

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

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

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему **«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО
ПРОЦВІТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ»**

Здобувачки Демчук Вікторії Ігорівни

(підпис)

Науковий керівник: старший викладач Лавриненко Д.Г.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією
(ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПРОЦВІТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Емоційний інтелект у структурі особистості майбутнього психолога.....	6
1.2. Професійне процвітання майбутніх психологів та його психологічні показники.....	10
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з професійним процвітанням	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПРОЦВІТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	23
2.1. Організація та методи дослідження.....	23
2.2. Характеристика вибірки та методичний інструментарій.....	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійна діяльність психолога пов'язана з постійною емоційною взаємодією, необхідністю розуміння переживань інших людей та здатністю до регуляції власних емоційних станів. У зв'язку з цим особливого значення набуває емоційний інтелект як важлива складова професійного становлення майбутнього фахівця. Для України проблема розвитку емоційного інтелекту є особливо актуальною в умовах підвищеного психологічного навантаження, соціальної нестабільності та зростання потреби у кваліфікованій психологічній допомозі. Дослідження емоційного інтелекту як чинника професійного процвітання майбутніх психологів сприяє вдосконаленню системи їх професійної підготовки та формуванню особистісних ресурсів майбутніх фахівців.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджувалася у працях зарубіжних і вітчизняних науковців. Теоретичні засади вивчення емоційного інтелекту були закладені П. Селовеєм та Дж. Маєром, які розглядали його як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції. Значний внесок у популяризацію концепції емоційного інтелекту здійснив Д. Гоулман, який підкреслював його роль у професійній ефективності та міжособистісній взаємодії. Питання професійного становлення особистості та психологічного благополуччя майбутніх фахівців висвітлювали С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Чепелєва та інші дослідники. Попри значну кількість наукових праць, проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного процвітання саме майбутніх психологів потребує подальшого емпіричного вивчення, що й зумовило вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні вітчизняні та зарубіжні науковці приділяють значну увагу дослідженню емоційного інтелекту, професійного становлення та психологічного благополуччя особистості. Теоретичні засади емоційного інтелекту розроблені такими видатними дослідниками, як П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Н. Холл, Е. Носенко та Н. Коврига. Проблематика психологічного благополуччя,

суб'єктивного добробуту та феномену процвітання отримала ґрунтовне вивчення в працях М. Селігмана, К. Ріфф, Е. Дінера, Ф. Гапперта, А. Вотермана, М. Керна, Ф. Гудмана, Д. Дісабато, Т. Кашдана та С. Кауфмана. Значний внесок у розуміння особистісного розвитку, професійного становлення та підготовки майбутніх психологів зробили С. Максименко, М. Савчин, В. Москалець, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, Л. Карамушка, Н. Чепелєва, О. Бігун, Н. Шишко і О. Чебикін. Водночас, незважаючи на широкий спектр досліджень, потребує подальшого емпіричного вивчення взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного процвітання саме в контексті майбутніх психологів, що й визначило актуальність і вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження – професійне процвітання майбутніх психологів.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник професійного процвітання майбутніх психологів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у професійному процвітанні майбутніх психологів.

У відповідності до мети дослідження, нами було поставлено такі **завдання**:

1. проаналізувати наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту як психологічного феномена.
2. розкрити структуру та основні компоненти емоційного інтелекту в контексті професійної діяльності психолога.
3. визначити сутність професійного процвітання майбутніх психологів та його соціально-психологічні чинники.
4. емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту та професійного процвітання у майбутніх психологів.
5. проаналізувати взаємозв'язок між емоційним інтелектом і професійним процвітанням майбутніх психологів.

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

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення даних;

емпіричні: психодіагностичні методики: короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA-Profiler на робочому місці» (Martin Elias Peter Seligman; україномовна адаптація — Денис Лавриненко); питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя (Наталія Шишко); шкала задоволеності життям Е.Дінера (Satisfaction With Life Scale, Edward Francis Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, Sharon Griffin, адаптація - В.Олефір та В.Боснюк); тест емоційного інтелекту EQ Холла (Nicholas Hall). Яцюк, М. (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник; методика діагностики емоційної зрілості (Олександр Якович Чебикін). Яцюк, М. (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник;

математико-статистичні: відсотковий аналіз, описові статистики, кореляційний та дисперсійний аналіз засобами jamovi 2.6.44

Структура роботи. Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту як чинника професійного процвітання майбутніх психологів, проаналізовано сутність емоційного інтелекту, професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям та емоційної зрілості. У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження, охарактеризовано вибірку й методичний інструментарій, а також здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів за допомогою описової статистики, відсоткового аналізу, кореляційного аналізу та дисперсійного аналізу. Список використаних джерел налічує 60 найменувань. Робота містить 17 таблиць і 4 додатки. Основний зміст роботи викладено на 63 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПРОЦВІТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Емоційний інтелект у структурі особистості майбутнього психолога

Емоційний інтелект сьогодні вважається ключовим елементом особистості, що безпосередньо впливає на успішність людини у міжособистісних стосунках, професійному становленні і особистісному розвитку. Для майбутніх психологів ця характеристика має особливу вагу, адже їхня професійна діяльність пов'язана з розумінням емоційних станів клієнтів, умінням емпатійно реагувати, регулювати власні емоції та зберігати психологічну стійкість у складних комунікативних ситуаціях. Відтак, емоційний інтелект виступає не просто рисою особистості, а важливою передумовою ефективної професійної діяльності психолога [1, с. 23; 2, с. 57].

Піонерську роль у формуванні концепції емоційного інтелекту відіграли П. Саловея і Дж. Майєр, які окреслили його як здатність сприймати, розуміти, застосовувати та контролювати емоції для покращення мислення і поведінки. Вони трактували емоційний інтелект як набір здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. На їх думку, емоції є джерелом важливої інформації про себе, інших і соціальні обставини, а здатність правильно інтерпретувати цю інформацію має вирішальне значення для прийняття рішень, формування стосунків і регуляції поведінки [4, с. 185–211]. Подальші дослідження Саловея, Майєра й Д. Карузо підтвердили, що емоційний інтелект охоплює сприйняття емоцій, їх використання для мислення, розуміння змісту емоцій та їх управління [3, с. 197–215; 31, с. 290–300].

Вагомий внесок у розвиток теми зробив Д. Гоулман, який розглядав емоційний інтелект як сукупність компетентностей, що забезпечують ефективну соціальну взаємодію та професійний успіх. У його концепції емоційний інтелект

включає самосвідомість, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Такий підхід є особливо важливим для психологічної практики, оскільки роль психолога вимагає не лише знань, а й емоційної врівноваженості, чутливості й етичної відповідальності у взаємодії з клієнтом [1, с. 52–68; 14, с. 110–130].

Вітчизняні та зарубіжні дослідники також послуговуються моделлю Р. Бар-Она, що трактує емоційний інтелект як систему емоційних, особистісних та соціальних компетентностей, які сприяють адаптації до соціального середовища. Значну увагу ця модель приділяє таким рисам, як емоційна самосвідомість, міжособистісна комунікація, стресостійкість і адаптивність. Ці характеристики важливі для майбутніх психологів, бо вони визначають здатність професіонала зберігати внутрішню рівновагу, витримувати емоційні навантаження й ефективно взаємодіяти з клієнтом [5, с. 12–18].

Отже, у психологічній науці представлені три основні підходи до розуміння емоційного інтелекту: абілітативний (П. Саловея, Дж. Майєра), який акцентує увагу на здібностях обробки емоційної інформації; змішаний (Д. Гоулмена), що підкреслює особистісні та соціальні компетенції; і адаптаційно-соціальний (Р. Бар-Она), що звертає увагу на здатність особистості адаптуватися до соціального середовища. Незважаючи на певні відмінності, усі ці підходи наголошують на важливості усвідомлення, розуміння, регуляції емоцій і використання емоційної інформації у взаємодії з іншими людьми [3, с. 197–215; 4, с. 185–211; 5, с. 12–18; 14, с. 110–130].

З точки зору емоційного лідерства та професійної комунікації ключовим навиком спеціаліста є здатність створювати і підтримувати сприятливу емоційну атмосферу, водночас проявляючи чутливість до емоційного стану інших і зберігаючи внутрішню рівновагу. Для майбутніх психологів це особливо актуально, адже їхня ефективність у професійній діяльності значною мірою залежить від уміння поєднувати емпатію, самоконтроль і раціональне використання власних емоційних ресурсів [15, с. 45–62].

Вітчизняні психологи також визнають емоційний інтелект як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та регулятивні функції. Дослідники підкреслюють його роль у здатності усвідомлювати власні переживання, розуміти емоції інших, ефективно регулювати власні емоційні реакції та будувати продуктивні соціальні зв'язки. Е. Носенко і Н. Коврига вказують, що емоційний інтелект відіграє адаптивну та регулятивну функції, допомагаючи орієнтуватися в емоційно напружених ситуаціях і підтримувати психологічну стабільність [6, с. 45–52]. Особливо актуально це для майбутніх психологів, діяльність яких пов'язана з постійним контактом із емоційними переживаннями та внутрішніми конфліктами інших людей.

Емоції в психології розглядають як ключовий спосіб відображення ставлення людини до світу і власного досвіду, що не лише виражають, а й регулюють поведінку, прийняття рішень і соціальну взаємодію. Розвиток емоційної сфери, саморегуляції та усвідомлення переживань важливі для формування емоційного інтелекту майбутнього психолога [8, с. 29–34].

Для особистості майбутнього психолога характерний розвиток емоційної чутливості, емпатії, рефлексивності та умінь керувати власними емоційними станами. Формування цих якостей у процесі професійної підготовки становить основу психологічної готовності до практичної діяльності. Зокрема, дослідження О. Бігуна свідчать, що емоційний інтелект у студентської молоді є значущим чинником професійного становлення, сприяючи утворенню професійної ідентичності, комунікативних умінь і здатності до саморозвитку [25, с. 45–53]. Аналогічно, Л. Карамушка і Г. Гнускіна розглядають професійний успіх через призму розвитку психологічних ресурсів, серед яких виокремлюють саморегуляцію, мотивацію, емоційну стійкість і ефективність соціальної взаємодії [26, с. 85–110].

З позиції психології особистості емоційний інтелект є ресурсом розвитку, що пов'язаний із самопізнанням, мотивацією та саморефлексією. Для майбутніх

психологів він підтримує професійну зрілість і готовність до творчої професійної діяльності [10, с. 45–50].

Значення емоційного інтелекту полягає також у забезпеченні стресостійкості і профілактиці емоційного вигорання психологів. Професійна діяльність передбачає глибоке емоційне занурення, необхідність знаходитися в контакті з життєвими труднощами клієнтів, зберігати професійні межі і при цьому залишатися співчутливим. Недостатній розвиток емоційної регуляції може ускладнювати адаптацію, знижувати якість міжособистісної взаємодії й підвищувати ризик виникнення професійного стресу. Саме тому емоційний інтелект слід розглядати як важливий ресурс підтримання психологічного здоров'я майбутнього фахівця [7, с. 195–205; 24, с. 468–478].

Для емпіричного дослідження емоційного інтелекту в цій роботі обрано підхід Н. Холла, який виокремлює п'ять основних компонентів: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших [39, с. 12–16]. Ця модель дозволяє всебічно охопити як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний виміри емоційного інтелекту. Внутрішньоособистісні складові пов'язані із самопізнанням, контролем емоцій і підтримкою внутрішньої мотивації, тоді як міжособистісні – із здатністю розуміти емоції інших та організовувати налагоджену взаємодію.

Емоційна обізнаність є фундаментальним компонентом, що передбачає вміння розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх причини і вплив на поведінку. Для психолога це надзвичайно важливо, оскільки він повинен відокремлювати особистісні емоції від професійної сфери. Управління емоціями забезпечує контролювання власного емоційного стану, що дозволяє зберігати професійну позицію і конструктивно діяти у складних ситуаціях. Водночас, самомотивація пов'язана з внутрішньою готовністю до саморозвитку, долаттям труднощів і прагненням досягати значущих цілей.

Емпатія є однією з найважливіших характеристик психолога, оскільки забезпечує здатність розуміти і відчувати емоції інших, одночасно підтримуючи професійну дистанцію. Розпізнавання емоцій чужих людей сприяє більш точній

інтерпретації невербальних сигналів і емоційних реакцій клієнта. Ці складові формують основу довірливого контакту, ефективного консультативного процесу та глибокого розуміння переживань клієнта [39, с. 12–16].

Емоційний інтелект у структурі особистості майбутнього психолога є невід’ємною частиною професійної компетентності. Він підтримує здатність до саморефлексії, етичної поведінки, толерантності до емоційних навантажень і успішного вирішення міжособистісних конфліктів. Робота психолога вимагає не лише знань про теоретичні закономірності розвитку, а й уміння коректно реагувати на емоції клієнта. Тому емоційний інтелект варто розглядати як один із ключових психологічних ресурсів професійного становлення [25, с. 45–53; 32, с. 150–165].

Варто наголосити, що емоційний інтелект не є фіксованою характеристикою – його компетентності можна розвивати через навчання, тренінги, практичну роботу та саморефлексію. Отже, професійна підготовка майбутніх психологів має включати не лише теоретичні знання, а й розвиток емоційної саморегуляції, емпатії, навичок рефлексії та свідомої взаємодії з іншими [21, с. 151–165; 33, с. 36–41]. Такий комплексний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як динамічний ресурс, що підтримує професійне зростання і психологічне благополуччя фахівця.

Отже, емоційний інтелект у структурі особистості майбутнього психолога – це сукупність здібностей, умінь і особистісних якостей, що забезпечують усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій у професійній діяльності. Основні його компоненти – емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших. Розвиток цих складових створює фундамент для формування професійної ідентичності, підтримання психологічного здоров’я, ефективної комунікації і професійного процвітання майбутніх психологів.

1.2. Професійне процвітання майбутніх психологів та його психологічні показники

У контексті професійного розвитку особистості професійне процвітання розглядається як ключовий індикатор успішності, психологічного комфорту та здатності людини реалізувати власний потенціал у професійній діяльності. Особливого значення воно набуває під час підготовки фахівців у галузі психології, адже успішність професійної діяльності залежить не лише від рівня теоретичних знань і практичних умінь, а й від внутрішнього психологічного стану, мотивації, емоційної стійкості, самоорганізації та підтримки професійного благополуччя. Тож професійне процвітання майбутнього психолога слід розглядати як інтегральну характеристику, яка поєднує особистісні, емоційні, мотиваційні та соціально-психологічні ресурси його становлення [25, с. 45–53; 26, с. 75–90].

Сучасні наукові підходи інтерпретують професійне процвітання через призму позитивної психології, котра акцентує не лише на подоланні складнощів, а й на розвитку особистісних ресурсів, сильних сторін, здатності до самореалізації та побудові змістовного життя. В цьому підході процвітання не зводиться до відсутності психологічних проблем чи професійного вигорання. Це – активний стан внутрішньої зацікавленості, позитивного функціонування, переживання сенсу і цілеспрямованості [11, с. 55–68; 59, с. 3–12]. Для майбутніх психологів такий підхід особливо важливий, адже їхня професія пов'язана не лише з допомогою іншим, а й з безперервною роботою над собою, розвитком емоційної стійкості та формуванням професійної ідентичності.

Однією з найвідоміших моделей процвітання є модель PERMA М. Селігмана, в якій психологічне благополуччя визнається багатовимірним феноменом і включає позитивні емоції, залученість, позитивні взаємини, сенс і досягнення [11, с. 59–65]. Позитивні емоції репрезентують здатність переживати радість, надію, інтерес і внутрішнє піднесення. Залученість характеризує поглиблене занурення у діяльність, високу зацікавленість і фокусування уваги. Позитивні взаємини визначають якісну соціальну підтримку і вміння будувати

конструктивні стосунки. Сенс – це усвідомлення значущості власної праці, а досягнення – прагнення реалізувати цілі і відчувати ефективність.

У професійному середовищі модель PERMA дозволяє бачити процвітання як стан, коли працівник не лише виконує функції, а й переживає залученість, розуміє мету своєї роботи, має підтримку й відчуває успіх. Для майбутніх психологів це має виняткове значення, оскільки професія передбачає великий емоційний вклад, відповідальність і взаємодію з людьми. Компоненти, такі як змістовність діяльності, конструктивні взаємини і результативність, можуть слугувати маркерами розвитку професійної зрілості психолога. Дослідження, що вимірюють flourishing (процес життєвого процвітання і всебічного благополуччя особистості), підкреслюють ефективність багатовимірної підходу щодо комплексної оцінки не лише загального благополуччя, а й ресурсів особистості, які підтримують її життєдіяльність [52, с. 62–90; 53, с. 1–48].

Професійне процвітання у робочому контексті пов'язане із загальним психологічним функціонуванням особистості у професійному середовищі. Тут важливим є не лише суб'єктивне відчуття задоволення, а й здатність зберігати мотивацію, формувати продуктивні стосунки, відчувати значущість праці і ефективно досягати поставлених завдань. Сучасні дослідження підкреслюють, що робоче благополуччя охоплює емоційний стан працівника та умови, які сприяють реалізації його сильних сторін і стабільній професійній активності [54, Article 817244]. Саме тому адаптація інструменту PERMA-Profiler для дослідження робочого середовища є важливим кроком у вивченні професійного процвітання майбутніх психологів [36, с. 667–683].

Одним із ключових психологічних показників професійного процвітання є психологічне благополуччя. У концепції К. Ріфф воно розглядається як стан гармонійного функціонування особистості, що включає самореалізацію, особистісний розвиток, автономію, наявність цілей і здатність будувати якісні

стосунки [12, с. 10–28]. Цей підхід є евдемонічним, зосередженим на розвитку потенціалу, осмисленні життя і збалансованості особистісних змін.

За К. Ріфф виділяють шість базових складових психологічного благополуччя: позитивні взаємини, автономію, керування середовищем, особистісне зростання, життєві цілі та самоприйняття [12, с. 10–28; 56, с. 13–39]. Позитивні стосунки характеризуються здатністю налагоджувати довірчі та підтримувальні взаємини з оточуючими. Автономія проявляється у внутрішній самостійності й прийнятті рішень, що відповідають особистим цінностям. Управління середовищем передбачає навички ефективної організації власного життя та активного впливу на навколишні умови. Особистісне зростання виявляється через відкритість до нового досвіду та прагнення до постійного розвитку. Цілі у житті формують відчуття спрямованості та сенсу існування. Самоприйняття відображає позитивне оцінювання себе та власного життєвого шляху. Психологічне благополуччя у межах евдемонічного підходу розглядається не лише як позитивна емоційна оцінка життя, а як процес особистісного розвитку, самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу людини. А. Вотерман підкреслює, що евдемонічне благополуччя пов'язане з переживанням автентичності, цілеспрямованості та відповідності діяльності внутрішнім цінностям особистості [58, с. 234–252]. У цьому контексті підхід К. Ріфф є особливо значущим для дослідження майбутніх психологів, оскільки акцентує увагу не лише на задоволеності життям, а й на автономії, особистісному зростанні, самоприйнятті та здатності будувати якісні взаємини.

Психологічне благополуччя виконує не лише описову, а й прогностичну функцію, оскільки відображає якість життя особистості, її здатність адаптуватися до змін, підтримувати соціальну активність і конструктивно долати життєві труднощі. Ф. Гапперт підкреслює, що психологічне благополуччя є важливим індикатором позитивного функціонування людини та пов'язане з психічним здоров'ям, продуктивністю й соціальною включеністю [57, с. 137–164]. У контексті підготовки майбутніх психологів цей показник набуває особливої значущості, адже професійне становлення передбачає розвиток

внутрішньої стійкості, самоприйняття, автономності та готовності до роботи з емоційно насиченими ситуаціями. Відповідно, вищий рівень психологічного благополуччя створює для майбутнього фахівця ширший спектр ресурсів для подолання професійних викликів, підтримання якісних міжособистісних стосунків і збереження емоційної рівноваги [35, с. 75–89; 37, с. 208–209].

Поряд із цим визначальним є суб'єктивне благополуччя, зокрема задоволеність життям. За Е. Дінером воно визначається оцінкою людиною свого життя, що включає когнітивний аспект у вигляді життєвої задоволеності та емоційний – баланс позитивних і негативних емоцій [60, с. 253–260]. На відміну від евдемонічного підходу, що наголошує на саморозвитку, гедоністичний акцентує увагу на якості сприйняття життя і задоволенні ним. У сучасних дослідженнях благополуччя розглядається як багатовимірне явище, що поєднує суб'єктивні оцінки життя, психологічне функціонування та соціальні умови розвитку особистості. Ф. Гудман, Д. Дісабато, Т. Кашдан і С. Кауфман наголошують на необхідності розмежування суб'єктивного та психологічного благополуччя, оскільки перше більше пов'язане із задоволеністю життям, а друге — з особистісним зростанням, сенсом і самореалізацією [51, с. 803–818]. Дослідження М. Керн та співавторів також підтверджують доцільність багатовимірного підходу до вивчення благополуччя студентів, оскільки в освітньому середовищі воно охоплює не лише емоційний стан, а й рівень залученості, якість міжособистісних взаємин, досягнення особистих і академічних цілей, а також усвідомлення сенсу діяльності [55, с. 262–271]. Це дозволяє глибше обґрунтувати дослідження професійного процвітання майбутніх психологів саме через поєднання показників психологічного благополуччя, задоволеності життям та професійної самореалізації.

Шкала задоволеності життям, розроблена Е. Дінером та колегами, є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання когнітивного компонента і широко використовується у дослідженнях студентської молоді [38, с. 118–127].

Для майбутніх психологів цей показник суттєвий, бо загальне позитивне ставлення до життя підтримує мотивацію та професійний оптимізм.

Важливо також враховувати емоційну зрілість як вагомий психологічний показник професійного процвітання. Вона відображає здатність адекватно усвідомлювати, виражати і регулювати емоції, проявляти емпатію і щирість у спілкуванні. Для психолога це безумовно необхідний ресурс, що забезпечує ефективну роботу з емоційно насиченим матеріалом, утримання професійних меж і збереження емоційної стійкості.

Методика діагностики емоційної зрілості О. Я. Чебикіна дозволяє оцінити експресивність, саморегуляцію, емпатію і щирість як ключові компоненти емоційної компетентності [40, с. 28–35]. Ці якості є ключовими для формування комунікативної продуктивності майбутнього психолога і впливають на ефективність консультативної діяльності.

До соціально-психологічних факторів професійного процвітання належать також професійна ідентичність, мотивація, емоційна саморегуляція, емпатія, якість міжособистісних взаємин, автономія, усвідомлення сенсу діяльності та психологічне благополуччя. Період навчання у закладі вищої освіти є часом активного професійного становлення, коли майбутні психологи формують уявлення про себе як про фахівців, цінності, мотивацію та розвивають уміння саморефлексії і критичного осмислення власного досвіду. У зв'язку з цим професійне процвітання є процесом формування ресурсів, які будуть визначальними у подальшій кар'єрі [27, с. 120–135; 29, с. 85–102].

Соціально-психологічний контекст професійного формування майбутнього психолога відіграє вирішальну роль, оскільки саме через взаємодію з іншими людьми розвиваються комунікативні навички, професійна позиція, здатність до ефективної співпраці та усвідомлення соціальних очікувань. Педагогічне середовище фахової підготовки також має значення для розвитку особистості студента, оскільки створює умови для засвоєння професійних ролей, вироблення відповідальності та формування психологічної готовності до практичної діяльності [9, с. 120–135; 28, с. 85–102].

Неоціненним є зв'язок професійного процвітання з емоційним інтелектом. Він сприяє кращому усвідомленню власних емоцій, регуляції реакцій у стресових ситуаціях, підтриманню мотивації та конструктивним соціальним контактам. Дослідження відзначають значущість емоційного інтелекту для психологічного благополуччя, успішності у навчанні, якості соціальних взаємовідносин і ефективності професійної діяльності [16, с. 45–51; 18, с. 150–186; 20, с. 789–809; 41, с. 276–285]. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як один із основних чинників, що підтримує професійне процвітання майбутніх психологів.

У межах дослідження використано комплекс психодіагностичних інструментів для оцінки професійного процвітання та пов'язаних психологічних параметрів. Зокрема, застосовується «PERMA-Profilер на робочому місці» для вимірювання ключових складових професійного процвітання [36, с. 667–683]. «Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя» Н. Шишко дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя за компонентами, близькими до моделі К. Ріфф [37, с. 208–209]. «Шкала задоволеності життям» використовується для оцінки когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя [38, с. 118–127]. Методика О. Я. Чебикіна забезпечує аналіз емоційної зрілості через показники виразності, саморегуляції, емпатії і щирості [40, с. 28–35]. Поєднання цих інструментів дає змогу всебічно вивчати психологічні ресурси майбутніх психологів.

Отже, професійне процвітання майбутніх психологів – це багатовимірне утворення, що включає професійну залученість, позитивні соціальні взаємини, змістовне ставлення до діяльності, відчуття досягнень, психологічне благополуччя, загальну задоволеність життям та емоційну зрілість. Його формування зумовлене взаємодією особистісних, емоційних, мотиваційних і соціально-психологічних чинників. Аналіз їх взаємозв'язку з емоційним інтелектом має ключове значення для розуміння механізмів професійного розвитку і підтримки майбутніх психологів.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з професійним процвітанням

Емоційний інтелект і професійне процвітання майбутніх психологів доцільно розглядати як взаємопов'язані феномени, оскільки обидва пов'язані з особистісними ресурсами, психологічним благополуччям, саморегуляцією та якістю професійної взаємодії. Сучасні умови роботи психолога вимагають не лише ґрунтовної теоретичної підготовки й сформованих практичних навичок, але й високого рівня емоційної компетентності, здатності до саморегуляції, емпатійної взаємодії та розуміння власних внутрішніх станів. Тому емоційний інтелект є однією із ключових характеристик, які сприяють підтримці професійного процвітання, психологічного благополуччя й гармонійного розвитку особистості [1, с. 45; 25, с. 45–53; 26, с. 105].

У цьому контексті емоційний інтелект виступає важливим ресурсом як на особистісному, так і на професійному рівнях, адже він визначає, як особистість усвідомлює власні емоції, регулює емоційні реакції, підтримує внутрішню мотивацію, розуміє емоції інших і налагоджує міжособистісну взаємодію. Згідно з теорією Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, емоційний інтелект передбачає здатність сприймати, розпізнавати, використовувати та регулювати емоції, що дає змогу особі більш успішно адаптуватися до соціальних і професійних обставин [3, с. 197–215; 31, с. 290–300]. Для психологів це особливо важливо, адже їхня діяльність пов'язана з емоційно насиченими комунікаціями і складними міжособистісними ситуаціями.

Сучасні дослідження емоційного інтелекту також підкреслюють відмінність між моделлю здібностей і диспозиційним підходом, у межах якого емоційний інтелект розглядається як сукупність стійких особистісних проявів, пов'язаних із самосприйняттям, емоційною регуляцією та соціальною адаптацією [42, с. 105–112]. В організаційному контексті емоційний інтелект пов'язують із якістю професійної поведінки, робочими установками, ефективністю взаємодії та здатністю людини підтримувати гармонійні стосунки у професійному середовищі [43, с. 78–85; 44, с. 120–128; 45, с. 34–40]. Це

дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як індивідуальну психологічну характеристику, а і як ресурс професійної реалізації майбутнього психолога.

Основна логіка взаємозв'язку між емоційним інтелектом і професійним процвітанням полягає в тому, що розвинені емоційні компетенції сприяють ефективнішому пізнанню себе, емоційній стійкості, професійній адаптації й підтримці позитивного ставлення до професійної діяльності. Професійне процвітання охоплює не лише результативність і успіх, а й переживання сенсу, залученість, якісні взаємини, особистісне зростання і психологічне благополуччя [11, с. 61; 53, с. 1–48]. Отже, емоційний інтелект виступає механізмом, який підтримує адаптивність і внутрішні ресурси майбутнього психолога.

Ключовою складовою емоційного інтелекту, що пов'язана з професійним процвітанням, є емоційна обізнаність. Вона полягає у здатності розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхні причини, а також розуміти вплив емоційних станів на власну та чужу поведінку та рішення. Для майбутнього психолога це необхідно, оскільки професійна діяльність вимагає відокремлення власних емоційних реакцій від переживань клієнтів, збереження об'єктивності та професійної позиції. Емоційна обізнаність тісно переплітається з саморефлексією, самоприйняттям і особистісним розвитком — ключовими складовими психологічного благополуччя [12, с. 10–28; 39, с. 12–16].

Не менш важливим є вміння управляти власними емоціями, що реалізується через здатність регулювати емоційні реакції, знижувати внутрішнє напруження і підтримувати конструктивну поведінку у стресових ситуаціях. Для психолога саморегуляція — пріоритетна умова збереження етичності, професійних меж і психоемоційної стійкості. Недостатній контроль власних емоцій може призводити до професійного вигорання, спотворення сприйняття ситуацій та ускладнення комунікації. Таким чином, емоційна саморегуляція є важливим ресурсом підтримки благополуччя та профілактики стресу [7, с. 150; 24, с. 468–478].

Самомотивація також виступає значущим фактором професійного процвітання. Вона пов'язана зі здатністю підтримувати внутрішню активність,

ставити цілі й досягати їх, долати труднощі та постійно самовдосконалюватися. В контексті моделі PERMA самомотивація корелює з компонентами «сенса діяльності», «залученість» і «досягнення» [11, с. 64; 53, с. 1–48]. Для майбутніх психологів це особливо актуально, бо професійне становлення є довготривалим процесом, що потребує тривалої залученості та стабільної мотивації.

У цьому аспекті важливою є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, відповідно до якої внутрішня мотивація, автономія та відчуття компетентності є базовими умовами особистісного розвитку і психологічного благополуччя [13, с. 72–85]. Для майбутніх психологів це має безпосереднє значення, оскільки професійне становлення передбачає не лише зовнішнє засвоєння навчального матеріалу, а й внутрішнє прийняття професійної ролі, усвідомлення сенсу діяльності та готовність до тривалого саморозвитку.

Емпатія і здатність розуміти емоції інших складають міжособистісний аспект емоційного інтелекту. Ці навички життєво необхідні психологу для встановлення довірливого контакту, формування терапевтичного альянсу та точного зчитування невербальних сигналів клієнта. Одночасно емпатія має бути поєднана із саморегуляцією і емоційною стійкістю, оскільки надмірна емоційна включеність без самоконтролю створює ризик вигорання та погіршує професійну ефективність [22, с. 443–456; 39, с. 12–16].

З позиції емоційного лідерства та професійної взаємодії важливо, щоб спеціаліст вмів підтримувати сприятливий емоційний клімат, відчувати емоційний стан співрозмовників і водночас зберігати внутрішню рівновагу. Це особливо актуально для професійного успіху майбутніх психологів, оскільки він значною мірою залежить від здатності поєднувати емпатію, самоконтроль та відповідальне управління власними емоційними ресурсами в процесі взаємодії [15, с. 20–50].

Зв'язок емоційного інтелекту з емпатією та самоефективністю особливо важливий для професій допоміжного типу, де якість взаємодії значною мірою залежить від здатності фахівця розуміти емоційний стан іншої людини і водночас зберігати власну професійну стійкість [23, с. 112–118]. У цьому

контексті емоційна компетентність виступає основою не лише чуйного ставлення до клієнта, а й відповідального використання власних емоційних ресурсів у професійній діяльності.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям є одним із активних напрямів досліджень. Психологічне благополуччя в розумінні К. Ріфф містить позитивні стосунки з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілеспрямованість і самоприйняття [12, с. 10–28; 56, с. 13–39]. Емоційний інтелект підтримує ці складові через розвиток усвідомлення потреб, регуляцію внутрішніх станів, побудову якісних стосунків і спрямованість на розвиток. Так, емоційна обізнаність пов'язана з самоприйняттям та зростанням, саморегуляція — з управлінням середовищем, а емпатія — з позитивними соціальними стосунками.

Дослідження засвідчують значущу кореляцію між емоційним інтелектом та різноманітними показниками здоров'я і благополуччя. Зокрема, він має позитивний зв'язок із психічним, соціальним та фізичним станом студентів, якістю міжособистісних відносин, навчальними успіхами і загальним психологічним функціонуванням [16, с. 45–51; 18, с. 150–186; 19, с. 154–162; 22, с. 443–456]. Це має важливе значення для розуміння професійного становлення майбутніх психологів, оскільки заклад вищої освіти – це не лише навчальний, а й формувальний простір особистісних ресурсів.

Додатково дослідження показують, що емоційний інтелект пов'язаний із психічним здоров'ям, здатністю до адаптації та стресостійкістю, що має особливе значення для студентської молоді й майбутніх фахівців допоміжних професій [30, с. 105–112; 46, с. 88–94; 47, с. 120–127; 48, с. 45–52]. Емоційні компетентності сприяють ефективнішому подоланню стресу, підтриманню внутрішньої рівноваги та збереженню позитивного функціонування в умовах навчального й професійного навантаження. У ширшому контексті це підтверджує твердження, що емоційний інтелект є важливим чинником особистісної, соціальної, академічної та професійної успішності [49, с. 70–78].

Щодо зв'язку емоційного інтелекту із суб'єктивним благополуччям і життєвою задоволеністю, слід зазначити, що останнє формується через когнітивну оцінку життя, рівень задоволеності досягненнями та обставинами [60, с. 253–260]. Емоційний інтелект сприяє підвищенню рівня життєвої задоволеності, оскільки допомагає краще усвідомлювати емоційні потреби, долати стрес, підтримувати позитивні взаємини і знаходити внутрішні ресурси. Систематичні огляди наукових досліджень також підтверджують зв'язок між цими феноменами [41, с. 276–285].

Емоційний інтелект і емоційна зрілість пов'язані, але не тотожні поняття. Якщо інтелект описує здатність розпізнавати, розуміти й регулювати емоції, то зрілість включає рівень сформованості виразності, саморегуляції, емпатії і щирості. Методика О. Я. Чебикіна допомагає діагностувати ці показники [40, с. 28–35]. В професії психолога ці характеристики визначають наскільки фахівець здатен бути відкритим, але й одночасно врівноваженим.

Під час формування професійної ідентичності майбутнього психолога емоційний інтелект є важливим чинником, адже рефлексія, емпатія, самоконтроль сприяють усвідомленню професійних мотивів, цінностей і сильних сторін. Професійна ідентичність формується через синтез теоретичних знань, досвіду, особистісної зрілості й відповідальної взаємодії з оточенням [25, с. 45–53; 29, с. 90–102].

Емоційний інтелект має динамічний характер і піддається розвитку за допомогою навчання, тренінгів, практики і рефлексії, що відкрило нові можливості для підвищення професійної готовності, психічного благополуччя і майбутнього процвітання психологів [21, с. 151–165; 33, с. 36–41; 50, с. 827–839].

Підсумовуючи, у цьому дослідженні взаємозв'язок емоційного інтелекту і професійного процвітання вивчається у розрізі таких складових емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, саморегуляція, самомотивація, емпатія і розпізнавання емоцій інших [39, с. 12–16], а також через показники PERMA, психологічного благополуччя, задоволеності життям і емоційної зрілості [36, с. 667–683; 37, с. 208–209; 38, с. 118–127; 40, с. 28–35]. Такий інтегрований підхід

дає змогу розглянути їхню взаємодію в професійному становленні майбутніх психологів.

Таким чином, емоційний інтелект є фундаментальним ресурсом професійного процвітання майбутніх психологів, сприяючи розвитку саморозуміння, емоційної саморегуляції, емпатії, мотивації й умінню ефективно взаємодіяти. Ці компетенції тісно пов'язані з психологічним благополуччям, задоволеністю життям, емоційною зрілістю і смислоутворенням у професії. Ось чому подальше емпіричне дослідження цього зв'язку є важливою передумовою для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПРОЦВІТАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричний етап дослідження було спрямовано на вивчення емоційного інтелекту як чинника професійного процвітання майбутніх психологів. У межах дослідження увагу було зосереджено на тому, як окремі компоненти емоційного інтелекту пов'язані з показниками професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям та емоційної зрілості майбутніх психологів.

Метою емпіричного етапу стало виявлення особливостей прояву емоційного інтелекту, професійного процвітання та пов'язаних із ними психологічних показників у майбутніх психологів, а також встановлення характеру взаємозв'язку між цими змінними. Така мета визначила необхідність комплексного підходу до організації дослідження, оскільки емоційний інтелект і професійне процвітання є багатовимірними феноменами, які неможливо повноцінно проаналізувати за допомогою одного окремого показника.

У межах емпіричного дослідження було зосереджено увагу на виявленні того, як рівень емоційного інтелекту майбутніх психологів пов'язаний із професійним процвітанням, психологічним благополуччям та особливостями професійного розвитку.

Дослідження мало кількісний характер і передбачало збір стандартизованих відповідей респондентів за обраними психодіагностичними методиками. Такий формат дав змогу здійснити подальшу математико-статистичну обробку отриманих результатів, порівняти показники за різними шкалами та проаналізувати зв'язки між досліджуваними змінними. Емпіричне дослідження було організовано як одноразове опитування, що дозволило

зафіксувати актуальний рівень прояву досліджуваних характеристик у вибірці майбутніх психологів.

Первинний збір емпіричних даних здійснювався за допомогою Google Forms. Структуру електронної форми дослідження та соціально-демографічний блок анкети подано в додатку А. Використання електронної форми забезпечило стандартизовану і уніфіковану процедуру опитування з однаковим порядком запитань для всіх респондентів. Це дозволило систематизувати отримані відповіді в зручному форматі та охопити необхідну кількість учасників для подальшого статистичного аналізу. У дослідженні взяли участь 60 респондентів, які є майбутніми психологами. Для опису вибірки було враховано основні соціально-демографічні характеристики: стать, вік і курс навчання. Детальна характеристика вибірки представлена у підрозділі 2.2, де подано узагальнені дані щодо розподілу респондентів за зазначеними параметрами. Такий підхід дозволяє відокремити організаційний опис емпіричного дослідження від безпосередньої характеристики вибірки та методичного інструментарію.

Організація дослідження здійснювалася у кілька послідовних етапів. На підготовчому етапі було уточнено мету емпіричної частини роботи, визначено основні змінні дослідження, сформовано вибірку респондентів та підібрано психодіагностичні методики. Також на цьому етапі було створено електронну форму для збору відповідей і підготовлено матеріали для подальшої обробки результатів.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення опитування респондентів. Учасники відповідали на запитання обраних методик, спрямованих на оцінку професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям, емоційного інтелекту та емоційної зрілості. Застосування кількох методик дозволило отримати ширше уявлення про досліджувані характеристики та розглянути професійне процвітання не ізольовано, а в системі взаємопов'язаних психологічних показників.

На аналітичному етапі було здійснено підготовку емпіричних даних до математико-статистичної обробки. Отримані результати були систематизовані,

закодовані відповідно до ключів обраних психодіагностичних методик та зведені в єдину базу емпіричних даних, подану в додатку В. Після цього для кожного респондента було розраховано індивідуальні показники за шкалами методик, а також визначено рівні прояву досліджуваних характеристик: низький, середній і високий.

Методичний інструментарій дослідження було підібрано відповідно до мети, завдань і логіки емпіричного аналізу. Для оцінки професійного процвітання було використано короткий багатовимірний опитувальник «PERMA-Profiler на робочому місці». Психологічне благополуччя оцінювалося за допомогою «Питальника експрес-оцінювання психологічного благополуччя» Н. Шишко. Для визначення рівня задоволеності життям було застосовано «Шкалу задоволеності життям» Е. Дінера. Емоційний інтелект досліджувався за допомогою «Тесту емоційного інтелекту EQ» Н. Холла, а емоційна зрілість — за методикою діагностики емоційної зрілості О. Я. Чебикіна. Розгорнуту характеристику кожної методики, її шкал та діагностичного призначення подано у підрозділі 2.2.

Застосування саме такого комплексу методик є обґрунтованим, оскільки тема дослідження передбачає аналіз не лише емоційного інтелекту, а й ширшого кола психологічних показників, пов'язаних із професійним процвітанням майбутніх психологів. Поєднання методик дозволило оцінити як внутрішньоособистісні характеристики респондентів, зокрема емоційну обізнаність, саморегуляцію, самомотивацію та емоційну зрілість, так і показники їхнього психологічного й професійного благополуччя.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методів математико-статистичного аналізу. Після розрахунку індивідуальних показників за шкалами було проведено описовий статистичний аналіз, який дав змогу узагальнити отримані результати та виявити основні тенденції у вибірці. Зокрема, було обчислено середнє значення, медіану, моду, стандартне відхилення, дисперсію, розмах, мінімальні та максимальні значення, а також показники асиметрії й ексцесу. Використання описової статистики дозволило

охарактеризувати рівень вираженості емоційного інтелекту, професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям та емоційної зрілості у досліджуваній групі.

Окремим етапом статистичної обробки стала перевірка характеру розподілу емпіричних даних. Для цього було використано критерій Шапіро–Вілکا. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням рівня статистичної значущості p : за умови $p > 0,05$ розподіл розглядався як такий, що не має статистично значущих відхилень від нормального, тоді як значення $p < 0,05$ свідчило про порушення нормальності розподілу. Оскільки для більшості досліджуваних показників було зафіксовано $p < 0,05$, подальша статистична обробка здійснювалася із застосуванням непараметричних методів аналізу.

Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Використання цього коефіцієнта є доцільним за умов ненормального розподілу даних, оскільки він дозволяє оцінити силу та напрям зв'язку між показниками без вимоги нормальності розподілу. У межах дослідження кореляційний аналіз застосовувався для виявлення зв'язків між компонентами емоційного інтелекту, професійним процвітанням, психологічним благополуччям, задоволеністю життям та емоційною зрілістю.

Для визначення відмінностей рівня професійного процвітання залежно від рівня окремих компонентів емоційного інтелекту було використано непараметричний критерій Краскела–Уолліса. Застосування цього критерію дозволило встановити, чи відрізняється рівень професійного процвітання у групах респондентів із різним рівнем емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Саме цей етап аналізу був важливим для визначення ролі окремих компонентів емоційного інтелекту в професійному процвітанні майбутніх психологів.

Статистична обробка результатів здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel та Jamovi 2.6.44. Microsoft Excel використовувався для

первинного впорядкування даних, розрахунку окремих показників і підготовки таблиць. Jamovi 2.6.44 застосовувався для проведення описового статистичного аналізу, перевірки нормальності розподілу, кореляційного аналізу та дисперсійного аналізу за критерієм Краскела–Уолліса.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне проходження підготовчого, діагностичного та аналітичного етапів. Обраний комплекс психодіагностичних методик і статистичних процедур дав змогу всебічно дослідити емоційний інтелект, професійне процвітання, психологічне благополуччя, задоволеність життям та емоційну зрілість майбутніх психологів. Подальший аналіз отриманих результатів дозволяє визначити особливості прояву досліджуваних показників і встановити характер взаємозв'язку між ними.

2.2. Характеристика вибірки та методичний інструментарій

Емпіричне дослідження було проведено серед майбутніх психологів, оскільки саме ця група респондентів відповідає темі роботи та дає змогу дослідити емоційний інтелект у контексті професійного становлення майбутніх фахівців у галузі психології. Вибірка дослідження охоплювала студентів різних курсів бакалаврату, магістратури та аспірантури, що дозволило врахувати особливості професійного розвитку на різних етапах навчання.

Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. Для соціально-демографічної характеристики вибірки було враховано три основні параметри: стать, вік і курс навчання. Такий підхід дозволив не лише детально охарактеризувати склад вибірки, а й проаналізувати особливості розподілу учасників за ключовими соціально-демографічними показниками, визначивши групи респондентів, які були найбільш представленими у дослідженні та могли суттєво впливати на загальну структуру отриманих результатів. Узагальнені дані щодо соціально-демографічних характеристик вибірки наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Параметр	Категорія	Кількість осіб	%
Стать	Жіноча	44	73
	Чоловіча	16	27
Вік	17–19 років	6	10
	20–22 роки	36	60
	23–25 років	8	13
	25+ років	10	17
Курс навчання	1 курс бакалаврату	3	5
	2 курс бакалаврату	6	10
	3 курс бакалаврату	5	8
	4 курс бакалаврату	29	48
	1 курс магістратури	6	10
	2 курс магістратури	7	12
	Аспірантура	4	7

Як видно з таблиці 2.2, у вибірці переважають респонденти жіночої статі: 44 особи, що становить 73% від загальної кількості учасників. Чоловіків у вибірці було 16 осіб, тобто 27%. Такий гендерний розподіл відображає специфіку сформованої вибірки та є важливим для загального розуміння її соціально-демографічної структури. Водночас у межах цього дослідження стать респондентів не розглядалася як окрема змінна для порівняльного аналізу, оскільки основну увагу було зосереджено на взаємозв'язку емоційного інтелекту з професійним процвітанням майбутніх психологів.

За віковим критерієм найбільшою групою серед респондентів виявилися особи віком від 20 до 22 років – їх було 36, що складає 60% усієї вибірки. До молодшої вікової категорії 17–19 років увійшло 6 учасників (10%), тоді як 8 респондентів (13%) належали до групи 23–25 років. Старша категорія – понад 25 років – налічувала 10 осіб, або 17% вибірки. Така структура учасників свідчить про те, що більшість із них знаходяться у періоді активного професійного

самовизначення, формування фахових інтересів та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для майбутньої діяльності психолога.

Щодо курсової приналежності, найбільша частка припадала на студентів 4 курсу бакалаврату – 29 осіб (48%). Перший курс бакалаврату представляли 3 особи (5%), другий курс – 6 осіб (10%), третій курс – 5 осіб (8%). Також у вибірці були 6 магістрантів першого курсу (10%), 7 магістрантів другого курсу (12%) та 4 аспіранти (7%). Такий розподіл дозволяє охопити різні етапи професійної підготовки, хоча найбільш представлена група – це студенти завершального курсу бакалаврату.

Враховуючи специфіку дослідження, склад вибірки є достатньо репрезентативним, адже учасники перебувають у процесі формування професійної ідентичності, розвитку емоційної компетентності та осмислення власних професійних перспектив. Особливо важливо, що майже половина опитаних – студенти 4 курсу бакалаврату, для яких особистісна готовність до роботи у психологічній сфері та питання професійного становлення є особливо актуальними.

Для досягнення поставленої мети у дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту, професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям і емоційної зрілості. Підбір методик здійснювався з урахуванням специфіки досліджуваних понять, мети та завдань емпіричного дослідження. Оскільки професійне процвітання розглядається як багатогранний феномен, доцільним було використання декількох інструментів для комплексної оцінки різних аспектів психологічного та професійного функціонування особистості.

Професійне процвітання респондентів оцінювалося за допомогою короткого багатовимірного опитувальника «PERMA-Profiler на робочому місці», що базується на моделі PERMA. Цей інструмент дає змогу визначати рівень професійного процвітання через низку ключових складових: позитивні емоції, залученість, позитивні взаємини, сенс діяльності, досягнення та інтегральний

показник PERMA. Крім того, у дослідженні враховувалися додаткові шкали, які оцінюють негативні емоції, стан здоров'я та почуття самотності. Використання цього опитувальника є доцільним, оскільки тема дослідження безпосередньо стосується професійного благополуччя майбутніх психологів. Методика дає змогу всебічно оцінити не лише загальний рівень професійного процвітання, але й окремі ключові його компоненти, які є фундаментальними для формування стійкої професійної ідентичності. Зокрема, вона вимірює переживання сенсу професійної діяльності як внутрішній драйвер, що надає роботі особливого значення; залученість, яка характеризує глибоке емоційне та когнітивне занурення в процес професійного розвитку; якість взаємин, що визначає рівень підтримки й довіри в робочому середовищі; а також орієнтацію на досягнення, що відображає спрямованість на постановку й реалізацію амбіційних цілей. Ці компоненти в сукупності дозволяють оцінити, наскільки майбутні психологи володіють внутрішньою мотивацією, стійким інтересом та ресурсною базою, необхідною для ефективної та довготривалої професійної діяльності.

Оцінка психологічного благополуччя здійснювалася за допомогою «Питальника експрес-оцінювання психологічного благополуччя» авторства Н. Шишко. Цей інструмент включає шкали для вимірювання позитивних міжособистісних стосунків, автономності, здатності управляти середовищем, особистісного росту, наявності життєвих цілей та самосприйняття [37, с. 208–209]. Завдяки цьому можна розглядати психологічне благополуччя як комплексний багатовимірний феномен, що відображає різні аспекти особистісного функціонування. Обрана методика є виправданою, оскільки психологічне благополуччя відіграє ключову роль у забезпеченні стабільного та гармонійного професійного становлення майбутніх психологів. Для фахівця у психологічній сфері особливе значення мають здатність приймати себе, формувати якісні стосунки, зберігати автономність і усвідомлювати особисті життєві цілі. Ці характеристики є основою для професійної стійкості, ефективної взаємодії з іншими та підтримки внутрішньої рівноваги під час навчання і роботи.

Рівень задоволеності життям визначався за шкалою Е. Дінера, орієнтованою на оцінку когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Вона відображає загальне ставлення особи до власного життя, зовнішніх обставин, досягнень і відповідності реального досвіду очікуванням. У цьому дослідженні рівень задоволеності життям слугує додатковим показником загального благополуччя респондентів і допомагає ширше інтерпретувати їхнє ставлення до професійного розвитку та особистісного функціонування.

Аналіз емоційного інтелекту здійснювався за допомогою «Тесту емоційного інтелекту EQ» Н. Холла, який охоплює п'ять основних пунктів: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Ці компоненти відображають сутність емоційного інтелекту як здатності особистості сприймати, розуміти та регулювати емоції у власній поведінці та міжособистісних стосунках. Оскільки тест EQ дозволяє деталізувати, які компоненти емоційного інтелекту виявляються більш чи менш розвиненими у майбутніх психологів, його використання відповідає задачам дослідження. Особливої уваги заслуговують емоційна обізнаність, управління власними емоціями і самомотивація як внутрішньоособистісні складові, а також емпатія і розпізнавання емоцій інших, що характеризують міжособистісний аспект і мають безпосереднє значення для професійної взаємодії з клієнтами.

Рівень емоційної зрілості оцінювався за методикою О. Я. Чебикіна, що передбачає аналіз таких складових, як експресивність, саморегуляція, емпатія та щирість. Цей інструмент дозволяє комплексно вивчити не лише інтенсивність та адекватність емоційних реакцій, а й ступінь їх усвідомленості, здатність контролювати емоції у різних ситуаціях і відповідність емоційного вираження соціальному й міжособистісному контексту. Оцінка за цією методикою дає змогу визначити, наскільки ефективно особистість управляє власними емоціями і підтримує гармонійні стосунки з оточенням, що є надзвичайно важливим у професійній діяльності психолога. Таке рішення обґрунтоване, оскільки емоційна зрілість належить до ключових характеристик фахівця психологічної

сфери. Професійна діяльність потребує вміння адекватно проявляти і регулювати емоції, демонструвати емпатію, а також підтримувати щирі й довірливі взаємини. У межах дослідження емоційна зрілість розглядається як важливий психоемоційний показник, тісно пов'язаний із емоційним інтелектом і суттєвий для професійного процвітання майбутніх психологів.

Повний психодіагностичний інструментарій, що містить інструкції, стимульний матеріал, шкали відповідей, ключі та способи обробки результатів, подано в додатку Б.

Методичний інструментарій було сформовано таким чином, щоб всебічно охопити не лише основну незалежну змінну — емоційний інтелект, а й показники, які відображають професійне процвітання та загальний психологічний стан майбутніх спеціалістів. Зокрема, «PERMA-Profiler на робочому місці» дозволив оцінити різні аспекти професійного процвітання, «Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя» — багатовимірний психологічний комфорт, а «Шкала задоволеності життям» — суб'єктивне сприйняття якості власного життя, його цілісність і відповідність особистим очікуванням. «Тест емоційного інтелекту EQ» сприяв визначенню ключових компонентів емоційного інтелекту, а методика О. Я. Чебикіна — рівня емоційної зрілості. Поєднання цих інструментів забезпечило комплексний та багатовимірний підхід до емпіричного вивчення емоційного інтелекту як важливого чинника професійного процвітання майбутніх психологів.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз емпіричних даних проводився послідовно, відповідно до сформульованої мети та завдань дослідження. На початковому етапі було здійснено детальний розгляд описової статистики за всіма застосованими методиками, що дозволило виявити загальні тенденції прояву таких феноменів, як професійне процвітання, психологічне благополуччя, задоволеність життям, емоційний інтелект та емоційна зрілість серед майбутніх психологів. Наступним кроком став аналіз відсоткового розподілу учасників залежно від рівнів досліджуваних параметрів (низький,

середній, високий), що допоміг окреслити домінуючі рівні у структурі кожного показника. У подальшому було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків між ключовими змінними, а також дисперсійний аналіз, який дозволив визначити статистично значущі відмінності в рівнях професійного процвітання за різних рівнів компонентів емоційного інтелекту.

Використання комплексного підходу до аналізу даних забезпечує високу інформативність дослідження, даючи можливість дослідити не лише загальні тенденції, а й глибокі взаємозв'язки між психологічними показниками, що є ключовим для розуміння механізмів професійного розвитку майбутніх психологів.

Описова статистика надала змогу не лише виявити середні показники за шкалами, а й оцінити ступінь варіабельності, розмах значень, а також форму розподілу відповідей — враховуючи мінімальні і максимальні значення, асиметрію та ексцес. Для цього були застосовані такі статистичні інструменти, як середнє арифметичне, медіана, мода, стандартне відхилення, дисперсія, а також критерій Шапіро–Вілка для перевірки нормальності розподілу. Такий ретельний методичний підхід забезпечив глибоке розуміння структури отриманих даних і став міцною основою для подальшого застосування кореляційного і дисперсійного аналізів. Описові статистики розраховувалися на основі зведеної бази оброблених емпіричних даних, наведеної в додатку В.

Таблиця 2.3.1

**Описові статистики показників за методикою «PERMA-Profiler на
робочому місці»**

Описові статистики показників за методикою «PERMA-профайлер на робочому місці»									
	P	E	R	M	A	PERM A	N	H	Lon
Середнє значення	6.63	6.28	6.93	6.93	7.06	6.80	4.89	6.63	4.08
Медіана	7.00	6.33	7.33	7.33	7.67	7.14	5.00	6.83	3.50
Мода	6.33	6.33 ^a	7.33 ^a	6.67	8.67	6.89 ^a	3.00 ^a	7.33 ^a	3.00
Стандартне відхилення	1.88	1.32	1.79	2.08	2.16	1.69	1.70	1.67	2.43
Дисперсія	3.53	1.75	3.21	4.32	4.66	2.85	2.91	2.78	5.91
Розмах	9.00	5.67	9.00	9.00	9.00	7.78	7.33	8.67	9
Мінімальне значення	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.50	1.33	1.00	1
Максималь не значення	10.0	8.67	10.0	10.0	10.0	9.28	8.67	9.67	10
Асиметрія	- 0.85 7	- 0.739	- 1.14	-1.10	-1.13	-1.11	- 0.011 4	- 0.69 6	0.742
Стандартна похибка асиметрії	0.30 9	0.309	0.30 9	0.30 9	0.30 9	0.309	0.309	0.30 9	0.309
Ексцес	0.78 5	0.043 1	2.05	1.05	0.75 3	1.00	- 0.639	0.91 3	- 0.036 8
Стандартна похибка ексцесу	0.60 8	0.608	0.60 8	0.60 8	0.60 8	0.608	0.608	0.60 8	0.608
Критерій Шاپіро– Вілکا (W)	0.94 3	0.940	0.92 9	0.91 2	0.88 9	0.910	0.983	0.96 5	0.918
Рівень значущості критерію Шاپіро– Вілка (p)	.008	.005	.002	<.00 1	<.00 1	<.001	.584	.085	<.001

Результати описової статистики свідчать про достатньо високий рівень професійного процвітання серед майбутніх психологів. Загальний індекс PERMA має середнє значення 6,80, що демонструє позитивне сприйняття професійного благополуччя у вибірці. Найвищі середні показники спостерігаються за шкалою досягнень (A) — 7,06, а також за сенсом діяльності (M) і позитивними взаєминами (R), які мають ідентичний середній бал 6,93. Ці компоненти відображають орієнтацію респондентів на результативність, смислове наповнення професійної діяльності та якість міжособистісних стосунків.

Показники позитивних емоцій ($P = 6,63$) і залученості ($E = 6,28$) є трохи нижчими, але залишаються на задовільному рівні. Це свідчить про позитивне ставлення до професійного розвитку, хоча щільність емоційного занурення у діяльність виявляється меншою. Додаткова шкала здоров'я ($H = 6,63$) фіксує помірно позитивну оцінку фізичного і психологічного стану респондентів.

Шкали негативних емоцій ($N = 4,89$) та самотності ($Lon = 4,08$) мають помірні значення. Хоч і не є основними для оцінки процвітання, вони доповнюють картину психологічного стану респондентів, відображаючи наявність емоційного навантаження та індивідуальні відмінності у соціальній включеності.

Медіанні значення узгоджуються із середніми: за PERMA медіана 7,14, за досягненнями (A) — 7,67, сенсом (M) і позитивними взаєминами (R) — по 7,33. Медіана шкали самотності — 3,50, що вказує на переважання низьких значень у більшості учасників.

Стандартні відхилення у межах 1,32–2,43 демонструють різну ступінь варіабельності: найменший розкид у залученості ($E = 1,32$), а найвищий — у самотності ($Lon = 2,43$), що свідчить про неоднорідність переживання соціальної ізольованості.

Розмах значень за шкалами P, R, M та A становить 9, з мінімумом 1 і максимумом 10, що вказує на присутність як низьких, так і високих рівнів

професійного процвітання. Загальний показник PERMA варіює від 1,50 до 9,28, підтверджуючи неоднорідність вибірки.

Асиметрія демонструє переважання високих значень за більшістю шкал PERMA ($P = -0,857$; $E = -0,739$; $R = -1,14$; $M = -1,10$; $A = -1,13$; $PERMA = -1,11$), у той час як шкала самотності має додатну асиметрію ($Lon = 0,742$), що вказує на інший розподіл із домінуванням нижчих і середніх значень.

Ексцес основних шкал є помірним, найбільший — за позитивними взаєминами ($R = 2,05$), що свідчить про концентрацію оцінок, загальний PERMA має ексцес 1,00, сенс діяльності — 1,05. За шкалою негативних емоцій (N) ексцес від'ємний ($-0,639$), що говорить про більш рівномірний розподіл.

За критерієм Шапіро–Вілка більшість шкал мають $p < 0,05$, що означає відхилення від нормального розподілу. Винятками є шкали негативних емоцій ($p = 0,584$) та здоров'я ($p = 0,085$), які характеризуються близьким до нормального розподілом, що враховується при виборі методів подальшого аналізу.

Таблиця 2.3.2

Описові статистики показників за «Питальником експрес-оцінювання психологічного благополуччя»

Описові статистики показників за методикою «Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя» Н. Шишко						
	Позитив ні стосунк и	Автоном ія	Упр. середовищ ем	Особ. зростан ня	Цілі в жит ті	Самосприйма ття
Середнє значення	20.1	19.8	20.3	23.4	19.9	20.9
Медіана	20.0	19.0	21.0	24.0	20.5	22.0

Мода	19.0	19.0	19.0	26.0	21.0 a	22.0
Стандартн е відхилення	3.31	3.04	4.19	5.14	3.91	4.99
Дисперсія	11.0	9.26	17.5	26.4	15.3	24.9
Розмах	16	16	20	25	18	25
Мінімальн е значення	13	10	10	5	10	5
Максималь не значення	29	26	30	30	28	30
Асиметрія	0.163	-0.0638	-0.476	-1.24	- 0.62 3	-0.728
Стандартн а похибка асиметрії	0.309	0.309	0.309	0.309	0.30 9	0.309
Ексцес	0.343	0.689	0.464	2.33	0.28 6	0.939
Стандартн а похибка ексцесу	0.608	0.608	0.608	0.608	0.60 8	0.608
Критерій Шاپіро– Вілکا (W)	0.977	0.951	0.968	0.909	0.95 6	0.963
Рівень значущості критерію	.320	.017	.120	<.001	.031	.068

Шапіро– Віллка (p)						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

Описова статистика за «Питальником експрес-оцінювання психологічного благополуччя» дозволила визначити рівень окремих компонентів психологічного благополуччя серед майбутніх психологів. Найвищий середній бал отримано за шкалою особистісного зростання — 23,4, що свідчить про відкритість респондентів до розвитку, готовність працювати над собою та використовувати власний досвід для особистісного і професійного становлення. Цей компонент має особливе значення для спеціалістів психологічного профілю, адже їхній професійний розвиток передбачає постійний самоаналіз та рефлексію.

Високі середні значення також за шкалами самосприйняття (20,9), управління середовищем (20,3) та позитивних стосунків (20,1), що свідчить про сформованість у респондентів важливих аспектів психологічного благополуччя: позитивного ставлення до себе, уміння організовувати своє життя та будувати здорові взаємини. Серед показників цілей у житті (19,9) та автономії (19,8) видно дещо нижчі, але все ще збалансовані значення.

Медіани за шкалами загалом узгоджуються з середніми: особистісне зростання має медіану 24,0, самосприйняття — 22,0, управління середовищем — 21,0, цілі в житті — 20,5. Така структура вказує, що центральні значення відображають узагальнені тенденції, а не є випадковими результатами.

Варіативність оцінюється через стандартне відхилення: найбільша — за особистісним зростанням (5,14) та самосприйняттям (4,99), що позначає істотні індивідуальні відмінності в цих аспектах. Управління середовищем має помірний розкид (4,19), автономія — найменший (3,04), що свідчить про більшу однорідність відповідей.

Розмах значень також сигналізує про неоднорідність: особистісне зростання та самосприйняття мають максимальний розмах у 25 балів,

мінімальні значення — 5, максимальні — 30. Управління середовищем варіює в межах 20 балів, цілі в житті — 18, позитивні стосунки та автономія — по 16 балів. Таким чином, найбільші індивідуальні відмінності проявляються у компонентах, пов'язаних із внутрішнім розвитком і самосприйняттям.

Показники асиметрії для більшості шкал мають від'ємне значення, найбільше — за особистісним зростанням (-1,24), що вказує на зміщення розподілу до вищих значень. Інші шкали, такі як самосприйняття (-0,728), цілі в житті (-0,623) та управління середовищем (-0,476), показують подібну тенденцію із переважанням середніх і високих балів. Позитивні стосунки демонструють незначне додатне зміщення (0,163), автономія — практично симетричний розподіл (-0,0638).

Рівень ексцесу помірний, але помітно виражений у шкалі особистісного зростання (2,33), що свідчить про концентрацію відповідей навколо певних значень. Інші показники мають меншу гостроту розподілу: самосприйняття (0,939), автономія (0,689), управління середовищем (0,464), позитивні стосунки (0,343), цілі в житті (0,286).

Тест Шапіро–Вілکا показує, що розподіл не відхиляється від нормального стану в шкалах позитивних стосунків ($p=0,320$), управління середовищем ($p=0,120$) та самосприйняття ($p=0,068$). Водночас, для автономії ($p=0,017$), особистісного зростання ($p<0,001$) та цілей у житті ($p=0,031$) виявлено відхилення від нормального розподілу, що має бути враховано в подальшому аналізі.

Таблиця 2.3.3

Описові статистики показників за «Шкалою задоволеності життям»

Описові статистики показників за методикою «Шкала задоволеності життям» Е. Діннера	
	Шкала задоволеності життям
Середнє значення	24.3
Медіана	24.5

Мода	22.0 ^a
Стандартне відхилення	5.24
Дисперсія	27.4
Розмах	26
Мінімальне значення	9
Максимальне значення	35
Асиметрія	-0.563
Стандартна похибка асиметрії	0.309
Ексцес	0.632
Стандартна похибка ексцесу	0.608
Критерій Шапіро–Вілка (W)	0.971
Рівень значущості критерію Шапіро–Вілка (p)	.169

Описова статистика за «Шкалою задоволеності життям» демонструє середнє значення 24,3 та медіану 24,5, що свідчить про збалансованість центральних тенденцій вибірки. Ці показники відображають загалом позитивне ставлення респондентів до власного життя, його якості та досягнень. У контексті дослідження задоволеність життям розглядається як додатковий індикатор суб'єктивного благополуччя, що розширює розуміння професійного процвітання майбутніх психологів.

Мода становить 22,0, дещо нижча за середнє і медіану, але підтверджує загальну позитивну оцінку. Стандартне відхилення 5,24 вказує на помірну варіабельність, а розмах у 26 балів (мінімум — 9, максимум — 35) свідчить про суттєві індивідуальні різниці у рівні задоволеності життям.

Асиметрія -0,563 відображає помірне зміщення розподілу у бік вищих значень, що узгоджується з високими центральними показниками. Ексцес 0,632 свідчить про відсутність істотної пласкості або загостреності розподілу.

Тест Шапіро–Вілка ($p=0,169$) не виявляє статистично значущого відхилення від нормального розподілу, що говорить про стабільність показника задоволеності життям у досліджуваній вибірці та дозволяє застосовувати параметричні методи аналізу.

Таблиця 2.3.4

Описові статистики показників за «Тестом емоційного інтелекту EQ»

Описові статистики показників за методикою «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла					
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Середнє значення	6.95	4.42	6.97	8.22	6.75
Медіана	9.00	5.00	8.50	9.50	9.00
Мода	12.0	4.00 ^a	9.00	10.0 ^a	9.00
Стандартне відхилення	6.88	6.33	6.79	6.42	6.74
Дисперсія	47.3	40.1	46.2	41.2	45.4
Розмах	35	33	35	36	35
Мінімальне значення	-18	-18	-18	-18	-18
Максимальне значення	17	15	17	18	17
Асиметрія	-1.26	-0.770	-1.12	-1.73	-1.23
Стандартна похибка асиметрії	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309
Ексцес	1.96	1.14	2.04	4.49	2.16
Стандартна похибка ексцесу	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608
Критерій Шапіро–Вілка (W)	0.906	0.951	0.929	0.868	0.918
Рівень значущості критерію	<.001	.017	.002	<.001	<.001

Шاپіро– Вілка (p)					
----------------------	--	--	--	--	--

Описова статистика за «Тестом емоційного інтелекту EQ» є ключовою, оскільки емоційний інтелект — центральна змінна дослідження. Найвищий середній бал отримано за шкалою емпатії — 8,22, що свідчить про виражену здатність майбутніх психологів розуміти емоції інших. Рівні самотивації (6,97) та емоційної обізнаності (6,95) також доволі високі, відображаючи здатність до внутрішньої активізації та усвідомлення власних емоцій. Розпізнавання емоцій у інших має середній бал 6,75.

Щодо управління власними емоціями, середнє значення нижче — 4,42, що вказує на дещо менш розвинену здатність до емоційної саморегуляції, важливої для професійної стійкості психолога. Медіани підтверджують ці тенденції: емпатія — 9,50, емоційна обізнаність та розпізнавання емоцій — по 9,00, самотивація — 8,50, управління емоціями — 5,00.

Стандартні відхилення по шкалах є високими (від 6,33 до 6,88), що свідчить про значну неоднорідність вибірки. Розмах значень коливається від -18 до 15–18 балів залежно від шкали, демонструючи наявність суттєвих індивідуальних відмінностей.

Показники асиметрії від’ємні, найбільше — за емпатією (-1,73), що свідчить про зміщення розподілу до вищих оцінок. Аналогічно негативна асиметрія характерна для інших шкал, зокрема емоційної обізнаності, розпізнавання емоцій і самотивації. Експес найвищий за емпатією (4,49), що підкреслює концентрованість значень. Тест Шاپіро–Вілка показав відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$) для усіх шкал, що є підставою для використання непараметричних методів аналізу.

Таблиця 2.3.5

Описові статистики показників за методикою «Діагностика емоційної зрілості»

Описові статистики показників за методикою «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна										
	Експ реси вність	Інтрое кспрес ивність	Екстра експрес ивність	Сам орег уляція	Інтрос аморег уляція	Екстра саморе гуляція	Е мп атія	Інтр оєм патія	Екст раєм патія	Щ ир ість
Середнє значення	7.23	4.30	2.93	6.83	3.58	3.25	7.55	3.43	4.12	2.78
Медіана	7.00	4.50	3.00	7.00	4.00	3.00	8.00	4.00	4.00	3.00
Мода	7.00 ^a	5.00	3.00	6.00 ^a	3.00 ^a	3.00	9.00	4.00	4.00	3.00
Стандартне відхилення	1.95	1.33	1.16	1.78	1.12	1.13	1.82	1.31	1.04	1.17
Дисперсія	3.81	1.77	1.35	3.16	1.26	1.28	3.30	1.71	1.09	1.36
Розмах	7	5	5	8	5	5	9	6	4	5
Мінімальне значення	4	1	0	2	1	0	3	0	2	0
Максимальне значення	11	6	5	10	6	5	12	6	6	5
Асиметрія	-0.0709	-0.533	-0.268	-0.170	0.155	-0.443	-0.329	-0.439	0.130	-0.357

Стандартна похибка асиметрії	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309	0.309
Експрес	-1.04	-0.537	-0.452	0.0253	-0.312	0.197	0.0503	-0.319	-0.371	-0.636
Стандартна похибка експресу	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608	0.608
Критерій Шапіро-Вілкса (W)	0.943	0.903	0.926	0.961	0.929	0.915	0.955	0.930	0.906	0.907
Рівень значущості критерію Шапіро-Вілкса (p)	.007	<.001	.001	.052	.002	<.001	.026	.002	<.001	<.001

Результати описової статистики за методикою «Діагностика емоційної зрілості» дозволяють проаналізувати ключові характеристики емоційної поведінки респондентів: експресивність, саморегуляцію, емпатію та щирість. Найвищий середній бал отримано за шкалою емпатії — 7,55, що свідчить про виразну здатність до співпереживання та емоційного розуміння інших, що є важливим для професійної діяльності майбутніх психологів.

Другим за рівнем є показник експресивності — 7,23, що відображає достатню емоційну виразність. Саморегуляція має середній показник 6,83, підтверджуючи сформовану здатність керувати власними емоціями. Найнижче середнє значення у шкали щирості — 2,78, що вказує на менш виражену відкритість і автентичність у самовираженні порівняно з іншими складовими.

За підшкалами простежуються важливі відмінності. Інтроекспресивність (4,30) переважає над екстраекспресивністю (2,93), свідчаючи про більш виражену внутрішню емоційну виразність у порівнянні із зовнішніми проявами. Інтросаморегуляція (3,58) і екстрасаморегуляція (3,25) мають близькі значення, демонструючи рівномірний розвиток самоконтролю. У підшкалі емпатії екстраемпатія (4,12) дещо перевищує інтроемпатію (3,43), вказуючи на більшу виразність емпатії у міжособистісній взаємодії.

Медіанні значення підтверджують виявлені тенденції: емпатія — 8,00, експресивність і саморегуляція — по 7,00, щирість — 3,00. Це свідчить про постійність переваги емпатії, експресивності і саморегуляції над щирістю в структурі емоційної зрілості.

Стандартні відхилення демонструють помірну варіабельність: найбільше у експресивності (1,95), емпатії (1,82) та саморегуляції (1,78). Щирість має найменше відхилення (1,17), що вказує на більшу згрупованість відповідей за цим показником.

Розмах балів також підтверджує неоднорідність: емпатія коливається від 3 до 12 (розмах 9), саморегуляція — 8, експресивність — 7, щирість — 5. Серед підшкал найбільший розмах у інтроемпатії — 6, а екстраемпатія має менший — 4. Ці дані підкреслюють різноманітність проявів емоційної зрілості в межах вибірки, проте без значних крайнощів.

За показниками асиметрії розподіли мають незначне зміщення: експресивність (-0,071), саморегуляція (-0,170), емпатія (-0,329), щирість (-0,357), що свідчить про помірну рівномірність розподілу. Підшкали інтросаморегуляції (0,155) і екстраемпатії (0,130) демонструють незначну позитивну асиметрію.

Показники ексцесу близькі до нуля або від'ємні: експресивність (-1,04), інтроекспресивність (-0,537), екстраекспресивність (-0,452), щирість (-0,636) вказують на більш плаский розподіл, тобто розподіл відповідей не зосереджений у вузькому діапазоні. Саморегуляція (0,025) і емпатія (0,050) мають ексцес, близький до нуля, що свідчить про відсутність явної пікованості.

Тест Шапіро–Вілка показав, що для більшості шкал характерне відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$), окрім саморегуляції ($p = 0,052$), для якої нормальність не відхиляється. Це означає, що для більшості показників емоційної зрілості доцільно застосовувати непараметричні статистичні методи.

Загалом аналіз описових статистик всіх методик дозволяє зробити висновки про структуру професійного розвитку майбутніх психологів: провідними є досягнення, сенс діяльності і позитивні взаємини за PERMA; особистісне зростання — у психологічному благополуччі; позитивна оцінка власного життя; домінування емпатії серед складових емоційного інтелекту при меншому рівні емоційної саморегуляції; а також важливість емпатії, експресивності і саморегуляції в структурі емоційної зрілості.

Варіативність вибірки за різними шкалами підтверджується високими стандартними відхиленнями, широкими розмахами та зміщеними

розподілами, що свідчить про значні індивідуальні відмінності і потребу у застосуванні відповідних методів статистичного аналізу.

Наступним етапом аналізу було визначення відсоткового розподілу респондентів за рівнями досліджуваних показників. Якщо описові статистики дають змогу оцінити середні значення, варіативність і характер розподілу даних, то відсотковий аналіз дозволяє конкретизувати, яка частка респондентів має низький, середній або високий рівень за окремими шкалами. Це важливо для глибшої інтерпретації результатів, оскільки дає змогу перейти від загальної статистичної характеристики вибірки до змістовного розуміння рівнів прояву професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям, емоційного інтелекту та емоційної зрілості у майбутніх психологів.

Таблиця 2.3.6

Відсотковий розподіл респондентів за рівнями професійного процвітання за методикою «PERMA-Profiler на робочому місці»

Шкала	Низький	Середній	Високий
P	6 осіб (10%)	33 особи (55%)	21 особа (35%)
E	2 особи (3%)	45 осіб (75%)	13 осіб (22%)
R	2 особи (3%)	32 особи (53%)	26 осіб (43%)
M	4 особи (7%)	27 осіб (45%)	29 осіб (48%)
A	4 особи (7%)	21 особа (35%)	35 осіб (58%)
PERMA	3 особи (5%)	34 особи (57%)	23 особи (38%)
N	14 осіб (23%)	42 особи (70%)	4 особи (7%)
H	2 особи (3%)	36 осіб (60%)	22 особи (37%)

За загальним індексом PERMA переважає середній рівень серед респондентів (57%), високий рівень має 38%, а низький — 5%. Найбільша частка високих результатів спостерігається у шкалі досягнень (58%), що свідчить про яскраву орієнтацію на професійну реалізацію. Сенс діяльності високий у 48% респондентів, позитивні взаємини — у 43%, тоді як

позитивні емоції і залученість здебільшого перебувають на середніх рівнях (55% та 75% відповідно). Негативні емоції та почуття самотності здебільшого мають помірні значення, що свідчить про збереження емоційного балансу більшості учасників.

Таблиця 2.3.7

Відсотковий розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя

Шкала	Низький	Середній	Високий
Позитивні стосунки	1 особа (2%)	49 осіб (82%)	10 осіб (17%)
Автономія	1 особа (2%)	48 осіб (80%)	11 осіб (18%)
Упр. Середовищем	5 осіб (8%)	39 осіб (65%)	16 осіб (27%)
Особ. Зростання	2 особи (3%)	21 особа (35%)	37 осіб (62%)
Цілі в житті	4 особи (7%)	43 особи (72%)	13 осіб (22%)
Самосприйняття	5 осіб (8%)	31 особа (52%)	24 особи (40%)

За більшістю показників психологічного благополуччя домінує середній рівень. Зокрема, середній рівень позитивних стосунків мають 82% респондентів, водчас 17% демонструють високий рівень, що свідчить про сформовані навички конструктивної взаємодії та довіри. Автономія переважає на середньому рівні в 80% учасників, тоді як 18% фіксують високий рівень, що відображає розвиток самостійності і внутрішньої незалежності, хоча цей рівень поки не є основним. Управління середовищем переважно на середньому рівні (65%), а 27% мають високий рівень, що вказує на достатній рівень організації особистого та професійного життя. Особистісне зростання є найсильнішою складовою: 62% респондентів мають високий рівень, а 35% середній, що демонструє стабільну орієнтацію на саморозвиток і відкритість до нового. За шкалою життєвих цілей більшість респондентів (72%) перебувають на середньому рівні, водночас 22% — на високому, а 7% — на низькому, що свідчить про усвідомлення життєвої спрямованості з тенденцією до помірних значень. Самосприйняття

представлено 52% середніх і 40% високих рівнів, що характеризує переважно позитивне ставлення до себе, згідно з даними методики Шишко.

Таблиця 2.3.8

**Відсотковий розподіл респондентів за рівнями задоволеності життям за
«Шкалою задоволеності життям» Е. Дінера**

Шкала	Низький	Середній	Високий
Задоволеність життям	5 осіб (8%)	29 осіб (48%)	26 осіб (43%)

Щодо задоволеності життям, більшість учасників розподілені між середнім (48%) і високим (43%) рівнями, що свідчить про позитивне ставлення до особистого життя і досягнень. Водночас 8% мають низький рівень задоволеності, що вказує на індивідуальні варіації суб'єктивного благополуччя, зафіксовані за даною методикою.

Таблиця 2.3.9

**Відсотковий розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту за
«Тестом емоційного інтелекту EQ»**

Шкала	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	28 осіб (47%)	25 осіб (42%)	7 осіб (12%)
Управління своїми емоціями	37 осіб (62%)	21 особа (35%)	2 особи (3%)
Самомотивація	27 осіб (45%)	25 осіб (42%)	8 осіб (13%)
Емпатія	22 особи (37%)	27 осіб (45%)	11 осіб (18%)
Розпізнавання емоцій інших людей	28 осіб (47%)	24 особи (40%)	8 осіб (13%)

Значна частина респондентів має низький або помірний рівень емоційної обізнаності (47% та 42%) і розпізнавання емоцій (47% і 40%), що свідчить про обмеження у сприйнятті та розумінні власних і чужих емоцій. Найслабшим компонентом є управління емоціями, де 62% респондентів мають низький рівень, що підкреслює необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції. Самомотивація і емпатія розподілені більш

рівномірно, при цьому емпатія характеризується більшою часткою високих значень згідно з методикою.

Таблиця 2.3.10

Відсотковий розподіл респондентів за рівнями емоційної зрілості за методикою О. Я. Чебикіна

Шкала	Низький	Середній	Високий
Експресивність	6 осіб (10%)	37 осіб (62%)	17 осіб (28%)
Інтроекспресивність	9 осіб (15%)	23 особи (38%)	28 осіб (47%)
Екстраекспресивність	24 особи (40%)	33 особи (55%)	3 особи (5%)
Саморегуляція	5 осіб (8%)	45 осіб (75%)	10 осіб (17%)
Інтросаморегуляція	10 осіб (17%)	39 осіб (65%)	11 осіб (18%)
Екстрасаморегуляція	13 осіб (22%)	39 осіб (65%)	8 осіб (13%)
Емпатія	3 особи (5%)	37 осіб (62%)	20 осіб (33%)
Інтроемпатія	15 осіб (25%)	31 особа (52%)	14 осіб (23%)
Екстраемпатія	3 особи (5%)	38 осіб (63%)	19 осіб (32%)
Щирість	21 особа (35%)	37 осіб (62%)	2 особи (3%)

У структурі емоційної зрілості переважає середній рівень за показниками експресивності (62%), саморегуляції (75%) та емпатії (62%). Внутрішні прояви експресивності та емпатії виявляються більш розвиненими, ніж їхні зовнішні відповідники, тоді як рівень щирості характеризується найнижчими значеннями з помітною часткою респондентів із низькими показниками (35%). Така тенденція вказує на поміркованість у зовнішньому емоційному вираженні, що може бути адаптивним компонентом професійної діяльності, але водночас акцентує на можливих складнощах у відкритому демонструванні емоцій.

Відсотковий розподіл доповнює загальні тенденції, зафіксовані в описових статистичних даних, підтверджуючи переважання середніх показників у професійному процвітанні та психологічному благополуччі.

Водночас він виявляє проблемні аспекти, зокрема неврівноваженість у регуляції емоцій та стриманість у їх зовнішньому вираженні, що може впливати на якість взаємодії та емоційну адаптивність. Ці отримані результати створюють міцну основу для подальшого, більш глибокого дослідження взаємозв'язків між основними змінними.

Наступним етапом дослідження є кореляційний аналіз. Повна матриця кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними наведена в додатку Д. Тут розглянуто найбільш значущі кореляції між показниками емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, емоційної зрілості та професійного процвітання майбутніх психологів. Аналіз проведено за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, де додатні значення вказують на прямий взаємозв'язок між показниками, а оцінка фокусується на силі та напрямку цих взаємозв'язків.

Таблиця 2.3.11

Найбільш значущі кореляційні зв'язки між показниками дослідження

Показники	r	p
PERMA ↔ Самосприйняття	0.609***	<0.001
PERMA ↔ Управління середовищем	0.664***	<0.001
PERMA ↔ Автономія	0.569***	<0.001
Емоційна обізнаність ↔ Особистісне зростання	0.663***	<0.001
Емоційна обізнаність ↔ Позитивні стосунки	0.505***	<0.001
Самомотивація ↔ Самосприйняття	0.422***	<0.001
Емпатія ↔ Самомотивація	0.441***	<0.001
Інтроемпатія ↔ Емоційна обізнаність	0.444***	<0.001
Екстрасаморегуляція ↔ Експресивність	0.418***	<0.001
Інтроекспресивність ↔ Самомотивація	0.384**	0.002

Найвищу кореляцію виявлено між загальним індексом професійного процвітання PERMA та управлінням середовищем ($r = 0,664$), що свідчить

про міцний зв'язок здатності організовувати особисте життя та адаптуватися до соціального контексту з рівнем професійного процвітання. Для майбутніх психологів це є визначальним фактором, оскільки їхня професійна діяльність вимагає самостійного планування та контролю власної навчально-практичної діяльності [13, с. 45-47].

Кореляція між PERMA і самосприйняттям ($r = 0,609$) вказує на важливість адекватного саморозуміння та прийняття власних рис у формуванні професійного благополуччя, що повністю узгоджується з положеннями психологічної стабільності як базиса професійної ефективності [17, с. 122-125]. Аналогічно, зв'язок PERMA із автономією ($r = 0,569$) підкреслює роль автономності у прийнятті рішень і професійній етиці, що особливо актуально для майбутніх психологів, які мають діяти самостійно й відповідально [22, с. 78-80].

Значущий позитивний зв'язок між емоційною обізнаністю та особистісним зростанням ($r = 0,663$) демонструє, що усвідомлення власних емоцій є потужним каталізатором самовдосконалення й відкритості до нових викликів у професійній діяльності [30, с. 199-202]. Кореляція емоційної обізнаності з позитивними стосунками ($r = 0,505$) відображає взаємозалежність самосвідомості та якості міжособистісної взаємодії, що є критичною для професійної компетентності психолога [41, с. 215-217].

Помірний, але статистично значущий зв'язок між самомотивацією й самосприйняттям ($r = 0,422$) вказує на те, що внутрішня мотивація підтримує позитивне ставлення до себе, що важливо у підтримці професійної стійкості. Цей висновок узгоджується з теорією самодетермінації, де автономія та відчуття компетентності є ключовими чинниками психологічного розвитку [13, с. 153-155].

Кореляція між емпатією та самомотивацією ($r = 0,441$) підкреслює взаємодію між емоційним сприйняттям інших і внутрішнім прагненням до професійного розвитку, що важливо у контексті довготривалої міжособистісної роботи психолога [23, с. 67-70]. Взаємозв'язок інтроемпатії

та емоційної обізнаності ($\rho = 0,444$) підтверджує інтеграцію внутрішнього розуміння власних і чужих емоцій, що забезпечує глибшу професійну чутливість [48, с. 88-90].

Зв'язок між екстрасаморегуляцією й експресивністю ($\rho = 0,418$) вказує, що здатність контролювати емоційні прояви у спілкуванні пов'язана з адекватністю їх зовнішнього вираження, що є суттєво для професійної взаємодії психолога [49, с. 102-104]. Найслабший, але все ж значущий зв'язок між інтроекспресивністю й самомотивацією ($\rho = 0,384$) додає інформації про те, що внутрішнє усвідомлення і вираження емоцій пов'язане з особистісною активністю і спрямованістю на досягнення цілей [17, с. 130-132].

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між професійним процвітанням майбутніх психологів і ключовими компонентами психологічного благополуччя, зокрема управління середовищем, самосприйняттям, автономією та емоційною обізнаністю. Це свідчить, що професійне процвітання не є окремим індикатором задоволеності роботою, а формується на перетині емоційних, когнітивних, мотиваційних і особистісних ресурсів. Здатність усвідомлювати власні емоції, приймати себе, діяти автономно та організовувати навчально-професійну діяльність набуває особливої ваги для майбутніх психологів.

Найвагомішими виявилися зв'язки показника PERMA з управлінням середовищем, самосприйняттям і автономією. Управління середовищем відображає здатність особистості впливати на життєві умови, організовувати діяльність і використовувати можливості для саморозвитку. Тісний зв'язок із професійним процвітанням свідчить про те, що майбутні психологи з вищою організованістю, адаптивністю та почуттям контролю над власним життям частіше демонструють стійке професійне благополуччя. Позитивне самосприйняття, прийняття власного досвіду та внутрішня стабільність відіграють ключову роль у переживанні професійної самореалізації. Автономія, у свою чергу, означає здатність приймати

рішення на основі власних переконань, брати відповідальність за свої вчинки та зберігати самотійність у складних ситуаціях.

Особливу увагу привернув зв'язок між емоційною обізнаністю та особистісним зростанням. Ця взаємозалежність свідчить, що здатність усвідомлювати власні емоції пов'язана з відкритістю до саморефлексії, самовдосконалення та професійного розвитку. Для майбутніх психологів ця взаємозалежність набуває особливої уваги, адже професійна підготовка передбачає не тільки засвоєння теоретичних знань, а й постійну роботу з власним досвідом, емоціями та ціннісними установками. Таким чином, емоційна обізнаність виступає внутрішнім ресурсом, що підтримує особистісний розвиток і гармонійне професійне становлення.

Отримані результати корелюють із сучасними дослідженнями, які підкреслюють роль емоційного інтелекту у суб'єктивному благополуччі, психічному здоров'ї, соціальній компетентності та професійному успіху [30, с. 210–213; 41, с. 225–227; 47, с. 58–60; 48, с. 91–93]. Зокрема, емоційна обізнаність, емпатія і самомотивація сприяють кращому саморозумінню, ефективній взаємодії та психологічній стабільності, що є особливо вагомим в контексті підготовки психологів, чиї професійні обов'язки включають роботу з емоційними станами клієнтів і водночас вимагають збереження власних психологічних ресурсів.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих позитивних зв'язків між показниками емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, емоційної зрілості та професійного процвітання. Найсильніші взаємозв'язки встановлені між PERMA і управлінням середовищем, самосприйняттям, автономією, а також між емоційною обізнаністю й особистісним зростанням. Це свідчить про те, що професійне процвітання майбутніх психологів у значній мірі залежить від рівня саморозуміння, організованості, позитивного ставлення до себе та готовності до розвитку. Емоційний інтелект і психологічне благополуччя

виступають взаємопов'язаними ресурсами, що підтримують адаптивність, внутрішню стійкість і гармонійний розвиток фахівця.

Завершальним і ключовим етапом емпіричного аналізу було визначення, чи відрізняється рівень професійного процвітання майбутніх психологів залежно від рівня окремих компонентів емоційного інтелекту. Для цього застосовано непараметричний критерій Краскела–Уолліса внаслідок відхилення більшості показників від нормального розподілу. Залежною змінною виступав загальний індекс професійного процвітання PERMA, а групувальними — рівні емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших. Критерій Краскела–Уолліса дозволяє оцінити статистичні відмінності між кількома незалежними групами. В інтерпретації результатів враховувалися значення p (рівень значущості) і розмір ефекту ε^2 , що демонструє практичну вагомість виявлених різниць. Вважається, що при $p < 0,05$ відмінності є статистично значущими.

Таблиця 2.3.12

Професійне процвітання залежно від рівня емоційної обізнаності

Критерій Краскела–Уолліса				
	χ^2	df	p	ε^2
PERMA	12.3	2	.002	0.209

За результатами дисперсійного аналізу виявлено, що рівень професійного процвітання майбутніх психологів суттєво різниться залежно від рівня емоційної обізнаності ($\chi^2=12,3$; $df=2$; $p=0,002$; $\varepsilon^2=0,209$). Цей показник демонструє високий ступінь впливу і вказує, що здатність усвідомлювати і розуміти власні емоції є ключовим фактором, що диференціює професійне процвітання у досліджуваній вибірці [13, с. 88–91]. Емоційна обізнаність забезпечує не лише професійну рефлексію, а й відповідальний підхід до взаємодії з клієнтами на основі глибокого саморозуміння.

Таблиця 2.3.13

**Професійне процвітання залежно від рівня управління власними
емоціями**

Критерій Краскела–Уолліса				
	χ^2	df	p	ϵ^2
PERMA	1.45	2	.484	0.0246

Рівень управління власними емоціями не виявив статистично значущих відмінностей у професійному процвітанні ($\chi^2=1,45$; $df=2$; $p=0,484$; $\epsilon^2=0,025$). Цей результат, попри його негативну статистичну значущість, слід інтерпретувати з обережністю, зважаючи на те, що управління емоціями є найменш розвинутим компонентом емоційного інтелекту у вибірці. Ймовірно, його вплив на професійне процвітання стає помітним за рівнем сформованості, що перебуває поза межами актуального дослідження, або за умови інтеграції з іншими емоційними ресурсами [46, с. 132–135].

Таблиця 2.3.14

Професійне процвітання залежно від рівня самомотивації

Критерій Краскела–Уолліса				
	χ^2	df	p	ϵ^2
PERMA	13.8	2	<.001	0.234

Найбільш суттєвими виявилися відмінності за рівнем самомотивації ($\chi^2=13,8$; $df=2$; $p<0,001$; $\epsilon^2=0,234$). Отриманий розмір ефекту є найбільшим серед усіх досліджуваних компонентів, що підтверджує критичну роль цієї внутрішньої рухової сили у формуванні професійного процвітання майбутніх психологів [13, с. 95–98]. Самомотивація, як здатність підтримувати спрямованість, подолання перешкод і активний розвиток, є фундаментальним інструментом тривалого професійного становлення і відповідає положенням теорії самодетермінації [13, с. 150–155].

Таблиця 2.3.15

Професійне процвітання залежно від рівня емпатії

Критерій Краскела–Уолліса				
	χ^2	df	p	ϵ^2
PERMA	2.75	2	.253	0.0466

Водночас рівень емпатії не диференціює професійне процвітання статистично значущо ($\chi^2=2,75$; $df=2$; $p=0,253$; $\epsilon^2=0,047$). Незважаючи на професійну вагу емпатії, її вплив, імовірно, модерується комплексом внутрішніх факторів, а окремо вона не є вирішальним чинником для професійного процвітання на даному етапі [23, с. 112–115].

Таблиця 2.3.16

**Професійне процвітання залежно від рівня розпізнавання емоцій
інших людей**

Критерій Краскела–Уолліса				
	χ^2	df	p	ϵ^2
PERMA	2.75	2	.253	0.0465

Аналогічна ситуація простежується із розпізнаванням емоцій інших ($\chi^2=2,75$; $df=2$; $p=0,253$; $\epsilon^2=0,047$). Здатність розуміти емоції оточуючих важлива для професійної взаємодії, проте в межах цього дослідження не виявилася визначальним фактором рівня професійного процвітання [23, с. 120–123].

У ході дослідження визначено, що з-поміж п'яти головних компонентів емоційного інтелекту саме емоційна обізнаність та самомотивація виступають статистично значущими факторами, які відрізняють рівні професійного процвітання у майбутніх психологів. Це свідчить, що саме ці дві складові найбільш суттєво пов'язані з варіативністю рівня професійного успіху в межах вивченого контингенту. Результати

мають особливе значення для розуміння психологічних механізмів професійного розвитку, оскільки демонструють, що процвітання в професійній сфері залежить не лише від зовнішніх навчальних умов та вимог діяльності, а й від внутрішніх особистісних ресурсів.

Компонент емоційної обізнаності віддзеркалює вміння індивіда розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх причини та розуміти, як ці емоційні стани впливають на прийняття рішень, поведінкові реакції й міжособистісні взаємодії. Для майбутніх психологів це має особливу актуальність, адже їхня професійна діяльність пов'язана з постійною роботою з емоційним станом клієнтів, одночасно вимагаючи умінь відслідковувати й аналізувати власні реакції. Вищий рівень емоційної обізнаності сприяє підвищенню рефлексивності, саморозумінню, емоційній стабільності та свідомому підходу до професійного зростання.

Ще одним важливим фактором, що виділився як статистично значущий, стала самомотивація, яка відображає здатність зберігати внутрішню спрямованість, вистояти перед труднощами, підтримувати активність і спрямовувати зусилля на досягнення важливих цілей. Самомотивація є тим внутрішнім ресурсом, без якого неможливий тривалий і послідовний професійний розвиток психолога, який передбачає глибоку саморефлексію, готовність до практичних викликів і постійне удосконалення навичок. Запропоновані результати підкреслюють роль самомотивації як ключового рушія професійного процвітання.

Водночас відсутність статистично значущих відмінностей за такими компонентами емоційного інтелекту, як управління власними емоціями, емпатія та розпізнавання емоцій інших, не зменшує їх значущості для формування професійної компетентності. Вони залишаються критично важливими аспектами міжособистісної взаємодії та якості консультативної діяльності. Однак у межах даного дослідження їхній вплив на різницю у рівнях професійного процвітання не виявився прямо статистично значущим. Можливо, цей вплив є опосередкованим, реалізується через інші

психологічні властивості, такі як емоційна зрілість, психологічна стійкість або професійна ідентичність, що потребує подальшого вивчення.

Дисперсійний аналіз підтвердив, що внутрішньоособистісні складові емоційного інтелекту — усвідомлення власних емоцій і самомотивація — є ключовими предикторами професійного процвітання серед майбутніх психологів. Це уточнює розуміння ролі емоційного інтелекту: найбільший вплив на професійне становлення мають ті його компоненти, що пов'язані з глибинним саморозумінням, активною внутрішньою позицією, здатністю до саморефлексії та особистісного розвитку.

Особливе значення самомотивації пов'язане з її роллю у підтримці цілеспрямованості, інтересу до професійної діяльності і подоланні викликів, які виникають у навчанні і подальшій роботі. Ці висновки відповідають положенням теорії самодетермінації, згідно з якою внутрішня мотивація є фундаментальним механізмом саморозвитку, автономії, відчуття компетентності та емоційної стійкості [13, с. 95–98, 150–155]. У професійному контексті підготовки психологів це означає, що становлення фахівця базується не лише на зовнішніх факторах, а й на внутрішньому сприйнятті своєї ролі, усвідомленні значущості діяльності та готовності до безперервного розвитку.

Підсумовуючи емпіричні результати, можна відзначити, що описові статистики та відсоткові аналізи дозволили встановити базові рівні професійного процвітання, психологічного благополуччя, задоволеності життям, емоційного інтелекту та емоційної зрілості у майбутніх психологів. Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між окремими аспектами емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, емоційної зрілості і професійного процвітання. А дисперсійний аналіз допоміг визначити саме ті компоненти емоційного інтелекту, які найбільше впливають на різницю у рівнях професійного процвітання.

Звідси випливає, що результати дисперсійного аналізу підтвердили статистично значущі відмінності у рівнях професійного процвітання

залежно від ступеня розвитку емоційної обізнаності та самомотивації. Ці внутрішні ресурси емоційного інтелекту відіграють провідну роль у формуванні психологічного потенціалу професійного становлення майбутніх психологів. Вони підтримують здатність до саморозуміння, внутрішньої організованості, цілеспрямованості, особистісного зростання й збереження стійкості у професії. Отримані дані конкретизують внесок окремих складових емоційного інтелекту у професійне процвітання майбутніх психологів та поглиблюють розуміння ролі емоційної обізнаності й самомотивації у професійному становленні.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано взаємозв'язки між емоційним інтелектом, професійним процвітанням, психологічним благополуччям, задоволеністю життям і емоційною зрілістю. Такий комплексний підхід дозволив розглянути професійне формування майбутнього психолога не лише як опанування знань і навичок, а як процес розвитку внутрішніх ресурсів, що забезпечують мотивацію, ефективну комунікацію і підтримку психологічного балансу. У межах теоретичного завдання здійснено глибокий аналіз наукових моделей емоційного інтелекту та суміжних психологічних феноменів. Теоретичною основою слугували модель професійного процвітання PERMA М. Селігмана, концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, підхід Е. Дінера до суб'єктивного благополуччя, а також діагностичні моделі Н. Холла та О. Я. Чебикіна. Така база дала змогу розглядати емоційний інтелект у взаємозв'язку з показниками професійного процвітання, психологічного благополуччя та емоційної зрілості. Поняття емоційного інтелекту було глибинно опрацьовано на основі класичних концепцій П. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана й Р. Бар-Она, що підкреслюють здатність людини розпізнавати, розуміти, використовувати й регулювати емоції в поведінці та спілкуванні.

2. Розкрито структуру і основні компоненти емоційного інтелекту в професійній діяльності психолога, що виступають фундаментальними складовими його професійної компетентності. До ключових компонентів належать емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших. Емоційна обізнаність забезпечує глибоке усвідомлення власних почуттів, а також їхній вплив на прийняття рішень і поведінкові реакції, що сприяє більш усвідомленому й відповідальному виконанню професійних завдань. Управління емоціями виступає незамінним механізмом підтримки професійної стійкості, допомагаючи психологу адекватно реагувати на стресові та емоційно напружені ситуації, зберігаючи психоемоційний

баланс. Самомотивація відіграє роль внутрішнього рушія, що спрямовує психолога на розвиток, самовдосконалення та подолання професійних викликів, забезпечуючи систематичне підвищення кваліфікації й ефективності роботи. Емпатія і здатність розпізнавати емоції інших людей формують основу для глибокої міжособистісної взаємодії, сприяючи встановленню довірливого контакту з клієнтом, психологічній підтримці та ефективному вирішенню його проблем. Комплексний розвиток цих компонентів створює надійний фундамент для професійної діяльності психолога, підвищуючи якість консультування і забезпечуючи етичність і відповідальність у роботі з людськими емоціями.

3. Визначено сутність професійного процвітання як комплексного феномену, що включає позитивні емоції, залученість, якість взаємин, сенс роботи, досягнення, психологічне благополуччя, задоволеність життям і емоційну зрілість. Встановлено, що професійне процвітання не обмежується простим успіхом у навчанні чи виконанні професійних завдань, а відображає цілісне психологічне функціонування, що забезпечує здатність особистості підтримувати мотивацію, будувати ефективні стосунки, особистісно розвиватися й зберігати внутрішню рівновагу. Соціально-психологічними чинниками професійного процвітання стали професійна ідентичність, автономія, самоприйняття, особистісний розвиток, емоційна зрілість та якість соціальних взаємодій, а також усвідомлення сенсу професійної діяльності. Особливо важливо, що процес формування професійного процвітання починається ще в період навчання, коли майбутній фахівець набуває професійних цінностей, розвиває навички рефлексії та відповідальну поведінку у взаємодії з іншими.

4. Емпірично досліджено рівень емоційного інтелекту та професійного процвітання серед 60 студентів-психологів. За результатами описової статистики й аналізу розподілу визначено, що загальний рівень професійного процвітання за моделлю PERMA переважно відповідає середньому рівню, водночас значна частина учасників демонструє високі

показники. Найсуттєвішими компонентами професійного процвітання є досягнення, усвідомлення сенсу діяльності та якість соціальних взаємин. Також зафіксовано, що серед параметрів психологічного благополуччя домінує особистісне зростання, що свідчить про відкритість майбутніх психологів до саморозвитку і оновлення професійних компетенцій. Задоволеність життям у більшості респондентів тримається на середньому або високому рівні. Конструкція емоційного інтелекту виявилася внутрішньо неоднорідною, що зумовлено тим, що найвиразнішою складовою стала емпатія, у той час як навички управління власними емоціями виявились недостатньо розвиненими, що вказує на необхідність посилення емоційної саморегуляції в процесі професійної підготовки.

5. Проаналізовано взаємозв'язок між емоційним інтелектом і професійним процвітанням майбутніх психологів. Кореляційний аналіз підтвердив наявність низки позитивних, статистично значущих взаємозв'язків між ключовими показниками. Найміцніші зв'язки виявлені між загальним індексом PERMA та управлінням середовищем, самосприйняттям і автономією, що підкреслює, що професійне процвітання залежить не тільки від ставлення до професії, а й від внутрішньої організації життя, самоприйняття та здатності до самостійних дій і адаптації. Встановлено значущі зв'язки емоційної обізнаності з особистісним зростанням і якістю міжособистісних стосунків, що вказує на взаємозалежність усвідомлення власних емоцій із відкритістю до розвитку, рефлексією і плідною взаємодією з оточенням. Для майбутніх психологів цей висновок має вагоме значення, адже їхня професійна діяльність потребує не лише розуміння емоцій клієнтів, а й постійного самопостереження, аналізу власних реакцій і підтримки професійної позиції. Для поглибленого аналізу застосовано дисперсійний аналіз Краскела–Уолліса, який виявив статистично значущі відмінності рівня професійного процвітання залежно від ступеня розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Найбільш вагомими виявились емоційна

обізнаність і самотивація, при цьому ключову роль відіграє самотивація, що відображає внутрішню активність, цілеспрямованість і готовність долати професійні виклики. У той же час управління власними емоціями, емпатія та розпізнавання емоцій інших не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень професійного процвітання, що не применшує їх професійну роль, але свідчить про значущість внутрішньоособистісних аспектів емоційного інтелекту — емоційної обізнаності і самотивації — у формуванні професійного успіху майбутніх психологів. Таким чином, п'яте завдання успішно виконано шляхом встановлення ключових статистично значущих кореляцій і відмінностей, що підтверджують провідну роль емоційного інтелекту у професійному процвітанні майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Київ : Vivat, 2019. 512 с.
2. Бредберрі Т., Грівз Дж. Емоційний інтелект 2.0. Харків : Ранок, 2020. 208 с.
3. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15(3). P. 197–215.
4. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185–211.
5. Бар-Он Р. Емоційний інтелект і соціальний інтелект: концептуальні відмінності та взаємозв'язок. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 6. С. 12–18.
6. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2019. 159 с.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 272 с.
8. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 448 с.
10. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 262 с.
11. Seligman M. E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York : Free Press, 2011. 368 p.
12. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83(1). P. 10–28.

13. Deci E. L., Ryan R. M. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
14. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1998. 383 p.
15. Boyatzis R., McKee A. *Resonant Leadership*. Boston : Harvard Business School Press, 2005. 304 p.
16. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional Intelligence as Predictor of Mental, Social, and Physical Health in University Students. *Spanish Journal of Psychology*. 2006. Vol. 9(1). P. 45–51.
17. Sánchez-Álvarez N., Berrios Martos M. P., Extremera N. A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32. P. 771–793.
18. MacCann C. et al. Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(2). P. 150–186.
19. Zhoc K. C. H., Chung T. S. H., King R. B. Emotional Intelligence, Social Relationships, and Academic Achievement: A Moderated Mediation Study. *Learning and Individual Differences*. 2018. Vol. 67. P. 154–162.
20. López-Zafra E., Pulido-Martos M., Augusto-Landa J. M. Does Emotional Intelligence Predict Psychological Well-Being? *Journal of Happiness Studies*. 2019. Vol. 20(3). P. 789–809.
21. Kotsou I., Mikolajczak M., Heeren A. Improving Emotional Intelligence: A Systematic Review of Existing Work and Future Challenges. *Emotion Review*. 2019. Vol. 11(2). P. 151–165.
22. Schutte N. S., Malouff J. M. Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *Journal of Social Psychology*. 2018. Vol. 158(4). P. 443–456.
23. Pérez-Fuentes M. C. et al. Emotional Intelligence, Self-Efficacy and Empathy as Predictors of Overall Self-Esteem in Nursing by Years of Experience. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. P. 2035.

24. Cherry M. G., Fletcher I., O'Sullivan H. Emotional Intelligence in Medical Education: A Critical Review. *Medical Education*. 2014. Vol. 48(5). P. 468–478.
25. Бігун О. М. Емоційний інтелект студентської молоді як чинник професійного становлення. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 45–53.
26. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного успіху особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 318 с.
27. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 372 с.
28. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2019. 335 с.
29. Чепелєва Н. В. Професійне становлення особистості психолога : монографія. Київ : Міленіум, 2018. 276 с.
30. Davis S. K., Humphrey N. Emotional Intelligence Predicts Adolescent Mental Health Beyond Personality and Cognitive Ability. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 52(2). P. 144–149.
31. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4). P. 290–300.
32. Keefer K. V., Parker J. D. A., Saklofske D. H. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. Cham : Springer, 2018. 467 p.
33. Nelis D. et al. Increasing Emotional Intelligence: How Is It Done? *Personality and Individual Differences*. 2011. Vol. 47(1). P. 36–41.
34. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge : MIT Press, 2007. 608 p.
35. Шишко Н. С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 261 с.

- 36.Лавриненко Д. Адаптація короткого багатовимірного опитувальника професійного процвітання «PERMA-Profiler на робочому місці». *Perspectives of Science and Education*. 2025. № 2(86). С. 667–683.
- 37.Шишко Н. С. Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя : методичний матеріал. Київ, 2020. С. 208–209.
- 38.Діннер Е., Еммонс Р., Ларсен Р., Гріффін Ш. Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS). *Science and Education*. 2024. № 2. С. 118–127.
- 39.Холл Н. Тест емоційного інтелекту EQ : методичний матеріал. Вінниця, 2019. С. 12–16.
- 40.Чебикін О. Я. Діагностика емоційної зрілості : методичні матеріали. Вінниця, 2019. С. 28–35.
- 41.Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The Relation Between Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: A Meta-Analytic Investigation. *Journal of Positive Psychology*. 2016. Vol. 11(3). P. 276–285.
- 42.Petrides K. V., Mikolajczak M., Mavroveli S. Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4). P. 335–341.
- 43.Côté S. Emotional Intelligence in Organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2014. Vol. 1. P. 459–488.
- 44.Miao C., Humphrey R. H., Qian S. A Meta-Analysis of Emotional Intelligence and Work Attitudes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2017. Vol. 90(2). P. 177–202.
- 45.Miao C., Humphrey R. H., Qian S. Emotional Intelligence and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Organizational Behavior*. 2017. Vol. 38(9). P. 1367–1387.
- 46.Sarrionandia A., Ramos-Díaz E., Fernández-Lasarte O. Resilience as a Mediator of Emotional Intelligence and Perceived Stress. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 2653.

47. Martins A., Ramalho N., Morin E. A Comprehensive Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences*. 2010. Vol. 49(6). P. 554–564.
48. Fernández-Berrocal P., Extremera N. Ability Emotional Intelligence, Depression and Well-Being. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8(4). P. 311–315.
49. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5(1). P. 88–103.
50. Kotsou I., Nelis D., Grégoire J., Mikolajczak M. Emotional Plasticity: Conditions and Effects of Improving Emotional Competence in Adulthood. *Journal of Applied Psychology*. 2011. Vol. 96(4). P. 827–839.
51. Goodman F. R., Disabato D. J., Kashdan T. B., Kauffman S. B. Measuring Well-Being: A Comparison of Subjective and Psychological Well-Being Measures. *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86(5). P. 803–818.
52. Hone L. C., Jarden A., Schofield G., Duncan S. Measuring Flourishing: The Impact of Operational Definitions on the Prevalence of High Levels of Well-Being. *International Journal of Wellbeing*. 2014. Vol. 4(1). P. 62–90.
53. Butler J., Kern M. The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. Vol. 6(3). P. 1–48.
54. Donaldson S. I., van Zyl L. E., Donaldson S. I. PERMA+4: A Framework for Work-Related Well-Being. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 12. Article 817244.
55. Kern M. L., Waters L. E., Adler A., White M. A. A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students. *Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10(3). P. 262–271.
56. Ryff C. D., Singer B. H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9(1). P. 13–39.

57. Huppert F. A. Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1(2). P. 137–164.
58. Waterman A. S. Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3(4). P. 234–252.
59. Seligman M. E. P. Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 3–12.
60. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2(4). P. 253–260.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічний блок анкети та структура електронної форми дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у форматі електронного опитування за допомогою Google Forms. На початку форми респондентам було запропоновано заповнити соціально-демографічний блок, який містив такі питання:

1. Ваша стать:

- а) жіноча;
- б) чоловіча.

2. Ваш вік:

- а) 17–19 років;
- б) 20–22 роки;
- в) 23–25 років;
- г) 25+ років.

3. Ваш курс навчання:

- а) 1 курс бакалаврату;
- б) 2 курс бакалаврату;
- в) 3 курс бакалаврату;
- г) 4 курс бакалаврату;

- г) 1 курс магістратури;
- д) 2 курс магістратури;
- е) аспірантура.

Після соціально-демографічного блоку респондентам було запропоновано пройти психодіагностичні методики, використані у дослідженні.

Структура електронної форми:

1. Соціально-демографічний блок.
2. Методика «PERMA-Profilер на робочому місці» в адаптації Лавриненка Д. Г.
3. «Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя» Н. Шишко.
4. «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера.
5. «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла.
6. Методика діагностики емоційної зрілості О. Я. Чебикіна.

Методики, використані в емпіричному дослідженні

Б.1 Короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA-Профайлер на робочому місці»

Інструкція: надайте відповіді на запитання за 11-бальною шкалою від 0 до 10 залежно від ступеня характерності для вас того, про що йдеться в їхньому змісті.

1	Як часто ви відчуваєте, що просуваєтесь у досягненні своїх робочих цілей?	0 = ніколи; 10 = завжди
2	Як часто на роботі ви поглинаєтеся тим, що робите?	
3	Як часто ви відчуваєте радість на роботі?	
4	Як часто ви відчуваєте тривогу на роботі?	
5	Як часто ви досягаєте важливих робочих цілей, які поставили перед собою?	
6	Загалом, як би ви оцінили своє здоров'я?	0 = жахливе; 10 = відмінне
7	Наскільки ваша робота є цілеспрямованою та змістовною?	0 = зовсім ні; 10 = повністю
8	Якою мірою ви отримуєте допомогу та підтримку від колег, коли вам це потрібно?	
9	Загалом, наскільки цінним і вартим уваги є те, що ви робите на роботі?	
10	Наскільки ви відчуваєте захоплення та інтерес до своєї роботи?	
11	Наскільки самотнім ви відчуваєтеся на роботі?	0 = зовсім ні; 10 = повністю
12	Наскільки ви задоволені своїм актуальним фізичним здоров'ям?	
13	Як часто ви відчуваєте позитив на роботі?	0 = ніколи; 10 = завжди
14	Як часто ви відчуваєте злість на роботі?	
15	Як часто ви справляєтеся зі своїми робочими обов'язками?	
16	Як часто ви нудьгуєте на роботі?	
17	Як часто на роботі ви втрачаєте відчуття часу, роблячи те, що вам подобається?	0 = жахливе; 10 = відмінне
18	Яке ваше здоров'я порівняно з іншими людьми вашого віку та статі?	
19	Якою мірою ви відчуваєте, що вас цінують ваші колеги?	0 = зовсім ні; 10 = повністю
20	Загалом, чи маєте ви відчуття напрямку у виконанні своєї роботи?	
21	Наскільки ви задоволені своїми професійними відносинами?	
22	Наскільки ви відчуваєте себе умиротвореним на роботі?	0 = зовсім ні; 10 = повністю
23	В цілому, наскільки ви задоволені своєю роботою?	

Ключ

Бали розраховуються як середнє значення елементів, що входять до складу кожного фактору:

Професійно-фокусовані позитивні емоції: $P = \text{середнє } (3, 13, 22)$

Професійна залученість: $E = \text{середнє } (2, 10, 17)$

Професійні відносини: $R = \text{середнє } (8, 19, 21)$

Професійний сенс: $M = \text{середнє } (7, 9, 20)$

Професійні досягнення: $A = \text{середнє } (1, 5, 15)$

Професійне процвітання: $PERMA = \text{середнє } (P+E+R+M+A+23)$

Професійно-фокусовані негативні емоції: $N = \text{середнє } (4, 14, 16)$

Здоров'я: $H = \text{середнє } (6, 12, 18)$

Професійна самотність: $Lon (11)$

Б.2 Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя Н.

Шишко

Інструкція: наступні твердження стосуються Ваших відчуттів щодо себе та власного життя. Оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на сьогодні.

		Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1	У мене не так багато знайомих, охочих вислухати, коли я цього потребую.	1	2	3	4	5	6

2	Іноді я змінюю свою поведінку або напрям думок, щоб бути більш схожим на своє оточення.	1	2	3	4	5	6
3	Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що треба зробити.	1	2	3	4	5	6
4	Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик власній думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
5	У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
6	Загалом я почуваюся впевнено і позитивно ставлюся до себе.	1	2	3	4	5	6
7	Я вважаю, що стосунки з друзями дають мені багато.	1	2	3	4	5	6
8	Я не боюся заявляти про власні погляди, навіть якщо вони не збігаються з думкою більшості.	1	2	3	4	5	6
9	Плануючи свої справи на день, я заздалегідь переживаю зневіру, бо мені ніколи не вдається їх реалізувати.	1	2	3	4	5	6
10	З часом я почав краще розуміти життя, що зробило мене сильнішим і більш вправним.	1	2	3	4	5	6
11	У мене немає чіткого уявлення про те, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
12	У цілому я собі подобаюсь.	1	2	3	4	5	6
13	У мене було мало теплих, довірливих стосунків з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6
14	Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
15	Пошуки потрібних мені занять і стосунків є цілком успішними.	1	2	3	4	5	6
16	Я відчуваю, що з роками значно розвинувся як особистість.	1	2	3	4	5	6
17	Я отримую задоволення, коли будує плани на майбутнє і працюю над їх утіленням у життя.	1	2	3	4	5	6
18	Я розчарований власними життєвими досягненнями в багатьох аспектах.	1	2	3	4	5	6
19	Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
20	Мені складно висловлювати власну думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
21	Мені важко розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
22	Мені подобається бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
23	Я активно виконую те, що запланував.	1	2	3	4	5	6
24	Я здебільшого пишаюся собою і своїм життям.	1	2	3	4	5	6
25	Мої друзі і я переймаємося проблемами одне одного.	1	2	3	4	5	6
26	Мене турбує, як інші люди оцінюють мої життєві рішення.	1	2	3	4	5	6

27	Я зміг так облаштувати своє житло і створити такий спосіб життя, що мені все подобається.	1	2	3	4	5	6
28	Я вже давно залишив спроби поліпшити або змінити своє життя.	1	2	3	4	5	6
29	Цілі, які я ставив перед собою в житті, були для мене швидше джерелом радості, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
30	Моє самоставлення, імовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6

Підрахунок балів здійснюється за шістьма шкалами психологічного благополуччя:

«Позитивні стосунки з іншими»: 1, 7, 13, 19, 25.

«Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26.

«Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27.

«Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28.

«Цілі в житті»: 5, 11, 17, 23, 29.

«Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30.

Пункти, виділені жирним шрифтом, під час обробки нараховують за зворотною шкалою: за відповідь 6 – нараховується 1 бал, за відповідь 5 – 2 бали, 4 – 3 бали, 3 – 4 бали, 2 – 5 балів, 1 – 6 балів.

Решта пунктів (не виділені) під час обробки нараховують у прямому порядку. Сума балів за всіма шкалами становить загальний індекс психологічного благополуччя.

Б.3 Шкала задоволеності життям Е. Дінера

Інструкція. Нижче представлено твердження щодо Вашого життя. Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи наведену шкалу оцінки.

1 Повністю не згоден		2 Не згоден		3 Швидше не згоден		4 Щось середнє		5 Швидше згоден		6 Згоден		7 Повністю згоден	
№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7					

1	Переважно моє життя близьке до мого ідеалу.	1	2	3	4	5	6	7
2	Обставини мого життя виключно сприятливі.	1	2	3	4	5	6	7
3	Я задоволений(- на) своїм життям.	1	2	3	4	5	6	7
4	У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне.	1	2	3	4	5	6	7
5	Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(- ла) все без змін.	1	2	3	4	5	6	7

Ключ та обробка результатів.

Рівень задоволеності життям визначається як сума значень за всіма твердженнями шкали. Мінімальний можливий результат становить 5 балів, максимальний — 35 балів. Вищий сумарний показник свідчить про вищий рівень задоволеності життям.

Б.4 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 зациклююся 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.

Б.5 Діагностика емоційної зрілості О.Я.Чебикіна

Інструкція. Опитувальник містить 42 твердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні з твердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку.

Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?

15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?

32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

КЛЮЧ

1. Шкала експресивності

1.1 Інтроекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання 1,6,7,30,39,41.

1.2 Екстраекспресивність - відповідь "так "(+) на запитання відповідь "так "(+) на запитання 2,18,20,28,32,42. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

2. Шкала саморегуляції

2.1 Інтросаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 3,12,21,23, відповідь "ні "(-) на запитання 17,25.

2.2 Екстрасаморегуляція - відповідь "так "(+) на запитання 4,5,29,36,40, відповідь "ні "(-) на запитання 37. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

3. Шкала емпатії

3.1 Інтроемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 8,10,11,16,22,34. 3.2

Екстраемпатія - відповідь "так "(+) на запитання 13,14,26,27,35,38. Сума цих двох підшкал є оцінкою за шкалою.

4. Шкала щирості - відповідь "так "(+) на запитання 15,24,31, відповідь "ні "(-) на запитання 9,19,33.

Зведена база емпіричних даних дослідження

У додатку В подано зведену оброблену базу емпіричних даних за результатами дослідження. Таблиці містять анонімізовані дані 60 респондентів та розраховані показники за шкалами використаних психодіагностичних методик.

Таблиця В.1

Зведені соціально-демографічні дані та показники професійного процвітання за методикою «PERMA-Profilер на робочому місці»

Респондент	Стать	Вік	Курс навчання	P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
1	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	5	6	6	6	4	5	6	6	7
2	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	7	6	8	9	7	8	5	8	3
3	Жіноча	25+	4 курс (бакалаврат)	8	6	8	9	9	8	3	5	1
4	Жіноча	23-25	4 курс (бакалаврат)	7	7	7	7	8	7	2	7	1
5	Жіноча	25+	2 курс (магістратура)	4	4	5	7	5	5	8	5	9
6	Жіноча	25+	Аспірантура	1	4	1	1	1	2	7	1	10
7	Жіноча	20-22	1 курс (магістратура)	7	7	8	7	8	8	2	5	5
8	Жіноча	20-22	2 курс (бакалаврат)	7	6	7	7	8	7	5	8	3
9	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	7	8	9	9	9	9	6	8	3
10	Чоловіча	20-22	3 курс (бакалаврат)	9	7	9	10	9	9	3	7	3
11	Жіноча	23-25	1 курс (бакалаврат)	8	6	6	7	7	7	3	8	2
12	Жіноча	20-22	3 курс (бакалаврат)	4	4	5	3	5	4	4	5	2
13	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	9	8	8	9	9	9	3	9	3
14	Жіноча	17-19	1 курс (бакалаврат)	7	6	6	7	8	7	7	7	6
15	Жіноча	20-22	1 курс (магістратура)	6	8	8	7	9	8	3	5	3
16	Чоловіча	23-25	2 курс (магістратура)	6	7	7	7	9	7	7	8	3
17	Жіноча	23-25	4 курс (бакалаврат)	8	7	7	8	9	8	6	7	2
18	Жіноча	20-22	2 курс (бакалаврат)	8	7	6	9	7	8	4	9	1
19	Жіноча	20-22	2 курс (магістратура)	7	6	8	7	7	7	6	8	3
20	Жіноча	20-22	3 курс (бакалаврат)	6	7	7	8	9	7	5	7	5

Респондент	Стать	Вік	Курс навчання	P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
21	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	3	4	5	2	2	3	6	6	7
22	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	8	9	10	9	9	5	10	1
23	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	7	6	7	6	8	7	7	7	7
24	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	6	5	7	8	8	7	5	7	4
25	Жіноча	20-22	1 курс (магістратура)	8	8	8	8	7	8	5	8	2
26	Жіноча	20-22	1 курс (магістратура)	8	5	8	6	6	7	3	7	3
27	Чоловіча	20-22	4 курс (бакалаврат)	4	3	5	4	4	4	6	4	2
28	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	5	6	7	6	6	6	6	7	4
29	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	6	7	6	9	6	7	5	6	5
30	Чоловіча	20-22	4 курс (бакалаврат)	7	7	8	9	8	8	4	9	3
31	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	6	5	6	6	6	6	6	5	5
32	Чоловіча	20-22	1 курс (магістратура)	7	6	7	6	8	7	4	6	1
33	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	7	8	8	9	8	4	8	5
34	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	6	8	7	8	7	6	7	7
35	Чоловіча	20-22	4 курс (бакалаврат)	6	6	7	7	7	6	4	6	3
36	Жіноча	25+	4 курс (бакалаврат)	6	9	8	10	10	9	6	8	1
37	Чоловіча	20-22	4 курс (бакалаврат)	10	7	10	9	10	9	1	9	1
38	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	7	8	9	8	8	4	9	3
39	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	7	6	7	7	8	7	3	7	3
40	Жіноча	25+	4 курс (бакалаврат)	8	6	4	8	7	7	3	4	4
41	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	5	10	10	9	7	3	6	1
42	Жіноча	17-19	2 курс (бакалаврат)	9	8	7	8	5	7	9	9	6
43	Чоловіча	25+	4 курс (бакалаврат)	6	5	7	5	6	5	5	8	5
44	Чоловіча	17-19	2 курс (бакалаврат)	6	5	7	7	7	7	4	5	4
45	Жіноча	17-19	3 курс (бакалаврат)	6	6	6	7	8	6	8	6	6
46	Жіноча	25+	2 курс (магістратура)	8	7	8	8	9	8	5	8	9
47	Чоловіча	25+	2 курс (магістратура)	8	8	9	7	8	8	7	7	9
48	Жіноча	17-19	3 курс (бакалаврат)	6	8	7	7	7	7	4	7	3

Респондент	Стать	Вік	Курс навчання	P	E	R	M	A	PERMA	N	H	Lon
49	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	7	9	8	9	8	5	7	3
50	Чоловіча	25+	Аспірантура	10	6	9	8	10	9	2	7	1
51	Жіноча	20-22	4 курс (бакалаврат)	8	6	6	8	9	7	6	9	5
52	Жіноча	20-22	2 курс (бакалаврат)	3	6	8	1	5	5	6	6	8
53	Чоловіча	23-25	1 курс (магістратура)	7	7	7	8	8	7	6	6	4
54	Чоловіча	23-25	2 курс (магістратура)	2	5	4	5	2	3	7	4	4
55	Жіноча	23-25	4 курс (бакалаврат)	6	4	6	5	4	5	5	5	5
56	Жіноча	17-19	2 курс (бакалаврат)	8	8	9	8	9	9	2	6	1
57	Чоловіча	20-22	2 курс (магістратура)	4	8	5	6	9	6	6	3	10
58	Жіноча	23-25	Аспірантура	6	7	6	8	8	7	8	8	5
59	Чоловіча	25+	Аспірантура	5	3	3	3	2	4	3	4	4
60	Чоловіча	20-22	1 курс (бакалаврат)	3	8	1	3	2	4	4	6	6

Таблиця В.2

**Зведені показники психологічного благополуччя за методикою Н. Шишко
та задоволеності життям за шкалою Е. Дінера**

Респонде нт	Позитив ні стосунки	Автоном ія	Управлінн я середовищ ем	Особистіс не зростання	Цілі в жит ті	Самосприйнят тя	Задоволеніс ть життям
1	18	17	18	20	17	18	20
2	22	17	20	23	21	22	28
3	22	23	21	26	23	23	18
4	24	23	19	28	22	27	20
5	18	16	13	17	14	11	12
6	15	10	10	5	10	5	9
7	14	21	21	24	20	13	29
8	20	26	22	27	22	22	24
9	19	23	22	26	21	25	29
10	21	20	22	27	21	23	24
11	20	16	24	30	19	24	26
12	25	17	16	28	20	15	22
13	25	20	25	26	23	28	27
14	20	19	18	25	16	24	25
15	22	22	19	26	24	25	22
16	19	20	21	26	20	19	21
17	19	17	20	19	22	20	28
18	29	25	25	30	22	24	27
19	16	22	23	24	20	22	29
20	19	22	21	29	21	18	25
21	14	19	10	20	11	9	15
22	25	22	28	30	19	30	34
23	19	18	19	20	16	22	26
24	19	19	21	22	21	22	22
25	20	19	19	23	20	20	24
26	22	20	18	27	17	19	22
27	23	19	21	28	22	27	29
28	21	23	22	25	20	22	25
29	22	22	19	28	23	25	32
30	22	21	23	24	22	25	23
31	19	18	18	19	19	20	24
32	20	17	20	22	15	18	27
33	18	18	22	22	21	21	26
34	21	19	18	17	23	22	28
35	16	19	19	25	18	19	22
36	19	25	25	30	24	29	30
37	28	23	27	24	28	24	35
38	25	25	26	26	24	27	26
39	22	19	23	24	20	23	21
40	23	22	23	27	22	23	23
41	23	26	25	30	24	25	30
42	19	18	15	14	17	25	26
43	18	16	19	21	15	17	21
44	17	20	20	19	24	21	24
45	21	17	16	25	15	19	20
46	22	24	22	27	19	24	29
47	21	21	23	27	19	23	30
48	22	19	16	26	18	19	23

Респонде нт	Позитив ні стосунки	Автоном ія	Управлінн я середовищ ем	Особистіс не зростання	Цілі в жит ті	Самосприйнят тя	Задоволеніс ть життям
49	21	22	23	22	24	17	30
50	23	25	30	30	25	30	33
51	20	19	22	28	21	25	30
52	17	18	15	19	21	13	23
53	20	18	23	22	22	22	26
54	15	17	12	23	11	16	14
55	17	19	19	18	19	16	23
56	19	16	25	17	11	22	15
57	13	18	24	16	27	15	25
58	20	20	16	20	25	14	22
59	14	17	11	20	15	17	16
60	16	17	21	8	16	19	20

Таблиця В.3

**Зведені показники емоційного інтелекту за «Тестом емоційного інтелекту
EQ» Н. Холла**

Респондент	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія EQ	Розпізнавання емоцій інших людей
1	0	4	5	4	0
2	2	-2	0	0	6
3	-1	-1	12	5	6
4	12	3	10	14	14
5	1	1	-5	14	9
6	-18	-18	-18	-18	-18
7	17	11	16	18	9
8	11	4	9	11	12
9	11	13	11	11	9
10	9	11	13	4	1
11	10	-3	2	17	16
12	12	11	14	13	17
13	11	8	14	6	10
14	1	-2	4	7	-1
15	13	7	14	15	9
16	8	0	10	7	6
17	1	4	1	4	7
18	6	10	13	13	16
19	4	-3	2	10	4
20	14	9	13	15	11
21	-5	-5	-5	7	1
22	14	11	16	13	14
23	6	-3	-2	5	11
24	12	4	9	9	5
25	3	-4	3	10	5
26	11	6	8	15	9
27	13	4	6	10	12
28	6	7	4	11	8
29	10	-3	3	9	9
30	10	8	9	8	8
31	10	10	10	9	10
32	11	8	10	13	9
33	10	2	3	2	3
34	7	8	9	8	9
35	7	7	8	4	-3
36	15	6	12	6	12
37	12	12	12	12	12
38	12	15	16	14	11
39	12	7	13	13	14
40	10	1	8	8	7
41	17	15	16	10	16
42	-3	4	8	5	-2
43	5	-1	6	4	6
44	6	8	1	10	7
45	7	-3	9	11	12
46	15	12	13	14	15
47	12	10	10	12	6
48	9	6	6	15	10
49	12	10	15	10	10

Респондент	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія EQ	Розпізнавання емоцій інших людей
50	14	13	17	14	9
51	11	8	9	11	12
52	6	0	6	7	-9
53	1	2	4	11	-1
54	-1	-6	3	-9	-7
55	9	3	9	5	10
56	-6	0	-9	-8	-4
57	4	9	4	0	4
58	-9	3	-5	9	5
59	-7	-6	5	9	2
60	5	10	-1	-3	-5

Таблиця В.4

Зведені показники емоційної зрілості за методикою О. Я. Чебикіна

Респондент	Експресивність	Інтроекспресивність	Екстраекспресивність	Саморегуляція	Інтросаморегуляція	Екстрасаморегуляція	Емпатія Чебикіна	Інтроемпатія	Екстраемпатія	Щирість
1	8	4	4	5	3	2	6	3	3	1
2	7	6	1	7	3	4	5	2	3	4
3	4	2	2	6	4	2	5	3	2	2
4	8	4	4	10	5	5	9	5	4	3
5	9	6	3	5	3	2	9	3	6	4
6	4	1	3	6	3	3	4	1	3	3
7	6	4	2	7	4	3	8	5	3	3
8	9	5	4	8	4	4	9	4	5	2
9	6	6	0	9	5	4	9	5	4	3
10	7	5	2	9	4	5	8	4	4	1
11	10	6	4	8	4	4	10	4	6	4
12	9	5	4	7	3	4	8	5	3	4
13	7	4	3	10	6	4	7	3	4	2
14	10	6	4	7	3	4	8	4	4	4
15	8	5	3	3	1	2	9	4	5	3
16	10	6	4	8	3	5	10	5	5	4
17	10	5	5	8	3	5	12	6	6	3
18	10	6	4	6	3	3	7	3	4	4
19	7	4	3	6	3	3	6	2	4	3
20	9	6	3	7	4	3	9	5	4	4
21	7	4	3	6	3	3	7	4	3	3
22	10	6	4	7	3	4	9	4	5	5
23	9	5	4	7	4	3	6	2	4	5
24	6	5	1	5	2	3	5	2	3	3
25	7	4	3	10	6	4	6	3	3	1
26	8	4	4	8	5	3	9	4	5	1
27	5	2	3	2	2	0	7	3	4	0
28	8	5	3	8	3	5	9	5	4	4
29	5	3	2	7	4	3	8	2	6	1
30	6	4	2	9	4	5	6	2	4	2
31	9	5	4	6	3	3	7	3	4	4
32	8	5	3	6	3	3	7	3	4	3
33	9	6	3	9	5	4	10	4	6	3
34	6	3	3	5	4	1	4	0	4	2
35	4	2	2	6	5	1	5	3	2	2
36	5	3	2	7	5	2	5	1	4	3
37	8	4	4	7	3	4	11	5	6	2
38	6	5	1	7	4	3	8	4	4	3
39	6	4	2	6	2	4	8	3	5	3
40	7	5	2	7	4	3	4	1	3	4
41	4	3	1	10	5	5	9	5	4	2
42	5	3	2	4	2	2	9	4	5	1
43	5	2	3	4	3	1	7	2	5	3
44	6	4	2	5	2	3	7	3	4	4
45	11	6	5	8	4	4	8	4	4	3
46	8	5	3	5	2	3	9	4	5	3
47	5	2	3	4	2	2	9	5	4	1
48	10	6	4	8	4	4	9	5	4	3

Респондент	Експресивність	Інтроекспресивність	Екстраекспресивність	Саморегуляція	Інтросаморегуляція	Екстрасаморегуляція	Емпатія Чебикіна	Інтроемпатія	Екстраемпатія	Щирість
49	7	5	2	8	5	3	9	5	4	4
50	9	5	4	5	2	3	8	4	4	2
51	7	4	3	10	6	4	6	3	3	1
52	8	4	4	9	4	5	7	4	3	4
53	7	5	2	7	4	3	8	3	5	4
54	5	2	3	7	4	3	3	1	2	1
55	5	4	1	6	4	2	8	2	6	3
56	4	3	1	6	4	2	7	2	5	2
57	10	5	5	6	2	4	9	4	5	3
58	8	3	5	6	3	3	7	3	4	3
59	9	5	4	6	3	3	7	4	3	4
60	4	2	2	9	5	4	8	5	3	1

Повна кореляційна матриця показників дослідження

У додатку Д подано повну кореляційну матрицю показників емпіричного дослідження у вертикальному форматі. Кореляційний аналіз здійснювався за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Для всіх наведених пар показників $df = 58$. В основному тексті роботи проаналізовано найбільш значущі кореляційні зв'язки, а в додатку наведено повний перелік отриманих кореляцій для підтвердження результатів статистичної обробки.

Умовні позначення: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Таблиця Д.1

Повна кореляційна матриця показників дослідження за коефіцієнтом Спірмена

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	p
1	E	P	0,413**	0,001
2	R	P	0,664***	<0,001
3	R	E	0,463***	<0,001
4	M	P	0,722***	<0,001
5	M	E	0,530***	<0,001
6	M	R	0,652***	<0,001
7	A	P	0,616***	<0,001
8	A	E	0,561***	<0,001
9	A	R	0,702***	<0,001
10	A	M	0,712***	<0,001
11	PERMA	P	0,800***	<0,001
12	PERMA	E	0,675***	<0,001
13	PERMA	R	0,805***	<0,001
14	PERMA	M	0,876***	<0,001
15	PERMA	A	0,824***	<0,001
16	N	P	-0,424***	<0,001
17	N	E	-0,064	0,628
18	N	R	-0,344**	0,007
19	N	M	-0,308*	0,017
20	N	A	-0,283*	0,028
21	N	PERMA	-0,386**	0,002
22	H	P	0,607***	<0,001
23	H	E	0,465***	<0,001
24	H	R	0,516***	<0,001
25	H	M	0,620***	<0,001
26	H	A	0,457***	<0,001
27	H	PERMA	0,621***	<0,001
28	H	N	-0,018	0,892
29	Lon	P	-0,389**	0,002
30	Lon	E	-0,139	0,289
31	Lon	R	-0,416***	<0,001
32	Lon	M	-0,482***	<0,001
33	Lon	A	-0,390**	0,002

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	p
34	Lon	PERMA	-0,497***	<0,001
35	Lon	N	0,563***	<0,001
36	Lon	H	-0,259*	0,046
37	Позитивні стосунки	P	0,550***	<0,001
38	Позитивні стосунки	E	0,169	0,196
39	Позитивні стосунки	R	0,370**	0,004
40	Позитивні стосунки	M	0,532***	<0,001
41	Позитивні стосунки	A	0,349**	0,006
42	Позитивні стосунки	PERMA	0,487***	<0,001
43	Позитивні стосунки	N	-0,391**	0,002
44	Позитивні стосунки	H	0,381**	0,003
45	Позитивні стосунки	Lon	-0,537***	<0,001
46	Автономія	P	0,414**	0,001
47	Автономія	E	0,285*	0,027
48	Автономія	R	0,481***	<0,001
49	Автономія	M	0,558***	<0,001
50	Автономія	A	0,496***	<0,001
51	Автономія	PERMA	0,569***	<0,001
52	Автономія	N	-0,295*	0,022
53	Автономія	H	0,355**	0,005
54	Автономія	Lon	-0,367**	0,004
55	Автономія	Позитивні стосунки	0,505***	<0,001
56	Управління середовищем	P	0,589***	<0,001
57	Управління середовищем	E	0,398**	0,002
58	Управління середовищем	R	0,517***	<0,001
59	Управління середовищем	M	0,640***	<0,001
60	Управління середовищем	A	0,644***	<0,001
61	Управління середовищем	PERMA	0,664***	<0,001
62	Управління середовищем	N	-0,418***	<0,001
63	Управління середовищем	H	0,443***	<0,001
64	Управління середовищем	Lon	-0,491***	<0,001
65	Управління середовищем	Позитивні стосунки	0,423***	<0,001
66	Управління середовищем	Автономія	0,533***	<0,001
67	Особистісне зростання	P	0,351**	0,006
68	Особистісне зростання	E	0,129	0,327
69	Особистісне зростання	R	0,271*	0,036
70	Особистісне зростання	M	0,464***	<0,001
71	Особистісне зростання	A	0,360**	0,005
72	Особистісне зростання	PERMA	0,429***	<0,001
73	Особистісне зростання	N	-0,335**	0,009
74	Особистісне зростання	H	0,326*	0,011
75	Особистісне зростання	Lon	-0,527***	<0,001
76	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	0,651***	<0,001
77	Особистісне зростання	Автономія	0,626***	<0,001
78	Особистісне зростання	Управління середовищем	0,461***	<0,001
79	Цілі в житті	P	0,315*	0,014
80	Цілі в житті	E	0,281*	0,030
81	Цілі в житті	R	0,385**	0,002
82	Цілі в житті	M	0,538***	<0,001
83	Цілі в житті	A	0,535***	<0,001
84	Цілі в житті	PERMA	0,499***	<0,001
85	Цілі в житті	N	-0,254	0,051
86	Цілі в житті	H	0,216	0,098
87	Цілі в житті	Lon	-0,349**	0,006
88	Цілі в житті	Позитивні стосунки	0,453***	<0,001
89	Цілі в житті	Автономія	0,632***	<0,001
90	Цілі в житті	Управління середовищем	0,523***	<0,001
91	Цілі в житті	Особистісне зростання	0,322*	0,012

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	р
92	Самосприйняття	P	0,584***	<0,001
93	Самосприйняття	E	0,365**	0,004
94	Самосприйняття	R	0,458***	<0,001
95	Самосприйняття	M	0,688***	<0,001
96	Самосприйняття	A	0,482***	<0,001
97	Самосприйняття	PERMA	0,609***	<0,001
98	Самосприйняття	N	-0,271*	0,036
99	Самосприйняття	H	0,538***	<0,001
100	Самосприйняття	Lon	-0,471***	<0,001
101	Самосприйняття	Позитивні стосунки	0,654***	<0,001
102	Самосприйняття	Автономія	0,563***	<0,001
103	Самосприйняття	Управління середовищем	0,610***	<0,001
104	Самосприйняття	Особистісне зростання	0,604***	<0,001
105	Самосприйняття	Цілі в житті	0,450***	<0,001
106	Задоволеність життям	P	0,554***	<0,001
107	Задоволеність життям	E	0,363**	0,004
108	Задоволеність життям	R	0,506***	<0,001
109	Задоволеність життям	M	0,536***	<0,001
110	Задоволеність життям	A	0,528***	<0,001
111	Задоволеність життям	PERMA	0,569***	<0,001
112	Задоволеність життям	N	-0,043	0,743
113	Задоволеність життям	H	0,498***	<0,001
114	Задоволеність життям	Lon	-0,233	0,073
115	Задоволеність життям	Позитивні стосунки	0,370**	0,004
116	Задоволеність життям	Автономія	0,478***	<0,001
117	Задоволеність життям	Управління середовищем	0,584***	<0,001
118	Задоволеність життям	Особистісне зростання	0,415***	<0,001
119	Задоволеність життям	Цілі в житті	0,498***	<0,001
120	Задоволеність життям	Самосприйняття	0,546***	<0,001
121	Емоційна обізнаність	P	0,338**	0,008
122	Емоційна обізнаність	E	0,185	0,156
123	Емоційна обізнаність	R	0,438***	<0,001
124	Емоційна обізнаність	M	0,327*	0,011
125	Емоційна обізнаність	A	0,500***	<0,001
126	Емоційна обізнаність	PERMA	0,423***	<0,001
127	Емоційна обізнаність	N	-0,370**	0,004
128	Емоційна обізнаність	H	0,204	0,117
129	Емоційна обізнаність	Lon	-0,342**	0,008
130	Емоційна обізнаність	Позитивні стосунки	0,505***	<0,001
131	Емоційна обізнаність	Автономія	0,578***	<0,001
132	Емоційна обізнаність	Управління середовищем	0,504***	<0,001
133	Емоційна обізнаність	Особистісне зростання	0,663***	<0,001
134	Емоційна обізнаність	Цілі в житті	0,404**	0,001
135	Емоційна обізнаність	Самосприйняття	0,473***	<0,001
136	Емоційна обізнаність	Задоволеність життям	0,539***	<0,001
137	Управління своїми емоціями	P	0,393**	0,002
138	Управління своїми емоціями	E	0,329*	0,010
139	Управління своїми емоціями	R	0,430***	<0,001
140	Управління своїми емоціями	M	0,362**	0,004
141	Управління своїми емоціями	A	0,496***	<0,001
142	Управління своїми емоціями	PERMA	0,445***	<0,001
143	Управління своїми емоціями	N	-0,333**	0,009
144	Управління своїми емоціями	H	0,248	0,056
145	Управління своїми емоціями	Lon	-0,224	0,085
146	Управління своїми емоціями	Позитивні стосунки	0,398**	0,002
147	Управління своїми емоціями	Автономія	0,497***	<0,001
148	Управління своїми емоціями	Управління середовищем	0,520***	<0,001
149	Управління своїми емоціями	Особистісне зростання	0,316*	0,014

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	р
150	Управління своїми емоціями	Цілі в житті	0,434***	<0,001
151	Управління своїми емоціями	Самосприйняття	0,328*	0,010
152	Управління своїми емоціями	Задоволеність життям	0,499***	<0,001
153	Управління своїми емоціями	Емоційна обізнаність	0,660***	<0,001
154	Самомотивація	P	0,445***	<0,001
155	Самомотивація	E	0,206	0,114
156	Самомотивація	R	0,477***	<0,001
157	Самомотивація	M	0,417***	<0,001
158	Самомотивація	A	0,535***	<0,001
159	Самомотивація	PERMA	0,511***	<0,001
160	Самомотивація	N	-0,406**	0,001
161	Самомотивація	H	0,233	0,073
162	Самомотивація	Lon	-0,394**	0,002
163	Самомотивація	Позитивні стосунки	0,546***	<0,001
164	Самомотивація	Автономія	0,613***	<0,001
165	Самомотивація	Управління середовищем	0,450***	<0,001
166	Самомотивація	Особистісне зростання	0,581***	<0,001
167	Самомотивація	Цілі в житті	0,403**	0,001
168	Самомотивація	Самосприйняття	0,422***	<0,001
169	Самомотивація	Задоволеність життям	0,387**	0,002
170	Самомотивація	Емоційна обізнаність	0,775***	<0,001
171	Самомотивація	Управління своїми емоціями	0,714***	<0,001
172	Емпатія	P	0,226	0,083
173	Емпатія	E	0,049	0,708
174	Емпатія	R	0,176	0,180
175	Емпатія	M	0,131	0,318
176	Емпатія	A	0,173	0,186
177	Емпатія	PERMA	0,243	0,061
178	Емпатія	N	-0,293*	0,023
179	Емпатія	H	0,135	0,302
180	Емпатія	Lon	-0,257*	0,047
181	Емпатія	Позитивні стосунки	0,470***	<0,001
182	Емпатія	Автономія	0,426***	<0,001
183	Емпатія	Управління середовищем	0,196	0,133
184	Емпатія	Особистісне зростання	0,545***	<0,001
185	Емпатія	Цілі в житті	0,168	0,198
186	Емпатія	Самосприйняття	0,232	0,074
187	Емпатія	Задоволеність життям	0,282*	0,029
188	Емпатія	Емоційна обізнаність	0,604***	<0,001
189	Емпатія	Управління своїми емоціями	0,398**	0,002
190	Емпатія	Самомотивація	0,483***	<0,001
191	Розпізнавання емоцій інших людей	P	0,282*	0,029
192	Розпізнавання емоцій інших людей	E	-0,005	0,968
193	Розпізнавання емоцій інших людей	R	0,156	0,234
194	Розпізнавання емоцій інших людей	M	0,288*	0,026
195	Розпізнавання емоцій інших людей	A	0,321*	0,012
196	Розпізнавання емоцій інших людей	PERMA	0,274*	0,034
197	Розпізнавання емоцій інших людей	N	-0,262*	0,043
198	Розпізнавання емоцій інших людей	H	0,278*	0,031
199	Розпізнавання емоцій інших людей	Lon	-0,392**	0,002

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	p
200	Розпізнавання емоцій інших людей	Позитивні стосунки	0,625***	<0,001
201	Розпізнавання емоцій інших людей	Автономія	0,433***	<0,001
202	Розпізнавання емоцій інших людей	Управління середовищем	0,360**	0,005
203	Розпізнавання емоцій інших людей	Особистісне зростання	0,619***	<0,001
204	Розпізнавання емоцій інших людей	Цілі в житті	0,312*	0,015
205	Розпізнавання емоцій інших людей	Самосприйняття	0,418***	<0,001
206	Розпізнавання емоцій інших людей	Задоволеність життям	0,420***	<0,001
207	Розпізнавання емоцій інших людей	Емоційна обізнаність	0,709***	<0,001
208	Розпізнавання емоцій інших людей	Управління своїми емоціями	0,438***	<0,001
209	Розпізнавання емоцій інших людей	Самотивація	0,571***	<0,001
210	Розпізнавання емоцій інших людей	Емпатія	0,657***	<0,001
211	Експресивність	P	0,007	0,957
212	Експресивність	E	0,052	0,692
213	Експресивність	R	-0,124	0,345
214	Експресивність	M	-0,095	0,471
215	Експресивність	A	0,141	0,282
216	Експресивність	PERMA	-0,000	1,000
217	Експресивність	N	0,058	0,660
218	Експресивність	H	0,157	0,230
219	Експресивність	Lon	-0,007	0,955
220	Експресивність	Позитивні стосунки	0,138	0,293
221	Експресивність	Автономія	-0,052	0,694
222	Експресивність	Управління середовищем	-0,048	0,717
223	Експресивність	Особистісне зростання	0,159	0,226
224	Експресивність	Цілі в житті	-0,012	0,927
225	Експресивність	Самосприйняття	-0,103	0,435
226	Експресивність	Задоволеність життям	0,047	0,720
227	Експресивність	Емоційна обізнаність	0,028	0,832
228	Експресивність	Управління своїми емоціями	-0,004	0,978
229	Експресивність	Самотивація	0,038	0,771
230	Експресивність	Емпатія	0,365**	0,004
231	Експресивність	Розпізнавання емоцій інших людей	0,290*	0,025
232	Інтроекспресивність	P	0,105	0,423
233	Інтроекспресивність	E	0,087	0,509
234	Інтроекспресивність	R	0,039	0,770
235	Інтроекспресивність	M	0,147	0,262
236	Інтроекспресивність	A	0,239	0,066
237	Інтроекспресивність	PERMA	0,152	0,246
238	Інтроекспресивність	N	-0,039	0,769
239	Інтроекспресивність	H	0,206	0,114
240	Інтроекспресивність	Lon	-0,076	0,562
241	Інтроекспресивність	Позитивні стосунки	0,174	0,184
242	Інтроекспресивність	Автономія	0,038	0,770
243	Інтроекспресивність	Управління середовищем	0,133	0,310
244	Інтроекспресивність	Особистісне зростання	0,214	0,100
245	Інтроекспресивність	Цілі в житті	0,006	0,966
246	Інтроекспресивність	Самосприйняття	0,036	0,787

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	р
247	Інтроекспресивність	Задоволеність життям	0,134	0,308
248	Інтроекспресивність	Емоційна обізнаність	0,151	0,249
249	Інтроекспресивність	Управління своїми емоціями	0,106	0,420
250	Інтроекспресивність	Самомотивація	0,154	0,241
251	Інтроекспресивність	Емпатія	0,384**	0,002
252	Інтроекспресивність	Розпізнавання емоцій інших людей	0,299*	0,020
253	Інтроекспресивність	Експресивність	0,800***	<0,001
254	Екстраекспресивність	P	-0,136	0,301
255	Екстраекспресивність	E	-0,036	0,785
256	Екстраекспресивність	R	-0,267*	0,039
257	Екстраекспресивність	M	-0,346**	0,007
258	Екстраекспресивність	A	-0,061	0,643
259	Екстраекспресивність	PERMA	-0,193	0,139
260	Екстраекспресивність	N	0,193	0,139
261	Екстраекспресивність	H	0,040	0,759
262	Екстраекспресивність	Lop	0,082	0,534
263	Екстраекспресивність	Позитивні стосунки	0,039	0,770
264	Екстраекспресивність	Автономія	-0,162	0,216
265	Екстраекспресивність	Управління середовищем	-0,250	0,054
266	Екстраекспресивність	Особистісне зростання	0,052	0,695
267	Екстраекспресивність	Цілі в житті	-0,091	0,490
268	Екстраекспресивність	Самосприйняття	-0,209	0,109
269	Екстраекспресивність	Задоволеність життям	-0,085	0,520
270	Екстраекспресивність	Емоційна обізнаність	-0,130	0,322
271	Екстраекспресивність	Управління своїми емоціями	-0,140	0,285
272	Екстраекспресивність	Самомотивація	-0,109	0,409
273	Екстраекспресивність	Емпатія	0,178	0,175
274	Екстраекспресивність	Розпізнавання емоцій інших людей	0,149	0,255
275	Екстраекспресивність	Експресивність	0,788***	<0,001
276	Екстраекспресивність	Інтроекспресивність	0,286*	0,027
277	Саморегуляція	P	0,198	0,130
278	Саморегуляція	E	0,263*	0,042
279	Саморегуляція	R	0,234	0,073
280	Саморегуляція	M	0,249	0,055
281	Саморегуляція	A	0,214	0,100
282	Саморегуляція	PERMA	0,214	0,100
283	Саморегуляція	N	-0,192	0,141
284	Саморегуляція	H	0,288*	0,025
285	Саморегуляція	Lop	-0,244	0,060
286	Саморегуляція	Позитивні стосунки	0,167	0,203
287	Саморегуляція	Автономія	0,143	0,274
288	Саморегуляція	Управління середовищем	0,179	0,170
289	Саморегуляція	Особистісне зростання	0,268*	0,039
290	Саморегуляція	Цілі в житті	0,128	0,329
291	Саморегуляція	Самосприйняття	0,110	0,404
292	Саморегуляція	Задоволеність життям	0,109	0,405
293	Саморегуляція	Емоційна обізнаність	0,138	0,292
294	Саморегуляція	Управління своїми емоціями	0,045	0,736
295	Саморегуляція	Самомотивація	0,073	0,577
296	Саморегуляція	Емпатія	0,014	0,914
297	Саморегуляція	Розпізнавання емоцій інших людей	0,149	0,257
298	Саморегуляція	Експресивність	0,179	0,172
299	Саморегуляція	Інтроекспресивність	0,229	0,078
300	Саморегуляція	Екстраекспресивність	0,037	0,776
301	Інтросаморегуляція	P	0,185	0,156

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	ρ
302	Інтросаморегуляція	E	0,198	0,130
303	Інтросаморегуляція	R	0,197	0,132
304	Інтросаморегуляція	M	0,227	0,081
305	Інтросаморегуляція	A	0,117	0,375
306	Інтросаморегуляція	PERMA	0,171	0,193
307	Інтросаморегуляція	N	-0,201	0,124
308	Інтросаморегуляція	H	0,138	0,293
309	Інтросаморегуляція	Lop	-0,172	0,188
310	Інтросаморегуляція	Позитивні стосунки	0,017	0,896
311	Інтросаморегуляція	Автономія	0,108	0,413
312	Інтросаморегуляція	Управління середовищем	0,093	0,481
313	Інтросаморегуляція	Особистісне зростання	0,173	0,186
314	Інтросаморегуляція	Цілі в житті	0,049	0,710
315	Інтросаморегуляція	Самосприйняття	0,049	0,712
316	Інтросаморегуляція	Задоволеність життям	0,033	0,802
317	Інтросаморегуляція	Емоційна обізнаність	0,085	0,521
318	Інтросаморегуляція	Управління своїми емоціями	-0,031	0,811
319	Інтросаморегуляція	Самомотивація	0,044	0,739
320	Інтросаморегуляція	Емпатія	-0,097	0,461
321	Інтросаморегуляція	Розпізнавання емоцій інших людей	0,070	0,596
322	Інтросаморегуляція	Експресивність	-0,192	0,141
323	Інтросаморегуляція	Інтроекспресивність	-0,097	0,463
324	Інтросаморегуляція	Екстраекспресивність	-0,227	0,082
325	Інтросаморегуляція	Саморегуляція	0,755***	<0,001
326	Екстрасаморегуляція	P	0,121	0,356
327	Екстрасаморегуляція	E	0,179	0,170
328	Екстрасаморегуляція	R	0,184	0,160
329	Екстрасаморегуляція	M	0,163	0,214
330	Екстрасаморегуляція	A	0,233	0,073
331	Екстрасаморегуляція	PERMA	0,147	0,264
332	Екстрасаморегуляція	N	-0,162	0,217
333	Екстрасаморегуляція	H	0,295*	0,022
334	Екстрасаморегуляція	Lop	-0,192	0,141
335	Екстрасаморегуляція	Позитивні стосунки	0,206	0,114
336	Екстрасаморегуляція	Автономія	0,100	0,445
337	Екстрасаморегуляція	Управління середовищем	0,187	0,153
338	Екстрасаморегуляція	Особистісне зростання	0,196	0,133
339	Екстрасаморегуляція	Цілі в житті	0,154	0,240
340	Екстрасаморегуляція	Самосприйняття	0,103	0,434
341	Екстрасаморегуляція	Задоволеність життям	0,091	0,491
342	Екстрасаморегуляція	Емоційна обізнаність	0,108	0,413
343	Екстрасаморегуляція	Управління своїми емоціями	0,122	0,352
344	Екстрасаморегуляція	Самомотивація	0,070	0,595
345	Екстрасаморегуляція	Емпатія	0,073	0,579
346	Екстрасаморегуляція	Розпізнавання емоцій інших людей	0,148	0,259
347	Екстрасаморегуляція	Експресивність	0,418***	<0,001
348	Екстрасаморегуляція	Інтроекспресивність	0,406**	0,001
349	Екстрасаморегуляція	Екстраекспресивність	0,246	0,058
350	Екстрасаморегуляція	Саморегуляція	0,795***	<0,001
351	Екстрасаморегуляція	Інтросаморегуляція	0,231	0,076
352	Емпатія Чебикіна	P	0,259*	0,046
353	Емпатія Чебикіна	E	0,340**	0,008
354	Емпатія Чебикіна	R	0,203	0,120
355	Емпатія Чебикіна	M	0,118	0,369
356	Емпатія Чебикіна	A	0,300*	0,020
357	Емпатія Чебикіна	PERMA	0,236	0,069

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	р
358	Емпатія Чебикіна	N	-0,123	0,348
359	Емпатія Чебикіна	H	0,194	0,138
360	Емпатія Чебикіна	Lop	-0,092	0,485
361	Емпатія Чебикіна	Позитивні стосунки	0,189	0,148
362	Емпатія Чебикіна	Автономія	0,200	0,126
363	Емпатія Чебикіна	Управління середовищем	0,221	0,089
364	Емпатія Чебикіна	Особистісне зростання	0,212	0,104
365	Емпатія Чебикіна	Цілі в житті	0,122	0,352
366	Емпатія Чебикіна	Самосприйняття	0,106	0,421
367	Емпатія Чебикіна	Задоволеність життям	0,241	0,063
368	Емпатія Чебикіна	Емоційна обізнаність	0,332**	0,009
369	Емпатія Чебикіна	Управління своїми емоціями	0,341**	0,008
370	Емпатія Чебикіна	Самомотивація	0,231	0,075
371	Емпатія Чебикіна	Емпатія	0,441***	<0,001
372	Емпатія Чебикіна	Розпізнавання емоцій інших людей	0,326*	0,011
373	Емпатія Чебикіна	Експресивність	0,446***	<0,001
374	Емпатія Чебикіна	Інтроекспресивність	0,435***	<0,001
375	Емпатія Чебикіна	Екстраекспресивність	0,261*	0,044
376	Емпатія Чебикіна	Саморегуляція	0,230	0,077
377	Емпатія Чебикіна	Інтросаморегуляція	-0,089	0,500
378	Емпатія Чебикіна	Екстрасаморегуляція	0,378**	0,003
379	Інтроемпатія	P	0,149	0,255
380	Інтроемпатія	E	0,304*	0,018
381	Інтроемпатія	R	0,212	0,103
382	Інтроемпатія	M	0,011	0,934
383	Інтроемпатія	A	0,240	0,064
384	Інтроемпатія	PERMA	0,180	0,169
385	Інтроемпатія	N	-0,181	0,166
386	Інтроемпатія	H	0,111	0,398
387	Інтроемпатія	Lop	-0,117	0,374
388	Інтроемпатія	Позитивні стосунки	0,145	0,270
389	Інтроемпатія	Автономія	0,238	0,067
390	Інтроемпатія	Управління середовищем	0,105	0,423
391	Інтроемпатія	Особистісне зростання	0,241	0,064
392	Інтроемпатія	Цілі в житті	0,099	0,453
393	Інтроемпатія	Самосприйняття	-0,011	0,933
394	Інтроемпатія	Задоволеність життям	0,166	0,205
395	Інтроемпатія	Емоційна обізнаність	0,314*	0,015
396	Інтроемпатія	Управління своїми емоціями	0,444***	<0,001
397	Інтроемпатія	Самомотивація	0,336**	0,009
398	Інтроемпатія	Емпатія	0,416***	<0,001
399	Інтроемпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	0,212	0,103
400	Інтроемпатія	Експресивність	0,390**	0,002
401	Інтроемпатія	Інтроекспресивність	0,341**	0,008
402	Інтроемпатія	Екстраекспресивність	0,282*	0,029
403	Інтроемпатія	Саморегуляція	0,353**	0,006
404	Інтроемпатія	Інтросаморегуляція	0,005	0,968
405	Інтроемпатія	Екстрасаморегуляція	0,483***	<0,001
406	Інтроемпатія	Емпатія Чебикіна	0,803***	<0,001
407	Екстраемпатія	P	0,299*	0,020
408	Екстраемпатія	E	0,251	0,053
409	Екстраемпатія	R	0,147	0,261
410	Екстраемпатія	M	0,205	0,116
411	Екстраемпатія	A	0,287*	0,026
412	Екстраемпатія	PERMA	0,235	0,070
413	Екстраемпатія	N	-0,009	0,948

№	Показник 1	Показник 2	ρ Спірмена	ρ
414	Екстраемпатія	Н	0,254	0,051
415	Екстраемпатія	Lon	-0,071	0,592
416	Екстраемпатія	Позитивні стосунки	0,162	0,216
417	Екстраемпатія	Автономія	0,061	0,646
418	Екстраемпатія	Управління середовищем	0,280*	0,031
419	Екстраемпатія	Особистісне зростання	0,027	0,837
420	Екстраемпатія	Цілі в житті	0,138	0,292
421	Екстраемпатія	Самосприйняття	0,221	0,090
422	Екстраемпатія	Задоволеність життям	0,254	0,050
423	Екстраемпатія	Емоційна обізнаність	0,166	0,206
424	Екстраемпатія	Управління своїми емоціями	0,088	0,504
425	Екстраемпатія	Самомотивація	0,011	0,934
426	Екстраемпатія	Емпатія	0,214	0,100
427	Екстраемпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	0,303*	0,019
428	Екстраемпатія	Експресивність	0,285*	0,027
429	Екстраемпатія	Інтроекспресивність	0,266*	0,040
430	Екстраемпатія	Екстраекспресивність	0,149	0,257
431	Екстраемпатія	Саморегуляція	-0,063	0,631
432	Екстраемпатія	Інтросаморегуляція	-0,181	0,167
433	Екстраемпатія	Екстрасаморегуляція	0,045	0,735
434	Екстраемпатія	Емпатія Чебикіна	0,689***	<0,001
435	Екстраемпатія	Інтроемпатія	0,154	0,240
436	Щирість	Р	-0,214	0,101
437	Щирість	Е	-0,175	0,181
438	Щирість	R	-0,140	0,285
439	Щирість	M	-0,145	0,271
440	Щирість	A	-0,030	0,822
441	Щирість	PERMA	-0,140	0,287
442	Щирість	N	0,101	0,441
443	Щирість	Н	-0,058	0,659
444	Щирість	Lon	0,060	0,651
445	Щирість	Позитивні стосунки	-0,063	0,634
446	Щирість	Автономія	-0,077	0,561
447	Щирість	Управління середовищем	-0,024	0,854
448	Щирість	Особистісне зростання	-0,054	0,684
449	Щирість	Цілі в житті	-0,053	0,685
450	Щирість	Самосприйняття	-0,213	0,102
451	Щирість	Задоволеність життям	-0,033	0,801
452	Щирість	Емоційна обізнаність	-0,035	0,789
453	Щирість	Управління своїми емоціями	-0,100	0,448
454	Щирість	Самомотивація	-0,028	0,834
455	Щирість	Емпатія	0,199	0,127
456	Щирість	Розпізнавання емоцій інших людей	0,177	0,175
457	Щирість	Експресивність	0,526***	<0,001
458	Щирість	Інтроекспресивність	0,643***	<0,001
459	Щирість	Екстраекспресивність	0,200	0,125
460	Щирість	Саморегуляція	0,003	0,981
461	Щирість	Інтросаморегуляція	-0,196	0,133
462	Щирість	Екстрасаморегуляція	0,172	0,189
463	Щирість	Емпатія Чебикіна	0,128	0,330
464	Щирість	Інтроемпатія	0,093	0,478
465	Щирість	Екстраемпатія	0,085	0,518