

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

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника**

**Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА  
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 Психологія  
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

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

здобувачки Світлани ЛАПУТЬКО

---

*(підпис)*

Наукова керівниця: к. п. н., доцент кафедри педагогіки та психології

Лариса БОРИСЕНКО

---

*(підпис)*

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

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

---

*(підпис)*

**Київ 2025**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Науково-практичні підходи до дослідження психологічного благополуччя особистості .....	8
1.2. Сутність поняття «емоційний інтелект» та його структури .....	22
Висновки до розділу 1 .....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....	34
2.1. Програма, методика емпіричного дослідження .....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	44
Висновки до розділу 2 .....	70
ВИСНОВКИ .....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	75
ДОДАТКИ .....	84

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У теперішній дійсності, де домінують швидкі зміни життя, а саме інформаційне перевантаження та психологічна напруга, психоемоційний стан людини зазнає значного впливу. Питання взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного інтелекту набувають особливої актуальності.

Психологічне благополуччя є важливою складовою якості життя, адже воно відображає задоволеність людини своїм життям та усвідомлення реалізації власного потенціалу. Дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям та емоційним інтелектом є важливим для розвинених країн, оскільки вони прагнуть забезпечити своїм громадянам високу якість життя.

Емоційний інтелект, тобто здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями, а також адекватно сприймати емоції інших людей, є важливим фактором психологічного благополуччя. Отже, розвинений емоційний інтелект сприяє гармонійному розвитку особистості, її успішності та задоволеності життям.

Можемо зазначити, що останнім часом науковці все частіше звертають увагу на те, як пов'язані між собою психологічне благополуччя та здатність розуміти і керувати емоціями (емоційний інтелект). Хоча вже багато чого зроблено в цьому напрямку, все ж зв'язок між цими феноменами залишається недостатньо дослідженим.

Відтак, можна стверджувати, що дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості зберігатимуть свою значущість у майбутньому.

Разом з тим, саме поняття «емоційний інтелект» (ЕІ) з'явилося у психологічній науці відносно недавно та швидко стало одним з найбільш обговорюваних, але ще мало висвітлених феноменів.

Зацікавленість до взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного інтелекту пов'язано з тим, що ЕІ відіграє ключову роль в адаптації

людини до сучасних умов життя, які вимагають високої емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Цей факт зумовлює значну кількість теоретичних підходів до його визначення та, водночас, ускладнює однозначне тлумачення цього поняття.

Підходи А. Адлера, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, К. Ріфф, Б. Сінгера та М. Селігмана розглядають психологічне благополуччя особистості як результат гармонійного поєднання самореалізації особистості, її здатності до зростання та адаптації до соціального середовища. Отже, кожна людина має унікальний шлях до щастя, який полягає у розкритті власного потенціалу, встановленні значущих цілей та побудові гармонійних стосунків з іншими людьми.

Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині ефективно регулювати свої емоції, справлятися зі стресом, будувати здорові міжособистісні стосунки та досягати успіху в різних сферах життя.

Дослідження сутності взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості є міждисциплінарним напрямом, який об'єднує праці багатьох відомих науковців. Серед них варто відзначити таких теоретиків, як Г. Гарднер, автор концепції множинного інтелекту, який заклав основи для сучасного розуміння емоційного інтелекту (Gardner H. (2011)) [59]. Також, Дж. Майєр, П. Селовей та Д. Карузо, їхні роботи вважаються основоположними у визначенні та операціоналізації поняття емоційного інтелекту (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R.) [61-65]. Р. Бар-Он, також, є одним із провідних теоретиків і дослідників в області емоційного інтелекту (Р. Бар-Он) [56; 57].

Д. Гоулман, популяризував концепцію емоційного інтелекту, він підкреслював значення ЕІ для успіху в особистому та професійному житті (Гоулман Д.) [10]. Разом з тим, треба зазначити, що вивченням наукових підходів до визначення сутності поняття емоційного інтелекту займалися і О. Боковець, О. Лящ, Е. Носенко, Н. Коврига, С. Марчук, І. Мазоха, С. Могиляста. Їхні

дослідження спрямовані на вивчення особливостей емоційного інтелекту в різних контекстах, таких як освіта, управління та міжособистісні стосунки.

Свій внесок у теоретичне вивчення особливостей виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя зробили і Н. Колотій, Л. Сердюк, Б. Пахоль, К. Ріфф, М. Варій, Ю. Олександров, Ю. Кашлюк, К. Кіз, О. Павленко.

Значну увагу у своїх дослідженнях щодо ролі емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя приділяли Л. Сердюк, С. Збаровська, О. Кресан, Е. Носенко.

Відповідно до поглядів С.Б. Кас'янової, емоційний інтелект являє собою комплексну здатність, що включає в себе ідентифікацію, осмислення, застосування та регулювання емоцій. Цей конструкт охоплює різноманітні навички, які сприяють продуктивній взаємодії з емоційною сферою – як у власному внутрішньому світі, так і в контексті взаємин з іншими.

З огляду на вищезазначене, дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційного інтелекту є не тільки актуальним, але й необхідним для розуміння та вирішення проблем, пов'язаних з психоемоційним станом людини.

**Об'єкт дослідження** є психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

**Мета роботи** полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості і особливості взаємозв'язку між ними.

**Завдання дослідження**

Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-практичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості.
2. Виявити роль емоційного інтелекту у формуванні психологічного благополуччя особистості.

3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

4. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих даних.

**Методи дослідження:** з метою розв'язання поставлених завдань нами було використано низку методів дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення положень психологічних теорій та наукових підходів;

Емпіричні методи: опитування з використанням психодіагностичних методик:

Опитувальник рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських (адаптація Барко В.І., Остапович В.П., Олешко П.С.) [4, с. 9-25];

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» БіБіСі (адаптація Карамушка Л., Терещенко К. Креденцер О.) [15, с. 23-26];

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Карамушка Л., Терещенко К. Креденцер О.) [15, с. 19-20];

Шкала оптимістичного стану – Методика «State Optimism Measure (SOM)» (R.A.Millstein et.al.) (адаптація Савченко О., Лавриненко Д.) [41, с. 10-16];

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007 (адаптація Школіна та ін.) [54, с. 66-72].

- математико-статистичні: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за Пірсоном, аналіз за Фішером, Н-критерій Краскала-Уолліса.

**Характеристика вибірки.** В дослідженні взяли участь чоловіки та жінки віком від 18 років. Опитування проводилось протягом лютого-березня 2025 року.

**Теоретичне значення роботи:** полягає в узагальненні та систематизації науково-практичних підходів до дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості, а також у структуруванні та систематизації отриманої інформації та даних отриманих під час виконання завдання.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати та висновки дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів в індивідуальному та груповому консультуванні, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту для покращення суб'єктивного відчуття задоволеності від високої якості свого життя у різних сферах.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, списку використаної літератури (73) найменувань, з них іноземних джерел 19 (дев'ятнадцять), 7 додатків. Загальний обсяг роботи складає 96 сторінок (з них основного тексту 72 сторінки). У роботі наведено 11 рисунків, 12 таблиць.

## РОЗДІЛ 1. НАУКОВІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Науково-практичні підходи до дослідження психологічного благополуччя особистості

Актуальність дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям особистості обумовлена його значенням для всебічного розвитку особистості. Людина, яка перебуває у стані психологічного благополуччя, характеризується високим рівнем самоусвідомлення, позитивним самосприйняттям, здатністю будувати гармонійні стосунки з оточуючими та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Психологічне благополуччя є ключовим поняттям, що відображає гармонію внутрішнього світу людини та її здатність ефективно взаємодіяти із соціумом у всіх сферах життя людини. Воно охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних та соціальних аспектів, які визначають якість життя особистості, допомагаючи їй відчувати себе щасливою та повноцінною людиною.

Варто зазначити, що інтерес до вивчення психологічного благополуччя значно активізувався ще на початку ХХ століття. Підкреслимо, що ще Арістотель, давньогрецький філософ, вважав щастя найвищим благом і метою людського існування. У своїй праці «Нікомахова етика» він писав, що щастя – це не просто відчуття задоволення, а й діяльність душі у згоді з чеснотою. Він також наголошував на важливості розвитку чеснот, таких як мудрість, мужність, справедливість та поміркованість, для досягнення щастя, тобто психологічного благополуччя. Він також наголошував на важливості соціальних зв'язків та дружби для досягнення щастя (Арістотель) [1].

Отже, психологічне благополуччя є результатом самореалізації людини, тобто коли вона розвивається як особистість, а саме, розвиває свої здібності та таланти, живе відповідно до своїх цінностей та робить внесок у суспільство.

Нова хвиля інтересу до дослідження цього феномену проявилася в 20-х роках минулого століття, коли зарубіжні науковці звернули увагу на питання позитивного функціонування особистості.

Сам термін «психологічне благополуччя» досліджувався і продовжує досліджуватися в рамках різних теорій і підходів. Зміщення акценту на здорове та успішне функціонування людини стало поворотним моментом та знаковим етапом в розвитку історії психології.

Важливо наголосити на тому, що феномен «психологічне благополуччя» є досить складним і багатоаспектним, тому його визначення та складові можуть варіюватися залежно від наукової школи та підходу. Проте, всі дослідники погоджуються з тим, що на психологічне благополуччя впливають різноманітні фактори, такі як соціальні, психологічні, духовні, культурні, економічні та освітні, що зумовлює міждисциплінарний характер його вивчення.

Отже, що ж таке психологічне благополуччя – це не просто миттєве відчуття щастя чи задоволення, це скоріше глибоке, особисте переживання того, що життя має сенс і цінність (Титаренко Т.М., Франкл В.Е.) [47; 52]. Це усвідомлення того, що ми постійно перебуваємо у динамічному процесі, який постійно розвивається і змінюється (Ryff C.D., & Keyes C.L.M.) [67; 68].

Психологічне благополуччя – це багатовимірна характеристика особистості, що свідчить про її здатність процвітати, підтримувати здорові стосунки та конструктивно справлятися з життєвими обставинами. До його основних компонентів належать: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті, позитивні відносини з оточуючими, автономія, відчуття компетентності та інше.

Психологічне благополуччя – це не статичний стан, а скоріше динамічний процес, який включає в себе різні аспекти нашого життя (Волинець Н.В., Сердюк Л.З.) [8; 43]. Це відчуття задоволення від життя (Вірна Ж.П.) [7], позитивні емоції (Bradburn N. (1969) [58], гармонія з собою та оточуючими (Maslow A.H., Rogers C.R.) [60; 70], а також відчуття сенсу та мети (Арістотель) [1]. Це здатність знаходити радість і задоволення в житті, навіть коли стикаємося

з труднощами, і це усвідомлення того, що наше життя має значення (Кокун О.М., Мельничук Т.І., Школіна Н.В.) [23; 54].

Науковці зазначають, що досягнення психологічного благополуччя – це індивідуальна подорож, яка потребує самоусвідомлення, самоприйняття та постійного розвитку (Аршава І.Ф., Каргіна Н.В., Максименко С.Д.). Аналізуючи психологічну літературу, наше бачення дозволяє стверджувати, що благополуччя, у світлі сучасних інтерпретацій, є не стільки досягнутим станом, скільки активно конструйованим шляхом, на якому особистість постійно долає внутрішні та зовнішні перешкоди [2; 19; 30; 71; 73].

Ми можемо бачити, що питання щодо вивчення психологічного благополуччя, завжди було в центрі уваги дослідників, таких як Д. Біррен, Е. Бюлер, Е. Еріксон, Б. Ньюгартен, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Юнг та ще багато інших видатних науковців (Волинець Н.В.) [8; 9]. Ці першопроходьці заклали фундамент для розуміння того, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з нашим уявленням про гармонійне та повноцінне життя.

Н. Волинець та Д. Отич в своїх працях зазначають, що сучасні дослідження в галузі психологічного благополуччя спираються на роботи таких видатних психологів, як А. Адлер, Д. Бьюдженталь, І. Бонівелл, П. Вонг, М. Селігман, З. Фрейд, В. Франкл, Е. Фромм, К. Хорні та інші. Їхні теорії про особистість та її розвиток допомагають нам зрозуміти, як досягти психологічного благополуччя [9; 36].

Дослідженнями соціального та економічного благополуччя займалися такі науковці як Еміль Дюркгейм та Реймонд Ейдeman, вони досліджували вплив соціальних та економічних факторів на добробут суспільства.

Згодом, у психології, Абрахам Маслоу, Керол Ріфф та Джудіт Родін, кожен у свій спосіб, збагатили наше розуміння благополуччя, запропонувавши новаторські теорії та дослідження (Волинець Н.В., Пахоль Б.Є.) [8; 9; 37].

Абрахам Маслоу, американський психолог, одним з перших звернув увагу та розкрив важливість психологічного благополуччя для людини. У його теорії ієрархії потреб самоактуалізація є ключовим елементом досягнення найвищого

рівня розвитку особистості – в контексті психологічного благополуччя особистості (Maslow A.H. (1943)) [60].

Важливо зазначити, що у 1960-ті роки, коли світ переживав епоху змін та потрясінь, американський психолог Н. Бредбурн запровадив нову сторінку у розумінні людської душі, представивши концепцію психологічного благополуччя. У своїй роботі «The Structure of Psychological Well-being» [58] він запропонував бачення, що базувалося на балансі між світлом позитивних емоцій та тінями негативних переживань. У своєму дослідженні ним була описана структура психологічного благополуччя, де розглядався певний баланс між позитивними та негативними емоціями.

### **Основні підходи до розуміння психологічного благополуччя**

Аналіз психологічного благополуччя в сучасній психології неможливий без урахування двох основних теоретичних поглядів, які є взаємодоповнюючими – це гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід, в своїй суті, є орієнтований на задоволення та комфорт, розглядаючи благополуччя як максимізацію позитивних емоцій та мінімізацію негативних. Натомість, евдемоністичний підхід пропонує більш цілісне розуміння благополуччя, пов'язуючи його з реалізацією потенціалу, відчуттям сенсу та особистісним зростанням. Отже, як ми можемо побачити ці два підходи, хоча й мають різні акценти, але сприяють глибшому розумінню багатовимірності психологічного благополуччя.

Згідно з вище згаданим визначенням, один із засновників цього напрямку, Н. Бредберн, розглядав психологічне благополуччя як баланс між позитивним і негативним афектами (Bradburn N.) [58].

Як зазначає Н.В. Каргіна, суб'єктивне благополуччя є відображенням емоційної оцінки особистістю себе та свого життя, охоплюючи також окремі аспекти самоствалення (Н.В. Каргіна) [19].

Е. Дінер, розвиваючи ідеї Н. Бредберна, вважав, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні і

неприємні емоції, які разом формують відчуття щастя (Пахоль Б.Є.) [37]. При цьому благополуччя, на його думку, може виражатися через когнітивну оцінку задоволеності різними сферами життя (Лазеба Є.С.) [27].

Сучасні дослідження, розвиваючи ідеї Бредбурна, розкривають перед нами складну та багатогранну картину психологічного благополуччя. Вони показують, що це не просто відчуття щастя, а скоріше гармонійне поєднання різних компонентів, кожен з яких відіграє свою важливу роль.

Емоційне благополуччя дарує нам переживання радості, задоволення та спокою, допомагаючи зменшити вплив страху, гніву та суму. Це вміння знаходити прекрасне у простих речах, насолоджуватися кожним моментом та зберігати внутрішню рівновагу.

Психологічне функціонування відкриває перед нами можливості для особистісного зростання. Відчуття компетентності та незалежності, прийняття себе та прагнення до мети, добрі стосунки з іншими – все це створює основу для самореалізації та повноцінного життя.

Різноманітні теорії та моделі, такі як гедоністичний та евдемоністичний підходи, а також PERMA-модель, пропонують різні шляхи досягнення психологічного благополуччя. Кожна з них допомагає нам знайти свій власний баланс та гармонію.

Позитивна психологія, як відносно новий напрямок, що зародився на початку ХХІ століття, зосереджується на дослідженні позитивних аспектів людського існування.

Позитивна психологія, започаткована Мартіном Селігманом, стала значущим кроком у вивченні психологічного благополуччя. Цей напрямок, який він активно розвивав, розглядає благополуччя як складне явище, що охоплює різні аспекти людського досвіду.

За Селігманом, благополуччя складається з п'яти ключових компонентів: позитивні емоції, залученість у діяльність, якісні міжособистісні стосунки, відчуття сенсу життя та досягнення. Позитивна психологія, на відміну від традиційної, що фокусується на проблемах та патологіях, зосереджена на

дослідженні сильних сторін особистості, її ресурсів та потенціалу. Вона прагне зрозуміти, як саме людина може досягти щастя, задоволення та повноцінного життя. Дослідження в цій галузі спрямовані на розробку методів та практик, які сприяють розвитку особистості, зміцненню її психологічного здоров'я та підвищенню якості життя, а саме психологічного благополуччя (Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M.) [73].

Мартін Селігман, який у своїх дослідженнях звернув увагу на те, що люди, які пережили важкі часи, можуть не тільки відновлюватися, але й ставати сильнішими та щасливішими.

У рамках позитивної психології М. Селігман та його колеги розробили інший методологічний підхід до здорових сторін особистості. Вони виділили 24 провідні чесноти, які цінуються майже в кожній культурі, та розділили їх на 6 груп: мудрість та знання, мужність, любов та гуманізм, справедливість, помірність, духовність або трансцендентність. До цих чеснот відносяться креативність, наполегливість, щирість, любов, соціальний інтелект, лідерство, здатність прощати, скромність, самоконтроль, відчуття прекрасного, вдячність, надія, почуття гумору та інші (Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M.) [73].

Ця концепція є значущою як в теоретичному, так і в практичному планах, оскільки надає досліднику або людині систему координат, у якій знаходяться сильні сторони особистості. Люди з чітко вираженими сильними сторонами мають вищий рівень психологічного здоров'я, оскільки вони знаходять у суспільстві ті сфери, де можуть найбільше виявити свої здібності, переживаючи відчуття задоволення та щастя (Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M.) [73].

Проте, за висловлюваннями Волинець Н.В., дослідження показують, що відчуття щастя має і генетичне коріння, а також існує питання щодо рівності людей у можливостях досягнення щастя та самореалізації (Волинець Н.В.) [9].

Концепція «повністю функціонуючої людини», розроблена Карлом Роджерсом, та напрямок позитивної психології, започаткований Мартіном Селігманом, є важливими віхами у розвитку психологічної науки. Обидва підходи

пропонують нове бачення психологічного благополуччя, зосереджуючись на сильних сторонах особистості, її потенціалі та прагненні до самореалізації.

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології, стверджував, що кожна людина від народження має внутрішнє прагнення до самореалізації, тобто до максимального розвитку своїх здібностей та досягнення особистісного зростання (Rogers C.R.) [70].

Це прагнення є внутрішнім стимулом, який мотивує людину прогресувати, навчатися та ставати кращою, ніж вона є. Воно не зводиться лише до інстинкту виживання, а й охоплює потребу в самовираженні, творчості та усвідомленні сенсу свого існування.

Роджерс запропонував концепцію «цілком функціонуючої особистості». Це людина, яка перебуває в гармонії із собою та навколишнім світом, відкрита до нового досвіду та не боїться змін. Вона довіряє своїм почуттям та інтуїції, здатна самостійно приймати рішення та відповідати за них (Rogers C.R. (1961)) [70].

Карл Роджерс є автором багатьох книг та статей, і його ідеї про самоактуалізацію та цілком функціонуючу особистість зустрічаються в різних його роботах. Проте, найбільш відомі роботи Роджерса, де він детально розглядає ці концепції, включають:

«On Becoming a Person» (1961) - ця книга є однією з найвідоміших робіт Роджерса, де він досліджує процес особистісного зростання та розвитку, а також розглядає концепцію цілком функціонуючої людини.

«A Way of Being» (1980) - у цій книзі Роджерс продовжує розвивати свої ідеї про гуманістичну психологію та ділиться своїми думками про те, як людина може досягти самореалізації та щастя.

Альберт Бандура, канадський психолог українського походження, зробив значний внесок у розуміння психологічного благополуччя. Він відомий своїми дослідженнями в області соціального навчання та когнітивної психології, які мають глибоке значення для нашого розуміння того, як формується та підтримується психологічне благополуччя (Bandura A. Psychological Modeling: Convicting Theories. Chicago) [55].

Його теорія соціального навчання про процес спостереження та моделювання поведінки, яка відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного благополуччя. Оскільки, це дозволяє нам засвоювати позитивні стратегії подолання стресу, розвивати емоційну стійкість та зміцнювати психологічне здоров'я.

Крім того, А. Бандура підкреслював важливість когнітивних механізмів, таких як увага, пам'ять та мислення, у формуванні нашої поведінки та психологічного благополуччя.

Беручи до уваги дослідження Бандури які показали, що спостереження за позитивними моделями поведінки може сприяти розвитку психологічного благополуччя. Ми бачимо, як люди беручи успішний чужий досвід і самі успішно справляються зі стресом, досягають своїх цілей та підтримують своє психологічне здоров'я.

Отже, дослідження А. Бандури підкреслюють важливість соціального контексту та когнітивних механізмів у формуванні психологічного благополуччя. Його роботи наголошують на важливості соціального навчання, самоефективності, когнітивних механізмів та моделювання поведінки. Ці знання можуть бути використані для розробки ефективних програм та стратегій, спрямованих на підтримку та зміцнення психологічного здоров'я людей (І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко) [2; 51].

Керол Ріфф, відома дослідниця в галузі психології, у своїх роботах досліджує різні аспекти психологічного благополуччя, розглядаючи його як складний конструкт, що включає різні компоненти. На сьогоднішній день, серед теоретичних концепцій, що розглядають благополуччя людини в руслі евдемоністичного підходу, теорія психологічного благополуччя К. Ріфф вирізняється своєю глибиною та значущістю.

У 90-х роках минулого століття К. Ріфф та її колеги розробили шестифакторну модель психологічного благополуччя, яка швидко набула широкої популярності, особливо серед українських фахівців. Ця модель охоплює шість

ключових вимірів: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, ціль у житті та самоприйняття.

Дослідження, проведені К. Ріфф та її групою, показали, що їхня модель є найбільш точною та комплексною серед існуючих теорій психологічного благополуччя. Ця шестифакторна модель, що ґрунтується на наукових та філософських дослідженнях, детально описує позитивне функціонування особистості, враховуючи як окремі життєві події, так і загальний досвід людини. Унікальність цієї моделі полягає в тому, що вона охоплює життєві історії людей з різним рівнем психологічної стійкості, поєднуючи в собі виміри депресії та благополуччя.

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф отримала широке визнання в наукових колах та практичній діяльності, спрямованій на зміцнення психологічного здоров'я. Її шестифакторна структура забезпечує комплексний підхід до оцінки різних аспектів благополуччя особистості, включаючи самоприйняття, особистісне зростання, цілеспрямованість, позитивні стосунки з оточуючими, автономію та управління оточенням. Ця модель служить не тільки теоретичним фундаментом для досліджень у галузі психології благополуччя, але й є ефективним інструментом для розробки та впровадження різноманітних програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення якості життя та психологічного здоров'я людей. Завдяки своїй універсальності та науковій обґрунтованості, модель К. Ріфф активно використовується в різних сферах, таких як освіта, охорона здоров'я, соціальна робота та організаційна психологія, сприяючи створенню більш сприятливих умов для розвитку та функціонування особистості (Волинець Н.В.) [8; 9].

У психології благополуччя часто розглядається як стан гармонії та задоволення різними аспектами життя. Проте, що саме робить наше життя повноцінним та щасливим? Дослідження показують, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із задоволенням трьох ключових потреб, а саме автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми. Ця теорія, розроблена

відомими психологами Едвардом Десі та Річардом Райаном, отримала широке визнання та підтвердження у багатьох дослідженнях.

У психологічних дослідженнях вагомий внесок належить Р. Райану та Е. Десі, авторам теорії самодетермінації. Їхня теорія, що зосереджується на внутрішній мотивації та потребах людини, тісно пов'язана з моделлю К. Ріфф. Обидва підходи розглядають психологічне благополуччя як наслідок повноцінного функціонування особистості, її здатності реалізувати свій потенціал та задовольняти ключові психологічні потреби.

Райан і Десі, аналізуючи психологічне благополуччя, спираються на модель К. Ріфф, підкреслюючи подібність у розумінні благополуччя як результату повноцінного функціонування особистості. Обидві теорії наголошують на важливості таких компонентів, як автономія, компетентність та зв'язок з іншими людьми.

Автономія передбачає відчуття свободи та незалежності у прийнятті рішень, можливість діяти відповідно до власних цінностей та переконань. Компетентність відображає прагнення людини до оволодіння новими навичками та знаннями, відчуття власної ефективності та здатності досягати успіху. Зв'язок з іншими людьми охоплює потребу у близьких, довірливих стосунках, відчуття приналежності до соціуму та підтримки з боку оточення.

Обидві теорії, і теорія самодетермінації, і модель Ріфф, надають великого значення цим трьом компонентам, вважаючи їх ключовими для досягнення психологічного благополуччя. Проте, існують і відмінності у трактуванні цих понять (Волинець Н.В.) [8; 9].

Як зазначає Н.В. Волинець, К. Ріфф розглядає ці компоненти як індикатори психологічного благополуччя, тобто, як зовнішні прояви внутрішнього стану людини. Вона зосереджується на тому, як ці компоненти виявляються у поведінці та переживаннях людини. Наприклад, автономія може проявлятися у здатності людини самостійно визначати свої цілі та пріоритети, компетентність – у впевненості у власних силах та досягненнях, а зв'язок з іншими людьми – у наявності близьких друзів та підтримки з боку родини.

У той час як Райан і Десі, розглядаючи психологічне благополуччя, більше уваги приділяють внутрішнім механізмам, які забезпечують задоволення потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми. Вони акцентують увагу на важливості підтримки цих потреб з боку оточення та створенні умов, які сприяють їх реалізації.

Таким чином, обидві теорії, незважаючи на деякі відмінності у трактуванні понять, є важливими для розуміння психологічного благополуччя та його детермінантів. Вони підкреслюють значення автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми для досягнення щастя та задоволення від життя (Волинець Н.В., Карамушка Л.М.) [8; 9; 17].

Звичайно, досягнення психологічного благополуччя – це нелегкий процес, це не спринт на коротку дистанцію, а захоплюючий марафон, що потребує відданості, наполегливості та, звісно ж, любові до себе. Це не просто відсутність негативних емоцій, а й уміння насолоджуватися життям у всій його повноті, відчувати гармонію із собою та світом, знаходити радість у простих речах та з гідністю зустрічати виклики долі. Відкривати для себе світ можливостей, не боятися мріяти, ставити перед собою амбітні цілі та йти до них з вірою в себе та свої сили. Розглядати труднощі як можливість для зростання та розвитку. Пам'ятати, що кожен має безмежний потенціал, який потрібно лише розкрити.

Віктор Франкл, відомий австрійський психолог та психіатр, вважав, що психологічне благополуччя людини тісно пов'язане з її здатністю знаходити сенс у житті. Він стверджував, що людина, яка усвідомлює своє призначення та бачить цінність у своїх діях, здатна переживати навіть найважчі випробування. Він наголошував на важливості виконання соціальних ролей через глибоке усвідомлення значення добродесного життя. Він вважав, що людина, яка керується високими моральними принципами та прагне до досягнення сенсу свого існування, відчуває себе більш щасливою та задоволеною (Франкл В.Е.) [52].

Орієнтація на досягнення сенсу, за Франклом, є ключовим фактором психологічного благополуччя. Людина, яка має чітке уявлення про те, для чого

вона живе та які цінності для неї важливі, здатна краще справлятися зі стресом та труднощами.

Франкл також підкреслював значення творчої активності у досягненні психологічного благополуччя. Він вважав, що людина, яка знаходить джерела власної творчості та реалізує свій потенціал, відчуває себе більш повноцінною та щасливою (Франкл В.Е.) [52].

Сучасні дослідники вивчають різні аспекти психологічного благополуччя, щоб краще розуміти, як люди можуть досягти щастя, задоволення та гармонії у своєму житті. Ось деякі з найактуальніших напрямків досліджень:

В позитивній психології – напрямок фокусується на вивченні позитивних емоцій, рис характеру та інституцій, які сприяють розвитку психологічного благополуччя. Дослідники вивчають такі теми, як щастя, оптимізм, вдячність, стійкість та любов.

В когнітивній психології – напрямок досліджує, як наші думки та переконання впливають на наше емоційне та психологічне благополуччя. Дослідники вивчають такі теми, як когнітивні спотворення, негативні думки та способи їх подолання.

В соціальній психології – напрямок вивчає, як наші стосунки з іншими людьми впливають на наше психологічне благополуччя. Дослідники вивчають такі теми, як соціальна підтримка, самотність, міжособистісні конфлікти та способи їх вирішення.

В клінічній психології – напрямок займається діагностикою та лікуванням психічних розладів, які можуть негативно впливати на психологічне благополуччя. Дослідники вивчають такі теми, як депресія, тривожність, стрес та способи їх подолання.

В нейронауках – напрямок досліджує, як мозок та нервова система впливають на наше психологічне благополуччя. Дослідники вивчають такі теми, як нейромедіатори, гормони та інші біологічні фактори, які можуть впливати на наш настрій та емоційні стани.

Результати цих досліджень допомагають нам краще розуміти, як досягти психологічного благополуччя та покращити якість нашого життя.

Згідно з поглядами Л.З. Сердюк, психологічне благополуччя являє собою складну структуру, де окремі елементи тісно переплетені між собою. Вона виділяє когнітивну складову, що охоплює самоприйняття та самоефективність, афективну сферу, яка визначає рівень щастя та оптимізму, мотиваційно-поведінковий аспект, пов'язаний з цілями, прагненнями та саморегуляцією, і соціально-психологічний вимір, що відображає позитивність міжособистісних стосунків (Л.З. Сердюк) [43, с. 126].

Аналізуючи погляди О.Є. Поліванової та О.В. Гуляєвої [38, с. 35], стає очевидним, що вони трактують структуру психологічного благополуччя через призму двох взаємодоповнюючих рівнів. У своїй роботі вони зазначають, що суб'єктивний рівень є відображенням нашої емоційної сфери та загального задоволення від життя, у той час як психологічний рівень пов'язаний з нашою потребою в самореалізації та відчутті змістовності буття, що відповідає гедоністичній та евдемоністичній філософії.

За твердженням Б.Є. Пахоля [37], існує принципова різниця між поняттями «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя», ігнорувати яку не варто. Дослідник пояснює, що перше поняття є відображенням гедоністичного підходу, де ключову роль відіграють особисті переживання щастя, а друге сягає корінням в евдемоністичну парадигму, наголошуючи на процесах самореалізації та психологічного вдосконалення.

У сучасному світі, де психологічне благополуччя працівників стає все більш важливим фактором успіху організації, роль керівника набуває особливого значення. Ефективне управління полягає не тільки в досягненні поставлених цілей, але й у створенні сприятливого психологічного клімату, де кожен працівник відчувається комфортно та може реалізувати свій потенціал.

Психологія управління як наука активно досліджує вплив особистості керівника на психологічне благополуччя персоналу. Сучасні дослідження в цій галузі охоплюють широкий спектр питань, від вивчення емоційного інтелекту

керівників до аналізу їх здатності створювати психологічно безпечне середовище в колективі. Адже успіх та фінансове процвітання будь-якого підприємства, установи чи колективу значною мірою залежить від того, хто стоїть на чолі, якими якостями володіє ця людина, як вона взаємодіє з підлеглими та як приймає рішення.

На сьогодні, вміння адаптуватися стає ключовим для успіху в будь-якій сфері життя. Дослідження Людмили Карамушки та її колег протягом багатьох років зосереджені на тому, як люди можуть психологічно підготуватися до змін, а також на тому, як формується наша особистість в умовах постійного навчання та розвитку (Карамушка Л.М.) [12-17].

Їхні роботи допомагають нам краще зрозуміти, як ми реагуємо на зміни, як ми можемо розвинути в собі стійкість та гнучкість, і як ми можемо використовувати ці знання для особистісного зростання. Ці дослідження є цінним внеском у розуміння людської психології та мають практичне значення для кожного, хто прагне успішно адаптуватися до змін у своєму житті.

Варто відзначити, що їхні роботи є значним внеском у розвиток психології управління та мають практичне значення для підготовки управлінських кадрів.

Розвиваючи тему психологічного благополуччя в контексті досліджень Л.М. Карамушки, важливо зазначити, що її роботи мають не тільки теоретичне, але й практичне значення. Результати її досліджень можуть бути використані для розробки конкретних рекомендацій щодо підвищення психологічної компетентності керівників та створення програм підтримки ментального здоров'я працівників (Карамушка Л.М.) [12-17].

Зокрема, Л.М. Карамушка пропонує такі шляхи підвищення психологічної компетентності керівників, як:

Розвиток емоційного інтелекту – для ефективного лідерства керівникам необхідно вчитися розпізнавати та розуміти свої емоції та емоції інших людей, а також ефективно керувати ними. Щоб досягти цієї мети необхідно застосовувати різноманітні підходи, включаючи спеціалізовані тренінги з емоційного інтелекту, індивідуальні коучинги та активне самостійне навчання.

Формування навичок саморегуляції – керівники повинні вміти контролювати свої емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність. Цьому можуть сприяти такі методи, як медитація, релаксаційні техніки та інші практики самоусвідомлення.

Розвиток комунікативних навичок – керівники повинні вміти ефективно спілкуватися з підлеглими, слухати та чути їх, знаходити підхід до кожної людини та створювати атмосферу співпраці та взаєморозуміння. Для цього можуть бути використані тренінги з комунікації, майстер-класи з ефективного слухання та інші методи навчання.

Важливо зазначити, що дослідження Л.М. Карамушки та її колег є внеском у розвиток не тільки української, але й світової психології управління. Їх роботи публікуються у провідних наукових журналах та є доступними для широкого кола дослідників та практиків (Карамушка Л.М.) [12-17].

## **1.2. Сутність поняття «емоційний інтелект» та його структури**

У контексті нашого дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, наступним кроком є детальне розкриття сутності поняття «емоційний інтелект».

Слід підкреслити, що історія становлення концепції емоційного інтелекту має багатовікове підґрунтя. Історія розвитку уявлень про емоційний інтелект сягає глибини століть, коли давньогрецькі філософи досліджували взаємозв'язок між розумом та почуттями, прагнучи розкрити секрети цілісної особистості, де розум і емоції перебувають у гармонії.

Серед перших дослідників цієї теми був Аристотель. Він розглядав емоції як значну рушійну силу, здатну трансформувати людський стан, впливаючи на розумові процеси та прийняття рішень. Разом з тим, Аристотель підкреслював важливість не лише когнітивного аналізу емоцій, але й того, як емоційний стан сам по собі впливає на когнітивні функції та формування суджень.

На думку філософа, істинна гармонія особистості досягається не через відмову від емоцій, а через їхнє мудре управління та збалансування (Арістотель) [1]. Він вважав, що саме розум є тим провідником, який допомагає людині знайти оптимальне співвідношення між емоційними переживаннями та раціональними роздумами, забезпечуючи її пристосованість та успіх (Котик Т.М.) [25].

З ранніх часів становлення людської думки, плеяда видатних умів замислювалася над складним переплетінням розуму та почуттів.

Сьогодні, продовжуючи цю багатовікову інтелектуальну традицію, ми розглядаємо емоційний інтелект (ЕІ) як багатогранну когнітивно-афективну здатність, що охоплює не лише глибоке розуміння власних емоцій та емоцій інших, але й ефективне управління ними. Ця здатність, що сягає корінням у філософські роздуми античності, набуває особливої актуальності в контексті сучасних наукових досліджень.

Науковий фундамент дослідження ЕІ було закладено положеннями К. Ізарда про взаємодію емоцій і когніцій, теорією множинності форм інтелекту Г. Гарднера та вагомими вітчизняними розробками С. Колота, О. Саннікової й О. Чебикіна. Історичний розвиток концепції ЕІ включає введення конструкту соціального мислення Р. Торндайком, розробку концепції емоційної компетентності К. Саарні, створення тесту MEIS та значний внесок праць Д. Гоулмана.

Сучасні теоретичні підходи представлені «моделлю здібностей» (Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей) та різноманітними «еклектичними моделями» (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен та інші). В українському науковому просторі ЕІ концептуалізується через призму «емоційного самоусвідомлення» (О. Власова) та «емоційної розумності» (Е. Носенко), що зумовлює необхідність глибокого теоретико-методологічного аналізу суміжних понять, врахування емоційних здібностей та критичного осмислення існуючих міфів (Г. Орме) (Дерев'янка С.П., Котик Т.М.) [11; 25].

Заглиблюючись у першоджерела наукової думки, неможливо оминати вагомий внесок Р. Торндайка, який концептуалізував «соціальний інтелект». Його формулювання цієї дефініції як здатності до проникливого розуміння міжособистісних зв'язків відкриває широке поле для глибокого аналізу. Адже саме через мову, вербальні та невербальні сигнали, розгортається складна канва соціальної взаємодії. З психологічної точки зору, визначення соціального інтелекту як комплексу психічних здібностей, що забезпечують успішну комунікацію та адекватне сприйняття соціального контексту, є фундаментальним. Воно підкреслює нерозривний зв'язок між внутрішнім когнітивним світом особистості та її здатністю орієнтуватися в соціальному ландшафті, що становить важливий предмет подальшого емпіричного дослідження в контексті нашої магістерської роботи (Носенко Е.Л., Коврига Н.В.) [35].

Зазначимо, що сам термін «емоційний інтелект» був уперше використаний Пітером Саловеєм та Джоном Майєром у 1990 році в їхній спільній праці «Emotional intelligence» [72]. Вчені визначили емоційний інтелект як вид соціального інтелекту, що передбачає здатність відстежувати власні та чужі емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій. Згодом автори уточнили концепцію, розглядаючи ЕІ як здатність сприймати, розуміти, керувати та використовувати емоції у розумовій діяльності (Mayer J.D., Salovey P. (1997)) [64].

За Кас'яноюю С.Б.. емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та управляти емоціями (Mayer & Salovey, 1993; 1995). Він охоплює широкий спектр навичок, що дозволяють ефективно взаємодіяти з емоціями, як власними, так і інших людей. Емоційний інтелект є важливим фактором успішної адаптації, міжособистісної взаємодії та професійної діяльності [20].

З моменту виходу у світ знакового бестселера Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році, ця концепція стрімко набула популярності далеко за межами академічних кіл (Гоулман Д.) [10]. На відміну від більш вузького академічного трактування Джона Майєра та Пітера Саловея, підхід

Гоулмана вирізняється розширеним розумінням емоційного інтелекту, що охоплює не лише здатність до усвідомлення та керування емоціями, але й такі важливі особистісні якості, як внутрішня мотивація, здатність до емпатії, розвинені соціальні навички та ефективний самоконтроль. Ця широта інтерпретації сприяла активному обговоренню та застосуванню ідей емоційного інтелекту в різноманітних сферах.

Емоційний інтелект – це складна система, що охоплює здатність ідентифікувати та інтерпретувати власні емоційні стани, застосовувати розумові здібності для їхнього контролю та спрямування. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором для досягнення психологічного комфорту, побудови зрілих соціальних зв'язків, формування емоційної грамотності та підвищення особистої продуктивності.

### **Основні підходи до визначення емоційного інтелекту**

Результати аналізу наукових праць вказують на існування декількох ключових підходів до розуміння сутності емоційного інтелекту, кожен з яких висвітлює різні грані цього складного феномену.

У 1985 році ізраїльський психолог Рувен Бар-Он започаткував нову еру в психологічній науці, вперше сформулювавши концепцію «емоційного інтелекту» (EQ). Його інноваційний підхід не обмежився теоретичним визначенням, адже він також розробив перший стандартизований інструмент для його оцінки – опитувальник EQ-i (Bar-On Emotional Quotient Inventory). Цей крок став революційним у розумінні детермінант людської поведінки, оскільки до цього часу інтелект переважно асоціювався виключно зі сферою когнітивних здібностей (Bar-On R.) [56; 57].

Р. Бар-Он запропонував значущу об'єднану модель емоційного інтелекту, трактуючи його як сукупність некогнітивних здібностей, індивідуальних особливостей та вмінь, що відіграють вирішальну роль у здатності людини успішно справлятися з викликами та тиском зовнішнього середовища (Bar-On R.) [56; 57]. Ця модель охоплює п'ять ключових сфер: внутрішньоособистісну (яка включає самооцінку, розуміння власних емоцій, наполегливість, самостійність та

прагнення до саморозвитку), міжособистісну (що охоплює здатність до співпереживання, соціальну відповідальність та якість міжособистісних зв'язків), адаптивність (яка відображає вміння вирішувати проблеми, об'єктивно сприймати дійсність та гнучко реагувати на зміни), управління стресом (що включає стійкість до стресових факторів та здатність контролювати імпульси) та загальний настрій (який характеризується оптимізмом і відчуттям щастя).

Розглядаючи становлення концепції емоційного інтелекту, неможливо оминати вагомий внесок Дж. Майєра та П. Саловея, які вперше означили його в науковому дискурсі. Сутнісно, емоційний інтелект постає як цілісна система навичок, що охоплює не лише здатність ідентифікувати та виражати емоції, але й ефективно ними керувати. Ці вміння виходять далеко за межі когнітивних процесів і сприйняття, відіграючи ключову роль у саморегуляції емоційного стану, що, безсумнівно, є важливим підґрунтям для досягнення як особистісного зростання, так і професійного успіху, як це підкреслено в джерелах (Носенко Е.Л., Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R.) [34; 35; 61-65].

Звернімо увагу на те, що Пітер Саловей у співпраці з Джоном Масром розробив комплексну модель емоційного інтелекту, що охоплює п'ять взаємопов'язаних здібностей, які суттєво впливають на психологічне благополуччя та соціальну взаємодію:

- по-перше, усвідомлення власних емоцій, ключове для самопізнання та впевненості в рішеннях;
- по-друге, управління емоціями, що забезпечує емоційну стабільність та відновлення;
- по-третє, самомотивація, яка спрямовує емоції на досягнення цілей, підвищуючи продуктивність;
- по-четверте, емпатія, що базується на самоусвідомленні та є необхідною для розуміння інших;
- по-п'яте, вміння будувати стосунки, що залежить від майстерності керування емоціями в соціальному контексті та визначає успіх у комунікації та лідерстві.

Згідно з моделлю здібностей, розробленою Дж. Майєром, П. Саловеєм і Д. Карузо, емоційний інтелект постає як когнітивна здатність, що охоплює процеси обробки емоційної інформації. Ці дослідники трактують ЕІ як уміння ідентифікувати значення емоцій та їх взаємозв'язки, а також застосовувати емоції як підґрунтя для розумової діяльності та прийняття рішень (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008)) [63]. Ця модель, на відміну від інших концепцій, акцентує увагу саме на когнітивних здібностях, залучених до опрацювання емоційних даних, і не включає особистісні характеристики чи мотиваційні аспекти (Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008)) [65].

Отже, модель Майєра-Саловея-Карузо принципово відрізняється від так званих «змішаних» моделей (наприклад, моделі Бар-Она чи Гоулмана), оскільки не включає особистісні характеристики, риси характеру чи мотиваційні аспекти. Вона фокусується саме на когнітивних здібностях, а не на стабільних рисах особистості чи мотивації.

Натомість змішані моделі розглядають емоційний інтелект як комбінацію інтелектуальних здібностей та рис особистості. Найбільш відомим представником цього напрямку є Деніел Гоулман, який стверджує, що емоційний інтелект охоплює не лише вміння розпізнавати та контролювати емоції, але й такі складові, як самомотивація, емпатія, соціальні навички тощо (Гоулман Д.) [10].

Доцільно підкреслити, що модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана являє собою фундаментальну концепцію в сучасній психології, що розкриває багатогранність здатності людини осягати власний емоційний світ та емоції інших.

Запропонована ним структура, що первинно включала п'ять ключових компонентів, а згодом була інтегрована в чотири основні сфери, демонструє нерозривний зв'язок між внутрішньою емоційною обізнаністю, самоконтролем, мотивацією, емпатією та соціальними навичками. Розуміння цих складових є критично важливим для формування цілісної картини особистості та її потенціалу в міжособистісній взаємодії.

Подальша еволюція моделі Гоулмана, з акцентом на самосвідомості, самокеруванні, соціальній свідомості (що охоплює емпатію) та управлінні відносинами, підкреслює динамічний характер емоційного інтелекту.

Це вже не просто статична сукупність рис, а скоріше комплекс гнучких навичок, які піддаються розвитку та вдосконаленню протягом життя. Усвідомлення цієї здатності до зростання відкриває нові перспективи для психологічної практики, спрямованої на підвищення емоційної компетентності, що, безсумнівно, є ключем до особистісного зростання, гармонійних стосунків та загального психологічного благополуччя (Гоулман Д.) [10].

В українській психологічній науці дослідження емоційного інтелекту активно розвиваються з початку 2000-х років. Особливо вагомий внесок зробили праці Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги, які розглядають емоційний інтелект як важливу інтегральну характеристику особистості, що відображає її здатність до успішної соціальної адаптації. Ці науковці визначають емоційний інтелект як «особливий вид соціального інтелекту, що включає в себе здатність спостерігати за власними емоціями та емоціями інших людей, розрізняти їх та використовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки» (Носенко Е.Л., Коврига Н.В.) [35, с. 23].

У контексті новітніх наукових пошуків особливої уваги заслуговує філологічна інтерпретація емоційного інтелекту, запропонована С.П. Дерев'янку. Авторка розглядає ЕІ як інтегральну характеристику особистості, що формується завдяки складній роботі когнітивних механізмів. Відповідно до її поглядів, емоційний інтелект відображає здатність індивіда до глибокого розуміння емоцій у всьому їхньому спектрі – від власних переживань до емоційного світу оточуючих. Визначальним елементом тут є когнітивна переробка емоційної інформації, яка забезпечує не лише її усвідомлення, але й можливість свідомого керування емоційною сферою, що є важливим фактором психологічного благополуччя та гармонійних соціальних зв'язків (Дерев'янку С.П.) [11, с. 15].

У рамках психологічних досліджень емоційного інтелекту значущою є концептуалізація О.П. Ляц, яка трактує ЕІ як комплексну когнітивну здатність,

що включає в себе вміння точно ідентифікувати емоційні сигнали, здійснювати їхню поглиблену когнітивну інтерпретацію та ефективно регулювати емоційні процеси як у власному внутрішньому світі, так і в контексті соціальних взаємодій. Такий підхід підкреслює важливість когнітивних механізмів у формуванні емоційної компетентності, що є ключовим фактором психологічної стійкості та соціальної адаптованості (Лящ О.П.) [28, с. 329].

Спираючись на твердження С.М. Могилястої, емоційний інтелект слід розглядати як інтегральну здатність, що поєднує в собі перцептивні навички щодо власних емоцій та емоційного стану інших, а також регуляторні механізми, спрямовані на управління емоційною сферою. Розвиток цієї здатності є важливим чинником забезпечення високого рівня адаптивності особистості та ефективності її соціальних взаємодій та професійних досягнень [33, с. 365].

Згідно з Т.М. Котик, у межах освітнього процесу структуру емоційного інтелекту варто розглядати як сукупність таких компонентів: «розуміння власних емоцій, саморегуляція, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, навички взаємодії» [25, с. 54].

У своїй праці В.І. Барко підкреслює, що емоційний інтелект за своєю структурою містить не лише розпізнавання емоційних проявів – як власних, так і чужих – але й глибше їх розуміння. Це розуміння, на його думку, є фундаментом для наступної важливої складової – керування емоціями. Більше того, Барко акцентує увагу на практичному аспекті емоційного інтелекту, вказуючи на здатність використовувати емоції як цінний ресурс у процесах мислення та в різноманітних видах діяльності [4, с. 12].

Особливу значущість емоційний інтелект, на думку С.Б. Кас'янової, набуває для представників соціономічних професій. Вона розглядає його структуру як комплексну комбінацію вмінь, що охоплює не лише чутливість до власних емоційних станів та емоційного фону оточуючих, але й глибоке їх осягнення. Ключовим елементом, за Кас'яною, є також майстерність керування емоційною сферою, що є запорукою ефективною взаємодії та емпатії у професійній діяльності [20, с. 8].

У контексті здатності особистості долати кризові моменти та складні життєві обставини, А.В. Коваленко акцентує увагу на емоційному інтелекті як на вагомому ресурсі. У його структурному розумінні емоційний інтелект постає як багатогранна компетентність, що включає в себе не тільки глибину самопізнання у сфері власних емоцій, але й вміння їхньої саморегуляції. Водночас, Коваленко наголошує на соціальному аспекті емоційного інтелекту, виокремлюючи здатність до проникливого розуміння емоційних переживань інших та майстерність впливу на їхній емоційний стан [22, с. 131].

### **Функції емоційного інтелекту в житті особистості**

Теоретичне дослідження емоційного інтелекту дозволили виявити низку його важливих функцій у житті особистості:

1. Адаптивна функція – забезпечує ефективну адаптацію до різних життєвих ситуацій, сприяє соціальній успішності та психологічному благополуччю особистості ( Вірна Ж.П., Носенко Е.Л., Коврига Н.В.) [7, 35].

2. Стресозахисна функція – допомагає особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційну стабільність в умовах психологічної напруги (Коваленко А.В.) [22].

3. Комунікативна функція – сприяє встановленню та підтримці ефективних міжособистісних стосунків, покращує якість соціальної взаємодії (Дерев'янко С.П., Лящ О.П.) [11, 28].

4. Регулятивна функція – забезпечує здатність особистості керувати власними емоціями та впливати на емоційні стани інших людей (Могиляста С.М., Носенко Е.Л.) [33, 34].

5. Мотиваційна функція – стимулює особистість до діяльності, допомагає долати труднощі на шляху досягнення цілей (Гоулман Д.) [10].

6. Розвивальна функція – сприяє особистісному та професійному зростанню, самоактуалізації та самореалізації особистості (Носенко Е.Л., Коврига Н.В.) [35].

Важливо зазначити, що О.І. Боковець визначає емоційний інтелект як важливий ресурс психічного здоров'я. Глибоке розуміння власних та чужих

емоцій є фундаментом стресостійкості, каталізатором здорової самооцінки та запорукою гармонійних міжособистісних зв'язків, що в сукупності є ключовими складовими психологічного добробуту особистості [5, с. 71].

І. Мазоха також розглядає емоційний інтелект як особистісний ресурс, який сприяє підвищенню стресостійкості, психологічного благополуччя та ефективності у професійній діяльності (Мазоха І.) [29, с. 102].

Дослідники О. Станіславик, Т. Власенко, К. Козак та О. Демченко підкреслюють роль емоційного інтелекту як чинника успішності підприємницької діяльності, зазначаючи, що здатність до емоційної саморегуляції та налагодження глибоких міжособистісних контактів, що є ознаками високого емоційного інтелекту, стає фундаментом для успішного розвитку бізнесу та зміцнення його позицій на ринку (Станіславик О.) [46, с. 101].

Дослідження показують, що емоційний інтелект є важливим чинником психологічного благополуччя особистості. І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька та Е.Л. Носенко відзначають, що чим краще людина усвідомлює та керує емоціями, тим міцнішим стає її позитивне самовідчуття, що неминуче веде до підвищення загального психологічного стану (Аршава І.Ф., Носенко Е.Л.) [2; 34; 35].

Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко та інші дослідники підкреслюють роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості (Карамушка Л.М.) [12-17].

Аналіз літератури підтверджує значну увагу науковців до вивчення емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Водночас, питання їх взаємозв'язку, зокрема впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя, потребує подальшого емпіричного дослідження.

## **Висновки до розділу 1**

Проведений аналіз наукової літератури дозволив встановити, що емоційний інтелект являє собою багатогранну психологічну конструкцію, яка охоплює здатність до ідентифікації та регуляції як власних емоційних станів, так і

емоційного спектра оточуючих. Ключовими компонентами емоційного інтелекту виступають емоційна обізнаність, емпатійна чутливість та внутрішня спонукальність.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що особистості з високим коефіцієнтом емоційного інтелекту (EQ) демонструють значні переваги у соціальній сфері, характеризуються глибшими та гармонійнішими міжособистісними зв'язками, а також проявляють підвищену емоційну проникливість. Ці якості сприяють їхній результативності у подоланні складних життєвих та професійних обставин.

Психологічне благополуччя особистості відображає інтегральний показник задоволеності життям та емоційного фону, що відображає суб'єктивну оцінку власного існування та переживання емоцій. Цей стан внутрішньої злагоди та ментального комфорту може бути охарактеризований як душевна рівновага та психологічна стабільність.

Усвідомлення власних емоційних реакцій та вміння ефективно ними оперувати є визначальними факторами для підтримки високого рівня психологічного комфорту. Респонденти з розвиненим емоційним інтелектом виявляють кращу адаптивність до стресових ситуацій, підвищену емпатію та соціальну компетентність, що безпосередньо впливає на їхнє загальне відчуття якості життя та задоволеність ним.

Проведений огляд науково-практичних підходів до дослідження психологічного благополуччя засвідчив багатогранність цього феномену. Від античних філософських роздумів про щастя як найвище благо до сучасних психологічних теорій, таких як гедоністичний та евдемоністичний підходи, PERMA-модель М. Селігмана, концепція «цілком функціонуючої особистості» К. Роджерса, теорія соціального навчання А. Бандури, шестифакторна модель К. Ріфф та теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, – усі вони підкреслюють складність та багатовимірність психологічного благополуччя. Визначено ключові компоненти психологічного благополуччя, серед яких самоприйняття,

особистісне зростання, цілі в житті, позитивні відносини з оточуючими, автономія та відчуття компетентності.

Аналіз сутності поняття «емоційний інтелект» та його структури показав еволюцію цього конструкту від філософських роздумів про взаємодію розуму та емоцій до сучасних наукових моделей. Розглянуто внесок таких дослідників, як Р. Торндайк з концепцією «соціального інтелекту», П. Саловей та Дж. Майєр, які вперше ввели термін «емоційний інтелект», а також Д. Гоулман та Р. Бар-Он з їхніми еkleктичними моделями.

Розділ окреслив складність та багатоаспектність як психологічного благополуччя, так і емоційного інтелекту, підкресливши, що обидва феномени є динамічними і зумовлені множинністю чинників.

Попри значний обсяг досліджень у цій сфері, питання про фактори, що модулюють зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, залишається відкритим і потребує подальшого поглибленого вивчення. Саме на розв'язання цього питання і спрямоване наше подальше дослідження.

Узагальнюючи результати першого розділу, можна констатувати наявність значущого взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психологічним благополуччям особистості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

У цьому розділі представлено методологію та результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості. У ньому детально розкрито етапи проведення дослідження, використані психодіагностичні інструменти, а також наведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних щодо взаємозв'язку складових емоційного інтелекту та різних аспектів психологічного благополуччя.

### **2.1. Програма, методика емпіричного дослідження**

Будь-яке наукове дослідження розпочинається з ретельного планування та розробки чіткої програми, адже саме послідовне дотримання організаційних етапів є запорукою досягнення поставленої мети.

Наше дослідження було ініційовано після остаточного визначення його теми: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості». Збір первинних емпіричних даних здійснювався протягом лютого-березня 2025 року в межах проходження практики. Наступним етапом стала обробка отриманої інформації, а також пошук та опрацювання теоретичних джерел для глибшого розуміння досліджуваної проблематики.

Зважаючи на мету та сформульовані завдання дослідження, ми виокремили наступні ключові етапи його реалізації:

1. Підготовчий етап: включав поглиблений аналіз наукової літератури з питань емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, розгляд існуючих теоретичних підходів та емпіричних досліджень у цій сфері.

2. Організаційний етап: передбачав розробку загального дизайну дослідження, визначення методологічних засад, вибір конкретних методів дослідження, а також складання детального робочого плану.

3. Емпіричний етап: полягав у безпосередньому зборі даних за допомогою розробленого інструментарію, проведенні опитування серед учасників дослідження.

4. Аналітичний етап: включав систематизацію та статистичну обробку отриманих емпіричних даних, їх якісний аналіз та інтерпретацію з метою виявлення існуючих взаємозв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості.

5. Інтерпретаційний етап: передбачав узагальнення отриманих результатів, їхнє пояснення у контексті існуючих наукових теорій, формулювання висновків.

За своєю сутністю, психологічне дослідження є комплексом взаємопов'язаних методів та процедур, спрямованих на вивчення об'єктивних проявів психічних явищ. Вибір конкретних методів визначається метою, завданнями та умовами проведення дослідження. У процесі емпіричного дослідження ми керувалися фундаментальними принципами психологічного дослідження, а саме: принцип об'єктивності, принцип розвитку та принцип системності.

Серед розмаїття емпіричних методів, таких як спостереження, експеримент, опитування, тестування, аналіз документів, вивчення продуктів діяльності та експертна оцінка, у нашому дослідженні основним методом було обрано опитування з використанням стандартизованих психологічних методик у форматі опитувальників.

Вибірка нашого дослідження складалася з 45 осіб віком від 18 до 55 років і більше, які представляли різні соціальні та професійні групи. Серед учасників були студенти Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (КНЕУ) та Київського національного університету імені Тараса

Шевченка, що дозволило дослідити особливості психологічного благополуччя молодого покоління, яке здобуває вищу освіту.

Крім того, до вибірки увійшли працівники кількох ІТ-компаній. Залучення представників цієї динамічно зростаючої галузі української економіки дало змогу вивчити потенційний вплив специфіки їхньої професійної діяльності на емоційний стан та психологічне благополуччя.

Також, участь у дослідженні працівників громадських організацій надала можливість дослідити психологічні аспекти, пов'язані з активною громадянською позицією та соціальною залученістю.

Зважаючи на сучасні реалії, зокрема зайнятість потенційних респондентів та прагнення до зручності участі, збір даних проводився в онлайн-форматі з використанням Google Forms, що забезпечило широке охоплення респондентів з різних сфер діяльності.

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

Таблиця 2.1 – Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

	Шкали	Методики дослідження
	Емоційний інтелект	Опитувальник рівня і структури емоційного інтелекту (в адаптації В.І. Барко, В.П. Остапович та П.С. Олешко) [4, с. 9-25]
Психологічне благополуччя	Психологічне благополуччя	Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (БіБіСі) (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер [15, с. 23-26].
	Позитивне ментальне здоров'я	«Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (в адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко) [15, с. 19-20].
	Оптимістичний стан	«Шкали оптимістичного стану» (ШОС) «State Optimism Measure» (в адаптації Савченко О. Лавриненко Д.) (SOM). [41, с. 10-16]
	Стресостійкість	«Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) (адаптація Школіна та ін.) [54, с. 66-72]

Отже, у контексті магістерського дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості, основним інструментом діагностики рівня та структури емоційного інтелекту виступає «Опитувальник рівня і структури емоційного інтелекту» у його україномовній адаптації, здійсненій В.І. Барко, В.П. Остапович та П.С. Олешко (Додаток Б) [4, с. 9-25]. Дана методика являє собою, як одна з широко використовуваних психологами зарубіжних психодіагностичних методик визначення рівня і структури емоційного інтелекту – «МЕІ».

Вибір саме цієї методики зумовлений її валідністю та надійністю для використання в україномовному середовищі, що було підтверджено в процесі її адаптації для потреб психологічного добору поліцейських. Опитувальник «МЕІ», є широко визнаним інструментом для комплексної оцінки емоційного інтелекту, що охоплює не лише загальний рівень, але й окремі його структурні компоненти.

Мета застосування методики в даному дослідженні полягала у вимірюванні кількісних показників емоційного інтелекту респондентів для аналізу їхнього зв'язку з різними аспектами психологічного благополуччя. Отримані дані показують, яким чином усвідомлення, розуміння, регулювання власних емоцій та емоцій інших, а також здатність до адаптивності та підтримки позитивного настрою, корелюють із суб'єктивним відчуттям щастя, задоволеності життям та загальною емоційною стабільністю досліджуваних осіб.

Структура опитувальника «МЕІ» включає низку тверджень, що відображають різні прояви емоційного інтелекту. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою Лайкерта, така шкала дала змогу якісно оцінити частоту прояву певних емоційних компетентностей або поведінкових реакцій.

Опитувальник містить 4 субшкали:

Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів.

Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями.

Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших.

Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших.

Також, 3 інтегральні індекси входять до даного опитувальника: загального рівня EI, вираженості внутрішньо-особистісного та міжособистісного його аспектів.

Інтегральний показник дає можливість оцінити рівень прояву емоційного інтелекту особистості та дати його якісну оцінку.

У цілому, опитувальник базується на змішаній моделі емоційного інтелекту, що розглядає останній як комплекс некогнітивних здібностей і навичок. Процес реалізації дослідження включав самостійне заповнення респондентами україномовної адаптації опитувальника «MEI» в індивідуальному або груповому форматі. До початку процедури опитування кожному учаснику надавалася вичерпна інструкція щодо правильного заповнення опитувальника з особливим акцентом на необхідності чесних та неупереджених відповідей для забезпечення достовірності отриманих даних.

Використання україномовної адаптації опитувальника «MEI» у даному дослідженні є обґрунтованим з огляду на його доведену валідність та надійність в українському культурно-мовному контексті, а також його здатність надавати комплексну оцінку різних аспектів емоційного інтелекту, що є важливим для глибокого розуміння його ролі у формуванні психологічного благополуччя особистості.

У рамках дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя було застосовано модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя (БіБіСі) (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin M. Schwannauer S. Tai, & M. Kinderman) в адаптації Л.М. Карамушки К.В. Терещенко та О.В. Креденцер (Додаток В) [15, с. 23-26].

Даний інструмент є валідним діагностичним засобом, що дозволяє комплексно оцінити суб'єктивне благополуччя особистості через три важливі сфери життя:

1. Психологічне благополуччя – оцінює здатність людини контролювати власне життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх думках і

переконаннях, можливість особистісного зростання та розвитку. Ця субшкала відображає когнітивно-оціночний компонент благополуччя, пов'язаний з осмисленістю життя та самореалізацією особистості.

2. Фізичне здоров'я та благополуччя – вимірює задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, працездатністю, можливістю здійснювати повсякденну життєву активність, займатись фізичною активністю та відпочивати, а також відсутність симптомів депресії та тривоги. Ця субшкала є важливим компонентом загального благополуччя, адже психологічні та фізичні аспекти здоров'я тісно взаємопов'язані.

3. Стосунки – досліджує якість міжособистісних взаємин, комфортність у спілкуванні з іншими людьми, наявність задовільних дружніх і особистих відносин, здатність звертатися за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям. Ця субшкала відображає соціальний компонент благополуччя, що є критично важливим для повноцінного функціонування особистості.

Методика демонструє високу надійність та валідність. Зазначимо, що для інтерпретації отриманих результатів використовувались такі нормативні показники, як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки та загальний показник суб'єктивного благополуччя.

Використання цієї методики в контексті дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості є особливо доцільним, оскільки дозволило отримати багатовимірну оцінку суб'єктивного благополуччя з урахуванням як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних аспектів функціонування людини, що може корелювати з різними компонентами емоційного інтелекту.

Продовжуючи наше дослідження, спрямоване на розкриття складних взаємозв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, для оцінки одного з фундаментальних аспектів, позитивної спрямованості ментального здоров'я – було використано «Шкалу позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) у її

валідизованій україномовній адаптації, здійсненій Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцер та К.В. Терещенко (Додаток Г) [15, с. 19-20].

Вибір саме цієї методики для оцінки психологічного благополуччя є стратегічно обґрунтованим. На відміну від традиційних підходів, що часто фокусуються на дефіцитарній моделі психічного здоров'я, РМН-scale акцентує увагу на ресурсному потенціалі особистості, її здатності до процвітання, підтримки емоційної стійкості та активної соціальної взаємодії. Це особливо цінно в контексті нашого дослідження, оскільки дозволяє розглядати психологічне благополуччя не як відсутність негативних симптомів, а як активний процес, що позитивно підсилюється емоційним інтелектом.

Унікальність застосування РМН-scale в даному дослідженні полягає в її інтегративній ролі у вивченні взаємозв'язку з емоційним інтелектом. Ми розглядаємо позитивне ментальне здоров'я не просто як окремий конструкт, а як важливий індикатор психологічного благополуччя, на який може суттєво впливати рівень та структура емоційного інтелекту особистості. Дослідження спрямоване на виявлення того, яким чином здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших, а також ефективно використовувати емоційні ресурси, сприяє формуванню та підтримці позитивної спрямованості ментального здоров'я.

Не менш значущим аспектом аналізу взаємозв'язків між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям є вимірювання поточного оптимізму особистості. Для досягнення цієї мети використано україномовну адаптацію «Шкали оптимістичного стану», яка є локалізованою версією «State Optimism Measure» (SOM) (Савченко О., Лавриненко Д.) (Додаток Д) [41, с. 10-16].

З метою дослідження взаємозв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям, важливим етапом є використання надійних та валідних інструментів оцінки.

Окремі пункти шкали ефективно розрізняють респондентів з різним рівнем оптимістичного світосприйняття. Крім того, виявляють значущі статистичні зв'язки між показниками ШОС та суб'єктивним благополуччям, а також

позитивними й негативними емоційними переживаннями, що підтверджує її конструктну надійність у контексті досліджуваних феноменів. Щодо валідності, конвергентність україномовної версії ШОС підтверджується її кореляційними зв'язками з іншим загально визнаним інструментом вимірювання оптимізму – LOT-R. Окрім цього, можна спостерігати вікові відмінності в рівні оптимізму, де одні респонденти демонстрували вищі показники порівняно з представниками іншої вікової групи, що узгоджується з теоретичними положеннями про динаміку оптимізму протягом життєвого циклу. Таким чином, психометричні властивості україномовної версії ШОС роблять її цінним інструментом для дослідження оптимізму як одного з компонентів психологічного благополуччя в контексті його взаємозв'язку з емоційним інтелектом.

Для всебічного аналізу психологічного благополуччя особистості в контексті її емоційного інтелекту, важливим є оцінка здатності протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них. З цією метою в дослідженні використано україномовну адаптацію «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), розроблену Н.В. Школіною, І.І. Шаповал, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук (Додаток Е) [54, с. 66-72].

Застосування CD-RISC-10 зумовлене її лаконічністю та доведеною ефективністю у вимірюванні ключових аспектів стресостійкості як динамічної особистісної характеристики. На відміну від оцінки окремих копінг-стратегій, ця шкала інтегрально відображає здатність особистості адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати функціональність під тиском та відновлювати психологічну рівновагу після пережитого стресу.

Україномовна версія CD-RISC-10 складається з 10 чітко сформульованих тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості.

Респондентам було запропоновано оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, базуючись на їхньому досвіді за останній місяць або ж на тому, як би вони, на їхню думку, почувалися в подібних обставинах.

Використання україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 у даному дослідженні є важливим доповненням до оцінки

емоційного інтелекту та оптимізму. Розуміння рівня стресостійкості особистості дозволить глибше проаналізувати її психологічне благополуччя та виявити потенційні взаємозв'язки між здатністю керувати емоціями, позитивним світосприйняттям та стійкістю до життєвих труднощів. Отримані дані можуть сприяти розширенню теоретичних уявлень про фактори, що сприяють психологічній адаптації та благополуччю в умовах стресу.

### **Аналіз вибірки дослідження**

Дослідження охопило 45 осіб віком від 18 до 55 і більше років, що представляють різноманітні соціальні групи та професійні сфери.

Гендерний розподіл вибірки (рис. 2.1) показав значну перевагу жінок – це 37 осіб, або 82,2% над чоловіками 8 осіб (17,8%), що узгоджується з тенденцією більшої схильності жінок до звернення за психологічною допомогою та їх відкритості до самоаналізу.

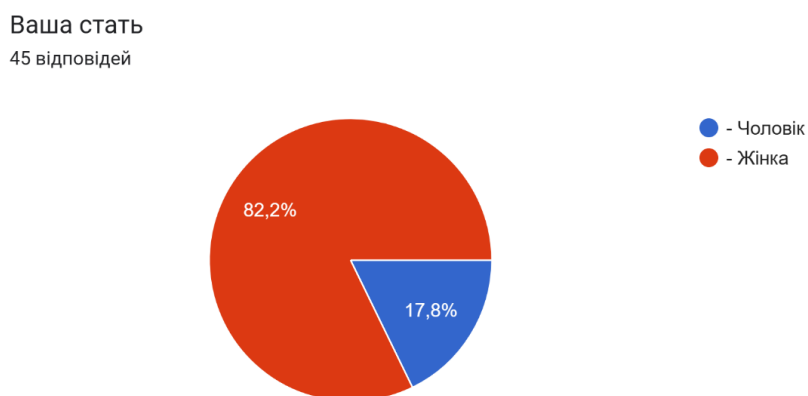


Рис. 2.1 Розподіл вибірки за ознакою статі

Географічний аспект дослідження виявив, що більшість учасників, а саме 37 осіб, що становить 84,4% проживають в Україні, а 6 осіб (15,6%) – за кордоном, що відображає вплив сучасних соціально-політичних подій на психологічний стан українців, як в країні, так і за її межами (рис. 2.2).

Після 24.02.22 ви проживаєте  
45 відповідей

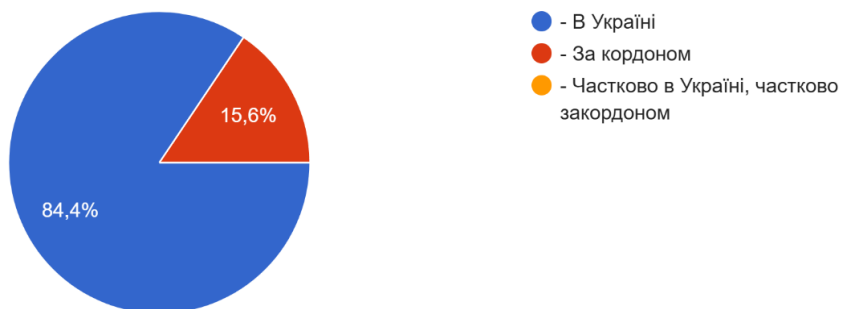


Рис. 2.2 Розподіл вибірки за ознакою проживання

У даному дослідженні, взяли участь 45 респондентів. Аналіз вікової структури вибірки, представлений на діаграмі (рис. 2.3), демонструє наступний розподіл:

- 18-24 роки: 15,6% (7 осіб);
- 25-34 роки: 13,3% (6 осіб);
- 35-44 роки: 33,3% (15 осіб);
- 45-54 роки: 28,9% (13 осіб);
- 55 років і більше: 8,9% (4 особи).

Ваш вік  
45 відповідей

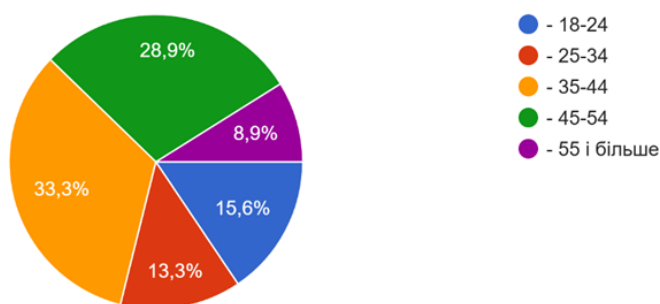


Рис. 2.3 Розподіл вибірки за віком

Отримані дані щодо вікового розподілу респондентів демонструють достатньо збалансовану структуру вибірки, де 62,2% припадає на вікову групу 18-44 роки, а 37,8% – на групу 45-55 років і більше. Такий розподіл дозволяє

розглядати потенційні вікові особливості у взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту респондентів за опитувальником «Рівень і структура емоційного інтелекту» («МЕІ») були переведенні із сирих балів у шкалу стенів (для жінок та чоловіків) та представлені на рисунку 2.4 та в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати вимірювання емоційного інтелекту за методикою МЕІ

Шкали	Рівні	Загальна вибірка: n =45		Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17	
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %
Інтегральний показник EI	Низький	9	20,0	7	25,0	2	11,8
	Середній	17	37,8	12	42,9	5	29,4
	Високий	19	42,2	9	32,1	10	58,8
Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів	Низький	27	60,0	19	67,9	8	47,1
	Середній	9	20,0	3	10,7	6	35,3
	Високий	9	20,0	6	21,4	3	17,6
Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями	Низький	5	11,1	3	10,7	2	11,8
	Середній	7	15,6	5	17,9	2	11,8
	Високий	33	73,3	20	71,4	13	76,4
Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших	Низький	28	62,2	18	64,3	10	58,8
	Середній	13	28,9	6	21,4	7	41,2
	Високий	4	8,9	4	14,3	-	-
Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших	Низький	9	20,0	8	28,6	1	5,8
	Середній	20	44,4	12	42,8	8	47,1
	Високий	16	35,6	8	28,6	8	47,1

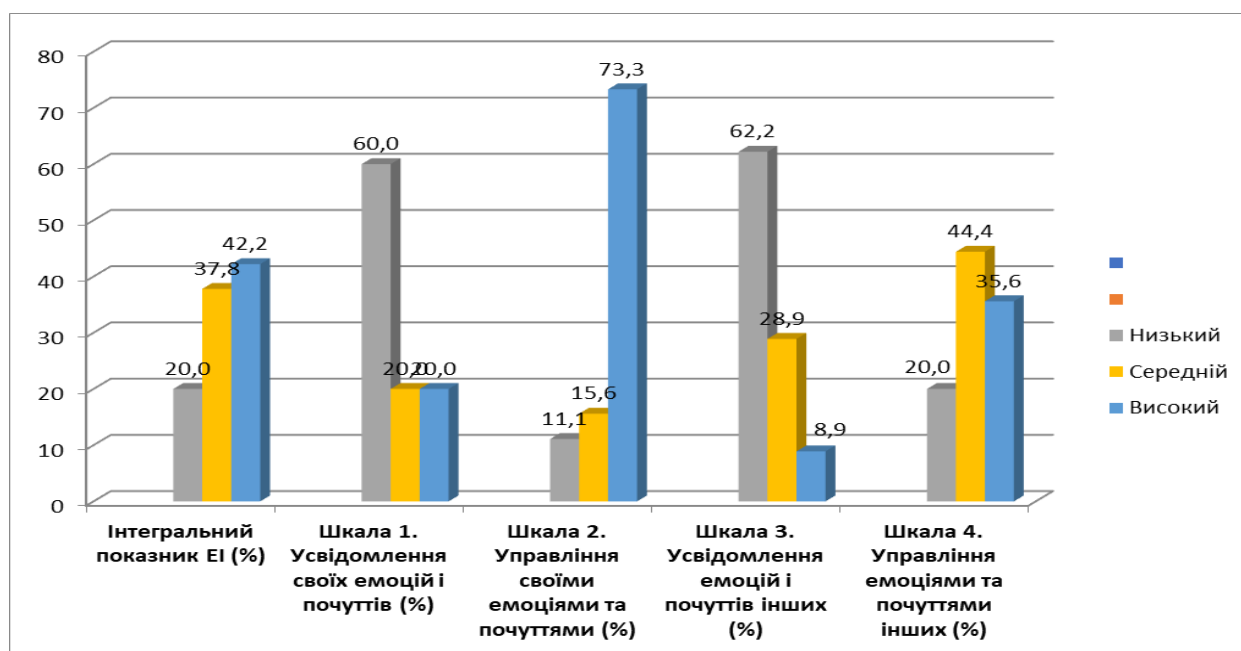


Рис. 2.4 Результати вимірювання емоційного інтелекту за методикою MEI

Аналізуючи отримані дані щодо рівня емоційного інтелекту в досліджуваній групі респондентів було виявлено наступний розподіл за стандартизованою шкалою стенів:

Елементи внутрішнього особистісного аспекту емоційного інтелекту, які було вимірено за допомогою 1 та 2 субшкал.

Шкала 1 (Усвідомлення своїх емоцій). Переважна більшість респондентів (60,0%) мають низький рівень усвідомлення власних емоцій і почуттів. По 20,0% показали середній та високий рівні. Це може вказувати на складнощі з розумінням власних емоційних станів та їхньої ролі.

Шкала 2 (Управління своїми емоціями). Значна більшість респондентів (73,3%) демонструють високий рівень управління своїми емоціями та почуттями. Середній рівень мають 15,6%, а низький – лише 11,1%. Це сильна сторона досліджуваної вибірки – здатність контролювати власні емоційні реакції.

Елементи міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, які вимірюються за допомогою 3 та 4 субшкал.

Шкала 3 (Усвідомлення емоцій інших). Більшість респондентів (62,2%) мають низький рівень усвідомлення емоцій та почуттів інших людей. Середній рівень показали 28,9%, і лише 8,9% – високий. Це може свідчити про труднощі з емпатією та розумінням емоційного стану оточуючих.

Шкала 4 (Управління емоціями інших). Розподіл тут більш рівномірний, але все ж найбільша частка (44,4%) припадає на середній рівень управління емоціями інших. Високий рівень мають 35,6%, а низький – 20,0%. Це вказує на наявність здатності впливати на емоційний стан інших, але для значної частини вибірки ця здатність знаходиться на середньому рівні.

Отже, за допомогою інтегрального показника, який дає можливість оцінити рівень прояву емоційного інтелекту особистості та дати його якісну оцінку, ми визначили наступне: Інтегральний показник EI. Найбільша частка респондентів (42,2%) демонструє високий рівень емоційного інтелекту, трохи менше (37,8%) мають середній рівень, і 20,0% показали низький рівень. Це свідчить про загальну тенденцію до достатньо розвинутого емоційного інтелекту в досліджуваній групі.

Підгрупа 1 (18-44 роки): Найбільша частка респондентів цієї вікової групи (42,9%, 12 осіб) має середній рівень EI. Майже третина (32,1%, 9 осіб) демонструє високий рівень. Четверть респондентів (25,0%, 7 осіб) має низький рівень EI.

Підгрупа 2 (45-55 років): Переважна більшість респондентів цієї вікової групи (58,8%, 10 осіб) демонструє високий рівень EI. Значно менша частка (29,4%, 5 осіб) має середній рівень. Найменша кількість респондентів (11,8%, 2 особи) показала низький рівень EI.

Загалом, результати свідчать про тенденцію до достатньо розвинутого емоційного інтелекту в досліджуваній групі, оскільки найбільша частка респондентів має високий рівень EI.

При порівнянні вікових підгруп можна спостерігати певні відмінності. У молодшій віковій групі (18-44 роки) переважає середній рівень EI, хоча високий рівень також представлений значною часткою. У старшій віковій групі (45-55 років) домінує високий рівень емоційного інтелекту, а частка осіб з низьким рівнем є найменшою серед розглянутих груп.

Результати емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя респондентів за методикою модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя [15, с. 19-20] представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 Результати вимірювання суб'єктивного благополуччя респондентів

Назва субшкали	Рівні	Загальна вибірка: n =45		Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17	
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %
<b>Психологічне благополуччя</b>	Низький	19	42,2	13	46,4	6	35,3
	Середній	16	35,6	10	35,7	6	35,3
	Високий	10	22,2	5	17,9	5	29,4
<b>Фізичне здоров'я та благополуччя</b>	Низький	14	31,3	12	42,9	2	11,8
	Середній	22	48,9	11	39,2	11	64,7
	Високий	9	20,0	5	17,9	4	23,5
<b>Стосунки</b>	Низький	25	55,6	16	57,2	9	53,0
	Середній	17	37,8	11	39,2	6	35,3
	Високий	3	6,6	1	3,6	2	11,7
<b>Суб'єктивне благополуччя</b>	Низький	20	44,4	15	53,5	5	29,4
	Середній	16	35,6	9	32,2	7	41,2
	Високий	9	20,0	4	14,3	5	29,4

На основі опитування 45 респондентів із застосуванням шкали суб'єктивного благополуччя, було отримано дані щодо їхнього суб'єктивного благополуччя. Проведений аналіз охоплював три субшкали, а саме «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

### 1. Субшкала «Психологічне благополуччя» (рис. 2.5):

Дана субшкала оцінює здатність респондентів контролювати своє життя, відчувати оптимізм, впевненість у своїх думках, а також їхнє відчуття особистісного зростання та розвитку.

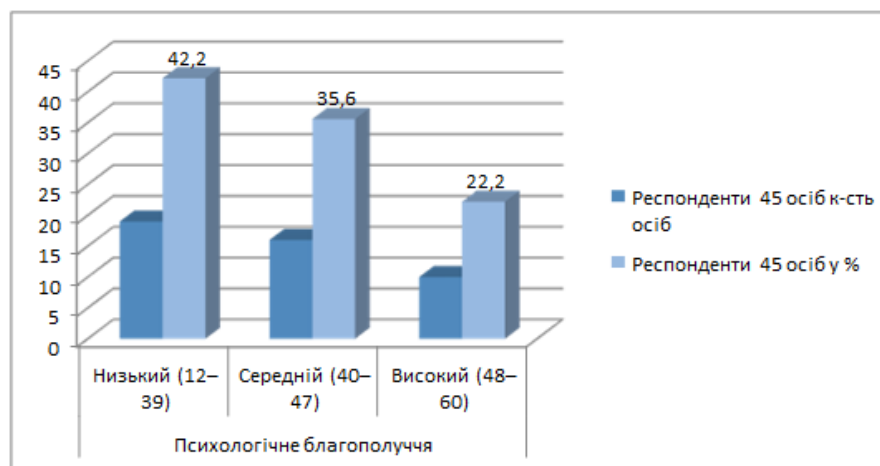


Рис. 2.5 Субшкала «Психологічне благополуччя»

Результати проведеного дослідження демонструють неоднорідність вибірки за рівнем психологічного благополуччя, що підкреслює важливість подальшого поглибленого аналізу потенційних чинників, які можуть впливати на ці показники.

#### **Низький рівень психологічного благополуччя:**

Значна частина опитаних, 19 респондентів (42,2%), демонструє низький рівень психологічного благополуччя. Цей факт є важливим індикатором потенційної вразливості даної групи. Низькі бали за цією субшкалою можуть свідчити про наявність труднощів із самоконтролем, що проявляється у відчутті безпорадності перед життєвими обставинами та складнощах у прийнятті рішень. Їхнє світосприйняття може бути схильним до песимізму, що ускладнює розпізнавання позитивних перспектив. Низька самовпевненість може обмежувати їхню схильність до ініціативи та готовність до нових починань, а недостатнє відчуття особистісного зростання може призводити до зупинки в розвитку та зниження внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

Розподіл за віковими групами в межах низького рівня психологічного благополуччя показує, що 13 осіб (46,4%) належать до вікової категорії 18-44 роки, а 6 осіб (35,3%) – до категорії 45-55 років і більше.

Переважаючі особи молодого та середнього віку серед респондентів з низьким рівнем психологічного благополуччя може вказувати на специфічні стресори або виклики, з якими стикається ця вікова група (наприклад,

становлення кар'єри, сімейні обов'язки, соціальна нестабільність). Водночас, наявність значної кількості осіб старшої вікової групи з низьким рівнем благополуччя може бути пов'язана з іншими факторами, такими як зміни у соціальному статусі, погіршення здоров'я або відчуття втрати життєвої перспективи.

#### **Середній рівень психологічного благополуччя:**

Більша третина вибірки, 16 респондентів (35,6%), має середній рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про помірну вираженість зазначених аспектів. Ці респонденти можуть демонструвати ситуативну здатність до самоконтролю, їхні оптимістичні настрої можуть бути нестабільними, впевненість у собі може залежати від контексту, а відчуття особистісного зростання може бути несистемним або недостатньо інтенсивним. Ця група є потенційною для впровадження профілактичних або розвивальних заходів, спрямованих на підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя.

Розподіл за віком у цій групі показує, що 10 осіб (35,7%) належать до вікової категорії 18-44 роки, а 6 осіб (35,3%) – до категорії 45-55 років і більше. Співвідношення між віковими групами в межах середнього рівня є більш рівномірним порівняно з групою низького рівня, що може вказувати на те, що помірنا вираженість психологічного благополуччя є характерною для представників різних вікових етапів.

#### **Високий рівень психологічного благополуччя:**

Менша частина респондентів, 10 осіб (22,2%), характеризується високим рівнем психологічного благополуччя. Ці індивіди відчують значний контроль над своїм життям, демонструють стійкий оптимізм, впевнені у своїх силах та прагнуть до безперервного особистісного зростання. Вони, ймовірно, володіють ефективними стратегіями подолання стресових ситуацій та мають розвинену систему внутрішніх ресурсів, що сприяє їхній психологічній стійкості та задоволеності життям. Серед респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя 5 осіб (17,9%) належать до вікової категорії 18-44 роки, та 5 осіб (29,4%) – до категорії 45-55 років і більше.

Виявлена значна частка респондентів з низьким рівнем благополуччя потребує особливої уваги та може бути індикатором необхідності розробки та впровадження психологічних заходів, спрямованих на підвищення їхньої життєвої стійкості та покращення загального психологічного стану.

Подальший аналіз взаємозв'язку між рівнем психологічного благополуччя та іншими змінними, що досліджуються в межах даної магістерської роботи, дозволить отримати більш повну картину досліджуваного феномену та розробити практичні рекомендації в майбутньому.

## 2. Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» (рис. 2.6):

Ця субшкала відображає задоволеність респондентів своїм фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю до повсякденної активності, заняттями спортом та відпочинком. Крім того, аналізується наявність або відсутність ознак депресії та тривожності, що тісно пов'язані з фізичним благополуччям.

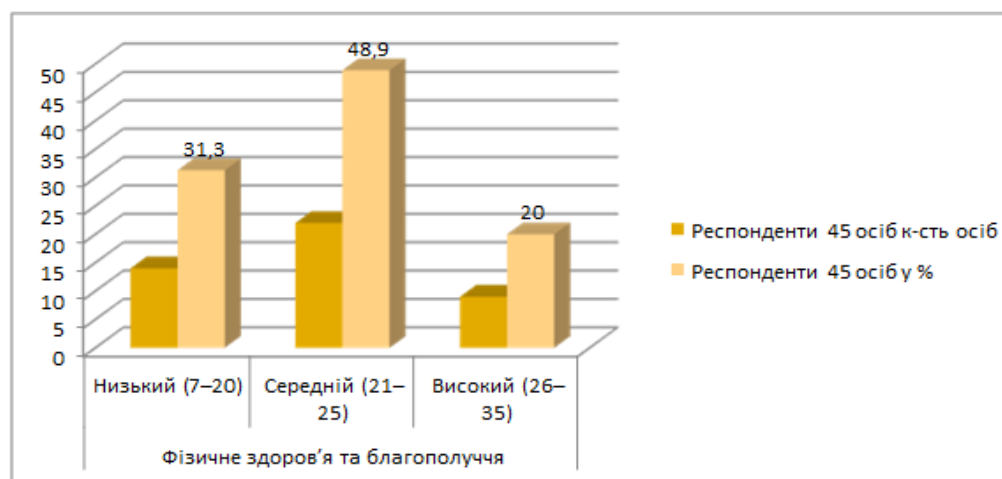


Рис. 2.6 Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»

Значна частина опитаних, 14 осіб, що становить 31,3% вибірки, демонструє низьку оцінку свого фізичного здоров'я та самопочуття. Ця група може відчувати проблеми зі здоров'ям, мати неякісний сон, обмеження у фізичній активності, а також бути схильною до депресивних або тривожних переживань. Розподіл за віком у цій категорії показує, що 12 респондентів (42,9%) належать до вікової групи 18-44 роки, а 2 респонденти (11,8%) – до групи 45-55 років і старше.

Майже половина досліджуваних (22 особи, або 48,9%) мають середній рівень задоволеності у сфері фізичного здоров'я та благополуччя. Це може

свідчити про відсутність виражених проблем, проте існує потенціал для покращення фізичного стану та способу життя. Кількість осіб із середнім рівнем майже однакова в обох вікових групах: 11 респондентів (39,2%) у віці 18-44 роки та 11 респондентів (64,7%) у віці 45-55 років і старше.

Невелика частка респондентів – 9 осіб (20,0%) – високо оцінює своє фізичне здоров'я та самопочуття. Вони задоволені своїм сном, рівнем активності та не відчують значних психологічних труднощів у цій сфері. Серед осіб з високим рівнем 5 респондентів (17,9%) належать до молодшої вікової групи (18-44 роки), а 4 респонденти (23,5%) – до старшої (45-55 років і старше).

Ці дані відображають різний ступінь задоволеності фізичним здоров'ям та благополуччям серед респондентів, вказуючи на необхідність подальшого аналізу факторів, що впливають на ці показники в різних вікових групах.

### 3. Субшкала «Стосунки» (рис. 2.7):

Дана субшкала оцінює комфортність респондентів у спілкуванні з іншими, наявність щасливих дружніх та особистих відносин, здатність звертатися за допомогою та задоволеність сексуальним життям.

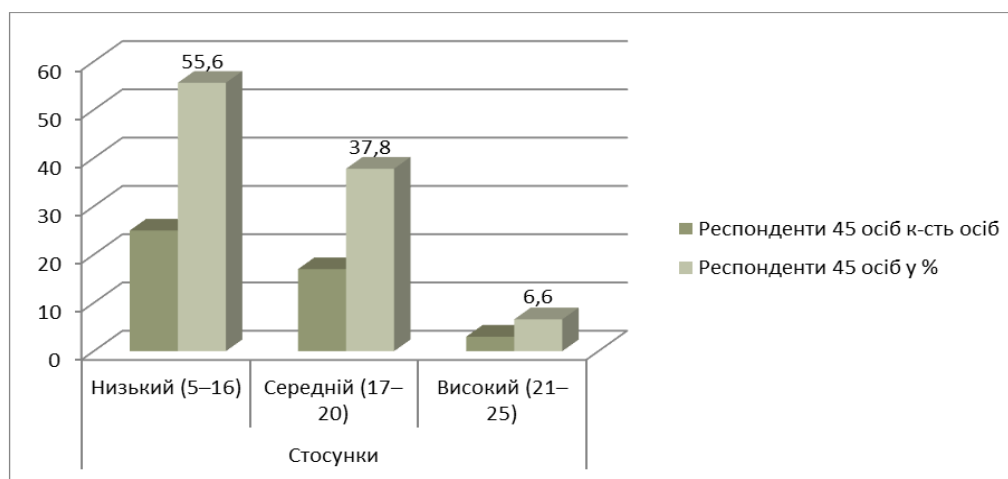


Рис. 2.7 Субшкала «Стосунки»

Аналіз отриманих результатів виявив значну неоднорідність у вибірці щодо цього аспекту. Переважна більшість респондентів (55,6%, що становить 25 осіб) продемонстрували низький рівень задоволеності своїми стосунками.

Даний показник може свідчити про наявність значних труднощів у встановленні та підтримці глибоких і змістовних міжособистісних зв'язків. Для

цієї групи характерними можуть бути відчуття соціальної ізоляції, брак емоційної підтримки, конфлікти у особистому житті, а також незадоволеність інтимними аспектами. Розподіл за віковими групами вказує на те, що серед респондентів віком 18-44 роки низький рівень задоволеності стосунками спостерігається у 57,2% (16 осіб), а серед осіб віком 45-55 років і старше – у 53,0% (9 осіб).

Значно менша частка респондентів, що становить 37,8%, або 17 осіб, характеризується середнім рівнем задоволеності стосунками. Це може відображати ситуацію, коли респонденти мають певні соціальні контакти, проте ці зв'язки не завжди є достатньо глибокими, емоційно насиченими або повністю задовольняють їхні потреби у близькості та підтримці. У цій групі також спостерігається вікова різниця, а саме 39,2% (11 осіб) становлять респонденти віком 18-44 роки, а 35,3% (6 осіб) – особи віком 45-55 років і старше.

Лише незначна меншість досліджуваних – 6,6% (3 особи) виявили високий рівень задоволеності своїми стосунками. Ці респонденти, ймовірно, відчувають себе комфортно у спілкуванні, мають міцні та підтримуючі дружні та особисті зв'язки, не відчувають труднощів у зверненні за допомогою та загалом задоволені своїм інтимним життям. Розподіл за віком показує, що високий рівень задоволеності стосунками мають 3,6% (1 особа) серед респондентів віком 18-44 роки та 11,7% (2 особи) серед осіб віком 45-55 років і старше.

### **Загальний показник суб'єктивного благополуччя**

Загальний показник відображає інтегральну оцінку суб'єктивного благополуччя респондентів, яку ми можемо побачити на рисунку 2.8.

Результати проведеного опитування виявили помітну неоднорідність у рівні суб'єктивного благополуччя серед респондентів.

Майже половина респондентів (44,4%, 20 осіб) продемонстрували низький рівень благополуччя. Це вказує на потенційну наявність проблем або труднощів у різних аспектах їхнього існування, що негативно позначається на загальному відчутті щастя та задоволеності. Серед цієї групи осіб більшість (53,5%, 15 осіб) належать до вікової категорії 18-44 роки, тоді як менша частина (29,4%, 5 осіб) – до категорії 45 років і старше.

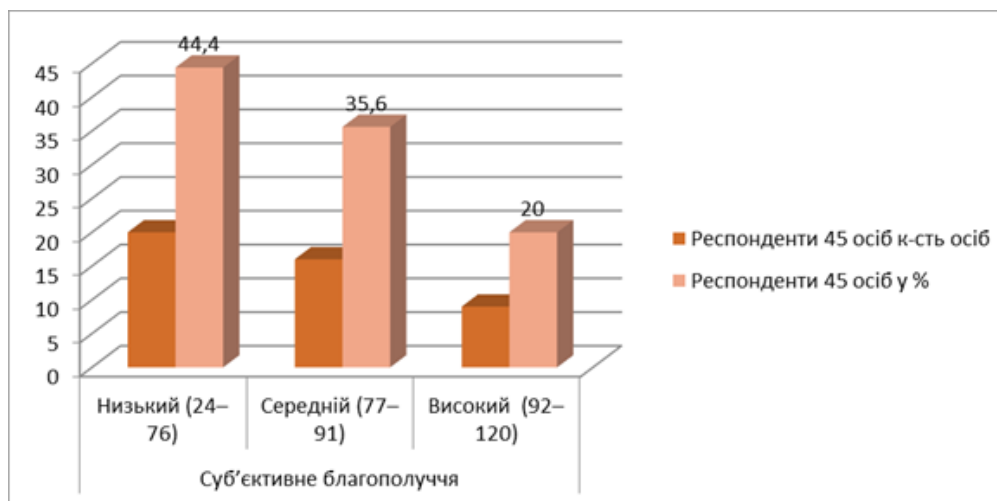


Рис. 2.8 Загальний показник суб'єктивного благополуччя

Цікаво відзначити, що серед осіб з низьким рівнем благополуччя переважають представники молодшої вікової групи (18-44 роки).

Близько третини вибірки (35,6%, 16 осіб) мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхню помірну задоволеність життям. Ці респонденти, ймовірно, відчувають як позитивні, так і негативні аспекти свого життя, що в сукупності формує середній рівень благополуччя. У цій групі спостерігається відносно рівномірний розподіл між молодшою (32,2%, 9 осіб) та старшою (41,2%, 7 осіб) віковими групами.

Лише п'ята частина опитаних (20%, 9 осіб) характеризується високим рівнем суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхнє позитивне сприйняття власного життя та відчуття задоволеності у різних сферах. Ці респонденти, ймовірно, мають сильні соціальні зв'язки, відчувають особисту реалізацію та задоволені своїм фізичним і емоційним станом. Цікаво, що серед осіб з високим рівнем благополуччя дещо більша частка належить до старшої вікової групи (29,4%, 5 осіб) порівняно з молодшою (14,3%, 4 особи). Таким чином, отримані дані свідчать про те, що низький рівень суб'єктивного благополуччя є найбільш поширеним серед опитаних, особливо серед молоді.

Подальший аналіз може бути спрямований на виявлення факторів, що впливають на ці вікові відмінності у сприйнятті власного благополуччя.

За результатами дослідження, було виявлено, що значна частина опитаних має низькі показники за субшкалами «психологічне благополуччя» та «стосунки»,

а також за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя. У сфері «фізичне здоров'я та благополуччя» переважає середній рівень. Лише невелика кількість респондентів демонструє високі рівні благополуччя за всіма розглянутими аспектами.

Продовжуючи наше дослідження, спрямоване на розкриття складних взаємозв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, для оцінки одного з фундаментальних аспектів, позитивної спрямованості ментального здоров'я – було використано шкалу позитивного ментального здоров'я. Узагальнені та систематизовані відповіді наведені у таблиці 2.4 та на рисунку 2.9.

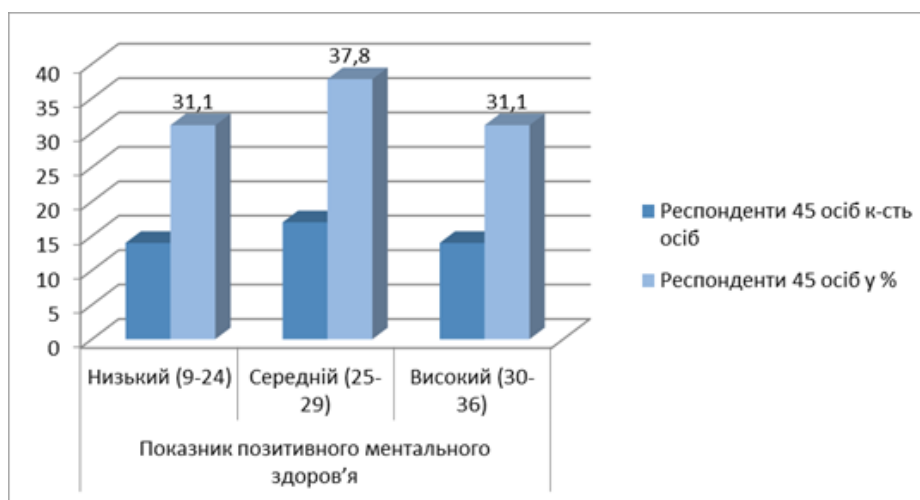


Рис. 2.9 Показник позитивного ментального здоров'я

Таблиця 2.4 – Результати вимірювання показника позитивного ментального здоров'я

Назва	Рівні	Загальна вибірка: n =45		Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17	
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %
Показник позитивного ментального здоров'я	Низький	14	31,1	12	42,9	2	11,8
	Середній	17	37,8	9	32,1	8	47,0
	Високий	14	31,1	7	25,0	7	41,2

Найбільша частка респондентів, а саме 37,8% (17 осіб), демонструє середній рівень позитивного ментального стану. Цікаво відзначити, що серед осіб віком 18-

44 роки таких нараховується 9 (32,1%), а серед респондентів вікової категорії 45-55 років і старше – 8 (47,0%). Це свідчить про помірний рівень оптимізму, задоволеності життям та здатності долати щоденні труднощі у значної частини вибірки незалежно від віку.

Привертає увагу той факт, що майже однакова частка респондентів виявила як низький, так і високий рівні позитивного ментального здоров'я – по 31,1% в кожній категорії (по 14 осіб).

Розглядаючи віковий аспект, серед осіб з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я переважають респонденти віком 18-44 роки – їх 12 осіб (42,9%), тоді як у віковій групі 45-55 років і старше таких лише 2 особи (11,8%). Низькі показники можуть вказувати на підвищену вразливість, схильність до песимізму та складнощі з переживанням позитивних емоцій, особливо серед молодшої вікової групи.

На противагу цьому, високий рівень позитивного ментального здоров'я також продемонстрували 14 осіб (31,1%). У цьому випадку розподіл за віком є більш рівномірним – 7 осіб (25,0%) належать до вікової групи 18-44 роки, і стільки ж (7 осіб, 41,2%) – до категорії 45-55 років і старше.

Високі бали свідчать про значну життєву енергію, оптимістичне світосприйняття та віру у власні сили в обох вікових групах.

Такий розподіл, з урахуванням вікових відмінностей, підкреслює важливість подальшого поглибленого вивчення потенційних факторів, що можуть зумовлювати ці розбіжності у рівні позитивного ментального здоров'я серед різних вікових груп.

Зокрема, заслуговує на увагу дослідження ролі емоційного інтелекту та інших соціально-демографічних чинників у контексті вікових особливостей.

Наступним етапом аналізу емпіричних даних стало дослідження суб'єктивного благополуччя респондентів крізь призму їхнього оптимістичного стану. Отримані результати, що відображають розподіл показників за відповідною шкалою, детально представлені на рисунку 2.10 та в таблиці 2.5.



Рис. 2.10 Показник оптимістичного стану

Таблиця 2.5 – Результати вимірювання показника оптимістичного стану

Назва	Рівні	Загальна вибірка: n =45		Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17	
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %
Показник оптимістичного стану	Низький	20	44,4	15	53,6	5	29,4
	Середній	13	28,9	6	21,4	7	42,2
	Високий	12	26,7	7	25,0	5	29,4

Відповідно до аналізу отриманих даних щодо показника оптимістичного стану у 45 респондентів, представлених у таблиці 2.5, можна зробити наступні висновки:

Результати дослідження свідчать, що серед досліджуваної групи респондентів переважає низький рівень оптимістичного стану. Майже половина респондентів (44,4%, що становить 20 осіб) продемонстрували низькі значення за «Шкалою оптимістичного стану» (SOM).

Це вказує на те, що значна частина опитаних на момент дослідження відчуває невпевненість у можливості досягти успіху, тривожиться щодо вирішення важливих завдань та досягнення поставлених цілей. Згідно з характеристикою методики, такий стан може супроводжуватися сприйняттям поточного періоду життя як несприятливого, відчуттям проблем зі здоров'ям, нестачею ресурсів та погіршенням стосунків з оточенням. Низький рівень оптимізму може негативно впливати на наполегливість та стійкість у подоланні

труднощів, підвищуючи схильність до уникнення відповідальності та прокрастинації.

Значно менша частина респондентів (28,9%, що становить 13 осіб) має середній рівень оптимістичного стану. Ці респонденти демонструють помірну віру у свої можливості та позитивне очікування щодо майбутнього, однак їхній оптимізм може бути нестійким та залежним від конкретних ситуацій.

Найменшу групу становлять респонденти з високим рівнем оптимістичного стану (26,7%, що становить 12 осіб). Ці респонденти позитивно оцінюють свої шанси на успіх, вірять у сприятливий розвиток подій та відчують оптимізм щодо свого майбутнього. Високий рівень оптимізму, як зазначається в описі методики, сприяє підтримці високої мотивації, стійкому подоланню труднощів та сприйняттю себе як благополучної особистості.

Варто зазначити, що методика SOM вимірює саме стан оптимізму, який є тимчасовим і може змінюватися під впливом різних факторів, таких як емоційний настрій, стан здоров'я та контекст ситуації. Отримані результати відображають оптимістичний стан респондентів саме на момент проведення дослідження.

Аналіз показника оптимістичного стану в підгрупі 1 (18-44 роки):

У молодшій віковій групі спостерігається дещо інша картина розподілу рівнів оптимістичного стану порівняно із загальною вибіркою. Більше половини респондентів цієї підгрупи (53,6%, що становить 15 осіб) продемонстрували низький рівень оптимізму. Частка респондентів із середнім рівнем оптимізму в цій підгрупі є меншою (21,4%, або 6 осіб) порівняно із загальною вибіркою. Кількість осіб з високим рівнем оптимізму в молодшій групі становить 25,0% (7 осіб), що є близьким до показника у загальній вибірці.

Аналіз показника оптимістичного стану в підгрупі 2 (45-55 років):

В старшій віковій групі розподіл рівнів оптимізму має свої особливості. Найбільша частка респондентів (42,2%, або 7 осіб) має середній рівень оптимістичного стану. Кількість осіб з низьким рівнем оптимізму в цій підгрупі є значно меншою (29,4%, або 5 осіб) порівняно з молодшою групою та загальною вибіркою. Частка респондентів з високим рівнем оптимізму в старшій групі

становить 29,4% (5 осіб), що є найвищим показником серед усіх розглянутих груп.

Порівняльний аналіз між підгрупами:

Порівнюючи дві вікові підгрупи, можна помітити певні тенденції. У молодшій групі переважає низький рівень оптимізму, тоді як у старшій групі більша частина респондентів має середній та високий рівні оптимізму. Частка осіб з високим рівнем оптимізму є дещо вищою у старшій віковій групі.

Ці відмінності можуть бути зумовлені різними факторами, такими як життєвий досвід, соціально-економічні умови, стан здоров'я та особистісні характеристики, які можуть відрізнятися у представників різних вікових категорій. Подальший статистичний аналіз може допомогти визначити, чи є ці відмінності статистично значущими.

У рамках нашого дослідження, спрямованого на глибоке розуміння взаємодії між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, одним із аспектів стало вивчення рівня стресостійкості. Для досягнення цієї мети ми провели оцінку стресостійкості у вибірці, що складалася з 45 учасників. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10. Отримані, за допомогою даної шкали дані зазначені на рис. 2.11 та табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Результати вимірювання показника рівня стресостійкості

Назва	Рівні	Загальна вибірка: n =45		Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17	
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %
Стресостійкість	Низький	13	28,9	10	35,7	3	17,6
	Середній	16	35,5	10	35,7	6	35,3
	Високий	16	35,5	8	28,6	8	47,1

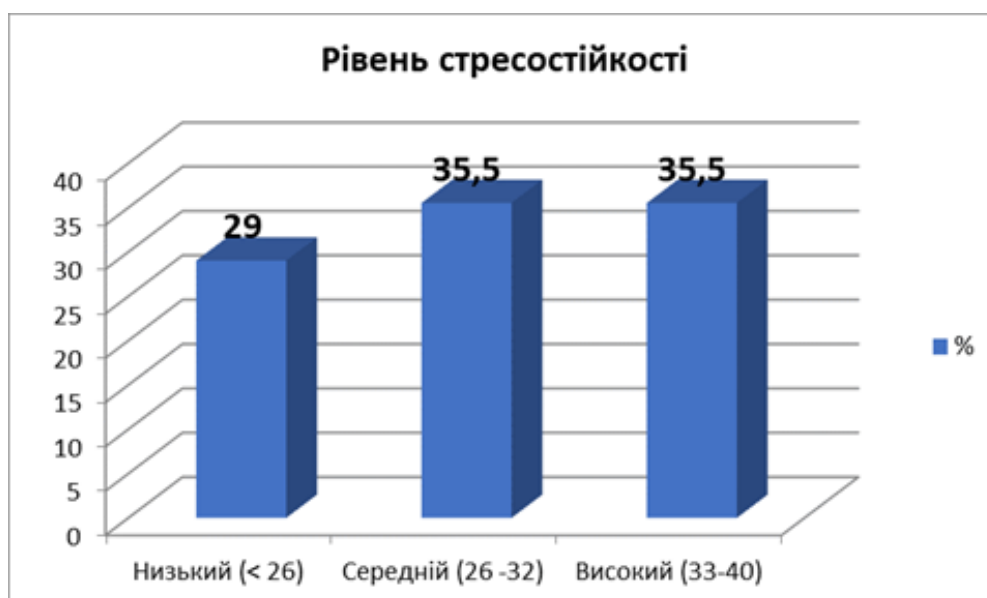


Рис. 2.11 Рівень стресостійкості

У ході проведеного дослідження було зібрано дані щодо рівня стресостійкості респондентів. Отримані результати свідчать про різний рівень стресостійкості серед досліджуваних та виявляють певні закономірності у його вираженні залежно від віку.

Опрацювання зібраних даних, дало змогу виявити такий розподіл респондентів за ступенем стресостійкості:

За результатами проведеного дослідження, аналіз рівня стресостійкості серед 45 респондентів виявив неоднорідність показників. Низький рівень стресостійкості спостерігався у 13 учасників дослідження, що становить 28,9% від загальної вибірки. Ці дані свідчать про наявність значної частки осіб, які можуть відчувати труднощі в адаптації до стресових ситуацій.

Водночас, більша частина респондентів продемонструвала середній або високий рівні стресостійкості. Середній рівень було зафіксовано у 16 осіб, що складає 35,5% від загальної кількості досліджуваних. Аналогічна кількість респондентів (16 осіб, або 35,5%) показала високий рівень стресостійкості.

Таким чином, загалом 71% досліджуваних виявили середню або високу здатність протистояти стресовим факторам та відновлювати психологічну рівновагу. Однак, наявність 28,9% респондентів з низьким рівнем стресостійкості

підкреслює важливість подальшого вивчення факторів, що впливають на стресостійкість, та розробки можливих стратегій її підвищення.

Розглядаючи групу з низьким рівнем стресостійкості, варто відзначити, що більша частка респондентів із цієї категорії належить до молодшої вікової групи (35,7% від загальної кількості осіб у цій віковій групі проти 17,6% у старшій). Це може свідчити про те, що особи віком 18-44 роки можуть бути більш вразливими до стресових факторів або мати менший досвід у їх подоланні порівняно зі старшою віковою групою.

У категорії середнього рівня стресостійкості спостерігається відносна рівномірність між віковими групами (35,7% у молодшій та 35,3% у старшій). Це може вказувати на те, що значна частина представників обох вікових груп володіє середньою здатністю справлятися зі стресом.

Найбільш помітні відмінності спостерігаються у групі з високим рівнем стресостійкості. У старшій віковій групі (45-55 років і більше) відсоток осіб з високим рівнем стресостійкості є значно вищим (47,1%) порівняно з молодшою групою (28,6%).

Це може бути пов'язано з накопиченням життєвого досвіду, розвитком ефективніших стратегій копіngu та кращою сформованістю психологічної стійкості з віком.

Узагальнюючи, можна сказати, що і хоча більшість респондентів в обох вікових групах демонструють середній та високий рівні стресостійкості, аналіз виявив важливу тенденцію: молодша вікова група (18-44 роки) характеризується вищим відсотком осіб з низьким рівнем стресостійкості, тоді як у старшій віковій групі (45-55 років і більше) спостерігається більша частка респондентів з високим рівнем стресостійкості.

Дані результати підкреслюють важливість врахування вікових особливостей при дослідженні стресостійкості та розробці відповідних інтервенційних програм. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення конкретних факторів, що зумовлюють ці вікові відмінності у рівні стресостійкості.

Для вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту досліджуваних було розраховано Н-критерій Краскала-Уолліса щодо таких змінних, які були отримані при опитуванні як стать, вік, сімейний стан, наявність дітей. Результати розрахунків представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Розрахунки критерію Краскала-Уолліса (Н-критерій) для виявлення відмінностей між проявами окремих показників емоційного інтелекту за методикою структури ЕІ (Барко та інші) та життєвими обставинами особистості

Шкали емоційного інтелекту	Життєві обставини			
	Стать	Вік	сімейний стан	Наявність дітей
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	0,793 P= 0.3731. Результат не є значущим при $p < 0.05$ .	1,749 P=0.6259 Результат не є значущим при $p < 0.05$ .	2,896 P=0.4080 Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.1403 P=0.708. Результат не є значущим при $p < .05$ .
Управління своїми почуттями та емоціями	0.0505 P=0.8223 Результат не є значущим при $p < .05$ .	4.4374 P=0.2179 Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.245 P=0.970 Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.018 P=0.8933. Результат не є значущим при $p < .05$ .
Розуміння почуттів і емоцій інших людей	1.9885 P=0.1585. Результат не є значущим при $p < .05$ .	1.137 p=0.768 Результат не є значущим при $p < .05$ .	1.2686 P=0.7366 Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.2686 P=0.6043. Результат не є значущим при $p < .05$ .
Управління почуттями та емоціями інших людей	4.8261 P= .02803. p < .05.	1.4403 P= .6961. Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.495 P=0.91999 Результат не є значущим при $p < .05$ .	0.6499 P=0.42014. Результат не є значущим при $p < .05$ .

Як бачимо виявлено лише один значущий показник між шкалою управління почуттями та емоціями інших людей та змінною стать. Порівняння медіан результатів чоловіків та жінок демонструє, що чоловіки тут мають вищі

показники, аніж жінки. Тобто у нашій вибірці чоловіки краще вміють справлятися з почуттями та емоціями інших людей.

Таблиця 2.8 – Результати порівняння вікових груп респондентів за рівнем психологічного благополуччя за критерієм  $\phi$  Фішера

Назва субшкали	Рівні	Підгрупа1 18-44р.: n =28		Підгрупа2 45-55р.: n =17		$\phi_{emp}$	P 0,05
		к-сть осіб	у %	к-сть осіб	у %		
Психологічне благополуччя	Низький	13	46,4	6	35,3	0,21	
	Середній	10	35,7	6	35,3	0,17	
	Високий	5	17,9	5	29,4	<b>1,90</b>	
Фізичне здоров'я та благополуччя	Низький	12	12,9	2	41,8	<b>2,39</b>	
	Середній	11	59,2	11	64,7	0,56	
	Високий	5	17,9	4	23,5	0,27	
Стосунки	Низький	16	57,2	9	53,0	0,04	
	Середній	11	39,2	6	35,3	1,08	
	Високий	1	3,6	2	11,7	<b>2,78</b>	
Суб'єктивне благополуччя	Низький	15	53,5	5	29,4	<b>3,65</b>	
	Середній	9	32,2	7	41,2	0,97	
	Високий	4	14,3	5	29,4	<b>0,05</b>	

За результатами порівняння рівнів прояву вікових груп респондентів за психологічним благополуччям можна визначити статистично значущі відмінності.

Отже, за шкалою «психологічне благополуччя» високий рівень переважає у старшій підгрупі: можливо, респонденти, у віці 40 років і більше, дійсно мають більше набутого досвіду та стабільну позицію у кар'єрному й фінансовому планах, що позначається на їхньому відчутті задоволеності життям.

За шкалою фізичне «здоров'я та благополуччя» низький рівень переважає у старшій підгрупі. Можна припустити, що молоді особи частіше мають більше можливостей для активного способу життя та занять спортом, що сприяє підтримці фізичного здоров'я та загального самопочуття.

За шкалою «стосунки» високий рівень переважає у старшій віковій групі, оскільки ці люди мають стабільні взаємовідносини з іншими, що зміцнюються з

роками; за шкалою «суб'єктивне благополуччя» особи старшого віку мають більше задоволеності життям і відчуття щастя, оскільки вони мають більш реалістичний погляд та майбутнє, менше ілюзорних сподівань, що сприяє кращому психологічному стану.

Наступним кроком нашого дослідження стали розрахунки коефіцієнтів кореляції. Коефіцієнти кореляції дозволяють отримувати важливу для дослідження інформацію, а саме, наскільки сильно зміна однієї змінної пов'язана зі зміною іншої; для визначення напрямку зв'язку – прямий (позитивний) чи обернений (негативний) зв'язок. Якщо між змінними існує значуща кореляція, значення однієї змінної можна використовувати для прогнозування зміни значення іншої (хоча це слід робити з обережністю і з урахуванням інших факторів) тощо.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції між показниками стресостійкості за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту (В.І. Барко та інші) представлено у табл. 2.9.

Таблиця 2.9 – Коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості за методикою Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту

	Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	Управління своїми почуттями та емоціями	Розуміння почуттів і емоцій інших людей	Управління почуттями та емоціями інших людей	Інтегральний показник ЕІ	Внутрішньо особистісний аспект ЕІ	Зовнішньо особистісний аспект ЕІ
Рівень стресостійкості	0,309	0,193	0,254	0,358*	0,101	0,278	-0,016

\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.05$

\*\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.01$

Виявлено позитивний статистично значущий коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту управління почуттями та емоціями інших людей та рівнем стресостійкості 0,358 (на рівні  $p < 0.05$ ). Це свідчить про наявність прямого зв'язку між здатністю людини керувати почуттями та емоціями

інших людей та її рівнем стресостійкості та означає, що люди, які краще вміють розуміти та впливати на емоційний стан інших, як правило, демонструють дещо вищий рівень стресостійкості. Можна припустити, що вміння налагоджувати емоційні контакти з іншими, розряджати напружені ситуації та підтримувати позитивний емоційний клімат допомагає людині краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя за методикою БІБІСІ дозволили виявити цілу низку статистично значущих показників, які представлено у табл. 2.10.

Таблиця 2.10 – Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя за методикою БІБІСІ

	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний показник благополуччя
Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	0,312	0,082	0,269	0,196
Управління своїми почуттями та емоціями	0,082	0,269	0,196	0,254
Розуміння почуттів і емоцій інших людей	0,244	0,088	0,557**	0,586**
Управління почуттями та емоціями інших людей	0,235	0,443*	0,569**	0,406*
Інтегральний показник EI	0,553**	0,476*	0,412*	0,563**
Внутрішньо особистісний аспект EI	0,572**	0,303	0,569**	0,406*
Зовнішньо особистісний аспект EI	0,402*	0,303	0,412*	0,972**

\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.05$

\*\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.01$

Виявлено прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту розуміння почуттів і емоцій інших людей та показником суб'єктивного благополуччя стосунки 0,557 ( $p < 0.01$ ). Це дозволяє

констатувати, що чим краще людина розуміє емоції інших, тим якісніші та більш гармонійні в неї стосунки з оточуючими. Емпатія та здатність розпізнавати емоційний стан інших є важливими для побудови взаєморозуміння та підтримки.

Вирахувано прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту розуміння почуттів і емоцій інших людей та загальним показником благополуччя 0,586 ( $p < 0.01$ ). Можна стверджувати, що здатність розуміти емоції інших людей позитивно корелює із загальним відчуттям благополуччя. Можливо, завдяки кращому розумінню інших, людина відчуває більшу соціальну підтримку та менше конфліктів у своєму житті, що сприяє її загальному благополуччю.

Позитивний статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,443 ( $p < 0.05$ ) між показником емоційного інтелекту управління почуттями та емоціями інших людей та показником психологічне благополуччя вказує, що вміння впливати на емоційний стан інших людей може бути пов'язано з вищим рівнем психологічного благополуччя. Можна припустити, що здатність заспокоювати, підтримувати або мотивувати інших позитивно впливає на самооцінку та відчуття власної ефективності.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,569 ( $p < 0.01$ ) між показником емоційного інтелекту управління почуттями та емоціями інших людей та показником суб'єктивного благополуччя стосунки дозволяє припустити, що здатність керувати емоціями інших людей тісно пов'язана з якістю їхніх міжособистісних стосунків. Уміння розв'язувати конфлікти, підтримувати позитивну атмосферу та впливати на емоційний стан співрозмовника є важливими для гармонійних взаємин.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,406 ( $p < 0.05$ ) між показником емоційного інтелекту управління почуттями та емоціями інших людей та загальним показником благополуччя вказує на те, що вміння впливати на емоції інших може мати позитивний вплив на загальне відчуття благополуччя, сприяючи позитивним емоціям для інших, людина також відчуває себе краще та щасливішою.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,553 ( $p < 0.01$ ) між інтегральним показником емоційного інтелекту та показником психологічного благополуччя свідчить, що загальний рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний з психологічним благополуччям, тобто люди з вищим емоційним інтелектом краще розуміють власні емоції та емоції інших, уміють ними керувати, що сприяє їхньому емоційному комфорту та стійкості.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,476 ( $p < 0.05$ ) між інтегральним показником EI та фізичним здоров'ям та благополуччям дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект має позитивний зв'язок з фізичним здоров'ям та благополуччям. Краще управління стресом та емоціями, пов'язане з високим емоційним інтелектом та опосередковано пов'язано з фізичним станом.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,412 ( $p < 0.05$ ) між інтегральним показником емоційного інтелекту та показником суб'єктивного благополуччя стосується вказує, що загальний рівень емоційного інтелекту пов'язаний з якістю стосунків. Люди з вищим емоційним інтелектом краще вибудовують та підтримують здорові взаємини завдяки своїй емоційній обізнаності та навичкам спілкування.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,563 ( $p < 0.01$ ) між інтегральним показником емоційного інтелекту та загальним показником благополуччя підтверджує, що загальний рівень емоційного інтелекту є важливим фактором загального благополуччя. Високий EI сприяє кращому емоційному стану, більш якісним стосункам та, можливо, кращому фізичному здоров'ю, що в сукупності визначає загальне відчуття благополуччя.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,572 ( $p < 0.01$ ) між показником внутрішньо особистісний аспект EI та психологічне благополуччя свідчить, що розуміння власних емоцій, самооцінка та саморегуляція (внутрішньо особистісний аспект EI) тісно пов'язані з психологічним благополуччям. Здатність усвідомлювати свої емоції та керувати ними є важливою для емоційної стабільності та задоволеності життям.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,569 ( $p < 0.01$ ) між внутрішньо особистісним аспектом ЕІ та стосунками вказує, що вміння розуміти власні емоції та керувати ними позитивно корелює зі стосунками з іншими. Самоусвідомлення допомагає краще розуміти свої потреби та реакції у взаємодії, а саморегуляція сприяє більш конструктивній поведінці в конфліктах.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,406 ( $p < 0.05$ ) між внутрішньо особистісним аспектом ЕІ та загальним показником благополуччя свідчить, що внутрішньо особистісний аспект емоційного інтелекту сприяє загальному відчуттю благополуччя. Розуміння себе та вміння керувати своїм внутрішнім світом є важливими для емоційного комфорту та задоволеності життям.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,402 ( $p < 0.05$ ) між зовнішньо особистісним аспектом ЕІ та психологічним благополуччям вказує на те, що здатність розуміти та керувати емоціями інших людей (зовнішньо особистісний аспект ЕІ) може мати позитивний стосунок до психологічного благополуччя. Вміння налагоджувати контакти з іншими та підтримувати позитивну атмосферу може сприяти емоційному комфорту.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,412 ( $p < 0.05$ ) між зовнішньо особистісним аспектом ЕІ та показником суб'єктивного благополуччя стосунки дозволяє стверджувати, що зовнішньо особистісний аспект емоційного інтелекту, що включає емпатію та соціальні навички, є важливим для побудови та підтримки якісних стосунків з іншими.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції 0,972 ( $p < 0.01$ ) між показником зовнішньо особистісний аспект ЕІ та загальним показником благополуччя вказує на надзвичайно тісний позитивний зв'язок між здатністю розуміти та керувати емоціями інших людей та загальним показником благополуччя. Це може свідчити про те, що вміння ефективно взаємодіяти з емоційним станом інших є ключовим фактором відчуття загального благополуччя. Однак, настільки високий коефіцієнт може також вказувати на

можливу на те, що ці два показники значною мірою вимірюють один і той самий конструкт.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції між показником позитивного ментального здоров'я та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту представлено у табл. 2.11.

Таблиця 2.11 – Коефіцієнти кореляції між показниками Шкали позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту (В.І. Барко та інші)

	Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	Управління своїми почуттями та емоціями	Розуміння почуттів і емоцій інших людей	Управління почуттями та емоціями інших людей	Інтегральний показник EI	Внутрішньо особистісний аспект EI	Зовнішньо особистісний аспект EI
Показник позитивного ментального здоров'я	0,165	0,024	0,254	0,140	0,541**	0,172	0,211

\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.05$

\*\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.01$

Виявлено позитивний статистично значущий коефіцієнт кореляції між інтегральним показником емоційного інтелекту та показником позитивного ментального здоров'я 0,541 (на рівні  $p < 0.01$ ). Це означає, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють кращі показники позитивного ментального здоров'я, тобто емоційний інтелект, як здатність розуміти та керувати емоціями, відіграє важливу роль у підтримці позитивного ментального стану. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом, мають кращі міжособистісні стосунки та загалом почуваються емоційно благополучнішими.

Розрахунки коефіцієнтів кореляції між показником оптимістичного стану та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту представлено у табл. 2.12.

Таблиця 2.12 – Коефіцієнти кореляції між показниками Шкали оптимістичного стану та показниками емоційного інтелекту за опитувальником рівня і структури емоційного інтелекту

	Усвідомлення своїх почуттів і емоцій	Управління своїми почуттями та емоціями	Розуміння почуттів і емоцій інших людей	Управління почуттями та емоціями інших людей	Інтегральний показник EI	Внутрішньо особистісний аспект EI	Зовнішньо особистісний аспект EI
Показник оптимістичного стану	0,293	0,238	0,021	0,155	0,602**	0,391*	0,260

\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.05$

\*\* - кореляція статистично значуща на рівні  $p < 0.01$

Вираховано позитивний статистично значущий коефіцієнт кореляції між інтегральним показником емоційного інтелекту та показником оптимістичного стану 0,602 (на рівні  $p < 0.01$ ). Це означає, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, демонструють значно вищий рівень оптимізму. Високий рівень емоційного інтелекту, який включає розуміння власних емоцій та емоцій інших, управління емоціями та використання емоцій для досягнення цілей, тісно пов'язаний зі здатністю людини позитивно сприймати майбутнє та зберігати надію.

Обчислено позитивний статистично значущий коефіцієнт кореляції між внутрішньо особистісним аспектом емоційного інтелекту та показником оптимістичного стану 0,391 (на рівні  $p < 0.05$ ). Це означає, що люди з краще розвиненими внутрішньо особистісними навичками емоційного інтелекту (самоусвідомлення, самооцінка, саморегуляція), як правило, демонструють вищий рівень оптимізму. Розуміння власних емоцій, адекватна самооцінка та вміння керувати своїм емоційним станом можуть сприяти більш позитивному світогляду та вірі у власні сили, що, в свою чергу, впливає на рівень оптимізму.

Загалом, більшість коефіцієнтів кореляції є позитивними та статистично значущими, що вказує на важливу роль емоційного інтелекту в різних аспектах життя, включаючи стресостійкість, оптимістичний стан, стосунки, психологічне та загальне благополуччя. Здатність розуміти та керувати емоціями як власними,

так і інших людей, пов'язана з кращими соціальними зв'язками та вищим рівнем благополуччя.

## **Висновки до розділу 2**

Другий розділ був присвячений розкриттю методологічних засад та представленню результатів емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості.

На підготовчому етапі було здійснено поглиблений аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики, що дозволило обґрунтувати актуальність теми та сформулювати мету і завдання емпіричного дослідження. Організаційний етап включав розробку дизайну дослідження, визначення методів та інструментарію, а також складання робочого плану.

Основною метою нашого емпіричного дослідження стало встановлення наявності та характеру взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям особистості. Для досягнення цієї мети було використано комплекс психодіагностичних методик та проведено кореляційний аналіз отриманих даних.

Емпіричний етап передбачав безпосередній збір даних за допомогою онлайн-опитування, в якому взяли участь 45 респондентів різного віку (від 18 до 55 років і більше), соціального статусу та професійної діяльності. До вибірки увійшли студенти, працівники ІТ-компаній та громадських організацій, що забезпечило відносну гетерогенність досліджуваної групи.

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою «МЕІ» виявили, що найбільша частка респондентів (42,2%) має високий рівень інтегрального показника ЕІ. Водночас, аналіз окремих шкал показав, що значна частина вибірки має низький рівень усвідомлення власних емоцій (60,0%) та емоцій інших (62,2%).

Аналіз суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» показав, що значна частина респондентів має низький рівень психологічного благополуччя (42,2%) та низький рівень у сфері

стосунків (55,6%). Рівень фізичного здоров'я та благополуччя у більшості респондентів є середнім (48,9%).

Проведений кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між більшістю показників емоційного інтелекту та різними аспектами психологічного благополуччя.

- Виявлено прямий статистично значущий взаємозв'язок між показником емоційного інтелекту розуміння почуттів і емоцій інших людей та показником суб'єктивного благополуччя і стосунки. Це дозволяє констатувати, що чим краще людина розуміє емоції інших, тим якісніші та більш гармонійні в неї стосунки з оточуючими. Емпатія та здатність розпізнавати емоційний стан інших є важливими для побудови взаєморозуміння та підтримки, тобто людина відчуває більшу соціальну підтримку та менше конфліктів у своєму житті, що сприяє її загальному благополуччю.

- Виявлено позитивні статистично значущі взаємозв'язки між показником емоційного інтелекту управління почуттями та емоціями інших людей та показниками суб'єктивного благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя і стосунки. Це вказує на те, що вміння впливати на емоції інших може мати позитивний вплив на загальне відчуття благополуччя, сприяючи позитивним емоціям для інших, хорошим стосункам, людина також відчуває себе краще та щасливішою, що позитивно впливає на її фізичний стан і здоров'я.

- Виявлено позитивні статистично значущі взаємозв'язки між інтегральним показником емоційного інтелекту та всіма показниками психологічного благополуччя та показниками ментальне здоров'я і оптимістичний стан. Це підтверджує, що загальний рівень емоційного інтелекту є важливим фактором загального благополуччя. Високий ЕІ сприяє кращому емоційному стану, більш якісним стосункам та, можливо, кращому фізичному та ментальному здоров'ю, що в сукупності визначає загальне відчуття суб'єктивного благополуччя.

Загальний рівень емоційного інтелекту виявляє найсильніші позитивні кореляційні зв'язки з усіма аспектами психологічного благополуччя, що

підтверджує гіпотезу про значущий вплив емоційного інтелекту на загальне відчуття благополуччя особистості.

Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень емоційного інтелекту, особливо здатність усвідомлювати та керувати власними емоціями, а також розуміти та впливати на емоційний стан інших, пов'язаний з вищими показниками психологічного благополуччя в різних його аспектах.

Таким чином, проведений емпіричний аналіз дозволив виявити специфіку взаємозв'язку між окремими компонентами емоційного інтелекту та різними аспектами психологічного благополуччя особистості. Отримані дані підтверджують наявність значущого позитивного впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя та можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя шляхом розвитку емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічним благополуччям особистості зроблено такі висновки.

З'ясовано, що психологічне благополуччя – це багатовимірною характеристика особистості, що свідчить про її здатність процвітати, підтримувати здорові стосунки та конструктивно справлятися з життєвими обставинами. До його основних компонентів належать: самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті, позитивні відносини з оточуючими, автономія, відчуття компетентності та інше.

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та управляти емоціями. Він охоплює широкий спектр навичок, що дозволяють ефективно взаємодіяти з емоціями, як власними, так і інших людей. Емоційний інтелект є важливим фактором успішної адаптації, міжособистісної взаємодії та професійної діяльності.

Теоретичні підходи різних психологічних шкіл демонструють багатогранність розуміння обох конструктів та їх взаємозв'язків.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що особистості з високим коефіцієнтом емоційного інтелекту (EQ) виявляють значні переваги у соціальній сфері, характеризуються глибшими та гармонійнішими міжособистісними зв'язками. Ці якості сприяють їхній результативності у подоланні складних життєвих обставинах та формуванні психологічного благополуччя.

За результатами емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою «МЕІ» виявлено, що найбільша частка респондентів (42,2%) має високий рівень інтегрального показника ЕІ. Водночас, аналіз окремих шкал показав, що значна частина вибірки має низький рівень усвідомлення власних емоцій (60,0%) та емоцій інших (62,2%).

Аналіз суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» показав, що значна частина респондентів має низький рівень психологічного благополуччя (42,2%) та низький рівень у сфері

стосунків (55,6%). Рівень фізичного здоров'я та благополуччя у більшості респондентів є середнім (48,9%).

Проведений кореляційний аналіз виявив наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між більшістю показників емоційного інтелекту та різними аспектами психологічного благополуччя.

Виявлено прямий статистично значущий взаємозв'язок між показником емоційного інтелекту розуміння почуттів і емоцій інших людей та показником суб'єктивного благополуччя і стосунки. Це дозволяє констатувати, що чим краще людина розуміє емоції інших, тим якісніші та більш гармонійні в неї стосунки з оточуючими. Емпатія та здатність розпізнавати емоційний стан інших є важливими для побудови взаєморозуміння та підтримки, тобто людина відчуває більшу соціальну підтримку та менше конфліктів у своєму житті, що сприяє її загальному благополуччю.

Проведений кореляційний аналіз підтверджує наявність значущого взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості, а також визначає ключову роль емоційного інтелекту як фактора, що сприяє формуванню та підтриманню високого рівня психологічного благополуччя. Це відкриває перспективи для розробки ефективних програм розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення психологічного благополуччя особистості в різних сферах життєдіяльності.

За результатами порівняння рівнів прояву серед вікових груп респондентів психологічного благополуччя виявлено статистично значущі відмінності: за шкалами «психологічне благополуччя», «здоров'я та благополуччя», «стосунки», загальний показник «суб'єктивне благополуччя».

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що емоційний інтелект є важливим предиктором різних аспектів психологічного благополуччя, включаючи суб'єктивне благополуччя, позитивне ментальне здоров'я та оптимістичний стан. Здатність розуміти та керувати емоціями, як власними, так і інших людей, виявилася пов'язаною з кращими соціальними зв'язками та вищим рівнем загального благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістотель. Нікомахова етика. Переклад з давньогрецької В. Ставнюка. Київ: АКВІЛОН-ПЛЮС, 2002. 480 с.
2. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2011. 134 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти // І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко. – Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. – С. 3-10.
4. Барко В.І. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських / В. І. Барко, В. П. Остапович, П.С. Олешко // Психологічний часопис. - 2019. - № 3. - С. 9-25. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_3)  
<https://doi.org/10.31108/1.2019.3.23>
5. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. №. 37. С. 68 – 75.
6. Вернік О.Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдемонічного і гедоністичного підходів: Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9–13.
7. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж.П. Вірна. – Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» / За ред. 444 С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – № 2 (4) – С. 20-25.
8. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії психологічне благополуччя особистості у сучасній психологічній науці // Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 4-17.

9. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2024. 512 с.
11. Дерев'янка С.П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
12. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.
13. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 30(4), 23-33. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>
14. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Соціально-професійні чинники суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабного російського вторгнення в Україну. «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». Запоріжжя: ЗНУ, 2022. С.64-65, – Режим доступу: <https://www.academia.edu/91901230>
15. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.М. Івкін В. І., Ковальчук В.М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: псих. практ. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інст. псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
16. Карамушка Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». ОРГАНІЗАЦІЙНА

ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 85-94. – Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

17. Карамушка Л.М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН, 2022. 144 с.

18. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н.В. Каргіна // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48-55. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10).

19. Каргіна Н.В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі / Н.В. Каргіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. - №3. - Т. 1., 2017. - С.73-77. - Режим доступу:<http://lib.osau.edu.ua/jspui/handle/123456789/1501>

20. Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий огляд. 2019. № 6. С. 4–15.

21. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю.І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. - С. 170-186.

22. Коваленко А.В. Емоційний інтелект як фактор подолання особистісних криз та важких життєвих ситуацій / А.В. Коваленко // Інсайт : психологічні виміри суспільства: матер. міжнар. конф. / ред. кол.: І. С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. – Херсон: ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 130-133.

23. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. / Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1

24. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011.–281 с.

25. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. / Тернопіль. Астон, 2020. – 192 с.

26. Кравченко Г. Суб'єктивне благополуччя особистості як об'єкт дослідження психологічної науки [Електронний ресурс] / Г. Кравченко // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2022. – Вип. 38. – С. 88–91. – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/26010>

27. Лазеба Є.С. Структура суб'єктивного благополуччя: сучасні та класичні підходи [Електронний ресурс] / Є. С. Лазеба // Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф., м. Полтава, 27–28 квітня 2021 р. – Полтава, 2021. – С. 158–162. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17506>

28. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

29. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. С. 100–104. - Режим доступу: [URL:http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf](http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf)

30. Максименко С.Д. Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз/ С. Д. Максименко // Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

31. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>

32. Мац О.В. Особливості психологічного та суб'єктивного благополуччя у студентів закладу вищої освіти [Електронний ресурс] / О.В. Мац // Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості: зб. наук.

матер. Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 23–24 травня 2024 р. – Полтава, 2024. – С. 92–95. – Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23939>

33. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості. Вип.14. Київ: 2018, С. 362–369.

34. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4 – С. 95-109.

35. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ: Вища школа, 2003. 159 с.

36. Отич Д. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку [Електронний ресурс] / Д. Отич, І. Чабан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»: зб. наук. праць. – Київ: 2022. – Вип. 18 (63). – С. 32–42. – Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37895>

37. Пахоль Б.Є. «Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники.» Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80 -104. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9)

38. Поліванова О.Є., Гуляєва О.В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» //Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна «Психологія». 2015. № 1150. С. 34-39.

39. Постійне представництво України при відділенні ООН та інших міжнародних організацій у Женеві. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). – Режим доступу: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>

40. Примуш М.В. Загальна соціологія [Текст]: Навч. посібник / М.В. Примуш. - К.: Професіонал, 2004. - 590 с.

41. Савченко О.В., Лавриненко Д.Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 10-16. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.2.2> (date of access: 05.08.2024).
42. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. О.М. Собченко Наука. Релігія. Суспільство. 2010. – № 4.
43. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. С. 124-133.
44. Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ / Л.З. Сердюк / Науковий вісник Чернівецького університету. – Вип. 687. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. – С. 151-159.
45. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
46. Станіславик О., Власенко Т., Козак К., Демченко О. (2023). Розвиток емоційного інтелекту як чинник успішності підприємницької діяльності. *Innovation and Sustainability*, (1), 99–105. Режим доступу: <https://doi.org/10.31649/ins.2023.1.99.105>
47. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості / Т.М.Титаренко – К.: Либідь, 2002. 304 с.
48. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. –160 с.

49. Титаренко Т.М. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
50. Тофтул М.Г. Сучасний словник з етики: Словник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 416 с. ISBN 978-966-485-156-2, с. 125.
51. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87я2. — ISBN 966-531-128-X. с. 115.
52. Франкл В.Е. Людина в пошуках справжнього сенсу / В.Е. Франкл . – Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 160 с.
53. Шевчук В.В. (2024). ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ НА ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 71-76. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>
54. Школіна Н.В. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук // Український ревматологічний журнал. - 2020. - № 2. - С. 66-72. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj\\_2020\\_2\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11).
55. Bandura A. Psychological Modeling: Convicting Theories. Chicago. DOI: <https://doi.org/10.1007/S0033312300003422>
56. Bar-On R. (2006). Model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 18 (Suppl), 13–25. [https://www.eiconsortium.org/pdf/baron\\_model\\_of\\_emotional\\_social\\_intelligence](https://www.eiconsortium.org/pdf/baron_model_of_emotional_social_intelligence)
57. Bar-on, R. (1997). The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems. <https://www.crownedgrace.com/wp-content/uploads/2016/04/EQ-Technical-Manual.pdf>

58. Bradburn N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co. [https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN\\_Struc\\_Psych\\_Well\\_Being.pdf4](https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf4)
59. Gardner H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
60. Maslow A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h00543466>
61. Mayer J. D., Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. 433–442.
62. Mayer J.D., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. 197–208.
63. Mayer J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*. 2008. 63 (6). 503–517.
64. Mayer J.D., Salovey P. (1997). What is emotional intelligence? In P.Salovey, D.J.Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp.3–31). Basic Books.
65. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2008). Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, 503-517.
66. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
67. Ryff C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069–1081. 1
68. Ryff C.D., & Keyes C.L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 718–727.1
69. Ryff C.D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: A multidimensional approach to positive functioning. In M.P. Seligman &

M. Csikszentmihalyi (Eds.), *The psychology of strengths and virtues* (pp. 68–104). Oxford University Press.

70. Rogers C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

71. Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 326 p.

<https://www.docdroid.net/Vt9xpBg/society-and-the-adolescent-self-image-morris-rosenberg-1965-pdf>

72. Salovey P., Mayer J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.

73. Seligman M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анамнестична Анкета

1. Ваша стать\*
  - Чоловік
  - Жінка
  - Інше
2. Ваш вік\*
  - 18-24
  - 25-34
  - 35-44
  - 45-54
  - 55 і більше
3. Вкажіть, будь ласка, Ваш сімейний стан\*
  - Неодружений/незаміжня
  - Одружений/заміжня
  - Розлучений/розлучена
  - Тривалі неофіційні стосунки
  - Інше: \_\_\_\_\_
4. Вкажіть, будь ласка, наявність дітей\*
  - Немає дітей
  - Одна дитина
  - Дві та більше дитини
5. Рівень освіти\*
  - Середня освіта
  - Неповна вища
  - Бакалавр
  - Магістр, спеціаліст
  - Доктор наук
6. Оцініть, будь ласка, рівень Вашого прибутку\*
  - Низький
  - Нижче середнього
  - Середній
  - Вище середнього
  - Високий
7. Після 24.02.22 ви проживаєте\*
  - В Україні
  - За кордоном
  - Частково в Україні, частково закордоном

## Додаток Б

## УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА РІВНЯ І СТРУКТУРИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З МЕТОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБОРУ ПОЛЦЕЙСЬКИХ

(Барко В.І., Остапович В.П., Олешко П.С.).

Адаптована українською мовою одна з широко використовуваних психологами зарубіжних психодіагностичних методик визначення рівня і структури емоційного інтелекту – «МЕІ» (розробник М. Манойлова).

Аналіз відмінностей середніх значень емоційного інтелекту у респондентів.

Інструкція: «Прочитайте уважно наведені твердження й оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню приписуйте бал, який найбільше підходить особисто Вам за наступною шкалою: 5 – завжди, 4 – найчастіше, 3 – іноді, 2 – рідко, 1 – ніколи».

### Текст опитувальника

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя спонтанна поведінка не заважає мені досягати обраної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. У конфліктній ситуації необхідно відразу приймати рішення.
7. Я намагаюся менше впливати на вчинки і почуття інших людей.
8. Я вважаю за краще контролювати людей.
9. Я рівною мірою усвідомлюю свою вразливість і свою силу.
10. Мені важлива думка людей, якщо я даю волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. При спілкуванні з начальством я ніяковію і думаю тільки про те, щоб скоріше закінчилася розмова.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності у стосунках я намагаюсь усувати відразу, щойно тільки-но їх виявив.

15. Я дозволяю підлеглим узяти на себе керівну роль і при цьому їх не контролюю.
16. Мені властиво використовувати владу, що належить за посадою.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. При спілкуванні з колегами я можу думати про своє.
19. В усіх ситуаціях я відкрито виражаю свої почуття.
20. Поломка побутової техніки може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюся з іншими так, щоб вони могли пишатися своїми успіхами.
22. Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.
23. Я допомагаю іншим краще зрозуміти себе.
24. У спілкуванні я зосереджуюся на меті, а не на почуттях.
25. Я легко виражаю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди часто говорять мені: розслабся.
27. Я вільно виражаю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість у спілкуванні з людьми.
29. Я розумію чужі почуття, навіть як-що дискусія проходить на підвищених тонах.
30. Мені байдужі почуття інших, що виникають під час спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони робили роботу краще.
32. Мені складно висловитися щодо поведінки іншої людини, яка заважає мені.
33. Я довіряю своїм почуттям, коли приймаю серйозні рішення.
34. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття і наміри з іншими.
36. Коли я виражаю партнерові емоційну підтримку, він, зазвичай, цього не сприймає і не відчуває.
37. Мені важливо знати, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна мені людина.

39. Своєю позою, очима, інтонацією я виявляю своє ставлення до іншої людини.

40. Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

Шкала 1. Усвідомлення своїх емоцій і почуттів.

Шкала 2. Управління своїми емоціями та почуттями.

Шкала 3. Усвідомлення емоцій і почуттів інших.

Шкала 4. Управління емоціями та почуттями інших.

Ключ до опитувальника

Таблиця

<b>Шкали і запитання</b>	<i>завжди</i>	<i>найчастіше</i>	<i>іноді</i>	<i>рідко</i>	<i>ніколи</i>
1. «Прямі» 1, 9, 17, 25, 33	5	4	3	2	1
«Зворотні» 2, 10, 18, 26, 34	5	4	3	2	1
2. «Прямі» 3, 11, 19, 27, 35	5	4	3	2	1
«Зворотні» 4, 12, 20, 28, 36	5	4	3	2	1
3. «Прямі» 5, 13, 21, 29, 37	5	4	3	2	1
«Зворотні» 6, 14, 22, 30, 38	5	4	3	2	1
4. «Прямі» 7, 15, 23, 31, 39	5	4	3	2	1
«Зворотні» 8, 16, 24, 32, 40	5	4	3	2	1

## Додаток В

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**  
(THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) включає три субшкали:

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

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

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

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

зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

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

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник

дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

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

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

## Додаток Г

**МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» (POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ, W. M. VAN DER VELD, & E. S. BECKER) (адаптація Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)».**

Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

### ШКАЛА ОПТИМІСТИЧНОГО СТАНУ:

#### Методика «State Optimism Measure (SOM)» (R.A.Millstein et.al.)

складається з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта (адаптація методики та її психометричних показників: Савченко О.В., Лавриненко Д.Г. (2023).

Методика «State Optimism Measure (SOM)» (R.A.Millstein et.al.) складається з 7 тверджень, що утворюють єдину шкалу. В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта у варіанті: від 1 – «категорично не згоден (-на)» до 5 – «абсолютно згодний (-на)». Показник оптимістичного стану обчислюється шляхом підрахунку суми балів за усіма твердженнями. Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як ви себе відчуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання».

№ з/п	Твердження	Категорично не згоден (-на)	Не згоден (-на)	Частково згоден (-на)	Згоден (-на)	Абсолютно згодний (-на)
		1	2	3	4	5
1.	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.					
2.	Зараз я очікую, що все піде на краще.					
3.	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.					
4.	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.					
5.	Майбутнє здається мені світлим.					

6.	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.					
7.	Я очікую, що все обернеться добре.					

## Додаток Е

**Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора - Девідсона-10 (CD-RISC-10)** (адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук).

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Зовсім невірно – 0 балів

Дуже рідко вірно – 1 бал

Іноді вірно – 2 бали

Часто вірно – 3 бали

Майже завжди вірно – 4 бали

Пункти	Зовсім невірно	Дуже рідко вірно	Іноді вірно	Часто вірно	Майже завжди вірно
	0	1	2	3	4
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з					

неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					
--	--	--	--	--	--

Інтерпретація отриманих даних:

Підрахуйте загальну суму балів та визначіть рівень стресостійкості:

Менше 26 балів – низький рівень;

26 -32 бали – помірний рівень;

33-40 балів – високий рівень.

