

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

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

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

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
РЕСУРСНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

Здобувачки Зубенко Катерини Віталіївни

підпис

Науковий керівник: доц., канд., психол.н.

_____ Корват Л.В.

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

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2025

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

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Економічна та соціальна психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

(підпис)

2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та
психології

_____Марина АРТЮШИНА

(підпис)

2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Зубенко Катерині Віталіївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «11» листопада 2025 р. № 1913-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми емоційного інтелекту та психологічної ресурсності
Розділ 2	Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів
Об'єкт дослідження:	емоційний інтелект та психологічна ресурсність у студентів

Предмет дослідження:	взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів
Мета бакалаврської дипломної роботи:	визначити ступінь та специфіку взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів

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

У розділі 1.	Здійснити аналіз теоретичних засад досліджуваної проблеми емоційного інтелекту та психологічної ресурсності
У розділі 2	Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Лариса КОРВАТ

(ім'я, прізвище)

«19» листопада 2025р.

**Завдання одержав
здобувач освіти**

(підпис)

Катерина ЗУБЕНКО

(ім'я, прізвище)

«19» листопада 2025р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 61 сторінки, 4 таблиці, 6 рисунків, список використаних джерел з 42 найменувань, додатки.

«Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів».

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект та психологічна ресурсність студентів.

Предметом дослідження є взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – визначення та встановлення особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та психологічної ресурсності;
- розкрити сутність та структуру понять «емоційний інтелект» та «психологічна ресурсність» у контексті студентського віку;
- обґрунтувати методологічні засади та підібрати психодіагностичний інструментарій для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів;
- провести емпіричне дослідження та діагностику рівнів емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентської молоді;
- здійснити кореляційний аналіз та встановити характер взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів;
- інтерпретувати отримані результати дослідження та сформулювати психологічні висновки.

Методи дослідження: для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів, метод опитування.

Теоретичні – аналіз, упорядкування та концептуальне узагальнення наукових положень стосовно взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності;

емпіричні – психодіагностичні методики: опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕІІн» та методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької – інструменти вивчення емоційної сфери особистості; опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи та методика «Особистісні ресурси» – діагностичні інструменти для оцінки внутрішніх резервів та адаптаційного потенціалу особистості;

математико-статистичні методи — для обробки даних застосовано комплекс математико-статистичних методів: коефіцієнт кореляції Спірмена для непараметричних даних.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати допоможуть в розширенні наукового розуміння психологічних механізмів взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів, що створює теоретичне підґрунтя для подальших досліджень в галузі вікової та педагогічної психології, а також в потенційному впровадженні отриманих результатів у практику психологічного консультування, особистісного розвитку та професійної підготовки студентської молоді.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2025.

Рік захисту роботи 2025.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічна ресурсність, студентський вік, особистісний потенціал, діагностика, кореляційний аналіз, психологічний розвиток молоді.

В І Д Г У К

про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувачки факультету Управління персоналом, соціології та психології
освітньо-професійної програми «Економічна та соціальна психологія»

Зубенко Катерини

на тему «**Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів**»

Кваліфікаційна бакалаврська робота Зубенко Катерини є актуальним та цікавим дослідженням, що розкриває важливі аспекти психологічного благополуччя студентської молоді, адже емоційний інтелект та психологічна ресурсність відіграють ключову роль у процесі адаптації студентів до навчального середовища, їхній успішності та загальному психологічному стану. Авторка вдало обґрунтувала необхідність дослідження цього взаємозв'язку, посиляючись на сучасні наукові джерела. Теоретичний огляд проблеми є ґрунтовним та систематизованим. Катерина ретельно проаналізувала основні підходи до розуміння емоційного інтелекту та психологічної ресурсності, що свідчить про її глибоке розуміння теми.

Обрана методологія дослідження є доцільною та відповідає поставленим цілям і завданням. Авторка використала адекватний інструментарій для збору емпіричних даних, що забезпечило валідність та надійність отриманих результатів. Отримані дані проаналізовані якісно, а висновки логічно впливають з проведеного дослідження.

Робота оформлена відповідно до вимог і стандартів, що свідчить про акуратність та відповідальність авторки. Мова викладу чітка та зрозуміла, термінологія використовується коректно. Бібліографічний список є вичерпним та відображає роботу Катерини з різноманітними джерелами.

Кваліфікаційна бакалаврська робота Зубенко Катерини на тему «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів» є самостійним, завершеним науковим дослідженням, яке демонструє вміння авторки проводити теоретичний аналіз, організовувати та здійснювати емпіричне дослідження, а також робити обґрунтовані висновки. Робота заслуговує на високу оцінку та може бути рекомендована до захисту.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та
психології КНЕУ

Лариса КОРВАТ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект»	5
1.2. Сутність поняття «психологічна ресурсність».....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	32
2.1. Методики та процедура проведення психологічної діагностики взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	39
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Щодня студенти опиняються у складному емоційному середовищі, яке вимагає постійної адаптації, гнучкості, подолання стресових ситуацій та ефективного управління власними емоційними станами. Емоційний інтелект є важливим механізмом психологічної ресурсності особистості, що дозволяє не лише розуміти та усвідомлювати емоційні процеси, але й конструктивно ними управляти в умовах навчальної та соціальної взаємодії.

Психологічна ресурсність студентів є інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність залучити внутрішні джерела для подолання життєвих викликів та професійного розвитку. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічною ресурсністю є ключовим напрямком сучасних психологічних досліджень.

Наукова новизна дослідження полягає у статистично-математичному аналізі взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та психологічною ресурсністю студентів, виявленні закономірностей і ступеня впливу окремих компонентів емоційного інтелекту на показники ресурсності, а також у вивченні малодосліджуваного напрямку в сучасній психології.

Актуальність дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів зумовлена необхідністю вивчення внутрішніх джерел особистості в умовах різноманітних чинників. Емоційний інтелект, як здатність розуміти та керувати емоційними станами та психологічна ресурсність, як механізм залучення внутрішніх ресурсів особистості становлять ключові складові особистісного розвитку студентської молоді. Теоретичне значення полягає у поглибленні розуміння взаємодії зазначених конструктів у студентському віці, тоді як практична цінність обумовлена можливістю розробки психологічних програм супроводу для підвищення емоційного інтелекту та психологічного благополуччя студентів.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект та психологічна ресурсність студентів.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо сучасного стану проблеми емоційного інтелекту та психологічної ресурсності особистості;
- 2) підібрати методичний інструментарій та здійснити емпіричне дослідження емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів;
- 3) проаналізувати результати математико-статистичної обробки отриманих емпіричних матеріалів та сформулювати висновки.

Методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, упорядкування та концептуальне узагальнення наукової літератури;
- емпіричні – 1) опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн»; 2) методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької, 3) опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи, 4) методика «Особистісні ресурси»;
- математико-статистичні методи – описові статистики, коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена для непараметричних даних.

Структура кваліфікаційної бакалаврської роботи складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел інформації (усього) та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття «емоційний інтелект»

Для того, щоб зрозуміти початок зародження поняття емоційного інтелекту, варто розкласти цей термін на дві складові частини: емоції та інтелект (розум). Такий підхід дозволить краще зрозуміти фундаментальні міркування античних філософів, зокрема Арістотеля та Платона, про роль емоцій у мисленні та поведінці людини. Їхні погляди на взаємодію емоційного та раціонального заклали філософське підґрунтя для сучасного розуміння емоційного інтелекту.

Про важливість емоційної зрілості згадував Арістотель у своїй праці «Нікомахова етика», намагаючись з'ясувати, що є найвищим благом з точки зору політики та етики, пояснював, чому молоді люди не готові вивчати їх. Він вважає, що для розуміння важливо три речі це життєвий досвід, емоційна зрілість та здатність діяти розумно, не бути під впливом пристрастей. Про емоційну зрілість він каже, що якщо людина керується переважно емоціями та пристрастями, а не розумом, то людина не зможе ефективно засвоювати ці знання, незалежно від свого віку. Таких людей він називає «нестриманими» – ті, хто не здатен стримувати свої бажання. Для них знання будуть марними, бо вони не зможуть їх правильно застосувати. Відповідно – ті, хто здатен керувати своїми емоціями та діє розумно, ці знання можуть бути надзвичайно корисними, бо вони зможуть застосувати їх для поліпшення як свого життя, так і життя суспільства загалом. Він підводить до того, що знання людини та її свідомий вибір є спрямованими для досягнення якогось блага. В результаті, Арістотель відзначив, що всі люди, як освічені і ні говорять, що найвищим благом є щастя. Однак тут виникла проблема – люди по-різному розуміють, що таке щастя. Для когось це щось очевидно, наприклад, задоволення, багатство чи повага, але деякі розуміють щастя в залежності від життєвих обставин: хвора людина вбачає щастя у здоров'ї, бідна – у багатстві, а неосвічена – у мудрості. В кінці, він робить важливий висновок: щоб вивчати етику і політику, людина повинна мати хороше

виховання і правильні звички. Така людина або вже має базові принципи, або легко може їх засвоїти.

Отже, Арістотель говорить, що щастя – це найвище благо, розуміють його по-різному. Це як будівництво будинку – потрібен хороший фундамент (виховання), правильні інструменти (методи мислення) та розуміння того, що ми хочемо побудувати (сама суть щастя).

У філософії Платона можна спостерігати еволюцію його поглядів стосовно емоцій та розуму. Спочатку, в ранніх діалогах в «Федон», він розглядає емоції переважно як перешкоду до пізнання істини: «...найбездоганніше це зуміє зробити той, хто підходитиме до кожного явища лише засобами думки, не послуговуючись під час роздумів ні зором, ні будь-яким іншим чуттям, хто намагатиметься збагнути будь-який вияв буття сам собою в найчистішому вигляді, застосовуючи лише думку саму собою, цілком чисту, і якомога відсторонивши свої очі, вуха й взагалі усе своє тіло. Річ у тім, що воно бентежить душу кожного разу, коли вони діють укупі, й не дозволяє їй досягнути справжнє пізнання».[24]

У «Державі» він міркує про те, чи дійсно усе спричиняє лише одна й та ж риса пізнання (розум) чи все ж таки є ще дві риси це гнів (емоції) та поривання (жага: втіха від їжі, народження дітей і т.д.), які викликають тільки їм властиву дію відповідно до кожного з них, що спонукає всю душу в цілому.

У діалозі Платона «Федр» розглядається взаємодія між розумом та емоціями. Платон використовує метафору колісниці, де візничий символізує розум, а два коні – різні частини душі: благородну (білий кінь) та пристрасну (чорний кінь). Ця алегорія ілюструє боротьбу між раціональним контролем та емоційними імпульсами. Платон підкреслює важливість керування емоціями за допомогою розуму для досягнення істини та доброчесності. Цей підхід демонструє, що Платон визнавав значення емоцій, але вважав, що вони повинні бути підпорядковані розуму.

У різних своїх працях він то надавав ваги емоціям, то підкреслював домінування розуму в людському житті.

З вище сказаного випливає, що античні філософи заклали фундамент для подальшого розвитку розуміння зв'язку емоцій та розуму. Якщо Платон у своїх працях пройшов шлях від повного відкидання емоцій як перешкоди для пізнання до визнання їх важливої ролі у моральному розвитку, то Арістотель наголошував на необхідності емоційної зрілості для засвоєння етичних знань та досягнення щастя. Обидва філософи, попри різні підходи, дійшли до розуміння важливості балансу між емоційним та раціональним складникам.

Їх погляди взаємозв'язку емоцій та розуму отримали новий розвиток у працях філософів Нового часу. Такі як Барух Спіноза, Рене Декарт та Жан-Жак Руссо запропонували свої погляди про роль емоцій у моральному розвитку особистості.

Наприклад, Барух Спіноза в своїй головній праці «Етика» розглядав емоції (афекти) як невід'ємну частину людського життя. Він розділив афекти на активні (радість або любов) та пасивні (страх, гнів, смуток). Пасивні афекти зумовлені зовнішніми чинниками й можуть поневолювати людину. Натомість активні афекти виникають з внутрішнього розуміння природи речей і допомагають людині досягти істинної свободи.

Спіноза не закликав до придушення емоцій, як це робили стоїки, а радше вважав, що свобода можлива лише через їхнє раціональне осмислення. Чим краще людина розуміє свої афекти, тим більше вона може контролювати їх та спрямовувати на благо. Він також вважав, що моральний розвиток можливий лише через знання істинної природи світу, що веде до стану, який він називав *amor Dei intellectualis* (інтелектуальна любов до Бога), — найвищої форми блаженства. Він першим запропонував ідею про те, що усвідомлення власних емоцій може допомогти краще ними керувати – концепцію, яка стала центральною в сучасній теорії емоційного інтелекту.

Хоча Рене Декарт є засновником раціоналізму і вважав розум головним інструментом пізнання, у трактаті «*Пристрасті душі*» він детально проаналізував емоції та їхню роль у житті людини. Він розглядав емоції як фізіологічні та психологічні процеси, що впливають на тіло та розум. На його

думку, пристрасті (емоції) є природними сигналами, які повідомляють людині про користь або шкоду певних ситуацій.

Декарт виокремив шість основних пристрастей: подив, любов, ненависть, бажання, радість і сум. Вони є базовими емоціями, з яких виникають усі інші. Він вважав, що емоції не є чимось шкідливим, але можуть стати руйнівними, якщо їх не контролювати за допомогою розуму. Декарт стверджував, що розум повинен навчитися керувати пристрастями, щоб спрямовувати їх у правильне русло. Це дозволяє людині досягти моральної досконалості та гармонії між розумом і почуттями. Декарт описав механізми виникнення емоцій та їхній вплив на поведінку, що стало основою для подальших наукових досліджень емоційних процесів.

Жан-Жак Руссо надавав емоціям центральне місце у своїй моральній філософії. У «Емілі, або Про виховання» він підкреслював, що моральне виховання повинно починатися не з навчання абстрактних правил, а з розвитку природних почуттів, таких як співчуття. Він вважав, що саме співчуття є фундаментом людської моральності, адже воно спонукає людей чинити добро не через раціональні аргументи, а через природне бажання допомагати іншим.

Руссо також критикував суспільство за те, що воно пригнічує природні почуття людини й нав'язує їй штучні моральні норми. На його думку, справжня моральність може з'явитися лише тоді, коли людина живе згідно зі своїми природними почуттями й емоціями. Він закликав до виховання, яке б розвивало доброту, емпатію та щирість, а не лише раціональну дисципліну. Руссо вважав, що здатність співчувати іншим та розуміти їхні почуття є основою моральної поведінки – ідея, яка перегукується з сучасним розумінням емпатії як компонента емоційного інтелекту.

Хоча підходи Спінози, Декарта й Руссо до емоцій різняться, усі вони визнавали, що емоції відіграють важливу роль у моральному розвитку людини. Спіноза вважав, що емоції слід розуміти, щоб досягти свободи; Декарт бачив у них природні сигнали, які можна контролювати розумом; Руссо ж наголошував, що моральність випливає з природних почуттів, а не з абстрактних правил. Ці

ідеї залишаються актуальними й сьогодні, коли обговорюється взаємодія між емоціями, мораллю та раціональним вибором.

Кінець XIX століття є важливим моментом в історії концепції емоційного інтелекту. Праця Чарльза Дарвіна «Вираження емоцій у людей та тварин» стала революційною для свого часу, оскільки вона дозволила підійти до вивчення емоцій з наукової точки зору, застосувавши методи систематичного спостереження та порівняльного аналізу.

У своєму дослідженні він зробив кілька фундаментальних відкриттів. По-перше, він показав, що емоції не є випадковими реакціями, а мають глибоке еволюційне значення. Наприклад, страх змушує нас тікати від небезпеки, а гнів готує організм до захисту – ці реакції підвищували шанси наших предків на виживання.

По-друге, Дарвін виявив універсальність емоційних проявів. Спостерігаючи за людьми з різних культур та порівнюючи їх з тваринами, він помітив, що базові емоції виражаються схожим чином незалежно від культурного контексту. Це відкриття пізніше було підтверджено дослідженнями Пола Екмана у XX столітті і стало основою для розуміння емоцій як вродженого, а не набутого механізму.

Особливо цікавим є те, що Дарвін використовував інноваційні для свого часу методи дослідження. Він проводив експерименти, робив фотографії емоційних проявів, збирав описи від мандрівників та місіонерів з різних частин світу. Такий комплексний підхід заклав основи сучасної методології вивчення емоцій.

Його праця започаткувала наукове вивчення емоцій та заклала фундамент для розвитку концепції емоційного інтелекту. Розуміння того, що емоції є не просто ірраціональними реакціями, а важливими адаптивними механізмами, пізніше допомогло дослідникам розвинути ідеї про можливість свідомого управління емоціями та їх використання для ефективної взаємодії з іншими людьми.

На початку XX століття почались перші кроки до початку виникнення такого поняття, як емоційний інтелект. Коли Едвард Торндайк вперше ввів поняття соціального інтелекту. Він описав його, як «здатність розуміти чоловіків, жінок, хлопчиків та дівчат, уміння діяти розумно у відносинах з людьми».

Торндайк здійснив революційний крок, визнавши соціальні здібності як окрему форму інтелекту. До нього інтелект розглядався переважно як здатність до логічного мислення та вирішення абстрактних задач. Виділення соціального інтелекту як окремої категорії означало визнання того, що успішна взаємодія з людьми вимагає особливого виду розумових здібностей.

Особливо важливим є те, що Торндайк підкреслив практичний аспект соціального інтелекту – «уміння діяти розумно у відносинах з людьми». Це означало, що соціальний інтелект – це не просто теоретичне розуміння людської поведінки, а практична здатність ефективно взаємодіяти з іншими. Ця ідея стала основою для подальшого розвитку концепції емоційного інтелекту як практичної навички, якій можна навчитися.

Варто наголосити, що визначення соціального інтелекту психолога підкреслює його універсальність – здатність розуміти людей різного віку та статі. Це заклало основу для розуміння емоційного інтелекту як загальнолюдської здібності, що виходить за межі культурних та соціальних відмінностей.

Також не менш важливий аспект внеску Торндайка полягає в тому, що він розглядав соціальний інтелект як окрему здібність, яка може бути відносно незалежною від загального інтелекту. Це відкрило шлях для досліджень, які показали, що люди з високим IQ не обов'язково мають високий емоційний інтелект, і навпаки.

У сучасному контексті ідеї Торндайка залишаються актуальними, особливо його розуміння соціального інтелекту як практичної здібності допомагає краще розуміти, як розвивати емоційний інтелект у реальному житті та професійній діяльності.

Важливий внесок у дослідження інтелекту також зробив і Девід Векслер, який розглядав інтелект як «сукупну здатність індивіда діяти цілеспрямовано, раціонально мислити та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом». У 1940 році він написав публікацію, в якій розділив здібності людини на «інтелектуальні» та «неінтелектуальні», до числа останніх він відніс афективні, особистісні та соціальні, і дійшов висновку, що саме «неінтелектуальні» здібності є ключовими при передбаченні життєвого успіху людини.

Вперше термін «емоційний інтелект» (EQ) був введений американським психологом з Колумбійського університету М. Белдоком у 1964 році в його роботі «Чутливість до вираження емоцій у трьох формах спілкування». Пік розвитку теорії емоційного інтелекту припав на 1980-ті – початок 1990-х років в США та Європі.

Наступний вагомий крок зробив Говард Гарднер. У книзі «Фрейми розуму: теорія множинного інтелекту» він запропонував теорію множинного інтелекту, яка стверджувала, що існує сім основних видів інтелекту. Кожний вид має власні унікальні властивості, які відповідають за певні здатності. Цікавлять інтерперсональний та інтраперсональний інтелекти. Перший має здатність до соціального спілкування, розуміння емоцій інших людей, взаємодії, а другий має здатність до самопізнання, самоаналізу, саморегуляції, розуміння своїх емоцій. Саме ці два види інтелектів показують важливість теорію множинного інтелекту Гарднера, оскільки їх здатності тісно пов'язані з сучасним поняттям про емоційний інтелект.

У 1990 році Саловей та Маєр зробили перший важливий крок - дали чітке наукове визначення емоційного інтелекту. До цього моменту існували різні підходи до розуміння емоцій та їх ролі в житті людини, але не було єдиної, чіткої концепції. Їх визначення об'єднало різні аспекти роботи з емоціями в єдину систему, представивши емоційний інтелект як набір взаємопов'язаних здібностей. У 1997 році вони разом з Карузо розробили модель здібностей. Обґрунтували емоційний інтелект як сукупність когнітивних здібностей до

визначення, розуміння та управління емоціями. Девід Карузо встановив таку структуру емоційного інтелекту:

1) Здатність точно встановлювати, розуміти, оцінювати і виражати емоції. Основний елемент, який має зв'язок з невербальним відчуттям та вираженням емоцій. Універсальна міміка обличчя, що відображає різні емоції від щастя до гніву. Ще з моменту народження людина починає навчатися розпізнавати та відрізняти ці стани у себе та оточуючих. У зрілому віці особа здатна контролювати ці емоційні стани та реакції, які мають фізичне відображення, а також точно усвідомлювати емоційний стан інших, що проявляється у фізичних реакціях тіла, що забезпечує глибоке розуміння та сприйняття емоцій.

2) Здатність мати доступ до емоцій для підвищення ефективності мислення. Цей аспект пояснюється тим, що активізація власних емоцій дозволяє зосередитися на важливій інформації та сприяти вирішенню проблем.

3) Здатність до емоційного пізнання. Оскільки кожна емоція є відображенням внутрішніх процесів, станів та реакцій організму на подразники, то чітке усвідомлення та прийняття їх дає можливість зрозуміти, як і чому відбуваються ті чи інші стани, процеси, реакції. Це є надзвичайно важливим аспектом у нашому житті.

4) Здатність контролювати емоції. Це формування особливого простору емоційного комфорту, що дозволяє регулювати, управляти та перенаправляти емоційні сигнали як свої, так і інших людей для досягнення власних цілей та соціальних цілей оточуючих.

Отже, розвиток концепції емоційного інтелекту почався ще на початку ХХ століття з ідей Едварда Торндайка, який говорив про соціальний інтелект, визначаючи його як здатність ефективно взаємодіяти з людьми. Його дослідження стали основою для подальших відкриттів у галузі емоційного інтелекту. Наступні роботи Девіда Векслера та Говарда Гарднера розширили уявлення про інтелект, виокремлюючи неінтелектуальні здібності, зокрема інтерперсональний та інтраперсональний інтелекти, які мають тісний зв'язок з сучасним трактуванням емоційного інтелекту.

У 1990 році Саловей і Маєр надали наукове визначення емоційного інтелекту, розглядаючи його як сукупність когнітивних здібностей до розпізнавання, розуміння та управління емоціями. Пізніше, разом з Карузо, вони створили структуровану модель емоційного інтелекту, яка містить чотири основні компоненти: здатність розпізнавати емоції, використовувати їх для мислення, усвідомлювати їхній зміст та управляти ними.

Загалом, концепція емоційного інтелекту пройшла значний шлях від початкових уявлень про соціальні навички до сучасних моделей, які враховують когнітивні та практичні аспекти взаємодії з емоціями. Наразі емоційний інтелект вважається важливим фактором успіху як у особистому, так і в професійному житті, а його розвиток є актуальним завданням у сферах психології, освіти та бізнесу.

Хоча ідея емоційного інтелекту була сформульована ще в 1990 році, вона залишалася в основному академічним поняттям, поки не була представлена праця Деніела Гоулмана. У 1995 році він випустив книгу «Емоційний інтелект», яка стала світовим бестселером і змінила погляд на емоційний інтелект.

Гоулман розширив цю концепцію, додавши до неї соціальні навички, емпатію, мотивацію та лідерські якості. Він підкреслив, що емоційний інтелект може бути більш важливим, ніж традиційний IQ, для досягнення успіху, адже визначає здатність особи працювати в команді, налагоджувати стосунки та долати труднощі.

У 1998 році Гоулман адаптував цю концепцію до сфери бізнесу та лідерства. Він акцентував увагу на тому, що ефективні керівники мають високий рівень емоційного інтелекту, оскільки здатні мотивувати співробітників, створювати сприятливу атмосферу та приймати емоційно збалансовані рішення. Його дослідження свідчать, що емоційна компетентність є ключовою характеристикою успішних лідерів у будь-якій галузі.

Таким чином, праця Деніела Гоулмана відіграла вирішальну роль у популяризації емоційного інтелекту, перенісши його з академічної сфери у практичну. Завдяки його дослідженням, ЕІ почали сприймати не лише як

психологічне явище, а також як важливий фактор особистого та професійного досягнення. Особливо важливим стало використання цієї концепції в бізнесі та лідерстві, де емоційний інтелект виявився критично важливим для ефективного управління, мотивації команди та прийняття обґрунтованих рішень. Сьогодні його ідеї продовжують впливати на розвиток управлінських стратегій, міжособистісних взаємин та особистісного розвитку.

Якщо говорити про вітчизняних психологів, які проводили різні дослідження ЕІ, то варто зазначити таких як Елеонора Носенко, Валентина Зарицька та розглянути статтю Дерев'янка Світлани.

Наукова спадщина Елеонори Носенко відзначається комплексним підходом до розуміння емоційного інтелекту як багатогранної властивості особистості.

У співавторстві з Наталією Ковригою вона створила монографію «Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції», де представила інноваційний погляд на емоційний інтелект як віддзеркалення внутрішнього світу людини. Особливу увагу в цій праці приділено тому, як рівень усвідомленості особистості впливає на розвиток емоційного інтелекту та його прояви у повсякденному житті.

Значущим внеском у розуміння соціального аспекту емоційного інтелекту стала її стаття «Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості». У цій роботі дослідниця розкриває емоційний інтелект не просто як індивідуальну характеристику, а як важливий фактор суспільної взаємодії, що впливає на якість соціальних відносин та успішність комунікації між людьми.

Особливо важливим є дослідження Носенко взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рефлексивною свідомістю, викладене у праці «Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості». У цій роботі вона розкриває, як здатність до рефлексії сприяє розвитку емоційного інтелекту та як ці два аспекти разом формують особистісний потенціал людини.

Наукові дослідження Елеонори Носенко створили міцний теоретичний фундамент для розуміння емоційного інтелекту в контексті особистісного розвитку. Її роботи не лише розширили теоретичне розуміння цього феномену, але й надали практичні інструменти для його розвитку та вдосконалення, що має велике значення для сучасної психологічної науки та практики.

Наукова діяльність Валентини Зарицької зосереджена на дослідженні емоційного інтелекту, особливо в контексті професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю.

У своїй монографії «Психологія емоційного інтелекту» психологиня представила результати багаторічних досліджень цього феномену та його ролі у підготовці особистості до професійної діяльності. Вона здійснила теоретичний аналіз підходів до визначення поняття, сутності та структури емоційного інтелекту, обґрунтувала теоретичні та методологічні основи його дослідження, а також визначила характерні особливості основних складових емоційного інтелекту та передумови його розвитку.

Валентина Зарицька здійснила вагомий внесок у розвиток психологічної науки, зосередивши свої дослідження на вивченні емоційного інтелекту, особливо в контексті професійного становлення фахівців гуманітарного профілю. Її монографія «Психологія емоційного інтелекту» представляє собою комплексне дослідження, що синтезує багаторічний науковий досвід та глибоке розуміння природи емоційного інтелекту.

У своїй монографічній праці дослідниця не лише систематизувала існуючі теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту, але й запропонувала інноваційний погляд на його структуру та функціонування. Особливу цінність має її аналіз методологічних засад дослідження емоційного інтелекту, який створює міцний фундамент для подальших наукових розвідок у цій галузі. Зарицька детально розглянула компоненти емоційного інтелекту та фактори, що впливають на його формування, що дозволило краще зрозуміти механізми його розвитку.

У статті «Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій» психологиня представила критичний огляд різних концептуальних підходів до розуміння емоційного інтелекту. Цей аналіз має особливе значення для розробки ефективних методик розвитку емоційного інтелекту в процесі професійної підготовки фахівців. Дослідниця переконливо доводить, що розвиток емоційного інтелекту є невід'ємною складовою формування професійної компетентності, особливо для спеціалістів гуманітарного профілю.

Значну увагу у своїх дослідженнях Валентина Зарицька приділила віковим особливостям розвитку емоційного інтелекту. Вона докладно проаналізувала специфіку його формування у дошкільному та шкільному віці, підкреслюючи, що здатність усвідомлювати власні емоції є фундаментальною основою для розвитку раціональної поведінки. Це дослідження має особливе значення для розробки освітніх програм та методик, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в різні вікові періоди.

Наукові праці Зарицької мають не лише теоретичне, але й важливе практичне значення. Вона розробила конкретні рекомендації щодо впровадження методик розвитку емоційного інтелекту в систему професійної освіти. Її дослідження демонструють, що емоційний інтелект є не просто бажаною, а необхідною складовою професійної компетентності сучасного фахівця гуманітарного профілю.

Таким чином, її наукова спадщина суттєво збагатила розуміння природи емоційного інтелекту та його ролі у професійному становленні особистості. Дослідження Зарицької створили теоретичне підґрунтя для розробки ефективних освітніх програм та методик, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в контексті професійної підготовки фахівців.

На мою думку, варто відзначити статтю Дерев'янка. С. «Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах», яка визначна тим, що вона розкрила сутність поняття «актуалізація емоційного інтелекту», визначила які є функціональні властивості актуалізації емоційного інтелекту, порівнявши показники емоційного самопочуття в емоціогенні моменти у студентів. Також

вона чітко позначила структурно-динамічні властивості актуалізації емоційного інтелекту, встановивши взаємозв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту та способами їх реагування в емоціогенних періодах життя студентів.

В умовах зростаючого емоційного навантаження на студентів, особливо в контексті сучасних викликів освіти, розуміння механізмів актуалізації емоційного інтелекту стає критично важливим. Особливо те, що вона не просто виклала теоретичну частину, а й представила інструменти для оцінки та розвитку емоційного інтелекту. Так як авторка розглянула актуалізацію емоційного інтелекту саме в контексті емоціогенних умов, що дозволяє краще зрозуміти, як працюють механізми емоційної регуляції в стресових ситуаціях, що особливо актуально для студентського середовища та і є міцною базою для майбутніх досліджень у цій галузі.

Якщо підсумувати усе вище сказане, узагальнюючи те, що вивчали психологи та вчені, то можна дійти до висновку, що емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати, аналізувати та регулювати свої емоції, а також розпізнавати й впливати на емоційний стан інших людей. Уміння відокремлювати суб'єктивне сприйняття від об'єктивних реалій, проявляти емпатію, підтримувати та сприяти розвитку як сильних, так і слабких сторін оточуючих, враховуючи їхні актуальні потреби. Підвищуючи свій емоційний інтелект, ми розширюємо свої можливості в різних сферах життя.

Аналіз сучасних зарубіжних досліджень емоційного інтелекту свідчить, що науковці зосереджуються на трьох основних аспектах: уточнення сутності поняття «емоційний інтелект»; визначення методів оцінки та рівнів його розвитку; детальне вивчення сфер його практичного застосування.

Зараз терміни, зв'язки і механізми контролю, які потрібні для опису процесу вирішення проблем емоційного інтелекту, здійснюється в рамках певних теоретичних моделей. Про одну з них було згадано раніше.

Змішана модель (згідно за Р. Бар-Оном, Д. Гоулманом) розглядає емоційний інтелект як комплексне та унікальне поєднання розумових здібностей

та індивідуальних характеристик особистості. У структурі емоційного інтелекту, запропонованій Д. Гоулманом, виділяються чотири ключові компоненти.

Перший компонент – самосвідомість – забезпечує усвідомлення власного емоційного стану в конкретний момент часу. Цей компонент охоплює здатність переживати почуття, визначати фізіологічні прояви емоцій та враховувати свій емоційний стан під час прийняття рішень.

Другий компонент – самоконтроль – відповідає за регулювання емоційного стану та керування сильними емоціями й імпульсами. Це дозволяє приймати виважені рішення та ефективно взаємодіяти з оточенням. Самоконтроль також допомагає впоратися зі стресом, зберігаючи працездатність та здоров'я, а також підтримувати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях, що сприяє досягненню цілей.

Третій компонент – соціальне розуміння або соціальна чуйність – включає здатність до емпатії (розуміння та врахування почуттів інших), обізнаність у робочому середовищі (розуміння поточних подій та ієрархії відповідальності), а також люб'язність як здатність розуміти та задовольняти потреби інших.

Четвертий компонент – управління відносинами – спрямований на покращення ефективності міжособистісних зв'язків. Він охоплює лідерські якості, навички впливу та переконання, здатність сприяти розвитку інших через зворотний зв'язок, підтримку змін, управління конфліктами, зміцнення особистих стосунків та командну роботу.

Рувен Бар-Он представляв емоційний інтелект як всеохоплюючу характеристику, що об'єднує некогнітивні здібності, знання та компетенції, які забезпечують успішне подолання життєвих викликів. Він виокремив п'ять основних елементів: самопізнання, навички міжособистісної комунікації, адаптаційні здібності, управління стресом та домінуючий емоційний стан.

Диспозиційна модель (згідно за К. Петрідесом, Е. Фернхемом) досліджує взаємозв'язок між особистісними характеристиками та рівнем розвитку емоційного інтелекту, а також загальною емоційною функціональністю особистості. Високий рівень емоційного інтелекту характеризується

адаптивністю, відкритістю, прагненням захищати права інших, чітким усвідомленням власних емоцій та здатністю точно їх передавати, вмінням впливати на емоції інших та контролювати власні емоційні прояви.

Інтегративна модель (згідно за І.М. Андрєєвою) розглядає емоційний інтелект як сукупність інтелектуальних здібностей, що включає розуміння та регуляцію емоцій, а також знання, вміння та здібності, пов'язані з обробкою та інтерпретацією емоційної інформації, включаючи відповідні операції та стратегії інтелектуальної діяльності.

Загалом, різні підходи до дослідження емоційного інтелекту дозволяють отримати комплексне уявлення про його роль у житті людини. Всі моделі погоджуються з тим, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у професійній діяльності, особистісному розвитку та міжособистісній комунікації. Розвиток цієї здатності сприяє підвищенню рівня адаптації, соціальної ефективності та особистісного благополуччя.

1.2. Сутність поняття «психологічна ресурсність»

Поняття «ресурсність особистості» О.С. Штепа визначає як здатність особистості актуалізувати власні ресурси з метою саморозвитку й надання підтримки іншим, оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, поповнювати, відновлювати, використовувати, приймати, вкладати, накопичувати, зберігати тощо. [33]

Воно формувалося протягом багатьох століть під впливом філософських та психологічних ідей. Тому спочатку розглянемо детально концепції філософів, таких як Арістотель, Локк, Кант та Ніцше.

Переконання щастя-евдемонії лежить і в основі етичної концепції Арістотеля, згідно з якою стан щастя-блаженства як вищої довершеності передбачає прагнення індивіда відповідати власному покликанню («даймону») чи «справжньому Я», що відбувається шляхом розвитку всіх можливостей, закладених не лише у видотипових особливостях особистості, а й унікально представлених у будь-якому людському індивіді. [13]

По-перше, сама концепція «даймону» або «справжнього Я» резонує з сучасним сприйняттям особистісного потенціалу в психології. Коли Арістотель говорить про розвиток усіх можливостей людини, він фактично описує те, що в сучасній психології відоме як актуалізація психологічних ресурсів особистості.

Психологічна ресурсність передбачає, що у людини є певний резерв ресурсів, можливостей та потенціалу для розвитку. Це включає як вроджені здібності, які Арістотель називав «типовими характеристиками», так і набуті навички та особистісні якості, що відповідають «унікальному представленню» кожного індивіда.

Коли ми говоримо про прагнення відповідати власному покликанню, це безпосередньо пов'язано з концепцією самореалізації в психології ресурсності. Використання особистісних ресурсів для досягнення своїх цілей та розкриття свого потенціалу – це сучасне втілення аристотелівської ідеї про досягнення стану щастя чи блаженства.

Сучасна концепція психологічної ресурсності, крім того, включає важливий елемент усвідомленості та цілеспрямованого розвитку, що перегукується з ідеєю Арістотеля про «вищу довершеність». У обох випадках йдеться про активний процес самопізнання та саморозвитку, а не про пасивний стан.

Особливо важливо підкреслити, що як евдемонія Арістотеля, так і психологічна ресурсність розглядають людину як цілісну систему, де благополуччя досягається через гармонійний розвиток усіх аспектів особистості. Це не лише накопичення ресурсів або розвиток окремих якостей, а досягнення певної внутрішньої гармонії та повноти існування.

Концепція Джона Локка «*tabula rasa*», що в перекладі означає «чиста дошка» говорить про те, що людина має потенціал, який не визначений з народження, а формується через активну взаємодію з навколишнім середовищем.

Порівнюючи цю концепцію з сучасним розумінням психологічної ресурсності можна знайти спільні фактори, такі як: динамічна система, здатність

до постійного розвитку та залежність від життєвого досвіду. Наприклад, уявімо людину, яка опинилася в складній життєвій ситуації. Вона має певні внутрішні ресурси, котрі не просто спрацьовують автоматично, вони адаптуються та створюють нові стратегії подолання кризових ситуацій. Тобто людина вперше натрапивши на перешкоду, ще немає певного досвіду для подолання, проте вона має ресурси, які допомагають їй з цим.

Доречна буде метафора, що психологічні ресурси подібні до м'язів тіла людини – чим більше їх тренувати, ти вони стають більшими, сильнішими, гнучкішими. Накопичення життєвого досвіду, рефлексія та усвідомлення власних потенціалів, постійне навчання та самовдосконалення, подолання криз як точок особистісного зростання – це все є чудовим показником, що психологічні ресурси можна розвивати постійно.

Психологічні ресурси формуються як складна, динамічна система, яка постійно змінюється під впливом життєвого досвіду. Цей процес є поступовим «вбудовування» життєвого досвіду в нашу особистість. Від раннього дитинства, коли закладаються основні патерни сприйняття та реакції, до критичних життєвих моментів, що суттєво змінюють внутрішнє сприйняття світу, індивід накопичує унікальний особистісний потенціал. Професійна діяльність відкриває можливості для розвитку інструментальних ресурсів, а міжособистісні стосунки збагачують емоційно-комунікативні здібності. Механізм формування ресурсів передбачає не лише пасивне сприйняття досвіду, а й активну трансформацію зовнішніх впливів: від формування розумових дій і внутрішнього плану свідомості через засвоєння індивідом зовнішніх дій з предметами і соціальних форм спілкування до розробки індивідуальних стратегій подолання складних життєвих ситуацій. Кожен досвід – будь то травматичний чи позитивний – стає потенційним джерелом розширення адаптаційних можливостей особистості, перетворюючи обмеження на ресурси для розвитку.

Активність людини у використанні своїх здібностей проявляється через внутрішній розвиток індивіда. Локк підкреслював, що людина не лише отримує знання, а й активно формує свій потенціал. Це відбувається завдяки

самоконтролю, умінню аналізувати власні емоції та поведінку, а також змінювати їх за необхідності. Важливою характеристикою є здатність знаходити індивідуальні способи подолання труднощів, що вимагає креативного підходу до складних ситуацій. Внутрішня мотивація до розвитку сприяє постійному вдосконаленню особи, подоланню перешкод та розширенню власних можливостей.

Концепція, що кожна особа має неповторні ресурси, пояснює, чому розвиток відбувається індивідуально. Усі люди народжуються з певними психологічними потенціалами, однак їхній прогрес залежить від оточення. Це можна порівняти з насінням, яке розвивається по-різному в залежності від умов. Отже, кожен формує свій шлях розвитку, поєднуючи внутрішні таланти з зовнішніми можливостями.

Локк представив новий метод вивчення людських здібностей, який змінив наукову парадигму. Він запропонував аналізувати людські характеристики через спостереження та експерименти, а не лише теоретизувати про них. Це призвело до того, що дослідники почали застосовувати конкретні методи для оцінки здібностей та розуміння унікальних рис кожної особи. Завдяки цьому стало можливим розробляти підходи до розвитку, які враховують індивідуальні особливості, а не універсальну модель для всіх.

Кант стверджує, що перед тим, як пізнавати зовнішній світ, необхідно пізнати власні пізнавальні можливості та їхні межі. Це фактично є запрошенням до самоаналізу, до рефлексії над власними когнітивними здібностями. Таке глибоке самоусвідомлення є одним з ключових елементів психологічної ресурсності.

Концепція «апріорних форм» у Канта стверджує, що до будь-якого досвіду людина вже має вроджені форми сприйняття простору, часу та базові категорії мислення. Ці вроджені структури можна розглядати як внутрішні психологічні ресурси, які допомагають людині структурувати та осмислювати реальність.

Особливо цікавою є теза Канта про «антиномії чистого розуму» – ситуації, де логічно можна довести протилежні твердження. Замість того, щоб бачити в

цьому проблему, Кант розглядає такі протиріччя як необхідну умову розвитку знання, що можна інтерпретувати як психологічну настанову на прийняття складності, здатність утримувати в свідомості різні, навіть протилежні перспективи, а це є важливою складовою психологічної ресурсності.

Психологічна ресурсність охоплює здатність усвідомлювати власні пізнавальні процеси, що сприяє кращому розумінню та контролю над мисленнєвими процесами. Вона передбачає гнучкість у мисленні, що дозволяє адаптуватися до нових умов і знаходити нестандартні підходи. Важливим аспектом є вміння витримувати когнітивну невизначеність, тобто зберігати спокій та ефективність у ситуаціях, коли інформації недостатньо або вона є суперечливою. Окрім того, психологічна ресурсність вимагає постійного розвитку пізнавальних здібностей, що сприяє особистісному та професійному прогресу.

Кант пропонує не просто споглядати світ, а активно досліджувати власні пізнавальні можливості, що і є по суті розвитком психологічної ресурсності.

Концепція «волі до влади» Фрідріха Ніцше має багато спільного з сучасним розумінням психологічної ресурсності. Ніцше розглядав «волю до влади» не як просте бажання домінувати над іншими, а як внутрішню екзистенційну силу особистості, яка проявляється у здатності долати перешкоди, самотрансформації, постійному саморозвитку та подоланні власних обмежень.

Якщо порівнювати це поняття з сучасним розумінням ресурсності, то можна знайти багато паралелей. Наприклад, внутрішній потенціал у психологічній ресурсності розглядається як сукупність внутрішніх можливостей особистості, тоді як у Ніцше «воля до влади» є джерелом творчої енергії, що спонукає людину до самореалізації.

Ще одним спільним аспектом є динамічність обох концепцій. Як ресурсність, так і «воля до влади» передбачають розвиток особистості, зміну її внутрішнього стану та адаптацію до нових умов. Людина розглядається не як статична структура, а як система, що постійно еволюціонує.

Важливу роль відіграє і самодетермінація. Психологічна ресурсність передбачає усвідомлене управління власними станами та можливостями, а «воля до влади» у Ніцше є свідомим рухом до самореалізації, до подолання обмежень і розширення меж власного існування.

Таким чином, концепція «волі до влади» Фрідріха Ніцше має багато спільного з сучасним розумінням ресурсності, оскільки обидві ідеї акцентують увагу на внутрішньому потенціалі, розвитку та самовизначенні особистості.

На початку XX століття Вільям Джеймс розглядав людину не як пасивну істоту, що просто реагує на зовнішні впливи, а як активного суб'єкта з величезним внутрішнім потенціалом для подолання життєвих викликів. Його концепція особистісних резервів підкреслювала, що людина здатна мобілізувати внутрішні сили у складних ситуаціях та використовувати їх для власного розвитку.

Одним з ключових аспектів цієї концепції є психологічна стійкість. Вона проявляється у здатності особистості витримувати стресові ситуації, знаходити внутрішні ресурси для відновлення та перетворювати негативний досвід на поштовх до подальшого зростання. Саме ця властивість дозволяє людині не лише долати труднощі, а й виходити з них сильнішою.

Резерви свідомості також відіграють важливу роль. Джеймс наголошував, що людина зазвичай використовує лише невелику частину свого психологічного потенціалу. Однак у складних життєвих обставинах активізуються приховані можливості, що дозволяють виходити за межі звичних обмежень. Це свідчить про те, що наш внутрішній потенціал значно більший, ніж ми зазвичай припускаємо.

Ще одним важливим аспектом є адаптаційні механізми. Особистісні резерви виступають як інструмент пристосування до мінливих умов життя. Завдяки здатності перемикатися, змінювати внутрішні стратегії та зберігати психологічну гнучкість людина може успішно долати труднощі та продовжувати особистісне зростання.

Унікальність підходу Джеймса полягала в тому, що він розглядав особистісні резерви не як статичний капітал, а як динамічну систему, що постійно оновлюється та розвивається через взаємодію з навколишнім середовищем.

Курт Левін розглядав механізми трансформації енергії як ключовий аспект психічної динаміки особистості. Вони включають переключення енергії між різними психологічними контурами, що дозволяє людині адаптуватися до змінних умов та ефективно реагувати на виклики. Важливу роль відіграє також накопичення та вивільнення внутрішніх ресурсів, оскільки енергія може зберігатися в певних психічних структурах і мобілізуватися у потрібний момент. Крім того, Левін підкреслював здатність до перерозподілу мотиваційних зусиль, що допомагає людині змінювати пріоритети, спрямовувати увагу на значущі цілі та підтримувати оптимальний рівень активності в різних життєвих ситуаціях.

У 1950-х роках Абрахам Маслоу запропонував принципово новий погляд на людську мотивацію, відійшовши від домінуючих на той час біхевіористських та психоаналітичних теорій. Він зосередився не на патології чи базових потребах, а на найвищих можливостях особистості, розглядаючи прагнення до самореалізації як головну рушійну силу людського розвитку.

Основним аспектом його концепції є внутрішній потенціал. Маслоу визначав самоактуалізацію як неперервний процес розкриття власних здібностей та постійний рух до реалізації свого найвищого потенціалу. Важливою складовою цього процесу є перетворення внутрішніх ресурсів на реальні досягнення, що дозволяє людині повністю реалізувати свої можливості.

Ця ідея нерозривно пов'язана з ієрархією потреб, у якій самоактуалізація займає найвищий щабель. Маслоу підкреслював, що досягнення цього рівня можливе лише після повного задоволення базових потреб, таких як фізіологічні, потреба в безпеці та соціальні потреби. Лише після їх реалізації людина може зосередитися на прагненні до творчого зростання та самовираження.

Характеристики самоактуалізованої особистості включають креативність, спонтанність, автономність, здатність будувати глибокі міжособистісні стосунки

та переживати так звані *peak experiences* – вершинні моменти натхнення та глибокого усвідомлення. Для такої людини характерне постійне особистісне зростання та прагнення до максимальної реалізації своїх можливостей.

Важливу роль відіграють механізми реалізації ресурсів, які включають усвідомлення власних талантів, подолання внутрішніх обмежень та трансформацію потенційних можливостей у реальні здібності. Саме ці процеси допомагають людині виходити за межі звичних рамок та досягати найвищого рівня особистісного розвитку.

Унікальність підходу Маслоу полягала в переміщенні фокусу психологічних досліджень з патології на потенціал розвитку, зі спрямованості на лікування – на зростання. Його теорія відкрила нові горизонти у вивченні людської природи, підкресливши важливість самореалізації як основного мотиву людської поведінки.

Розробка концепції стресу та адаптаційних ресурсів Гансом Сельє у 1970-х роках описує те, як організм реагує на виклики та використовує свої внутрішні ресурси.

Він розглядав стрес не просто як негативне явище, а як складний адаптаційний механізм, описав «загальний адаптаційний синдром» універсальну відповідь організму на будь-які значущі зміни. Цей процес складається з трьох послідовних фаз: тривоги, резистентності та виснаження.

Під час фази тривоги організм мобілізує свої захисні механізми, активуючи симпатичну нервову систему та гормональні реакції. Це можна порівняти з переведенням міста на воєнний стан – усі ресурси спрямовуються на захист та виживання.

У фазі резистентності організм досягає оптимальної адаптації до стресора. Відбувається ефективний розподіл енергетичних та біологічних ресурсів. Це схоже на те, як місто налагоджує життя в нових умовах, оптимізуючи використання наявних ресурсів.

Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, настає фаза виснаження. Адаптаційні ресурси організму вичерпуються, що може призвести до серйозних

проблем зі здоров'ям. Це подібно до того, як місто починає занепадати через тривалу блокаду.

Особливо важливим внеском Сельє було розуміння того, що адаптаційні ресурси організму обмежені та потребують відновлення. Він запропонував концепцію «адаптаційної енергії» – своєрідного запасу життєвих сил, який витрачається на подолання стресу та має поповнюватися.

Отже, концепція ресурсності сформувалася як багатовимірне явище, що охоплює психологічні, енергетичні, особистісні та біологічні аспекти людського існування. Ця концепція показує, що людина має значно більший потенціал, ніж зазвичай використовує, але цей потенціал потребує правильного розуміння, управління та відновлення. Важливо, що ресурсність розглядається не як статичний запас, а як динамічна система, яка постійно взаємодіє з навколишнім середовищем та може розвиватися протягом життя.

Сучасне розуміння ресурсності увібрало в себе всі ці аспекти, створивши комплексний погляд на людські можливості та потенціал. Це дозволяє нам краще розуміти механізми адаптації, розвитку та самореалізації особистості, а також розробляти ефективні стратегії для оптимального використання та відновлення особистісних ресурсів.

Концепція психологічного добробуту (well-being), запропонована Карен Райф у 1990 році, стала значним кроком у розвитку уявлень про ресурсність особистості. Вона об'єднала попередні теоретичні підходи та додала новий вимір до розуміння людського потенціалу.

У моделі Карен психологічний добробут розглядається не просто як відсутність проблем чи суб'єктивне задоволення життям, а як комплексний стан оптимального функціонування особистості. Основний акцент змістився з уникнення негативних факторів (стресу, тривоги, депресії) на розвиток позитивних характеристик, таких як особистісний ріст і самореалізація.

Запровадження цього поняття стало логічним продовженням концепції ресурсності. Якщо Джеймс наголошував на внутрішніх резервах, Левін – на енергетичній динаміці, Маслоу – на самоактуалізації, а Сельє – на адаптаційних

ресурсах, то Райф інтегрувала ці ідеї в єдину систему. Вона продемонструвала, як різні ресурси особистості взаємодіють для досягнення оптимального функціонування.

Розглядаючи психологічний добробут як сукупність особистісних ресурсів, вона вибудувала міст між теоретичними концепціями та практичними підходами до досягнення психологічного благополуччя. Це дало змогу розробити ефективніші стратегії психологічної підтримки та розвитку особистості, засновані на комплексному розумінні людських можливостей і потенціалу.

Теорія саморегуляції, представлена у 1995 році, була розроблена Гансом Хекхаузенем котра пояснює процес, коли людина мобілізує та керує своїми ресурсами.

Саморегуляція розглядається як складний процес, у межах якого особистість контролює та спрямовує власні внутрішні ресурси для досягнення цілей. Даний процес можна порівняти з досвідченим керівником, який розподіляє ресурси підприємства відповідно до поточних завдань та довгострокових стратегій.

Особливу увагу приділено механізмам мобілізації ресурсів. Було показано, що цей процес не є автоматичним – він потребує свідомого контролю та регуляції. Подібно до спортсмена, який не може постійно бути на піку форми, людина має вміти визначати правильний момент для активації своїх ресурсів та підтримувати їх оптимальний рівень.

У контексті попередніх досліджень ресурсності ця концепція особливо цінна тим, що пояснює механізми свідомого управління ресурсами. Якщо одні підходи описували природні механізми адаптації, а інші – спонтанну самоактуалізацію, то ця теорія показала, як людина може активно впливати на ці процеси.

Важливим аспектом є розуміння циклічності процесів саморегуляції. Було описано, як відбувається планування дій, мобілізація ресурсів, їх використання та відновлення. Нагадує стратегію досвідченого марафонця, який вміє правильно

розподіляти сили на всю дистанцію, знаючи, коли варто прискоритися, а коли зберегти енергію.

Теорія саморегуляції органічно доповнила концепцію психологічного добробуту, показавши механізми, через які людина може активно впливати на свій стан благополуччя шляхом управління власними ресурсами, що призвело до сформування більш цілісного уявлення про те, як особистість може не лише володіти ресурсами, а й ефективно ними керувати для досягнення своїх цілей і підтримки оптимального рівня функціонування.

Внесок Корі Кіза у 1999 році став важливим етапом у розвитку концепції ресурсності, розширивши її до соціального виміру. На мою думку, краще розглядати як його концепцію «соціального ресурсного капіталу» поглибила наше розуміння психологічного добробуту та особистісних ресурсів.

Дослідник звернув увагу на те, що ресурси особистості не існують окремо – вони тісно пов'язані з соціальним середовищем, у якому перебуває людина. Можна порівняти з тим, як рослина отримує необхідні речовини не тільки з власного коріння, а й з навколишнього ґрунту та екосистеми загалом, тому людські ресурси збагачуються та зростають завдяки соціальним зв'язкам і взаємодіям.

Соціальний ресурсний капітал, за його теорією, включає всі можливості та переваги, які людина отримує через свої соціальні зв'язки. Це як мережа підтримки, де кожен контакт може стати джерелом додаткових ресурсів – від емоційної підтримки до практичної допомоги чи нових можливостей.

Якщо модель психологічного добробуту зосереджувалася на індивідуальних аспектах благополуччя, то цей підхід показав, як індивідуальні ресурси взаємодіють з соціальними. Якщо теорія саморегуляції пояснювала, як людина управляє власними ресурсами, то ця теорія продемонструвала, як можна залучати та використовувати ресурси соціального оточення.

Особливу важливість має розуміння того, що соціальний ресурсний капітал – це не просто набір соціальних зв'язків, а складна система взаємодій і взаємопідтримки. Подібно до того, як фінансовий капітал може збільшуватися

завдяки правильним інвестиціям, соціальний капітал росте через активну участь у соціальних стосунках і розвиток якісних зв'язків.

Цей підхід допоміг створити більш повну картину ресурсності, де індивідуальні та соціальні ресурси розглядаються як взаємопов'язані елементи єдиної системи, то розуміння є особливо актуальним у сучасному світі, де соціальні зв'язки стають дедалі складнішими та різноманітнішими, а вміння використовувати соціальний капітал стає ключовою навичкою для особистісного та професійного розвитку.

Узагальнюючи, концепція психологічного добробуту, запропонована Карен Райф, розширила уявлення про ресурсність особистості, об'єднавши різні теоретичні підходи та зробивши акцент на розвитку позитивних характеристик. Теорія саморегуляції Ганса Хекхаузена доповнила цю концепцію, пояснивши механізми свідомого управління ресурсами для досягнення цілей. Внесок Корі Кіза додав соціальний вимір, показавши, як особистісні ресурси взаємодіють з соціальним середовищем через концепцію «соціального ресурсного капіталу». Усі ці підходи створили цілісне уявлення про те, як людина може ефективно використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки оптимального функціонування та особистісного розвитку.

Таким чином, проблема психологічних ресурсів особистості активно досліджується в українській психологічній науці. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробила О. Штепа, розробивши концепцію психологічної ресурсності та створивши «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Її роботи заклали теоретичне підґрунтя для розуміння ресурсності як системної якості особистості та створили інструментарій для її практичного дослідження.

Подальший розвиток цього напрямку представлений у роботі Савченко О.В., Тімакової А.В. та Сукач С.А., які розробили та валідизували методику «Особистісні ресурси». Цей інструмент пропонує новий підхід до оцінки психологічної ресурсності через три ключові компоненти: достатність ресурсів, стратегії їх відновлення та емоційну спустошеність. Методика пройшла повний

цикл психометричної перевірки та стандартизації, що підтверджує її діагностичну цінність.

Обидві методики доповнюють одна одну та створюють комплексний інструментарій для дослідження психологічної ресурсності особистості, особливо в контексті сучасних викликів та стресових ситуацій. Вони мають як теоретичне значення для розвитку психологічної науки, так і практичну цінність для діагностики та розробки програм психологічної підтримки, особливо для молоді.

Проблема психологічних ресурсів особистості активно розвивається в українській психології, де значний внесок зробила О. Штепа, яка розробила концепцію психологічної ресурсності та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». Також важливу роль відіграла група авторів (Савченко О.В., Тімакова А.В., Сукач С.А.), які створили та валідизували методику «Особистісні ресурси». Ці взаємодоповнюючі інструменти, що оцінюють різні аспекти психологічної ресурсності, формують комплексний діагностичний інструментарій, який має як теоретичну значимість для розвитку психологічної науки, так і практичну цінність для розробки програм психологічної підтримки молоді в умовах сучасних викликів.

Отже, основною ідеєю є те, що людина володіє значним потенціалом, який може розвиватися через взаємодію з середовищем, саморегуляцію та усвідомлене управління своїми ресурсами. Важливим аспектом є також здатність до адаптації, гнучкості та мобілізації внутрішніх резервів у складних життєвих ситуаціях. Водночас ресурсність не є статичним запасом, а динамічною системою, яка постійно змінюється, оновлюється та інтегрує новий досвід. Сучасне розуміння ресурсності включає індивідуальні, соціальні та психологічні складові, а також механізми їхньої оптимальної мобілізації для забезпечення благополуччя та особистісного зростання.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методики та процедура проведення психологічної діагностики взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів

Для психологічної діагностики взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної ресурсності у студентів було обрано такий інструментарій:

1. Методика дослідження емоційного інтелекту В. В. Зарицької.
2. Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р.).
3. Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепа.
4. Методика «Особистісні ресурси» розроблена Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В..

Методика дослідження емоційного інтелекту В. В. Зарицької дозволяє діагностувати рівень розвитку емоційного інтелекту за такими шкалами: розуміння особистістю власних емоцій (це про те, наскільки добре людина розуміє свої власні емоції), самоконтроль та саморегуляція емоцій (це вказує на те, наскільки добре людина контролює та керує власними емоціями), розуміння емоцій інших людей (ця шкала показує наскільки людина добре розпізнає емоції інших людей), використання емоцій у діяльності та спілкуванні (дана шкала вказує наскільки добре людина може залучати свої емоції у діяльність та спілкування). Для того, щоб визначити рівень з 4 ключових компонентів емоційного інтелекту потрібно дати один з чотирьох варіантів відповіді: так, часто, іноді, ніколи на 76 тверджень. Інтерпретація результатів відбувається за ключем (див. Додаток А). Кожна відповідь має певну кількість балів, наприклад, відповідь «так» оцінюється в 3 бали, відповідь «часто» оцінюється в 2 бали, відповідь «іноді» оцінюється в 1 бал, а відповідь «ніколи» оцінюється в 0 балів.

Наступний інструментарій це опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн», яка була адаптована О. Верітовою у 2019 році. Її мета це

визначити рівень емоційного інтелекту. Вона складається з 46 тверджень, що розподіляються на 4 основні шкали та 5 субшкал:

- Шкала міжособистісний емоційний інтелект показує на рівень здатності людини до розуміння емоцій інших та керування ними.
- Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту вказує на рівень здатності до розуміння особистістю власних емоцій та керування ними.
- Шкала розуміння емоцій встановлює рівень здатності до розуміння як власних так і емоцій інших людей.
- Шкала управління емоціями, що вимірює рівень здатності особистості керувати власними емоціями та емоціями інших людей.
- Субшкала розуміння чужих емоцій вказує на рівень здатності усвідомлювати емоційний стан іншої людини, спираючись на зовнішні прояви емоцій, наприклад, міміка, гучність та інтонація голосу, жести, а також проявляти уважність до почуттів іншої людини.
- Субшкала управління чужими емоціями має на меті встановити рівень здатності керувати тими чи іншими емоціями у іншої людини та можливу схильність до маніпуляції людьми.
- Субшкала розуміння своїх емоцій встановлює рівень здатності людиною усвідомлювати власні емоції, розуміти, ідентифікувати, розуміти чому та вміти словесно описувати їх.
- Субшкала управління своїми емоціями показує рівень здатності особистістю контролювати своїми емоціями, сприяти їх появленню та підтримувати їх, утримуючи при цьому небажані емоції.
- Субшкала контроль експресії вказує на рівень здатності контролювати зовнішні вияви власних емоцій людини, такі як міміка, жести, голос і інші.

За інструкцією потрібно прочитати кожне твердження і відмітити відповідь у бланку відповідей, яке підходить людині найкраще. Є 4 варіанти відповіді: не згоден(-а), частково не згоден(-а), частково згоден(-а), згоден (-а).

Кожна відповідь має певне значення згідно з ключем (див. Додаток Б). У прямих значеннях: не згоден(-а) дорівнює 0 балів, частково не згоден(-а) означає 1 бал, частково згоден(-а) дорівнює 2 бали, згоден (-а) означає 3 бали, а у зворотних значеннях не згоден(-а) — 3 бали, частково не згоден(-а) — 2 бали, частково згоден(-а) — 1 бал, згоден (-а) — 0 балів.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепа має на меті виявити рівень психологічної ресурсності. Він складається з 67 тверджень на які потрібно відповісти: так або ні, залежить від того погоджується людина з твердженням чи ні. Інтерпретація результатів відбувається за ключем (див. Додаток В). Ця методика містить в собі 15 шкал. Ось їх опис:

- Упевненість в собі — незалежність у прийнятті рішень; уміння відстоювати власну точку зору та захищати свої інтереси як у робочих так і в особистих питаннях; здатність до самоаналізування причин невдач і змінювати патерни поведінки; довіра до своєї інтуїції та попередньо здобутого досвіду при прийнятті рішення.
- Доброта до людей — життєва позиція, що базується на переконанні у природній доброзичливості людей; сприймання людей не як конкурентів чи ворогів; налагодження конструктивних стосунків; толерантне ставлення до інших.
- Допомога іншим — дієвий альтруїзм, тобто проявляється не лише на словах, а і в діях; основними цінностями виступають толерантність та співпраця; вміння мотивувати, підтримувати себе та підвищувати самооцінку.
- Успіх — мати компетентності, які об'єктивно відповідають вимогам професійної майстерності та особисте почуття здійснення свого потенціалу; вміння самостійно знаходити собі перешкоди для подальшого саморозвитку та збільшення власної самоефективності.
- Любов — здатність впливати на особистий розвиток близької людини, емоційно підтримувати у важкі часи та радіти її досягненням; душевна відкритість до людей та щира радість за успіхи інших.

- Творчість — здатність бути креативним у всіх сферах життєдіяльності; вміння знаходити нові рішення в умовах адаптації; прагнення до нових та цікавіших життєвих подій; існування особистих показників самооцінки, оцінювання інших людей, життєвого шляху з точки зору особистих уподобань та переконань.

- Віра у добро — впевненість у існування справедливості та здатність до співчуття, духовна переконаність та вміння покладатися на краще; прагнення до надії у краще та визначеність у сприйнятті себе, людей та життя загалом; здатність до емпатії.

- Прагнення до мудрості — здатність отримувати знання від власних та помилок інших людей; знання як джерело побудови власного світогляду, прагнення до ерудованості, досягнути сутності через пошук правди; здатність до передачі знань іншим.

- Робота над собою — особистісне зростання через самопізнання та внутрішню трансформацію, включаючи розвиток емоційної зрілості та подолання життєвих перешкод.

- Самореалізація у професії — вдоволення та досягнення успіху у власно вибраній і привабливій діяльності за покликанням; здатність до спрямування власних вмінь та знань для суспільного розвитку.

- Відповідальність — вміння передбачати результат власних дій та діяти відповідно до особистих принципів; розуміння обов'язку в звітуванні як для себе, так і для оточуючих стосовно вдіяного.

- Знання власних психологічних ресурсів — адекватна оцінка власних внутрішніх резервів та їх обмеженість, а також власних особистісних характеристик; обізнаність про шляхи особистісного розвитку та здатність до їх реалізації.

- Уміння оновлювати власні психологічні ресурси — обізнаність в методах зняття або зменшення рівня напруги та здатність до стабілізації

внутрішнього стану та повернення його до стану спокою; здатність поновлювати власні внутрішні резерви за допомогою творчості, успіху, кохання.

- Уміння вміщувати власні психологічні ресурси — вміння долати життєві труднощі самостійно та допомагати оточуючим з їх перешкодами; вміння генерувати оригінальні ідеї та збалансованість у відносинах; здатність до самореалізації у різних сферах діяльності, розраховуючи на власні сили, тобто завдяки власним ресурсам.

- Загальний рівень психологічної ресурсності особистості — спрямованість до особистісного розвитку, здатність до успішної діяльності в різних сферах життя, прагнення до усвідомлення й аналізу власного потенціалу; самостійне прийняття рішень без зовнішнього впливу; вміння знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій; здатність до емоційної підтримки та стимулювання інших до дій; бажання та здатність відчувати кохання, проявляти творчість і бути успішним.

Остання методика — «Особистісні ресурси» розроблена Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В.. Всього методика містить 13 запитань, обираючи один варіант відповіді: повністю не погоджуюсь або ніколи — 1 бал; частково не погоджуюсь або рідко — 2 бали; важко визначитися або інколи — 3 бали; частково погоджуюсь або часто — 4 бали; повністю погоджуюсь або завжди — 5 балів. Інтерпретація результатів по шкалам проводиться за ключем (див. Додаток Г). Ось опис шкал:

- Достатність ресурсів — суб'єктивне оцінювання кількості внутрішніх ресурсів для повсякденного функціонування та подолання життєвих труднощів. Вона відображає наскільки людина є спроможною виконувати рутинні завдання та при зіткненні з додатковими навантаженнями чи стресовими ситуаціями, а також знаходити ресурси для розпочатку нових цілей. Достатність ресурсів впливає на загальне самопочуття, продуктивність та здатність долати стрес. При високих показниках людина відчуває енергійність, активність та готовність до різноманітних життєвих завдань, при низьких — спостерігається

виснаженість, складність у виконанні навіть рутинних справ та потреба у відновленні.

- Стратегії відновлення ресурсів — визначає рівень усвідомленості та різноманітності стратегій, які людина використовує для відновлення своїх внутрішніх резервів. Вона вимірює, наскільки людина розуміє власні потреби у відновленні, знає ефективні для себе методи відновлення психологічних ресурсів. Шкала відображає здатність до саморегуляції та самопомоги у стані виснаження або стресу. Високі показники свідчать про багатий потенціал відновлювальних стратегій та їх свідоме застосування, низькі — про обмежені знання та навички самовідновлення.

- Емоційна спустошеність — вимірює ступінь емоційного виснаження та втрати внутрішніх ресурсів. Вона відображає наявність або відсутність переживань спустошеності, апатії, емоційного виснаження та зниження працездатності. Шкала показує, наскільки людина почувається нездатною до продуктивної діяльності та нових починань через нестачу психологічних резервів. На відміну від інших шкал, високі показники за цією шкалою свідчать про негативний стан — глибоке емоційне виснаження, тоді як низькі показники вказують на емоційне благополуччя та наповненість ресурсами.

- Загальний рівень ресурсної наповненості — інтегральна шкала відображає показники достатності ресурсів, ефективності стратегій їх відновлення та відсутності емоційної спустошеності. Вона демонструє загальну здатність людини протистояти стресовим факторам, зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях та ефективно відновлювати свої психологічні ресурси. Високі показники свідчать про психологічну стійкість, достатню кількість внутрішніх ресурсів та вміння їх поповнювати, а низькі — про загальну вразливість до стресу та складнощі з підтриманням психологічної стабільності.

Запропонований набір психодіагностичних методик дозволяє здійснити всебічний аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічною ресурсністю особистості. Завдяки комплексній структурі шкал і субшкал цей

інструментарій забезпечує поглиблене вивчення емоційної сфери та ресурсного потенціалу студентів, що створює надійну основу для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та зміцнення психологічної стійкості в умовах освітнього процесу.

Психологічна діагностика була проведена в Google Формах у вигляді онлайн-опитування. Вибірка дослідження складається з 61 людини, з яких 25 чоловіків (41% від усієї вибірки) та 36 жінок (59% від усієї вибірки) (див. рис. 2.1).

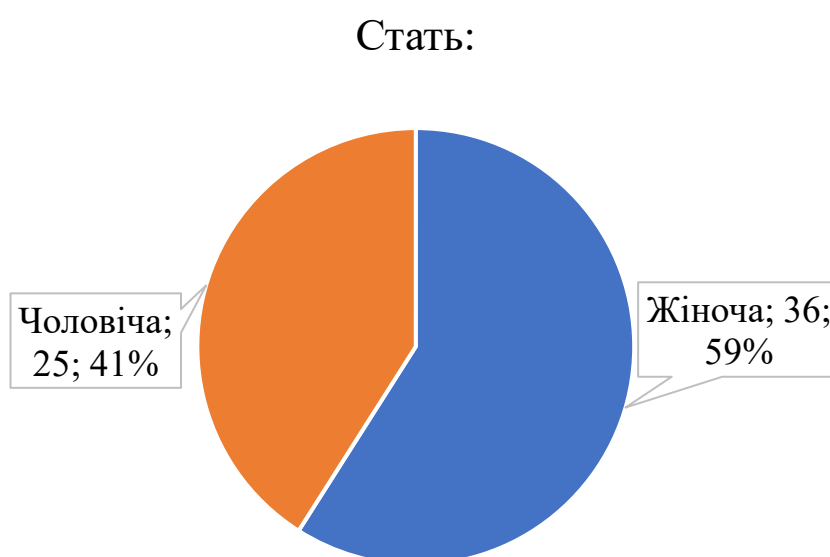


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл вибірки за статтю

Серед респондентів: студенти бакалаврату віком від 18 до 21 року, з яких 26 жінок (42,6% від усієї вибірки) та 16 чоловіків (26,2% від усієї вибірки); студенти магістратури віком від 20 до 24 років, з яких 3 жінки (4,9% від усієї вибірки) та 6 чоловіків (9,8% від усієї вибірки); студенти аспірантури віком від 25 до 26 років, з яких 2 жінки (3,3% від усієї вибірки) та 2 чоловіка (3,3% від усієї вибірки); студенти коледжу віком від 17 до 21 року, з яких 5 жінок (8,2% від усієї вибірки) та 1 чоловік (1,6% від усієї вибірки) (див. рис. 2.2).

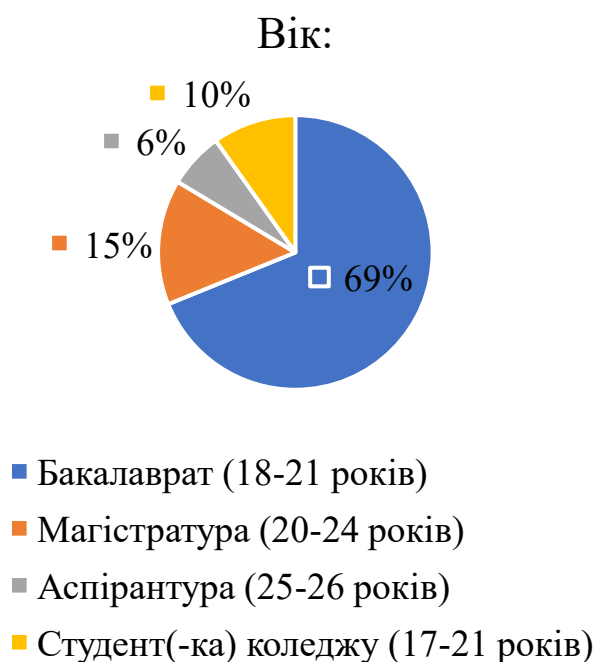


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл вибірки за роками та ступенем освіти

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз відповідей, отриманих за допомогою методики дослідження емоційного інтелекту В. В. Зарицької, показав, що за шкалою «Розуміння особистістю власних емоцій» у 75,4% опитуваних достатній рівень, а у 24,6% досліджуваних було виявлено середній рівень (див. *рис. 2.3*). Це вказує на те, що більшість студентів володіють достатнім рівнем усвідомлення власного емоційного стану: вони здатні розпізнавати емоції, розуміти причини їх виникнення та прогнозувати можливі наслідки, які можуть виникнути у разі імпульсивної поведінки під їх впливом. Наприклад, студент, відчувши злість під час командної роботи, розуміє, що вона пов'язана з несправедливим розподілом обов'язків.

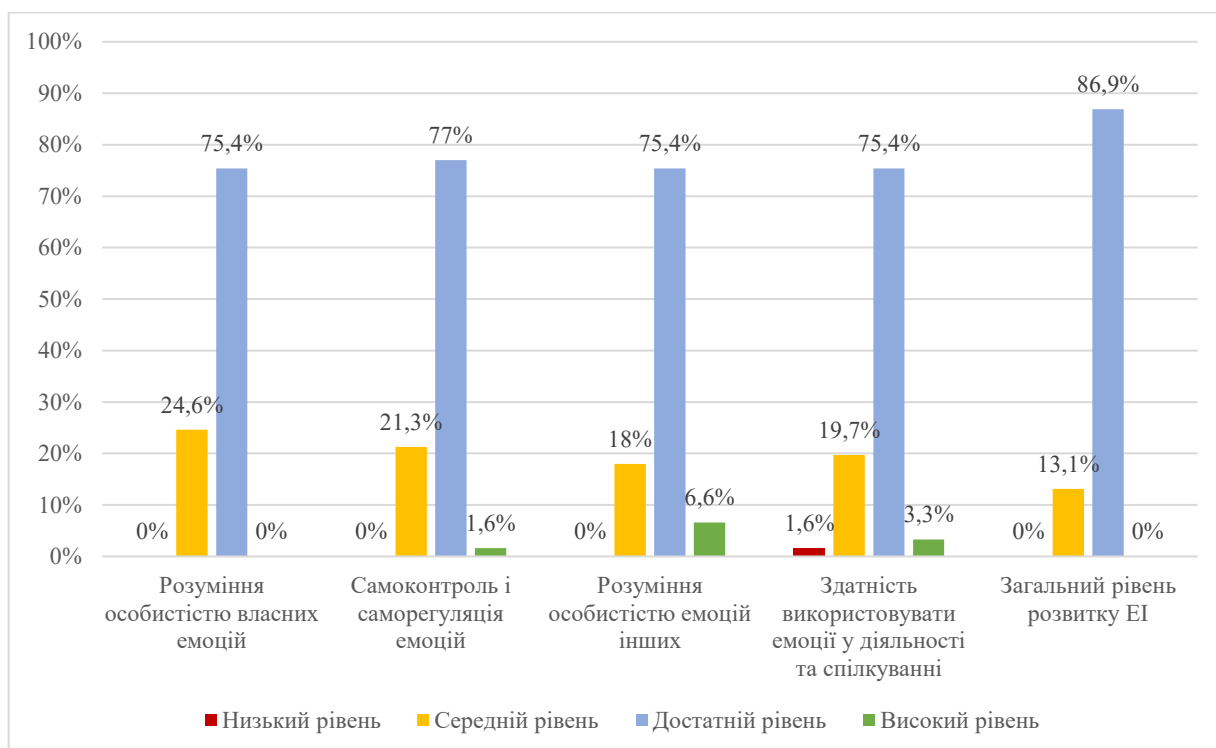


Рис. 2.3. Відсоткове значення загальних результатів за методикою дослідження емоційного інтелекту В. В. Зарицької

Результати за шкалою «Самоконтроль та саморегуляція емоцій» демонструють, що більшість опитуваних має достатній рівень це 77% від усієї вибірки, середній рівень мають 21,3% досліджуваних та високий рівень є у 1,6% респондентів. Загалом це вказує, що більшість опитаних студентів добре керують емоціями та свідомо можуть їх зменшити та здатні свідомо регулювати емоційні стани, зокрема стримувати емоційні імпульси, коли цього вимагає ситуація. Наприклад, замість того щоб дати волю гніву, вони обирають зберігати спокій і не переносити емоції на оточуючих.

За шкалою «Розуміння особистістю емоцій інших» було отримано такі результати: більшість опитуваних має достатній рівень це 75,4% від усієї вибірки, 18% респондентів мають середній рівень та 6,6% мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що більшість студентів здатні розпізнавати емоційний стан інших людей та розуміти невербальні сигнали (інтонації, жести, міміку). Наприклад, у розмові з другом, у якого тремтять руки і він знаходиться в збудженому стані, студент зможе розпізнати його хвилювання та можливо підтримати або допомогти заспокоїтись.

Аналіз результатів за шкалою «Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні» показав, що більшість студентів 75,4% мають достатній рівень розвитку емоційного інтелекту, 19,7% опитуваних мають середній рівень, 3,3% досліджуваних мають високий рівень, а 1,6% респондентів — низький рівень. Результат дозволяє зробити висновок, що переважна частина студентів здатні спрямовувати свої емоції у діяльність та проявляти їх у спілкуванні. Наприклад, студент відчуючи гнів (який супроводжується підвищенням енергетичної активації) він може скерувати цю енергію на діяльність, що дозволить швидше виконати заплановане, не дасть гніву керувати ним, звільнить та трансформує його у ресурс.

Згідно з результатами шкали «Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту» 86,9% опитуваних мають достатній рівень розвитку, а 13,1 — середній рівень. Даний результат показує, що більшість студентів мають достатньо розвинений емоційний інтелект, що дозволяє їм ефективно усвідомлювати, регулювати та застосовувати емоції у повсякденному житті та спілкуванні. Наприклад, студент, відчуючи напруження під час спілкування з викладачем, може вчасно розпізнати власне хвилювання, стримати емоцію, а також обрати адекватну форму її вираження, що сприяє збереженню конструктивного діалогу та продуктивного результату.

Виходячи з вищезазначеного, більшість студентів добре усвідомлюють свої емоції, можуть керувати ними, спрямовувати їх у діяльність. Вони мають розвинені важливі комунікаційні та соціальні навички, які допомагають їм краще адаптуватися в навчанні та взаємодіяти з людьми.

Перейдемо до опитувальника діагностики емоційного інтелекту «ЕМІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р.).

Аналіз результатів за шкалою «Міжособистісний ЕІ» показав, що 59% опитуваних має низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 34,4% респондентів мають середній рівень, 6,6% досліджуваних — низький рівень (див. *рис. 2.4*). Такі результати вказують на те, що значна частина студентів має труднощі з розумінням емоцій інших людей та ефективною взаємодією в

міжособистісному спілкуванні. Наприклад, у ситуації, коли друг виглядає пригніченим або засмученим, студент з низьким рівнем міжособистісного ЕІ може не помітити цих змін у його стані або не зреагувати відповідно до ситуації.

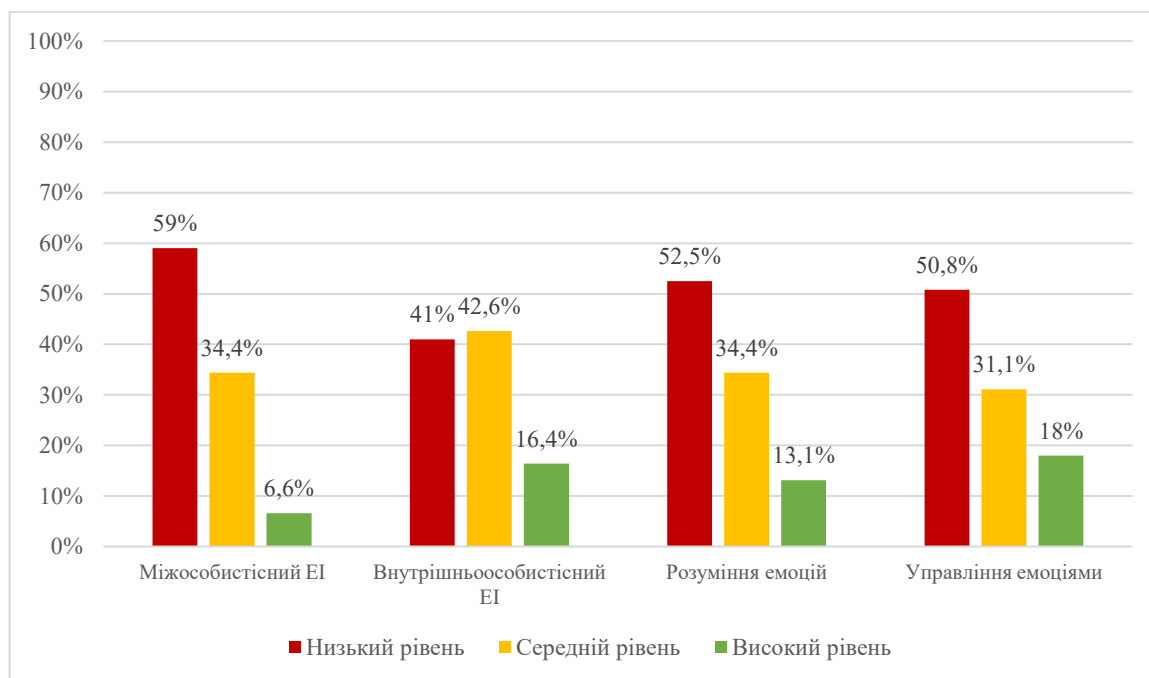


Рис. 2.4. Відсоткове значення загальних результатів за опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р.)

За шкалою «Внутрішньоособистісний ЕІ» було отримано такі результати: 42,6% опитуваних має середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 41% респондентів мають низький рівень, а 16,4% досліджуваних — високий рівень. Це свідчить про те, що більшість студентів здатні усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку та прийняття рішень, проте частина з них має труднощі з самопізнанням та рефлексією. Наприклад, студент, який перебуває у стані тривоги перед виступом, може не до кінця розуміти джерело своїх переживань.

Результати за шкалою «Розуміння емоцій» демонструють, що 52,5% опитуваних має низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 34,4% досліджуваних мають середній рівень, високий рівень — 13,1% респондентів. Даний результат показує, що значна частина студентів недостатньо вміє інтерпретувати як власні емоції, так і емоційні прояви інших людей. Це може ускладнювати міжособистісну взаємодію та спричиняти непорозуміння у

спілкуванні. Наприклад, студент може неправильно сприйняти реакцію співрозмовника, наприклад, агресію, тоді як опонент просто знаходиться у стані втоми або тривоги.

Згідно з результатами шкали «Управління емоціями» 50,8% досліджуваних мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, 31,1% респондентів має середній рівень, а 18% опитуваних — низький рівень. Результат дозволяє зробити висновок, що половина опитаних студентів має складнощі з регуляцією власного емоційного стану, що може впливати на їхню поведінку, здатність до самоконтролю, прийняття рішень та міжособистісну взаємодію. Наприклад, у стресовій ситуації студент може дозволити страху скувати себе і не дати діяти або проявити надмірну реакцію.

Субшкали та загальний рівень емоційного інтелекту також можуть бути виміряні за методикою, проте вони не мають окремого інтерпретаційного ключа. На відміну від чотирьох основних шкал, тому їх результати не були описані.

З вище сказаного можна зробити такий висновок: результати цієї методики вказують на потребу у розвитку емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та активного слухання, що є важливими для ефективної взаємодії, самовираження і подолання стресових ситуацій у студентському середовищі.

Що цікаво, результати по методиці дослідження емоційного інтелекту В. В. Зарицької та результати по опитувальнику діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О. Верітової, 2019 р.) мають помітні розбіжності. Це можна пояснити відмінностями у структурі методик: вони мають різні шкали, набір тверджень, формулювання запитань, варіанти відповідей та особливості інтерпретації результатів. Також різницю можна пояснити методологічними відмінностями: у методиці Зарицької більше уваги приділяється виявленню емоцій та їх регуляції в поведінці, тоді як опитувальник «ЕмІн» зосереджується на усвідомленні емоцій, внутрішній рефлексії та розумінні емоцій у міжособистісному спілкуванні.

Розглянемо результати отримані за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи.

Через те, що інші 14 шкал можуть бути виміряні за методикою, проте вони не мають окремого інтерпретаційного ключа, їх результати не були описані, тому відразу перейдемо до загального висновку результатів за даною методикою.

Як можна побачити на *рис. 2.5*, 49,2% опитуваних мають середній рівень, 39,3% досліджуваних мають низький рівень та 11,5% — високий рівень психологічної ресурсності. Такий результат говорить про те, що більшість студентів мають базові навички адаптації до труднощів, здатність долати стресові ситуації та зберігати внутрішню гармонію. Проте меншість студентів (39,3% від усієї вибірки) демонструє низький рівень ресурсності, що може вказувати на недостатній рівень стресостійкості, обмеженість у використанні психологічних ресурсів та складнощі у подоланні життєвих викликів. Отже, отримані дані підкреслюють актуальність розвитку психологічної ресурсності серед студентської молоді.

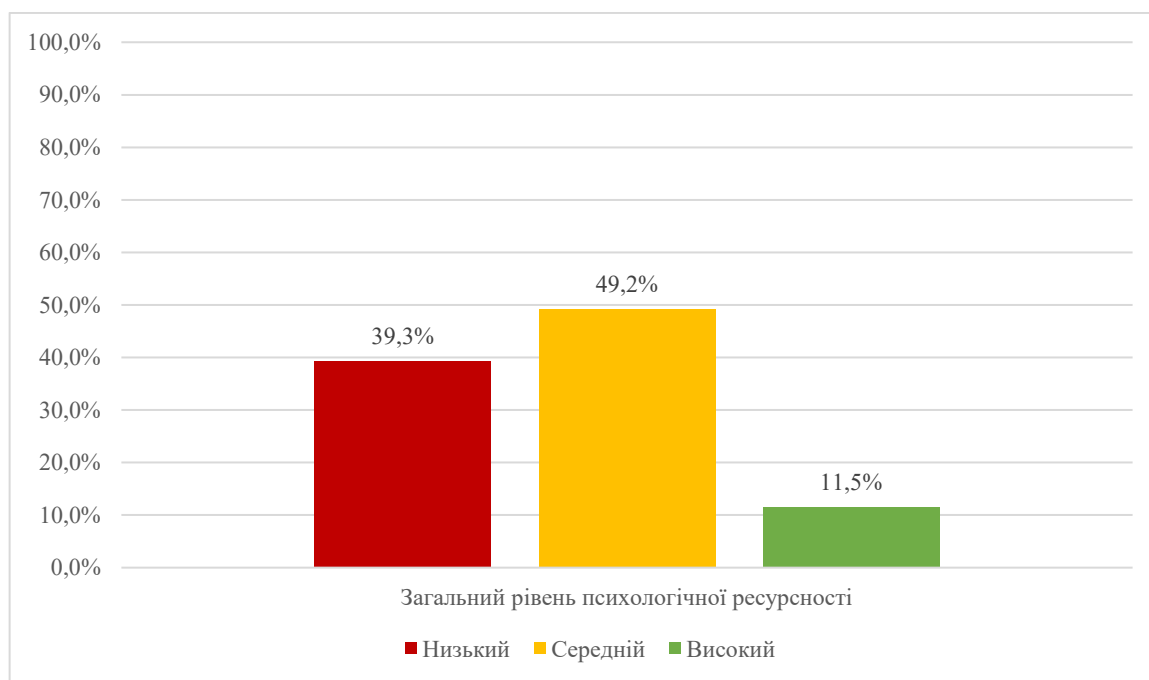


Рис. 2.5. Відсоткове значення загальних результатів за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи

Результати по методиці «Особистісні ресурси», яка розроблена Савченко О. В., Сукач С. А., Тімаковою А. В., будуть заключними.

За шкалою «Достатність ресурсів» було отримано такі результати: 57,4% респондентів мають середній рівень, 26,2% досліджуваних мають низький рівень та 16,4% опитуваних — високий рівень (див. *рис. 2.6*). Це свідчить про те, що більшість студентів відзначаються достатнім обсягом внутрішніх ресурсів, які допомагають їм справлятися з повсякденними труднощами та емоційними навантаженнями. Наприклад, у ситуації зростаючого стресу перед іспитом студент активізувати власні сили, зосередитися на підготовці та не втратити контроль над своїми емоціями.

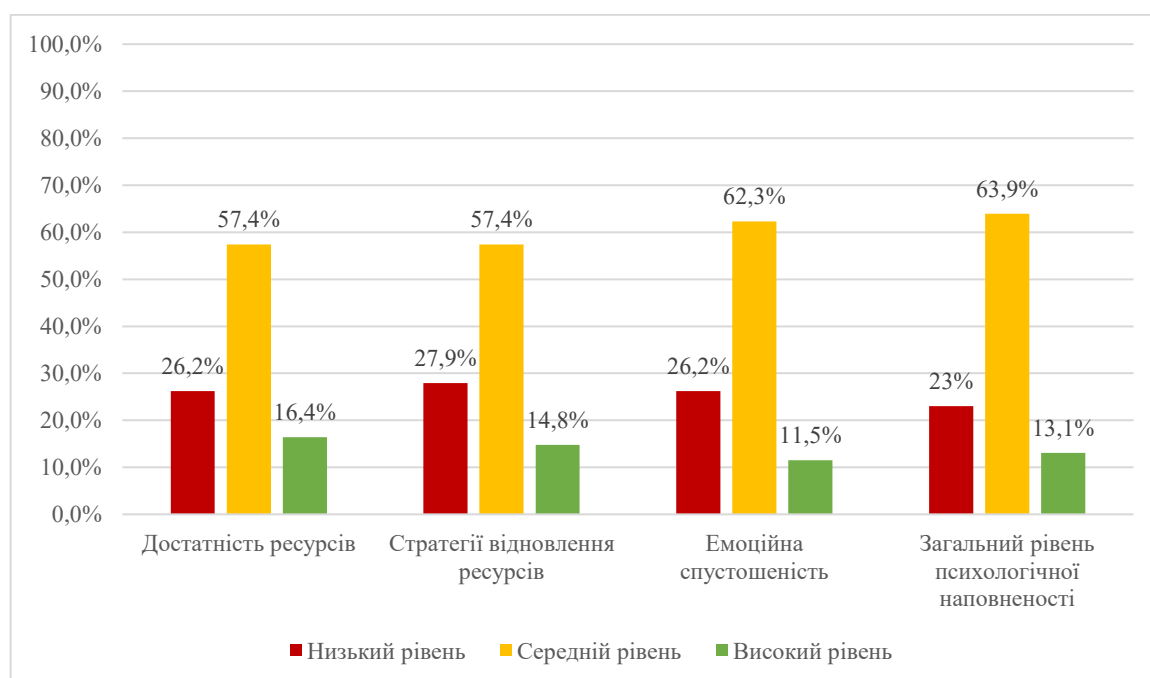


Рис. 2.6. Відсоткове значення загальних результатів за методикою «Особистісні ресурси»

Згідно з результатами за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів» 57,4% опитуваних мають середній рівень психологічної ресурсності, 27,9% — низький рівень та 14,8% — високий рівень. Результат дозволяє зробити висновок, що більшість студентів володіють навичками відновлення внутрішніх ресурсів після виснаження. Вони здатні вчасно реагувати на ознаки втоми, використовувати ефективні стратегії для збереження енергії та підтримки психологічного балансу. Наприклад, після інтенсивного навчального навантаження студент обирає спілкування з близькими для відновлення емоційного стану.

Аналіз результатів за шкалою «Емоційна спустошеність» показав, що 62,3% студентів мають середній рівень, 26,3% осіб — низький рівень та 11,5% респондентів — високий рівень. Варто зазначити, що ця шкала має зворотну тенденцію, тобто низький рівень інтерпретується як позитивний показник, а високий, як негативний показник. Загалом це вказує, що більшість студентів перебувають у стані помірного емоційного навантаження, при цьому потребують уваги до свого емоційного стану, щоб запобігти занурення у стан сильного спустошення. Наприклад, у період підготовки до сесії студент з низьким рівнем емоційного виснаження може своєчасно помітити втому, зробити перерву, відновити сили — що дає змогу зберегти продуктивність та психічне здоров'я.

Результати за шкалою «Загальний рівень психологічної наповненості» демонструють, що більшість студентів (63,9% усієї вибірки) мають середній рівень, 23% осіб має низький рівень, а 13,1% — низький рівень. Даний результат показує, що більшість опитаних здатні частково мобілізувати свої психологічні ресурси для повсякденних завдань та подолання стресових ситуацій. Наприклад, студент у складній навчальній ситуації може мобілізувати достатню кількість енергії для виконання завдання, але при тривалому стресі чи підвищеному навантаженні його ресурси швидше виснажаться, через що буде потрібен час на відновлення ресурсів.

Отримані результати дослідження психологічної ресурсності студентів демонструють, що більшість респондентів мають середній рівень за всіма шкалами. Це свідчить про наявність у студентів певного об'єму внутрішніх ресурсів, здатності до їх відновлення та помірного рівня емоційного виснаження.

Тепер розглянемо взаємозв'язки емоційного інтелекту та психологічної ресурсності особистості. Варто зазначити, що кореляційний аналіз був розрахований за коефіцієнтом Спірмена для непараметричних даних.

Згідно з даними, представленими в *Додатку Д*, слід наголосити, що шкали «Емоційна спустошеність», «Контроль експресії» та «Розуміння особистістю емоцій інших» не мають жодних взаємозв'язків з іншими шкалами, що може свідчити про їх відносну незалежність у структурі досліджуваних конструктів

або про специфічний характер цих компонентів емоційного інтелекту та психологічної ресурсності.

Вирахувано прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння чужих емоцій та показниками: доброта до людей 0,287 ($p \leq 0,025$), любов 0,395 ($p \leq 0,002$), творчість 0,311 ($p \leq 0,015$), віра у добро 0,268 ($p \leq 0,037$), робота над собою 0,414 ($p \leq 0,001$), відповідальність 0,374 ($p \leq 0,003$), знання власних психологічних ресурсів 0,390 ($p \leq 0,002$), уміння оновлювати власні ресурси 0,278 ($p \leq 0,030$), уміння виміщувати власні ресурси 0,314 ($p \leq 0,014$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,401 ($p \leq 0,001$) (див. *табл. 2.1*). З цього випливає, що здатність розуміти емоції інших людей безпосередньо пов'язана з розвитком особистісних якостей, що забезпечують конструктивну взаємодію та емоційну підтримку оточуючих. Особливо сильний зв'язок з показником роботи над собою вказує на те, що розуміння емоційних станів інших стимулює власний особистісний розвиток та самовдосконалення. Кореляція з любов'ю та добротою до людей підтверджує, що емпатія до інших формує основу для толерантного ставлення та здатності до глибоких міжособистісних стосунків. Взаємозв'язок з загальним рівнем психологічної ресурсності свідчить про те, що розуміння емоцій інших є важливим компонентом особистісної зрілості та ефективного функціонування в різноманітних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.1

**Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту за
опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» та
психологічної ресурсності за опитувальником психологічної ресурсності
О. С. Штепи**

	Упевненість в собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних психологічних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння вміщувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Розуміння чужих емоцій	0,155	,287*	0,241	0,219	,395**	,311*	,268*	0,233	,414***	0,206	,374**	,390**	,278*	,314*	,401**
Управління емоціями інших	,433***	,270*	0,219	0,185	,361**	,469***	0,114	,412***	,418***	,439***	,331**	,598***	,476***	,583***	,520***
Розуміння своїх емоцій	,307*	,288*	0,153	0,056	,321*	,275*	0,113	,283*	0,057	,316*	0,192	,494***	,389**	,426***	,370**
Управління своїми емоціями	,331**	0,247	,273*	,308*	,364**	,337**	0,223	,441***	,377**	,303*	,280*	,577***	,517***	,515***	,482***
Контроль експресії	0,132	-0,095	0,067	0,186	0,017	0,092	-0,092	0,047	0,078	0,247	0,061	0,201	0,223	0,162	0,134
Міжособистісний ЕІ	,335**	,318*	0,248	0,220	,445***	,478***	0,200	,353**	,484***	,376**	,406**	,583***	,432***	,518***	,531***
Внутрішньоособистісний ЕІ	,328**	0,234	0,216	0,201	,306*	,317*	0,134	,315*	0,149	,375**	0,226	,587***	,494***	,519***	,439***
Розуміння емоцій	,303*	,346**	0,223	0,139	,413***	,336**	0,226	,283*	,262*	,320*	,326*	,560***	,419***	,461***	,464***
Управління емоціями	,363**	0,208	0,236	,253*	,302*	,363**	0,101	,365**	,342**	,436***	,268*	,588***	,506***	,545***	,466***
Загальний рівень ЕІ	,354**	,291*	,277*	0,201	,395**	,402**	0,180	,366**	,303*	,411***	,344**	,657***	,534***	,577***	,526***

Позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником управління емоціями інших та показниками: упевненість в собі 0,433 ($p \leq 0,000$), доброта до людей 0,270 ($p \leq 0,035$), любов 0,361 ($p \leq 0,004$), творчість 0,469 ($p \leq 0,000$), прагнення до мудрості 0,412 ($p \leq 0,001$), робота над собою 0,418 ($p \leq 0,001$), самореалізація у професії 0,439 ($p \leq 0,000$), відповідальність 0,331 ($p \leq 0,009$), знання власних психологічних ресурсів 0,598 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,476 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,583 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,520 ($p \leq 0,000$) вказують, що здатність впливати на емоційні стани інших людей тісно пов'язана з особистісною зрілістю та розвиненими психологічними ресурсами. Найсильніший зв'язок із знанням власних психологічних ресурсів свідчить про те, що ефективне управління емоціями інших базується на глибокому розумінні

власних внутрішніх можливостей та обмежень. Кореляція з творчістю та самореалізацією у професії підтверджує, що здатність керувати емоціями оточуючих вимагає креативного підходу та професійної компетентності.

Прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння своїх емоцій та показниками: упевненість в собі 0,307 ($p \leq 0,016$), доброта до людей 0,288 ($p \leq 0,024$), любов 0,321 ($p \leq 0,012$), творчість 0,275 ($p \leq 0,032$), прагнення до мудрості 0,283 ($p \leq 0,027$), самореалізація у професії 0,316 ($p \leq 0,013$), знання власних психологічних ресурсів 0,494 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,389 ($p \leq 0,002$), уміння виміщувати власні ресурси 0,426 ($p \leq 0,001$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,370 ($p \leq 0,003$) дозволяють припустити, що усвідомлення власних емоційних станів є фундаментальною основою для розвитку особистісних ресурсів та формування конструктивних міжособистісних відносин. Особливо значущий зв'язок із знанням власних психологічних ресурсів підкреслює важливість емоційної самосвідомості для адекватної оцінки власних можливостей та потенціалу розвитку.

Встановлено позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником управління своїми емоціями та показниками: упевненість в собі 0,331 ($p \leq 0,009$), допомога іншим 0,273 ($p \leq 0,033$), успіх 0,308 ($p \leq 0,016$), любов 0,364 ($p \leq 0,004$), творчість 0,337 ($p \leq 0,008$), прагнення до мудрості 0,441 ($p \leq 0,000$), робота над собою 0,377 ($p \leq 0,003$), самореалізація у професії 0,303 ($p \leq 0,018$), відповідальність 0,280 ($p \leq 0,029$), знання власних психологічних ресурсів 0,577 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,517 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,515 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,482 ($p \leq 0,000$). Це означає, що здатність регулювати власні емоційні стани безпосередньо сприяє формуванню стійких особистісних якостей та ефективному використанню внутрішніх ресурсів. Найвищий коефіцієнт кореляції із знанням власних психологічних ресурсів демонструє, що емоційна саморегуляція є ключовим механізмом усвідомлення та мобілізації особистісного потенціалу.

Виявлено прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником міжособистісний емоційний інтелект та показниками: упевненість в собі 0,335 ($p \leq 0,008$), доброта до людей 0,318 ($p \leq 0,013$), любов 0,445 ($p \leq 0,000$), творчість 0,478 ($p \leq 0,000$), прагнення до мудрості 0,353 ($p \leq 0,005$), робота над собою 0,484 ($p \leq 0,000$), самореалізація у професії 0,376 ($p \leq 0,003$), відповідальність 0,406 ($p \leq 0,001$), знання власних психологічних ресурсів 0,583 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,432 ($p \leq 0,001$), уміння вміщувати власні ресурси 0,518 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,531 ($p \leq 0,000$). Даний результат говорить про те, що розвинені навички міжособистісної емоційної взаємодії тісно пов'язані з особистісним зростанням та здатністю до творчого самовираження. Сильні кореляції із роботою над собою та творчістю підтверджують, що ефективна емоційна комунікація стимулює внутрішню трансформацію та креативний потенціал особистості.

Вирахувано прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником внутрішньособистісний емоційний інтелект та показниками: упевненість в собі 0,328 ($p \leq 0,010$), любов 0,306 ($p \leq 0,017$), творчість 0,317 ($p \leq 0,013$), прагнення до мудрості 0,315 ($p \leq 0,013$), самореалізація у професії 0,375 ($p \leq 0,003$), знання власних психологічних ресурсів 0,587 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,494 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,519 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,439 ($p \leq 0,000$). Це свідчить про те, що розвиток внутрішньої емоційної компетентності є необхідною умовою для ефективного управління особистісними ресурсами та досягнення професійного успіху. Найвищий коефіцієнт кореляції із знанням власних психологічних ресурсів підкреслює центральну роль емоційної самосвідомості у процесах самопізнання та особистісного розвитку.

Позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння емоцій та показниками: упевненість в собі 0,303 ($p \leq 0,018$), доброта до людей 0,346 ($p \leq 0,006$), любов 0,413 ($p \leq 0,001$), творчість 0,336 ($p \leq 0,008$),

прагнення до мудрості 0,283 ($p \leq 0,027$), робота над собою 0,262 ($p \leq 0,041$), самореалізація у професії 0,320 ($p \leq 0,012$), відповідальність 0,326 ($p \leq 0,010$), знання власних психологічних ресурсів 0,560 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,419 ($p \leq 0,001$), уміння вміщувати власні ресурси 0,461 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,464 ($p \leq 0,000$) вказують, що загальна здатність до розуміння емоційних процесів формує основу для гармонійних міжособистісних відносин та ефективного використання особистісних ресурсів. Особливо значущий зв'язок із любов'ю та добротою до людей демонструє, що емоційне розуміння сприяє розвитку емпатії та толерантного ставлення до оточуючих.

Прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником управління емоціями та показниками: упевненість в собі 0,363 ($p \leq 0,004$), успіх 0,253 ($p \leq 0,049$), любов 0,302 ($p \leq 0,018$), творчість 0,363 ($p \leq 0,004$), прагнення до мудрості 0,365 ($p \leq 0,004$), робота над собою 0,342 ($p \leq 0,007$), самореалізація у професії 0,436 ($p \leq 0,000$), відповідальність 0,268 ($p \leq 0,037$), знання власних психологічних ресурсів 0,588 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,506 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,545 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,466 ($p \leq 0,000$) дозволяють припустити, що розвинені навички емоційної регуляції є ключовим фактором професійного успіху та особистісної самореалізації. Найсильніша кореляція із знанням власних психологічних ресурсів та самореалізацією у професії підтверджує, що емоційне управління забезпечує ефективне використання внутрішнього потенціалу для досягнення професійних цілей.

Встановлено позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником загальний рівень емоційного інтелекту та показниками: упевненість в собі 0,354 ($p \leq 0,005$), доброта до людей 0,291 ($p \leq 0,023$), допомога іншим 0,277 ($p \leq 0,031$), любов 0,395 ($p \leq 0,002$), творчість 0,402 ($p \leq 0,001$), прагнення до мудрості 0,366 ($p \leq 0,004$), робота над собою 0,303 ($p \leq 0,017$), самореалізація у професії 0,411 ($p \leq 0,001$), відповідальність 0,344 ($p \leq 0,007$), знання власних психологічних ресурсів 0,657 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси

0,534 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,577 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,526 ($p \leq 0,000$). Це означає, що загальний рівень емоційного інтелекту виступає комплексним індикатором психологічної зрілості особистості та визначає ефективність її функціонування в різних сферах життєдіяльності. Особливо значущий взаємозв'язок із показником знання власних психологічних ресурсів підтверджує фундаментальну роль емоційного інтелекту в процесах самопізнання та управління особистісним потенціалом. Виявлені кореляції з творчістю та самореалізацією у професії свідчать про те, що розвинений емоційний інтелект сприяє креативному підходу до вирішення завдань та досягненню професійних цілей через усвідомлене використання внутрішніх ресурсів.

Виявлено прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння чужих емоцій та показниками: стратегії відновлення ресурсів 0,395 ($p \leq 0,002$), загальний рівень психологічної наповненості 0,285 ($p \leq 0,026$) (див. *табл. 2.2*). Даний результат говорить про те, що особи з вищим рівнем розуміння емоцій інших людей мають кращі стратегії для відновлення власних психологічних ресурсів та загалом вищий рівень психологічної наповненості. Здатність розпізнавати та інтерпретувати емоційний стан оточуючих дозволяє людині краще розуміти власні потреби в емоційному відновленні та застосовувати ефективні методи для поновлення внутрішніх резервів через творчість, успіх та міжособистісні зв'язки.

Таблиця 2.2

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту за опитувальником діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» та психологічної ресурсності за методикою «Особистісні ресурси»

	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень психологічної наповненості
Розуміння чужих емоцій	0,246	,395**	0,138	,285*
Управління емоціями інших	,304*	,372**	-0,122	,391**
Розуміння своїх емоцій	,355**	0,167	-0,243	,385**
Управління своїми емоціями	,389**	,571***	-0,055	,522***
Контроль експресії	0,156	-0,018	0,027	0,108
Міжособистісний ЕІ	,279*	,430***	0,077	,342**
Внутрішньоособистісний ЕІ	,382**	,277*	-0,136	,432***
Розуміння емоцій	,370**	,296*	-0,091	,405**
Управління емоціями	,314*	,353**	-0,069	,401**
Загальний рівень ЕІ	,381**	,351**	-0,077	,441***

Вираховано прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником управління емоціями інших та показниками: достатність ресурсів 0,304 ($p \leq 0,017$), стратегії відновлення ресурсів 0,372 ($p \leq 0,003$), загальний рівень психологічної наповненості 0,391 ($p \leq 0,002$). Це свідчить про те, що вміння впливати на емоційний стан інших людей тісно пов'язане з адекватною оцінкою власних внутрішніх резервів та здатністю до їх ефективного використання. Особи, які здатні допомагати іншим регулювати їхні емоції, зазвичай мають розвинені навички самоаналізу, вміють знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій та демонструють високий рівень емоційної зрілості у міжособистісних відносинах.

Позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння своїх емоцій та показниками: достатність ресурсів 0,355 ($p \leq 0,005$), загальний рівень психологічної наповненості 0,385 ($p \leq 0,002$) вказують, що здатність до самопізнання та усвідомлення власного емоційного стану є

фундаментальною для ефективного управління особистими психологічними ресурсами. Особи з розвиненим внутрішнім емоційним інтелектом краще розуміють свої сильні та слабкі сторони, можуть об'єктивно оцінювати власні можливості та обмеження, що сприяє більш усвідомленому підходу до особистісного розвитку та самореалізації в різних сферах життя.

Прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником міжособистісний емоційний інтелект та показниками достатність ресурсів 0,279 ($p \leq 0,030$), стратегії відновлення ресурсів 0,430 ($p \leq 0,001$), загальний рівень психологічної наповненості 0,342 ($p \leq 0,007$) дозволяють припустити, що розвинені навички емоційної взаємодії з оточуючими значно підвищують ефективність відновлення власних психологічних ресурсів. Здатність до емпатії, розуміння емоцій інших та побудови гармонійних стосунків створює сприятливе соціальне середовище, яке служить джерелом емоційної підтримки та стимулює особистісне зростання через взаємодію з іншими людьми.

Встановлено позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником внутрішньособистісний емоційний інтелект та показниками: достатність ресурсів 0,382 ($p \leq 0,002$), стратегії відновлення ресурсів 0,277 ($p \leq 0,030$), загальний рівень психологічної наповненості 0,432 ($p \leq 0,001$). Це означає, що глибоке розуміння власного внутрішнього світу, здатність до самоаналізу та рефлексії є ключовими факторами для ефективного управління особистими ресурсами. Особи з високим рівнем внутрішньособистісного емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до самостійного прийняття рішень, мають розвинені навички подолання життєвих труднощів та показують вищий рівень упевненості в собі при реалізації власного потенціалу.

Виявлено прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником розуміння емоцій та показниками: достатність ресурсів 0,370 ($p \leq 0,003$), стратегії відновлення ресурсів 0,296 ($p \leq 0,020$), загальний рівень психологічної наповненості 0,405 ($p \leq 0,001$). Даний результат говорить про те, що загальна здатність до розпізнавання та інтерпретації емоційних станів є фундаментальною компетенцією для ефективного функціонування

психологічних механізмів особистості. Розуміння емоцій дозволяє людині краще орієнтуватися у власних потребах, адекватно оцінювати наявні ресурси та застосовувати найбільш підходящі стратегії для їх відновлення та збереження.

Вирахувано прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником управління емоціями та показниками: достатність ресурсів 0,314 ($p \leq 0,014$), стратегії відновлення ресурсів 0,353 ($p \leq 0,005$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,401 ($p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що навички емоційної саморегуляції є критично важливими для підтримання оптимального рівня психологічного благополуччя. Особи, які вміють ефективно управляти власними емоційними реакціями, демонструють кращу здатність до стабілізації внутрішнього стану, можуть більш конструктивно долати стресові ситуації та мають розвинені механізми для поновлення власних внутрішніх резервів через різноманітні життєві активності.

Позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником загальний рівень емоційного інтелекту та показниками: достатність ресурсів 0,381 ($p \leq 0,002$), стратегії відновлення ресурсів 0,351 ($p \leq 0,005$), загальний рівень психологічної наповненості 0,441 ($p \leq 0,000$) вказують, що комплексний розвиток емоційних компетенцій є ключовим фактором для формування стійкої та ефективної системи психологічних ресурсів особистості. Особи з високим загальним рівнем емоційного інтелекту краще розуміють власні можливості та обмеження, ефективніше застосовують стратегії відновлення внутрішніх резервів та демонструють вищий рівень самостійності у прийнятті рішень, що в сукупності забезпечує їм більш успішне функціонування в різних сферах життєдіяльності.

Прямий статистично значущий коефіцієнт кореляції між показником розуміння особистістю власних емоцій та показником любові 0,282 ($p \leq 0,027$) (див. *табл. 2.3*) дозволяє припустити, що особи з кращою здатністю до самоаналізу емоційних станів демонструють більшу здатність до глибоких міжособистісних стосунків. Тобто, люди, які усвідомлюють свої емоційні

реакції, краще здатні емоційно підтримувати партнерів у важкі часи, щиро радіти їх досягненням та впливати на особистий розвиток близької людини.

Таблиця 2.3

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту за методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької та психологічної ресурсності за опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи

	Упевненість в собі	Добро та до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних психологічних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння вміщувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності
Розуміння особистості власних емоцій	0,117	0,161	0,184	0,245	,282*	0,218	0,192	0,224	0,154	-0,012	0,169	0,070	0,117	0,142	0,236
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	,557***	0,194	,447***	,417***	,411***	,575***	0,168	,395**	,469***	,426***	,427***	,387**	,365**	,418***	,576**
Розуміння особистості емоцій інших	-0,089	0,009	0,002	0,032	0,140	-0,069	0,163	-0,015	0,074	-0,123	0,123	-0,128	-0,179	-0,040	0,016
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	,491***	,263*	,424***	,376**	,397**	,493***	0,133	,430***	,385**	,356**	,503***	,512***	,437***	,479***	,562**
Загальний рівень ЕІ	,374**	0,213	,353**	,369**	,440***	,427***	0,226	,333**	,378**	0,187	,437***	,269*	0,234	,342**	,472***

Встановлено позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником самоконтроль та саморегуляція емоцій та показниками: упевненість в собі 0,557 ($p \leq 0,000$), допомога іншим 0,447 ($p \leq 0,000$), успіх 0,417 ($p \leq 0,001$), любов 0,411 ($p \leq 0,001$), творчість 0,575 ($p \leq 0,000$), прагнення до мудрості 0,395 ($p \leq 0,002$), робота над собою 0,469 ($p \leq 0,000$), самореалізація у професії 0,426 ($p \leq 0,001$), відповідальність 0,427 ($p \leq 0,001$), знання власних психологічних ресурсів 0,387 ($p \leq 0,002$), уміння оновлювати власні ресурси 0,365 ($p \leq 0,004$), уміння вміщувати власні ресурси 0,418 ($p \leq 0,001$), загальний рівень психологічної наповненості 0,576 ($p \leq 0,000$). Це означає, що емоційна саморегуляція є ключовим фактором загального психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Особи з високим рівнем самоконтролю демонструють більшу незалежність у прийнятті рішень, здатність відстоювати власну точку

зору та захищати свої інтереси. Вони проявляють дієвий альтруїзм не лише на словах, а й у конкретних діях, демонструючи толерантність та співпрацю. Така саморегуляція сприяє креативності у всіх сферах життєдіяльності, здатності знаходити нові рішення в умовах адаптації та особистісному зростанню через самопізнання.

Виявлено прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником здатність використовувати емоції у діяльності та показниками: упевненість в собі 0,491 ($p \leq 0,000$), доброта до людей 0,263 ($p \leq 0,041$), допомога іншим 0,424 ($p \leq 0,001$), успіх 0,376 ($p \leq 0,003$), любов 0,397 ($p \leq 0,002$), творчість 0,493 ($p \leq 0,000$), прагнення до мудрості 0,430 ($p \leq 0,001$), робота над собою 0,385 ($p \leq 0,002$), самореалізація у професії 0,356 ($p \leq 0,005$), відповідальність 0,503 ($p \leq 0,000$), знання власних психологічних ресурсів 0,512 ($p \leq 0,000$), уміння оновлювати власні ресурси 0,437 ($p \leq 0,000$), уміння вміщувати власні ресурси 0,479 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,562 ($p \leq 0,000$). Даний результат говорить про те, що ефективне використання емоційної інформації в життєдіяльності є основою для успішної адаптації та самореалізації. Особи, які вміють конструктивно застосовувати свої емоції, демонструють вищу компетентність у професійній сфері, мають об'єктивне почуття реалізації свого потенціалу та здатні самостійно знаходити перешкоди для подальшого саморозвитку. Вони краще розуміють свої внутрішні резерви та їх обмеженість, володіють методами стабілізації внутрішнього стану та здатні поновлювати власні ресурси через творчість та досягнення.

Вирахувано прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником загальний рівень емоційного інтелекту та показниками: упевненість в собі 0,374 ($p \leq 0,003$), допомога іншим 0,353 ($p \leq 0,005$), успіх 0,369 ($p \leq 0,003$), любов 0,440 ($p \leq 0,000$), творчість 0,427 ($p \leq 0,001$), прагнення до мудрості 0,333 ($p \leq 0,009$), робота над собою 0,378 ($p \leq 0,003$), відповідальність 0,437 ($p \leq 0,000$), знання власних психологічних ресурсів 0,269 ($p \leq 0,036$), уміння вміщувати власні ресурси 0,342 ($p \leq 0,007$), загальний рівень психологічної ресурсності 0,472 ($p \leq 0,000$). Це свідчить про функцію емоційного інтелекту, як ключового

елемента, який організовує та поєднує різні аспекти психологічного функціонування особистості. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує гармонійний розвиток усіх аспектів особистості - від здатності до глибоких емоційних зв'язків до професійної самореалізації. Такі особи демонструють збалансованість у відносинах, здатність генерувати оригінальні ідеї, вміння долати життєві труднощі самотійно та надавати емоційну підтримку оточуючим. Вони характеризуються спрямованістю до особистісного розвитку, успішною діяльністю в різних сферах життя та прагненням до усвідомлення власного потенціалу.

Позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником самоконтроль та саморегуляція емоцій та показниками: достатність ресурсів 0,375 ($p \leq 0,003$), стратегії відновлення ресурсів 0,440 ($p \leq 0,000$), загальний рівень психологічної наповненості 0,439 ($p \leq 0,000$) (див. табл. 2.4) вказують, що особи з вищим рівнем емоційної саморегуляції демонструють кращу спроможність управляти власними психологічними ресурсами. Здатність контролювати емоційні реакції та керувати власним емоційним станом сприяє більш ефективному розподілу енергії та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу.

Таблиця 2.4

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту за методика дослідження емоційного інтелекту особистості В. В. Зарицької та психологічної ресурсності за методикою «Особистісні ресурси»

	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень психологічної наповненості
Розуміння особистістю власних емоцій	0,065	0,163	0,046	0,035
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	,375**	,440***	-0,084	,439***
Розуміння особистістю емоцій інших	0,052	-0,034	0,027	-0,021
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	,365**	,252*	-0,089	,346**
Загальний рівень EI	,306*	,301*	-0,040	,284*

Прямі статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником здатність використовувати емоцій у діяльності та спілкуванні та показниками: достатність ресурсів 0,365 ($p \leq 0,004$), стратегії відновлення ресурсів 0,252 ($p \leq 0,050$), загальний рівень психологічної наповненості 0,346 ($p \leq 0,006$) дозволяють припустити, що вміння ефективно застосовувати емоційну інформацію у міжособистісній взаємодії сприяє оптимізації загального психологічного функціонування. Індивіди, які демонструють здатність до свідомого використання власних емоційних переживань для підвищення ефективності діяльності та взаємодії з оточуючими, характеризуються підвищеною психологічною ресурсністю та більш досконаліми стратегіями відновлення психологічних резервів.

Встановлено позитивні статистично значущі коефіцієнти кореляції між показником загальний рівень емоційного інтелекту та показниками: достатність ресурсів 0,306 ($p \leq 0,016$), стратегії відновлення ресурсів 0,301 ($p \leq 0,018$), загальний рівень психологічної наповненості 0,284 ($p \leq 0,027$). Це означає, що загальний рівень емоційної компетентності відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя людини. Розвинений емоційний інтелект сприяє злагодженій роботі психічних процесів та допомагає особистості краще пристосовуватися до складних життєвих обставин.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто основної мети – виявити особливості взаємозв’язку між емоційним інтелектом і психологічною ресурсністю студентів, з’ясувати характер їхньої взаємодії та визначити можливі напрями розвитку даних якостей у молоді. За результатами дослідження можна зробити такі підсумки:

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що емоційний інтелект розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що поєднує когнітивні та емоційні здібності – здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших. Основні його компоненти: самосвідомість, саморегуляція, соціальна чутливість та управління міжособистісними стосунками. У сучасних психологічних концепціях (Саловей і Маєр, Гоулман, Бар-Он, Петрідес) емоційний інтелект розглядається як ключова складова соціальної адаптації, ефективної комунікації та особистісного зростання.

Психологічна ресурсність, відповідно до праць О.С. Штепи, є здатністю людини усвідомлювати, мобілізувати та підтримувати власні психологічні ресурси, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, долати труднощі та ефективно функціонувати в умовах зовнішнього тиску. Її структура включає: достатність ресурсів, стратегії відновлення, рівень емоційного виснаження та суб’єктивне відчуття наповненості життєвими силами.

Результати дослідження показали, що більшість студентів мають достатній рівень емоційного інтелекту за методикою В.В. Зарицької, зокрема добре розвинуті такі компоненти як самосвідомість, саморегуляція та розуміння емоцій інших. Однак за методикою «ЕмІн» спостерігаються нижчі показники, що може вказувати на потребу в розвитку міжособистісної чутливості та рефлексії.

У контексті психологічної ресурсності результати дослідження за двома методиками виявили схожі тенденції. Загалом, отримані результати засвідчують наявність певного потенціалу до ресурсного функціонування серед студентів,

але одночасно виявляють потребу у розвитку навичок відновлення, підвищення стресостійкості, зменшення емоційного виснаження та зміцнення внутрішньої психологічної наповненості.

Проведений кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та психологічної ресурсності. Зокрема, найбільш тісні кореляції виявлено між розумінням чужих емоцій, управлінням власними емоціями та такими компонентами ресурсності, як: достатність ресурсів, впевненість у собі, уміння оновлювати та зберігати ресурси. Це підтверджує припущення, що розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню здатності до збереження психологічної рівноваги.

Отже, результати проведеного дослідження засвідчують наявність тісного зв'язку між емоційним інтелектом та психологічною ресурсністю студентів, що має як теоретичну цінність, так і практичне значення для психологічної підтримки студентів в освітньому середовищі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм розвитку емоційного інтелекту з урахуванням індивідуального рівня психологічної ресурсності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 81–87.
2. Арістотель. Нікомахова етика. Київ: Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
3. Білогур В. Розвиток інтелекту особистості як стимуляція креативності та критичного осмислення в умовах інформатизації.
4. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. Теорія та історія журналістики.
5. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: Монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
6. Гомілко О. Є. Арістотель. Філософія освіти: навчальний посібник / [В. П. Андрущенко та ін.]; за наук. ред. В. П. Андрущенка; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Кафедра соціальної філософії, філософії освіти та освітньої політики. 2-ге вид. Київ: Твори, 2021. С. 36-41.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2023. 512 с.
8. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера. Наш формат, 288 с.
9. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96-104.
10. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів, 2016.
11. Журавльова Л. П., Гречуха І. А. Дослідження особливостей розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників. Житомирський державний університет ім. Івана Франка, м. Житомир, Україна.

12. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. 2019 р., № 3, Т. 2. УДК 159.9.072.533 DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-2.7>.
13. Каргіна, Н. В. (2019). Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. Психологічний часопис, № 4(1), с. 29–33. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>.
14. Кудлай О. В., Макаруч А. А., Білоусова Н. В. Теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера у дидактичному контексті. Психолого-педагогічні науки. 2018. № 2. УДК 159.925(092)(73).
15. Ксяо Шенгуї, Скрипник Н. Г. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 68. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.22> УДК 159.9.
16. Лаас М. В. Структурно-динамічна модель розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40.
17. Ловка О. В., Борисенко Л. Л., Колесніченко Л. А., Музичко Л. В., Тімакова А. В., Лавриненко Д. Г. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки [Електронний ресурс]: Навч. посіб. / За заг. ред. О. В. Ловкої. Київ: КНЕУ, 2019. 390, [2] с. ISBN 978-966-926-326-1.
18. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції.
19. Махній М. М. Історія психології: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім "Слово", 2016. 472 с.
20. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с. DOI 10.25264/20.09.2022/1.

21. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. УДК 159.9 DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5>.
22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. УДК 159.923. ISSN № 9125 0912.
23. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ, 2003.
24. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с.
25. Платон. Держава. Київ: Основи, 2008.
26. Платон. Діалоги. Харків: "Фоліо", 2008. Федон.
27. Платон. Діалоги. Харків: "Фоліо", 2008. Федр.
28. Приймаченко О. М., Склянська О. В. Факторна структура емоційного інтелекту неповнолітніх засуджених та підлітків з нормативною поведінкою. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. УДК 159.942 DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.16>.
29. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
30. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. УДК 159.922.8 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.19>.
31. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. Львів: ТОВ «ДКС-центр», 2017.
32. Шипілова О. Е. Щастя як філософсько-етична категорія: трансформація розуміння від давнини до сучасності. Філософські та культурологічні проблеми людства очима студентства. III Всеукраїнська студентська науково-практична конференція. УДК 177.7. Науковий керівник: канд.

- філос. наук Гончарова О. О. Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова. Україна, Миколаїв.
33. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. Актуальні проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 380-399.
 34. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Випуск 39. DOI10.32626/2227-6246.2018-39.380-399. УДК 159.923.2.
 35. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 782–791.
 36. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 150 p.
 37. Bugliesi M., Lokareva G. V., Turbar T. V. Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors: Collective monograph. Vol. 2. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. 362 p.
 38. Cherniss C. Emotional Intelligence: What it is and Why it Matters. Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA, April 15, 2000.
 39. Davis K., Christodoulou J., Seider S., Gardner H. The Theory of Multiple Intelligences. Chapter 24. P. 485-503.
 40. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal leadership: The hidden driver of leadership. Harvard Business Review, December, 2001.
 41. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? American Psychologist. 2008. September. P. 503–517.
 42. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 2000. Vol. 29. P. 313–320.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. В. Зарицької

Інструкція: Вам необхідно дати один із чотирьох варіантів відповіді (так, часто, іноді, ніколи) на твердження, що подані нижче.

Стать: _____ Вік: _____

№	Судження	Так	Часто	Іноді	Ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я відчуваю в собі впевненість				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
10	Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання				
13	Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				
21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				

25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				
30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				
39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				
50	Втрата сенсу життя викликає печаль				

51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
59	Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				
72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

*Ключ для визначення рівня розвитку здібностей, які відбивають рівень
розвитку емоційного інтелекту*

№	Шкала	Пункт тверджень	Максимальна кількість балів	Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах)			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
1	Розуміння особистістю власних емоцій	1-20	60	51-60	31-50	16-30	0-15
2	Самоконтроль і саморегуляція емоцій	21-38	54	47-54	28-46	14-27	0-13
3	Розуміння особистістю емоцій інших	39-59	63	55-63	32-54	17-31	0-16
4	Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	60-76	51	45-51	26-44	13-25	0-12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту		76	228	198-228	197-117	60-116	0-59

**Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» (адаптація О.
Верітової, 2019 р.).**

Інструкція: Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Стать: _____ Вік: _____

№	Твердження	Не згоден(- а)	Частково не згоден(-а)	Частково згоден(-а)	Згоден(- а)
1	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.				
2	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.				
3	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.				
4	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.				
5	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.				
6	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.				
7	Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.				
8	Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.				
9	Я вмію поліпшити настрій оточуючих.				
10	Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.				
11	Я розумію душевний стан деяких людей без слів.				
12	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.				
13	Я легко розумію міміку і жести інших людей.				
14	Коли я злюся, я знаю, чому.				
15	Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.				

16	Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.				
17	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.				
18	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.				
19	Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.				
20	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.				
21	Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.				
22	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.				
23	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.				
24	Якщо треба, я можу розлютити людину.				
25	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.				
26	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.				
27	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.				
28	Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.				
29	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.				
30	Я не вмію керувати емоціями інших людей.				
31	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.				
32	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.				
33	Мені важко справлятися з поганим настроєм.				
34	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.				
35	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.				

36	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.				
37	Я вмію контролювати свої емоції.				
38	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.				
39	За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.				
40	Якщо близька людина плаче, я гублюся.				
41	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.				
42	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.				
43	Я не вмію долати страх.				
44	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.				
45	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.				
46	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.				

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Не згоден(-а)	0 балів	3 бала
Частково не згоден(-а)	1 бал	2 бала
Частково згоден(-а)	2 бала	1 бал
Згоден(-а)	3 бала	0 балів

Інтерпретація результатів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45

Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стени	Бали за шкалами			
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32-34	29-32	32-34	30-32
3	35-37	33-36	35-37	33-36
4	38-40	37-40	38-40	37-40
5	41-44	41-44	41-44	41-44
6	45-47	45-48	45-47	45-47
7	48-51	49-53	48-51	48-51
8	52-55	54-57	52-56	52-56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. С. Штепа.

Інструкція: Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

Стать: _____

Вік: _____

1.	Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей	
2.	Наполегливість – це мій шлях до успіху	
3.	Загалом, я впевнена у собі людина	
4.	Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі	
5.	Для мене важливо бути зрозумілим для інших	
6.	Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять	
7.	Люди за своєю природою злі	
8.	Мені не подобається відповідати за інших	
9.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант	
10.	Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться	
11.	Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань	
12.	Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь	
13.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання	
14.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними	
15.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити	
16.	Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям	
17.	Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамотійність	
18.	Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати	
19.	Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки	
20.	Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували	
21.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною	
22.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути	
23.	Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити	
24.	Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях	
25.	Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору	
26.	Нікому не слід довіряти	
27.	Доброта – це прихований егоїзм	
28.	Навіть у поганій людині є щось хороше	
29.	Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення	
30.	Мені є кого любити	
31.	Мені цікаві люди, які мислять неординарно	
32.	У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини	
33.	У житті немає нічого цікавого, лише розчарування	
34.	Кожній людині необхідно дати у житті шанс	
35.	Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя	
36.	До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою	

37.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки	
38.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину	
39.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати	
40.	Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети	
41.	Милосердя є вищим за справедливість	
42.	Показником справжнього професіоналізму людини є успіх	
43.	Я не займаюсь саморозвитком	
44.	Професія не є сферою моєї самореалізації	
45.	Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань	
46.	Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина	
47.	Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі	
48.	Я не бачу перспектив саморозвитку	
49.	Природа людини завжди візьме гору над вихованням	
50.	Я не потребую самоаналізу	
51.	Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне	
52.	Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння	
53.	У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив	
54.	Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя	
55.	Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі	
56.	Я вмію створити собі гарний настрій	
57.	Я не знаю, якими є мої переваги	
58.	Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити	
59.	Я не здатний надихати та заспокоювати інших	
60.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям	
61.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети	
62.	Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»	
63.	Я не вмію створювати довірливі взаємини	
64.	Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей	
65.	Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка	
66.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці	
67.	Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку	

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО

№ шкали		№ тверджень та відповідь до ключа								Сума балів
1.	Упевненість в собі	2+	3+	9-	11+	12-	21-	22-	55+	
2.	Доброта до людей	4+	5+	15-	16-	17-	26-	27-	28+	
3.	Допомога іншим	4+	6+	10-	17-	18-	36+	37+	38+	
4.	Успіх	1+	12-	14+	29+	34+	40+	42-	55+	

5.	Любов	7-	8-	11+	30+	33-	51+	52+	53+	
6.	Творчість	23-	24-	25-	31+	37+	40+	53+	54+	
7.	Віра у добро	1+	6+	7-	13-	16-	28+	34+	35+	
8.	Прагнення до мудрості	33-	36+	39+	45-	46-	47-	54+	55+	
9.	Робота над собою	11+	41+	43-	48-	49-	50-	52+	54+	
10.	Самореалізація у професії	11+	23-	24-	40+	42-	44-	47-	53+	
11.	Відповідальність	8-	10-	19-	20+	22-	32+	51+	52+	
12.	Знання власних ресурсів	57-	59-	60+	61+	62-	63-	66-	67+	
13.	Уміння оновлювати власні ресурси	56+	58+	60+	61+	62-	63-	64-	66-	
14.	Уміння використовувати власні ресурси	58+	59-	61+	63-	64-	65+	66-	67+	
15.	Загальний рівень психологічної ресурсності	Усього								

Рівні психологічної ресурсності: 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

**Методика «Особистісні ресурси» (Савченко О. В., Сукач С. А.,
Тімакова А. В)**

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

Шкала:

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи;
- частково не погоджуюсь / рідко;
- важко визначитися / час від часу;
- частково погоджуюсь / часто;
- повністю погоджуюсь / майже завжди.

Стать: _____ Вік: _____

Твердження:

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.

10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для долаття життєвих складнощів.
13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так:

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал;
- частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали;
- важко визначитися / час від часу – 3 бали;
- частково погоджуюсь / часто – 4 бали;
- повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

Ключ: Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10. Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12. Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13.

Додаток Д

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена		Упевненість в собі	Доброта до людей	Допомога іншим	Успіх	Любов	Творчість	Віра у добро	Прагнення до мудрості	Робота над собою	Самореалізація у професії	Відповідальність	Знання власних психологічних ресурсів	Уміння оновлювати власні ресурси	Уміння вміщувати власні ресурси	Загальний рівень психологічної ресурсності	Достатність ресурсів	Стратегії відновлення ресурсів	Емоційна спустошеність	Загальний рівень психологічної наповненості
Розуміння чужих емоцій	r =	0,155	,287*	0,241	0,219	,395**	,311*	,268*	0,233	,414** _*	0,206	,374**	,390**	,278*	,314*	,401**	0,246	,395**	0,138	,285*
	p ≤	0,233	0,025	0,061	0,090	0,002	0,015	0,037	0,070	0,001	0,111	0,003	0,002	0,030	0,014	0,001	0,056	0,002	0,290	0,026
Управління емоціями інших	r =	,433***	,270*	0,219	0,185	,361**	,469***	0,114	,412***	,418** _*	,439***	,331**	,598***	,476***	,583** _*	,520** _*	,304*	,372**	-0,122	,391**
	p ≤	0,000	0,035	0,089	0,154	0,004	0,000	0,383	0,001	0,001	0,000	0,009	0,000	0,000	0,000	0,000	0,017	0,003	0,347	0,002
Розуміння своїх емоцій	r =	,307*	,288*	0,153	0,056	,321*	,275*	0,113	,283*	0,057	,316*	0,192	,494***	,389**	,426** _*	,370**	,355**	0,167	-0,243	,385**
	p ≤	0,016	0,024	0,241	0,670	0,012	0,032	0,385	0,027	0,661	0,013	0,138	0,000	0,002	0,001	0,003	0,005	0,200	0,059	0,002
Управління своїми емоціями	r =	,331**	0,247	,273*	,308*	,364**	,337**	0,223	,441***	,377**	,303*	,280*	,577***	,517***	,515** _*	,482** _*	,389**	,571***	-0,055	,522***
	p ≤	0,009	0,055	0,033	0,016	0,004	0,008	0,085	0,000	0,003	0,018	0,029	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,000	0,676	0,000
Контроль експресії	r =	0,132	-0,095	0,067	0,186	0,017	0,092	-0,092	0,047	0,078	0,247	0,061	0,201	0,223	0,162	0,134	0,156	-0,018	0,027	0,108
	p ≤	0,311	0,465	0,610	0,152	0,897	0,483	0,480	0,718	0,552	0,054	0,642	0,120	0,085	0,212	0,303	0,229	0,891	0,835	0,408
	r =	,335**	,318*	0,248	0,220	,445***	,478***	0,200	,353**	,484** _*	,376**	,406**	,583***	,432***	,518** _*	,531** _*	,279*	,430***	0,077	,342**

Міжособистісний EI	p ≤	0,008	0,013	0,054	0,088	0,000	0,000	0,121	0,005	0,000	0,003	0,001	0,000	0,001	0,000	0,000	0,030	0,001	0,557	0,007
Внутрішньособистісний EI	r =	,328**	0,234	0,216	0,201	,306*	,317*	0,134	,315*	0,149	,375**	0,226	,587***	,494***	,519** _*	,439** _*	,382**	,277*	-0,136	,432***
	p ≤	0,010	0,069	0,094	0,120	0,017	0,013	0,302	0,013	0,251	0,003	0,080	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,030	0,296	0,001
Розуміння емоцій	r =	,303*	,346**	0,223	0,139	,413***	,336**	0,226	,283*	,262*	,320*	,326*	,560***	,419***	,461** _*	,464** _*	,370**	,296*	-0,091	,405**
	p ≤	0,018	0,006	0,083	0,287	0,001	0,008	0,079	0,027	0,041	0,012	0,010	0,000	0,001	0,000	0,000	0,003	0,020	0,485	0,001
Управління емоціями	r =	,363**	0,208	0,236	,253*	,302*	,363**	0,101	,365**	,342**	,436***	,268*	,588***	,506***	,545** _*	,466** _*	,314*	,353**	-0,069	,401**
	p ≤	0,004	0,107	0,067	0,049	0,018	0,004	0,437	0,004	0,007	0,000	0,037	0,000	0,000	0,000	0,000	0,014	0,005	0,598	0,001
Загальний рівень EI	r =	,354**	,291*	,277*	0,201	,395**	,402**	0,180	,366**	,303*	,411***	,344**	,657***	,534***	,577** _*	,526** _*	,381**	,351**	-0,077	,441***
	p ≤	0,005	0,023	0,031	0,120	0,002	0,001	0,164	0,004	0,017	0,001	0,007	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002	0,005	0,557	0,000
Розуміння особистості власних емоцій	r =	0,117	0,161	0,184	0,245	,282*	0,218	0,192	0,224	0,154	-0,012	0,169	0,070	0,117	0,142	0,236	0,065	0,163	0,046	0,035
	p ≤	0,370	0,216	0,155	0,057	0,027	0,091	0,138	0,083	0,237	0,925	0,194	0,591	0,371	0,277	0,067	0,617	0,210	0,723	0,787
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	r =	,557***	0,194	,447** _*	,417** _*	,411***	,575***	0,168	,395**	,469** _*	,426***	,427***	,387**	,365**	,418** _*	,576** _*	,375**	,440***	-0,084	,439***
	p ≤	0,000	0,134	0,000	0,001	0,001	0,000	0,195	0,002	0,000	0,001	0,001	0,002	0,004	0,001	0,000	0,003	0,000	0,520	0,000
Розуміння особистості емоцій інших	r =	-0,089	0,009	0,002	0,032	0,140	-0,069	0,163	-0,015	0,074	-0,123	0,123	-0,128	-0,179	-0,040	0,016	0,052	-0,034	0,027	-0,021
	p ≤	0,495	0,942	0,989	0,806	0,283	0,597	0,209	0,911	0,572	0,344	0,344	0,324	0,168	0,762	0,906	0,691	0,793	0,836	0,875



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU

Заголовок

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної ресурсності студентів

Автор

Науковий керівник / Експерт

Зубенко К. В.доц. Корват Л. В.

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

2.76%

2.76%

КП 1

25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

1.42%

1.42%

КП 2

13965

Кількість слів

2.48%

2.48%

КЦ

110085

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		2
Інтервали		0
Мікропробіли		212
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		25

Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Копір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	https://calvarybaptistshsv.org/w/emocionalnyy_intellekt	51 0.37 %
2	http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2019/part_1/4-1_2019.pdf	46 0.33 %
3	ФІЛОСОФІЯ ОСВІТИ У ЛЬВІВСЬКО-ВАРШАВСЬКІЙ ШКОЛІ: РЕЦЕПЦІЇ ТА ПРАКТИКИ 11/30/2018 V. Hnatyuk Ternopil National Pedagogic University (TNPu) students work (Dissertation)	43 0.31 %