

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА  
ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з-дн  
спеціальності 053– Психологія  
Ткаченко Ірина Олександрівна  
Керівник: к.психол.н., доцент Железнякова Ю.В.  
Рецензент: к.психол.н., доцент Мосол Н.О.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Ткаченко Ірина Олександрівна

Тема роботи Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз підходів до визначення сутності поняття «емоційного інтелекту»; дослідити особливості виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя; з'ясувати роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя; експериментально дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя на етапі ранньої дорослості; розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 12 малюнків.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	квітень-травень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	липень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	вересень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	жовтень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	листопад 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	грудень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	лютий 2024 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ І.О. Ткаченко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О.М. Грєдинарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінка, 1 таблиця, 12 рисунків, 25 джерел, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

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

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування феномену емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості, а також емпіричному дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя й розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що емоційний інтелект тісно пов'язані із психосоціальним благополуччям особистості, і його навіть можна розглядати у якості предиктора.

Методи дослідження: метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Наукова новизна: дослідження взаємозв'язку між феноменом емоційного інтелекту та психосоціальним благополуччям, а також розроблені методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Галузь використання: лекції і практичні заняття у вищому навчальному закладі з вивчення теми емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя; консультативна, психодіагностична та корекційна діяльність психолога в процесі роботи з людьми з метою діагностики і корекції рівня емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,  
СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК.

## SUMMARY

Tkachenko I.O. Correlation between Emotional Intelligence and Personal Psychosocial Well-Being.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (25 items, 5 of foreign origin), 5 appendixes on 11 pages. The qualifying work volume is 61 pages long. There are 1 table and 12 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and describes the study of the correlation between emotional intelligence and the psychosocial well-being of an individual.

The master's thesis consists of two chapters, each of which is devoted to the theoretical and practical study of the correlation between emotional intelligence and the psychosocial well-being of the individual.

The object of research is emotional intelligence.

The subject of the study is the relationship between emotional intelligence and psychosocial well-being of the individual.

The purpose of the research is the theoretical substantiation of the phenomenon of emotional intelligence and psychosocial well-being of the individual, as well as the empirical study of the relationship between emotional intelligence and psychosocial well-being and the development of methodological recommendations for increasing the level of emotional intelligence.

The research tasks are:

To conduct a theoretical analysis of approaches to defining the essence of the concept of "emotional intelligence";

To investigate the peculiarities of the emergence and manifestation of psychological and social well-being;

To find out the role of emotional intelligence in the formation of psychosocial well-being;

To experimentally investigate the relationship between emotional intelligence and psychosocial well-being at the stage of early adulthood;

To develop methodical recommendations for increasing the level of emotional intelligence.

Chapter 1 "Theoretical analysis of the phenomenon of emotional intelligence and personal psychosocial well-being" presents a theoretical analysis of the phenomenon of emotional intelligence and psychosocial well-being of the individual.

In the Chapter 2 "Empirical study of the relationship of emotional intelligence and psychosocial well-being" we presented the organizational and methodological tools of the study and our own empirical study of the relationship between emotional intelligence and psychosocial well-being, as well as presented the results of each of the selected methods. Also, in the second chapter, we developed methodological recommendations aimed at increasing the level of emotional intelligence.

The materials of the master's thesis can be used in the preparation of students and teachers - for lectures and practical classes in a higher educational institution on the topic of emotional intelligence and psychosocial well-being, and can also be used in advisory, psychodiagnostics and corrective activities in the process of working with people at the rank stage. adulthood for the purpose of diagnosis and correction of their individual and personal characteristics, emotional intelligence and psychosocial well-being.

Key words: emotional intelligence, psychological well-being, social well-being, connection.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	11
1.1.Аналіз наукових підходів до визначення сутності поняття «емоційний інтелект» .....	11
1.2.Особливості виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя .....	18
1.3.Роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ .....	29
2.1.Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	29
2.2.Аналіз отриманих даних.....	35
2.3.Методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.....	48
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	59
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Нинішній стан суспільного розвитку та невинні динамічні процеси майже в усіх сферах людської діяльності викликають все більшу потребу суспільства у формуванні особистості, здатної до контролю та управління власними емоціями, емоційними реакціями, а також до адекватного сприйняття чужих емоцій, адже від рівня емоційного інтелекту залежить подальший, гармонійний розвиток особистості, її успішність, що безпосередньо впливає на рівень задоволеності своєю життєдіяльністю.

Предметом наукових досліджень світових психологів упродовж останніх десятиліть став феномен емоційного інтелекту, що зумовило підвищення зацікавленості вчених в області цього питання, враховуючи, що нинішні реалії в нашій країні є причиною високого рівня емоційного напруження та тривожності у суспільстві через наявність великої кількості стресогенних впливів в умовах війни, які в решті можуть стати причиною дезадаптації життєдіяльності, розвитку емоційних розладів і навіть депресивних захворювань.

Емоційний інтелект є невід'ємним компонентом особистісного розвитку та професійного становлення кожної людини, адже він поєднує ефективність та результативність спілкування між людьми через розуміння і використання як особистих емоцій, так і емоцій співрозмовника, дає можливість особі здійснювати контроль власних емоцій та відповідно, розпізнавати й максимально правильно реагувати на емоції оточуючих. Саме емоційний інтелект відіграє важливу роль у гармонійному розвитку людини яка впливає на рівень життя і загалом, психосоціальне благополуччя особистості.

На сьогоднішній день, феномен емоційного інтелекту можна вважати одним із найбільш досліджуваних та обговорюваних питань у царині психології, про що свідчить ціла низка наукових розвідок сучасних науковців. Проте, більшість досліджень зосереджено лише на детальному розгляді



передумов психологічного благополуччя і відповідних факторів, які сприяють розвитку і становленню цієї властивості в особистості.

Вивченням наукових підходів до визначення сутності поняття емоційного інтелекту займалися: Г. Гарднер, Дж. Майєр, П. Селовей, О. Боковець, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, О. Лящ, Е. Носенко, Н. Коврига, С. Марчук, І. Мазоха, С. Могиляста.

Теоретичному вивченню особливостей виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя присвятили свої праці Н. Колотій, Л. Сердюк, Б. Пахоль, К. Ріфф, М. Варій, Ю. Олександров, Ю. Кашлюк, К. Кіз, О. Павленко.

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

Ми вважаємо, що на сьогоднішній день у сучасній науці бракує досліджень взаємозв'язку емоційного інтелекту й психосоціального благополуччя (на етапі ранньої дорослості), що й зумовило вибір теми нашого дослідження: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

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

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні феномену емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості, а також емпіричному дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя й розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що емоційний інтелект разом із складниками тісно пов'язані із психосоціальним благополуччям особистості, і його навіть можна розглядати у якості предиктора.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. провести теоретичний аналіз підходів до визначення сутності поняття «емоційного інтелекту»;
2. дослідити особливості виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя;
3. з'ясувати роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя;
4. експериментально дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя на етапі ранньої дорослості;
5. розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи, а також методи математичної обробки даних.

Для вирішення поставлених завдань ми використали у своєму дослідженні цілий ряд психодіагностичних методик, а саме:

1. Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна.
2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.
3. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя».
4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягають у тому, що ми зосередили увагу на взаємозв'язку між феноменом емоційного інтелекту та саме психосоціальним (а не психологічним) благополуччям, а також, нами розроблено методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Практичне та теоретичне значення роботи. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані при підготовці студентів і викладачів – до лекцій і практичних занять у вищому навчальному закладі з вивчення теми

емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, а також, можуть використовуватися в консультативній, психодіагностичній та корекційній діяльності в процесі роботи з людьми на етапі ранньої дорослості з метою діагностики і корекції їх індивідуально-особистісних особливостей, емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаної літератури налічує 25 джерел. Робота містить 12 рисунків. Загальна кількість сторінок роботи без додатків – 61.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Аналіз наукових підходів до визначення сутності поняття «емоційного інтелекту»

Поняття «емоційний інтелект» у психологічній науці почало використовуватися достатньо давно, проте, продовжує привертати увагу багатьох вчених і на сьогодні. Вивчення зазначеного терміну почалося з опису в своїй монографії Г. Гарднером перших особливостей емоційного інтелекту ще в 1983 році.

Дослідник висловив думку про те, що єдиного поняття «інтелект» не існує, натомість, є підтипи інтелекту, які чинять великий вплив на будь-яку сторону життєдіяльності особистості в цілому. Тож, спираючись на власні дослідження, Г. Гарднер запропонував виділити підтипи інтелекту, а саме:

- 1) вербальний;
- 2) логіко-математичний;
- 3) просторовий;
- 4) кінестетичний;
- 5) музичний;
- 6) емоційний (емоційний тип він розподілив на: внутрішньоособистісний – що передбачає вміння і можливість особи до самореалізації в особистому житті, спроможності мотивувати себе до активної діяльності з метою досягнення успіху; та міжособистісний інтелект – раніше вживався у психологічній літературі, пояснює вміння особистості взаємодіяти з іншими людьми) [22, 25].

Продовжили досліджувати концепцію емоційного інтелекту, започатковану Г. Гарднером вчені Дж. Мейер та П. Селовой. Вчені вважали, що для людини, яка має емоційний інтелект притаманними є п'ять основних здібностей:

- усвідомлення людиною власних емоцій (перша і провідна властивість в емоційному інтелекті, адже можливість контролювати й керувати своїми власними емоціями, виявляти їх та врегульовувати їх починається з розуміння людиною детермінанта виникнення переживань);

- свідоме управління власне емоціями (контроль та регулювання особистих емоцій проявляється у вигляді можливості знижувати особисту тривожність, злість або ж роздратованість та умінні заспокоювати самого себе);

- мотивування себе до діяльності (є третім компонентом емоційного інтелекту, що виявляє себе в прагненні людини націлювати свої емоції на досягнення поставленої мети, нові перспективи та творчу діяльність);

- розпізнавання та розуміння емоцій інших людей (така здібність тісно пов'язана з проявами емпатії: зазвичай люди, що виявляють емпатію є більш чутливими до різних соціальних ознак, тому, важливо звертати на це увагу при спілкуванні);

- вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом (досить важлива соціальна навичка, яка виявляється у можливості особи впоратися зі своїми емоціями, що виникають під час взаємодії з соціумом) [24, 198].

Узагальнивши результати досліджень емоційного інтелекту, Дж. Майер та П. Селовой визначили його як здатність особистості до адекватного сприйняття, оцінювання та вираження власних емоцій, а також можливість людини породжувати почуття для сприяння мисленню, та здібність індивіда контролювати й регулювати емоції, для сприяння власному інтелектуальному та емоційному зростанню.

Зазвичай у психології, теорії емоційного інтелекту прийнято розділяти на два типи – змішані моделі та моделі здібностей. Прибічники першого напряму вважають, що контроль та управління емоційними станами відбувається за

рахунок цілої сукупності когнітивних здібностей разом з особистими якостями людини. А представники другого напряму доводять свою думку на рахунок того, що до ЕІ варто відносити когнітивні здібності, які відповідають за переробку емоційної інформації [1, 69].

Розроблена Дж. Майєром та П. Саловеєм модель ЕІ зробила вагомий внесок у вивчення індивідуальних емоційних відмінностей індивіда. Дослідники впевнено наголосили, що емоційний інтелект є розумовою здатністю, яка передбачає уміння точно приймати, оцінювати й виражати емоції, а також дає змогу отримувати доступ до них і викликати відповідні відчуття у людини. Така модель поєднує в собі чотири види здібностей:

- сприйняття (здатність відчувати емоції на собі, серед свого оточення, на предметах, фотографіях чи картинах);
- асиміляція (можливість генерувати, відчувати й проявляти при потребі свої емоції для вираження своїх почуттів);
- розуміння (осмислення емоційної інформації – розуміння поєднання емоцій між собою, їх витіснення та сублімування);
- емоційна регуляція (здатність проявляти відкритість до почуттів, контролювати й регулювати власні й чужі емоції для подальшого порозуміння з оточуючими); [24, 200].

Окрім класичної моделі здібностей Дж. Майєра та П. Саловея, розробленими також є й змішані моделі ЕІ, що поєднують у своїй структурі особистісні, когнітивні й мотиваційно-вольові риси, необхідні для продуктивного особистісного розвитку людини. До змішаної моделі також відносяться й соціальні навички взаємодії, самоконтролю й самоуправління, самоосвіти й самосвідомості.

На думку Р. Бар-Она, емоційним інтелектом є взаємопов'язані між собою емоційні та соціальні навички й здібності, за рахунок яких особистість може цілком успішно та без психологічних навантажень долати проблеми, що зустрічаються на його життєвому шляху.

До структури змішаної моделі емоційного інтелекту науковець відносить:

- внутрішньо-особистісні навички (самоповага, самореалізація, емоційна самосвідомість, наполегливість та незалежність особистості);
- міжособистісні навички (емпатія та соціальна відповідальність, компетентність спілкування);
- адаптивність (гнучкість, вміння вирішувати проблеми);
- управління стресом (контроль емоцій, імпульсивності та стресостійкість);
- загальний настрій (задоволеність своїм життям, щастя, оптимізм) [21, 25].

Ще один автор змішаної моделі емоційного інтелекту, яка ґрунтується на компетенціях особистості – Д. Гоулман, включає до неї такі складові, як:

- самосвідомість (розуміння своїх дій, станів, реакцій);
- самоконтроль (вміння контролювати свої емоції, думки і дії, поведінку);
- соціальне розуміння (особиста відповідальність перед іншими людьми, їх розуміння, адекватна поведінка у процесі вирішення конфліктів, відкритість до спілкування та дружні стосунки);
- управління взаємовідносинами (лідерство, розвиток оточуючих людей, позитивний вплив спілкування та управління конфліктами) [3, 124].

Емоційний інтелект нині активно вивчається українськими науковцями. Відомий психолог О. Ляц вважає, що: «емоційний інтелект варто сприймати як інтелектуальну здатність, що тісно поєднана з розумінням та управлінням емоційними проявами індивіда» [10, 330].

Науковці Н. Коврига та Е. Носенко висловлюють думку, що визначення «емоційний інтелект» можна ототожнити з висловом: «розумність може не лише підняти нас над нашими пристрастями чи слабкостями, але й допомогти оптимально використати наші переваги й таланти» [14, 23].

Вище зазначені дослідники характеризують емоційний інтелект як вкрай важливу цілісну характеристику людини, яка виявляється у здібностях розуміти, узагальнювати емоції та виділяти емоційний підтекст у соціальних стосунках, керувати емоціями так, щоб налагодити позитивну когнітивну й пізнавальну діяльність, долати негативні емоції, які завадять спілкуванню та перешкоджатимуть досягненню бажаного результату [15, 26].

Психолог С. Марчук схиляється до думки, що емоційний інтелект є сукупністю розумових можливостей для адекватного виявлення, розуміння та контролю емоцій [12, 23].

І. Мазоха, в одній із своїх праць визначила ЕІ як комплекс розумових здібностей, що забезпечують виявлення, розуміння та керування своїми а також чужими емоціями, заради майбутнього успішного досягнення своїх цілей і намірів як у спілкуванні, так і в професійній діяльності [11, 101].

Вчена наголосила, що емоційний інтелект доволі часто вважають підструктурою соціального інтелекту, але на думку І. Мазохи, ЕІ відрізняється тим, що містить глибокі емоції, які є важливими для особистісного та соціального зростання. Також, переживання, розуміння змісту емоцій та вибір відповідних стратегій в процесі різноманітних ситуацій, допомагають ефективній діяльності, а також сприяє внутрішньому благополуччю особистості [11, 103].

Детально дослідивши емоційний інтелект, та зробивши власні висновки, С. Могиляста змогла виділити три основні й загальні визначення ЕІ:

- здатність взаємодіяти із внутрішніми відчуттями, почуттями і бажаннями;
- вміння сприймати й розуміти відношення особистості, що проявляються у вигляді емоцій, управляти емоційною сферою через інтелектуальний аналіз;
- сукупність всіх (соціальних, особистих та емоційних) здібностей, що мають вплив на здатність адекватно справлятися з вимогами навколишнього середовища та соціуму [13, 367].



Щодо основних функцій які виконує емоційний інтелект, то вчена зарахувала до них:

- інтерпретативну (розшифрування емоційної інформації, наприклад: погляд, інтонація чи вираз обличчя, що в цілому допомагає формуванню емоційного досвіду);
- регулятивну (відповідність зовнішнього вираження емоцій людини і стан психологічної комфортності);
- стресозахисну та адаптивну (актуалізація та стимулювання психічних резервів особистості під час складних життєвих ситуацій);
- активізуючу (гнучка спроможність людини відчувати, думати, говорити і робити одне й те саме) [13, 367].

Вивчаючи головні передумови розвитку емоційного інтелекту, звертаємо увагу на думку О. Боковець, що поділяє їх на вроджені та соціальні. На думку доктора філософії з психології, вродженими передумовами розвитку ЕІ є: перевага правої півкулі мозку, рівень емоційного інтелекту батьків, особливості темпераменту, спадкові задатки чутливості та сприйняття, особливості осмислення інформації.

До соціальних передумов емоційного інтелекту дослідниця зараховує сингонію (ступінь розвитку самосвідомості, рівень освіти батьків та фінансової забезпеченості, емоційно стабільні і близькі стосунки з в середині сім'ї, релігійність, зовнішній локус контролю, андрогінність) [1, 70].

Важливою умовою для правильного становлення емоційного інтелекту у дорослої особи є правильне виховання, навчання, пояснення та оточення її у дитинстві. Адже сприятливим періодом для формування емоційних навичок є саме період дитинства, бо саме в цей період закладаються основи емоційних схильностей на все майбутнє життя. Саме на етапі дитинства формується підґрунтя майбутнього емоційного інтелекту, тому, в цей період важливими є правильне виховання та копіювання дорослих, що оточують [1, 70].

Щодо критеріїв оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту, то Е. Носенко розробила їх на основі принципу єдності зовнішнього та внутрішнього компонентів:

- низький рівень – перевага зовнішнього компонента над внутрішнім;
- середній рівень – перевага внутрішнього компонента над зовнішнім;
- високий рівень – гармонійне поєднання, що дає можливість реагувати на емоційні подразники в надситуативному рівні) [14, 46].

Для низького рівня ЕІ притаманним є переважання негативних емоцій над позитивними, тривожність, негативне самопочуття та ставлення як до своєї особистості, так і до оточуючих. Людям, у яких спостерігається низький рівень ЕІ дуже важко розуміти свої і чужі емоції, управляти власним емоційним станом під час взаємодії з іншими та проявляти емпатію.

Особистості з таким рівнем емоційного інтелекту не завжди можуть правильно й адекватно оцінити ризики, що інколи трапляються у різних життєвих ситуаціях. У групі ризику низького рівня ЕІ перебувають інтроверти, люди із низькою самооцінкою та невпевнені у собі та своїх силах.

Середній рівень сформованості емоційного інтелекту виявляється у високому рівні самооцінки та самоконтролю, чіткому зосередженні на своїй меті, а також відчутті психологічного благополуччя.

Для високого рівня ЕІ характерними є наявність усвідомлення про свою систему цінностей у конкретних ситуаціях та альтернативи своєї поведінки в таких ситуаціях. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту

має високу самооцінку в усіх її проявах та відчуття психологічного благополуччя, правильне уявлення щодо своєї поведінки з оточенням, яке допомогло б перебувати в гармонії з ним.

Високий рівень емоційного інтелекту визначається перевагою позитивних емоцій, задоволеністю своїми досягненнями, гарним самопочуттям, готовністю до співпраці та соціальної взаємодії. Люди з таким рівнем ЕІ можуть проявляти емпатію (співпереживати, коли це є необхідним), підтримувати близькі

стосунки з оточенням та правильно реагувати на різноманітні життєві проблеми і труднощі [1, 70].

Наші сьогоденні реалії життя є достатньо складними. Для суспільства характерним є високий рівень емоційного напруження та постійної тривоги через різноманітні стресогенні впливи, що вже стали звичною нормою. Все це врешті-решт призводить до дезадаптації та дезінтеграції, збільшення кількості емоційних розладів та депресивних захворювань в житті особистості та, як результат, зумовлює серйозний негативний вплив на емоційне почуття і загальне психічне здоров'я людини.

Тому, в умовах нинішньої ситуації в нашій державі, особливо важливо мати знання з емоційного інтелекту та уміти їх застосовувати для того, щоб розуміти, проживати, контролювати власні емоції й почуття та, за необхідності, допомагати з цим іншим.

Отже, теоретичне вивчення наукової літератури дозволило нам дійти висновку, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід'ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання.

## **1.2. Особливості виникнення і прояву психологічного та соціального благополуччя**

Благополуччям можна назвати постійну активність, адже саме у стані активності людині притаманно вдосконалюватися та розвиватися, натомість, стан пасивності руйнує сутність а значить і знищує благополуччя.

Варто підкреслити, що явище психологічного благополуччя найчастіше ототожнюють з емоційним комфортом, психічним здоров'ям, відчуттям людиною щастя та задоволеністю життям [9, 7].

Досить багато розбіжностей у визначеннях психологічного благополуччя, його сутності й складових побутує серед дослідників через те, що воно оцінюється безпосередньо людиною з точки зору її цінностей і цілей. А оскільки цінності і цілі у кожного свої, відповідно й спільної, універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Тож, доцільнішим буде вивчення факторів, які впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності та ставлення до свого життя [20, 116].

Науковці, що вивчають це питання, так і не змогли дійти до єдиної спільної думки щодо психологічного благополуччя. Проте, теоретико-методологічні підходи до визначення феномену психологічного благополуччя людини містяться у контексті основних чотирьох підходів:

- гедоністичний підхід (за цим підходом пов'язують психологічне благополуччя із вимірами задоволеності / незадоволеності життям а також балансом позитивних / негативних емоцій);
- евдемоністичний підхід (психологічне благополуччя розглядається у взаємозв'язку з особистим зростанням, позитивним функціонуванням та поступовою зрілістю);
- психофізіологічні підходи (до явища психологічного благополуччя, за яким дія генетичних факторів спричиняє індивідуальні відмінності у процесі переживання психологічного благополуччя);
- прихильники четвертого підходу розглядають психологічне благополуччя у розрізі інтегрального показника ступеню спрямованості людини на створення основних складників позитивного функціонування, в тому числі й цілісних переживаннях, які проявляються у суб'єктивному відчутті щастя і задоволеності своїм життям [18, 86].

У контексті евдемоністичного підходу найпоширенішою моделлю психологічного благополуччя є модель К. Ріфф, яка виділяє у структурі психологічного благополуччя особистості шість головних компонентів:

- самосприйняття (позитивне ставлення до себе та свого минулого життя і вчинків);

- наявність цілей (присутність у житті занять і цілей, що надають сенс і стимул);
- компетентність (уміння виконувати всі вимоги повсякденного життя);
- особистісне зростання (відчуття постійного розвитку та своєї реалізації);
- позитивні відносини з іншими (довірливі стосунки з оточуючими);
- автономність (уміння відстоювати свої власні переконання) [25, 12].

М. Варій притримується думки, що психологічне благополуччя є складовою суб'єктивного благополуччя особистості і розглядає його з точки зору душевного комфорту, узгодженості психічних процесів, функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності

На його думку, за структурою психологічне благополуччя можна розділити на два компоненти, а саме:

- 1) пізнавальний (що виникає за умови розуміння життєвої ситуації та цілісного сприйняття картини світу суб'єктом);
- 2) емоційний компонент (що передає певні переживання, зумовлені успішністю або навпаки, неуспішністю особистості в певній сфері її діяльності [2, 132].

Ю. Олександров досліджуючи психологічне благополуччя зміг охарактеризувати його визначення так: «...поняття що відображає особисте ставлення людини до своєї ж особистості і загалом свого життя, а також як процес із важливим завданням з боку засвоєння нормативних уявлень щодо внутрішнього та зовнішнього середовища і яке характеризується відчуттям задоволеності».

На думку науковця, психологічне благополуччя складається з двох основних складових: домінування позитивних емоцій над негативними та загальна позитивна оцінка свого життя. Тож, враховуючи таку думку, можна виокремити два компоненти психологічного благополуччя, а саме: 1) когнітивний (означає оцінку різноманітних аспектів буття); 2) емоційний

(переважаюче емоційне забарвлення ставлення до різних аспектів життя) [16, 18].

Досліджуючи чинники психологічного благополуччя, можна простежити їх зв'язок з такими особистісними характеристиками, а саме:

- оптимістичним стилем атрибуції та емоційною стійкістю;
- екстраверсією;
- досягненнями;
- академічною успішністю.

Також, підтвердженим є той факт, що особистісний потенціал психологічного благополуччя у великій мірі залежить і від життєвих обставин, в тому числі й від соціальної підтримки [8, 173].

Не менш важливим, з точки зору нашого дослідження, є й розгляд соціального благополуччя, що на думку Б. Пахоль є базисною соціальною цінністю, з якою тісно пов'язані загальні потреби людства, що забезпечують і впливають на якість життя. При розгляді соціальних груп і спільнот, соціальне благополуччя є цілісним показником, завдяки якому можна визначити соціальне самопочуття і рівень добробуту, а також показником соціальної безпеки в суспільній системі загалом [18, 88].

Американському науковцю К. Кізу вдалося розробити і підтвердити модель соціального благополуччя, і навіть довести той факт, що соціальне благополуччя відіграє вирішальну роль як у фізичному, так і в психологічному здоров'ї.

Модель соціального благополуччя К. Кіза включає п'ять елементів: 1) соціальне прийняття; 2) соціальна актуалізація; 3) узгодженість із суспільством; 4) соціальний внесок; 5) соціальна інтеграція [23, 209].

Для людей із високим рівнем соціального благополуччя притаманними є наступні якості:

- толерантність до оточуючих;
- м'які навички в процесі спілкування;

- уміння поважати особистісні кордони;
- психологічна стійкість (резиліентність);
- внутрішня впевненість у собі [17, 37].

О. Павленко вважає, що соціальне благополуччя складається із:

- психологічних факторів;
- зовнішніх факторів (до складу яких зараховують біологічні, соціальні та матеріальні);
- суб'єктивно-особистісних факторів (до яких входять компоненти суб'єктивного благополуччя) [17, 37].

Науковець Ю. Кашлюк виділив чотири фактори благополуччя та розділив на:

1. Показники рівня життя, а точніше матеріального достатку – соціально-економічний фактор;
2. Соціально-культурне середовище, завдяки якому утворюється новий досвід через комунікацію;
3. Індивідуальні генетичні особливості – біологічні фактори;
4. Психологічні фактори – у тому випадку, якщо головна діяльність людини гармонізує і відповідає її потребам [8, 176].

У преамбулі статуту ВООЗ зазначається, що здоров'я означає не лише відсутність фізичних дефектів чи хвороб, а й стан емоційного, повноцінного фізичного, інтелектуального та соціального благополуччя [19].

Люди – соціальні та взаємозалежні, тому, для повного здоров'я, необхідно відчувати любов і бути коханими, належати до колективу та бути прийнятими в соціумі. Люди, що тривалий час перебувають наодинці можуть отримати психологічну шкоду, яка в подальшому може перерости в напади паніки, галюцинації, підвищену чутливість до зовнішніх подразників, та й загалом, до проблем із пізнавальними психічними процесами.

Якщо підсумувати вищесказане, то високий рівень соціального благополуччя проявляється завдяки таким якостям: толерантність до оточуючих, навички м'якого та спокійного спілкування, вміння поважати особистісні кордони, психологічна стійкість і внутрішня впевненість у собі, наявність гармонійних стосунків з соціумом та соціальну стабільність.

Наприкінці відзначимо, що благополуччя виникає, коли людина знаходиться у постійній активності, адже за таких умов вона вдосконалюється й розвивається. Явище психологічного благополуччя виникає також за умови емоційного комфорту, психологічного здоров'я, відчуття щастя і задоволеності життям людини.

Отже, можемо зробити висновок, що психосоціальне благополуччя – це поєднання душевного комфорту, відчуття внутрішньої рівноваги та цінності із наявністю міцних стосунків та любові, вміння адаптуватися в соціумі, займати в ньому певне місце і статус, що в цілому суб'єктивно виражається у відчутті щастя та задоволеності своїм життям.

Досліджуючи емоційний інтелект у своїй роботі, вважаємо за необхідне розглянути його роль у становленні психосоціального благополуччя у наступному параграфі.

### **1.3. Роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя**

Емоції є реакцією переживання, і загалом ставлення до будь-яких питань чи проблем, що виникають, а також своєрідним імпульсом до дій, що присутні в усіх сферах життєдіяльності особистості, в тому числі, емоції відіграють важливу роль у регулюванні та контролі психічного стану, діяльності, прийнятті остаточних рішень, особистому спілкуванні та досягненні бажаного успіху.



Серед науковців та психологів-практиків побутує думка, що невміння стримувати своє емоційне життя під контролем може викликати емоційне напруження, різних астенічних психоемоційних станів і навіть страждань через внутрішні протиріччя, що врешті-решт залишає свій слід на психічному здоров'ї особистості, а значить, і на благополуччі [20].

Добре розвинені емоційні здібності є основою для досягнення успіху а також відчуття задоволеності життям, яке разом із психологічним та соціальним благополуччям, реалізацією особистісного потенціалу становлять категорію «психічне здоров'я».

За визначенням ВООЗ, «здоров'я» – це стан повного психологічного, фізичного та соціального благополуччя, хоча є і розширене визначення, за яким здоров'я формується із п'яти складників:

1. Духовне благополуччя (мета і сенс життя, ідеали та позитивні цінності);
2. Емоційне благополуччя (реакція особистості на різноманітні події та ситуації, її способи подолання стресів та переживання невдач);
3. Соціальне благополуччя (доброзичливе спілкування і взаємодія з людьми);
4. Фізичне благополуччя (харчування, фізичні вправи, гігієна та відпочинок);
5. Інтелектуальне благополуччя (потреба та можливість набувати та застосовувати знання, помічати й аналізувати й вирішувати проблеми, і приймати рішення) [19].

Відповідно до рівня оволодіння людиною емоційним інтелектом багато в чому залежить і її життя: саме через це трапляються випадки, коли з двох людей з абсолютно однаковим рівнем знань одні досягають успіху, а інші – заходять у глухий кут [20, 116].

С. Збаровська та О. Кресан у своїй праці «Методика дослідження психологічного благополуччя особистості» встановили, що люди з вираженим високим рівнем емоційного інтелекту частіше відчувають позитивні емоції,

гарне самопочуття та мають досить високу самооцінку, що проявляється у вигляді задоволення власними успіхами, особистісними якостями, позитивним ставленням як до себе, так і до навколишнього світу.

Натомість, для людей із низьким рівнем розвитку ЕІ притаманними є погане самопочуття, тривожність, внутрішні негативні емоції та негативне ставлення до себе та оточуючих, що зумовлює неадекватну самооцінку. Таким людям достатньо складно керувати своїм емоційним станом під час спілкування й взаємодії з іншими людьми, розуміти й сприймати емоції оточуючих та за потреби виявляти емпатію.

Тож, в результаті свого дослідження, науковці встановили, що психологічне та соціальне благополуччя людини залежить від рівня розвитку у неї емоційного інтелекту [4, 101].

Л. Носенко вважає, що у процесі досягнення життєвого успіху вагому роль виконує емоційний інтелект, який ґрунтується на вмінні суб'єкта правильно розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також проявляти на цьому підґрунті самоконтроль, наполегливість у досягненні своїх цілей та умінні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими. До того ж, ЕІ сприяє цілісному розвитку особистості, налагодженню міжособистісної взаємодії, забезпечує можливість для самореалізації та розкриття свого потенціалу [15, 24]. Дослідниця вважає, що емоційний інтелект можна розвивати впродовж усього життя, тренуючи свої емоційні навички.

Отже, емоційний інтелект поєднує в собі вміння розуміти власні емоції та управляти ними (ВЕІ), а також, розуміти й керувати емоціями сторонніх людей (МЕІ). Такі вміння є дуже важливими для психологічного та соціального благополуччя, оскільки: вміння розуміти особисті внутрішні стани і стани інших людей, сприймати себе й оточуючих, уміти співпереживати й проявляти емпатію, адекватно аналізувати свою і чужу поведінку і визначати її причини, уміння контролювати свої емоції в процесі спілкування та розуміти психологічний стан оточуючих є запорукою успішної професійної діяльності та

соціального життя, а також забезпечують внутрішній спокій, гармонійний розвиток і збереження здоров'я та внутрішніх відчуттів.

Оскільки явище психосоціального благополуччя включає в себе емоційну складову, то можемо припустити, що воно залежне від уміння особистості розуміти себе, керувати своїми емоціями та емоційними станами, що впливає на статус в соціумі та особисті відносини з людьми, то можемо зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє дуже важливу роль у становленні психосоціального благополуччя.

Перший розділ нашого дослідження присвячений теоретичному аналізу феномену емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. З цією метою нами було проаналізовано велику кількість наукових праць, що дало змогу дійти певних висновків.

Одним із найперших науковців, хто займався вивченням емоційного інтелекту був Г. Гарднер, чію роботу продовжили досліджувати Дж. Мейєр та П. Селовей, які визначили п'ять основних здібностей для людини з ЕІ: усвідомлення людиною власних емоцій; свідоме управління власне емоціями; мотивування себе до діяльності; розпізнавання та розуміння емоцій інших людей; вміння підтримувати доброзичливі стосунки із соціумом.

Основними функціями емоційного інтелекту, є: інтерпретативна; регулятивна; стресозахисна та адаптивна; активізуюча. Вивчаючи головні передумови розвитку емоційного інтелекту, ми встановили, що їх поділяють на вроджені та соціальні.

Важливою умовою для правильного становлення емоційного інтелекту у дорослої особи є правильне виховання, навчання, пояснення та оточення її у дитинстві.

Ми також встановили, що критерії оцінки рівнів сформованості емоційного інтелекту поділяють на: низький рівень, середній рівень та високий рівень.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив нам дійти висновку, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід’ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання. Особливо, в умовах нинішніх реалій, дуже важливо мати знання з емоційного інтелекту та уміти їх застосовувати для того, щоб розуміти і контролювати емоції й почуття не лише власні, але й інших.

Досліджуючи благополуччя особистості, нам вдалося визначити підходи до визначення феномену психологічного благополуччя людини у контексті основних чотирьох підходів: гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід, психофізіологічні підходи, психологічне благополуччя у розрізі інтегрального показника ступеню спрямованості людини на створення основних складників позитивного функціонування.

На першому етапі ми розглянули поняття «психологічного благополуччя», та встановили, що явище психологічного благополуччя найчастіше ототожнюють з емоційним комфортом, психічним здоров’ям, відчуттям людиною щастя та задоволеністю життям. Потім, дослідивши соціальне благополуччя, визначили, що воно є базисною соціальною цінністю, з якою тісно пов’язані загальні потреби людства, що забезпечують і впливають на якість життя. При розгляді соціальних груп і спільнот, соціальне благополуччя є цілісним показником, завдяки якому можна визначити соціальне самопочуття і рівень добробуту.

Тож, можемо зробити висновок, що психосоціальне благополуччя – це поєднання душевного комфорту, відчуття внутрішньої рівноваги та цінності із наявністю міцних стосунків та любові, уміння адаптуватися в соціумі, займати в ньому певне місце і статус, що в цілому суб’єктивно виражається у відчутті щастя та задоволеності своїм життям.

На наш погляд, вагому роль у становленні психосоціального благополуччя відіграє ЕІ, оскільки, він базується на вмінні суб’єкта правильно розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також проявляти на цьому

підґрунті самоконтроль, наполегливість у досягненні своїх цілей та умінні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, сприяє налагодженню спільної взаємодії.

Емоційна складова входить до явища психосоціального благополуччя, тож воно є залежним від уміння особистості розуміти себе, керувати своїми емоціями та емоційними станами, що впливає на статус в соціумі та особисті відносини з людьми, то можемо зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє дуже важливу роль у становленні психосоціального благополуччя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### 2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

З огляду на актуальність вказаної проблеми і необхідність її вирішення, мету нашого дослідження ми вбачали у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя на етапі ранньої дорослості, а також подальшій розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя на етапі ранньої дорослості ми проводили на базі Запорізького національного університету. Усього дослідженням було охоплено 30 респондентів, якими виступили студенти віком від 25 до 35 років.

Вибір вікового періоду зумовлений тим фактором, що саме цей період життєдіяльності людини є своєрідним етапом особистісного становлення, нових соціальних навичок, і загалом – усвідомлення своєї дорослості й зрілості. На наш погляд, саме в цей період найяскравіше проявляється життєва саморегуляція: контроль своїх емоцій та поведінки в процесі вирішення особистих, сімейних або ж професійних труднощів. До того ж, в такому віці яскраво простежується, як рівень емоційного інтелекту впливає на ефективність процесу подолання основних проблем, таких, як сімейні кризи, подолання важливих життєвих проблем чи побутових суперечок, непорозуміння на роботі.

В процесі дослідження ми використали такий психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна [7, 8].
2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [7, 9].

3. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» [6, 5].

4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» [5, 23].

### **1. Опитувальник «ЕМІн» Д. В. Люссіна**

**Мета** – вивчити рівень та різні аспекти емоційного інтелекту.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» розроблений Д. В. Люссіним ще у 2004 році, в основу якого автор заклав свою двокомпонентну теорію емоційного інтелекту у вигляді здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними, в кінцевому результаті було опубліковано значно пізніше – в 2006 році.

Матеріал опитувальника містить 46 тверджень, що об'єднані в 5 субшкал, які в свою чергу об'єднуються у чотири шкали більш загального порядку та оцінюються за чотирибальною шкалою:

- Шкала МЕІ (діагностує міжособистісний емоційний інтелект і здатність розуміти емоції інших людей та управляти ними).

Основні рівні: низький рівень 0 – 39; середній рівень 40 – 52; високий рівень – від 53.

- Шкала ВЕІ (діагностує внутрішньоособистісний емоційний інтелект, тобто вміння розуміти й управляти власними емоціями).

Рівні оцінювання: низький рівень 0 – 38; середній рівень 39 – 48; високий рівень від 55.

- Шкала РЕ (діагностує розуміння своїх і чужих емоцій).

Основні рівні: низький рівень 0 – 22; середній рівень 23 – 30; високий рівень – від 31.

- Субшкала УЕ (здатність до управління своїми і чужими емоціями).

Рівні оцінювання: низький рівень 0 – 17; середній рівень 18 – 24; високий рівень від 25.

Діапазон оцінювання: дуже низьке значення від 0 до 71; низьке значення від 72 до 78; середнє значення від 79 до 92; високе значення від 93 до 104; дуже високе значення від 105.

### ***Інструкція проведення***

Перед вами знаходяться 46 висловлювань, кожне з яких потрібно оцінити з боку своїх відчуттів і визначити, у якій мірі воно відображає вашу поведінку та життєву позицію загалом (Додаток А). Обирайте ту відповідь, яка спала вам на думку першою, не зупиняйтеся на одному питанні більше ніж на 15 секунд та відразу відзначайте обраний варіант у відповідній графі бланку знаком «+» чи «V» (Додаток Б).

## **2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**

**Мета:** оцінка рівня емоційного інтелекту.

Методика Н. Холла спирається на змішану модель емоційного інтелекту, розроблена у формі опитувальника із 30 тверджень, що має на меті оцінку п'яти складових ЕІ:

- Емоційна обізнаність (правильне розпізнавання емоцій та постійне поповнення знань про них);
- Управління своїми емоціями (емоційна гнучкість);
- Самомотивація (вміння керувати своїми емоціями та поведінкою);
- Емпатія ( здатність до співпереживання);
- Розпізнавання емоцій інших людей (взаємодія і вплив на емоційний стан оточуючих).

### ***Інструкція проведення***

Пропонуємо прочитати висловлювання, які в певній мірі відображаються у різних ситуаціях вашого життя (Додаток В). Необхідно дати відповіді на висловлювання – відмітивши потрібний бал з правого боку від висловлювання.

Шкала оцінки відповідей є шестиступеневою і містить наступні варіанти відповідей:

- Повністю не згоден (–3 бали);



- В основному не згоден (–2 бали);
- Частково не згоден (–1 бал);
- Частково згоден (+1 Бал);
- В основному згоден (+2);
- Повністю згоден (+3).

***Інтерпретація результатів:***

- Шкала «емоційна обізнаність» – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «управління своїми емоціями» – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «самотивація» – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «емпатія» – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

***Рівні емоційного інтелекту за кількісними показниками:***

- Високий рівень: 70 балів і більше;
- Середній рівень: 40 – 69 балів;
- Низький рівень: 30 балів і менше.

**3. Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»**

**Мета:** визначити суб'єктивну та об'єктивну сторони психологічного благополуччя.

Опитувальник складається з 84 пунктів та 6 шкал (на кожен шкалу по 14 тверджень):

1. Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»;
2. Шкала «Автономія»;
3. Шкала «Управління середовищем»;
4. Шкала «Особистісне зростання»;
5. Шкала «Цілі у житті»;
6. Шкала «Самоприйняття»

### ***Інструкція проведення***

Цей опитувальник містить твердження, які безпосередньо стосуються особисто Вас, Ваших почуттів стосовно себе і Вашого власного життя. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Обирайте той варіант, який є найближчим до Ваших почуттів і ставлення до себе і свого життя.

У бланку ви знайдете список з 84 тверджень (Додаток Г). Вам необхідно продемонструвати рівень своєї згоди чи навпаки, незгоди з кожним із представлених тверджень, відмітивши у правій частині від твердження відповідну помітку (цифру) по шкалі з 6 варіантів відповідей від «Абсолютно згоден (-на)» до «Абсолютно не згоден (-на)»

- 1 – повністю не згоден (-на);
- 2 – здебільшого не згоден (-на);
- 3 – де в чому не згоден (-на);
- 4 – де в чому згоден (-на);
- 5 – швидше згоден (-на);
- 6 – повністю згоден (-на);

### ***Показники психологічного благополуччя:***

- Низький рівень: 0 – 323 бали;
- Середній рівень: 324 – 353 бали;
- Високий рівень: від 354 і більше.

### **4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя**

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

***Мета:*** визначити рівень суб'єктивного благополуччя.

Методика налічує 24 пункти які необхідно оцінити за п'ятибальною шкалою.

Методика включає три субшкали:

- Шкала «психологічне благополуччя» демонструє рівень здатності контролювати своє життя, впевненості у своїх думках та майбутньому, прагнення до особистісного розвитку і позитивного налаштування.

- Шкала «фізичне здоров'я та благополуччя» про відсутність депресій і тривоги, задоволеність своїм фізичним станом й ефективністю на роботі, можливість займатися своїми буденними справами, спортом та хобі і відпочивати.

- Шкала «стосунки» про задоволеність своїм сімейним життям, можливістю звернутися за потреби за допомогою до оточуючих, комфортне відчуття себе під час спілкування з іншими людьми, а також наявність дружніх та щасливих особистих відносин.

### ***Інструкція проведення***

Перед Вами розташований бланк із 24 запитаннями (Додаток Д). Дайте відповідь на ці запитання за п'ятибальною шкалою, поставивши «+» у потрібній клітинці.

- Зовсім ні – 1;
- Трохи – 2;
- Середньо – 3;
- Дуже сильно – 4;
- Надзвичайно – 5.

### ***Інтерпретація результатів***

Для визначення загального показнику суб'єктивного благополуччя потрібно порахувати сумарний бал всіх пунктів методики. Мінімальним показником суб'єктивного благополуччя є 24 бали, максимальним показником є 120 балів.

Показниками субшкал є сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя»: пункти № 4 – 15;
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя»: пункти № 1 – 3 та 21 – 24;
- Субшкала «стосунки»: пункти № 16 – 20;

Результати порівнюються з нормативними даними за рівнями суб'єктивного благополуччя:

1. *Психологічне благополуччя:*
  - Низький рівень: 12 – 39;
  - Середній рівень: 40 – 47;
  - Високий рівень: 48 – 60.
2. *Фізичне здоров'я та благополуччя:*
  - Низький рівень: 7 – 20;
  - Середній рівень: 21 – 25;
  - Високий рівень: 26 – 35.
3. *Стосунки:*
  - Низький рівень: 5 – 16;
  - Середній рівень: 17 – 20;
  - Високий рівень: 21 – 25.
4. *Суб'єктивне благополуччя*
  - Низький рівень: 24 – 76;
  - Середній рівень: 77 – 91;
  - Високий рівень: 92 – 120.

## **2.2. Аналіз отриманих даних**

Провівши дослідження за описаними вище методиками, ми можемо здійснити аналіз отриманих результатів.

Першим етапом дослідження було визначення рівня емоційного інтелекту у студентів за допомогою *Методики № 1 «Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна»*, в результаті чого отримали такі дані:

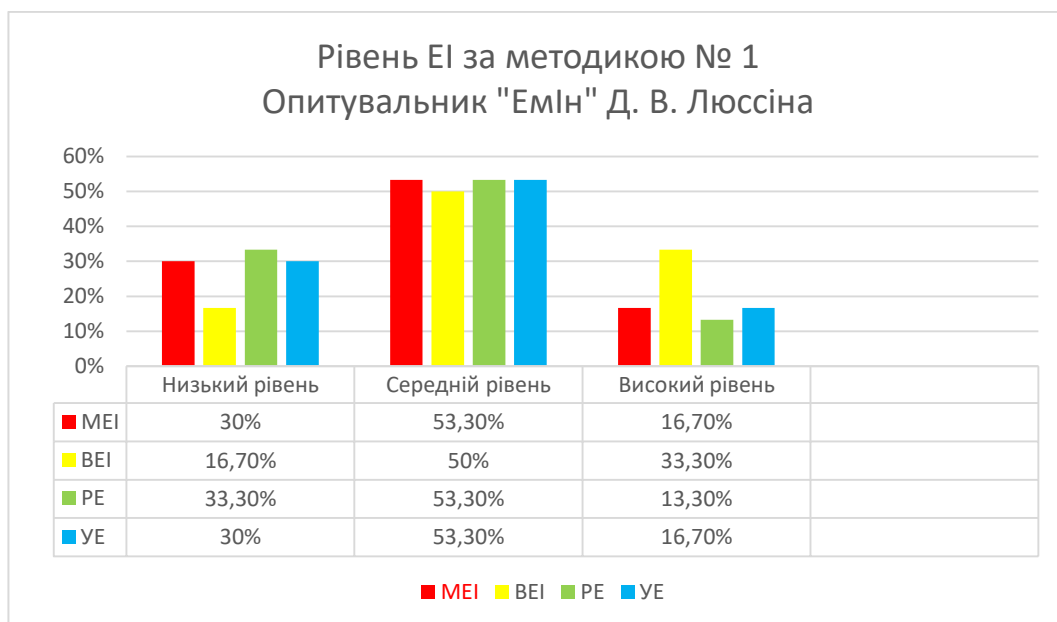
- Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) на низькому рівні у 30% респондентів, на середньому рівні – 53, 3% а високий рівень виявився у 16, 7% студентів.

- За шкалою внутрішньоособистісного ЕІ (ВЕІ) низький рівень прослідковується у 16,7%, середній рівень у 50%, а високий рівень у 33,3% студентів.

- Шкала «розуміння емоцій» (РЕ) показала, що низький рівень притаманний для 33,3%, середній рівень для 53,3%, та високий рівень для 13,3% респондентів.

- За останньою шкалою «здатність керувати власними емоціями та інших людей» (УЕ) також більшість студентів мають середній показник у вигляді 53,3%, низький – 30%, а високий рівень у 16,7% осіб.

Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.1).



**Рис. 2.1 – Діаграма результатів дослідження рівня ЕІ за методикою № 1**  
**Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна**

Отже, як бачимо з діаграми, в опитаних респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту за всіма показниками (MEI, BEI, PE, UE), а точніше – у 52,5% осіб. Такі результати свідчать про здатність студентів розуміти та управляти емоціями як своїми, так і сторонніх осіб.

Низький рівень EI відмічаємо у 27,5% респондентів, а ось високий рівень емоційного інтелекту за всіма показниками ми виявили у найменшій кількості осіб групи, лише у 20%.



**Рис. 2.2 – Діаграма загальних результатів дослідження рівня EI за методикою № 1 Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна**

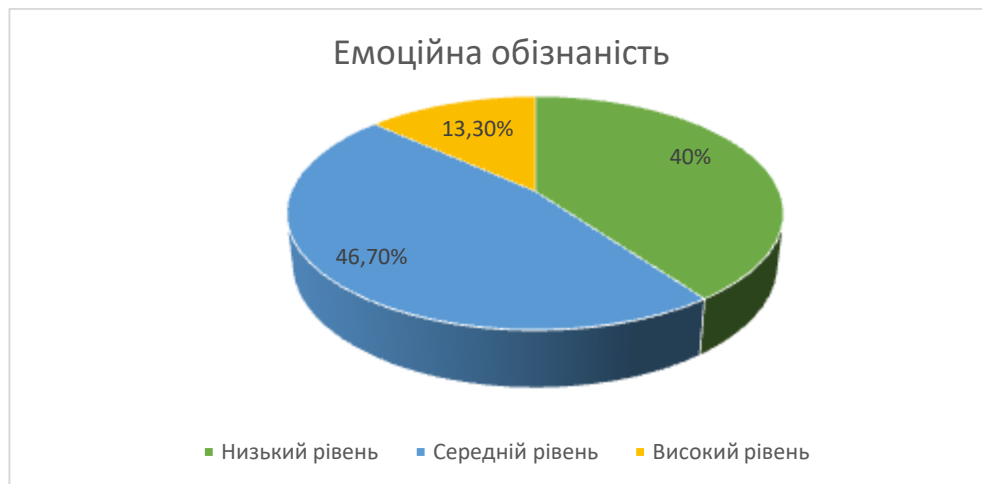
Після підрахунку результатів за *Методикою № 2 «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла*, також спрямовану на визначення рівня емоційного інтелекту, ми виявили такі результати:

– За шкалою «Емоційна обізнаність» найбільший показник у середнього рівня, що дорівнює 46,7% групи, близький до середнього показник відмічаємо у низького рівня – 40%, а високий рівень простежуємо лише у 13,3% студентів.

Це означає, що у більшості респондентів недостатньо знань та умінь щоб розумітися та інтерпретувати свій емоційний стан. Особи з низькими показниками емоційної обізнаності мають проблеми з вираженням та сприйняттям емоцій та розмежуванням переживань на продуктивні й такі, що шкодять взаємодіє з оточуючими. Студенти з високим показником вміють

правильно оцінювати рівень свого емоційного стану, розпізнавати емоційні стани, в яких знаходяться оточуючі люди й осмислювати їх переживання.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (Рис. 2.3.) :



**Рис. 2.3. – Діаграма результатів дослідження рівня емоційної обізнаності за методикою № 2**

– За результатами другої шкали «Управління своїми емоціями» ми отримали такі результати: найбільша кількість учасників діагностики продемонструвала середній рівень управління власними емоціями – 50%, тобто, їм притаманна наявність базових навичок стримування проявлення негативних емоцій, хоча в деяких ситуаціях вони не можуть оволодіти собою повністю. Низький рівень є характерним для 30% студентів групи, що свідчить про те, що для них майже неможливим завданням є контролювати свої емоції та справлятися з ними, а також не діяти під впливом своїх емоцій.

Високий рівень можливістю управляти своїми емоціями прослідковується у найменшій частині опитуваних, лише у 13,3%, що говорить про достатньо розвинений внутрішньоособистісний інтелект, що позитивно впливає на адекватне вирішення будь-яких проблемних ситуацій, використовуючи спокійний і легкий емоційний підхід.

Графічне зображення проведеної методики подано на Рис. 2.4.



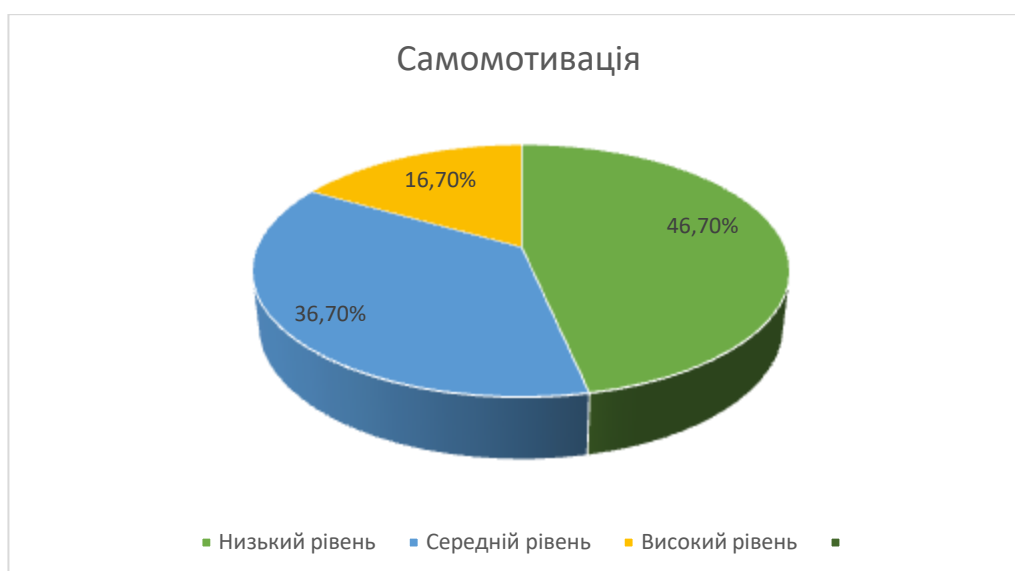
**Рис. 2.4. – Діаграма результатів дослідження рівня управління своїми емоціями за методикою № 2**

В результаті підрахунку відповідей за шкалою «Самотивація», ми виявили наступні результати: значною мірою переважає низький рівень – 46,7% групи, що означає наявність у них недостатньої внутрішньої мотивації для того, щоб ставити собі важливу ціль та впевнено йти до неї.

Середній рівень самотивації характерний для 36,7% опитуваних, що означає наявність у них уявлення про справжню ціль та важливість її досягнення, проте, це не завжди є рушійною силою для досягнення поставленої мети. Лише у меншій частині групи, а саме у 16,7% можемо відмітити високий рівень самотивації, тобто у них яскраво виражена здатність долати перешкоди і продовжувати досягати своєї мети, не звертати уваги на труднощі та впевнено їх вирішувати, щоб втілити свої бажання.

Отримані результати подаємо у вигляді діаграми (Рис. 2.5):

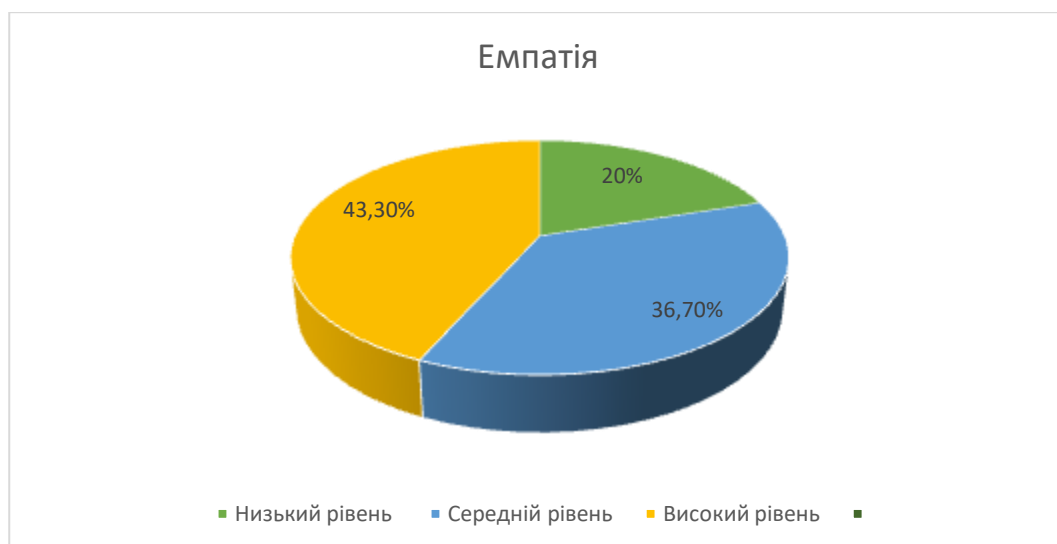




**Рис. 2.5. – Діаграма результатів дослідження самомотивації за методикою № 2**

Досить цікавим є результат визначення рівня «емпатії», адже це єдиний випадок, коли шкала високого рівня є найвищою – 43,3%, що свідчить про здатність більшої частини групи розпізнавати та оцінювати емоції оточуючих людей та виявляти співпереживання. Дещо меншим є показник за шкалою середнього рівня, який дорівнює 36,7% що говорить про досить гарний результат, адже на такому рівні учасники дослідження є гідними співрозмовниками, здатними підтримати в потрібний момент, проте, в деяких випадках вони не завжди можуть точно розпізнати та інтерпретувати почуття інших людей. Низький рівень емпатії виявився у 20% учасників, які вочевидь не вміють розбиратися в переживаннях інших людей, адже для них чужі проблеми є нецікавими, а вся їх сконцетрованість направлена лише на власному житті й особистих проблемах.

Результати ми подаємо нижче (Рис. 2.6):



**Рис. 2.6. – Діаграма результатів дослідження емпатії за методикою № 2**

Після підрахунку результатів за останньою шкалою «Управління емоціями інших людей» ми виявили, що у більшості опитуваних, а точніше у 53,3% таке вміння відповідає середньому рівню – для цього рівня характерним є розуміння ситуації та намагання правильно оцінити стан людини для того, щоб з нею взаємодіяти чи вплинути на інтенсивність емоцій, хоча це їм вдається не завжди.

Для 30% респондентів здатність впливати на емоції інших людей знаходиться на низькому рівні – зазвичай, вони просто ігнорують переживання інших, можливо через те, що просто не мають чіткого уявлення про те, як потрібно себе поводити. Лише 22% вибірки досягли високого рівня в управлінні емоціями інших людей, адже вони здатні без проблем та правильно зрозуміти й допомогти опанувати емоційні прояви сторонньої людини.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (Рис. 2.7.):



**Рис. 2.7. – Діаграма результатів дослідження рівня управління емоціями інших людей за методикою № 2**

Як бачимо, низький рівень ЕІ притаманний для 33,3%, середній рівень ми виявили у 44,7% а високий рівень простежується у 22% групи. Загальний результат методики подаємо у графічному зображенні нижче (Рис. 2.8).



**Рис. 2.8 – Діаграма загальних результатів дослідження рівня ЕІ за методикою № 2**

Для того, щоб визначити рівень психологічного благополуччя у студентів ми використали *Методику № 3 Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»* та отримали наступні результати:

– За шкалою «Позитивні відносини з оточуючими», більшість респондентів – 50% показали середній рівень, 30% мають високий показник, а для 20% результатом опитування став низький рівень позитивних відносин з оточуючими. Це говорить про те, що більшість групи має достатньо хороші відносини зі своїм оточенням та здатна до підтримки й співпереживання у разі необхідності.

– Нам вдалося визначити, що 53,3% опитуваних мають середній показник автономії, високий рівень у 30% а низький лише у 16,7% групи. Такий розподіл характеризує більшу частину студентів як дещо залежних від оцінки і думки оточуючих, а під час прийняття рішень вони можуть прислухатися не до внутрішніх відчуттів, а до думки посторонніх, можуть під впливом соціуму змінювати думку.

– 46,7% групи показали середній рівень за шкалою «Управління емоціями», близьке значення має низький рівень у розмірі 36,7%, а високий рівень притаманний лише для 16,7% респондентів. Тобто, середній рівень за вказаною шкалою є у більшості студентів та характеризує їх як таких, що достатньо добре вміють організовувати повсякденну діяльність, проте, вони не завжди можуть поліпшити умови життя чи контролювати обставини навколо.

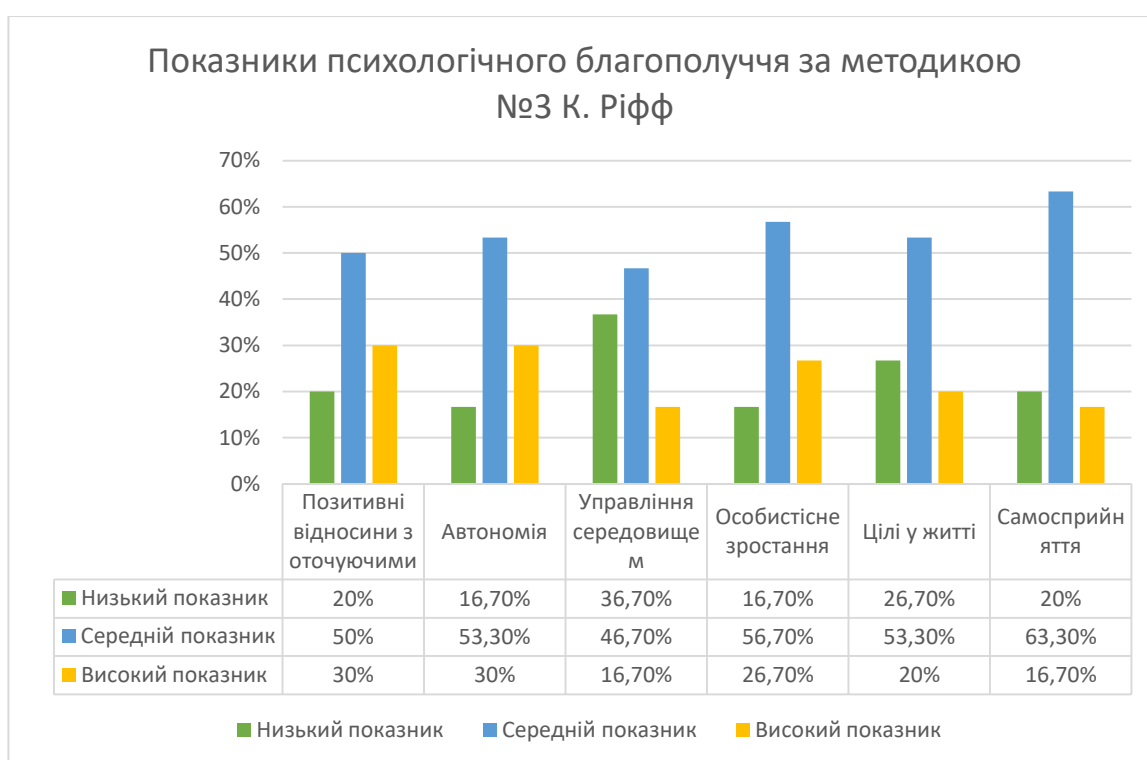
– За шкалою «Особистісне зростання» найбільша частина групи виявила середній рівень – 56,7%, високий рівень – 26,7% та низький – 16,7%, що може свідчити про їх відчуття реалізації свого потенціалу та вміння спостерігати й аналізувати зміни у своїй діяльності, хоча це їм вдається не завжди.

– Шкала «Цілі у житті» показала, що для 53,3% досліджуваних притаманним є середній рівень, у 26,7% встановлено низьке значення а 20% респондентів отримали високі показники. Тому, можемо сказати, що більшість

студентів групи вміють дотримуватися своїх переконань, які є провідниками до поставленої мети.

– Остання шкала «Самосприйняття» допомогла визначити, що для більшості досліджуваних притаманним є середній показник – 63,3%, низький рівень у 20%, а високий рівень самосприйняття лише у 16,7% групи. Це означає, що для більшості респондентів є нормальним позитивне ставлення до себе, адекватне сприйняття всіх своїх позитивних і негативних сторін та відповідне оцінювання свого минулого.

Результати методики у графічному зображенні подаємо нижче (Рис. 2.9.):



**Рис. 2.9 – Діаграма результатів дослідження за методикою № 3  
Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф**

Опитувальник К. Ріфф допоміг нам з'ясувати рівень психологічного благополуччя у студентів групи, отримані результати ми узагальнили та отримали такі показники: низький показник у 22,8% респондентів, середній показник притаманний для більшості учасників опитування – 53,9%, а високий

показник психологічного благополуччя продемонструвало лише 23,3% студентів.

Загальний результат методики ми зобразили у графічному зображенні нижче (Рис. 2.10).



**Рис. 2.10 – Діаграма узагальнених показників дослідження рівня психологічного благополуччя за методикою № 3**

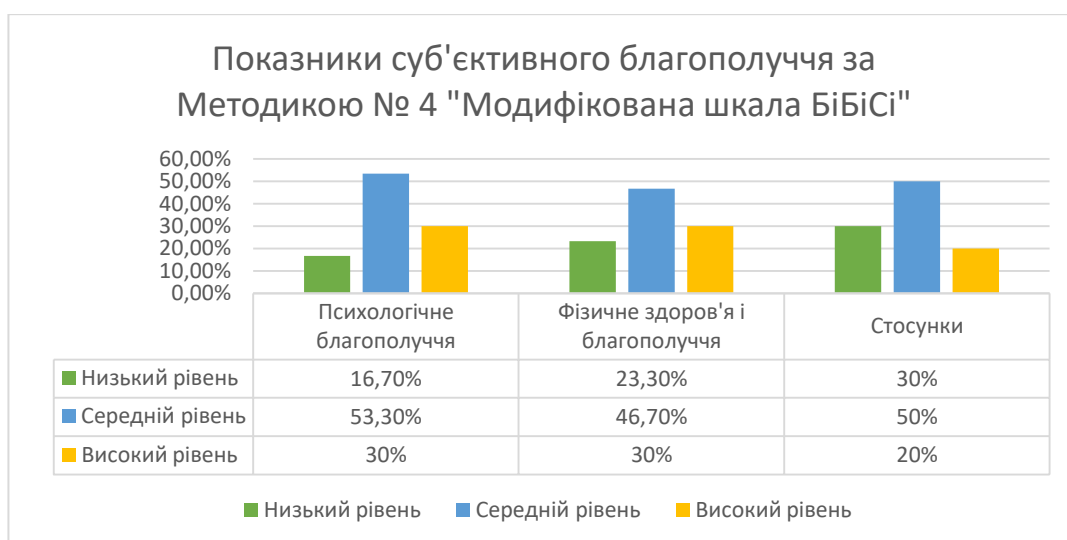
Останньою методикою яку ми обрали для нашого дослідження стала *Методика № 4 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»* (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) націлена на встановлення рівня суб'єктивного благополуччя, завдяки якій, ми отримали такі результати: за шкалою «Психологічне благополуччя» для більшості респондентів, а це 53,3% характерним став середній рівень, а для 30 % групи – високий рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на їх здатність відчувати впевненість у своїх діях та оптимізм у планах на майбутнє, а також тримати під контролем своє життя і розвиватися як особистості.

Низькі показники проявило 16,7% студентів, що свідчить про певні проблеми в області їх психічного здоров'я: відчуття невпевненості в собі й постійна тривога супроводжують респондентів цієї групи майже постійно.

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» найбільшу частину опитуваних також становить середній рівень з показником – 46,7% та високий рівень – 30%, а це вказує на досить непоганий стан їх фізичного здоров'я, вміння виділяти час на фізичну активність, сон та відпочинок. Студенти з таким рівнем фізичного благополуччя найчастіше тримають баланс між навантаженням, самореалізацією та відпочинком, що прямо впливає на стан задоволеності власним життям. Низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя виявився у 23,3% групи, з чого можемо зробити висновок, що їм бракує навичок турботи про своє здоров'я, також для них є притаманними ситуації серйозних перевантажень обов'язками й завданнями, вирішення яких їм не під силу.

Показники за шкалою «Стосунки» наступні: для 50% респондентів притаманним є середній рівень, високі показники лише у 20%, а низький рівень у 30% групи. За таких умов, більшість студентів вміють вибудовувати стосунки як особистісні, так і професійні, а також, вони відчують задоволення в процесі комунікації з оточуючими. Студенти, що потрапили в групу низького рівня, є їх протилежністю: їм складно починати спілкування, підтримувати комунікацію та вибудовувати довірливі стосунки з новими людьми.

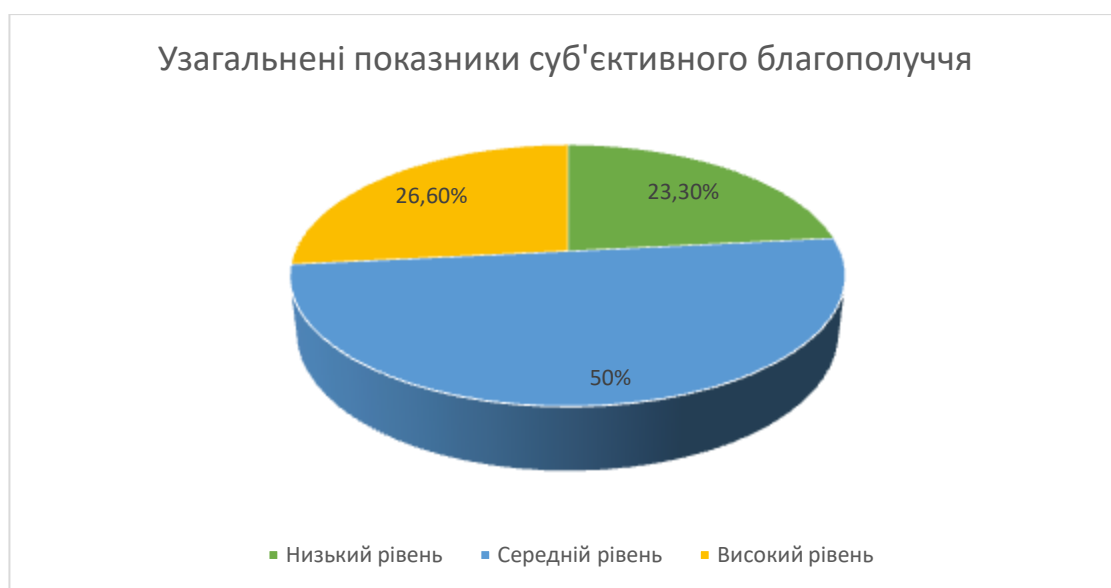
Результати методики ми подаємо у вигляді діаграми (Рис. 2.11):



**Рис. 2.11. – Діаграма результатів дослідження за методикою № 4 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Враховуючи отримані результати за останньою методикою, загальні показники рівня суб'єктивного благополуччя розподілено таким чином: у половини групи яскраво простежується середній рівень – 50%, високий рівень у 26,6% досліджуваних, а для 23,3% респондентів характерним є низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Загальний результат методики № 4 ми зобразили у графічному зображенні нижче (Рис. 2.12).



**Рис. 2.12 – Діаграма узагальнених показників дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою № 3 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

В результаті проведення емпіричного дослідження, мета якого полягала у встановленні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям особистості, ми отримали дані, які свідчать про тісний зв'язок між цими психологічними феноменами. Можемо відзначити, що чим вищим є рівень емоційного інтелекту в особистості, тим вищим є й рівень її психосоціального благополуччя – тобто, вони є взаємозалежними.

Загальні показники отриманих результатів за чотирма методиками ми подаємо у вигляді таблиці (табл. 2.1):



Таблиця 2.1.

## Загальна таблиця отриманих результатів за 4 методиками

Показник	Емоційний інтелект		Психосоціальне благополуччя	
	Методика № 1	Методика № 2	Методика № 3	Методика № 4
<i>Низький рівень</i>	27,5%	33,3%	22,8%	23,3%
<i>Середній рівень</i>	52,5%	44,7%	53,9%	50%
<i>Високий рівень</i>	20%	22%	23,3%	26,6%

Порівнюючи результати респондентів по відповідних методиках, можемо зробити висновок, що студенти, які проявляли високі показники емоційного інтелекту характеризуються високим рівнем прояву психосоціального благополуччя. Загалом, показники ЕІ та психосоціального благополуччя є достатньо близькими, тобто, їх показники кожного рівня знаходяться в однаковому діапазоні відсоткового відношення.

Отже, за результатами проведеної нами емпіричної роботи, можемо зробити висновки, що переважна більшість респондентів мають середні показники емоційного інтелекту і відповідно – психосоціального благополуччя. У меншій частині групи ми відстежили низький рівень, а студентів із високим рівнем ЕІ та психосоціального благополуччя досить небагато.

### 2.3. Методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту

В результаті нашого емпіричного дослідження ми отримали дані, що вказують на взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя: студенти із високими показниками ЕІ демонстрували високий рівень прояву психосоціального благополуччя також.

Завдяки отриманим даним, після проведення емпіричного дослідження, ми виявили, що для переважної більшості респондентів характерними є середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинений ЕІ, а відповідно, це впливає й на відчуття психосоціального благополуччя. Саме тому виникає питання цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту.

Нам вдалося розробити методичні рекомендації, націлені на підвищення рівня емоційного інтелекту, які можна використовувати для покращення рівня власного ЕІ, а також, вони можуть стати в нагоді практичному психологу в процесі консультацій, тренінгів, семінарів, або під час корекційних занять.

Ми вважаємо, що для позитивного результату роботи з підвищення рівня емоційного інтелекту, доречним буде дотримання наступних рекомендацій:

1. Навчіться відслідковувати свій емоційний стан. Спробуйте практику ведення щоденника емоцій: кожен день відмічайте та детально описуйте емоції, які ви переживали впродовж дня; обов'язково зазначайте події, які зумовили появу такої емоції;

2. Розвивайте в собі вміння розуміти емоції оточуючих: намагайтеся більше спілкуватися з людьми та звертати увагу на їх мовленнєві вияви як вербального, так і невербального каналів сприйняття: мовлення, темп і тембр в процесі мовлення, міміка, жести;

3. Приділіть час читанню спеціальної літератури, присвяченої основним емоціям людини, та розберіть сутність кожної емоції – це допоможе краще розуміти емоції та їх вияви; читайте літературу про емоційний інтелект та його розвиток у дорослих та дітей (наприклад, Джоан Деклер, Джон Готтман «Емоційний інтелект у дитини»).

4. Станьте самі собі батьками та найкращим другом, будьте на своєму боці. Піклуйтесь про себе, намагайтесь зрозуміти, що відчуваєте саме зараз. Турбуйтеся про себе у важкі моменти, співчуйте собі та своїй внутрішній дитині. Не давайте себе образити, стійте на захисті себе, як найголовнішої людини на планеті;

5. Спробуйте цікаву практику – перегляньте фільм абсолютно без звуку, та намагайтеся максимально точно зрозуміти настрій, почуття та емоції героїв фільму (для перевірки – перегляньте повторно той фрагмент, але вже зі звуком). Така техніка позитивно впливає на формування високого рівня розвитку емоційного інтелекту;

6. Намагайтеся усвідомити й зрозуміти власні емоційні стани, сприймати їх правильно, аналізувати й розбирати на окремі частини: виділяйте ту подію, яка на вашу думку стала подразником для появи тієї чи іншої емоції;

7. При виявленні в себе певних деструктивних чи негативних емоцій, навчіться проживати, перетворювати їх, і спрямовувати в більш позитивне русло, але в той же час не заперечуйте негативні емоції – ми всі маємо на них право;

8. Розвивайте вміння позитивно мислити: спрямованість думок визначає переважання позитивних або негативних емоцій в житті. Систематичне налаштування на погані думки може призвести до створення негативної установки на загальне світосприйняття загалом. Помічайте позитивні моменти свого життя, фіксуйте їх;

9. Якщо у вас з'явилися будь-які негативні установки, намагайтеся максимально їх обернути в протилежному напрямку: продумайте в уяві своє негативне ставлення до чогось в своєму житті, і відразу додайте до них фразу «але», приписуючи можливі позитивні аспекти чи варіанти результатів таких переживань;

10. Важливо пам'ятати, що вербальна мова не завжди може співпадати з невербальними символами мовлення: необхідно одночасно відслідковувати мовлення співрозмовника та його невербальні вияви;

11. В процесі розмови з людьми, важливо проявляти витримку й не перебивати їх розповідь, адже так можна пропустити щось важливе або перешкодити висловити свою думку й головну тему розмови;

12. Особливо важливою в процесі спілкування є рефлексія: за потреби, краще перепитати співрозмовника, наскільки правильно ви зрозуміли його слова, і чи зрозумів він правильно те, що хотіли донести до нього ви;

13. Гарною звичкою буде вміння постійно відслідковувати свої емоції і почуття в умовах отримання тої чи іншої інформації, або ж спілкування з різними людьми: бувають випадки, коли при спілкуванні з одними людьми досить важко вести діалог, висловити свою думку чи розуміти емоції такого співрозмовника, а при спілкуванні з іншими – емоційно комфортно, легко та зрозуміло.

14. Досліджуйте себе – складайте переліки, що вам подобається, а що ні, що дарує позитивні емоції та підвищує рівень енергії, а що навпаки забирає її. Чим більше ми себе досліджуємо – тим більше розвивається наш емоційний інтелект, тим більше ми робимо того, що є добрим для нас. Це і є проявом любові до себе.

Перераховані вище рекомендації поєднують основні елементи, відповідно до яких має формуватися достатній рівень розвитку емоційного інтелекту для успішної взаємодії з оточуючими.

В процесі роботи, нас зацікавило питання «Чи правильне навчання емоційному інтелекту в дитинстві може допомогти прожити щасливе життя в дорослому віці?», тому ми вирішили створити систему питань, що на наш погляд простимулює до самоаналізу, самокритики та можливо, приверне увагу до співставлення сприйняття того, як «в дитинстві власні батьки мене виховували» – «що я відчував (-ла)?» – «чи зараз я щаслива людина?» – «як сьогодні я виховую власну дитину?» і «як моє виховання вплине на благополуччя моєї дитини в дорослому віці».

Система питань для самоаналізу:

1. Чи знаєте Ви щось про особисті кордони?
2. Чи проговорювали батьки Ваші емоції?
3. Чи відчували Ви в дитинстві підтримку батьків?
4. Чи обговорювали батьки Ваші проблеми з Вами?

5. Чи допомагали Вам батьки вирішити якісь проблеми із навчанням, друзями чи однокласниками?
6. Чи допомагали батьки Вам порадою у складній для Вас ситуації?
7. Мені складно критикувати самого себе.
8. Я не серджуся, коли в мене щось не виходить.
9. Мені здається, я вмію керувати своїми емоціями.
10. Я не втрачаю терпіння, коли виникає потреба когось зачекати
11. Мені не складно забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче.
12. Мене дуже часто виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до своєї роботи
13. Мені важко спостерігати, як хтось знецінює свою сім'ю
14. У стресовій ситуації, чи коли я гніваюсь – мої звички залишаються незмінними
15. Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту.
16. Я залишаюся незадоволеним (-ою), якщо не вдається доробити справу до логічного кінця.
17. Чи довіряю я близьким?
18. Я хотів (-ла) би виховувати своїх дітей так, як виховували мене?
19. Я вважаю, що своїй дитині я даю все по максимуму (придільений час, здійснення мрій, виховання, підтримка)?
20. Чи щасливий (-а) я на сьогоднішній день?

Ми вважаємо, що коли людина з дитинства знає про свої кордони, свої емоції, коли батьки знають як правильно виховувати дитину в емоційному плані – все це закладає фундамент для щасливої, благополучної, вільної особистості, яка в дорослому віці знає чим хоче займатись та впевнено крокує по життю.

У другому розділі магістерського дослідження ми представили організаційно-методичний інструментарій вивчення та власне емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, а також, подали результати щодо кожної з обраних методик.

Після проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, нами зроблено певні висновки:

- за допомогою методики № 1, опитувальника «ЕМІн» Д. Люссіна з вивчення рівня та різних аспектів емоційного інтелекту, ми виявили, що серед опитаних респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту за всіма показниками (MEI, BEI, PE, UE), а точніше – у 52,5% осіб; низький рівень EI відмічаємо у 27,5% респондентів, а ось високий рівень емоційного інтелекту за всіма показниками виявився у найменшій кількості осіб групи, лише у 20%;

- методика №2 «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, націлена на оцінку рівня емоційного інтелекту, показала нам, що середній рівень є притаманним для 44,7%, низький рівень EI притаманний для 33,3%, а високий рівень простежується у 22% групи;

- методика № 3, опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» спрямована на визначення суб'єктивної та об'єктивної сторони психологічного благополуччя, допомогла з'ясувати що середній показник притаманний для більшості учасників опитування – 53,9%, низький показник у 22,8% респондентів, а високий показник психологічного благополуччя продемонструвало лише 23,3% студентів;

- за допомогою методики № 4 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), на визначення рівня суб'єктивного благополуччя ми з'ясували, що яскраво простежується середній рівень у 50% студентів, високий рівень у 26,6% досліджуваних, а для 23,3% респондентів характерним є низький рівень суб'єктивного благополуччя.

У результаті проведення емпіричного дослідження, мета якого полягала у встановленні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям особистості, нам вдалося встановити тісний зв'язок між цими психологічними феноменами.

Також, завдяки отриманим даним, ми виявили, що для більшої частини респондентів характерними є середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинений EI, а відповідно, це впливає й на відчуття психосоціального благополуччя. Саме тому ми вирішили розробити методичні рекомендації, націлені на підвищення рівня емоційного інтелекту, які можна використовувати для покращення рівня власного EI, а також, вони можуть стати в нагоді практичному психологу в процесі консультацій, тренінгів, семінарів, або під час корекційних занять.

## ВИСНОВКИ

Визначення науково-теоретичних засад та узагальнення проведеного нами експериментального дослідження з питання взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості, дали змогу дійти таких висновків:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив нам зробити висновок, що емоційний інтелект – це своєрідний феномен, який є невід'ємною частиною розвитку людини, а його рівень має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації, а також емоційного та професійного зростання. Особливо, в умовах нинішніх реалій, дуже важливо мати знання з емоційного інтелекту та уміти їх застосовувати для того, щоб розуміти і контролювати емоції й почуття не лише власні, але й інших.

2. В результаті дослідження особливостей виникнення і прояву психологічного і соціального благополуччя, можемо відзначити, що благополуччя виникає, коли людина знаходиться у постійній активності, адже за таких умов вона вдосконалюється й розвивається. Явище психологічного благополуччя виникає за умови емоційного комфорту, психологічного здоров'я, відчуття щастя і задоволеності життям людини. Високий рівень соціального благополуччя проявляється завдяки таким якостям: толерантність до оточуючих, навички м'якого та спокійного спілкування, уміння поважати особистісні кордони, психологічна стійкість і внутрішня впевненість у собі, наявність гармонійних стосунків з соціумом та соціальну стабільність.

Отже, психосоціальне благополуччя – це поєднання душевного комфорту, відчуття внутрішньої рівноваги та цінності із наявністю міцних стосунків та любові, уміння адаптуватися в соціумі, займати в ньому певне місце і статус, що в цілому суб'єктивно виражається у відчутті щастя та задоволеності своїм життям.



3. З'ясували роль емоційного інтелекту у становленні психосоціального благополуччя, та дійшли висновку, що вагому роль у становленні психосоціального благополуччя відіграє ЕІ, оскільки, він базується на вмінні суб'єкта правильно розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також проявляти на цьому підґрунті самоконтроль, наполегливість у досягненні своїх цілей та умінні підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими, що сприяє налагодженню спільної взаємодії.

Емоційний інтелект поєднує в собі вміння розуміти власні емоції та управляти ними (ВЕІ), а також, розуміти й керувати емоціями посторонніх людей (МЕІ). Такі вміння є дуже важливими для психологічного та соціального благополуччя, оскільки: вміння розуміти особисті внутрішні стани і стани інших людей, сприймати себе й оточуючих, уміти співпереживати й проявляти емпатію, адекватно аналізувати свою і чужу поведінку і визначати її причини, уміння контролювати свої емоції в процесі спілкування та розуміти психологічний стан оточуючих є запорукою успішної професійної діяльності та соціального життя, а також забезпечують внутрішній спокій, гармонійний розвиток і збереження здоров'я та внутрішніх відчуттів.

4. З метою експериментального дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя на етапі ранньої дорослості, нами здійснено емпіричне дослідження на базі Запорізького національного університету. Усього, дослідженням було охоплено 30 респондентів, якими виступили студенти віком від 25 до 35 років.

В процесі дослідження ми використали такий психодіагностичний інструментарій: Опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люссіна; Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла; Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»; Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Після проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, нам вдалося зробити наступні висновки:

– за допомогою методики № 1, опитувальника «ЕІн» Д. Люссіна з вивчення рівня та різних аспектів емоційного інтелекту, ми виявили, що серед опитаних респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту за всіма показниками (MEI, BEI, PE, UE), а точніше – у 52,5% осіб; низький рівень ЕІ відмічаємо у 27,5% респондентів, а ось високий рівень емоційного інтелекту за всіма показниками виявився у найменшій кількості осіб групи, лише у 20%;

– методика №2 «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, націлена на оцінку рівня емоційного інтелекту, показала нам, що середній рівень є притаманним для 44,7%, низький рівень ЕІ притаманний для 33,3%, а високий рівень простежується у 22% групи;

– методика № 3, опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» спрямована на визначення суб'єктивної та об'єктивної сторони психологічного благополуччя, допомогла з'ясувати що середній показник притаманний для більшості учасників опитування – 53,9%, низький показник у 22,8% респондентів, а високий показник психологічного благополуччя продемонструвало лише 23,3% студентів;

– за допомогою методики № 4 «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), на визначення рівня суб'єктивного благополуччя ми з'ясували, що яскраво простежується середній рівень у 50% студентів, високий рівень у 26,6% досліджуваних, а для 23,3% респондентів характерним є низький рівень суб'єктивного благополуччя.

У результаті проведення емпіричного дослідження, мета якого полягала у встановленні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям особистості, нам вдалося встановити тісний зв'язок між цими психологічними феноменами.

5. Також, завдяки отриманим даним, ми виявили, що для більшої частини респондентів характерними є середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про недостатньо розвинений EI, а відповідно, це впливає й на відчуття психосоціального благополуччя. Тому, ми вирішили розробити методичні рекомендації, націлені на підвищення рівня емоційного інтелекту, які можна використовувати для покращення рівня власного EI, а також, вони можуть стати в нагоді практичному психологу в процесі консультацій, тренінгів, семінарів, або під час корекційних занять.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68 – 75.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
4. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 99 – 107.
5. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Ковальчук В. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : псих. практи. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інст. псих. ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
6. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результат адаптацій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
7. Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий огляд*. 2019. № 6. С. 4–15.
8. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
9. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього закладу : автореф. дис. канд псих. наук : 19.007.07. Харків, 2003. 20 с.
10. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

11. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія : проблеми та перспективи*. С. 100–104. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294/1/%D0%9.pdf>
12. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23.
13. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наук. пр., Психологія обдарованості*. Вип. 14. Київ, 2018, С. 362–369.
14. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003 159 с.
15. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №9. С. 22–27.
16. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. : спец. 19.00.01. Харків, 2010. 23 с.
17. Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик*.: матеріали всеукр. наук-практ. сем., м. Київ, 4 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 36–38.
18. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
19. Постійне представництво України при відділенні ООН та інших міжнародних організацій у Женеві. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>

20. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Експериментальна психологія*. 2017. № 5. С. 115 – 118. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/709129/1/%D0%A1%D0%.pdf>
21. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. *Emotional Intelligence. New Perspectives and Applications*. 2012. No 5. P. 2 – 50.
22. Gardner H. *Multiple intelligences : the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
23. Keyes C. L. M. The mental health continuum : From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. No 1. P. 207–222.
24. Mayer, J. D., Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive. Psychology*. 1995. Vol. 4. No 8, P. 197–208.
25. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. No. 1, P. 10 – 28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Текст опитувальника «ЕмІн» Д. В. Люссіна:

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 хороші 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 говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. У 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, що знаходиться у важкій ситуації.
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших.
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.

20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз 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(-лася).
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 інтонацією 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.

## Додаток Б

## Бланк до тексту опитувальника «ЕМІн» Д. В. Люссіна

№ твердження	Зовсім не погоджуюся	Скоріше не погоджуюся	Скоріше погоджуюся	Цілком погоджуюся	№ твердження	Зовсім не погоджуюся	Скоріше не погоджуюся	Скоріше погоджуюся	Цілком погоджуюся
1.					24.				
2.					25.				
3.					26.				
4.					27.				
5.					28.				
6.					29.				
7.					30.				
8.					31.				
9.					32.				
10.					33.				
11.					34.				
12.					35.				
13.					36.				
14.					37.				
15.					38.				
16.					39.				
17.					40.				
18.					41.				
19.					42.				
20.					43.				
21.					44.				
22.					45.				
23.					46.				

## Додаток В

## Текст діагностики «емоційного інтелекту» Н. Холла

- Повністю не згоден (–3 бали);
- В основному не згоден (–2 бали);
- Частково не згоден (–1 бал);
- Частково згоден (+1 Бал);
- В основному згоден (+2);
- Повністю згоден (+3).

Твердження	Бали
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті	
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.	
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.	
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.	
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.	
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.	
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.	
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.	
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.	
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.	
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.	
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.	
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод.	
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.	
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.	

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.	
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.	
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.	
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».	
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.	
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.	
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.	
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.	
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.	
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.	
26. Я здатний покращити настрій інших людей.	
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.	
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.	
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.	

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф  
(адаптація М. Лепешинського)**

- 1 – повністю не згоден (-на);
- 2 – здебільшого не згоден (-на);
- 3 – де в чому не згоден (-на);
- 4 – де в чому згоден (-на);
- 5 – швидше згоден (-на);
- 6 – повністю згоден (-на);

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.

13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішній, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.



66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

## Додаток Д

## Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

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

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