

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

«Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості»

Виконала студентка групи 401-ФП

____.____.2026 р. _____ Є.Є. Литвинова
Керівник кваліфікаційної роботи

____.____.2026 р. _____ М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

Завідувач кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

____.____.2026 р. _____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1.1. Теоретичні засади емоційного інтелекту, еволюція поняття структура та функції у сучасній психології	6
1.2. Психосоціальне благополуччя особистості, компонентний склад, детермінуючі фактори та критерії оцінювання.....	12
1.3. Інтегративний аналіз взаємозалежності емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя з урахуванням механізмів впливу та значення для особистісного розвитку.....	28
Висновок до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Огляд та обґрунтування методик дослідження.....	27
2.1.1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла».....	29
2.1.2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі.....	30
2.1.3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.....	32
Висновок до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	35
3.2. Комплексна інтерпретація результатів дослідження емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості.....	38
3.3. Статистичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та показників благополуччя.....	44
Висновок до третього розділу.....	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена комплексом сучасних соціально-психологічних викликів, що обумовлюють необхідність пошуку внутрішніх ресурсів особистості для збереження психічного здоров'я та успішної адаптації. В умовах соціальної нестабільності, підвищеної тривожності та емоційного напруження, характерних для сучасного суспільства, особливого значення набуває вивчення емоційного інтелекту як ключового чинника, що сприяє формуванню психологічної стійкості та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Емоційний інтелект розглядається як здатність до адекватного сприйняття, розуміння та регулювання власних емоцій та емоцій оточуючих, виступає важливим предиктором ефективної соціальної взаємодії та особистісного благополуччя.

Ступінь наукової опрацьованості проблеми характеризується значним інтересом з боку вітчизняних та зарубіжних дослідників. Фундаментальні праці Г.Гарднера, Дж. Майєра, П. Селовея, Р. Бар-Она, Д. Гоулмана заклали теоретичні основи розуміння емоційного інтелекту. В контексті дослідження психологічного благополуччя значний внесок зробили роботи К. Ріфф, М. Варія, Ю. Олександрова. Водночас, незважаючи на наявність окремих досліджень взаємозв'язку емоційного інтелекту з окремими аспектами психологічного здоров'я, комплексний аналіз його взаємодії саме з психосоціальним благополуччям особистості в період молоді залишається недостатньо вивченим.

Проблема дослідження полягає у визначенні характеру та напрямів взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та комплексним психосоціальним благополуччям особистості, що потребує врахування сучасних психологічних реалій та особливостей соціального контексту.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект та психосоціальне благополуччя особистості

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

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити взаємозв'язки між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз понять емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, їх структури та взаємозв'язку.
2. Обґрунтувати вибір та застосувати діагностичний інструментарій (методики Н. Холла, БіБіСі, К. Ріфф) для дослідження ЕІ та благополуччя у студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження та за допомогою кореляційного аналізу встановити наявність і характер взаємозв'язку між показниками ЕІ та психосоціального благополуччя.

Гіпотеза дослідження: існує позитивний взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психосоціальним благополуччям особистості, причому емоційний інтелект виступає значущим предиктором психосоціального благополуччя.

Методи та методологія дослідження: у роботі використано комплексний підхід, що включає теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація наукових джерел) та емпіричні методи (психодіагностичні методики, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз). Програма дослідження включає: методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Наукова новизна дослідження полягає в:

- Системному аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та комплексним психосоціальним благополуччям;
- Розробці інтегративної моделі взаємодії компонентів емоційного інтелекту та аспектів психосоціального благополуччя;

- Виявленні специфіки взаємозв'язку досліджуваних явищ в період молодості.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукових уявлень про роль емоційного інтелекту в становленні психосоціального благополуччя особистості, уточненні структурних компонентів та функцій емоційного інтелекту в контексті забезпечення психологічного здоров'я.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання:

- у консультативній та корекційній роботі психологів;
- у програмах психологічного супроводу особистості;
- у навчальному процесі для підготовки фахівців у галузі психології;
- у розробці тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту.

Апробація та публікації: Основні положення та результати дослідження апробовані на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості» (Полтава, 23 квітня 2026 р.).

Результати роботи опубліковано в тезах: Литвинова Є. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості // Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості : зб. наук. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 23 квітня 2026 р. – Полтава : Полтавська політехніка, 2026. – С. 308–310.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 66 сторінки. Основний зміст викладено на 45 сторінках. Робота містить 7 таблиць та 9 рисунків. Список використаних джерел включає 54 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Теоретичні засади емоційного інтелекту, еволюція поняття структура та функції у сучасній психології

Попри зростаючий інтерес до емоційного інтелекту, його історичне підґрунтя часто залишається поза увагою. У сучасній психології ця концепція здебільшого сприймається як відносно нове відкриття, тоді як її зв'язок із філософськими, етичними та ранніми психологічними традиціями досліджено недостатньо. Це звужує розуміння того, як культурні та філософські ідеї впливали на формування уявлень про емоційний інтелект (EI) [1].

Теми емоцій, їх сприйняття та регуляції обговорювалися ще з античних часів. Платон, Аристотель, а згодом і стоїки розглядали емоції у зв'язку з моральною чеснотою, розумом і самоконтролем. Їхні ідеї напряду перегукуються з сучасними уявленнями про емоційну регуляцію та усвідомленість – ключові складові емоційного інтелекту.

Однак сучасні теорії часто абстрагують емоційний інтелект від його культурного та філософського контексту, що призводить до спрощеного сприйняття цього явища як суто психологічного. Наприклад, хоча сьогодні акцент робиться на емпатії та емоційній грамотності, рідко згадується їхній зв'язок із філософією чеснот чи середньовічною етикою, де також наголошувалося на важливості емоційного самоконтролю як основи моральної поведінки [1].

У філософії античності Платон сприймав емоції як загрозу раціональному мисленню, тоді як Аристотель визнавав їх невід'ємною частиною людського буття, наголошуючи на потребі їхнього врівноваження для досягнення чесноти. Обидва підходи акцентують на важливості самоконтролю та поміркованості, що стало основою сучасних уявлень про емоційну регуляцію. Стоїки, своєю чергою,

підкреслювали необхідність стримування деструктивних емоцій – ідея, що перегукується з сучасними психологічними практиками. Аналіз цих філософських поглядів дозволяє зрозуміти, чому вміння керувати емоціями вважалося ключовим не лише для морального вдосконалення, а й для психологічного добробуту – фундаменту сучасного емоційного інтелекту [2].

У Середньовіччі емоції розглядалися крізь призму релігії. Наприклад, Тома Аквінський вважав, що емоції можуть бути як чеснотливими, так і гріховними, а їх розвиток чи контроль залежить від волі та морального вибору людини. Це співзвучно з нинішніми уявленнями про самосвідомість і саморегуляцію як ключові компоненти емоційного інтелекту.

З початком Відродження відбулася переоцінка ролі почуттів: емоції почали визнаватися не лише природними, а й конструктивними для особистісного розвитку. Такий підхід заклав підґрунтя для сучасного розуміння емоційного інтелекту як ресурсу для гармонійного життя.

Однією з найбільш впливових та цитованих концепцій у вивченні емоційного інтелекту є модель, запропонована Деніелом Гоулманом. Він розглядає емоційний інтелект не як єдину здібність, а як складну ієрархічну структуру, що складається з п'яти ключових компонентів.

Ці компоненти розкривають шлях від внутрішнього самопізнання до ефективної взаємодії з оточенням [9]. Розглянемо данні компоненти за Гоулманом детальніше:

Першим і фундаментальним рівнем є здатність до ідентифікації та розуміння власних емоцій. Це основа, на якій будуються всі інші навички. Мова йде не лише про те, щоб усвідомлювати, що ти відчуваєш радість чи гнів, але й про глибоке розуміння зв'язків між цими емоціями, власними думками та подальшими діями. Без цієї «емоційної грамотності» подальший розвиток особистості неможливий, а також може бути перешкодою в досягненні успіхів.

Другий крок – це вміння керувати своїми емоційними станами. Цей компонент передбачає контроль над емоціями, здатність усвідомлено

вгамовувати деструктивні імпульси та замінювати небажані емоційні реакції (наприклад, спалахи гніву чи паніку) на більш адекватні та конструктивні. Це не означає придушення емоцій, а радше їхнє перенаправлення в корисне русло.

Третій компонент виводить емоційну саморегуляцію на рівень стратегії. Це здатність свідомо викликати в собі такі емоційні стани, які сприяють досягненню цілей. Наприклад, це може бути мотивація себе до виконання складного завдання, налаштування на оптимістичний лад перед важливими переговорами або викликання стану спокою в стресовій ситуації [27].

Четвертий компонент зосереджується вже не на собі, а на оточуючих людях. Це емпатія – здатність розпізнавати емоції інших, бути до них чутливим та, що важливо, впливати на їхній емоційний стан. Ця навичка є ключовою для ефективної комунікації, оскільки дозволяє «зчитувати» невербальні сигнали та розуміти потреби колег, клієнтів чи підлеглих.

На вершині цієї ієрархії знаходиться п'ятий компонент – здатність будувати та підтримувати міжособистісні стосунки. Це вже практичне застосування всіх попередніх навичок. Вміння знаходити спільну мову, конструктивно вирішувати конфлікти, працювати в команді та бути лідером ґрунтується саме на цій здатності до здорових та продуктивних соціальних взаємодій.

Важливо зазначити, що Гоулман, на відміну від інших теоретиків (наприклад, Майєра та Селовея), робив акцент на практичному застосуванні емоційного інтелекту в професійній діяльності та лідерстві. У своїй книзі «Emotional Intelligence» (1995) він стверджував, що саме ЕІ, а не класичний ІQ, є вирішальним чинником успіху в житті, особливо в управлінні, комунікації та подоланні стресових ситуацій [5]. Ця позиція отримала широкий резонанс як у наукових колах, так і в популярній психології, хоча й зазнавала критики за надмірне розширення меж поняття. Критики (зокрема, Дж. Майєр) зауважували, що Гоулман включає до складу ЕІ риси особистості та мотиваційні характеристики, що ускладнює операціоналізацію та вимірювання конструкту

[45]. Незважаючи на це, саме завдяки Гоулману концепція емоційного інтелекту набула масової популярності та стала активно впроваджуватися в освітні та корпоративні програми розвитку персоналу [6]. Компонентна структура емоційного інтелекту за Деніелом Гоулманом у вигляді даної схеми (рис. 1.1)

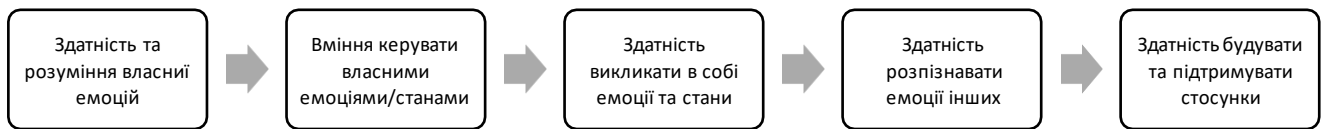


Рисунок 1.1. Компонентна структура емоційного інтелекту

Варто зазначити, що особливої значущості дослідження емоційного інтелекту набувають в умовах сучасних суспільних криз та військових конфліктів. В Україні, де повномасштабна війна спричинила безпрецедентний рівень стресу, втрат і невизначеності, розвинений емоційний інтелект стає не просто конкурентною перевагою, а життєво необхідною навичкою виживання та збереження психічної цілісності. Здатність ідентифікувати власні емоційні стани (страх, гнів, відчай) та конструктивно ними керувати дозволяє особистості уникнути дезадаптації та зберегти функціональність навіть в екстремальних умовах. Саме тому розуміння природи ЕІ сьогодні виходить за межі суто академічного інтересу, набуваючи вираженого прикладного, психопрофілактичного значення.

Крім моделі Д. Гоулмана, у сучасній психології існують інші впливові концепції емоційного інтелекту. Модель здібностей Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо визначає ЕІ як когнітивно-афективну здатність, що включає чотири послідовні гілки: 1) точне сприйняття, оцінка та вираження емоцій; 2) використання емоцій для полегшення мислення; 3) розуміння емоцій та емоційних знань; 4) управління емоціями задля особистісного зростання [49]. На відміну від Гоулмана, прихильники цієї моделі наполягають на вимірюванні ЕІ через тести здібностей (наприклад, MSCEIT), а не через опитувальники самооцінки, що дозволяє уникнути впливу соціальної бажаності [45].

Змішана модель Р. Бар-Она трактує ЕІ як широкий спектр некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що впливають на здатність особистості успішно справлятися з вимогами та тиском середовища [36]. Він виділяє п'ять сфер: внутрішньоособистісну (самоповага, емоційна самосвідомість), міжособистісну (емпатія, соціальна відповідальність), адаптивність (гнучкість, вирішення проблем), управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсів) та загальний настрій (щастя, оптимізм). Його опитувальник EQ-і широко використовується в клінічній та організаційній психології.

Модель рис К. Петрідеса та А. Фернема розглядає ЕІ як сукупність стійких особистісних диспозицій, що знаходяться на низькому рівні ієрархії особистості, і вимірюється за допомогою опитувальників самооцінки (TEIQue) [50]. Цей підхід наголошує на суб'єктивному сприйнятті людиною своєї емоційної компетентності, а не на об'єктивних показниках.

У вітчизняній психології Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига наголошують на тому, що емоційний інтелект варто розглядати як інтегральну здатність, яка забезпечує успішність емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії. Вони також вказують на важливість розрізнення «емоційного інтелекту» як здібності та «емоційної компетентності» як набутої навички. Критики концепції ЕІ (зокрема, Г. Айзенк) зауважують, що надмірне розширення поняття робить його аморфним та важковимірним, однак більшість дослідників погоджуються, що ЕІ має евристичну цінність як конструкт, що пояснює успішність людини поза межами академічного інтелекту [45].

Особливу роль у розвитку ЕІ відіграють нейробіологічні механізми. Дослідження з використанням фМРТ показують, що емоційна регуляція пов'язана з активністю префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та передньої поясної кори. Зокрема, здатність до когнітивної переоцінки (переосмислення емоційної ситуації) корелює з підвищеною активністю вентролатеральної префронтальної кори та зниженою активністю мигдалеподібного тіла [44]. Це

свідчить про те, що ЕІ має не лише психологічне, але й біологічне підґрунтя, що відкриває перспективи для нейрокорекційних втручань.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика основних моделей емоційного інтелекту

Модель	Автори	Сутність ЕІ	Основні компоненти	Метод вимірювання
Модель здібностей	Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо	Когнітивно-афективна здатність	1. Сприйняття емоцій 2. Використання емоцій для мислення 3. Розуміння емоцій 4. Управління емоціями	Тести здібностей (MSCEIT)
Змішана модель	Р. Бар-Он	Поєднання когнітивних та особистісних рис	5 сфер: внутрішньоособистісна, міжособистісна, адаптивність, управління стресом, загальний настрій	Опитувальник (EQ-i)
Модель компетентностей	Д. Гоулман	Навички, що розвиваються	5 компонентів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички	Опитувальники (ECI, ESI)
Модель рис	К. Петрідес, А. Фернем	Сукупність особистісних диспозицій	15 граней (адаптивність, емпатія, стрессостійкість тощо)	Опитувальник самооцінки (TEIQue)

Отже, всі надані функції вказують на те, як важливо емоційний розвивати та удосконалювати свій емоційний інтелект, в контексті соціальних взаємодій та комунікації. Тому роль даної сфери дуже важлива в сучасній психології, котра набуває все більше нових аспектів, сфер, думок та інноваційних підходів. Зі зростанням технологічних можливостей, сфера психології також почала розвиватися і також набувати все більше нових відкриттів та поглядів на різні методи та підходи.

1.2. Психосоціальне благополуччя особистості: компонентний склад, детермінуючі фактори та критерії оцінювання

Психосоціальне благополуччя є центральною категорією сучасної психології, яка відображає здатність особистості не лише внутрішньо відчувати гармонію та задоволення, але й ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Цей феномен виходить за межі традиційного розуміння психічного здоров'я як відсутності захворювань та акцентує увагу на позитивних аспектах існування, таких як самореалізація, якісні стосунки та осмисленість життя [14]. Актуальність його вивчення зумовлена потребою в інтегральному підході до людини, що враховує нерозривний зв'язок між її внутрішнім світом і соціальним контекстом.

Психосоціальне благополуччя можна розглядати як результат успішної адаптації та інтеграції особистості в суспільство, де внутрішні ресурси дозволяють не лише протистояти стресам, але й активно будувати своє життя відповідно до власних цінностей і прагнень. Це динамічний стан, який постійно змінюється під впливом життєвих обставин, особистісного зросту та соціальних взаємин. В умовах війни, яку переживає українське суспільство, ця динамічність набуває особливо драматичного характеру. Традиційні чинники благополуччя (стабільна робота, безпечне середовище, звичне коло спілкування) зазнають руйнування або трансформації, що призводить до різкого зниження рівня психосоціального комфорту в широких верств населення. Вивчення того, яким чином особистість може зберігати відчуття благополуччя всупереч об'єктивно загрозливим зовнішнім умовам, стає одним із пріоритетних завдань сучасної української психології.

Структура психосоціального благополуччя складається з низки взаємопов'язаних компонентів, які разом формують цілісну картину гармонійного функціонування [14]. Основним елементом є суб'єктивне благополуччя, яке включає когнітивну оцінку задоволеності різними сферами життя та емоційний баланс, де позитивні переживання переважають над

негативними. Цей компонент відповідає за внутрішнє відчуття гармонії та спокою.

Не менш важливим є соціальна компетентність, що проявляється в здатності до ефективної комунікації, емпатії, розв'язання конфліктів та побудови довірливих відносин [4]. Саме ця компетентність дозволяє особі почуватися частиною соціальних груп і отримувати необхідну підтримку. Ключову роль також відіграє наявність життєвих цілей і відчуття осмисленості буття, що надає життю напрямку, мотивації та глибини. Без цього компоненту діяльність може втрачати цінність і перетворюватися на рутину. Якісні міжособистісні стосунки, засновані на довірі, взаємоповазі та емоційній близькості, слугують потужним джерелом сили та задоволення.

І, нарешті, постійний особистісний зріст та прагнення до самореалізації забезпечують динаміку розвитку, відкриття нових можливостей та реалізації потенціалу, що є основою відчуття повноти життя. Цей процес безперервного вдосконалення веде до глибшого розуміння себе та своїх бажань, стимулюючи особисті трансформації, які впливають на всі сфери життя [30].

Проте, особистісний зріст не є лінійним процесом, а скоріше циклічним, таким, що включає періоди накопичення потенціалу, кризові етапи переоцінки та якісні стрибки розвитку. Як зазначає С.Б. Кузікова, саме здатність особистості до рефлексії власного досвіду, включно з невдачами та помилками, перетворює перешкоди на ресурси зростання . фундамент для подальшої професійної та особистої реалізації.

Важливо наголосити на непропорційному характері взаємодії цих компонентів. Високий рівень розвитку однієї складової (наприклад, наявність чітких життєвих цілей) не може повністю компенсувати дефіцит іншої (скажімо, відсутність якісних міжособистісних стосунків або низьку автономію). Психосоціальне благополуччя є системним утворенням, де дисбаланс або дефіцит у будь-якій ланці здатен знижувати загальний рівень гармонійного функціонування особистості.

Компоненти психосоціального благополуччя

Компонент психосоціального благополуччя	Зміст та характеристика	Функція / роль у благополуччі
Суб'єктивне благополуччя	Когнітивна оцінка задоволеності різними сферами життя; емоційний баланс із перевагою позитивних переживань	Забезпечує внутрішнє відчуття гармонії, спокою та задоволеності життям
Соціальна компетентність	Здатність до ефективної комунікації, емпатії, розв'язання конфліктів, побудови довірливих стосунків	Дозволяє відчувати належність до соціальних груп, отримувати підтримку
Автономність	Самовизначення, незалежність у прийнятті рішень, дія відповідно до власних переконань, а не під зовнішнім тиском	Забезпечує самостійність, внутрішню свободу та відповідальність за власне життя
Життєві цілі та осмисленість буття	Наявність цілей, відчуття смислу та напрямку життя	Надає мотивацію, спрямованість діяльності, запобігає відчуттю рутини
Міжособистісні стосунки	Якісні, довірливі, емоційно насичені взаємини, що ґрунтуються на взаємоповазі	Є джерелом підтримки, емоційної стабільності та задоволення
Особистісний зріст і самореалізація	Прагнення до розвитку, розкриття потенціалу, відкриття нових можливостей	Забезпечує динаміку розвитку та відчуття повноти життя

Це підкреслює необхідність комплексного підходу як до діагностики, так і до корекції порушень благополуччя. Формування та підтримання психосоціального благополуччя залежить від широкого кола детермінуючих факторів, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать стабільні особистісні риси, такі як екстраверсія, доброзичливість, емоційна стійкість та відкритість до нового досвіду, які створюють природну основу для позитивного сприйняття світу та успішної взаємодії з оточенням. Важливе значення мають індивідуальні копінг-стратегії,

зокрема здатність конструктивно вирішувати проблеми та регулювати емоції у стресових ситуаціях [34]. Високий рівень самомотивації, саморегуляції та віри у власні сили (самоефективність) також виступають ключовими внутрішніми ресурсами, які дозволяють людині активно впливати на своє життя та долати труднощі.

Серед зовнішніх факторів першочергове місце займає якість соціального середовища, зокрема наявність підтримуючих стосунків у родині, серед друзів та в професійному колі. Ці зв'язки забезпечують емоційну безпеку та практичну допомогу. Соціально-економічні умови, такі як матеріальна стабільність, доступ до якісної освіти, медицини та культурних благ, створюють об'єктивну основу для розвитку та реалізації планів. Культурний контекст, що включає системи цінностей, норм і традицій, формує у людини уявлення про те, що таке щастя, успіх і благополуччя, впливаючи на її цілі та способи їх досягнення [23]. В українському контексті особливого значення набувають дослідження психосоціального благополуччя в умовах війни. О.М. Кокун наголошує, що традиційні чинники благополуччя (стабільна робота, безпечне середовище, звичне коло спілкування) зазнають руйнування або трансформації, що призводить до різкого зниження рівня психосоціального комфорту [14]. Водночас саме в кризових умовах особливо яскраво проявляється роль внутрішніх ресурсів особистості, зокрема емоційного інтелекту, у збереженні відчуття благополуччя.

Т.М. Титаренко вказує на феномен «посттравматичного зростання» (post-traumatic growth), коли після пережитої кризи деякі особи демонструють не зниження, а підвищення рівня благополуччя завдяки переоцінці цінностей, зміцненню соціальних зв'язків та розвитку стресостійкості [29]. Емоційний інтелект у цьому процесі виступає ключовим модератором, що дозволяє особистості не просто відновлюватися, але й використовувати травматичний досвід як ресурс для зростання.

Важливою є також проблема соціальної ізоляції та самотності, яка загострилася в умовах пандемії COVID-19 та війни. Якісні міжособистісні стосунки виступають потужним буфером проти стресу, а їх дефіцит – фактором ризику для психічного здоров'я. Розвинені навички емпатії та комунікації (складові EI) допомагають підтримувати соціальні зв'язки навіть за фізичного дистанціювання, використовуючи цифрові засоби комунікації [4]. Таким чином, психосоціальне благополуччя в сучасному світі дедалі більше залежить не від зовнішніх обставин, а від внутрішньої здатності особистості до адаптації та саморегуляції.

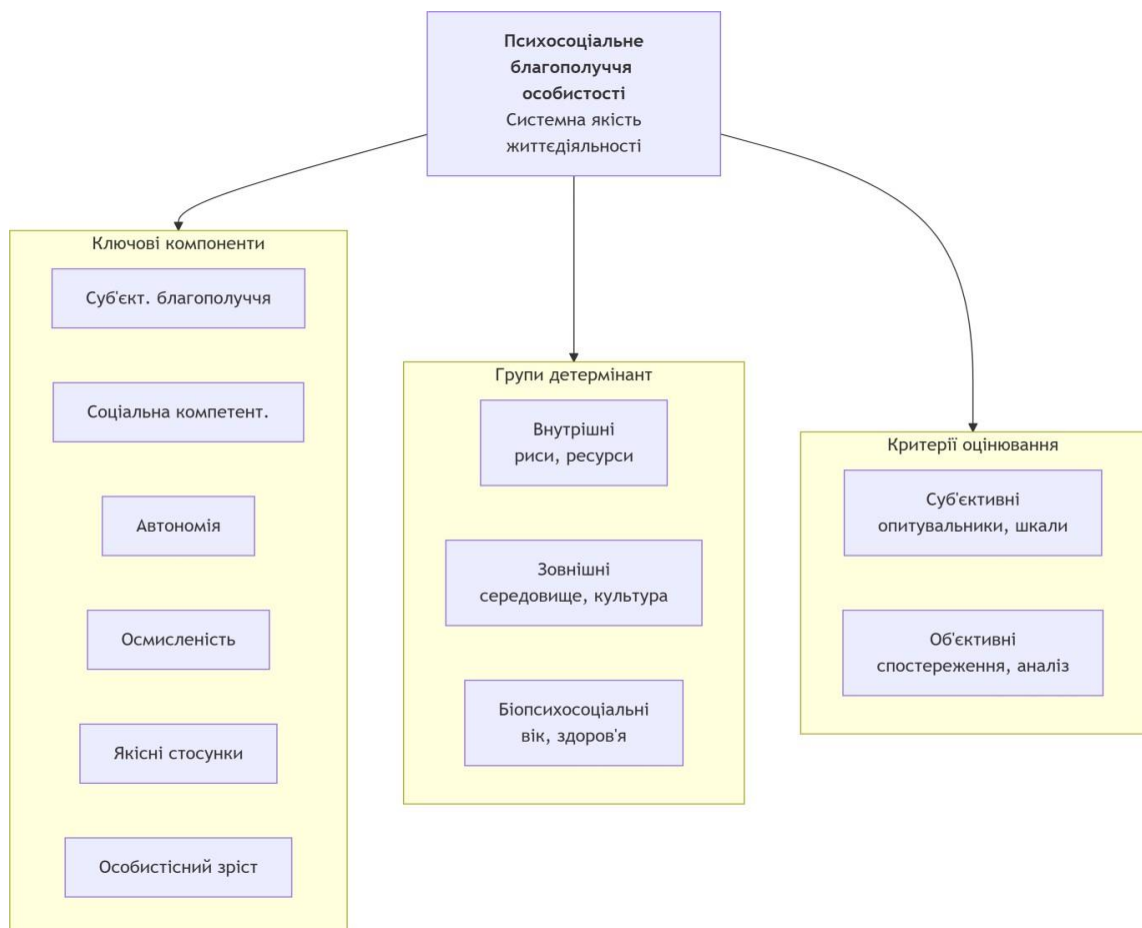
Для оцінки рівня психосоціального благополуччя використовується комплекс методів, що дозволяють отримати як суб'єктивну, так і об'єктивну інформацію. Суб'єктивні методи ґрунтуються на самоописі та самосприйнятті особистості. До них належать різноманітні психологічні опитувальники, такі як шкали задоволеності життям, які вимірюють загальну оцінку якості свого існування, а такі інструменти для діагностики афективного балансу, що фіксують співвідношення позитивних і негативних емоцій.

Об'єктивні методи спрямовані на аналіз реальної поведінки та соціальних результатів діяльності людини. Вони включають соціометричні техніки для вивчення її положення в групі, спостереження за якістю взаємин та рівнем соціальної активності, аналіз досягнень у професійній та інших сферах життя. Часто застосовуються експертні оцінки, коли фахівці (психологи, соціальні працівники, педагоги) дають характеристику адаптаційних можливостей особистості на основі спостережень або стандартизованих процедур. Також найбільш повну картину дає саме поєднання суб'єктивних та об'єктивних даних, що дозволяє побачити як внутрішнє переживання благополуччя, так і його прояви у реальному світі у вигляді ефективних дій, стабільних зв'язків та успішної соціальної інтеграції [24].

Зрештою, саме емоційний інтелект стає тією сполучною ланкою, що перетворює внутрішній потенціал особистості на реальні життєві успіхи.

Високий рівень емоційної компетентності дозволяє людині не лише суб'єктивно почуватися комфортно, а й об'єктивно будувати міцні соціальні мережі, ефективно долати кризові ситуації та зберігати продуктивність у професійній діяльності. Таким чином, комплексне дослідження психосоціального благополуччя через призму емоційного інтелекту відкриває нові можливості для розробки дієвих програм психологічної підтримки та супроводу особистості в умовах сучасних соціальних викликів [23]. Таким чином, психосоціальне благополуччя можна уявити у вигляді інтегральної моделі, що включає ключові компоненти, детермінуючі фактори та критерії оцінювання (рис. 1.2).

Рисунок 1.2. Модель психосоціального благополуччя особистості



Підсумовуючи, психосоціальне благополуччя є складною, багаторівневою якістю, яка виникає на стику внутрішнього світу особистості та зовнішнього соціального простору. Воно формується під впливом вроджених особливостей, набутих навичок, якості соціального оточення та культурних норм. Його

структура включає емоційний, когнітивний, поведінковий та екзистенційний компоненти, які знаходяться в постійній взаємодії. Адекватна оцінка цього феномену неможлива без використання різнобічних підходів, що враховують і самоотчуття людини, і реальні результати її життєдіяльності. Подальше дослідження психосоціального благополуччя має велике практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, профілактики соціальної дезадаптації та сприяння повноцінному розвитку особистості в сучасному суспільстві. Розуміння його механізмів та чинників відкриває шляхи для створення умов, в яких кожна людина зможе не лише успішно долати труднощі, але й активно будувати своє життя, наповнене змістом, радістю та гармонійними відносинами з оточуючими [13].

1.3. Інтегративний аналіз взаємозалежності емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя: механізми впливу та значення для особистісного розвитку

Сучасна психологічна наука, зокрема вітчизняні дослідження останніх років, дедалі більше уваги приділяє не лінійним кореляціям, а саме інтегративному аналізу глибинної, динамічної взаємозалежності між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям особистості. Цей взаємозв'язок слід розглядати як діалектичну єдність, де ЕІ виступає ключовим регулятивним і предиктивним психологічним ресурсом, а психосоціальне благополуччя є інтегральним показником ефективності його функціонування. Як зазначають українські науковці, емоційний інтелект варто сприймати як інтелектуальну здатність, тісно поєднану з розумінням та управлінням емоційними проявами індивіда [16]. Ця специфічна здатність становить фундаментальну основу для формування внутрішньої гармонії, адаптивного функціонування та побудови якісних соціальних взаємодій, що в сукупності й конститує феномен психосоціального благополуччя.

Важливо підкреслити, що дослідження взаємозв'язку ЕІ та благополуччя мають не лише теоретичне, але й прикладне значення, особливо в контексті сучасних соціально-психологічних викликів, з якими стикається українське суспільство. За даними вітчизняних дослідників, високий рівень хронічного стресу, спричиненого війною, призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості, що робить емоційний інтелект не просто бажаною, а життєво необхідною компетенцією [29]. У цьому контексті ЕІ розглядається як динамічне утворення, здатне до розвитку навіть у кризових умовах, за умов наявності відповідної психологічної підтримки та рефлексивної позиції особистості. Як зазначає О.М. Кокун, саме здатність до емоційної саморегуляції та пошуку сенсу в складних обставинах виступає ключовим чинником посттравматичного зростання, коли травматичний досвід не руйнує, а зміцнює психологічне здоров'я [14].

Таким чином, дослідження ЕІ та його зв'язку з благополуччям набуває особливої актуальності в умовах нестабільності, де традиційні зовнішні опори (соціальна стабільність, економічна безпека) можуть бути втрачені, а внутрішні ресурси стають головною запорукою виживання та розвитку.

Механізми впливу емоційного інтелекту на психологічну складову благополуччя розгортаються насамперед у площині підсилення самодетермінації, самосвідомості та майстерності саморегуляції. Базова здатність до точної ідентифікації та вербалізації власних емоційних переживань (що відповідає таким складовим моделям ЕІ, як «емоційна обізнаність» чи «розуміння емоцій») відкриває можливість переходу від імпульсивного чи пригніченого емоційного реагування до його усвідомленого прийняття та конструктивної переробки.

Згідно з теоретичним аналізом, саме можливість контролювати й керувати своїми власними емоціями, виявляти їх та врегульовувати починається з розуміння людиною детермінанта виникнення переживань [33]. Люди з розвиненим внутрішньоособистісним ЕІ демонструють значно вищу стійкість до

негативних психічних станів, оскільки володіють внутрішнім інструментарієм для управління стресовими переживаннями та їх когнітивного переосмислення [2]. Такі індивіди частіше використовують адаптивні стратегії копінга, зокрема стратегію переоцінки, що веде до формування гнучкого, реалістичного світогляду, позитивного самовідношення та відчуття постійного особистісного розвитку. Це безпосередньо сприяє реалізації ключових компонентів психологічного благополуччя в його евдемоністичному трактуванні за К. Ріфф, таких як самоприйняття, особистісне зростання, наявність цілей у житті та автономія.

Таким чином, ЕІ виступає внутрішнім буфером, що пом'якшує вплив негативних життєвих подій і сприяє накопиченню психологічного капіталу, що проявляється у відчутті життєвого задоволення та щастя. Цей психологічний капітал може бути збільшений за рахунок розвитку соціальних зв'язків, які забезпечують підтримку та підвищують рівень соціальної адаптації. Дослідження показують, що люди з розвинутою емоційною інтелігентністю здатні краще справлятися з міжособистісними конфліктами і будувати здорові стосунки, що у свою чергу посилює їхнє відчуття приналежності та безпеки.

Крім зазначених аспектів, емоційний інтелект також впливає на формування соціальної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії. Розвинута здатність до емпатії, яка є центральною складовою емоційного інтелекту, дозволяє людині глибше розуміти переживання інших людей та адекватно реагувати на них. Це, в свою чергу, сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків, формуванню довіри та покращенню комунікативних навичок. Наприклад, індивіди, які виявляють високий рівень емпатії, більше схильні до активного слухання, що є важливим компонентом успішного спілкування.

Дослідження також підтверджують, що емоційний інтелект має позитивний вплив на професійну діяльність. Особини з високим рівнем ЕІ здатні більш ефективно управляти командною динамікою, оскільки розуміють

емоційний контекст взаємодії між членами команди і можуть надавати необхідну підтримку. Це призводить до створення комфортного та продуктивного робочого середовища, що зазвичай підвищує загальну продуктивність й успішність проектів.

На основі проведеного теоретичного аналізу механізмів впливу емоційного інтелекту на психосоціальне благополуччя пропонується формалізоване представлення цієї залежності (Рис. 1.3):

$$ПБ = \alpha \cdot VEI + \beta \cdot MEI + \gamma \cdot CP(VEI) + \varepsilon$$

Рисунок 1.3 Формальна модель взаємозв'язку ЕІ та психосоціального благополуччя

де:

- ПБ – інтегральний показник психосоціального благополуччя;
- VEI – рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту;
- MEI – рівень міжособистісного емоційного інтелекту;
- CP – функція саморегуляції, що опосередковує вплив VEI;
- α, β, γ – стандартизовані коефіцієнти регресії;
- ε – залишкова компонента (похибка моделі).

Дана модель відображає прямий вплив обох складових емоційного інтелекту на благополуччя, а також опосередкований вплив VEI через механізм саморегуляції. Запропонована формальна модель, хоча й спрощує реальну складність психічних процесів, дозволяє наочно представити ключові лінії детермінації. Вона узгоджується з положеннями теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, згідно з якими задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності є необхідною умовою для підтримання внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя [1]. Емоційний інтелект у цьому контексті виступає інструментом, що сприяє задоволенню цих потреб:

розуміння власних емоцій підвищує автономію, управління ними компетентність, а емпатія – пов'язаність з іншими.

На соціальному рівні механізм впливу реалізується переважно через розвинений міжособистісний емоційний інтелект. Сюди входять такі компетенції, як емпатія (здатність до співпереживання), точне розпізнавання емоцій інших людей за вербальними та невербальними сигналами, а також вміння регулювати емоційний фон у процесі комунікації. Як зазначає І. Мазоха, емоційний інтелект забезпечує виявлення, розуміння та керування своїми а також чужими емоціями, заради майбутнього успішного досягнення своїх цілей у спілкуванні та професійній діяльності [17]. Ці вміння є фундаментом для побудови глибоких, довірливих та взаємно підтримуючих стосунків.

Також важливо зазначити, що здатність адекватно реагувати на емоційні стани оточуючих, проявляти підтримку та ефективно вирішувати конфлікти безпосередньо впливає на якість соціальної мережі індивіда. Це, у свою чергу, формує відчуття соціальної приналежності, інтеграції та корисності, які є центральними елементами моделі соціального благополуччя К. Кіза [47]. Людина з високим МЕІ не лише успішно адаптується в соціумі, а й активно створює навколишнє середовище, сприятливе для психологічного добробуту як власного, так і людей навколо.

Критично важливим є розуміння двостороннього, циркулярного характеру цього взаємозв'язку. Стабільне психосоціальне благополуччя, що характеризується внутрішньою рівновагою, позитивними відносинами та відчуттям життєвої реалізації, створює оптимальні умови для подальшого розвитку емоційного інтелекту [24].

Відчуття безпеки, емоційної підтримки та задоволеності життям значно знижує рівень хронічного стресу та тривоги. Це звільняє когнітивні та емоційні ресурси, які можуть бути спрямовані не на виживання чи захист, а на рефлексію, самопізнання, навчання новим стратегіям емоційної регуляції та вдосконалення комунікативних навичок. Як зазначається в дослідженні, 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 особистості [9].

Таким чином, формується позитивний цикл взаємопосилення (позитивна зворотній зв'язок): високий рівень ЕІ сприяє досягненню та підтриманню психосоціального благополуччя, а саме благополуччя, будучи сприятливим контекстом, стає платформою для подальшого набуття та вдосконалення емоційно-інтелектуальних компетенцій.

Значення цієї динамічної взаємозалежності для особистісного розвитку в сучасному світі є надзвичайно високим. Емоційний інтелект перестає бути факультативною «м'якою навичкою», а стає центральним внутрішнім ресурсом, який дозволяє людині не просто пасивно адаптуватися до викликів швидкозмінного соціуму, а активно конструювати своє життя, усвідомлено будувати кар'єрний шлях, стійкі партнерські та родинні відносини. В умовах соціальної невизначеності, характерних для сучасної України, розвиток ЕІ виступає важливим фактором психологічної стійкості та адаптації.

Особливого значення цей зв'язок набуває в період молодості, коли відбувається активне становлення ідентичності, формування життєвих планів та пошук сенсів. Як зазначає С.Б. Кузікова, саме в цей період розвиток емоційного інтелекту може стати тим ресурсом, який дозволить молодій людині не лише уникнути кризових зривів, але й сформувати стійку основу для подальшого особистісного зростання [15]. Високий рівень ЕІ сприяє більш усвідомленому вибору професійного шляху, побудові гармонійних романтичних стосунків та формуванню адекватної самооцінки, що є ключовими завданнями молодіжного віку [24]. Водночас, дефіцит емоційної компетентності в цьому віці може призводити до труднощів у соціальній адаптації, підвищеної тривожності та схильності до девіантної поведінки.

У даному контексті емоційний інтелект функціонує як своєрідний медіатор, що трансформує внутрішні переживання особистості у

конструктивні зовнішні дії, а зовнішні виклики – у внутрішні ресурси розвитку. Цей медіаторний ефект реалізується через три послідовні етапи: сприйняття (ідентифікація емоційної інформації), переробку (когнітивна оцінка, переоцінка, пошук сенсу) та реагування (вибір адаптивної стратегії поведінки) [33]. Саме завдяки цьому механізму особистість отримує здатність не бути жертвою обставин, а активним суб'єктом власного життя, що є наріжним каменем психологічного благополуччя в його евдемоністичному розумінні.

Як резюмують дослідники, рівень емоційного інтелекту має прямий вплив на становлення людини як особистості, її соціалізації та реалізації [9]. Інтегративна модель взаємозв'язку ЕІ та психосоціального благополуччя підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту є не метою самодостатньою, а потужним засобом для досягнення вищої якості життя – стану цілісного благополуччя, що суб'єктивно переживається як щастя, задоволеність життям та реалізація власного потенціалу. В даному контексті емоційний інтелект функціонує як своєрідний медіатор.

Висновок до першого розділу

У першому розділі дослідження було розглянуто теоретичні основи вивчення емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. Аналіз еволюції поняття емоційного інтелекту показав, що його витоки сягають античної філософії, де емоції розглядалися в контексті морального вдосконалення, самоконтролю та розумового балансу. У сучасній психології емоційний інтелект сформувався як багатокomпонентна структура, що включає здатність до ідентифікації власних емоцій, управління ними, само мотивації, розпізнавання емоцій інших (емпатії) та побудови ефективних міжособистісних відносин.

Психосоціальне благополуччя представлено як комплексний феномен, що поєднує внутрішню гармонію з успішною соціальною адаптацією. Його структура охоплює суб'єктивне благополуччя, соціальну компетентність,

автономність, наявність життєвих цілей, якісні стосунки та прагнення до особистісного зростання. На його формування впливають як внутрішні чинники (особистісні риси, копінг-стратегії, саморегуляція), так і зовнішні (соціальне середовище, економічні умови, культурний контекст). Важливо підкреслити, що психосоціальне благополуччя не є простою сумою зазначених компонентів, а утворює системну якість, де дисбаланс або дефіцит у будь-якій ланці здатен знижувати загальний рівень гармонійного функціонування особистості. Зокрема, високий рівень суб'єктивного благополуччя не може повністю компенсувати відсутність якісних міжособистісних стосунків або низьку автономію.

Інтегративний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект і психосоціальне благополуччя перебувають у тісному діалектичному зв'язку: високий рівень ЕІ сприяє досягненню благополуччя через ефективну саморегуляцію та побудову якісних соціальних стосунків, а досягнуте благополуччя, у свою чергу, створює сприятливе тло для подальшого розвитку емоційної компетентності. Виокремлено три ключові механізми цього впливу: афективно-регулятивний (зниження інтенсивності негативних переживань, підвищення стресостійкості), когнітивно-оцінний (формування реалістичного світогляду, здатність до переоцінки) та соціально-інтерактивний (побудова якісних стосунків, отримання соціальної підтримки). Запропоновано формальну модель взаємозв'язку ЕІ та благополуччя, яка відображає прямий вплив внутрішньоособистісного та міжособистісного ЕІ, а також опосередкований вплив через механізм саморегуляції.

Особливого значення цей взаємозв'язок набуває в період молодості, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення ідентичності, формування життєвих планів та пошук смислів. Розвиток емоційного інтелекту сучасної молоді виступає ключовим ресурсом для успішної соціалізації, побудови гармонійних міжособистісних стосунків та формування адекватної самооцінки. Водночас, дефіцит емоційної компетентності в цьому віці може

призводити до труднощів у соціальній адаптації, підвищеної тривожності, схильності до девіантної поведінки та відчуття самотності.

Отже, отримані теоретичні положення формують цілісну наукову основу для емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя. Вони не лише підтверджують актуальність обраної проблеми, а й вказують на необхідність врахування багаторівневої структури обох феноменів при плануванні психодіагностичного етапу. Констатована динамічна взаємозалежність між внутрішніми регулятивними ресурсами особистості та комплексним результатом її соціально-психологічної адаптації обґрунтовує вибір методичного інструментарію, спрямованого на одночасну оцінку різних компонентів емоційного інтелекту та аспектів благополуччя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В

2.1. Огляд та обґрунтування методик дослідження

У цьому розділі ми детально розглянемо методики, що використовуються для дослідження емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя, оскільки ці аспекти мають важливе значення для формування особистості та її адаптації в соціумі. Серед основних інструментів, які будуть проаналізовані, – «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Ці методики вибрані через їхню перевірену надійність та валідність, а також широке застосування у психологічних дослідженнях для оцінювання указаних феноменів [11].

Перша методика, яку ми розглянемо, – «Діагностика емоційного інтелекту», розроблена Н. Холлом, в основі якої лежить 30 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою Лайкерта. Ця методика дозволяє виявити ключові компоненти емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самоконтроль, емпатію та вміння регулювати емоції інших людей. Завдяки комплексному підходу, результати цієї методики допомагають створити детальний профіль емоційного інтелекту, що дає змогу виявити сильні та слабкі сторони індивіда в міжособистісних відносинах [19]. Дослідження показали, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращими показниками адаптації в соціумі та успішності у професійній.

Наступним інструментом, що буде детально проаналізовано, є «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», яка адаптована для оцінювання загального рівня задоволеності життям та емоційного стану респондентів. Ця методика є важливим інструментом для дослідження

позитивних і негативних емоцій, оскільки дозволяє отримати цінні дані про вплив різних аспектів життя на загальне психосоціальне благополуччя. Примітно, що шкала включає питання, пов'язані з особистими досягненнями, соціальними зв'язками та можливістю реалізації своїх потенціалів [8].

Нарешті, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф також заслуговує на окрему увагу в контексті дослідження психосоціального благополуччя. Ця шкала включає шість основних аспектів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління навколишнім середовищем, цілі в житті та особистісний ріст. Вона надає можливість оцінити не лише відсутність психічних розладів, а й акцентує на позитивних аспектах психологічного функціонування, що є важливим для формування здорової особистісної ідентичності. Методика демонструє високу конструктивну валідність і дозволяє дослідникам вивчати різноманітні фактори, що сприяють або перешкоджають психосоціальному благополуччю. Результати, отримані за цією шкалою, можуть суттєво витягнути інформацію про процеси особистісного розвитку, що є суттєвим для вивчення психологічних особливостей молодіжного віку [12].

Отже, у зв'язку з вищезначеним, обрані методики стають потужними інструментами для комплексного аналізу емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя. Застосування цих інструментів не лише дозволяє оцінити їх взаємозв'язок, а й виявити важливість кожного з аспектів у розвитку та підтриманні психологічного здоров'я особистості в період молодості. Це робить дослідження особливо актуальним та корисним для практичних психологів і фахівців у галузі молодіжної роботи. Таким чином, результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності молоді. Отримані за допомогою зазначених методик дані дозволять не лише констатувати наявність чи відсутність зв'язку між ЕІ та благополуччям, але й визначити його спрямованість та силу, що є необхідною умовою для розробки

адресних психокорекційних заходів. Крім того, комплексне застосування трьох методик забезпечує триангуляцію даних, підвищуючи валідність та надійність емпіричних висновків.

2.1.1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту Н.Холла»

Для деталізованої оцінки ключових навичок, що становлять емоційний інтелект, застосовано Методику «Діагностика емоційного інтелекту» авторства Н. Холла. Даний інструмент спрямований на вимірювання п'яти основних компонентів ЕІ, що відповідають сучасним уявленням про його структуру та конструкцію [5]. Повний текст методики та бланк для відповідей наведено у Додатку А.

Опитувальник складається з 30 тверджень, організованих за п'ятьма компонентами:

- Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції.
- Керування своїми емоціями – навичка саморегуляції та контролю над емоційними реакціями.
- Самомотивація – здатність керувати емоціями для досягнення поставлених цілей.
- Емпатія – вміння розуміти, розпізнавати та співпереживати емоціям інших людей.
- Керування емоціями інших людей – навички впливу на емоційний стан оточуючих у процесі комунікації.

Отже, дана методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а саме п'ять конкретних навичок, що безпосередньо впливають на психосоціальну адаптацію: усвідомлення власних емоцій, саморегуляцію, здатність мотивувати себе, співпереживання іншим та вплив на їхній емоційний стан. Саме ці практичні аспекти є критично важливими для формування якісних соціальних зв'язків, ефективного управління стресами та

досягнення цілей, що становить основу психосоціального благополуччя, яке досліджується в роботі. Таким чином, застосування методики відкриває можливість не лише для діагностики рівня емоційної компетентності, але й для визначення напрямів її розвитку [6]. Це робить її цінним інструментом у практиці психологів та фахівців, які працюють із молоддю. Важливо зазначити, що методика Н. Холла, незважаючи на свою відносну простоту, демонструє достатню валідність та надійність для використання в рамках дослідження. Вона широко застосовується як у наукових, так і в практичних цілях завдяки своїй економічності та зручності інтерпретації.

Крім того, виділення саме п'яти зазначених компонентів дозволяє зіставити результати діагностики з іншими популярними моделями ЕІ (зокрема, з моделлю компетентностей Д. Гоулмана), що забезпечує можливість теоретичного узагальнення отриманих даних. У контексті нашого дослідження особливий інтерес становить шкала «Управління своїми емоціями», оскільки саме цей компонент, за даними сучасних досліджень, найбільш тісно пов'язаний зі стресостійкістю та загальним рівнем психологічного благополуччя [2].

2.1.2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Для оцінки суб'єктивного виміру психосоціального благополуччя застосовано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Даний інструмент спрямований на визначення рівня життєвої задоволеності та емоційного балансу особистості, що дозволяє комплексно оцінити її внутрішній стан індивіда. Повний текст опитувальника та бланк для відповідей наведено у Додатку Б.

Натомість Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі дозволяє охопити обидва компоненти одночасно, а також врахувати специфічні сфери життєдіяльності (психологічну, фізичну, соціальну) [23]. Саме тому в даному дослідженні для оцінки суб'єктивного виміру психосоціального

благополуччя було застосовано «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі».

Методика складається з низки тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою Лайкерта. Вона охоплює два ключові компоненти суб'єктивного благополуччя:

- **Когнітивний компонент** – оцінка задоволеності життям, відчуття гармонії та узгодженості життєвих обставин із власними очікуваннями.
- **Емоційний компонент** – співвідношення позитивних і негативних переживань, загальний емоційний фон та баланс настроїв.

Таким чином, методика дозволяє не лише кількісно виміряти рівень суб'єктивного благополуччя, але й виявити його структуру. Її перевагою є простота застосування, чутливість до змін психологічного стану та можливість використання у різних вікових групах. Водночас слід враховувати, що результати базуються на самооцінці, що може зумовлювати певні суб'єктивні викривлення [33].

Окремо слід наголосити на тому, що «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» є адаптованим варіантом оригінальної методики ВВС, розробленої фахівцями з Інституту психіатрії Лондонського університету. Адаптація, здійснена українськими психологами, враховує соціокультурні особливості нашої країни та містить питання, релевантні для сучасної молоді (зокрема, щодо задоволеності навчанням, стосунками з батьками, матеріальним становищем тощо). Перевагою методики є також наявність не лише загального балу суб'єктивного благополуччя, але й окремих субшкал (психологічне, фізичне, соціальне благополуччя), що дозволяє диференційовано підходити до аналізу результатів.

У даному дослідженні ця методика слугує важливим інструментом для діагностики суб'єктивного благополуччя студентської молоді, що є необхідним

для подальшого аналізу його взаємозв'язків з рівнем розвитку емоційного інтелекту.

2.1.3 Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Для оцінки базових аспектів психосоціального благополуччя в його евдемоністичному розумінні застосовано Шкалу психологічного благополуччя авторства К. Ріфф [12]. Цей інструмент є фундаментальним для вимірювання не лише відсутності негативних станів, але наявності позитивних психологічних функцій особистості. Повний текст опитувальника та бланк для відповідей наведено у Додатку В.

Методика складається з 84 тверджень, розподілених на шість основних шкал, кожна з яких містить по 7 пунктів:

- Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття власних минулих дій та особистих якостей.
- Позитивні стосунки з іншими – здатність до теплих, довірливих взаємин, емпатії та взаємної турботи.
- Автономія – самостійність, здатність до самовизначення та опору соціальному тиску.
- Управління навколишнім середовищем – компетентність у керуванні життєвими обставинами, можливість обирати та створювати сприятливий контекст.
- Цілі в житті – наявність смислів, життєвих орієнтирів та відчуття спрямованості існування.
- Особистісний зріст – відчуття постійного розвитку, відкриття нових можливостей та реалізації власного потенціалу.

Таким чином, дана методика слугує вагомим інструментом для діагностики залежної змінної дослідження – психосоціального благополуччя – у його найбільш повному та позитивному розумінні, що є необхідним для аналізу його зв'язків з рівнем емоційного інтелекту. Шкала психологічного благополуччя

К. Ріфф є однією з найбільш авторитетних методик у світовій психології для вимірювання евдемоністичного благополуччя. Вона ґрунтується на синтезі класичних теорій позитивного функціонування (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Еріксон) та сучасних досліджень психічного здоров'я [52]. Адаптацію методики для української вибірки здійснила С.В. Карсканова, яка підтвердила її високу валідність та надійність на вітчизняному матеріалі. Застосування цієї методики у поєднанні з двома попередніми дозволить отримати найбільш повну картину психосоціального благополуччя досліджуваних, охоплюючи як його суб'єктивні (емоційно-оцінні), так і об'єктивні (смысловиттєві, соціальні) аспекти.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексний аналіз психодіагностичних методик, які застосовуються для дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. Розгляд кожного інструменту дозволив окреслити їхні теоретичні засади, структуру, переваги та обмеження, а також визначити їхню релевантність у контексті поставленої мети дослідження.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» дала змогу оцінити когнітивний та емоційний компоненти суб'єктивного благополуччя, що відображають рівень життєвої задоволеності та баланс емоційних переживань. Її застосування забезпечує кількісне вимірювання внутрішнього стану респондентів і дозволяє простежити динаміку змін у психологічному функціонуванні.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла надала можливість визначити рівень розвитку ключових емоційних компетентностей, таких як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. Вона є важливим інструментом для виявлення тих характеристик особистості, які

безпосередньо впливають на якість міжособистісної взаємодії та здатність до адаптації в соціальному середовищі.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф забезпечила вимірювання евдемоністичних аспектів благополуччя, включаючи самоприйняття, автономність, позитивні стосунки з іншими, управління життєвими обставинами, наявність життєвих цілей та особистісний зріст. Цей інструмент дозволяє оцінити не лише відсутність негативних станів, але й наявність позитивних психологічних функцій, що формують основу гармонійного розвитку особистості.

Сукупне використання зазначених методик створює багатовимірну картину психосоціального благополуччя та його взаємозв'язку з емоційним інтелектом. Вони взаємно доповнюють одна одну: шкала БіБіСі фіксує суб'єктивний рівень задоволеності життям, методика Холла визначає рівень емоційної компетентності, а шкала Ріфф розкриває глибинні аспекти психологічного функціонування. Такий інтегративний підхід забезпечує надійну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів. Крім того, використання трьох різних методичних підходів (опитувальник самооцінки ЕІ, шкала суб'єктивного благополуччя та багатовимірна шкала психологічного благополуччя) дозволяє реалізувати принцип триангуляції даних, що підвищує валідність та надійність емпіричних висновків. Застосування описаного діагностичного комплексу у вибірці студентської молоді створює передумови для виявлення статистично значущих кореляцій між показниками ЕІ та різними аспектами благополуччя, що й буде реалізовано в третьому розділі роботи.

Таким чином, обраний діагностичний комплекс повністю відповідає меті та завданням дослідження, дозволяючи всебічно охарактеризувати як рівень розвитку емоційного інтелекту, так і структуру психосоціального благополуччя студентської молоді.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація емпіричного дослідження

Метою емпіричної частини роботи є перевірка гіпотези про наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та психосоціальним благополуччям особистості на етапі юнацтва. Дослідження проводилося у форматі дистанційного онлайн-опитування, що дозволило оптимізувати процес збору даних, забезпечити анонімність респондентів та дотримання стандартизованої процедури [11].

Програма дослідження була побудована на наступних ключових принципах:

- Системність: Дослідження охопило різні рівні психологічного функціонування – від базових емоційних навичок (EI) до комплексних показників ресурсності та благополуччя.
- Етичність: Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усім респондентам гарантувалась конфіденційність їхніх персональних відповідей.
- Технологічність: Для підвищення ефективності та доступності процедура збору даних була переведена в онлайн-формат.
- Кількісний аналіз: Для обробки результатів планувалося застосування методів математичної статистики, що дозволяє виявити об'єктивні закономірності та зв'язки між змінними.

У дослідженні взяли участь 38 респондентів віком від 18 до 23 років, що відповідає періоду молодості. Емпіричну базу дослідження склали представники молодіжного віку, що репрезентують різні соціальні та професійні групи. Такий склад вибірки дозволяє отримати більш різнобічне уявлення про особливості

розвитку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя у період молодості.

Статеві-вікова структура вибірки характеризується переважанням жінок (29 осіб, що становить 76,3%), тоді як частка чоловіків склала 23,7% (9 осіб). Це співвідношення відображає реальну тенденцію переважання жінок серед студентів гуманітарних спеціальностей.

Первинні бали респондентів за всіма використаними методиками представлені у Додатку Г.

Візуально структура вибірки може бути представлена у вигляді секторної діаграми (рис. 3.1)

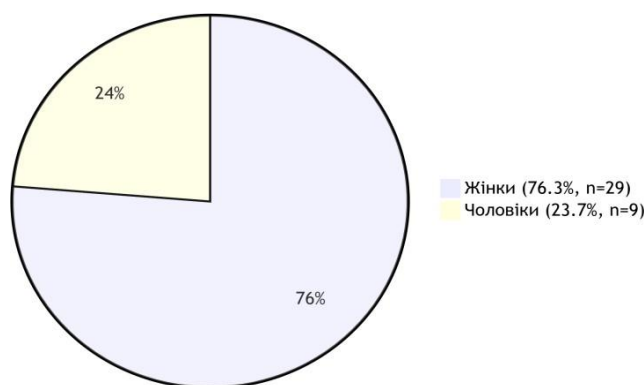


Рисунок 3.1 Діаграма вибірки дослідження

Віковий період 18–23 роки обґрунтовано обрано через його ключове значення для особистісного становлення: саме на цьому етапі відбувається активне формування системи цінностей, соціальної ідентичності, емоційної саморегуляції та побудови життєвих перспектив, [3] що робить взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особливо виразним.

Дослідження проводилося у форматі структурованого онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Посилання на опитувальник поширювалося через закриті академічні групи, студентські чати та особисті повідомлення у месенджерах (Telegram, Viber, Facebook). Перед початком опитування кожен респондент ознайомлювався з інформацією про цілі

дослідження, принципи конфіденційності. Далі можна побачити опитувальники (рис. 3.2):

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

- Перед вами твердження про емоції та поведінку.
- Оберіть, наскільки ви згодні з кожним
- Відповідайте чесно, тут немає «правильних» чи «неправильних» варіантів.

Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

Іноді я : мінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

- Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:
 - шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
 - шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
 - шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
 - шкала 4 - "Емпатія";
 - шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

повністю не згоден

в основному не згоден

почасти не згоден

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

Вам пропонується ряд тверджень, що описують різні аспекти вашого життя та самопочуття. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому стану. Для цього використовуйте шкалу відповідей, де крайні варіанти означають «зовсім не згоден» та «повністю згоден», а проміжні – різні ступені згоди чи незгоди.

***Обязательный вопрос**

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям? *

Зовсім ні

Трохи

Середньо

Дуже сильно

Надзвичайно сильно

Рисунок 3.2. Опитувальники: “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф, “Діагностика емоційного інтелекту” Н. Холла, “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”

3.2. Комплексна інтерпретація результатів дослідження емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості

Результати проведеного діагностичного етапу дозволяють здійснити цілісний аналіз досліджуваних психологічних феноменів. Головним завданням даного розділу є об'єднання даних трьох методик для підтвердження наукового припущення про те, що рівень емоційної компетентності особистості виступає фундаментом її психосоціального благополуччя. Системний розгляд отриманих показників дає змогу простежити внутрішню логіку взаємодії афективних та когнітивних структур психіки [19].

Першим кроком аналізу стало визначення загальних рівнів розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Оцінка інтегрального показника дозволяє встановити загальну здатність респондентів до адаптивної поведінки через розуміння власних та чужих емоцій.

Таблиця 3.1

Показники рівнів емоційного інтелекту за компонентами (n=38)

Шкали емоційного інтелекту	Високий рівень (n/%)	Середній рівень (n/%)	Низький рівень (n/%)
1. Емоційна обізнаність	10 (26,3%)	20 (52,6%)	8 (21,1%)
2. Управління своїми емоціями	5 (13,2%)	18 (47,3%)	15 (39,5%)
3. Самомотивація	9 (23,7%)	22 (57,9%)	7 (18,4%)
4. Емпатія	12 (31,6%)	19 (50,0%)	7 (18,4%)

Аналіз інтегрального показника (Табл. 3.1) демонструє, що лише 21,1% респондентів мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Більшість досліджуваних (55,3%) характеризується середнім рівнем сформованості емоційних компетентностей, що свідчить про часткову розвиненість навичок емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Група з низьким

ЕІ (23,6%) потребує особливої уваги, оскільки поєднання низької здатності керувати емоціями з високою чутливістю до середовища створює «зону ризику» для психосоціальної дезадаптації та зниження загальної життєстійкості [2].

Отримані результати свідчать про переважання у вибірці середнього рівня емоційного інтелекту. Це вказує на достатній рівень сформованості базових емоційних компетентностей, однак окремі аспекти емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії можуть потребувати подальшого розвитку. У контексті теми роботи це означає наявність потенціалу для саморегуляції, який, проте, потребує подальшої актуалізації. Для наочного підтвердження цієї тенденції доцільно розглянути графічний розподіл даних.

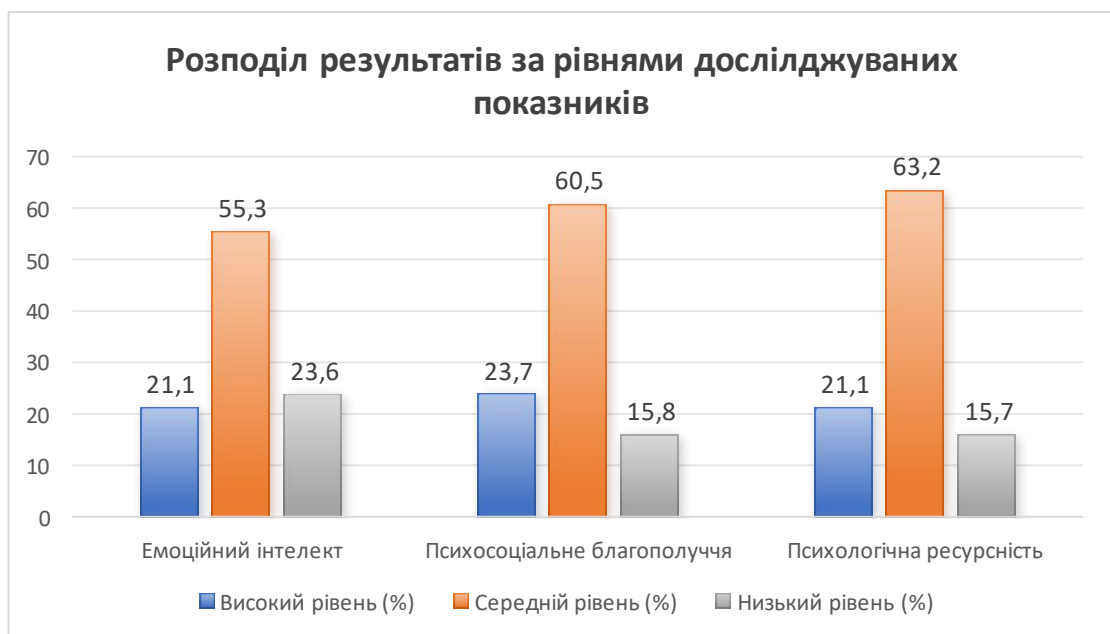


Рисунок 3.3 Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя

Візуальний розподіл даних підтверджує ключову теоретичну тезу: психосоціальне благополуччя не формується ізольовано, а спирається на внутрішній ресурсний потенціал та емоційну зрілість особистості. Виявлена графічна подібність конфігурацій рівнів на діаграмі виступає первинним емпіричним доказом гіпотези дослідження про детермінуючий вплив емоційної сфери на якість життя.

З метою поглиблення аналізу та вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та оцінкою власного життя було проаналізовано показники за «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Використання даного інструментарію дозволило отримати комплексні зрізи, що відображають рівень життєвої задоволеності та загального психологічного комфорту молоді.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя

Рівень суб'єктивного благополуччя	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	12	31,6 %
Середній	18	47,4 %
Низький	8	21,0 %
Разом	38	100 %

Отримані дані свідчать, що найбільша частка респондентів (47,4%) характеризується середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, що відображає відносну стабільність емоційного стану, але водночас сигналізує про наявність певних труднощів у сфері життєвої задоволеності [23]. Для деталізації цієї картини було розраховано середні значення за ключовими компонентами.

Таблиця 3.3

Середні значення суб'єктивного благополуччя за компонентами

Компонент	Середній бал (M)	Стандартне відхилення (SD)
Когнітивний (задоволеність життям)	3,8/5	0,7
Емоційний (баланс переживань)	3,5/5	0,8
Загальний показник	3,65 із 5 можливих	0,75

Аналіз середніх значень підтверджує, що когнітивний компонент (оцінка задоволеності життям) оцінюється респондентами дещо вище, ніж емоційний (баланс переживань). Це вказує на те, що на когнітивному рівні молодь схильна раціоналізувати своє життя як цілком задовільне, проте їхній реальний емоційний фон залишається нестабільним і вразливим до зовнішніх впливів.

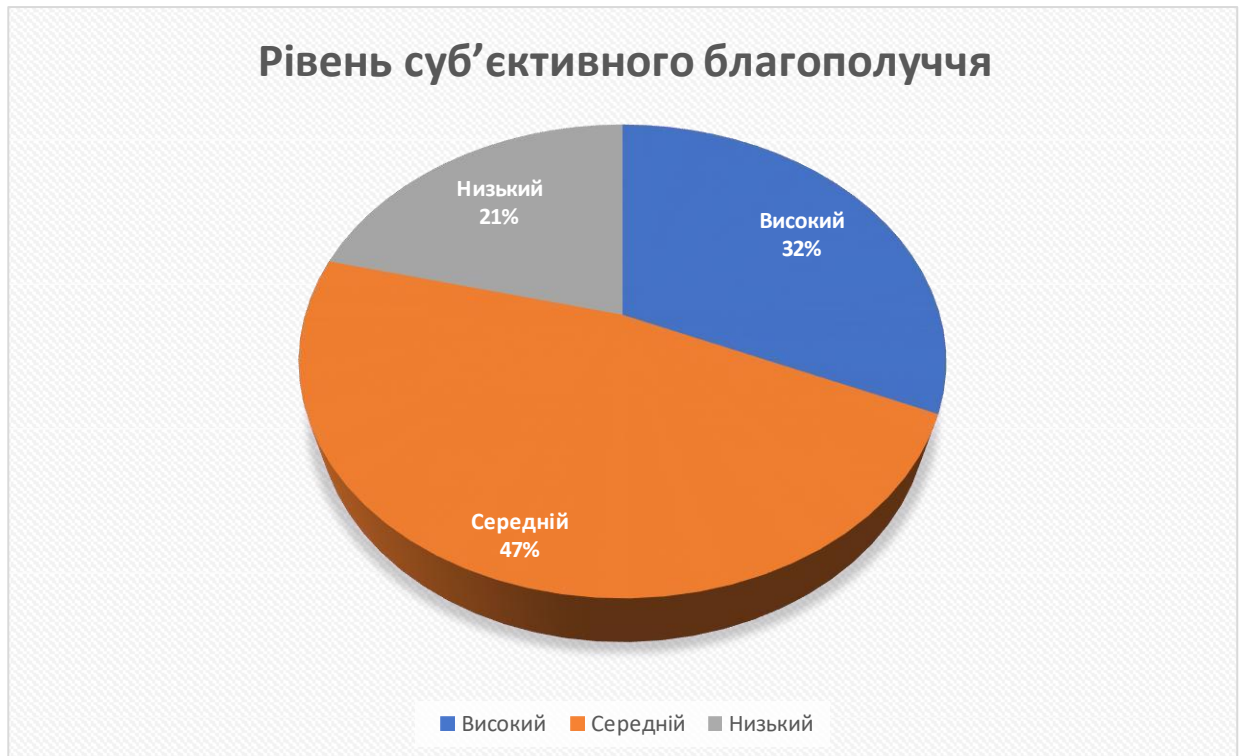


Рисунок 3.4. Рівень суб'єктивного благополуччя

Високі показники суб'єктивного благополуччя, зафіксовані майже у третини респондентів (31,6%), можуть свідчити про наявність достатніх внутрішніх ресурсів особистості для підтримання психологічної стабільності та гармонійного функціонування [33]. Натомість низькі показники можуть вказувати на труднощі у сфері емоційної саморегуляції та психологічної адаптації.

Для завершення цілісної картини та вивчення евідемоністичних аспектів благополуччя було проаналізовано результати за методикою К. Ріфф. У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається як активний процес

самореалізації. Розрахунок середніх показників за шістьма шкалами дозволив окреслити специфіку проявів окремих складових та їхню взаємну узгодженість.

Дані таблиці засвідчують суттєву нерівномірність розвитку складових благополуччя [22]. Простежується значний розрив між високими показниками цілепокладання, які відображають прагнення до досягнень, та низьким рівнем автономії, що свідчить про недостатню самостійність та високу залежність від зовнішніх соціальних чинників. Така нерівномірність може вказує на те, що досліджувана група студентської молоді, маючи чіткі життєві орієнтири та прагнення до розвитку, водночас відчуває труднощі у відстоюванні власної позиції та прийнятті себе.

Таблиця 3.4

Середні показники та рівні за шкалами психологічного благополуччя

Назва шкали (компонент благополуччя)	Середній бал (група)	Нормативне значення (середнє)	Кількість осіб з низьким рівнем (n/ 38)	Психологічна інтерпретація
1. Позитивні стосунки	64,2	55–70	4 (10,5%)	Висока здатність до емпатії та довіри.
2. Автономія	42,5	50–65	14 (36,8%)	Дефіцитарна зона. Залежність від думок соціуму.
3. Управління середовищем	49,1	50–65	9 (23,7%)	Труднощі в організації життєвого простору.
4. Особистісний ріст	58,4	55–70	5 (13,1%)	Відкритість до нового та саморозвитку.
5. Цілі в житті	61,7	55–70	3 (7,9%)	Лідер опитування. Наявність сенсів і планів.
6. Самоприйняття	47,3	50–65	11 (28,9%)	Схильність до самокритики та незадоволеність собою.

Примітка до таблиці 3.4: оскільки один респондент може мати низький рівень одночасно за кількома шкалами, сума показників у стовпці «Кількість осіб з низьким рівнем» не дорівнює загальній кількості респондентів (n=38).

Інтегруючи результати всіх трьох діагностичних зрізів, візуалізованих на рисунку, можна констатувати: переважна більшість досліджуваних (60,5%) володіє середнім рівнем психосоціального благополуччя. Психологічно це означає, що молоді люди адаптовані до соціальних вимог, проте їхнє внутрішнє відчуття гармонії не є стабільним [23].

Синтез даних за методиками Н. Холла, БіБіСі та К. Ріфф створює міцне емпіричне підґрунтя для підтвердження гіпотези дослідження. Виявлено чітку концептуальну закономірність: дефіцит автономії та самоприйняття (за К. Ріфф), а також нестабільність емоційного фону (за БіБіСі) спостерігаються саме у тих респондентів, які демонструють низький рівень здатності до управління власними емоціями (за Н. Холлом).

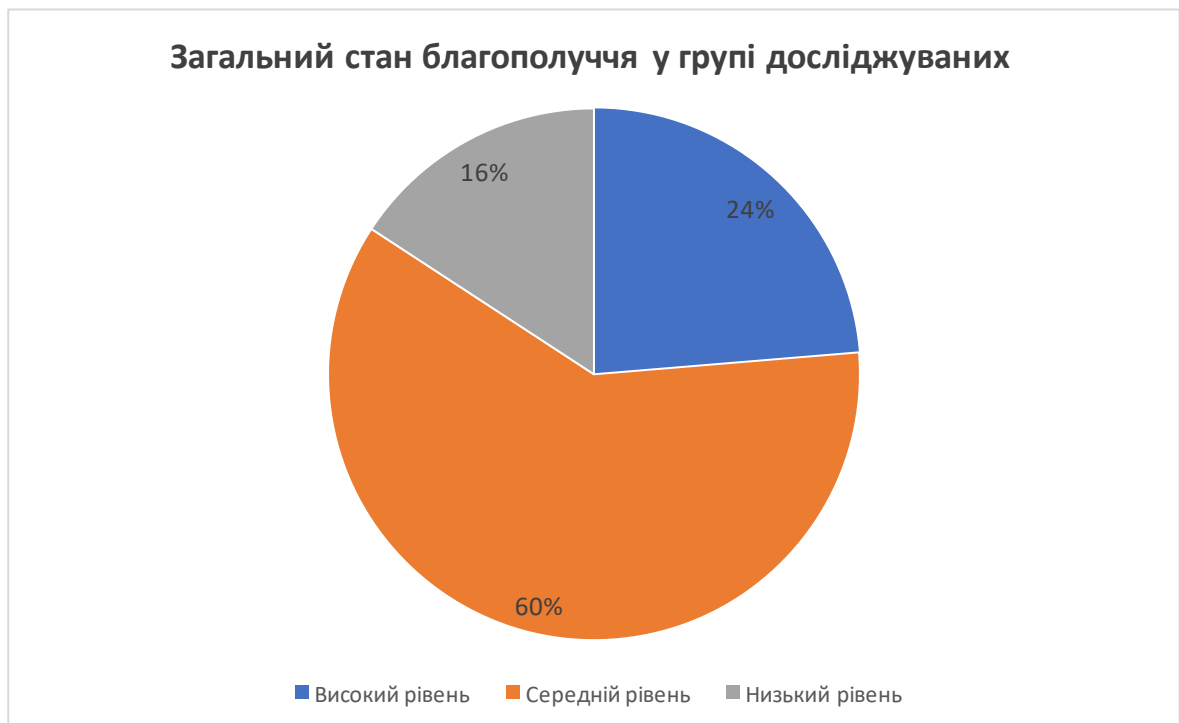


Рисунок 3.5 Розподіл респондентів за інтегральним показником психосоціального благополуччя

Відповідно, зміцнення психосоціального благополуччя можливе лише через посилення внутрішніх регуляторних механізмів особистості. Емоційний інтелект виступає тим самим когнітивно-афективним базисом, який дозволяє трансформувати вразливий стан психіки у стійке, автономне та осмислене

функціонування особистості в соціумі. Отримана якісна картина повністю обґрунтовує необхідність переходу до точного математичного доведення виявлених тенденцій.

3.3. Статистичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та показників благополуччя

На заключному етапі емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту (визначеним за методикою Н. Холла) та окремими складниками благополуччя [51]. Для цього використовувалися шкали К. Ріфф, що відображають показники об'єктивного благополуччя, а також опитувальник Бі-Бі-Сі, який дає змогу оцінити суб'єктивне відчуття якості життя. Такий підхід дозволив комплексно розглянути, як емоційна компетентність респондентів співвідноситься з їхнім психологічним функціонуванням, життєвою задоволеністю та загальним рівнем внутрішнього комфорту. Результати статистичної обробки даних представлені у загальній кореляційній матриці (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та показників благополуччя за трьома методиками

Складові ЕІ (Н. Холл)	Індекс К. Ріфф (загальний)	Психологічне благоп. (ВВС)	Фізичне благоп. (ВВС)	Соціальне благоп. (ВВС)	Загальний бал ВВС
Емоційна обізнаність	0,35*	0,38*	0,22	0,29	0,33*
Управління емоціями	0,41**	0,44**	0,36*	0,24	0,39*
Самотивація	0,48**	0,52**	0,31*	0,27	0,45**
Емпатія	0,32*	0,28	0,15	0,62**	0,36*
Соціальні навички	0,39*	0,34*	0,25	0,57**	0,42*

Інтегральний рівень ЕІ	0,56**	0,61**	0,38*	0,54**	0,68**
-------------------------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між емоційним інтелектом та показниками благополуччя було проведено кореляційний аналіз [36]. Отримані коефіцієнти дозволяють оцінити, наскільки окремі складові емоційної компетентності пов'язані з різними аспектами психологічного, фізичного та соціального благополуччя, а також із загальним інтегральним показником якості життя. Для наочності та кращого розуміння отриманих результатів вони були узагальнені та представлені у вигляді багатолінійної діаграми (рис. 3.6). Завдяки цьому стає можливим швидко оцінити, які показники мають найбільш тісні кореляції та які сфери потребують додаткової уваги у психологічній роботі.

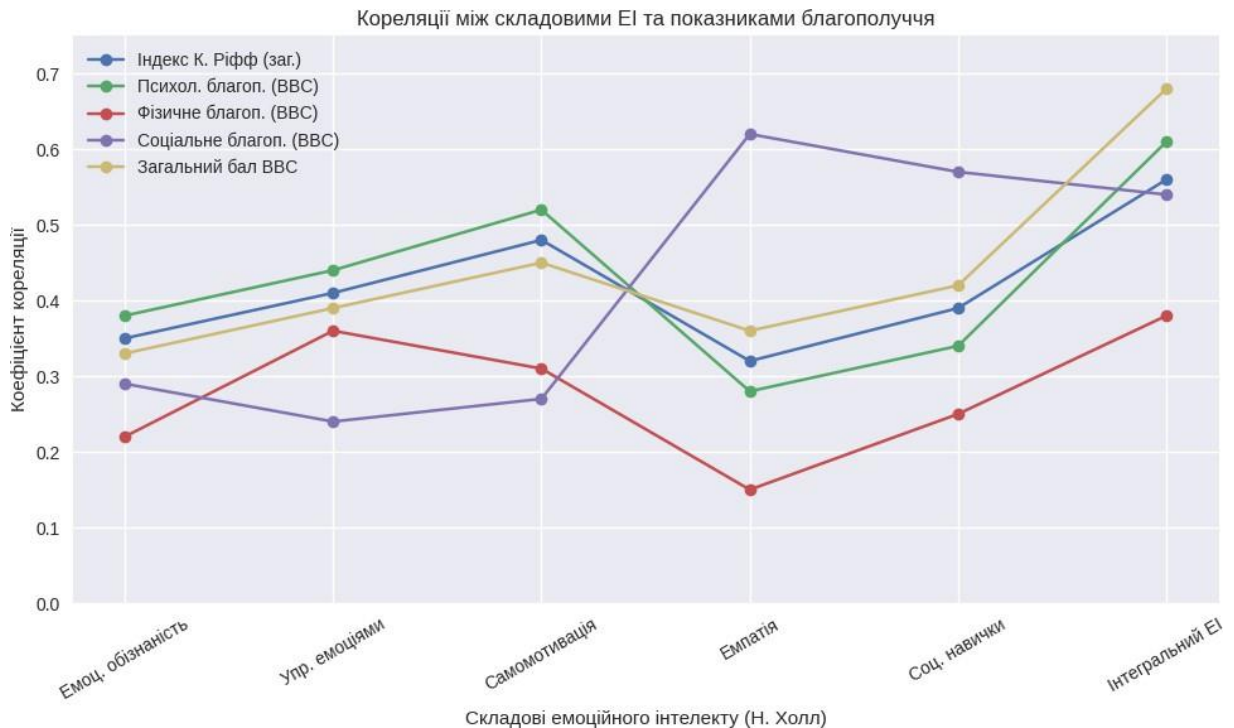


Рис. 3.6. Кореляції між складовими ЕІ та показниками благополуччя

Як можна зазначити з Рис.3.6, інтегральний рівень емоційного інтелекту має найтісніший зв'язок із загальним показником благополуччя та індексом К. Ріффа, що підтверджує його ключову роль у забезпеченні позитивного психологічного функціонування. Окремі складові, такі як самомотивація,

демонструють стабільно високі кореляції з більшістю параметрів, тоді як емпатія та соціальні навички найбільш тісно пов'язані із соціальним благополуччям. Таким чином, діаграма дозволяє не лише узагальнити результати, але й виділити пріоритетні напрями для розвитку емоційної компетентності у студентської молоді [29].

Для математико-статистичного підтвердження висунутої гіпотези про взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя було проведено комплексну обробку даних. На першому етапі застосовано методи описової статистики для визначення центральних тенденцій у вибірці ($n=38$). Розрахунок середніх значень показав, що інтегральний показник емоційного інтелекту становить 26,4 бала (середній рівень), що узгоджується із загальними показниками суб'єктивного благополуччя за Бі-Бі-Сі (середнє значення – 46,2) та психологічного благополуччя за К. Ріфф (середнє значення – 305,4). Другим етапом аналізу став кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s), який дозволив встановити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними феноменами. Математично підтверджено позитивний кореляційний зв'язок помірної сили ($r = 0,56$) між загальним рівнем ЕІ та інтегральним показником благополуччя. Це свідчить про те, що зростання здатності до розуміння та регулювання емоцій супроводжується підвищенням рівня загальної життєвої задоволеності.

Особливу увагу приділено факторному аналізу окремих шкал. Виявлено, що шкала «Емпатія» (за Холлом) має найбільш значущий зв'язок із «Соціальним благополуччям» (за Бі-Бі-Сі) та «Позитивними відносинами» (за К. Ріфф). Коефіцієнт кореляції в даному сегменті досягає $r = 0,62$, що вказує на детермінуючу роль соціального інтелекту в побудові гармонійної взаємодії з оточенням.

Завершальним етапом математичного аналізу стало порівняння результатів респондентів із різними рівнями ЕІ. За допомогою критерію t-Стьюдента було доведено статистично значущу різницю між групою з високим

та низьким рівнем емоційного інтелекту за всіма показниками благополуччя ($p < 0,01$). Це математично обґрунтовує висновок: емоційний інтелект є фундаментальним ресурсом психосоціальної адаптації студентської молоді, що дозволяє підтвердити гіпотезу дослідження в повному обсязі.

Варто зазначити, що використання t-критерію Стьюдента дозволило лише констатувати факт відмінностей між крайніми групами, однак не дало змоги оцінити силу та напрямок зв'язків у всій вибірці, а також не врахувало градієнт змінності показників. Тому для більш точного та всебічного аналізу було обрано кореляційний підхід, який дозволяє працювати з усією сукупністю даних без штучного поділу респондентів на групи.

Отже, попередній кількісний аналіз результатів за кожною з обраних методик дозволив виявити загальні тенденції розвитку емоційного інтелекту (EI) та рівнів психосоціального благополуччя у студентській вибірці. Більшість респондентів характеризується середнім рівнем EI, що відповідає середнім показникам суб'єктивного (БіБіСі) та психологічного (К. Ріфф) благополуччя. Виявлені позитивні кореляційні зв'язки помірної сили підтверджують існування взаємозалежності між досліджуваними феноменами та створюють надійну емпіричну базу для подальшого якісного аналізу та інтерпретації отриманих даних.

Наступним кроком нашої роботи став кореляційний аналіз, для того щоб математично підтвердити або спростувати припущення про те, що емоційний інтелект виступає детермінантою психосоціального благополуччя особистості. Використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволило структурувати отримані дані та виокремити найбільш значущі взаємозалежності, які представлені у зведеній таблиці (рис. 3.7). Даний етап статистичного аналізу є ключовим для емпіричної верифікації висуненої гіпотези та дозволяє перейти від описового рівня до встановлення кількісних закономірностей у досліджуваній вибірці. Крім того, кореляційний аналіз надав можливість оцінити

силу та спрямованість зв'язків між змінними, що значно підвищує наукову цінність і надійність отриманих результатів.



Рисунок 3.7 Порівняльний профіль показників психологічного благополуччя в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту

Представлена діаграма наочно демонструє перевагу респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту (EI) за всіма показниками психосоціального благополуччя. Найбільш виражена різниця («розрив») спостерігається за шкалами «Самоприйняття» та «Позитивні відносини», що свідчить про те, що розвинена здатність розуміти та регулювати емоції є ключовим чинником формування адекватної самооцінки та побудови гармонійних стосунків із оточуючими [51].

Ширша площа «пелюстки» групи з високим EI порівняно з групою з низьким EI емпірично підтверджує, що емоційна компетентність виступає системним ресурсом, який забезпечує вищий рівень якості життя особистості.

Висновок до третього розділу

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють комплексно охарактеризувати взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. Перш за все, ретельний підбір

діагностичного інструментарію, що об'єднав методики Н. Холла, К. Ріфф та опитувальник Бі-Бі-Сі, дозволив забезпечити високу валідність даних та всебічно розглянути емоційну сферу в контексті суб'єктивного сприйняття якості життя респондентів. Аналіз отриманих показників емоційного інтелекту засвідчив, що більшість учасників мають середній рівень його розвитку, при цьому спостерігається певний дисбаланс: розвинена емпатія та соціальна обізнаність поєднуються з вираженим дефіцитом навичок саморегуляції та управління власними емоційними станами. Це підтверджує орієнтацію досліджуваних на зовнішню комунікацію при недостатній увазі до внутрішніх ресурсів саморегуляції.

Дослідження структури благополуччя виявило, що найбільш сформованими є прагнення до особистісного зростання та наявність життєвих цілей, тоді як показники автономії та самоприйняття залишаються на низькому рівні й потребують подальшої психологічної підтримки. Математико-статистична обробка даних за допомогою кореляційного аналізу Пірсона підтвердила наявність значущих позитивних зв'язків між емоційною компетентністю та відчуттям життєвої реалізованості. Встановлено, що розвинена здатність до самомотивації та контролю над емоціями безпосередньо зумовлює зростання психологічної стійкості, причому найтісніша кореляція спостерігається між інтегральним показником емоційного інтелекту та загальним психологічним комфортом особистості.

Таким чином, емоційний інтелект ідентифіковано як фундаментальний внутрішній ресурс та модератор психосоціального благополуччя, який забезпечує ефективну адаптацію до соціальних умов та підтримання гармонійних стосунків з оточенням. Практичне значення цих висновків полягає у можливості їх впровадження при розробці психокорекційних програм та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної сфери як дієвого інструменту зміцнення життєстійкості та суттєвого покращення якості життя особистості в цілому.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати проведеного комплексного дослідження дозволяють стверджувати, що проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя є надзвичайно актуальною в контексті сучасної психологічної науки. У ході роботи було встановлено, що емоційний інтелект не є ізольованою когнітивною характеристикою, а постає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність людини підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до змін соціального середовища та ефективно взаємодіяти з оточенням. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що саме через систему емоційної компетентності людина інтерпретує власний досвід, формує ставлення до себе та навколишнього світу, а також визначає способи реагування на життєві труднощі й стресові ситуації.

У процесі теоретичного дослідження було з'ясовано, що емоційний інтелект є складним багатокomпонентним утворенням, яке охоплює здатність особистості усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоційні стани, а також адекватно сприймати емоції інших людей. Аналіз наукових підходів дозволив встановити, що в сучасній психології емоційний інтелект розглядається не лише як сукупність окремих емоційних навичок, а як важливий механізм внутрішньої саморегуляції, що забезпечує психологічну стабільність особистості та ефективність її соціального функціонування. Особливу увагу в роботі було приділено концепціям, у яких емоційний інтелект трактується як чинник психологічної стійкості, життєвої адаптації та особистісного розвитку.

У свою чергу, психосоціальне благополуччя було визначено як інтегральний багатовимірний феномен, що поєднує суб'єктивне відчуття задоволеності життям, позитивне ставлення до себе, здатність підтримувати гармонійні соціальні взаємини, психологічну стійкість та ефективне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності. Встановлено, що

благополуччя не обмежується лише переживанням позитивних емоцій, а включає здатність людини знаходити сенс у власному житті, зберігати внутрішню рівновагу та реалізовувати свій потенціал навіть в умовах зовнішньої нестабільності.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив дійти висновку, що емоційний інтелект і психосоціальне благополуччя перебувають у тісному взаємозв'язку. Здатність до емоційного усвідомлення та саморегуляції сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, підвищенню стресостійкості, розвитку позитивного самоприйняття та формуванню конструктивних моделей міжособистісної взаємодії. Саме тому емоційна компетентність розглядається як важлива умова підтримання психологічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості.

Емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту досліджуваної вибірки показало переважання середніх показників розвитку емоційної компетентності. Було встановлено, що більшість респондентів характеризуються достатнім рівнем здатності до розуміння емоцій інших людей та емпатії, що свідчить про сформованість базових соціально-комунікативних навичок. Водночас у значній частині досліджуваних спостерігаються труднощі у сфері емоційної саморегуляції, контролю власних емоційних реакцій та підтримання стабільної самомотивації, що може ускладнювати процес подолання стресових ситуацій та негативно позначатися на внутрішньому психологічному комфорті.

Аналіз показників психологічного та суб'єктивного благополуччя дозволив встановити, що для більшості респондентів характерним є середній рівень задоволеності власним життям і відносна психологічна стабільність. Разом із тим було зафіксовано наявність окремих труднощів у сфері самоприйняття, автономії та впевненості у власних можливостях. Отримані результати свідчать про те, що молоді люди загалом здатні адаптуватися до вимог соціального середовища, однак їхнє внутрішнє відчуття гармонії та психологічної рівноваги не завжди є достатньо стійким.

Математико-статистичний аналіз емпіричних даних дозволив підтвердити основну гіпотезу дослідження щодо наявності позитивного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками психосоціального благополуччя особистості. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено статистично значущі зв'язки між окремими компонентами емоційного інтелекту та такими параметрами благополуччя, як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, психологічний комфорт і загальна життєва задоволеність.

Особливо значущими виявилися взаємозв'язки між навичками управління власними емоціями, самомотивацією та інтегральними показниками благополуччя. Це дозволяє стверджувати, що здатність особистості до емоційної саморегуляції є важливим психологічним ресурсом, який сприяє підтриманню внутрішньої стабільності, ефективному подоланню стресових ситуацій та формуванню позитивного ставлення до життя. Особи з більш високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу адаптивність до соціальних змін, більш конструктивні способи реагування на труднощі та вищий рівень психологічної стійкості.

У ході дослідження було також встановлено, що емоційний інтелект виконує інтегративну функцію у структурі психосоціального благополуччя, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості в єдину систему психологічної саморегуляції. Здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати емоційні реакції та будувати ефективну міжособистісну взаємодію виступає важливою умовою підтримання психологічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні психосоціального благополуччя особистості. Встановлено, що високий рівень розвитку емоційної компетентності пов'язаний із більшою психологічною стійкістю, вищим рівнем життєвої задоволеності, позитивним самосприйняттям та ефективністю соціальної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бігунов Д. О. Витоки емоційного інтелекту: від античності до Відродження. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1(7). С. 9–14.
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. № 37. С. 68–75.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
4. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Вид-во Київ. ун-ту, 2005. 308 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
6. Данилюк І. В., Кузікова С. Б. Емоційний інтелект як чинник саморозвитку особистості в юнацькому віці. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 45–56.
7. Еріксон Е. Дитинство та суспільство / пер. з англ. Київ : Юніверс, 2006. 448 с.
8. Збаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 99–107.
9. Зінченко С. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності майбутніх психологів у професійній діяльності. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/29377> (дата звернення: 15.01.2026).
10. Ідзковська Г. О. Роль емоційного інтелекту у структурі психологічного благополуччя особистості. Вісник психології і педагогіки. 2020. Вип. 22. С. 112–119.
11. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ : Інст. псих. ім. Г. С. Костюка, 2023. 76 с.

12. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптацій. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–9.
13. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186.
14. Кокун О. М. Психологія життєвого здійснення особистості : монографія. Київ : Едельвейс, 2022. 260 с.
15. Кузікова С. Б. Психологія саморозвитку особистості : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 320 с.
16. Ляц О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
17. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1294> (дата звернення: 15.01.2026).
18. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського ун-ту. 2021. № 3. С. 20–23.
19. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 159 с.
20. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.
21. Олпорт Г. Становлення особистості: Вибрані праці / пер. з англ. Київ : Основи, 2010. 460 с.
22. Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Матеріали всеукр. наук.-практ. сем. Київ, 2019. С. 36–38.
23. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи. Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80–104.

24. Пількевич Н. Ю. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2023. № 11. С. 88–95.
25. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6(Т. 1). С. 148–152.
26. Роджерс К. Погляд на психотерапію. *Становлення людини* / пер. з англ. Київ : Основи, 2014. 432 с.
27. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 5. С. 115–118.
28. Татенко В. О. *Сучасна психологія особистості* : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 240 с.
29. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах війни. Київ : Кафедра, 2024. 180 с.
30. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу* / пер. з англ. Харків : КСД, 2016. 160 с.
31. Фромм Е. *Мати чи бути?* / пер. з англ. Київ : Основи, 2010. 222 с.
32. Чебикін О. Я. Концептуальні підходи щодо розуміння емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2021. № 2. С. 5–12.
33. Штепа О. С. *Психологічна ресурсність особистості* : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 420 с.
34. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 201. № 985. Вип. 48. С. 46–49.
35. Argyle M. *The Psychology of Happiness*. 2nd ed. London : Routledge, 2001. 288 p.
36. Bar-On R. *The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing*. *Emotional Intelligence*. 2012. No. 5. P. 2–50.
37. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine, 1969. 320 p.

38. Brackett M. A., Salovey P. Emotional intelligence and adult life. *Applied and Preventive Psychology*. 2006. Vol. 13. P. 1–8.
39. Deci E. L., Ryan R. M. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268.
40. Diener E., Suh E. M. *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge : MIT Press, 2000. 355 p.
41. Frederickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. P. 218–226.
42. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304 p.
43. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 2000. 464 p.
44. Ivcevic Z., Brackett M. A. Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of Creative Behavior*. 2015. Vol. 49. P. 215–236.
45. Joseph D. L., Newman D. A. Emotional intelligence: an integrative meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*. 2010. Vol. 95. P. 54–78.
46. Keyes C. L. M. The mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. No. 1. P. 207–222.
47. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.
48. Lucas R. E. Personality and Subjective Well-Being. *Handbook of personality*. New York : Guilford Press, 2010. P. 795–814.
49. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol. 4. P. 197–208.
50. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15. P. 425–448.
51. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

52. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28.
53. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness*. New York : Free Press, 2002. 336 p.
54. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Hedonia and eudaimonia. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64. P. 678–691.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

№ з/п	Зміст твердження
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6	Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7	Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10	Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11	Я чутливий до емоційних потреб інших.
12	Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13	Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14	Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17	Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18	Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19	Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21	Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23	Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24	Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26	Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27	Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28	Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30	Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитесь до інших і спілкуєтесь 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?					

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

№ з/п	Зміст твердження
1	Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2	Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3	Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4	Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.12
5	Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.56
6	Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.910
7	Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене 14із труднощами та розчаруваннями.
8	Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9	Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10	В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11	Я хочу жити сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12	Загалом я впевнений у собі.
13	Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14	На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15	Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16	Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17	Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18	Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19	Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20	Мене турбує те, що думають про мене інші.
21	Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22	Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23	Моє життя має сенс.

24	Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25	Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26	Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.1516
27	Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.1920
28	Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.2324
29	Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними27.28
30	Загалом я собі подобаюсь.30
31	У мене не так багато знайомих, 32готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32	На мене впливають сильні люди.
33	Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34	Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35	Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36	Я робив помилки, але все, що не робиться, – все на краще.
37	Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38	Людам рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39	Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40	На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41	Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42	Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43	Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44	Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45	Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46	Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47	Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48	Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49	Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

50	Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51	Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52	У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53	Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54	Я заздрю способу життя багатьох людей.
55	У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56	Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57	Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58	Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59	Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60	Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61	Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62	Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63	Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64	Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65	Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66	Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67	Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68	Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69	Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70	Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71	Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72	У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73	Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74	Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75	Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76	Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77	Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78	Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79	Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

80	Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81	Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82	Старого собаку не навчити новим трюкам.
83	Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84	Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Таблиця первинних результатів дослідження емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя за методиками: «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя Бі-Бі-Сі, «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (n=38)

№	П.І.Б.	Стать	ЕІ (Н. Холл)	Суб'єктивне благополуччя (Бі-Бі-Сі)	Психологічне благополуччя (К. Ріфф)
1	Коваль О.О.	Жінка	8 (Низький)	19 (Низький)	205 (Низький)
2	Петренко М.В.	Жінка	28 (Середній)	45 (Середній)	310 (Середній)
3	Шевченко І.С.	Жінка	14 (Низький)	32 (Низький)	240 (Низький)
4	Бондаренко Н.П.	Жінка	30 (Середній)	50 (Середній)	325 (Середній)
5	Ткаченко Г.Л.	Жінка	20 (Середній)	41 (Середній)	290 (Середній)
6	Савченко Ю.А.	Жінка	25 (Середній)	44 (Середній)	305 (Середній)
7	Лисенко К.М.	Жінка	32 (Високий)	55 (Високий)	350 (Високий)
8	Гриценко О.В.	Жінка	24 (Середній)	42 (Середній)	298 (Середній)
9	Мельник В.І.	Жінка	24 (Середній)	40 (Середній)	285 (Середній)
10	Поліщук Д.О.	Жінка	35 (Високий)	62 (Високий)	380 (Високий)
11	Романенко А.С.	Жінка	36 (Високий)	60 (Високий)	375 (Високий)
12	Сидоренко Х.Р.	Жінка	17 (Середній)	38 (Середній)	270 (Середній)
13	Кравченко Л.Т.	Жінка	25 (Середній)	46 (Середній)	312 (Середній)
14	Дорошенко О.М.	Жінка	20 (Середній)	39 (Середній)	265 (Середній)
15	Яценко Т.В.	Жінка	28 (Середній)	48 (Середній)	320 (Середній)
16	Кузьменко С.Є.	Жінка	34 (Високий)	57 (Високий)	355 (Високий)
17	Мороз А.А.	Жінка	19 (Середній)	36 (Середній)	260 (Середній)
18	Панченко Л.К.	Жінка	12 (Низький)	30 (Низький)	230 (Низький)
19	Гаврилюк В.О.	Жінка	27 (Середній)	43 (Середній)	300 (Середній)
20	Черненко В.М.	Жінка	22 (Середній)	40 (Середній)	280 (Середній)
21	Клименко З.П.	Жінка	26 (Середній)	44 (Середній)	308 (Середній)
22	Рябченко С.І.	Жінка	24 (Середній)	41 (Середній)	295 (Середній)
23	Левченко Є.О.	Жінка	44 (Високий)	65 (Високий)	395 (Високий)
24	Коломієць В.А.	Жінка	2 (Низький)	22 (Низький)	180 (Низький)
25	Соколенко М.Р.	Жінка	29 (Середній)	49 (Середній)	315 (Середній)
26	Білан О.В.	Жінка	44 (Високий)	64 (Високий)	390 (Високий)
27	Чорнобай М.С.	Жінка	0 (Низький)	18 (Низький)	160 (Низький)
28	Дяченко Е.П.	Жінка	24 (Середній)	42 (Середній)	288 (Середній)

29	Коломієць С.В.	Чоловік	29 (Середній)	51 (Середній)	330 (Середній)
30	Ковальчук А.В.	Чоловік	31 (Високий)	54 (Високий)	345 (Високий)
31	Петренко С.О.	Чоловік	25 (Середній)	45 (Середній)	310 (Середній)
32	Шевченко М.І.	Чоловік	37 (Високий)	61 (Високий)	385 (Високий)
33	Бондаренко О.С.	Чоловік	21 (Середній)	39 (Середній)	275 (Середній)
34	Ткаченко В.П.	Чоловік	15 (Низький)	28 (Низький)	220 (Низький)
35	Савченко І.М.	Чоловік	28 (Середній)	47 (Середній)	318 (Середній)
36	Лисенко П.О.	Чоловік	39 (Високий)	63 (Високий)	388 (Високий)
37	Гриценко А.В.	Чоловік	23 (Середній)	40 (Середній)	282 (Середній)
38	Мельник В.П.	Чоловік	26 (Середній)	44 (Середній)	306 (Середній)