

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»



Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту

Протокол № 6 від 08.05 2026 р.

завідувачка кафедри професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис

«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-24-11-зМ

підпис

РОДЕ Ярослава Борисівна

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

підпис

ХОМЧУК Олена Павлівна

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: РОДЕ Ярослава Борисівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 4.12%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 4,12% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування

Дата 08.05.2026р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
 «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
 Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри професор



Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 19 » січня 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ОСВІТИ

Роде Ярославі Борисівні

Тема роботи «Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості»

Наукова керівниця к.психолог.н., Хомчук Олена Павлівна

Затверджено наказом БІНПО №01-06/01 від 12 січня 2026р.

Строк подання здобувачем освіти роботи « ___ » _____ 2026р.

Вихідні дані до роботи: аналіз літератури з психології, емпіричне дослідження емоційного інтелекту ,як детермінанти психологічного благополуччя.

Перелік питань, які потрібно розробити: провести теоретичний аналіз літератури, дати визначення понять :психологічне благополуччя, емоційний інтелект, прямий позитивний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя; зокрема, розвинена здатність до

емоційної саморегуляції та розуміння емоцій інших є предиктором вищої задоволеності життям та особистісного зростання.

Консультанти розділів роботи:


| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|--------|---|----------------|------------------|
| | | завдання видав | Завдання прийняв |
| 1 | Кандидат психологічних наук, Хомчук О.П. | 12.01.2026 | 12.01.2026 |
| 2 | Кандидат психологічних наук, Хомчук О.П. | 16.02.2026 | 16.02.2026 |
| 3 | Кандидат психологічних наук, Хомчук О.П. | 23.03.2026 | 23.03.2026 |

Дата видачі завдання 12.01.2026

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|-------------------------------|----------|
| 1. | Узгодження теми складання змісту | січень | виконано |
| 2. | Вивчення літературних джерел | січень | виконано |
| 3. | Збирання матеріалу для дослідження | січень | виконано |
| 4. | Обробка матеріалу | січень | виконано |
| 5. | Виконання розділу 1 | січень | виконано |
| 6. | Виконання розділу 2 | лютий | виконано |
| 7. | Виконання розділу 3 | березень | виконано |
| 8. | Формулювання висновків | березень | виконано |
| 9. | Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії | квітень | виконано |
| 10. | Подання роботи на кафедру | травень | виконано |

Здобувачка освіти

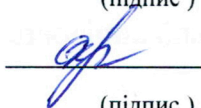


(підпис)

Я.Б. РОДЕ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи



(підпис)

О.П. ХОМЧУК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

РОДЕ Ярослави Борисівни

Тема кваліфікаційної роботи:

«Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості»

Актуальність даної теми полягає у сучасних умовах суспільної нестабільності, воєнного стану та високих психоемоційних навантажень питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Воно виступає критерієм адаптивності, показником емоційної зрілості й важливим чинником ментального здоров'я. Відтак, його формування неможливе без розвитку емоційного інтелекту, який забезпечує усвідомлення власних емоцій, здатність до саморегуляції та ефективну взаємодію з оточенням.

В кваліфікаційній роботі здійснено комплексний аналіз поняття «емоційний інтелект», розглянуто основні теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості, проведено теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості. Авторка демонструє високий рівень аналітичного мислення та здатність до критичного осмислення наукових джерел вона спирається на праці вітчизняних та зарубіжних науковців, розкриває зміст і структуру понять як «емоційний інтелект» і «психологічне благополуччя».

В практичній частині проведено психодіагностичне обстеження респондентів за допомогою стандартизованих методик, проаналізовано отримані результати та встановлено характер взаємозв'язків між досліджуваними

показниками, підтверджують наявність значущого взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя .

Позитивно слід відзначити самостійність виконання роботи, послідовність викладу матеріалу, логічність структури, наукову аргументованість положень, а також належний рівень оформлення відповідно до встановлених вимог.

Структура роботи логічна та відповідає поставленим завданням дослідження.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Роде Ярослави Борисівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Кваліфікаційна робота заслуговує 82 балів - В добре (оцінка ECTS, оцінка за національною шкалою).

Науковий керівник

кандидат психологічних наук



Олена ХОМЧУК

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота: 76 сторінок, 12 таблиць, 3 рисунки, 6 додатків, 44 літературних джерела.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу емоційного інтелекту на формування та підтримку психологічного благополуччя особистості, а також у розробці заходів щодо його розвитку.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості як інтегральне утворення.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як внутрішній чинник, що детермінує рівень психологічного благополуччя особистості.

Методи дослідження: теоретичні: систематизація, порівняльний аналіз та узагальнення наукової літератури; емпіричні (тестування): тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-being); опитувальник емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Петрідеса.; методи математичної статистики: статистична обробка даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона), порівняльний аналіз (t -критерій Стьюдента).

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до розуміння феноменів емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, розкрито їхню структуру та функції. Встановлено, що емоційний інтелект виступає базовим ресурсом для збереження ментального здоров'я та адаптації особистості.

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження емоційного інтелекту як детермінанти психологічного благополуччя особистості.

У третьому розділі розроблено та апробовано програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток емоційної компетентності. Результати формувального експерименту засвідчили статистично значуще зростання показників саморегуляції, самоприйняття та загальної задоволеності життям у піддослідних, що доводить ефективність тренінгових методів для зміцнення

психологічного благополуччя.

Тези кваліфікаційної роботи подано до друку в Збірник тез Студентського освітнього форуму «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності» від 24 квітня 2026 р. Сертифікат №04-01/0019 від 24.04.26 р. Додаток Д.

Студентка брала участь у науково-практичній семінарі «Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації» Сертифікат №04-02/3187 від 27.03.26 р. Додаток Ж

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне благополуччя, саморегуляція емоцій, особистісне зростання, емоційна компетентність, психологічна стійкість.

ABSTRACT

Master's thesis: 76 pages, 12 tables, 3 figures, 6 appendices, 44 literary sources.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the influence of emotional intelligence on the formation and maintenance of psychological well-being of an individual, as well as to develop measures for its development.

The object of the study is psychological well-being of an individual as an integral formation.

The object of the study is the psychological well-being of the individual as an integral formation.

The subject of the study is emotional intelligence as an internal factor that determines the level of psychological well-being of the individual.

Research methods: theoretical: systematization, comparative analysis and generalization of scientific literature; empirical (testing): emotional intelligence test MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test); psychological well-being scale K. Ryff (Ryff Scales of Psychological Well-being); emotional intelligence questionnaire TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) K. Petrides.; methods of mathematical statistics: statistical data processing, correlation analysis (Pearson's r-coefficient), comparative analysis (Student's t-criterion).

The first section analyzes scientific approaches to understanding the phenomena of emotional intelligence and psychological well-being, reveals their structure and functions. It is established that emotional intelligence acts as a basic resource for maintaining mental health and adaptation of the individual.

In the second section, an empirical study of emotional intelligence as a determinant of psychological well-being of an individual was carried out.

The thesis of the qualification work is presented in the Collection of Theses of the Student Educational Forum "Academic Integrity: From Legislative Requirements to Ethical Principles of Educational Activity" dated April 24, 2026. Certificate No. 04-01/0019 dated 04/24/26 is attached.

The student participated in the scientific and practical seminar "Psychological and pedagogical support of applicants to vocational education institutions in conditions of war and post-war adaptation" Certificate No. 04-02/3187 dated 03/27/26.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, self-regulation of emotions, personal growth, emotional competence, psychological resilience.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 12 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ..... | 15 |
| 1.1. Феноменологія емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці | 15 |
| 1.2. Концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості..... | 19 |
| 1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості..... | 23 |
| Висновки до розділу 1..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | 30 |
| 2.1. Організація, процедура та методичне забезпечення дослідження..... | 30 |
| 2.2. Психологічний аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту та показників благополуччя у досліджуваних..... | 34 |
| 2.3. Дослідження кореляційних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та психологічним благополуччям особистості..... | 42 |
| Висновки до розділу 2..... | 45 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | 48 |
| 3.1. Обґрунтування програми психологічного супроводу розвитку емоційної компетентності особистості..... | 48 |
| 3.2. Апробація тренінгових занять, спрямованих на корекцію емоційних станів та саморегуляцію..... | 51 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту до та після тренінгової програми | 54 |
| Висновки до розділу 3..... | 58 |
| ВИСНОВКИ..... | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 62 |
| ДОДАТКИ..... | 66 |

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасній психологічній науці проблема забезпечення внутрішньої рівноваги та гармонійного функціонування людини набуває особливої гостроти. Психологічне благополуччя перестало розглядатись як проста відсутність стресу, натомість воно трактується як активний процес самореалізації та розкриття потенціалу особистості. Одним із ключових внутрішніх ресурсів, що дозволяє людині ефективно долати життєві кризи та підтримувати високу якість життя, є емоційний інтелект (EQ).

Актуальність дослідження зумовлена викликами сучасності (соціальна нестабільність, воєнний стан, цифровізація), які вимагають від особистості високого рівня емоційної саморегуляції. В українському контексті 2024–2026 років емоційний інтелект виступає не лише як когнітивно-емоційна здатність, а як фундаментальний чинник життєстійкості та збереження ментального здоров'я. Розуміння власних емоцій та управління ними стає базисом для формування суб'єктивного відчуття щастя та задоволеності життям.

Теоретичну основу дослідження складають фундаментальні праці західних засновників концепції емоційного інтелекту, зокрема Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Гоулмана, а також класичні моделі психологічного благополуччя К. Ріфф та Е. Дінера. В українському науковому просторі ці ідеї набули ґрунтовного розвитку та переосмислення у працях вітчизняних психологів, зокрема, О. Носенко, С. Дерев'янку, О. Власової, І. Кононенко, Т. Титаренко, С. Кузікової та О. Кокуна. Попри значну кількість теоретичних розробок, роль окремих компонентів емоційного інтелекту як безпосередніх чинників благополуччя в екстремальних умовах сучасності потребує додаткового емпіричного вивчення для розширення можливостей практичної психологічної допомоги.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості як інтегральне утворення.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як внутрішній чинник, що детермінує рівень психологічного благополуччя особистості.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу емоційного інтелекту на формування та підтримку психологічного благополуччя особистості, а також у розробці заходів щодо його розвитку.

Для реалізації поставленої мети було поставлено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феноменів емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості в сучасній психологічній науці.

2. Обґрунтувати теоретичні взаємозв'язки та психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на рівень благополуччя особистості.

3. Підібрати методичний інструментарій та емпірично дослідити стан розвитку емоційного інтелекту й показників психологічного благополуччя у піддослідних.

4. Встановити характер кореляційних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та структурними складовими психологічного благополуччя.

5. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу розвитку емоційної компетентності з метою підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що існує прямий позитивний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя; зокрема, розвинена здатність до емоційної саморегуляції та розуміння емоцій інших є предиктором вищої задоволеності життям та особистісного зростання.

Методи дослідження:

– теоретичні: систематизація, порівняльний аналіз та узагальнення наукової літератури.

– емпіричні (тестування): тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test); шкала психологічного благополуччя

К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-being); опитувальник емоційного інтелекту TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Петрідеса.

– методи математичної статистики: статистична обробка даних, кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона), порівняльний аналіз (t -критерій Стьюдента).

Наукова новизна роботи полягає у виявленні специфічних компонентів емоційного інтелекту, що мають найбільший вплив на психологічне благополуччя в умовах соціальної напруженості, та в доведенні ефективності тренінгових методів розвитку емоційного інтелекту для стабілізації психоемоційного стану.

Практичне значення. Розроблена та апробована програма розвитку емоційного інтелекту може бути використана психологами-практиками, HR-спеціалістами та фахівцями центрів ментального здоров'я для підвищення адаптивного потенціалу та якості життя населення.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Феноменологія емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці

Феномен емоційного інтелекту (EI) у сучасній психологічній науці розглядається як складна багаторівнева система когнітивно-емоційних здібностей, що забезпечують ефективне усвідомлення, розуміння, вираження та регуляцію емоцій у процесі взаємодії людини з навколишнім світом. Його поява стала результатом еволюції уявлень про природу інтелекту та емоцій, що довгий час розглядалися як протилежні за своєю суттю феномени. Проте з другої половини ХХ століття у психології дедалі більше утверджується думка, що саме гармонійна взаємодія емоційної та когнітивної сфер визначає успішність адаптації людини до соціуму, рівень її благополуччя та професійну ефективність.

Поняття «емоційний інтелект» вперше системно описали американські психологи Дж. Майєр і П. Селовеї [41] у 1990 році, визначивши його як здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції, використовувати їх для сприяння мисленню, розуміти емоційні змісти та регулювати власні й чужі емоції для особистісного й соціального розвитку. Ця дефініція поклала початок розвитку когнітивного підходу до розуміння емоційного інтелекту, що базується на уявленні про нього як окремих вид інтелектуальної діяльності, спрямований на оперування емоційною інформацією. Подальші дослідження Дж. Майєра, П. Селовеї та Д. Карузо [41] (MSCEIT-модель) дозволили виокремити чотири ключові компоненти емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, використання емоцій у пізнанні, розуміння емоцій та їх свідомо регуляція. Ця модель отримала назву моделі здібностей (ability model) і є найпоширенішою з погляду психологічної науки, оскільки розглядає емоційний інтелект як сукупність пізнавальних процесів.

Іншу, більш широку інтерпретацію феномену запропонував Д. Гоулман [31], який популяризував поняття емоційного інтелекту у 1995 році. На його думку, ЕІ включає не лише когнітивні здібності, а й риси особистості, мотиваційні та соціальні якості, що зумовлюють успіх у професійній діяльності, міжособистісних відносинах і житті загалом. Гоулман виокремлює п'ять основних складових емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Таким чином, модель Гоулмана отримала назву змішаної (competency-based model), адже вона поєднує когнітивні, афективні й поведінкові аспекти. Її вагомим внеском стало практичне спрямування – автор обґрунтував зв'язок емоційного інтелекту з ефективним лідерством, стресостійкістю, успішністю в командній роботі, що актуалізувало цей конструкт у прикладній психології та менеджменті.

Ще одну впливову теоретичну модель створив ізраїльський психолог Р. Бар-Он [26], який розглядав емоційний інтелект як множинну структуру міжособистісних, внутрішньоособистісних, адаптивних і загальноемоційних здібностей, що сприяють ефективному функціонуванню в соціумі. Його концепція відображає інтегративний підхід, у якому емоційний інтелект поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. Зокрема, Бар-Он виділяє п'ять базових сфер: внутрішньоособистісну, міжособистісну, адаптивність, управління стресом та загальний настрій. Для емпіричної діагностики він розробив тест EQ-і, що дозволяє вимірювати рівень розвитку емоційних компетенцій, таких як асертивність, емпатія, толерантність до стресу, оптимізм і самоповага [26].

У європейській психології значного поширення набув рисовий підхід (trait model), автором якого є К. Петрідес [39]. На відміну від моделей здібностей, цей підхід розглядає емоційний інтелект не як когнітивну функцію, а як множину особистісних рис, пов'язаних із емоційністю, мотивацією та міжособистісними відносинами. К. Петрідес запропонував опитувальник TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire), що дозволяє оцінювати такі параметри, як емоційна самосвідомість, самоконтроль, соціальна обізнаність, емпатія, мотиваційна

спрямованість тощо. Таким чином, емоційний інтелект у цьому розумінні – це характеристика особистості, що відображає суб'єктивне сприйняття власних емоційних здібностей [39].

Українська психологічна наука активно розвиває й адаптує поняття емоційного інтелекту до культурно-соціального контексту. Так, О. Носенко [23] підкреслює, що емоційний інтелект – це інтегративна властивість особистості, яка забезпечує гармонійне функціонування когнітивної, емоційної та поведінкової сфер. Дослідниця розглядає його як регуляторну систему, що визначає ефективність соціальної поведінки людини та рівень її психологічної адаптації. С. Дерев'янка [9] акцентує увагу на зв'язку емоційного інтелекту з процесами саморегуляції та формуванням емоційної компетентності, що проявляється у здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації. О. Власова зазначає, що розвиток емоційного інтелекту виступає передумовою становлення емоційної культури особистості, а І. Кононенко [17] розглядає його як умову ефективної професійної діяльності у сфері «людина – людина».

Вагомий внесок у дослідження емоційної сфери зробила Т. Титаренко [24], яка пов'язує емоційний інтелект із життєстійкістю та здатністю особистості до самоактуалізації. На думку авторки, високий рівень розвитку ЕІ сприяє подоланню кризових станів, формуванню оптимістичного бачення майбутнього та відчуття внутрішньої гармонії. С. Кузікова [18] та О. Кокун [16] наголошують на практичному значенні емоційного інтелекту для забезпечення психічного здоров'я, зокрема у військових і волонтерів, адже здатність усвідомлювати та регулювати емоції знижує рівень емоційного вигорання й тривожності.

Порівняння підходів різних дослідників дозволяє виокремити декілька спільних тенденцій у сучасному розумінні емоційного інтелекту. По-перше, усі теорії визнають його мультикомпонентність, тобто наявність когнітивних, емоційних та соціальних аспектів. По-друге, підкреслюється його регуляторна функція, що забезпечує адаптацію особистості в мінливих умовах. По-третє, більшість авторів вказують на високу прогностичну цінність емоційного

інтелекту щодо успішності життєдіяльності, рівня психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття щастя.

Визначення поняття «емоційний інтелект» на думку різних авторів узагальнено наведено у табл.1.1.

Таблиця 1.1

Визначення поняття «емоційний інтелект» на думку різних авторів

| Автор / підхід | Ключова ідея | Структурні компоненти | Психологічна функція ЕІ |
|------------------------------------|---|---|--|
| Дж. Майер, П. Селовей | ЕІ – форма когнітивної здатності до оперування емоційною інформацією | Сприйняття, розуміння, використання, регуляція емоцій | Когнітивна інтеграція емоцій у мисленні |
| Д. Гоулман | ЕІ – система емоційних і соціальних компетенцій | Самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички | Соціально-поведінкова ефективність |
| Р. Бар-Он | ЕІ – сукупність емоційних і міжособистісних здібностей | Внутрішньоособистісна, міжособистісна, адаптивність, управління стресом, настроїв | Емоційна адаптація |
| К. Петрідес | ЕІ – риса особистості, що визначає стиль емоційного реагування | Самоусвідомлення, емпатія, контроль імпульсів, соціальна обізнаність | Емоційна саморегуляція |
| О. Носенко, Т. Титаренко, О. Кокун | ЕІ – інтегральна властивість особистості, фактор життєстійкості та ментального здоров'я | Когнітивні, афективні, поведінкові елементи | Забезпечення психологічного благополуччя |

Отже, феномен емоційного інтелекту у сучасній психологічній науці є міждисциплінарним конструктом, який об'єднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні складові людської психіки. Він розглядається як ключовий чинник ефективної адаптації, професійної самореалізації та психологічного благополуччя. Сучасні дослідження доводять, що високий рівень

емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню задоволеності життям, гармонізації міжособистісних відносин та формуванню позитивного ставлення до себе й інших. Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише когнітивно-афективним механізмом, а й фундаментальною умовою психічної стійкості та розвитку особистості в умовах соціальної нестабільності.

1.2. Концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості

Психологічне благополуччя є однією з центральних категорій сучасної гуманістичної психології, яка охоплює не лише відсутність психічних розладів, а й наявність внутрішньої гармонії, задоволеності життям, відчуття сенсу й особистісного зростання. У другій половині ХХ століття науковці почали відходити від медичної парадигми «здоров'я як відсутності хвороби» й переходити до евдемонічного розуміння благополуччя – як активного процесу самореалізації людини та розкриття її потенціалу.

Поняття «психологічне благополуччя» охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти особистісного функціонування. Воно розглядається як результат узгодження між внутрішнім світом людини та зовнішніми умовами її існування, між власними цінностями й реальним життям. У цьому контексті благополуччя виступає індикатором психологічного здоров'я, а також результатом ефективної емоційної та смислової регуляції.

На початку 1980–1990-х років з'явилися дві основні парадигми дослідження благополуччя: гедоністична та евдемонічна.

Гедоністичний підхід (Е. Дінер, 1984) зосереджується на суб'єктивних переживаннях щастя, задоволеності життям і домінуванні позитивних емоцій над негативними [28].

Евдемонічний підхід (К. Ріфф, 1989) розглядає благополуччя як процес самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та досягнення цілісності [40].

Згодом обидва підходи стали взаємодоповнюючими, формуючи багатовимірне уявлення про психологічне благополуччя як єдність емоційного стану, особистісного розвитку та соціальної інтегрованості.

Однією з найвідоміших є модель психологічного благополуччя К. Ріфф [40], що поєднала гуманістичні ідеї А. Маслоу, К. Роджерса та В. Франкла. Авторка визначає благополуччя як наявність позитивного функціонування особистості, що відображається у шести ключових вимірах:

- самоприйняття;
- позитивні відносини з іншими;
- автономія;
- управління середовищем;
- цілі в житті;
- особистісне зростання.

Згідно з цією моделлю, благополуччя не зводиться до емоційного комфорту, а передбачає активне прагнення до саморозвитку, автономності та змістовності життя. Опитувальник К. Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being) сьогодні є одним із найпоширеніших інструментів у психологічних дослідженнях.

Інший підхід представлений у роботах Е. Дінера, який запропонував концепцію суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being, SWB). Учений визначає його як сукупність трьох компонентів: когнітивної оцінки задоволеності життям, частоти позитивних емоцій і частоти негативних емоцій. Згідно з Дінером, суб'єктивне благополуччя відображає особистісне сприйняття якості життя й може суттєво відрізнятися від об'єктивних умов. Таким чином, щастя – це насамперед внутрішня оцінка, а не зовнішня даність [28].

Значний внесок у розвиток сучасних теорій благополуччя зробив також М.Селігман, засновник позитивної психології. У своїй моделі PERMA він виокремлює п'ять базових складових благополуччя, що наведено на рис.1.1.

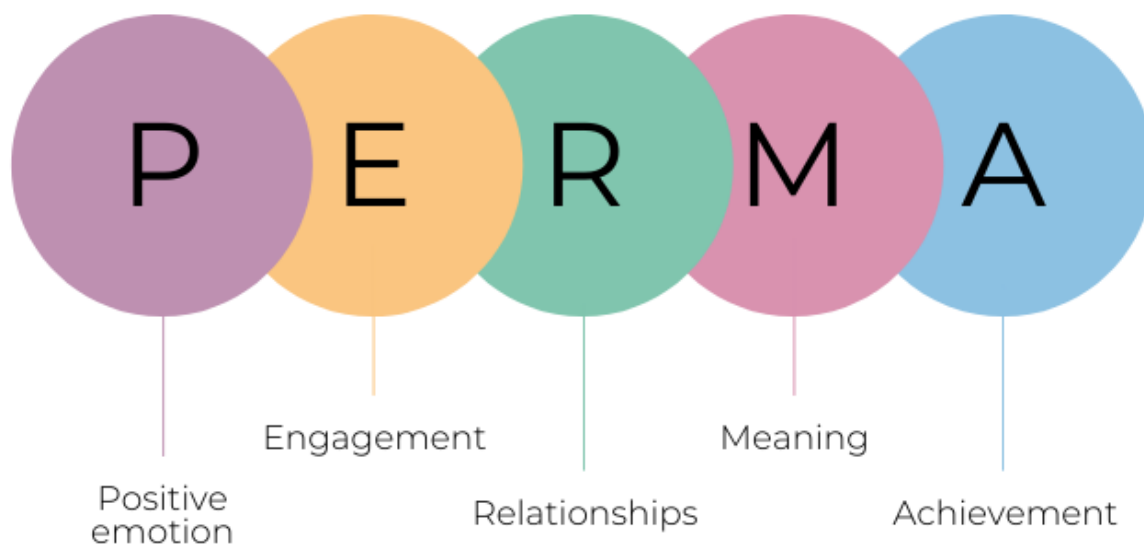


Рисунок 1.1. Модель PERMA М.Селігмана [44]

Селігман підкреслює, що психологічне благополуччя формується через розвиток усіх п'яти сфер і передбачає не лише позитивний емоційний фон, а й наявність цілей, стосунків та відчуття особистої реалізації. Модель PERMA стала фундаментом програм психологічного коучингу та психопрофілактики.

Свою чергою, К. Кіз (С. Keyes) [33] у межах соціально-психологічного підходу розробив концепцію повного психічного здоров'я, яка поєднує емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Він вважає, що здоров'я – це не лише відсутність хвороби, а й наявність позитивного функціонування особистості та соціуму. Кіз виокремлює три складові [33]:

- емоційне благополуччя (позитивні емоції, життєва задоволеність),
- психологічне благополуччя (самоприйняття, автономія, цілі в житті),
- соціальне благополуччя (відчуття спільності, соціальної інтеграції, внеску у суспільство).

У вітчизняній психології категорія психологічного благополуччя розвивається у працях Т. Титаренко, О. Кузікової, Л. Карамушки, О. Васильєвої, Н. Пов'якель [14;15;18;19;24], які наголошують на смисложиттєвій і ціннісній природі цього явища. Так, Т. Титаренко [24] розглядає благополуччя як наслідок «психологічної зрілості» та здатності людини зберігати гармонію навіть в умовах невизначеності. Вона підкреслює важливість екзистенційних ресурсів – смислу, віри, внутрішньої опори. О. Кузікова трактує психологічне благополуччя як

динамічний стан гармонії між потребами й можливостями особистості, що забезпечує її життєстійкість.

Л. Карамушка [14] наголошує, що для українського соціокультурного контексту особливе значення мають міжособистісна підтримка, колективізм і почуття приналежності, які виступають соціальними детермінантами благополуччя.

Для порівняння основних теоретичних підходів подамо узагальнену табл.1.2.

Таблиця 1.2

Основні теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості

| Автор / підхід | Концептуальна основа | Структурні компоненти благополуччя | Ключові ідеї |
|--|---|--|--|
| Е. Дінер (гедоністичний) | Когнітивно-емоційна оцінка життя | Позитивні емоції, негативні емоції, задоволеність життям | Щастя як суб'єктивне переживання; баланс емоцій |
| К. Ріфф (евдемонічний) | Гуманістична психологія, самореалізація | Самоприйняття, відносини, автономія, цілі, зростання, управління середовищем | Благополуччя як позитивне функціонування особистості |
| М. Селігман (PERMA) | Позитивна психологія | Емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення | Благополуччя як розвиток потенціалу через активність |
| К. Кіз (соціально-психологічний) | Теорія повного психічного здоров'я | Емоційне, психологічне, соціальне благополуччя | Благополуччя як поєднання внутрішньої та соціальної гармонії |
| Т. Титаренко, О. Кузікова (вітчизняний підхід) | Екзистенційно-гуманістична традиція | Смисл життя, гармонія, життєстійкість, внутрішня опора | Благополуччя як результат психологічної зрілості та цілісності |

Таким чином, аналіз сучасних концепцій свідчить, що психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, мотиваційні, ціннісні та соціальні компоненти. Універсального визначення цього поняття не існує, однак більшість дослідників сходяться на думці, що воно виявляється у поєднанні задоволеності життям, відчуття сенсу та гармонії особистості із собою та світом.

У сучасних умовах суспільної нестабільності, воєнного стану та високих психоемоційних навантажень питання психологічного благополуччя набуває особливої актуальності. Воно виступає критерієм адаптивності, показником емоційної зрілості й важливим чинником ментального здоров'я. Відтак, його формування неможливе без розвитку емоційного інтелекту, який забезпечує усвідомлення власних емоцій, здатність до саморегуляції та ефективну взаємодію з оточенням.

1.3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

У сучасній психології емоційний інтелект і психологічне благополуччя розглядаються як взаємопов'язані феномени, що відображають різні аспекти гармонійного функціонування особистості. Обидва поняття належать до гуманістичної парадигми, яка зосереджується на внутрішніх ресурсах людини, її здатності до саморегуляції, самореалізації та конструктивної взаємодії зі світом. Аналіз теоретичних джерел показує, що емоційний інтелект виступає психологічним механізмом формування і підтримання благополуччя, оскільки визначає, як людина усвідомлює, переживає і регулює власні емоції у відповідь на зовнішні події.

Психологічне благополуччя, за К. Ріфф [40], передбачає наявність таких компонентів, як самоприйняття, автономія, позитивні відносини з іншими, здатність управляти середовищем, цілі в житті й особистісне зростання. Кожен із цих компонентів безпосередньо пов'язаний з емоційним інтелектом. Так,

самоприйняття ґрунтується на здатності адекватно усвідомлювати власні емоції, не відчуваючи провини чи сорому; позитивні стосунки потребують емпатії та розуміння емоцій інших людей; особистісне зростання неможливе без навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє долати труднощі та адаптуватися до змін. Таким чином, емоційний інтелект виступає внутрішньою умовою реалізації структурних елементів благополуччя, забезпечуючи їхню узгодженість і стабільність.

На думку Дж. Майєра та П. Селовея [36], емоційний інтелект сприяє тому, що людина може «використовувати емоції для сприяння мисленню» – тобто інтегрувати емоційний досвід у процес прийняття рішень, що підвищує усвідомленість і точність оцінок життєвих ситуацій. Відповідно, висока здатність до емоційного усвідомлення допомагає людині знаходити сенс у складних подіях, підтримувати позитивну установку і конструктивно долати стрес. Ця здатність є ключовою передумовою евдемонічного благополуччя, у розумінні К. Ріфф [40] та М. Селігмана [43], оскільки вона забезпечує зв'язок між афективними реакціями і свідомим вибором життєвих стратегій.

Д. Гоулман [31], розвиваючи ідеї емоційного інтелекту в прикладному контексті, підкреслює, що його основні складові – самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички – утворюють базу для психологічної стійкості й адаптивності. Високий рівень самосвідомості дозволяє особистості усвідомлювати власні потреби й цінності, що є фундаментом для внутрішньої гармонії. Саморегуляція забезпечує контроль імпульсів, зниження тривожності та ефективного реагування на стрес. Емпатія і соціальна компетентність сприяють підтримці теплих міжособистісних стосунків, які, згідно з моделлю PERMA М. Селігмана [44], є ключовим джерелом благополуччя. Таким чином, між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям існує двосторонній взаємозв'язок: розвиток емоційних навичок підвищує рівень благополуччя, а позитивний психоемоційний стан, у свою чергу, стимулює подальше вдосконалення емоційної компетентності.

У контексті когнітивно-поведінкових підходів емоційний інтелект розглядається як регуляторна система, що впливає на інтерпретацію подій і формування оцінок. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні більш об'єктивно оцінювати ситуації, не піддаючись надмірному емоційному впливу, що знижує ризик розвитку негативних емоційних станів – депресії, тривожності, фрустрації.

Дослідження К. Петрідеса [39] показують, що високий рівень рисового емоційного інтелекту корелює з вищими показниками задоволеності життям, оптимізму та психічної стійкості. Емпіричні результати доводять, що саме самосвідомість і саморегуляція виступають предикторами благополуччя, тоді як дефіцит цих здібностей пов'язаний із підвищеним рівнем стресу і низьким контролем емоційних реакцій.

У позитивній психології, започаткованій М. Селігманом [44], емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс суб'єктивного благополуччя. Позитивні емоції, здатність до емпатії та конструктивного переживання негативних станів розширюють когнітивні можливості особистості, стимулюють соціальну взаємодію і формують відчуття смислу життя. Таким чином, емоційний інтелект не лише сприяє уникненню негативних емоційних наслідків, а й створює основу для позитивного розвитку – здатності людини жити у відповідності з власними цінностями та підтримувати стабільне почуття щастя.

Вітчизняні дослідники також акцентують увагу на тісному взаємозв'язку між емоційним інтелектом та благополуччям. Так, О. Носенко [23] трактує ЕІ як психологічний механізм гармонізації внутрішнього світу, який забезпечує адекватне переживання емоцій та формує суб'єктивне відчуття рівноваги. Т. Титаренко [24] підкреслює, що емоційна компетентність сприяє «екзистенційній стійкості» – здатності людини зберігати внутрішню опору у кризових обставинах. С. Кузікова [19] доводить, що розвиток емоційного інтелекту підвищує рівень життєстійкості, толерантності до невизначеності та знижує ризик емоційного вигорання. Ці результати набувають особливої ваги в

українському контексті, де соціальна нестабільність і воєнні події 2020-х років актуалізують потребу у збереженні психічної рівноваги та ментального здоров'я.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити основні механізми впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя:

1. Когнітивно-оцінковий механізм – здатність адекватно інтерпретувати власні емоції, що знижує інтенсивність негативних переживань.
2. Регуляторний механізм – уміння контролювати емоційні реакції, долати стрес і підтримувати позитивний настрій.
3. Мотиваційний механізм – орієнтація на саморозвиток, досягнення й пошук сенсу життя.
4. Соціально-комунікативний механізм – побудова гармонійних взаємин і підтримка соціальної інтегрованості.

Для наочності основні напрями взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя подано в узагальненій табл.1.3.

Таблиця 1.3

Основні напрями взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя

| Компонент емоційного інтелекту | Відповідний аспект психологічного благополуччя | Характер взаємозв'язку |
|--------------------------------|--|---|
| Самоусвідомлення емоцій | Самоприйняття, автономія | Усвідомлення власних емоцій сприяє прийняттю себе і формуванню внутрішньої стабільності |
| Саморегуляція | Емоційна рівновага, особистісне зростання | Контроль емоцій забезпечує стійкість і здатність до розвитку |
| Емпатія | Позитивні міжособистісні стосунки | Розуміння емоцій інших сприяє гармонійній взаємодії |
| Соціальні навички | Соціальна інтеграція, підтримка | Високий рівень комунікативної компетентності знижує ізоляцію |
| Мотиваційна спрямованість | Цілі в житті, відчуття сенсу | Орієнтація на досягнення підсилює переживання осмисленості |

Отже, емоційний інтелект є не лише важливим чинником, але й детермінантою психологічного благополуччя особистості. Його розвиток дозволяє гармонізувати взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, забезпечуючи емоційну стабільність, життєстійкість і відчуття внутрішньої гармонії. З іншого боку, благополуччя створює сприятливий фон для розвитку емоційного інтелекту, формуючи позитивну самооцінку, довіру до світу та відкритість досвіду. Таким чином, між цими двома феноменами існує системний, взаємопідсилюючий зв'язок, що визначає якість психічного життя людини і її здатність до самореалізації в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості, що дозволило визначити їх сутність, структуру, функції та виявити закономірності взаємозв'язку між цими феноменами.

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що поняття *емоційного інтелекту* (EI) у сучасній психології трактується як інтегральна система когнітивно-афективних здібностей, яка забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію емоцій у контексті власної діяльності та міжособистісних відносин. Історично становлення концепції EI пов'язане з працями Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Карузо, які визначили його як форму соціального інтелекту, що оперує емоційною інформацією. Подальший розвиток концепції відбувся у змішаних і рисових моделях, запропонованих Д. Гоулманом, Р. Бар-Оном та К. Петрідесом. У їхніх підходах емоційний інтелект розглядається як поєднання когнітивних здібностей, особистісних рис та соціально-комунікативних компетенцій. Узагальнення поглядів зарубіжних і вітчизняних учених (О. Носенко, Т. Титаренко, О. Кокун, С. Кузікова) свідчить, що EI є базовим ресурсом особистісного розвитку, психічного здоров'я та ефективної соціальної адаптації.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, виступає складним багатовимірним утворенням, яке відображає позитивне функціонування людини в емоційній, когнітивній і соціальній сферах. У сучасній науці сформувалися дві основні парадигми його розуміння – гедоністична та евдемонічна. У межах гедоністичного підходу (Е. Дінер) благополуччя трактується як домінування позитивних емоцій і задоволеність життям, тоді як евдемонічна концепція (К. Ріфф, М. Селігман) акцентує на самореалізації, особистісному зростанні та наявності сенсу життя. Вагомий внесок зробили також К. Кіз, який поєднав емоційне, психологічне й соціальне благополуччя, та представники позитивної психології, що розглядають його як результат розвитку внутрішніх ресурсів. Вітчизняні дослідники (Т. Титаренко, О. Кузікова, Л. Карамушка) наголошують на ціннісно-смісловому вимірі благополуччя, підкреслюючи роль життєстійкості, гармонії та духовної зрілості.

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив встановити, що між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям існує тісний, системний взаємозв'язок. Емоційний інтелект виступає детермінантою благополуччя, оскільки забезпечує ефективну саморегуляцію емоційних станів, розвиток емпатії, позитивних міжособистісних відносин і внутрішньої стабільності. З іншого боку, високий рівень психологічного благополуччя створює умови для подальшого розвитку емоційної компетентності, сприяє формуванню впевненості, самоприйняття й відкритості досвіду.

Визначено основні механізми взаємодії між цими феноменами:

- когнітивно-оцінковий (адекватне усвідомлення власних емоцій і життєвих подій);
- регуляторний (здатність до самоконтролю й конструктивного переживання емоцій);
- мотиваційно-смісловий (пошук життєвих цілей і сенсу як умова внутрішньої рівноваги);
- соціально-комунікативний (емпатія, підтримка позитивних стосунків, соціальна інтеграція).

Таким чином, емоційний інтелект і психологічне благополуччя є взаємопов'язаними складовими психічного здоров'я, що взаємно підсилюють одна одну. Емоційний інтелект виступає психологічним механізмом забезпечення внутрішньої гармонії, а благополуччя – інтегральним результатом реалізації емоційної компетентності у процесі життєдіяльності. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту можна розглядати як ефективний шлях підвищення рівня психологічного благополуччя та як один із ключових напрямів сучасної психопрофілактики і психологічного супроводу особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація, процедура та методичне забезпечення дослідження

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя особистості було організоване відповідно до поставленої мети, завдань та гіпотези роботи. Його основною метою стало виявлення рівня розвитку емоційного інтелекту у досліджуваних осіб, визначення показників їхнього психологічного благополуччя, а також встановлення характеру взаємозв'язків між цими змінними.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів, кожен з яких мав власну логіку та змістове наповнення. На першому, теоретико-підготовчому етапі, було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, визначено концептуальні засади дослідження, сформульовано мету, завдання та гіпотезу, а також підбрано адекватний психодіагностичний інструментарій. Другий етап – емпіричний – передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів за допомогою стандартизованих методик. На третьому етапі було здійснено статистичну обробку отриманих даних, їх інтерпретацію та формулювання узагальнених висновків. Заключний етап передбачав розробку практичних рекомендацій та програми розвитку емоційного інтелекту.

Вибірку дослідження склали 50 осіб віком від 18 до 63 років (середній вік – 31 рік), серед яких 74% становили жінки та 26% – чоловіки. До складу вибірки увійшли працівники різних сфер діяльності, що дозволило отримати узагальнені результати щодо досліджуваної проблеми. Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільної участі респондентів, із дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Усі учасники були поінформовані про мету

дослідження, гарантії конфіденційності та можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

Методичне забезпечення дослідження включало комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання як емоційного інтелекту, так і психологічного благополуччя особистості. Для оцінки рівня емоційного інтелекту було використано тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) становить собою унікальний інструмент психодіагностики, оскільки він розглядає емоційний інтелект не як сукупність особистісних рис чи суб'єктивних відчуттів, а як чітку когнітивну здатність, подібну до загального інтелекту. Основна перевага цієї методики полягає в її об'єктивності, адже замість традиційних опитувальників, де респондент оцінює себе самостійно, MSCEIT пропонує розв'язання конкретних завдань, що мають правильні та неправильні відповіді. Такий підхід мінімізує вплив соціальної бажаності або завищеної самооцінки, надаючи реальну картину того, як людина оперує емоційною інформацією.

Діагностика за цією моделлю охоплює чотири ключові сфери, які разом формують цілісну структуру емоційної компетентності. Сприйняття емоцій фокусується на здатності ідентифікувати почуття в собі та оточуючих, зчитувати вирази облич, мову тіла та навіть емоційне забарвлення творів мистецтва. Використання емоцій для стимулювання мислення показує, як людина може залучати певні емоційні стани для вирішення інтелектуальних завдань, творчості або пріоритезації уваги. Розуміння емоцій передбачає аналіз складних почуттів, здатність передбачати їх розвиток у часі та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у стосунках. Нарешті, регуляція емоцій оцінює здатність особистості свідомо керувати своїми та чужими переживаннями для досягнення цілей та особистісного зростання. Завдяки такій комплексній структурі MSCEIT вважається «золотим стандартом» у наукових дослідженнях, що дозволяє отримати валідні дані про рівень адаптивності та соціальної ефективності людини. Текст опитувальника наведено у Додатку А.

Додатково для комплексної оцінки емоційного інтелекту застосовано опитувальник TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Петрідеса, який дозволяє дослідити рисовий аспект емоційного інтелекту. Опитувальник TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) К. Петрідеса є фундаментальним інструментом для дослідження «рисового» емоційного інтелекту, який розглядає цю властивість як стійку рису особистості, інтегровану в її загальну структуру. На відміну від когнітивних тестів, TEIQue фокусується на самосприйнятті та суб'єктивній оцінці власних можливостей, що дозволяє зрозуміти, як людина бачить себе в контексті соціальної та емоційної взаємодії. Це дає змогу виявити не просто теоретичні знання про емоції, а готовність та схильність особистості використовувати ці ресурси у повсякденному житті, що безпосередньо впливає на її психологічне благополуччя та адаптивність.

Методика забезпечує глибокий аналіз через оцінку ключових вимірів, які відображають різні аспекти внутрішнього світу. Емоційна самосвідомість і самоконтроль дозволяють зрозуміти, наскільки людина здатна розпізнавати власні стани та керувати імпульсами в стресових ситуаціях. Емпатія та соціальна компетентність демонструють рівень розвитку міжособистісних навичок, здатність до співпереживання та ефективної комунікації в групі. Мотиваційна спрямованість і загальний емоційний фон вказують на рівень оптимізму та життєстійкості. Оскільки TEIQue базується на самозвіті, він фіксує саме ті внутрішні переконання, які визначають реальну поведінку людини, її впевненість у власних силах та здатність будувати гармонійні стосунки з оточуючим світом. Текст опитувальника представлено у Додатку Б.

Для дослідження психологічного благополуччя було використано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being), яка дозволяє оцінити шість ключових компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being) базується на евдемоністичному підході, який розглядає благополуччя не просто як наявність задоволення чи відсутність

стресу, а як повну реалізацію внутрішнього потенціалу людини. Ця методика дозволяє вийти за межі простого вимірювання настрою та проаналізувати глибокі структури особистісного функціонування через шість взаємопов'язаних вимірів. Такий багатогранний аналіз дає змогу побачити цілісну картину того, наскільки гармонійно людина взаємодіє із собою та навколишнім світом, а також наскільки осмисленим є її життєвий шлях [1].

Кожен із компонентів шкали відповідає за специфічний аспект життєдіяльності. Самоприйняття відображає позитивне ставлення до свого минулого та теперішнього, тоді як позитивні відносини з іншими вказують на здатність до глибокої емпатії та довіри у спілкуванні. Автономія визначає рівень незалежності від соціального тиску, а управління середовищем – спроможність ефективно організовувати життєвий простір та використовувати зовнішні можливості. Наявність цілей у житті підтверджує відчуття спрямованості та сенсу існування, а особистісне зростання фіксує відкритість до нового досвіду та постійний розвиток власних здібностей. Завдяки високій надійності та теоретичній обґрунтованості, методика К. Ріфф є незамінною для створення комплексного психологічного профілю особистості, орієнтованого на її ресурсність та розвиток. Текст опитувальника наведено у Додатку В.

Застосування зазначених методик у комплексі дозволяє отримати цілісну картину досліджуваних явищ, оскільки поєднує об'єктивні (тестові) та суб'єктивні (самозвітні) показники емоційного інтелекту, а також багатовимірні характеристики психологічного благополуччя.

Процедура дослідження передбачала проведення тестування у стандартних умовах. Опитування здійснювалося у груповій або індивідуальній формі (залежно від умов), із дотриманням інструкцій до кожної методики. Середній час проходження всього комплексу методик становив приблизно 40–60 хвилин. Перед початком дослідження респондентам надавалися чіткі інструкції щодо виконання завдань, а також пояснювалася важливість щирих і точних відповідей.

Для обробки результатів використовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика (визначення середніх значень, стандартних відхилень), кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона (r) для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також порівняльний аналіз із застосуванням t -критерію Стьюдента для визначення статистично значущих відмінностей між групами (за потреби).

З метою підвищення достовірності результатів дослідження було забезпечено стандартизованість процедури тестування, використання валідних і надійних психодіагностичних методик, а також адекватний підбір статистичних методів обробки даних. Крім того, враховувалися етичні принципи психологічного дослідження: добровільність участі, конфіденційність отриманої інформації, а також недопущення шкоди для психічного стану учасників.

Отже, організація та методичне забезпечення дослідження відповідають сучасним вимогам психологічної науки та дозволяють отримати об'єктивні й надійні дані щодо рівня розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості. Обраний комплекс методик і процедура дослідження створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками, що буде представлено у наступних підрозділах роботи.

2.2. Психологічний аналіз рівнів розвитку емоційного інтелекту та показників благополуччя у досліджуваних

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня розвитку емоційного інтелекту та показників психологічного благополуччя у вибірці респондентів. Вибірку дослідження склали 50 осіб віком від 18 до 63 років (середній вік – 31 рік), серед яких 74% становили жінки та 26% – чоловіки. Така структура вибірки дозволяє отримати узагальнене уявлення про досліджувані показники у дорослого населення з різним життєвим досвідом.

Для оцінки рівня емоційного інтелекту було використано тест MSCEIT та опитувальник TEIQue, що дозволило дослідити як когнітивний (здібнісний), так і рисовий аспекти емоційного інтелекту. Психологічне благополуччя оцінювалося за допомогою шкал К. Ріфф.

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень розвитку емоційного інтелекту у вибірці є неоднорідним. Для узагальнення даних респонденти були розподілені на три групи: з низьким, середнім і високим рівнем емоційного інтелекту. Розподіл досліджуваних за рівнем емоційного інтелекту наведено у табл.2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнем емоційного інтелекту

| Рівень EI | Кількість осіб | % |
|-----------|----------------|-----|
| Низький | 9 | 18% |
| Середній | 28 | 56% |
| Високий | 13 | 26% |

Для наочності представимо отримані результати у вигляді рис.2.1.

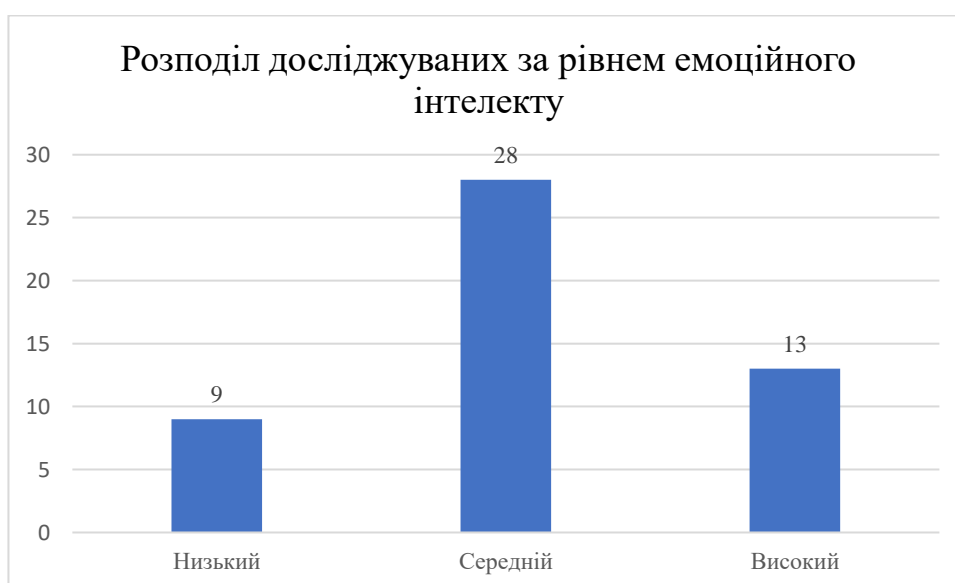


Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем емоційного інтелекту

Отримані результати свідчать про те, що у структурі вибірки переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який було виявлено у 56% респондентів. Такий рівень характеризується відносно сформованими базовими навичками емоційної компетентності, зокрема здатністю до розпізнавання та розуміння власних і чужих емоцій, а також частковою здатністю до їх регуляції. Водночас ці навички мають нестійкий характер і не завжди ефективно реалізуються у складних або стресових життєвих ситуаціях. Особи з таким рівнем емоційного інтелекту, як правило, здатні адекватно реагувати у звичних умовах, проте в умовах підвищеного емоційного навантаження можуть демонструвати труднощі у контролі імпульсивних реакцій, прийнятті зважених рішень та збереженні внутрішньої рівноваги. Це свідчить про необхідність подальшого розвитку навичок саморегуляції та емоційної усвідомленості.

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 26% досліджуваних, що вказує на наявність у цієї групи сформованої емоційної компетентності. Для таких осіб характерною є здатність глибоко усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та прогнозувати можливі наслідки емоційних реакцій. Вони демонструють розвинену емпатію, що проявляється у вмінні точно інтерпретувати емоції інших людей, враховувати їх у процесі спілкування та будувати конструктивні міжособистісні відносини. Крім того, важливою особливістю цієї групи є ефективна саморегуляція, яка дозволяє їм зберігати емоційну стабільність навіть у складних ситуаціях, контролювати власні реакції та обирати найбільш адаптивні способи поведінки. Це сприяє підвищенню рівня їх психологічного благополуччя, життєвої задоволеності та успішності у різних сферах діяльності.

Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 18% респондентів, що свідчить про недостатній розвиток ключових компонентів емоційної сфери. Для цієї групи характерні труднощі у розпізнаванні та усвідомленні власних емоцій, що ускладнює процес їх адекватного вираження та регуляції. Часто такі особи можуть не розуміти причин своїх емоційних реакцій, що призводить до

імпульсивної поведінки, підвищеної емоційної лабільності та схильності до конфліктів. Крім того, у них спостерігаються труднощі у розумінні емоцій інших людей, що негативно впливає на якість міжособистісної взаємодії та соціальну адаптацію. Недостатній рівень саморегуляції може проявлятися у нездатності контролювати негативні емоції, такі як гнів, тривога чи роздратування, що, у свою чергу, знижує рівень психологічного благополуччя та ускладнює процес подолання життєвих труднощів.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність диференціації рівнів емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці, де домінує середній рівень із потенціалом для подальшого розвитку. Виявлені особливості підкреслюють важливість цілеспрямованого формування емоційної компетентності, особливо у напрямі розвитку навичок саморегуляції та усвідомлення емоцій, що є ключовими чинниками забезпечення психологічного благополуччя особистості. Більш детальний аналіз компонентів емоційного інтелекту (за MSCEIT) показав різну ступінь сформованості окремих здібностей. Середні показники компонентів емоційного інтелекту наведено у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Середні показники компонентів емоційного інтелекту

| Компонент ЕІ | Середній бал | Рівень |
|---------------------|--------------|------------------|
| Сприйняття емоцій | 92 | середній |
| Використання емоцій | 88 | середній |
| Розуміння емоцій | 95 | середній-високий |
| Регуляція емоцій | 85 | середній |

Найвищі показники у досліджуваній вибірці зафіксовано за шкалою розуміння емоцій, що свідчить про достатньо розвинену здатність більшості респондентів до усвідомлення сутності емоційних переживань, їх причин та можливих наслідків. Це означає, що досліджувані загалом здатні адекватно

інтерпретувати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей, розрізняти складні емоційні відтінки, а також прогнозувати розвиток емоційних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Такий рівень розвитку цього компонента емоційного інтелекту є важливим підґрунтям для ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує більш глибоке розуміння поведінки інших людей та дозволяє будувати більш гармонійні соціальні контакти. Водночас варто зазначити, що наявність високих показників у сфері розуміння емоцій не завжди автоматично гарантує здатність до їх ефективного контролю чи регуляції.

Найнижчі значення було виявлено за шкалою регуляції емоцій, що свідчить про наявність у значної частини досліджуваних труднощів у керуванні власними емоційними реакціями. Це проявляється у недостатній здатності контролювати інтенсивність емоцій, стримувати імпульсивні реакції та обирати конструктивні способи поведінки у напружених або стресових ситуаціях. Зокрема, у складних життєвих обставинах респонденти можуть відчувати труднощі з емоційною стабілізацією, що призводить до підвищеної тривожності, дратівливості або емоційного виснаження. Така невідповідність між розумінням емоцій і здатністю їх регулювати вказує на дисбаланс у структурі емоційного інтелекту та підкреслює необхідність розвитку саме регулятивного компонента як ключового для забезпечення психологічної стійкості.

Результати, отримані за допомогою опитувальника TEIQue, підтверджують виявлені тенденції та дозволяють доповнити їх з урахуванням суб'єктивної оцінки респондентів. Більшість досліджуваних оцінюють власний рівень емоційної компетентності як середній, що узгоджується з об'єктивними даними, отриманими за тестом здібностей. При цьому особливої уваги заслуговує той факт, що найменш розвиненими виявилися такі аспекти, як самоконтроль та стресостійкість. Це свідчить про те, що навіть за наявності певного рівня усвідомлення емоцій, респонденти не завжди здатні ефективно управляти ними у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження.

Зазначені результати вказують на те, що у структурі емоційного інтелекту досліджуваних спостерігається переважання когнітивного компонента

(розуміння емоцій) над регулятивним, що створює передумови для внутрішньої напруженості та зниження ефективності емоційної саморегуляції. Це обґрунтовує необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток навичок самоконтролю, управління емоціями та підвищення стресостійкості як важливих чинників психологічного благополуччя особистості.

Аналіз показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф також виявив неоднорідність у вибірці. Розподіл досліджуваних за рівнем психологічного благополуччя узагальнено у табл.2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за рівнем психологічного благополуччя

| Рівень благополуччя | Кількість осіб | % |
|---------------------|----------------|-----|
| Низький | 11 | 22% |
| Середній | 27 | 54% |
| Високий | 12 | 24% |

Для наочності представимо отримані результати у вигляді рис.2.2.

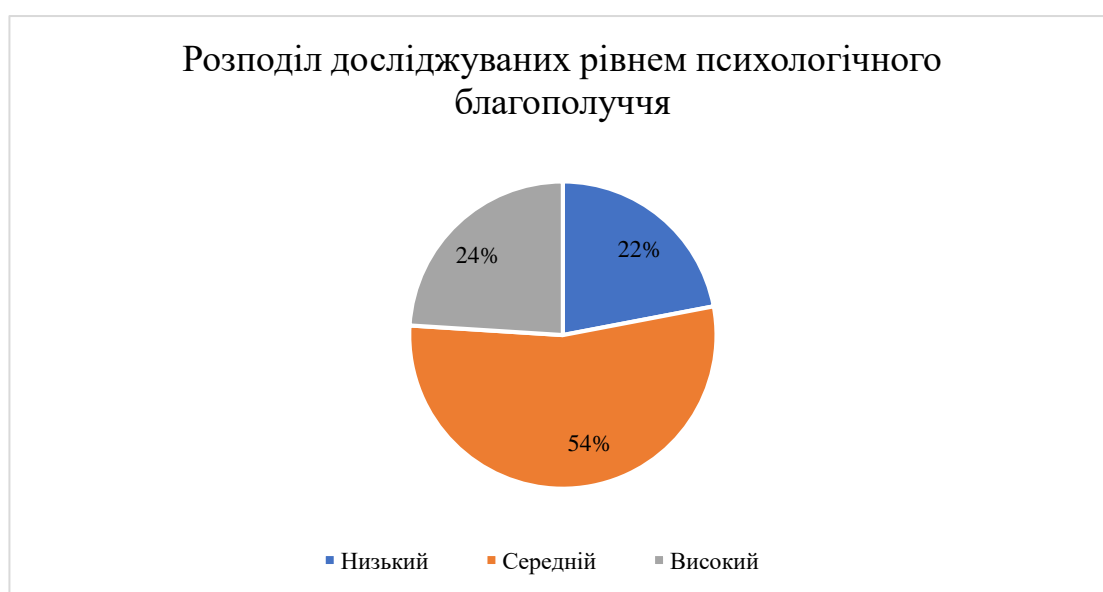


Рисунок 2.2. Розподіл досліджуваних рівнем психологічного благополуччя

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів (54%) характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя, що вказує на відносну стабільність їхнього емоційного стану та загалом задовільне функціонування в повсякденному житті. Особи з таким рівнем благополуччя, як правило, здатні підтримувати баланс між внутрішніми переживаннями та зовнішніми вимогами, адекватно реагувати на життєві труднощі та зберігати певний рівень задоволеності життям. Водночас цей рівень не є повністю гармонійним, оскільки передбачає наявність окремих труднощів, зокрема у сфері самореалізації, визначення життєвих цілей або побудови стабільних і глибоких міжособистісних відносин. Такі респонденти можуть відчувати періодичну невпевненість у собі, коливання настрою або незадоволеність окремими аспектами свого життя, що свідчить про потенціал для подальшого особистісного розвитку.

Високий рівень психологічного благополуччя виявлено у 24% досліджуваних, що свідчить про сформовану внутрішню гармонію та високий рівень особистісної зрілості. Представники цієї групи демонструють позитивне ставлення до себе, прийняття власних якостей і досвіду, а також здатність до ефективної самореалізації. Вони мають чітко визначені життєві цілі, відчуття сенсу життя та орієнтацію на особистісне зростання. Крім того, для них характерні стабільні та довірливі міжособистісні відносини, високий рівень автономії та здатність контролювати життєві обставини. Такі особи, як правило, краще справляються зі стресовими ситуаціями, демонструють психологічну стійкість і високий рівень задоволеності життям.

Низький рівень психологічного благополуччя, який зафіксовано у 22% респондентів, свідчить про наявність суттєвих труднощів у функціонуванні особистості. Для цієї групи характерними є внутрішня напруженість, емоційна нестабільність, невпевненість у власних можливостях та знижений рівень самоприйняття. Такі респонденти можуть відчувати труднощі у визначенні життєвих цілей, відсутність відчуття сенсу життя, а також проблеми у

встановленні та підтриманні позитивних міжособистісних відносин. Низький рівень благополуччя часто супроводжується підвищеною тривожністю, схильністю до негативних переживань та труднощами адаптації до змінних умов середовища.

Таким чином, отримані результати свідчать про диференційований характер психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці, з переважанням середнього рівня, що вказує на загальну тенденцію до відносної емоційної стабільності при наявності потенціалу для подальшого розвитку. Виявлені особливості підкреслюють необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на підвищення рівня благополуччя, зокрема через розвиток емоційного інтелекту як важливого внутрішнього ресурсу особистості.

Для глибшого аналізу було розглянуто середні значення окремих компонентів благополуччя. Середні показники психологічного благополуччя наведено у табл.2.4.

Таблиця 2.4

Середні показники психологічного благополуччя (за К. Ріфф)

| Компонент | Середній бал | Рівень |
|------------------------|--------------|------------------|
| Самоприйняття | 62 | середній |
| Позитивні відносини | 65 | середній-високий |
| Автономія | 58 | середній |
| Управління середовищем | 60 | середній |
| Цілі в житті | 63 | середній |
| Особистісне зростання | 67 | середній-високий |

Найвищі показники зафіксовано за шкалами особистісного зростання та позитивних відносин, що свідчить про орієнтацію досліджуваних на розвиток та підтримку соціальних зв'язків. Водночас дещо нижчими є показники автономії, що може свідчити про залежність від зовнішніх обставин або думок інших людей.

Порівняльний аналіз результатів дозволяє зробити висновок про наявність певної узгодженості між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя. Особи з вищими показниками емоційного інтелекту, як правило, демонструють більш високий рівень самоприйняття, кращі міжособистісні стосунки та більш виражене відчуття життєвого сенсу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що у більшості досліджуваних сформований середній рівень як емоційного інтелекту, так і психологічного благополуччя, що вказує на потенціал для подальшого розвитку емоційної компетентності. Виявлені особливості підтверджують необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як засобу підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

2.3. Дослідження кореляційних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та психологічним благополуччям особистості

З метою перевірки гіпотези дослідження щодо наявності взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз. Для цього використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними.

У дослідженні було проаналізовано взаємозв'язки між основними компонентами емоційного інтелекту (сприйняття емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій, регуляція емоцій, а також загальний рівень EI) та складовими психологічного благополуччя (самоприйняття, позитивні відносини, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання, загальний рівень благополуччя).

Результати кореляційного аналізу подано у табл.2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям (r-Пірсона)

| Показники | Самопри йняття | Позити вні відноси ни | Автоно мія | Управлі ння середов ищем | Цілі в житті | Особисті сне зростанн я | Загальне благополу ччя |
|------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| Сприйняття емоцій | 0,32* | 0,41* | 0,21 | 0,28 | 0,30* | 0,35* | 0,38* |
| Використання емоцій | 0,36* | 0,39* | 0,27 | 0,33* | 0,34* | 0,37* | 0,40* |
| Розуміння емоцій | 0,44** | 0,42* | 0,31* | 0,38* | 0,46** | 0,48** | 0,50** |
| Регуляція емоцій | 0,52** | 0,47** | 0,39* | 0,45** | 0,49** | 0,51** | 0,55** |
| Загальний рівень EI | 0,48** | 0,46** | 0,34* | 0,41* | 0,47** | 0,50** | 0,53** |

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між більшістю компонентів емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя. Це підтверджує висунуту гіпотезу про те, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя особистості.

Найбільш сильні кореляційні зв'язки виявлено між регуляцією емоцій та такими компонентами благополуччя, як самоприйняття ($r = 0,52$), особистісне зростання ($r = 0,51$), цілі в житті ($r = 0,49$) і загальний рівень благополуччя ($r = 0,55$). Це свідчить про те, що здатність керувати власними емоціями є ключовим чинником внутрішньої гармонії, самореалізації та задоволеності життям. Особи, які ефективно регулюють свої емоційні стани, краще адаптуються до життєвих

труднощів, зберігають емоційну рівновагу та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Високі значення кореляції також виявлено між розумінням емоцій та показниками особистісного зростання ($r = 0,48$) і цілей у житті ($r = 0,46$). Це дозволяє припустити, що здатність інтерпретувати емоційні стани – як власні, так і інших людей – сприяє формуванню осмисленої життєвої позиції та орієнтації на розвиток.

Компонент сприйняття емоцій демонструє помірні позитивні зв'язки з міжособистісними відносинами ($r = 0,41$) та особистісним зростанням ($r = 0,35$), що вказує на важливість емоційної чутливості для встановлення ефективних соціальних контактів.

Водночас найменш виражені кореляції спостерігаються між компонентами емоційного інтелекту та автономією (r у межах $0,21-0,39$). Це може пояснюватися тим, що автономія як складова благополуччя більше пов'язана з особистісними цінностями, незалежністю та соціальними установками, ніж безпосередньо з емоційною сферою.

Загальний рівень емоційного інтелекту демонструє значущий позитивний зв'язок із загальним рівнем психологічного благополуччя ($r = 0,53$), що є одним із найважливіших результатів дослідження. Це підтверджує теоретичні положення про те, що емоційний інтелект виступає інтегральним фактором, який забезпечує гармонійне функціонування особистості.

Для більш глибокого аналізу було також здійснено інтерпретацію сили кореляційних зв'язків:

- слабкі ($r = 0,2-0,3$) – виявляють тенденцію зв'язку;
- помірні ($r = 0,3-0,5$) – свідчать про суттєвий вплив;
- сильні ($r > 0,5$) – підтверджують тісний взаємозв'язок між

показниками.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що найбільш значущими для психологічного благополуччя є такі компоненти емоційного

інтелекту, як регуляція та розуміння емоцій, тоді як сприйняття та використання емоцій мають допоміжний характер.

З позицій психологічної теорії ці результати узгоджуються з підходами Дж. Майєра та П. Селовея, які розглядають регуляцію емоцій як найвищий рівень емоційного інтелекту, а також із концепцією Д. Гоулмана, де саморегуляція виступає ключовою компетенцією ефективної особистості. Отримані емпіричні дані також підтверджують положення К. Ріфф та М. Селігмана про те, що психологічне благополуччя значною мірою залежить від здатності людини управляти власними емоційними станами та підтримувати позитивні взаємини з оточенням.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність системного взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню позитивного самоствалення, гармонійних міжособистісних відносин, наявності життєвих цілей та відчуття особистісного зростання. Це підтверджує доцільність розробки спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу підвищення психологічного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження емоційного інтелекту як детермінанти психологічного благополуччя особистості. У процесі дослідження було організовано та проведено психодіагностичне обстеження, проаналізовано отримані результати та встановлено характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

На першому етапі було обґрунтовано організацію та методичне забезпечення дослідження. Визначено вибірку, яка складалася з 50 осіб віком від 18 до 63 років (середній вік – 31 рік), із переважанням жінок (74%). Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, зокрема тест MSCEIT, опитувальник TEIQue та

шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Це забезпечило можливість комплексного вивчення як когнітивного, так і особистісного аспектів емоційного інтелекту та багатовимірної структури психологічного благополуччя.

Результати аналізу рівнів розвитку емоційного інтелекту показали, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень його сформованості (56%), тоді як високий рівень виявлено у 26% респондентів, а низький – у 18%. Встановлено, що найбільш розвиненим компонентом є розуміння емоцій, тоді як найменш сформованим – здатність до їх регуляції. Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних труднощів у керуванні власними емоційними станами, що особливо актуально в умовах підвищеного стресу.

Аналіз показників психологічного благополуччя засвідчив, що більшість респондентів (54%) мають середній рівень благополуччя, що характеризується відносною стабільністю емоційного стану при наявності окремих труднощів у самореалізації та адаптації. Високий рівень благополуччя зафіксовано у 24% досліджуваних, а низький – у 22%. Найбільш вираженими компонентами благополуччя виявилися особистісне зростання та позитивні міжособистісні відносини, тоді як автономія та управління середовищем мають дещо нижчі показники.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям. Найбільш тісні взаємозв'язки виявлено між регуляцією емоцій та такими компонентами благополуччя, як самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті та загальний рівень благополуччя. Встановлено, що саме здатність до емоційної саморегуляції є ключовим фактором забезпечення внутрішньої гармонії та психологічної стійкості особистості.

Також виявлено значущі зв'язки між розумінням емоцій та показниками життєвих цілей і особистісного розвитку, що підкреслює роль когнітивного опрацювання емоцій у формуванні смисложиттєвих орієнтацій. Менш виражені

зв'язки встановлено між емоційним інтелектом та автономією, що свідчить про відносну незалежність цього компонента від емоційної сфери.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування прямого позитивного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя особистості. Встановлено, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш позитивне самоприйняття, кращі міжособистісні стосунки, вищу життєву задоволеність та орієнтацію на особистісне зростання.

Отже, отримані результати свідчать про те, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію, регуляцію емоційних станів і досягнення внутрішнього благополуччя. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту, що стане предметом подальшого аналізу у третьому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Обґрунтування програми психологічного супроводу розвитку емоційної компетентності особистості

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також виявлено значущі взаємозв'язки між цими показниками. Особливо важливим є встановлений факт, що найбільш вагомим компонентом емоційного інтелекту, який впливає на рівень психологічного благополуччя, виступає здатність до регуляції емоцій. Це обумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності як ресурсу підвищення якості життя особистості [39].

У цьому контексті виникає потреба у розробці спеціальної програми психологічного супроводу, яка б забезпечувала системний розвиток емоційного інтелекту, зокрема його ключових компонентів: усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також розвитку емпатії та соціальних навичок.

Запропонована програма ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкової, гуманістичної та позитивної психології, відповідно до яких емоційна сфера особистості є такою, що піддається розвитку за умови цілеспрямованого тренування. Теоретичною основою програми виступають концепції емоційного інтелекту Дж. Майєра, П. Селовея та Д. Гоулмана [36], а також підходи до психологічного благополуччя К. Ріфф і М. Селігмана [40;43], які підкреслюють роль саморегуляції, самоприйняття та особистісного зростання.

Метою програми є розвиток емоційного інтелекту як чинника підвищення психологічного благополуччя особистості шляхом формування навичок усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів.

Відповідно до поставленої мети визначено основні завдання програми [8]:

- розвиток емоційної самосвідомості та здатності до розпізнавання власних емоцій;
- формування навичок розуміння емоцій інших людей;
- розвиток умінь ефективною емоційною саморегуляції;
- підвищення рівня емпатії та соціальної чутливості;
- формування конструктивних моделей поведінки у стресових ситуаціях;
- сприяння розвитку позитивного самоствалення та життєвих орієнтацій.

Програма психологічного супроводу реалізується у формі тренінгових занять, що дозволяє поєднати теоретичні знання з практичним відпрацюванням навичок. Такий формат забезпечує активну участь респондентів, розвиток рефлексії, групову підтримку та можливість моделювання реальних життєвих ситуацій.

Структурно програма складається з 6-ти занять тривалістю 60 хвилин кожне, що проводяться 2 рази на тиждень. Кожне заняття має чітку логіку побудови та включає: вступну частину (актуалізація емоційного стану, налаштування на роботу), основну частину (виконання вправ, обговорення), та заключну частину (рефлексія, підведення підсумків).

Зміст програми передбачає поетапний розвиток компонентів емоційного інтелекту [5]:

1. На початковому етапі основна увага приділяється розвитку емоційної обізнаності – здатності ідентифікувати та вербалізувати власні емоції.
2. Наступний етап спрямований на формування навичок розуміння причин виникнення емоцій та їх впливу на поведінку.

3. Центральне місце займає розвиток навичок емоційної саморегуляції, включаючи техніки контролю імпульсивних реакцій, зниження рівня стресу та формування адаптивних стратегій поведінки.

4. Окремий блок присвячений розвитку емпатії та навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

5. Завершальний етап орієнтований на інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя та формування позитивних життєвих установок.

У межах програми використовуються різноманітні методи та техніки: психологічні вправи, рольові ігри, групові дискусії, методи рефлексії, елементи арт-терапії, техніки релаксації та дихальні вправи. Застосування інтерактивних методів сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу та розвитку практичних навичок. Деталізація тренінгової програми наведена у Додатку Г.

Особлива увага приділяється розвитку здатності до емоційної саморегуляції як ключового чинника психологічного благополуччя. У програмі використовуються техніки когнітивного переосмислення, емоційної переоцінки, управління увагою, а також методи зниження емоційної напруги. Це дозволяє учасникам навчитися ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати внутрішню рівновагу.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

- підвищення рівня емоційного інтелекту;
- покращення здатності до емоційної саморегуляції;
- зростання рівня психологічного благополуччя;
- формування позитивного самоствалення;
- покращення якості міжособистісних відносин;
- підвищення стресостійкості та адаптивності.

Ефективність програми передбачається оцінювати шляхом повторного психодіагностичного обстеження учасників із використанням тих самих методик, що і на констатувальному етапі, а також шляхом порівняльного аналізу отриманих результатів [18].

Таким чином, розроблена програма психологічного супроводу є теоретично обґрунтованою та практично орієнтованою системою заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як важливого ресурсу забезпечення психологічного благополуччя особистості. Її впровадження дозволяє не лише підвищити рівень емоційної компетентності, але й сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості та покращенню якості її життєдіяльності.

3.2. Апробація тренінгових занять, спрямованих на корекцію емоційних станів та саморегуляцію

З метою практичної перевірки ефективності розробленої програми розвитку емоційного інтелекту було проведено апробацію тренінгових занять, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення та розуміння емоцій, а також покращення показників психологічного благополуччя особистості.

Формувальний етап дослідження було організовано для цільової групи з 20 учасників, відібраних на основі попередньої діагностики рівнів емоційного інтелекту. До складу цієї вибірки увійшли респонденти, які за результатами констатувального етапу виявили низькі або середні показники, що обґрунтувало необхідність цілеспрямованого корекційного та розвивального впливу. Основним інструментом реалізації завдань дослідження став психологічний тренінг, проведений у форматі групової роботи. Такий підхід забезпечив створення специфічного соціального середовища, де кожен учасник мав змогу спостерігати за реакціями інших та отримувати зворотний зв'язок у реальному часі [7].

Групова форма взаємодії виступила каталізатором для інтенсифікації міжособистісних контактів, дозволяючи учасникам вийти за межі звичних моделей поведінки. У процесі спільної діяльності відбувався активний обмін індивідуальним досвідом проживання емоційних станів, що сприяло децентрації

та глибшому розумінню мотивів оточуючих. Особлива увага приділялася формуванню навичок емпатії, яка розвивалася через моделювання проблемних ситуацій та рольове відігравання сценаріїв, де респонденти вчилися розпізнавати вербальні та невербальні сигнали партнерів по спілкуванню. Завдяки груповій динаміці вдалося створити атмосферу довіри та емоційної безпеки, що є фундаментальною умовою для якісної трансформації компонентів емоційного інтелекту та закріплення нових стратегій емоційної саморегуляції.

Загальна тривалість програми становила 6 занять по 60 хвилин кожне, що проводилися двічі на тиждень. Кожне заняття мало чітку структуру: вступ (налаштування, актуалізація стану), основна частина (вправи та техніки) та завершення (рефлексія, обговорення результатів).

Для наочності структуру тренінгової програми подано у табл.3.1.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту

| № заняття | Тема | Мета | Основні вправи |
|-----------|----------------------------|-----------------------------------|--|
| 1 | Усвідомлення емоцій | Розвиток емоційної самосвідомості | «Коло емоцій», «Щоденник емоцій» |
| 2 | Розпізнавання емоцій інших | Формування емпатії | «Вгадай емоцію», «Емоційні ситуації» |
| 3 | Розуміння емоцій | Аналіз причин і наслідків емоцій | «Емоційний ланцюг», «Чому я так реагую?» |
| 4 | Саморегуляція | Розвиток навичок контролю емоцій | «Стоп-пауза», дихальні техніки |
| 5 | Управління стресом | Формування стресостійкості | «Безпечне місце», релаксація |
| 6 | Інтеграція навичок | Закріплення результатів | «Мій ресурс», групова рефлексія |

У процесі проведення тренінгу було використано комплекс психотехнічних методів, що забезпечують активне залучення учасників до роботи та формування практичних навичок.

На першому занятті основна увага приділялася розвитку емоційної обізнаності. Вправа «Коло емоцій» передбачала визначення та вербалізацію власних емоційних станів у різних життєвих ситуаціях. Учасники навчалися розрізняти базові та складні емоції, що сприяло підвищенню рівня емоційної рефлексії. Ведення «щоденника емоцій» дозволяло закріпити ці навички у повсякденному житті.

Друге заняття було спрямоване на розвиток емпатії. У вправі «Вгадай емоцію» учасники аналізували невербальні прояви емоцій (міміка, жести), що сприяло розвитку здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Вправа «Емоційні ситуації» передбачала обговорення типових життєвих ситуацій та визначення можливих емоційних реакцій.

Третє заняття було присвячене формуванню навичок розуміння емоцій. У межах вправи «Емоційний ланцюг» учасники аналізували причинно-наслідкові зв'язки між подіями, думками та емоціями. Це дозволило сформуванню усвідомлення того, що емоційні реакції значною мірою залежать від когнітивної інтерпретації ситуації.

Особливе значення мало четверте заняття, спрямоване на розвиток навичок саморегуляції. Вправа «Стоп-пауза» навчала учасників зупиняти автоматичні емоційні реакції та свідомо обирати модель поведінки. Додатково використовувалися дихальні техніки, які сприяють зниженню емоційного напруження та відновленню внутрішньої рівноваги.

П'яте заняття було орієнтоване на формування стресостійкості. Учасники освоювали техніки релаксації та візуалізації («Безпечне місце»), що дозволяють знижувати рівень тривожності та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Заключне, шосте заняття було спрямоване на інтеграцію набутих навичок. Вправа «Мій ресурс» дозволила учасникам усвідомити власні сильні сторони та

внутрішні ресурси, а групова рефлексія сприяла узагальненню отриманого досвіду та закріпленню позитивних змін.

У процесі апробації тренінгової програми спостерігалася позитивна динаміка у поведінці учасників. Зокрема, відзначалося підвищення рівня емоційної відкритості, зменшення імпульсивних реакцій, покращення здатності до самоконтролю та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.

Крім того, учасники відзначали суб'єктивне покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у власних можливостях. Це свідчить про ефективність використаних методів і доцільність їх застосування у практиці психологічного супроводу.

Отже, апробація тренінгових занять підтвердила можливість цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту засобами психологічного тренінгу. Запропонована програма сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії та підвищенню рівня психологічного благополуччя, що підтверджує її практичну значущість.

3.3. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту до та після тренінгової програми

З метою перевірки ефективності розробленої програми розвитку емоційного інтелекту було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників після завершення тренінгових занять. У формувальному експерименті взяли участь 22 особи, які на констатувальному етапі продемонстрували низький та середній рівень емоційного інтелекту.

Для оцінки змін було використано ті самі психодіагностичні методики: тест MSCEIT, опитувальник TEIQue та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Порівняння результатів здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, що дозволило визначити статистичну значущість змін.

Результати дослідження подано у табл.3.2.

Таблиця 3.2

Порівняння показників емоційного інтелекту до та після тренінгу

| Показники ЕІ | До тренінгу (М) | Після тренінгу (М) | t | p |
|---------------------|-----------------|--------------------|------|-------|
| Сприйняття емоцій | 89 | 96 | 2,31 | ≤0,05 |
| Використання емоцій | 86 | 93 | 2,45 | ≤0,05 |
| Розуміння емоцій | 91 | 101 | 2,78 | ≤0,01 |
| Регуляція емоцій | 83 | 97 | 3,12 | ≤0,01 |
| Загальний рівень ЕІ | 87 | 97 | 3,05 | ≤0,01 |

Результати, представлені у таблиці 3.2, демонструють виражену позитивну динаміку розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту учасників після проходження тренінгової програми. Статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента підтверджує, що зафіксовані зміни не є випадковими, а мають закономірний характер, оскільки за всіма показниками отримано рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Найбільш інтенсивне зростання середніх значень спостерігається за шкалою «Регуляція емоцій», де показник підвищився на 14 одиниць (з 83 до 97 балів). Високий рівень статистичної значущості ($t = 3,12$; $p \leq 0,01$) у цій категорії вказує на особливу ефективність вправ, орієнтованих на формування навичок свідомої саморегуляції, подолання негативних станів та розвиток гнучкості емоційного реагування в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Позитивну динаміку також зафіксовано за показником «Розуміння емоцій», де відбулося суттєве зростання з 91 до 101 бала ($t = 2,78$; $p \leq 0,01$). Такий результат свідчить про успішне засвоєння учасниками теоретичних знань про природу виникнення емоцій, їх взаємозв'язок та вміння аналізувати причинно-наслідкові зв'язки в емоційній сфері. Показники «Сприйняття емоцій» та «Використання емоцій» також продемонстрували достовірне зростання, досягнувши значень 96 та 93 балів відповідно ($p \leq 0,05$), що підтверджує активізацію здатності до точного розпізнавання власних почуттів і станів

оточуючих, а також вміння використовувати емоційний ресурс для підвищення ефективності мислення та діяльності.

Загальний рівень емоційного інтелекту, як інтегративний показник, зріс статистично значуще з 87 до 97 балів ($t = 3,05$; $p \leq 0,01$). Це дає підстави стверджувати, що впроваджена програма психологічного тренінгу забезпечила комплексний розвивальний ефект, сприяючи гармонізації всіх компонентів емоційної сфери досліджуваних. Отримані дані підтверджують гіпотезу про можливість цілеспрямованого впливу на рівень емоційного інтелекту через використання активних методів групового навчання, що дозволяє рекомендувати дану методику для подальшого застосування у практичній роботі з розвитку емоційної компетентності особистості.

Далі було проаналізовано зміни показників психологічного благополуччя. Порівняння показників психологічного благополуччя до та після тренінгу наведено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняння показників психологічного благополуччя до та після тренінгу

| Показники благополуччя | До тренінгу (М) | Після тренінгу (М) | t | p |
|------------------------|-----------------|--------------------|------|-------------|
| Самоприйняття | 58 | 66 | 2,52 | $\leq 0,05$ |
| Позитивні відносини | 61 | 69 | 2,44 | $\leq 0,05$ |
| Автономія | 55 | 60 | 1,98 | $\leq 0,05$ |
| Управління середовищем | 57 | 65 | 2,36 | $\leq 0,05$ |
| Цілі в житті | 59 | 68 | 2,71 | $\leq 0,01$ |
| Особистісне зростання | 63 | 72 | 2,89 | $\leq 0,01$ |
| Загальне благополуччя | 59 | 67 | 2,94 | $\leq 0,01$ |

Отримані результати свідчать про статистично значуще підвищення рівня психологічного благополуччя після проходження тренінгової програми. Найбільш виражені зміни відбулися у показниках особистісного зростання ($t =$

2,89; $p \leq 0,01$), цілей у житті ($t = 2,71$; $p \leq 0,01$) та загального рівня благополуччя ($t = 2,94$; $p \leq 0,01$).

Це дозволяє стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту сприяє не лише покращенню емоційної сфери, але й позитивно впливає на смисложиттєві орієнтації особистості, її здатність до самореалізації та внутрішньої гармонії.

Менш виражені, але також статистично значущі зміни спостерігаються у показнику автономії ($t = 1,98$; $p \leq 0,05$), що може пояснюватися більшою стабільністю цієї характеристики та її залежністю від глибинних особистісних установок.

Для наочності ефективності програми було здійснено узагальнений аналіз змін. Загальна динаміка змін показників (у середніх значеннях) наведена у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Загальна динаміка змін показників (у середніх значеннях)

| Показник | До тренінгу | Після тренінгу | Приріст |
|--------------|-------------|----------------|---------|
| Загальний EI | 87 | 97 | +10 |
| Благополуччя | 59 | 67 | +8 |

Отримані результати свідчать про наявність позитивної динаміки за всіма ключовими показниками, що підтверджує ефективність впровадженої тренінгової програми.

З психологічної точки зору, такі зміни можна пояснити тим, що розвиток навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, формуванню більш адаптивних моделей поведінки та підвищенню впевненості у власних можливостях. Це, у свою чергу, позитивно впливає на загальне самопочуття, задоволеність життям та якість міжособистісних відносин.

Отже, результати формувального експерименту підтверджують висунуту гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом підвищення рівня психологічного благополуччя особистості. Запропонована тренінгова програма продемонструвала свою результативність і може бути

рекомендована для використання у практиці психологічного консультування та психокорекції.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було обґрунтовано, розроблено та апробовано програму психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, а також здійснено оцінку її ефективності.

На основі результатів емпіричного дослідження було визначено необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності, зокрема таких її компонентів, як усвідомлення, розуміння та регуляція емоцій. Особливу увагу приділено здатності до емоційної саморегуляції, яка, за результатами попереднього аналізу, виступає ключовим чинником психологічного благополуччя. Це стало підґрунтям для розробки комплексної тренінгової програми, що поєднує теоретичні положення та практичні методи психологічного впливу.

Розроблена програма психологічного супроводу має системний характер і ґрунтується на інтеграції підходів когнітивно-поведінкової, гуманістичної та позитивної психології. Вона спрямована на формування навичок емоційної самосвідомості, розвитку емпатії, удосконалення здатності до аналізу емоційних станів та опанування ефективних стратегій саморегуляції. Структура програми передбачає поетапний розвиток компонентів емоційного інтелекту, що забезпечує її логічну цілісність і практичну результативність.

Апробація тренінгових занять підтвердила ефективність використання інтерактивних методів навчання, зокрема психологічних вправ, рольових ігор, технік рефлексії та релаксації. У процесі реалізації програми спостерігалися позитивні зміни у поведінці учасників, зокрема підвищення рівня емоційної усвідомленості, покращення навичок самоконтролю, зниження імпульсивності

та покращення міжособистісної взаємодії. Учасники також відзначали суб'єктивне покращення емоційного стану та зниження рівня тривожності.

Результати порівняльного аналізу показників до та після проведення тренінгу засвідчили статистично значущі позитивні зміни як у рівні емоційного інтелекту, так і у показниках психологічного благополуччя. Найбільш суттєві зміни зафіксовано у сфері регуляції емоцій, що підтверджує її провідну роль у забезпеченні внутрішньої гармонії особистості. Водночас спостерігається підвищення таких складових благополуччя, як самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті та загальна задоволеність життям.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню адаптивності особистості, формуванню позитивного самоствалення та покращенню якості міжособистісних відносин. Встановлено, що цілеспрямований психологічний вплив у формі тренінгових занять є ефективним засобом розвитку емоційної компетентності та підвищення психологічного благополуччя.

Отже, результати третього розділу підтверджують доцільність і ефективність розробленої програми психологічного супроводу. Вона може бути рекомендована для використання у практиці психологічного консультування, освітніх установах, HR-сфері та центрах ментального здоров'я з метою підвищення рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя особистості, а також розроблено й апробовано програму його розвитку.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокomпонентним утворенням, яке включає здатність до сприйняття, розуміння, використання та регуляції емоцій. Узагальнення наукових підходів (зокрема, моделей Дж. Майєра, П. Селовея, Д. Гоулмана та К. Петрідеса) дозволило визначити емоційний інтелект як важливий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища та регуляцію поведінки.

Розкрито сутність психологічного благополуччя як інтегрального показника функціонування особистості, який включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні відносини, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Доведено, що психологічне благополуччя не зводиться до відсутності негативних переживань, а є активним процесом самореалізації та розвитку особистості.

Теоретично обґрунтовано наявність взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям. Встановлено, що ключовим механізмом цього взаємозв'язку виступає здатність особистості до емоційної саморегуляції, яка забезпечує адаптивність, стресостійкість та гармонізацію внутрішнього стану.

Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про існування прямого позитивного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя. Встановлено, що більшість досліджуваних мають середній рівень як емоційного інтелекту, так і психологічного благополуччя, що свідчить про наявність потенціалу для їх подальшого розвитку.

За результатами кореляційного аналізу виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту та складовими психологічного благополуччя. Найбільш тісні взаємозв'язки встановлено між регуляцією емоцій та такими показниками, як самоприйняття, особистісне зростання, цілі в житті та загальний рівень благополуччя. Це підтверджує провідну роль емоційної саморегуляції у забезпеченні психологічного здоров'я особистості.

У процесі дослідження було розроблено програму психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту, яка має комплексний характер і спрямована на формування емоційної компетентності особистості. Апробація програми засвідчила її ефективність: після проходження тренінгу зафіксовано статистично значуще підвищення рівня емоційного інтелекту та показників психологічного благополуччя.

Зокрема, найбільш виражені позитивні зміни відбулися у сфері регуляції емоцій, особистісного зростання та життєвих цілей, що свідчить про підвищення рівня внутрішньої гармонії, самореалізації та задоволеності життям. Отримані результати підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом підвищення психологічного благополуччя особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої програми у діяльності практичних психологів, освітніх установ, організацій та центрів ментального здоров'я з метою розвитку емоційної компетентності та підвищення адаптивного потенціалу особистості.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунута гіпотеза отримала емпіричне підтвердження. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, вивченні вікових та професійних особливостей емоційного інтелекту, а також у розробці диференційованих програм психологічного супроводу для різних категорій населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості та психологічного благополуччя особистості : монографія. Дніпро : Середняк Т. К., 2021. 240 с.
2. Балашов Е. М. Психологія самореалізації особистості в умовах сучасних викликів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 16. С. 4–12.
3. Белова М. Е. Роль емоційного інтелекту у збереженні ментального здоров'я молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 72. С. 44–51.
4. Богуславська О. Г. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості періоду ранньої дорослості. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 132–138.
5. Вахрушева Л. М. Психологія емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Львів : Психологія і суспільство, 2021. 232 с.
6. Власова О. І. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 344 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2021. 512 с.
8. Гречук О. В. Емоційна стійкість та психологічне благополуччя особистості як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 58–72.
9. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика : навч. посіб. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 216 с.
10. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту : монографія. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. 380 с.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ : Каравела, 2022. 216 с.

12. Ільїн Є.П. *Психологія емоційного інтелекту: концепції, моделі, вимірювання*. Київ: Логос, 2014.
13. Карамушка Л. М. Психологія ментального здоров'я особистості в умовах війни: ресурси та стратегії. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1. Вип. 62. С. 15–28.
14. Карамушка, Л. М. *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. М. Карамушка (ред.), О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. – Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с*
15. Карамушка, Л. М., Креденцер, О.В., Терещенко, К.В., Лагодзінська, В.І., Івкін, В.М., Ковальчук, О.С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка (ред.) – Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024.*
16. Кокун, О. М. *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025.
17. Кононенко І.М. *Емоційний інтелект у структурі соціальної компетентності особистості*. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017.
18. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості саморегуляції як чинника суб'єктивного благополуччя молоді. *Психологічний часопис*. 2022. № 8 (4). С. 45–56.
19. Кузікова С.Ю. *Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я: дис. канд. психол. наук*. Херсон: ХДУ, 2022.
20. Ларіна А.М. *Емоційний інтелект як детермінанта психологічного благополуччя особистості // Вісник наукових досліджень*. 2019.
21. Максименко, С. Д., Куценко-Лада, Г. В., Пророк, Н. В., & та ін. *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі (С. Д. Максименко, Ред.)*. Імекс-ЛТД, 2013.

22. Москальова А. С. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 118–123.
23. Носенко О.В. *Емоційна компетентність і психічне здоров'я особистості*. Харків: ПП “Ранок”, 2016.
24. Титаренко Т.М. *Психологічне благополуччя та життєстійкість у молоді: монографія*. Одеса: Фенікс, 2021.
25. Харченко В. Є. Емоційний інтелект як внутрішній ресурс психологічного благополуччя педагогів в умовах цифровізації освіти. *Педагогічні науки*. 2025. Вип. 101. С. 89–95.
26. Bar-On R. *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence // Psicothema*. 2006.
27. Biswas-Diener R., Diener E. *Making the Best of It: Subjective Well-Being and Adversity // Psychological Science*. 2006.
28. Diener E. *Subjective Well-Being // Psychological Bulletin*. 1984.
29. Diener E., Suh E., Lucas R., Smith H. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress // Psychological Bulletin*. 1999.
30. Fernández-Berrocal P., Extremera N. *Emotional Intelligence and Emotional Competencies in Psychosocial Adjustment // Psychology in Spain*. 2006.
31. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books, 1995.
32. Hall N. *Emotional Intelligence: Theory and Measurement // International Journal of Psychological Studies*. 2018.
33. Keyes C.L.M. *Social Well-Being // Social Psychology Quarterly*. 1998.
34. Lopes P.N. et al. *Emotional Intelligence and Social Interaction // Personality and Individual Differences*. 2004.
35. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry*. 1999.

36. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles, Behavioral Validation, and Implications* // *Emotion Review*. 2008.
37. O'Boyle E.H. Jr. et al. *A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Work Outcomes* // *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2011.
38. O'Connor P.J. *The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review* // *Frontiers in Psychology*. 2019.
39. Petrides K.V. *Trait Emotional Intelligence: Foundations* // *Journal of Personality*. 2001.
40. Ryff C.D. *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989.
41. Salovey P., Mayer J.D. *Emotional Intelligence* // *Imagination, Cognition and Personality*. 1990.
42. Schutte N.S. et al. *Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence* // *Personality and Individual Differences*. 1998.
43. Seligman M.E.P. *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press, 2002.
44. Seligman M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York, NY: Free Press, 2011.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту (адаптований варіант на основі MSCEIT)

Інструкція:

Вам пропонується оцінити різні ситуації та визначити емоції або найбільш доречні реакції. Оберіть варіант відповіді, який, на вашу думку, є найбільш правильним.

1. Визначення емоцій

Яку емоцію найімовірніше відчуває людина в ситуації втрати важливої можливості?

- а) Радість
- б) Смуток
- в) Гнів
- г) Байдужість

2. Сприйняття емоцій

Якщо людина говорить тихо, уникає зорового контакту, її емоційний стан найімовірніше:

- а) Впевненість
- б) Тривога
- в) Радість
- г) Агресія

3. Використання емоцій

Який емоційний стан найбільше сприяє творчому мисленню?

- а) Гнів
- б) Радість
- в) Страх
- г) Втома

4. Розуміння емоцій

Яка емоція найімовірніше виникає після тривалого розчарування?

- а) Радість
- б) Апатія
- в) Захоплення
- г) Спокій

5. Регуляція емоцій

Що є найбільш ефективним способом зниження сильного гніву?

- а) Ігнорування
- б) Агресивне висловлення
- в) Глибоке дихання та пауза
- г) Уникнення людей

Підрахунок результатів:

- За кожен правильну відповідь нараховується 1 бал
- Максимальна кількість балів – 5

Інтерпретація:

| Кількість балів | Рівень емоційного інтелекту |
|-----------------|-----------------------------|
| 0–2 | низький |
| 3–4 | середній |
| 5 | високий |

Опитувальник емоційного інтелекту (TEIQue, адаптований варіант)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам, за шкалою:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – згоден
- 5 – повністю згоден

Твердження:

1. Я добре розумію свої емоції.
2. Я можу контролювати свої емоційні реакції.
3. Мені легко зрозуміти емоції інших людей.
4. Я зберігаю спокій у стресових ситуаціях.
5. Я здатний(на) мотивувати себе.
6. Я швидко відновлююся після невдач.
7. Я добре розпізнаю настрій інших людей.
8. Я часто аналізую свої емоції.
9. Я контролюю імпульсивні реакції.
10. Я впевнено почуваюся у спілкуванні з іншими.

Підрахунок балів: кожне твердження оцінюється від 1 до 5

Обчислюється:

- загальна сума балів
- середній показник

Шкали:

| Шкала | Номери питань |
|----------------------|---------------|
| Емоційна обізнаність | 1, 8 |
| Саморегуляція | 2, 4, 9 |
| Емпатія | 3, 7 |

| | |
|-------------------|------|
| Самомотивація | 5, 6 |
| Соціальні навички | 10 |

Інтерпретація (за середнім балом):

| Середній бал | Рівень EI |
|--------------|-----------|
| 1,0 – 2,5 | низький |
| 2,6 – 3,7 | середній |
| 3,8 – 5,0 | високий |

Додатково:

Можна аналізувати:

- окремі шкали
- загальний рівень EI

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптований варіант)

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 6:

1 – повністю не згоден

6 – повністю згоден

Твердження:

Самоприйняття:

1. Я задоволений(на) собою.

2. Я приймаю свої недоліки.

Позитивні відносини:

3. Я маю теплі довірливі стосунки з людьми.

4. Люди можуть на мене покластися.

Автономія:

5. Я незалежний(на) у своїх рішеннях.

6. Я не піддаюся тиску інших.

Управління середовищем:

7. Я контролюю своє життя.

8. Я ефективно вирішую життєві проблеми.

Цілі в житті:

9. Я маю чіткі життєві цілі.

10. Моє життя має сенс.

Особистісне зростання:

11. Я постійно розвиваюся.

12. Я відкритий(на) до нового досвіду.

Підрахунок балів:

- Кожне твердження оцінюється від **1 до 6**
- Підраховуються бали по кожній шкалі окремо

Шкали та питання:

| Шкала | Питання |
|------------------------|---------|
| Самоприйняття | 1, 2 |
| Позитивні відносини | 3, 4 |
| Автономія | 5, 6 |
| Управління середовищем | 7, 8 |
| Цілі в житті | 9, 10 |
| Особистісне зростання | 11, 12 |

Інтерпретація (по кожній шкалі):

| Сума балів (2 питання) | Рівень |
|------------------------|----------|
| 2–5 | низький |
| 6–9 | середній |
| 10–12 | високий |

Загальний показник благополуччя:

– Сума всіх шкал (макс. 72 бали)

| Бал | Рівень |
|-------|----------|
| 12–35 | низький |
| 36–55 | середній |
| 56–72 | високий |

Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту

Мета: розвиток емоційного інтелекту та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Завдання:

- розвиток емоційної самосвідомості;
- формування навичок розпізнавання емоцій;
- розвиток емпатії;
- формування навичок саморегуляції;
- підвищення стресостійкості;
- розвиток позитивного самоствавлення.

Форма роботи: груповий тренінг

Кількість учасників: 20–25 осіб

Тривалість: 6 занять по 60–90 хвилин

ЗАНЯТТЯ 1. УСВІДОМЛЕННЯ ЕМОЦІЙ

Мета: розвиток здатності розпізнавати та усвідомлювати власні емоції.

Структура заняття:

1. Вступ (10 хв)

- знайомство;
- правила роботи (конфіденційність, активність, повага).

2. Вправа «Мій емоційний стан» (10 хв)

Учасники описують свій поточний емоційний стан одним словом.

3. Вправа «Коло емоцій» (20 хв)

Учасникам пропонується перелік емоцій.

Завдання: визначити, які емоції вони найчастіше відчувають.

Обговорення:

- Чи легко було визначити емоції?
- Які емоції виникають найчастіше?

4. Вправа «Щоденник емоцій» (20 хв)

Учасники записують ситуацію, емоцію та реакцію.

5. Рефлексія (10 хв)

- Що було новим?
- Які висновки зробили?

ЗАНЯТТЯ 2. РОЗПІЗНАВАННЯ ЕМОЦІЙ ІНШИХ

Мета: розвиток емпатії та соціальної чутливості.

1. Розминка «Емоційний мім» (10 хв)

Один учасник показує емоцію без слів, інші відгадують.

2. Вправа «Вгадай емоцію» (20 хв)

Аналіз фото/описів ситуацій.

3. Вправа «Емоційні ситуації» (25 хв)

Обговорення: що відчуває людина в різних ситуаціях.

4. Обговорення (15 хв)

- Як ви визначаєте емоції інших?
- Що допомагає/заважає?

5. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 3. РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ

Мета: формування здатності аналізувати причини емоцій.

1. Вправа «Емоція — причина — дія» (25 хв)

Учасники аналізують:

- ситуацію
- емоцію
- поведінку

2. Вправа «Емоційний ланцюг» (25 хв)

Ситуація → думка → емоція → дія

3. Міні-лекція (10 хв)

Роль думок у виникненні емоцій.

4. Рефлексія (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 4. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ

Мета: формування навичок контролю емоцій.

1. Вправа «Стоп-пауза» (20 хв)

Алгоритм:

1. Зупинись
2. Подумай
3. Обери реакцію

2. Дихальна техніка (15 хв)

Глибоке дихання (4–4–4)

3. Вправа «Контроль реакції» (25 хв)

Учасники розігрують конфліктні ситуації.

4. Обговорення (10 хв)

ЗАНЯТТЯ 5. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Мета: зниження рівня напруги та розвиток стресостійкості.

1. Вправа «Мій стрес» (10 хв)

Учасники визначають свої стрес-фактори.

2. Техніка «Безпечне місце» (20 хв)

Візуалізація стану спокою.

3. Релаксація (20 хв)

М'язове розслаблення.

4. Обговорення (15 хв)

ЗАНЯТТЯ 6. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ

Мета: закріплення навичок та підбиття підсумків.

1. Вправа «Мій ресурс» (20 хв)

Учасники визначають свої сильні сторони.

2. Вправа «Лист собі» (20 хв)

Плани розвитку після тренінгу.

3. Групова рефлексія (20 хв)

Що змінилось? Що було найціннішим?

4. Завершення (10 хв)



