

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРС
ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Керівник:

доктор психол. наук, професор

Астремська Ірина Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

в.о. завідувачки кафедри психології,

НУК імені адмірала Макарова

кандидат психол.наук, доцент

Карсканова Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 664 Мз

Дзугань Тетяна Вікторівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____Володимир ШЕВЧЕНКО

« » _____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Дзугань Тетяна Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Розвиток емоційного інтелекту як ресурс підвищення психологічного благополуччя

керівник роботи: Астремська Ірина Володимирівна, д.психол.н., проф.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджена наказом закладу вищої освіти від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Астремська І.В.		
Розділ 1	Астремська І.В.		
Розділ 2	Астремська І.В.		
Розділ 3	Астремська І.В.		
Висновки	Астремська І.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного інтелекту як фактору психологічного благополуччя особистості	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Програма психокорекційної роботи щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення психологічного благополуччя	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10.	

		2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	25.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	18.12 2025	

Студент

(підпис)

Дзугань Т.В.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Астремська І.В.

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Дзугань Тетяна. Розвиток емоційного інтелекту як ресурс підвищення психологічного благополуччя. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

У магістерській роботі розглянуто проблему розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу забезпечення психологічного благополуччя особистості. Емоційний інтелект визначається як інтегративна властивість, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції у взаємодії з собою та іншими людьми.

Теоретичну основу роботи становить аналіз сучасних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту (П. Саловей, Д. Майєр, Д.Гоулман, Р. Бар-Он, К. Петрідес) та концепцій психологічного благополуччя (К. Ріфф, Е. Дінер, М. Селігман, Н. Бредберн). Окрему увагу приділено дослідженням українських науковців (О. Коваль, Н. Каргіна, Є. Єрмолаєва, К. Санько), які розглядають емоційний інтелект як базовий механізм емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки.

В емпіричному дослідженні проаналізовано взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя – результати свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з самоприйняттям, позитивними взаєминами та цілеспрямованістю, тоді як низькі показники емоційної усвідомленості поєднуються з нижчим рівнем загального благополуччя. На основі отриманих даних розроблено та апробовано психокорекційну програму розвитку емоційного інтелекту. Участь у програмі сприяла статистично значущому підвищенню показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне благополуччя, емоційна регуляція, самоприйняття, психокорекційна програма.

ANNOTATION

Dzugan Tetiana. Development of emotional intelligence as a resource for improving psychological well-being. Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis examines the problem of developing emotional intelligence as an important resource for ensuring psychological well-being. Emotional intelligence is defined as an integrative property that encompasses the ability to recognize, understand, express, and regulate emotions in interaction with oneself and others.

The theoretical basis of the work is an analysis of contemporary scientific approaches to understanding emotional intelligence (P. Salovey, D. Mayer, D. Goleman, R. Bar-On, K. Petrides) and concepts of psychological well-being (K. Reif, E. Diener, M. Seligman, N. Bradburn). Special attention is paid to the research of Ukrainian scientists (O. Koval, N. Kargina, E. Yermolaeva, K. Sanko), who consider emotional intelligence as a basic mechanism of emotional self-regulation and adaptive behavior.

An empirical study analyzed the relationship between the level of emotional intelligence and indicators of psychological well-being – the results show that a high level of emotional intelligence correlates positively with self-acceptance, positive relationships, and purposefulness, while low levels of emotional awareness are associated with lower levels of overall well-being. Based on the data obtained, a psychocorrectional program for the development of emotional intelligence was developed and tested.

Participation in the program contributed to a statistically significant increase in emotional intelligence and psychological well-being indicators.

Keywords: *emotional intelligence, psychological well-being, emotional regulation, self-acceptance, psychocorrectional program.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту.....	7
1.2. Сутність й критерії психологічного благополуччя.....	16
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	33
Висновки до другого розділу.....	41
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	44
3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту.....	44
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	59
3.3. Рекомендації щодо упровадження програми в практичну діяльність психолога.....	63
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, який характеризується динамічністю соціальних змін, інформаційним перенавантаженням, високим рівнем невизначеності та стресогенності, зростає потреба в забезпеченні не лише фізичного, а й психологічного здоров'я особистості. У центрі уваги сучасної психології опиняються внутрішні ресурси людини, які сприяють збереженню її життєвої рівноваги, суб'єктивного відчуття щастя, здатності до ефективної адаптації та реалізації особистісного потенціалу. Одним із таких ресурсів виступає емоційний інтелект, який розглядається як ключовий компонент емоційної компетентності та стійкості.

У контексті сучасних викликів – соціальної турбулентності, зростання психоемоційного навантаження, руйнування традиційних моделей підтримки – дослідження особливостей емоційного інтелекту набуває особливого значення. Воно дозволяє виявити чинники збереження психічного здоров'я та розробити ефективні програми психологічної підтримки, розвитку емоційної компетентності та зміцнення благополуччя особистості.

Дослідження емоційного інтелекту розгорнули П. Саловей і Д. Майєр; популяризацію ідей про роль емоцій у повсякденному функціонуванні здійснив Д. Гоулман; значний внесок у вимірювання та структурування конструкта зробив Р. Бар-Он; відомий напрям рисового емоційного інтелекту представив К. Петрідес. Проблематику психологічного благополуччя формували Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотерман, К. Ріфф, а також представники позитивної психології на чолі з М. Селігманом. В українському науковому просторі питання благополуччя та психічного здоров'я розробляли А. Авер'янова, І. Горбаль, Є. Єрмолаєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, О. Коваленко, А. Пасніченко, К. Санько. Напрацьовано підходи до визначень, інструменти психодіагностики, окреслено зв'язки емоційної регуляції з адаптацією й задоволеністю життям.

Отже, актуальність теми дослідження полягає у необхідності глибшого наукового розуміння зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, а також у практичній потребі в розробці дієвих підходів до

розвитку цього ресурсу як важливого чинника особистісної самореалізації, стійкості та емоційного здоров'я в умовах сучасного життя.

Мета – здійснити комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя особистості.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- 1) проаналізувати наукові підходи до визначення поняття та структури емоційного інтелекту;
- 2) розкрити зміст поняття «психологічне благополуччя» та визначити особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості на основі сучасних досліджень;
- 3) провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в окремій вибірці респондентів;
- 4) організувати психокорекційну роботу щодо розвитку емоційного інтелекту та перевірити її дієвість;
- 5) сформулювати практичні рекомендації щодо упровадження програми в практичну діяльність психолога.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту як ресурс підвищення психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: інтегральний рівень емоційного інтелекту позитивно пов'язаний із самоприйняттям, позитивними стосунками, автономністю, життєвими цілями, тоді як низька емоційна усвідомленість і труднощі з вербалізацією емоцій корелюють з вищою внутрішньою напругою, нижчою задоволеністю життям і більшою емоційною вразливістю; участь у психокорекційній програмі призведе до статистично значущого зростання показників емоційного інтелекту і компонентів психологічного благополуччя та до зниження емоційної напруги порівняно з констатувальним експериментом.

Методи дослідження. У дослідженні було використано комплекс методів, що дозволив забезпечити як теоретичну обґрунтованість, так і емпіричну

валідність отриманих результатів. На *теоретичному рівні* застосовувався аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з тематики емоційного інтелекту, психологічного благополуччя та механізмів їхньої взаємодії.

На *емпіричному етапі* було застосовано метод анкетування для збору загальної соціально-психологічної інформації про респондентів. Для діагностики рівня емоційного інтелекту була використана методика Н. Холла, яка охоплює основні компоненти емоційної компетентності. Визначення рівня психологічного благополуччя здійснювалося за допомогою шкал К. Ріфф; опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона.

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики (t-критерій Стюдента для порівняння середніх індексів до і після, а також стандартизований розмір ефекту Коена d як основний показник сили змін). Таким чином, поєднання теоретичних і практичних методів дозволило здійснити цілісне вивчення досліджуваної проблеми й забезпечило достовірність та інтерпретативну глибину результатів.

Експериментальна база: Благодійна організація "ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ", м. Миколаїв. Вибірка досліджуваних – 24 жінки віком від 20 до 45 років.

Наукова новизна і значимість отриманих результатів. Проведене дослідження поглиблює розуміння феномену емоційного інтелекту як складного багатовимірного утворення, що відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Було емпірично встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більш розвиненими формами емоційного самоконтролю, позитивним самосприйняттям, більшою автономністю, цілеспрямованістю та наявністю відчуття сенсу життя.

Практичне значення отриманих результатів. Перевірена ефективність розробленої психокорекційної програми надає підстави для широкого впровадження у практиці психологів з чіткими критеріями оцінювання змін. Отримані напрацювання придатні для стандартизації моніторингу до і після втручання, порівняння груп, коригування індивідуальних планів допомоги та оновлення освітніх модулів з розвитку емоційної саморегуляції в навчальних і

робочих колективах. Запропоновані рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності можуть бути інтегровані в програми психологічного консультування, особистісного зростання, підготовки фахівців у сфері освіти, управління, медіації та охорони здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та практичні результати дослідження доповідались та обговорювались на VI Міжнародній науковій конференції «Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень» (03 жовтня 2025 р., м. Київ), Міжнародній науково-практичній конференції «Інтегрований підхід до модернізації науки: методи, моделі та багатодисциплінарність» (17 жовтня 2025 Віниця, UKR – Відень) (Online).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах та статті в науковому фаховому виданні (журнал категорії «Б»):

1. Астремська І.В., Кругляк М.А., Дзугань Т.В. Особливості соціальної тривожності в контексті емоційного інтелекту особистості. *Габітус*. Вип.73. 2025. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/21.pdf>
2. Дзугань Т.В., Дзугань В.А., Астремська І.В. Дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя. *Грааль науки*. Вип. 57: тези X Міжнародної науково-практичної конференції «Інтегрований підхід до модернізації науки: методи, моделі та багатодисциплінарність» (17 жовтня 2025р.). Віниця, UKR - Відень, AUT. 2025. С.772-780.
3. Дзугань Т.В. Особливості емоційного інтелекту як фактору психологічного благополуччя особистості. *Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень*: тези доп. VI Міжнар. наук. конф. (м. Київ, 03 жовтня 2025 р.) Київ. 2025. С. 250-252.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і додатків. Робота містить 7 таблиць, 5 рисунків, 4 додатки. Загальний обсяг роботи 93 сторінки, основний – 75 сторінок. Список літератури містить 80 наукових джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту

Попри інтенсивний розвиток психологічної науки, проблема дослідження емоційного інтелекту й досі залишається однією з найбільш актуальних у сучасному науковому дискурсі. В умовах трансформаційних змін, які відбуваються в освітній системі України, основним орієнтиром виступає гармонійний розвиток особистості здобувача освіти. Важливим завданням стає створення сприятливого простору, де кожен індивід зможе реалізувати свій потенціал. У той час як увага здебільшого акцентується на формуванні когнітивної сфери й розвитку інтелектуальних здібностей через реалізацію академічних програм, компонент емоційного розвитку часто лишається поза межами належної уваги. Однак саме цей чинник відіграє суттєву роль у становленні зрілої, психологічно адаптованої особистості, що робить необхідним поглиблене вивчення емоційного інтелекту як складного психологічного феномену та актуального предмету дослідження у вітчизняній науці XXI століття.

До кола зарубіжних науковців, які заклали теоретичні основи вивчення емоційного інтелекту, належать Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майєр та інші [45], [9], [63]. Саме завдяки дослідженням емоційний інтелект був окреслений як визначальний чинник особистісного і професійного успіху, а також як підґрунтя для формування ефективних соціальних взаємодій. Дослідники підкреслюють важливість його розвитку в контексті досягнення соціального функціонування, емоційної стійкості та самореалізації.

У вітчизняному науковому просторі тематика емоційного інтелекту також набула динамічного розвитку. Серед українських науковців, які зробили вагомий внесок у дослідження цього явища, варто виокремити О. Власову [8], О. Лящ

[22], [23], І. Мазоху [24], С. Марчук [25], Е. Носенко та Н. Ковригу [28], І. Опанасюк [31] та ін. та інших.

Кожен із дослідників пропонує своє тлумачення емоційного інтелекту. Так, О. Лящ інтерпретує його як інтелектуальну здатність до розпізнавання та керування емоційними проявами особистості [23, с. 330]. Н. Коврига та Е. Носенко розглядають емоційний інтелект як властивість, що дає змогу людині не лише протистояти власним емоціям, а й усвідомлено використовувати наявні ресурси – здібності, таланти, моральні якості – для особистісного зростання [28, с. 23].

На основі емпіричних даних, отриманих у дослідженнях Е. Носенко та Н. Ковриги, було встановлено, що прояви емоційного інтелекту значною мірою зумовлені внутрішніми особливостями особистості. Вчені виокремили п'ять ключових факторів, які корелюють із рівнем емоційного інтелекту: показники ситуативної й особистісної тривожності, самооцінка, толерантність до невизначеності, рівень академічної успішності та особливості поведінкових стратегій, обраних респондентами [28, с. 330].

Звернення наукової спільноти до проблеми емоційного інтелекту значною мірою пов'язане з розвитком гуманістичної психології. Ще у 50-х роках ХХ століття А. Маслоу ввів у науковий обіг поняття «самоактуалізація», що стало основою для подальших досліджень особистості, в яких поєднуються когнітивні та афективні аспекти людської психіки [8, с. 30].

Сам термін «емоційний інтелект» увійшов до наукового вжитку з 1990 року, завдяки публікаціям Дж. Майєра та П. Саловея. Саме в їхній спільній статті було запропоноване первинне визначення поняття, а також підтверджено можливість його вимірювання [63].

На думку авторів оригінальної концепції – Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо – емоційний інтелект являє собою систему ментальних здібностей, які забезпечують усвідомлення власних емоцій і почуттів інших людей, їхнє розпізнавання, інтерпретацію та використання в когнітивній діяльності. У структурі соціального інтелекту він функціонує як підструктура, що включає

здатність управляти емоціями з метою прийняття обґрунтованих рішень [63, с. 774].

Емоційний інтелект (EQ) розглядається як складова соціального інтелекту, що включає здатність особистості сприймати, усвідомлювати, регулювати власні емоції та орієнтуватися в емоційних станах інших [3]. Початково він тлумачився як здатність до обробки емоційної інформації, однак сучасні підходи визнають за EQ також роль регулятора поведінки: осмислення емоцій, їх причинно-наслідкових зв'язків і подальше використання накопиченого емоційного досвіду формують адаптивні моделі взаємодії. EQ є передумовою самореалізації, психоемоційної стійкості, формування почуття щастя, а також здатності протистояти маніпулятивному впливу. Його розвиток не має жорстких обмежень – емоційний інтелект можна вдосконалювати впродовж життя. У сучасному науковому розумінні EQ інтегрує компоненти емоційного, практичного та творчого інтелекту.

На відміну від IQ, який переважно залежить від генетичних чинників, рівень емоційного інтелекту визначається особистими зусиллями людини [3]. У структурі EQ виокремлюються різні компоненти: когнітивний (Дж. Майєр, П. Саловей [63]), емоційний (Д. Гоулман [9]), соціальний, адаптаційний (Р. Бар-Он [45]) тощо.

У межах когнітивного компонента особливу увагу приділяють розумінню емоційних станів як власних, так і чужих. Це включає: точне сприйняття емоцій за зовнішніми проявами; здатність використовувати емоції для підтримки мислення; усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між емоціями та словами; вміння викликати й регулювати необхідні емоції відповідно до контексту [7, с. 29].

Згідно з ідеями К. Роджерса, здатність до емпатії є основою глибокого розуміння людських переживань. На його думку, емпатія передбачає чутливість до емоцій партнера, прийняття його досвіду без осуду чи оцінювання. Водночас така відкритість можлива лише за відсутності в особистості упереджень,

негативних установок або внутрішньої напруженості, що заважають справжньому контакту з Іншим [8, с. 51].

У межах структури емоційних здібностей емоційний інтелект інтерпретується як некогнітивна здатність, яка виявляється через підвищену чутливість до емоційних сигналів, здатність до емоційної обізнаності, внутрішнього контролю й ефективного управління емоційними станами. Його соціальні складові охоплюють інтуїтивне сприйняття емоцій інших осіб, що часто проявляється на рівні невербальної комунікації; вміння розуміти емоційні стани крізь призму експресивних проявів; а також потенційну схильність до маніпуляції емоційними реакціями оточення. Адаптаційні аспекти емоційного інтелекту відповідають за забезпечення ефективної діяльності в умовах стресу, сприяють внутрішній саморегуляції та підтримці мотивації до подолання життєвих труднощів [8].

Кожному з компонентів емоційного інтелекту притаманний певний функціональний вектор: інтерпретаційний, регулятивний, адаптивний, стресозахисний та активізаційний:

1. Інтерпретаційна функція пов'язана з когнітивним аспектом та відповідає за здатність людини точно розпізнавати й тлумачити емоційну інформацію, що надходить з різних каналів – міміки, інтонації, тембру голосу, жестикуляції тощо. Накопичення такого досвіду та його структурне впорядкування сприяє формуванню власного емоційного репертуару.

2. Регулятивна функція емоційного інтелекту, яка належить до емоційної сфери, забезпечує досягнення стану емоційного балансу та сприяє адекватному вираженню емоцій у вербальній комунікації.

3. Адаптивна й стресозахисна функції тісно пов'язані з активізацією внутрішніх психічних ресурсів особистості в умовах складних, кризових або нестабільних ситуацій.

4. Водночас активізаційна функція, яка реалізується у межах соціальної взаємодії, підтримує здатність особистості зберігати цілісність свого Я-образу та

узгоджувати реальне й ідеальне Я у процесі міжособистісної комунікації [29, с. 262].

Однією з найбільш структурованих і водночас інтегративних моделей емоційного інтелекту є концепція Р. Бар-Она. У межах запропонованої моделі окреслено ключові компетенції, які, за твердженням автора, визначають успішність функціонування особистості. Серед них: глибоке самопізнання (включаючи самоповагу, внутрішній спокій, відчуття свободи, прагнення до самореалізації), міжособистісна комунікація (взаєморозуміння, емпатія, соціальна відповідальність), адаптивність (здатність до вирішення проблем, реалістична оцінка ситуацій, гнучкість), стресостійкість (контроль імпульсів) і позитивне ставлення до життя (оптимізм, здатність до переживання задоволення) [45]. Ця теорія охоплює не лише компетентності у вузькому сенсі, а й ширше – включає некогнітивні здібності й життєві знання, які забезпечують людині гнучкість і ресурсність у процесі самореалізації та подолання життєвих труднощів.

О. Власова розглядає мислення й афект як взаємопов'язані складові єдиної смислової системи, яка динамічно розвивається протягом життя. Згідно з думкою дослідниці, ступінь розвитку інтелектуальної сфери завжди співвідноситься з рівнем розвитку емоцій, а в кожному понятті чи уявленні завжди закладено афективне ставлення до дійсності [8, с. 72].

Цю ідею підтримує І. Мазоха, акцентуючи увагу на сигнальній функції емоцій. Зазначається, що саме через емоційні реакції людина усвідомлює особистісний сенс подій, що відбуваються в її житті [24]. У свою чергу, М. Стасюк підкреслює, що не можна розглядати емоційне та інтелектуальне як окремі утворення – їх слід сприймати як функціональну єдність у структурі людської психіки [41].

На точність і глибину розпізнавання емоційних станів впливають низка факторів, серед яких провідну роль відіграють:

1. Вербалізація емоційного досвіду: що виразніше в індивіда проявляється схильність до виявлення внутрішніх емоційних конфліктів, то

ефективніше він здатен контролювати їх зовнішнє вираження, що ускладнює їхню ідентифікацію сторонніми спостерігачами. Водночас емоційно позитивні особи зазвичай демонструють нижчий рівень самоконтролю, що полегшує розпізнавання їхнього емоційного стану співрозмовниками [23, с. 82].

2. Індивідуальний досвід розпізнавання емоцій: найлегше піддаються розпізнаванню такі стани, як радість, ейфорія, захоплення – завдяки їхній емоційній виразності. Водночас складнішими виявляються стани цікавості, а проміжну складність мають байдужість, подив, тривога та образа. На процес ідентифікації також істотно впливають особистісні характеристики, зокрема рівень емпатії. Емпатія передбачає не лише здатність до емоційного співпереживання, а й готовність до підтримки, відповідальності за власні емоційні прояви та дії, а також етичну чутливість у міжособистісній взаємодії [23].

Не всі люди мають сформовану здатність до точного розпізнавання емоцій. У ряду осіб, схильних до алекситимії, процес ідентифікації власних і чужих емоцій зазнає значних труднощів. Алекситимія передбачає знижений рівень усвідомлення, вербалізації й розрізнення емоційних станів, що, в свою чергу, підвищує ймовірність розвитку як психічних, так і психосоматичних розладів. Здатність до розуміння причин емоцій і навички їх конструктивного регулювання позитивно впливають на збереження й підтримку психосоматичного благополуччя.

До основних чинників, що зумовлюють труднощі у розумінні емоційних проявів інших осіб, О. Лящ відносить:

- надмірну зосередженість на власному внутрішньому світі, що унеможливлює об'єктивне сприйняття емоцій оточення;
- відчуття переваги над іншими, що супроводжується знеціненням їхніх емоційних реакцій;
- емоційну тривожність, пов'язану як з власними почуттями, так і з переживаннями інших людей;

- приховану вигоду від демонстративного «непомічання» емоційного стану співрозмовника;

- обмежене знання особистості іншої людини [23].

Повноцінне розуміння емоцій іншого індивіда, на думку дослідниці, передбачає передусім наявність здатності до рефлексії власних переживань. Без усвідомлення природи власних емоцій, знання їхніх причинно-наслідкових зв'язків, інтерпретація емоцій інших людей набуває спотвореного характеру. Саме тому ключовим етапом формування емоційної компетентності є розвиток навичок саморефлексії, які передбачають глибоке розуміння своїх емоцій, мотивацій і внутрішніх установок [23].

Ефективна інтерпретація емоційної поведінки інших базується на здатності розпізнавати емоційний зміст не лише вербального, а й невербального послання. Така здатність ґрунтується на взаємопов'язаності мотиваційної й ціннісно-сислової сфер особистості, які безпосередньо формують характер емоційних реакцій і відображають справжнє ставлення індивіда до навколишньої дійсності.

Розуміння емоцій іншої людини, як зазначає М. Стасюк, сприяє оптимізації комунікативних процесів, покращує якість міжособистісної взаємодії, підвищує рівень соціальної адаптації. Крім того, воно є важливим чинником у процесі самоусвідомлення, формування адекватної самооцінки, а також критичного аналізу власних установок, поведінкових моделей і життєвих стратегій, співвіднесених із соціальними нормами та загальнолюдськими цінностями [41].

У межах сучасних психологічних досліджень все частіше акцентується увага на взаємозв'язку емоційного інтелекту з гендерною специфікою, зокрема впливі гендерних стереотипів на емоційне функціонування особистості. Психологічні характеристики чоловіків і жінок виявляють суттєві відмінності, зокрема у сфері емоційного реагування. Вважається, що чоловіки більш орієнтовані на логіко-аналітичне та раціональне мислення, тоді як жінки – на абстрактно-інтуїтивне сприйняття, що виявляється в їхній здатності до глибшого емоційного аналізу. Це сприяє формуванню гармонійних міжособистісних

відносин. Стиль емоційного вираження також є різним: він залежить від темпераменту, характеру, досвіду соціалізації, рівня самооцінки, а також ступеня впевненості в собі [23].

Рівень емоційної виразності істотно корелює з активністю мимічної мускулатури, яка, згідно з емпіричними даними, у жінок є вище, ніж у чоловіків. Це проявляється у більш інтенсивному відображенні як позитивних, так і негативних емоцій. Зокрема, жінки демонструють вищу лицьову експресію у відповідь на щасливі обличчя. Вони схильні до інтуїтивного і водночас абстрактного емоційного мислення, тоді як чоловіки зазвичай характеризуються стриманістю в прояві таких емоцій, як симпатія чи печаль. Натомість жінки частіше пригнічують агресію або сексуальні імпульси [23].

На розвиток емоційного інтелекту впливають як біологічні, так і соціальні передумови. Серед біологічних чинників вирізняють:

- рівень емоційного інтелекту батьків;
- спадкову схильність до емоційного сприйняття;
- характер взаємодії між півкулями головного мозку;
- особливості темпераменту.

Соціальні чинники включають:

- емоційну синтонність як механізм емоційного «зараження»;
- розвиток самосвідомості та емоційної рефлексії;
- впевненість у власній емоційній компетентності;
- гендерні аспекти виховання;
- наявність стабільних і доброзичливих стосунків з батьками;
- андрогінність як інтеграція маскулінних і фемінінних якостей;
- володіння емоційними знаннями, уміннями та навичками;
- тип локусу контролю [41, с. 192–204].

Біологічні умови розвитку емоційного інтелекту формуються на основі вроджених властивостей нервової системи, зокрема темпераменту та міжпівкульної асиметрії. Натомість соціальні чинники визначаються якістю подружніх стосунків батьків, їхнім емоційним залученням у життя дитини,

вибором виховної стратегії та наявністю або відсутністю жорстких соціальних ролей та стереотипних очікувань. Саме вони значною мірою впливають на самооцінку особистості, позитивне ставлення до себе, а також на формування здорового Я-образу [41].

Таким чином, емоційний інтелект являє собою інтегральну систему, що включає когнітивні, емоційні, міжособистісні та адаптаційні здібності. Систематичний аналіз наукових підходів дозволяє розглядати емоційний інтелект як складову особистісної компетентності, що охоплює здатність до розпізнавання, розуміння, інтерпретації та управління емоціями як власними, так і чужими. Його формування є результатом взаємодії внутрішніх індивідуальних якостей і зовнішніх соціальних умов. Збалансованість та взаємозв'язок усіх структурних компонентів EQ забезпечують ефективність емоційного реагування та якість міжособистісної взаємодії.

Проаналізовані джерела свідчать, що як українські, так і зарубіжні науковці визначають емоційний інтелект як багатовимірний конструкт. Згідно з узагальненим підходом, EQ можна розглядати як сукупність ментальних здатностей до розпізнавання, аналізу та регуляції емоційних станів. Він є важливим фактором особистісного розвитку, що дозволяє людині оптимізувати спілкування, конструктивно опрацьовувати негативні емоції та підвищувати ефективність когнітивної діяльності. У низці досліджень емоційний інтелект інтерпретується як підструктура соціального інтелекту, однак має специфічну рису – глибоку орієнтацію на афективні стани, які є визначальними у процесі особистісного зростання.

Отже, незважаючи на активне дослідження феномену емоційного інтелекту, в українській психологічній науці поки що не сформульовано чітке, змістовно завершене визначення впливу EQ на окремі особистісні характеристики. Це створює основу для подальшого наукового пошуку як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Незважаючи на деяку суперечливість у тлумаченні поняття, вивчення емоційного інтелекту триває, що свідчить про його високу значущість у межах сучасного наукового простору. Перспективами

подальших розвідок є поглиблене емпіричне дослідження впливу EQ на різні сфери життєдіяльності особистості, зокрема на емоційне благополуччя, професійну ефективність, адаптаційний потенціал та міжособистісну взаємодію.

1.2. Сутність й критерії психологічного благополуччя

У сучасному науковому дискурсі вивчення психологічного здоров'я та благополуччя набуває особливої актуальності. Це зумовлено зростаючим прагненням людини до внутрішньої гармонії, душевної рівноваги, позитивного емоційного стану та відчуття щастя. Сучасна особистість перебуває у постійному контакті з високим темпом життя, зазнає значного інформаційного, емоційного та соціального тиску, що провокує появу численних стресогенних чинників. У структурі сучасної реальності чітко простежуються риси: інтенсивність ритму життя, хронічний дефіцит часу, постійні навчальні або професійні перевантаження, екзистенційна невизначеність, соціальні очікування та складнощі адаптації до мінливого середовища.

Феномен психологічного благополуччя активно досліджується як зарубіжними, так і українськими вченими. У науковій літературі наводиться широкий спектр підходів до розуміння цього поняття. Серед зарубіжних дослідників, що зробили вагомий внесок у розробку цієї проблематики, вирізняються праці Н. Бредберна, Е. Дінера [51], А. Вотермана, О. Кроніка, А. Лінча, К. Ріфф [73]. Українські науковці, які здійснили ґрунтовні розвідки у сфері психологічного благополуччя та психічного здоров'я, – це І. Аршава, Е. Носенко [1], Ю. Кашлюк [16], Е. Кологривова [20], Ю. Олександров [30], Б. Пахоль [33], Л. Сердюк [39] та ін.. Сутність цього феномену також досліджувалася через призму задоволеності життям та суб'єктивного відчуття щастя (М. Аргайл, А. Менегетті, М. Селігман, та інші).

Одним із перших масштабних емпіричних досліджень рівня задоволеності життям стала робота С. Вітні, Ф. Ендрюса, А. Кемпбелла, Ф. Конверса та К. Роджерса (1970), у якій було використано поняття «задоволеність життям» як

базовий критерій функціонального добробуту. Основою їхньої роботи стала теорія афективного балансу Н. Бредберна, відповідно до якої щастя постає як інтегральний індикатор позитивного психологічного функціонування [39, с. 125].

У свою чергу, Е. Дінер запропонував термін «суб'єктивне благополуччя», яке, за його концепцією, складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: наявності позитивних емоцій, мінімізації негативних емоцій та загальної задоволеності життям [51]. Автор наголошує на ролі емоційно забарвленої когнітивної оцінки – більшість людей інтерпретують події крізь категорії «добре – погано», а це, у свою чергу, вказує на тісну взаємодію між емоційним та когнітивним компонентами досвіду.

Суб'єктивне благополуччя виконує не лише діагностичну функцію у контексті психологічної тривоги чи депресії, а й дозволяє оцінити рівень переживання щастя особистістю. Саме тому багато вчених ототожнюють цей феномен із якістю життя – комплексною характеристикою, яка охоплює як об'єктивні умови існування (матеріальне забезпечення, побут), так і суб'єктивне емоційне самопочуття. Е. Дінер і В. Пейн запропонували термін «задоволеність життям», який тісно пов'язаний із поняттям суб'єктивного благополуччя та трактується як загальна когнітивна оцінка власного життя за шкалою «добре – погано» [51].

Концепція «процвітання», розроблена М. Селігманом, Ш. Лопесом і Ч. Снайдером, доповнює науковий дискурс новим виміром. Автори визначають процвітання як стан тривалої внутрішньої рівноваги, що інтегрує високий рівень емоційного, психологічного та соціального благополуччя. У результаті було виокремлено два головні підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний [16, с. 175].

Гедоністична парадигма передбачає, що психологічне благополуччя зумовлене рівнем суб'єктивного задоволення життям, яке формується як результат афективного балансу. Е. Галлоун, Р. Каммінгс і А. Лау вбачають у суб'єктивному благополуччі складне утворення, що поєднує особистісні

диспозиції, цінності, індивідуальні очікування та життєві цілі. Згідно з їхніми висновками, цей конструкт виходить за межі лише афективних проявів і має розглядатися як результат когнітивної інтерпретації емоційного досвіду [16, с.175].

До гедоністичних теорій належать підходи, які розглядають благополуччя через категорії задоволеності-незадоволеності та афективного балансу. Особливе місце тут посідають праці Н. Бредберна та Е. Дінера, в яких психологічне благополуччя розглядається як похідне від успішної соціальної адаптації. Н. Бредберн запропонував концепцію, відповідно до якої структура благополуччя вибудовується на основі постійної взаємодії позитивного та негативного афекту. Події, що викликають радість або розчарування, фіксуються у свідомості у формі емоцій певного знаку. Загальна якість психологічного благополуччя визначається співвідношенням цих афективних проявів. Позитивний афект сприяє формуванню щастя, задоволеності та життєвої енергії, тоді як негативний – знижує рівень внутрішнього ресурсу та психоемоційного комфорту. Таким чином, різниця між цими показниками вважається індикатором психологічного благополуччя. Крім того, дослідники підкреслюють значення задоволеності професійною діяльністю як важливої складової досягнення внутрішньої рівноваги [16, с. 176].

Дослідження Е. Дінера та Р. Ларсена продемонстрували, що схильність до позитивного афекту є стабільною характеристикою особистості: незалежно від умов середовища, люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя частіше демонструють позитивні емоції. Подальші спостереження показали, що цей показник може залишатися відносно незмінним упродовж тривалого часу – чотирьох, шести, десяти років.

Евдемоністичний підхід до вивчення благополуччя акцентує на розвитку особистісного потенціалу, самореалізації та досягненні вищих цінностей. У межах цього підходу щастя постає не як зовнішній результат приємного життя, а як внутрішній стан, зумовлений особистісним зростанням і смисложиттєвими орієнтаціями. Представники цієї парадигми – М. Ягода, К. Каєс, К. Ріфф –

виокремлюють три виміри благополуччя: психологічне, особистісне та соціальне. Вони вважають, що благополуччя – це тривалий стан внутрішньої реалізованості, досягнення мети та згоди з собою [13, с. 100].

Гуманістичні орієнтири євдемоністичного підходу заклали А. Маслоу і К. Роджерс. Вони розглядали людину як автономну істоту, здатну до вибору, зростання, духовного розвитку та досягнення гармонії. К. Роджерс увів поняття «актуалізуюча тенденція», маючи на увазі внутрішнє прагнення особистості до повної реалізації своїх потенціалів. Згідно з цим підходом, психологічне благополуччя – це не лише відсутність патології, а активний стан розвитку, творчості, цілісності й ціннісної самоідентифікації.

А. Маслоу у своїх працях підкреслював, що навіть у випадку незадоволеності базових фізіологічних потреб, це не завжди призводить до фрустрації потреби в самоактуалізації. Е. Фромм звертав увагу на екзистенціальну суперечність між прагненням «бути» і «мати». За його концепцією, прагнення «бути» є виявом внутрішньої потреби людини до самореалізації, до розкриття потенціалу й розвитку особистості. Натомість, орієнтація на «мати» пов'язана з накопиченням зовнішніх матеріальних цінностей і самооцінкою, що базується на відповідності до соціально нав'язаних стандартів [30].

У результаті своїх досліджень Е. Фромм виявив, що люди, схильні до ціннісної орієнтації «бути», частіше ідентифікували себе як щасливі, оскільки менше залежали від зовнішніх стандартів оцінки та орієнтувалися на індивідуальні, інтегровані внутрішні цінності. Подібні спостереження були зроблені і Т. Кассером, який описав явище надмірного прагнення до матеріального добробуту як чинник, що сприяє втраті автентичності, підміщенню справжніх взаємин і заміщенню особистісного розвитку на відповідність зовнішньому, соціально сконструйованому образу Я. Таке орієнтування трансформує людину в «споживача», для якого важливими стають матеріальні здобутки, а не глибина взаємин з близькими, друзями чи суспільством.

Модель багатовимірного психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф, значною мірою спирається на положення М. Ягоди. Авторка виокремила шість ключових складників, що визначають якість психологічного функціонування особистості: позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, автономність, здатність ефективно управляти середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання. Таким чином, психологічне благополуччя розуміється як цілісна характеристика, що відображає внутрішню гармонію, організацію емоційного простору, а також якість поведінки й життєвих стратегій [33].

Однією з найвідоміших концепцій психологічного благополуччя стала теорія самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі. У її межах стверджується, що задоволення трьох базових потреб – у компетентності, автономії та значущих соціальних зв'язках – є ключем до досягнення психологічного добробуту. Водночас, на відміну від К. Ріфф, автори не ототожнюють задоволення цих потреб із благополуччям, а радше розглядають їх як фундаментальні передумови, які детермінують виникнення цього стану [73].

М. Селігман у своїх працях показав, що люди, орієнтовані на гедоністичні цінності (насолюди, розваги), частіше переживають приємні емоції, є більш енергійними та менш схильними до негативного афекту. Однак у довготривалій перспективі саме евдемоністична модель життя – орієнтація на розвиток, навчання, самореалізацію – забезпечує вищий рівень задоволеності життям. Учений підкреслює, що задоволення життям формується як співвідношення між реальною ситуацією та ідеальним образом бажаної реальності, а тому носить глибоко суб'єктивний характер. Такий підхід дозволяє осмислити задоволення життям як форму суб'єктивного оцінювання як гедоністичного, так і евдемоністичного типу.

А. Мак-Грегор та Л. Літл у своїх дослідженнях дійшли висновку, що психологічне благополуччя є складним конструктом, який охоплює два взаємопов'язані елементи: щастя (що включає задоволення життям та позитивні емоції) та осмисленість (що реалізується у зв'язку мети з особистісним

зростанням). Е. Комптон, аналізуючи вісімнадцять індикаторів психологічного благополуччя, виділив два ключові фактори – щастя (як прояв емоційного та суб'єктивного благополуччя) і особистісний розвиток. Він наголосив на тому, що ці дві складові є взаємозалежними, але автономними аспектами внутрішнього життя особистості [20].

Л. Сердюк окреслює три основні шляхи до щастя:

1. життя, наповнене задоволенням і позитивними емоціями;
2. життя, повне залучення і зацікавленості;
3. життя, орієнтоване на сенс, де власні здібності й ресурси використовуються не лише задля себе, а й задля служіння іншим [39, с. 127].

Два останні шляхи мають чітку евдемоністичну спрямованість, адже передбачають глибоку включеність у діяльність, самопізнання та реалізацію екзистенційних смислів.

У вітчизняному науковому контексті концепції психологічного благополуччя також знаходять своє обґрунтування. Зокрема, Є. Савіцина та С. Бабатіна у своїх дослідженнях підкреслювали, що благополуччя є результатом екзистенційного осмислення власного буття, є суб'єктивно пережитою реальністю, яка заснована на цілісному сприйнятті власного життя. Автори акцентують на розрізненні актуального психологічного благополуччя – як усвідомлення індивідом власного емоційного стану та ставлення до життя – і уявлення про ідеальне благополуччя, що репрезентує внутрішній образ задоволеного життям «Я». Обидва аспекти відіграють важливу роль у формуванні психологічної цілісності та інтегрованої Я-концепції [37].

Б. Пахоль пропонує диференціацію психологічного благополуччя за часовим критерієм (наприклад, «тут і зараз») та рівнем вираженості. Низький рівень благополуччя визначається як стан незадоволеності життям, тоді як високий рівень характеризується домінуванням позитивного емоційного тону, відчуттям щастя та життєвої гармонії. У цілому, автор формулює психологічне благополуччя як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ступеня реалізації цієї

спрямованості, що суб'єктивно виявляється у переживанні задоволеності собою, щастя та змістовності життя [33].

Автор, досліджуючи структуру психологічного благополуччя, акцентує увагу на тому, що складові цієї структури можуть мати різну виразність у різних людей, що зумовлено унікальністю психічної організації кожної особистості. Цей підхід підкреслює індивідуальну варіативність благополуччя, його гнучкість і динаміку [33].

І. Аршава трактує психологічне благополуччя як фактор саморегуляції особистості. На її думку, воно є результатом внутрішнього самоналаштування психічних станів, регулювання ставлення до життя та його подій. Такий підхід підкреслює, що благополуччя – не лише стан, а процес активного конструювання внутрішнього світу [1].

У межах суб'єктивно-середовищного підходу можна виокремити п'ять ключових компонентів психологічного благополуччя:

1. *Афективний компонент* – забезпечує баланс між позитивними й негативними емоціями, визначає рівень задоволеності життям і наявність суб'єктивного відчуття щастя.
2. *Компонент «Мета-потреби»* – містить особистісні цілі, переконання й смисложиттєві орієнтири, які формують усвідомлення життєвої значущості.
3. *Світоглядний компонент* - відображає творчу спрямованість особистості, її здатність до формування незалежної системи цінностей.
4. *Інтрарефлексивний компонент* – виявляється у ставленні до себе, самоповазі, самоприйнятті, здатності діяти згідно з внутрішніми переконаннями.
5. *Інтеррефлексивний компонент* – стосується гармонійного ставлення до навколишнього світу, природи, соціального середовища та інших людей.

Поглиблений аналіз наукових джерел дозволив виокремити основні критерії психологічного благополуччя, серед яких провідними є: автономність, наявність життєвої мети, гедоністична налаштованість, компетентність, часовий баланс, ціннісна орієнтація та самоприйняття. Сукупність цих критеріїв свідчить

про сформованість психологічно зрілої особистості, здатної до рефлексії, цілеспрямованої активності та реалізації власного потенціалу.

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як стійку психологічну властивість особистості, що інтегрує домінування позитивних емоцій, наявність щирих і підтримувальних міжособистісних стосунків, залучення до життєвих подій, відчуття осмисленості буття й внутрішньої мотивації. Ця властивість формується у процесі життєдіяльності під впливом сукупності біопсихосоціальних факторів, зокрема індивідуальних особливостей особистості, рівня збереження психофізичних функцій, наявності внутрішніх ресурсів до досягнення щастя та здатності до саморегуляції мотиваційно-ціннісної сфери.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

Вивчення впливу емоційного інтелекту на особистісне функціонування є пріоритетним напрямом сучасної психологічної науки, адже дозволяє з'ясувати механізми регуляції поведінки, адаптації та забезпечення загального життєвого благополуччя. Усвідомлення ролі емоцій у структурі людської діяльності, їхнього впливу на когнітивні процеси, міжособистісну взаємодію та регуляцію психічного стану дозволяє говорити про емоційний інтелект як критично важливий фактор життєвої успішності. Саме емоції забезпечують людині орієнтацію в соціальному середовищі, сприяють розумінню намірів інших, зміцнюють соціальні зв'язки та формують основу для підтримувальних взаємин. Емоційна компетентність, яка включає здатність розпізнавати, виражати та регулювати емоції, є одним із ключових чинників адаптивної поведінки у складних життєвих обставинах. Вона сприяє не лише успішному спілкуванню, а й психоемоційному благополуччю, знижуючи ризик тривожних і депресивних розладів.

Емоції, як реакції переживання, виконують універсальні функції у всіх сферах життя особистості: вони є основою для мотивації, прийняття рішень, міжособистісної взаємодії, а також впливають на здатність до саморефлексії та внутрішнього контролю. За відсутності здатності до регуляції емоцій підвищується ймовірність виникнення емоційної дезорганізації, астеничних станів, внутрішніх конфліктів, що в перспективі негативно позначається на психічному здоров'ї та знижує загальний рівень життєвого благополуччя [5].

На сучасному етапі розвитку психології існує чітке уявлення про взаємозв'язок психологічного благополуччя з фізичним і психічним здоров'ям. У цьому контексті важливими є результати досліджень таких науковців, як Е. Дезі, Р. Райан, К. Ліфф, К. Фредерік, які показали, що психологічне благополуччя сприяє підтриманню фізичного здоров'я, стабілізує емоційні реакції та сприяє загальному життєвому тону. Дослідження М. Аргайла вказують на вплив генетичних чинників на схильність до позитивного афекту. Водночас зовнішні обставини, зокрема матеріальне забезпечення, рівень освіти, соціальний статус, також мають значення, що доведено у працях Н. Бредберна, Е. Дінера, Т. Кассера, М. Райана. Крім того, окремі характеристики особистості, зокрема вік і стать (Е. Дінер, К. Ріфф, П. Фесенко), культурні особливості (М. Лінч), а також етнічна приналежність (В. Гриценко) розглядаються як фактори, що модифікують рівень благополуччя [16].

Відповідно до позиції ВООЗ, здоров'я – це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя. У більш розгорнутому підході цей стан включає п'ять компонентів: духовне благополуччя (життєві смисли, ідеали, цінності), емоційне благополуччя (способи подолання стресу, здатність до самозаспокоєння), соціальне благополуччя (ефективна взаємодія з іншими), фізичне благополуччя (режим, харчування, гігієна, відпочинок), інтелектуальне благополуччя (потреба у пізнанні, вмінні вирішувати проблеми) [30].

Рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на якість життя індивіда. Він визначає ефективність адаптації, регуляцію внутрішнього

стану, вибудовування взаємин, а також здатність досягати бажаного рівня задоволеності. Нерідко у життєвих ситуаціях дві людини з однаковим інтелектуальним потенціалом досягають різних результатів, і саме емоційна компетентність є тим чинником, який визначає успішність особистості [30, с. 116].

Б. Пахоль у своїх дослідженнях дійшов висновку, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються наявністю позитивного афекту, адекватною самооцінкою, високим рівнем задоволеності життям, умінням формувати гармонійні стосунки з оточенням. Вони частіше переживають позитивні емоції, демонструють стабільне емоційне самопочуття та виявляють емпатійність у спілкуванні. Навпаки, особи з низьким рівнем емоційного інтелекту мають схильність до підвищеної тривожності, зниженого самоприйняття, схильності до внутрішнього конфлікту, що ускладнює ефективну взаємодію з оточенням та формування позитивного образу Я. Такі особистості часто демонструють труднощі у розпізнаванні та регуляції як власних, так і чужих емоцій, що негативно впливає на якість їхнього психологічного і соціального функціонування [33, с. 101].

Таким чином, дослідження емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя дозволяє глибше зрозуміти механізми саморегуляції, соціальної адаптації, профілактики емоційних порушень та побудови конструктивної життєвої стратегії. Розвиток емоційної компетентності є не лише запорукою особистісної ефективності, а й важливим вектором формування ментального здоров'я та загального життєвого добробуту.

Е. Носенко та Н. Коврига підкреслюють, що у процесі досягнення життєвого успіху визначальну роль відіграє емоційний інтелект, що ґрунтується на здатності індивіда точно розпізнавати власні емоції й емоції інших, здійснювати ефективний самоконтроль, виявляти наполегливість у реалізації цілей і будувати конструктивні міжособистісні стосунки [28]. Емоційний інтелект не є фіксованим утворенням і може розвиватися протягом усього життя шляхом цілеспрямованого тренування емоційних навичок. З огляду на це,

емоційний інтелект охоплює дві взаємопов'язані складові: внутрішньоособистісну (усвідомлення й регуляція власних емоцій) та міжособистісну (розуміння й управління емоціями інших людей). Саме ці здібності забезпечують емоційний баланс, психологічну гармонію, ефективне спілкування й самореалізацію, що, у свою чергу, позитивно впливає на психосоціальне благополуччя особистості.

Наявність розвиненої емоційної компетентності дозволяє людині глибше розуміти себе й оточення, аналізувати як власну, так і чужу поведінку, емпатійно взаємодіяти з іншими, що є основою стабільного психологічного стану та соціальної адаптації. Емпатія як ключова компонента емоційного інтелекту сприяє зменшенню напруги у соціальних групах, підтримує позитивний морально-психологічний клімат і підвищує згуртованість [28, с. 23]. Індивіди з високим рівнем емоційної чутливості менше залежать від зовнішньої оцінки та не схильні до деструктивної реакції на негатив, оскільки керуються внутрішніми переконаннями, цінностями та ідеалами.

Здатність до розуміння емоцій дозволяє точно інтерпретувати наміри, мотиви й стан партнерів по спілкуванню, що є вирішальним чинником у формуванні доброзичливих і довготривалих стосунків. Натомість недоречне тлумачення емоцій може призвести до викривлення комунікативних сигналів, підвищення напруги й навіть розриву взаємин [28]. Емпатійна особистість здатна вловлювати як явні, так і латентні емоційні прояви, що дозволяє їй бути гнучкою в спілкуванні, уникати конфліктів і проявляти підтримку.

Як зазначає І. Толмачова, високий рівень емоційної пластичності, що охоплює емпатію, самоконтроль і здатність до співчуття, сприяє збереженню взаєморозуміння навіть у складних ситуаціях [27].

Емпатія також пов'язана з готовністю до прощення, що підтримує довіру й емоційну близькість у стосунках. Натомість недостатній розвиток емоційного інтелекту спричиняє численні конфлікти, посилення негативних афектів і знижує якість міжособистісних взаємин, що нерідко призводить до їх розриву. Таким

чином, емоційний інтелект виконує не лише регулятивну, а й інтегративну функцію, забезпечуючи стабільність та гнучкість соціальних зв'язків.

Особливо важливою, на думку І. Толмачової, є здатність до емоційної регуляції – вміння контролювати інтенсивність емоційного реагування, уникати афективної імпульсивності та підтримувати емоційний баланс. Ефективне управління емоціями має безпосередній вплив на суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям. Надмірне або недостатнє вираження негативних емоцій здатне ускладнювати міжособистісну комунікацію й руйнувати соціальні зв'язки [43].

На низькому рівні розвитку емоційного інтелекту спостерігається переважання імпульсивних реакцій, афективна нестабільність, схильність до конфліктності й емоційна недиференційованість. У таких випадках взаємодія з соціальним середовищем набуває реактивного характеру, що ускладнює конструктивну взаємодію, підвищує ризик розвитку деструктивних моделей поведінки та емоційного вигорання. Успішність соціальної взаємодії великою мірою залежить від здатності індивіда до конструктивного подолання негативного афекту, і саме емоційний інтелект є тим інструментом, який забезпечує таку можливість.

Таким чином, особа з високим рівнем емоційного інтелекту здатна ефективно соціалізуватися, вибудовувати доброзичливі, підтримувальні стосунки, використовувати психологічні ресурси для подолання труднощів, розвивати мережу соціальних контактів і формувати середовище довіри. Емоційна гнучкість, емпатія, самоконтроль, інтерперсональна чутливість та усвідомлена саморегуляція дозволяють такій особистості не лише адаптуватися до мінливих умов, а й виступати джерелом позитивного впливу на інших. Отже, емоційний інтелект є фундаментальною умовою формування психосоціального благополуччя, що забезпечує емоційну стабільність, соціальну включеність, особистісну автономію та загальне відчуття життєвої гармонії.

Висновки до першого розділу

Перший розділ нашого дослідження присвячено ґрунтовному теоретичному аналізу феномену емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. Одним із перших науковців, який започаткував вивчення емоційного інтелекту, був Г. Гарднер, а подальшого наукового розвитку ця тематика набула у працях Дж. Мейєра та П. Селовея. У межах їхніх досліджень було визначено п'ять ключових здібностей, що притаманні особистості з розвиненим емоційним інтелектом: здатність усвідомлювати власні емоції, вміння ними керувати, наявність внутрішньої мотивації до діяльності, здатність до розуміння емоцій інших людей та підтримання конструктивних соціальних контактів. Основними функціями емоційного інтелекту вважаються інтерпретативна, регулятивна, стресозахисна, адаптивна та активізуюча.

У процесі вивчення чинників формування емоційного інтелекту було встановлено, що передумови його розвитку умовно поділяються на вроджені (біологічно детерміновані) та соціальні (середовищні). Однією з вирішальних умов формування емоційної компетентності у дорослому віці є характер емоційного середовища в дитинстві, зокрема стиль виховання, наявність емоційної підтримки та досвід емоційної регуляції. Також нами було визначено, що рівень сформованості емоційного інтелекту можна класифікувати як низький, середній або високий залежно від вираженості ключових компетентностей.

Теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу стверджувати, що емоційний інтелект є складним психологічним утворенням, яке відіграє важливу роль у процесі розвитку особистості, її соціалізації, реалізації внутрішнього потенціалу, а також емоційного та професійного зростання. В умовах сучасних суспільних трансформацій особливої значущості набуває володіння знаннями про емоційний інтелект, а також здатність застосовувати ці знання для адекватного розуміння й регуляції як власних емоцій, так і емоцій інших людей.

У другій частині теоретичного аналізу було приділено увагу вивченню феномену психологічного та соціального благополуччя особистості. Теоретичне

осмислення категорії «психологічне благополуччя» дало підстави розглядати його крізь призму чотирьох основних наукових підходів: гедоністичного, евдемоністичного, психофізіологічного та інтегративного. На основі вивчення відповідної літератури було встановлено, що психологічне благополуччя зазвичай ототожнюють із такими станами, як емоційний комфорт, психічне здоров'я, відчуття щастя, задоволеність життям. Натомість соціальне благополуччя розглядається як базова соціальна категорія, яка охоплює рівень соціальної інтеграції, прийнятності та адаптованості особистості у суспільстві. У контексті соціальних груп і спільнот соціальне благополуччя виступає інтегральним показником, що відображає рівень соціального самопочуття та якість життя в цілому.

На підставі отриманих теоретичних узагальнень було сформульовано уявлення про психологічне благополуччя як комплексне утворення, що поєднує внутрішній емоційний баланс, суб'єктивне відчуття цінності власного життя, здатність до адаптації в соціумі, наявність соціальних зв'язків, любові й підтримки. Це поняття тісно пов'язане з такими характеристиками, як внутрішня гармонія, душевний комфорт, задоволеність життям, а також зайнятість відповідного місця в соціумі.

Виходячи з аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психосоціальним благополуччям, можна стверджувати, що EQ виконує ключову роль у процесі формування особистісної рівноваги та адаптації. Здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших, керувати ними, бути наполегливим, зберігати самоконтроль і вибудовувати доброзичливі взаємини виявляється вирішальним фактором налагодження ефективної соціальної взаємодії. Емоційна складова є невід'ємною частиною психосоціального благополуччя, тому його рівень значною мірою залежить від розвитку емоційної компетентності.

Отже, емоційний інтелект забезпечує інтеграцію емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості, що в сукупності сприяє підвищенню життєвої задоволеності, стабільності в соціальних зв'язках та збереженню психологічного

здоров'я. У межах першого розділу ми дійшли висновку, що EQ є одним із провідних чинників психосоціального благополуччя, а отже, заслуговує на подальше ґрунтовне теоретичне та емпіричне вивчення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та методи дослідження

На емпіричному етапі дослідження було реалізовано комплекс методів, спрямованих на виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя особистості. Актуальність цього етапу зумовлена зростаючим інтересом сучасної психологічної науки до емпіричного обґрунтування впливу емоційної

компетентності на внутрішній стан людини, її суб'єктивне відчуття задоволеності життям, адаптивність і психоемоційну стійкість.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення рівня емоційного інтелекту та його впливу на показники психологічного благополуччя жінок у молодому та зрілому віці, а також виявлення специфіки використання стратегій емоційної регуляції в цьому контексті.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

- зібрати узагальнену соціально-психологічну інформацію про респондентів за допомогою анкетування;
- визначити рівень розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холла;
- оцінити показники психологічного благополуччя за шкалами К. Ріфф;
- встановити домінуючі стратегії емоційної регуляції за допомогою опитувальника ERQ (авт. Дж. Гросс і О. Жон);
- виявити кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та складовими психологічного благополуччя, а також особливостями емоційної регуляції за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмана.

Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект як складне психічне утворення, що забезпечує емоційно-ціннісну орієнтацію в соціумі.

Предмет дослідження – особливості впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості в контексті емоційної регуляції.

У межах емпіричного етапу було застосовано метод анкетування з метою збирання соціально-демографічних та загальних психологічних характеристик вибірки. Інструментарій дозволив охопити широкий спектр показників, зокрема рівень освіти, соціальний статус, сімейний стан, рід занять, наявність психологічної підтримки тощо (Додаток А).

Діагностика рівня емоційного інтелекту здійснювалася за методикою Н. Холла, що включає вимірювання п'яти ключових емоційних здібностей: розпізнавання емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія та соціальні

навички. Ця методика є валідним і надійним інструментом у вивченні емоційної компетентності дорослих людей (Додаток Б) [13].

Для оцінки психологічного благополуччя застосовано шкали Керол Ріфф, які включають шість субшкал: автономія, екологічне опанування, особистісний ріст, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвої мети та самоприйняття. Дана методика широко використовується в дослідженнях психологічного благополуччя та дозволяє отримати цілісну картину суб'єктивного функціонування особистості (Додаток В) [15].

Додатково було використано опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), розроблений Дж. Гроссом і О. Жоном, який дозволяє оцінити два основні типи стратегій емоційної регуляції – когнітивну переоцінку (reappraisal) і придушення емоційного вираження (suppression). Даний інструмент є надійним показником здатності особистості керувати емоційними станами та адаптуватися до змінних умов середовища (Додаток Г) [13].

Для обробки результатів було використано методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмана, який дозволив встановити наявність і силу статистично значущих взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту, показниками психологічного благополуччя та обраними стратегіями емоційної регуляції.

Емпіричне дослідження проводилося на базі приватної психологічної консультації у місті Миколаєві. Вибірку склали 24 жінки віком від 20 до 45 років, що відповідає критеріям репрезентативності дослідження у межах обраної проблематики. Добровільна участь респонденток, а також дотримання етичних норм забезпечили надійність і валідність отриманих даних.

Комплексне використання зазначених методів і процедур дало змогу реалізувати поставлені завдання дослідження, а також забезпечило глибоке й достовірне висвітлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

В додатку Д представлено узагальнені результати анкетування 24 жінок віком від 20 до 45 років, які стали учасницями емпіричного дослідження. Отримані дані охоплюють основні соціально-демографічні характеристики респонденток, зокрема вік, рівень освіти, сімейний статус, наявність дітей і професійну сферу діяльності.

Аналіз показав, що за віковими категоріями найбільшою є група жінок віком від 26 до 30 років, однак інші вікові групи також рівномірно представлені, що дає змогу виявити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя на різних етапах дорослого життя. За рівнем освіти переважає вища та незакінчена вища освіта, що свідчить про достатній рівень обізнаності респонденток, необхідний для свідомого саморефлексивного аналізу власного емоційного досвіду.

Більшість опитаних мають досвід сімейного життя, що актуалізує значення емоційної регуляції в контексті міжособистісних стосунків. Значна частка жінок виховує дітей, що дозволяє дослідити вплив емоційного інтелекту на психоемоційне функціонування в умовах підвищеного рівня відповідальності й стресу. Щодо сфери зайнятості, то респондентки працюють у різних галузях – освіті, медицині, ІТ, бізнесі або ж тимчасово не залучені до професійної діяльності (домогосподарки). Варіативність професійного досвіду дозволяє порівнювати емоційні особливості жінок у різних соціальних ролях.

Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла, дали змогу виявити рівень сформованості емоційної компетентності респонденток. Методика охоплює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: емоційна усвідомленість, керування емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Для кожного компонента встановлювався рівень (високий, середній, низький), що дозволило отримати комплексну картину емоційного функціонування учасниць дослідження.

Аналіз результатів показав, що високий рівень емоційного інтелекту (за сумарним показником усіх компонентів) спостерігається у 8 респонденток, що становить 30,4% вибірки. Ці учасниці продемонстрували добре розвинене емоційне самоспостереження, високу здатність до емоційного самоконтролю, вміння мотивувати себе до дії та підтримувати продуктивну комунікацію завдяки розумінню емоцій інших людей. Вони також характеризуються підвищеною стресостійкістю та здатністю ефективно адаптуватися до міжособистісних викликів.

Середній рівень емоційного інтелекту було зафіксовано у 11 респонденток (47,8%), що є найбільш чисельною групою. Для них притаманна часткова розвиненість емоційної регуляції: вони вміють ідентифікувати власні емоції, однак у ситуаціях підвищеного напруження демонструють зниження здатності до самоконтролю та емпатії. Їхня мотивація часто залежить від зовнішніх чинників, а розуміння емоцій інших осіб є контекстно-залежним. Цей рівень вказує на потенціал для подальшого розвитку емоційної компетентності за умови цілеспрямованої роботи над собою.

Низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 5 учасниць (21,8%). Респондентки з цим рівнем мають труднощі з розпізнаванням власних емоцій, часто не усвідомлюють їхніх причин і наслідків, не вміють регулювати емоційний стан і схильні до імпульсивних реакцій. У соціальній взаємодії ці особи можуть демонструвати низький рівень емпатії, що ускладнює побудову глибоких і стабільних взаємин. Вони також рідше відчують внутрішню мотивацію, що позначається на загальному емоційному тонусі та життєвій задоволеності (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту

Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	Кількість респонденток	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	8	30,4%	Добре розвинене емоційне самоспостереження, самоконтроль, мотивація до дії, емпатія,

			стресостійкість, ефективна адаптація до соціальних викликів.
Середній	11	47,8%	Часткова розвиненість емоційної регуляції, ситуативна емпатія, залежність мотивації від зовнішніх чинників, потенціал до розвитку емоційної компетентності.
Низький	5	21,8%	Труднощі в розпізнаванні та регуляції емоцій, імпульсивні реакції, низька емпатія, слабка внутрішня мотивація, знижена життєва задоволеність.

Візуально результати показані на діаграмі (рис. 2.1.).

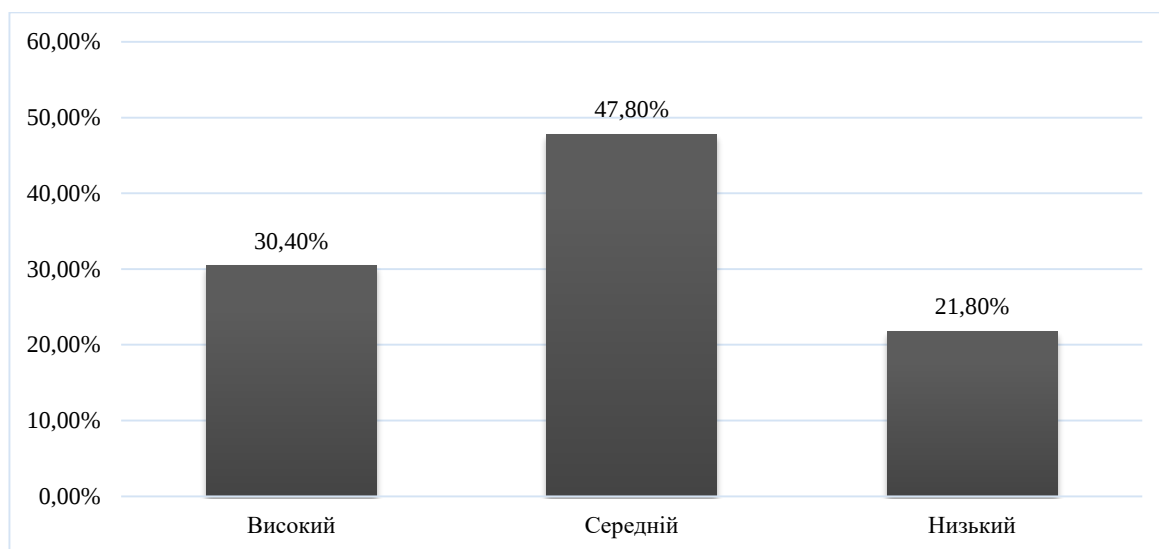


Рис. 2.1. Результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

Отже, більшість респонденток мають середній або високий рівень розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про достатній потенціал до емоційної регуляції та міжособистісної адаптації. Водночас, наявність низьких показників в окремих учасниць вказує на необхідність подальшої підтримки й розвитку навичок емоційного самоуправління, особливо в контексті професійного навантаження, батьківської ролі та стресогенних соціальних умов.

Результати дослідження за методикою К. Ріфф дали змогу виявити загальний рівень психологічного благополуччя респонденток, а також охарактеризувати його структурні компоненти. Методика базується на концепції евдемоністичного підходу до щастя, в якій психологічне благополуччя розглядається як стійкий стан особистості, що включає самоприйняття,

позитивні стосунки з іншими, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність цілей і особистісний ріст.

Аналіз емпіричних даних показав, що високий рівень психологічного благополуччя спостерігався у 7 респонденток (26,1%). Ці жінки демонструють позитивне самосприйняття, задоволення своїм життям, стійку систему цінностей, емоційну стабільність, а також активну життєву позицію. Їм властива автономність у прийнятті рішень і висока здатність до самореалізації.

Середній рівень психологічного благополуччя зафіксовано у 13 учасниць (52,2%). Для них характерна емоційна врівноваженість у більшості сфер життя, однак з окремими труднощами в самореалізації, постановці цілей або формуванні стабільних стосунків. Ці респондентки здебільшого адаптивні та відкриті до самопізнання, однак потребують додаткової внутрішньої роботи над гармонізацією окремих сфер життєдіяльності.

Низький рівень психологічного благополуччя спостерігався у 5 респонденток (21,7%). У цій групі відзначається переважання негативного емоційного тла, відсутність задоволення собою або життям, низький рівень автономії, труднощі у формуванні соціальних контактів та почуття безцільності. Ці результати вказують на потребу в психологічній підтримці та розвитку ресурсів стресостійкості (таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою К. Ріфф

Рівень психологічного благополуччя	Кількість респонденток	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	7	26,1%	Позитивне самосприйняття, задоволення життям, стійка система цінностей, емоційна стабільність, автономність, здатність до самореалізації.
Середній	13	52,2%	Емоційна врівноваженість із окремими труднощами у постановці цілей, самореалізації та стосунках; адаптивність, відкритість до самопізнання.
Низький	5	21,7%	Переважання негативного емоційного фону, низька задоволеність життям,

			проблеми з автономією та соціальними контактами, почуття безцільності.
--	--	--	--

Візуально результати показані на діаграмі (рис. 2.2.).

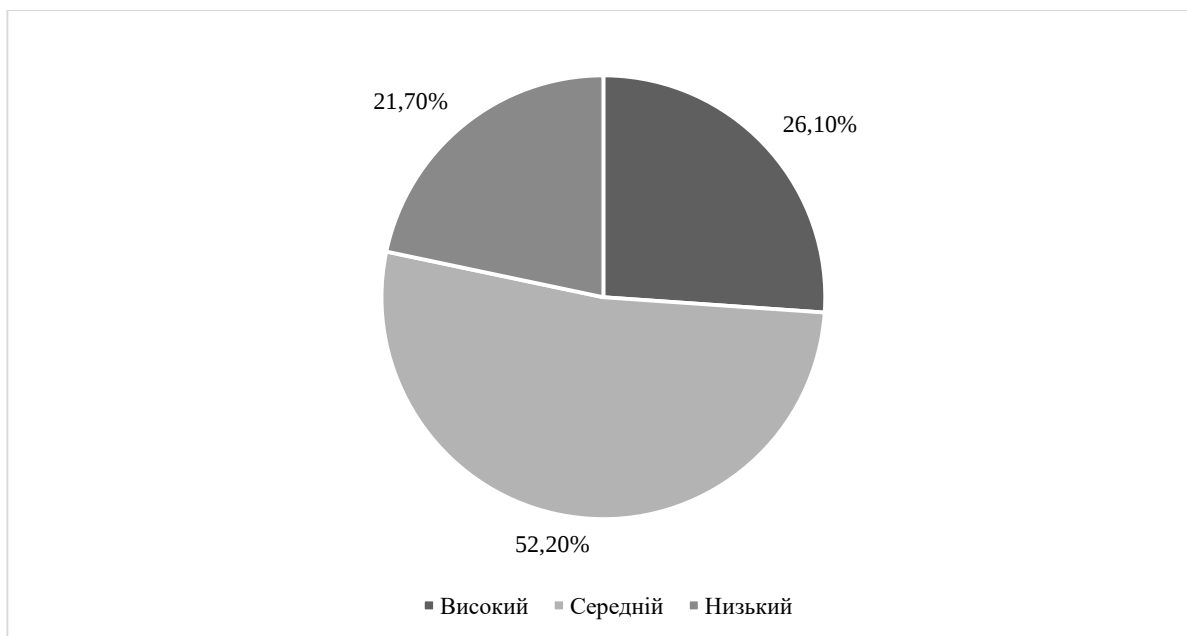


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою К. Ріфф

Таким чином, більшість респонденток (понад 78%) мають середній або високий рівень психологічного благополуччя, що загалом свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан учасниць. Водночас, наявність групи з низьким рівнем благополуччя акцентує увагу на необхідності розробки індивідуальних програм підтримки, які б сприяли зростанню життєвої задоволеності, самореалізації та емоційної рівноваги.

Результати дослідження, отримані за допомогою опитувальника емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона, дозволили оцінити стратегії, які респондентки використовують для керування власними емоційними станами. Опитувальник досліджує дві ключові стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку (reappraisal) змiну інтерпретації ситуації задля зменшення її емоційного впливу, та емоційне пригнічення (suppression) – свідоме стримування емоційного вираження.

Аналіз отриманих результатів показав, що високий рівень використання когнітивної переоцінки спостерігається у 10 респонденток (43,5%). Ці учасниці характеризуються вмінням гнучко переосмислювати ситуації, що сприяє зниженню негативного емоційного фону, збереженню позитивного ставлення до життя й ефективному подоланню труднощів. Такий стиль регуляції пов'язаний з вищим рівнем психологічного благополуччя, емоційною стабільністю та адаптивністю в міжособистісних стосунках.

Середній рівень когнітивної переоцінки продемонстрували 9 респонденток (39,1%). Вони періодично застосовують переоцінку в складних ситуаціях, однак можуть мати труднощі з її ефективним використанням у стані підвищеного емоційного напруження. Їхні показники свідчать про наявність потенціалу до розвитку адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Низький рівень когнітивної переоцінки виявлено у 5 учасниць (17,4%). Ці жінки частіше зосереджуються на емоційному дискомфорті, не змінюючи способу інтерпретації подій, що може призводити до емоційного виснаження та зниження життєвої задоволеності.

Що стосується емоційного пригнічення, то високий рівень застосування цієї стратегії спостерігався у 7 респонденток (30,4%). Вони демонструють тенденцію до придушення емоційного вираження, що може створювати додаткове психоемоційне напруження, знижувати якість міжособистісної взаємодії та негативно впливати на психофізіологічний стан.

Середній рівень пригнічення зафіксовано у 11 жінок (47,8%), що свідчить про певний баланс між вираженням і стримуванням емоцій. Проте така стратегія не завжди є адаптивною, особливо у випадках хронічного стресу або емоційного перевантаження.

Низький рівень пригнічення продемонстрували 5 респонденток (21,8%), що вказує на схильність до відкритого емоційного самовираження. Такий стиль є загалом сприятливим для побудови щирих і стійких взаємин, однак потребує достатнього рівня емоційної усвідомленості й самоконтролю, щоб уникати імпульсивних реакцій (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

**Результати дослідження, отримані за допомогою опитувальника
емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона**

Стратегія емоційної регуляції	Рівень	Кількість респонденток	Відсоток (%)	Характеристика
Когнітивна переоцінка	Високий	10	43,5%	Гнучке переосмислення ситуацій, зниження негативного фону, емоційна стабільність, адаптивність у взаєминах.
	Середній	9	39,1%	Періодичне застосування переоцінки з потенціалом до розвитку адаптивних стратегій.
	Низький	5	17,4%	Фокус на емоційному дискомфорті, недостатня здатність до переосмислення подій.
Емоційне пригнічення	Високий	8	30,4%	Часте придушення емоцій, підвищене психоемоційне напруження, ризик зниження якості взаємодії.
	Середній	11	47,8%	Баланс між вираженням і стримуванням емоцій, потреба в розвитку ефективних стратегій.
	Низький	5	21,8%	Відкрите емоційне самовираження, сприятливість до побудови щирих взаємин за умови самоконтролю.

Візуально результати показані на відповідній гістограмі (рис. 2.3.).

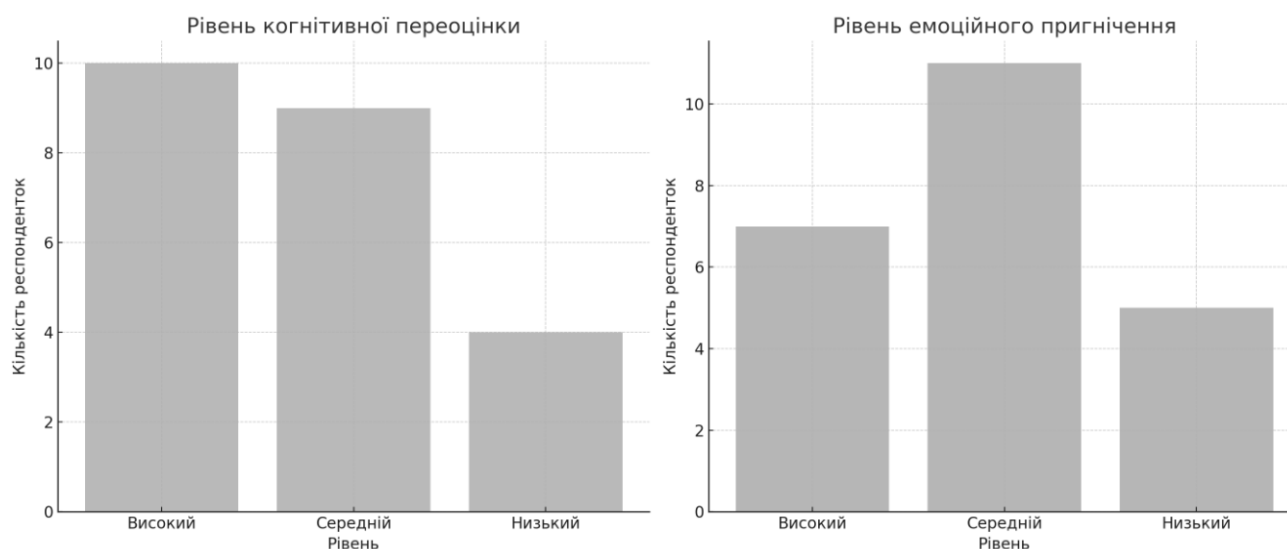


Рис. 2.3. Результати дослідження, отримані за допомогою опитувальника емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона

У цілому, результати засвідчують, що когнітивна переоцінка є домінантною стратегією в більшості респонденток і асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як надмірне застосування пригнічення часто поєднується з негативним емоційним фоном та напруженістю.

Для обчислення кореляцій між рівнями емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла), психологічного благополуччя (за К. Ріфф) та стратегіями емоційної регуляції (ERQ – когнітивна переоцінка і емоційне пригнічення), виконаємо ранговий аналіз Спірмана. Це дозволить виявити, наскільки тісно пов'язані ці змінні між собою, зокрема, чи дійсно високий емоційний інтелект асоціюється з психологічним благополуччям та адаптивною регуляцією емоцій.

Насамперед, виявлено високу позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям ($r = 1.000$; $p < 0.001$). Це свідчить про те, що зі зростанням емоційної компетентності підвищується і рівень загального життєвого задоволення, гармонійності функціонування особистості, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і когнітивною переоцінкою як провідною адаптивною стратегією емоційної регуляції ($r = 1.000$; $p < 0.001$). Це означає, що респондентки з більш розвиненим емоційним інтелектом частіше застосовують когнітивне переосмислення як ефективний спосіб зниження емоційного стресу, зменшення напруження та збереження психічного благополуччя.

У свою чергу, емоційне пригнічення демонструє негативну кореляцію як з емоційним інтелектом ($r = -0.791$; $p < 0.001$), так і з психологічним благополуччям ($r = -0.791$; $p < 0.001$). Це вказує на те, що пригнічення емоцій, яке є менш адаптивною стратегією, асоціюється зі зниженим рівнем життєвої задоволеності, емоційного ресурсу та внутрішньої гармонії.

Також зафіксовано високий позитивний зв'язок між когнітивною переоцінкою та психологічним благополуччям ($r = 1.000$; $p < 0.001$), що свідчить про важливу роль цієї стратегії у підтримці стабільного психоемоційного стану, соціальної ефективності та адаптаційних можливостей особистості.

Таким чином, отримані емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що емоційний інтелект виступає вагомим чинником формування психологічного благополуччя, а характер стратегій емоційної регуляції посередковує цей зв'язок. Найбільш ефективною стратегією виявилася когнітивна переоцінка, тоді як емоційне пригнічення, навпаки, пов'язане з ризиками зниження якості життя. Отримані результати можуть бути використані для розробки психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як ресурсу психологічного добробуту.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості. На основі теоретичних положень було обґрунтовано вибір методів і психодіагностичних інструментів, які дозволили отримати глибокі й валідні дані про рівень емоційного інтелекту, психологічного благополуччя та особливості емоційної регуляції в досліджуваній вибірці.

Вибірка складалася з 24 жінок віком від 20 до 45 років, які проходили консультування в умовах приватної психологічної практики. Дослідження було реалізоване з використанням методу анкетування для збирання соціально-психологічних характеристик, а також психодіагностичних методик: тесту емоційного інтелекту Н. Холла, шкал психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальника емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса і О. Жона. Статистична обробка результатів включала кількісний та якісний аналіз, а також розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмана для виявлення зв'язків між ключовими показниками.

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень емоційного інтелекту (за сумарним показником усіх компонентів) спостерігається у 8 респонденток (30,4 % вибірки). Середній рівень ЕІ виявлено у 11 учасниць (47,8 %), а низький рівень – у 5 жінок (21,8 %). Найкраще розвиненими виявилися компоненти емпатії та мотивації, тоді як саморегуляція й самоусвідомлення потребують додаткової уваги. Аналіз за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф виявив, що 6 жінок (26,1 %) мають високий рівень благополуччя, 13 (52,2 %) – середній, а 5 (21,7 %) – низький. Найбільші труднощі спостерігалися у сферах автономності та самореалізації.

Щодо емоційної регуляції, 10 респонденток (43,5 %) показали високий рівень когнітивної переоцінки, що є адаптивною стратегією. У той самий час лише 5 жінок (21,8 %) виявили низький рівень емоційного пригнічення, що є сприятливим показником. Загалом, емпіричні дані свідчать про тенденцію до середнього рівня психологічної адаптації з потребою в розвитку саморегуляційних механізмів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям. Зокрема, виявлено позитивні зв'язки між емпатією та якістю міжособистісних стосунків, а також між здатністю до емоційної регуляції та такими параметрами, як самоприйняття, цілеспрямованість, позитивна афективність.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям. Комплексний підхід до діагностики й розвитку емоційної компетентності може бути ефективним інструментом підвищення якості життя, профілактики емоційного вигорання та формування адаптивної особистості, здатної до гармонійної соціальної взаємодії й самореалізації.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту

Емоційний інтелект є одним з ключових чинників психологічного благополуччя особистості. Емпіричні дані нашого дослідження показують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційної компетентності і суб'єктивним відчуттям гармонії у житті. Учасниці дослідження

продемонстрували певні недоліки. А саме труднощі в розпізнаванні власних емоцій і вмінні регулювати їх, імпульсивне реагування на стресові ситуації, понижений рівень емпатії та послаблену внутрішню мотивацію.

Окрім того, деяким респонденткам бракує впевненості в собі при вираженні власних емоцій. Усе виявлене підкреслює необхідність розробки комплексу тренінгових заходів з розвитку емоційної компетентності. Згідно з результатами аналізу, підвищення навичок емоційного самоконтролю та емпатії може призвести до поліпшення психологічного стану. Освоєння технік розпізнавання і вираження почуттів, а також адекватної їх регуляції створює ресурси стресостійкості та підтримки позитивного настрою. Отже, є гостра потреба у спеціальній психокорекційній програмі розвитку емоційного інтелекту, яка адресуватиме виявлені проблеми і допоможе послідовно нарощувати емоційну компетентність.

Мета програми: Підвищити психологічне благополуччя учасників через розвиток і зміцнення емоційних навичок.

Завдання програми:

- Підвищити усвідомленість власного емоційного стану, навчити розпізнавати й називати переживання.
- Розвинути навички емпатійного сприйняття емоцій оточуючих через вправи на співпереживання і рольові імітації.
- Опрацювати техніки адекватної емоційної регуляції (наприклад, когнітивної перебудови думок, глибокого дихання, релаксації).
- Навчити конструктивно виражати почуття – практикувати формулювання «Я-повідомлень» замість звинувачення, використовувати асертивні вирази.
- Сприяти розвитку внутрішньої мотивації і встановленню реалістичних життєвих цілей – через обговорення власних цінностей та створення плану дій.
- Закріпити ефективну взаємодію в групі – формувати навички довіри, взаємопідтримки і безконфліктної комунікації серед учасників.

Програма розрахована на дорослих осіб віком від 18 років. Робота проводиться у груповому форматі (оптимальний склад групи – 8–12 осіб). Для занять необхідна простора кімната, де стільці розставлено по колу для сприяння відкритому спілкуванню. Усі учасники забезпечуються робочими зошитами або аркушами паперу, ручками та маркерами. Важливо створити атмосферу підтримки й конфіденційності. Учасники домовляються не розголошувати особисті історії поза групою.

Для проведення занять будуть потрібні: велика маркерна або фліпчарт-дошка та маркери різних кольорів, аркуші ватману або креслярський папір, кольорові олівці чи фарби, стікери, картки з назвами різних емоцій, аудіоапаратура для відтворення заспокійливої музики. Додатково корисними будуть предмети для ігор і метафоричних вправ (наприклад, м'ячик, стрічки, іграшки). Таймер або годинник дозволять чітко дотримуватись регламенту вправ.

Структура програми: Програма складається з восьми тренінгових занять тривалістю 1,5 години кожне (по одному разу на тиждень). Кожне заняття складається з двох частин: невеликого теоретичного вступу і практичної роботи у групі. Тематична послідовність занять передбачає поступове заглиблення в розвиток емоційної компетентності. Рухатись потрібно від знайомства та мотивації до теми до освоєння конкретних технік регуляції й підбиття підсумків. Загальна структура занять:

- Заняття 1. Знайомство учасників, встановлення правил групи, мотивація до роботи над розвитком емоційної компетентності.
- Заняття 2. Розпізнавання власних емоцій, розвиток емоційного самоусвідомлення.
- Заняття 3. Вираження і вербалізація почуттів, практика асертивного висловлення емоцій.
- Заняття 4. Емпатія та розуміння емоцій інших, розвиток навичок чутливого слухання.
- Заняття 5. Основи емоційної регуляції. Когнітивна перебудова думок і дихальні вправи.

- Заняття 6. Управління стресом. Релаксація, усвідомлене дихання, рухові практики.
- Заняття 7. Установлення життєвих цілей та внутрішньої мотивації. Роль емоцій у досягненні цілей.
- Заняття 8. Інтеграція навичок, рефлексія отриманих результатів, рекомендації для подальшого саморозвитку.

Опис занять:

Заняття 1. Знайомство та мотивація до розвитку емоційної компетентності

Мета заняття: налагодити контакт та створити безпечну атмосферу в групі, окреслити ціль програми і вигоди від розвитку емоційного інтелекту.

Хід заняття:

1. Вступне коло (15 хв). Учасники по черзі представляються, називають своє ім'я і розповідають, чому прийшли на тренінг. Фасилітатор озвучує правила взаємоповаги й конфіденційності. Для розрядки пропонується гра «Куля знайомств». Учасники кидають один одному м'ячик і, ловлячи його, називають одне позитивне слово про себе або коротко розповідають, що робить їх щасливими.

2. Короткий теоретичний блок (10 хв). Психолог пояснює, що таке емоційний інтелект. Зазначає, що емоційний інтелект – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їх причини, контролювати реакції та враховувати емоції інших людей. Використовується метафора про те, що емоції можна порівняти з палітрою фарб – правильне поєднання почуттів робить життя яскравим і збалансованим. Підкреслюється, що розвиток емоційних навичок сприяє кращому самопочуттю та взаєморозумінню з оточуючими. За можливості демонструється короткий відеоролик або схематична ілюстрація, що підкріплює пропоновані ідеї простими прикладами.

3. Вправа «Емоційне ехо» (15 хв). Усі сідають у коло. Кожен учасник тягне з коробки папірець з назвою однієї емоції (радість, сум, гнів, здивування, страх тощо). Потім по черзі показує жестом або мімікою обрану емоцію, а інші відгадують її. Учасник, який показує емоцію, повинен дати вираз позі й обличчю,

що відображає відповідне почуття. Після кожного раунду фасилітатор запитує групу чи було легко чи складно відобразити цю емоцію та як отримані результати допомагають помічати емоції у собі й інших. Ціль вправи – розвинути здатність помічати міміку й жести, що передають почуття, а також зняти початкову скутість у групі.

4. Творче завдання «Моє емоційне дерево» (20 хв). Кожен отримує великий аркуш паперу та фломастери або фарби. На аркуші потрібно намалювати дерево. Коріння символізує джерела сили (ситуації, люди, захоплення), а гілки – емоції, які виростили з цих джерел. Учасник наносить на дерево хоча б 3-4 емоції (наприклад, радість, тривога, гордість) і підписує їх. Після малювання ті, хто бажає, розповідають про свій малюнок – які емоції зобразили й звідки вони беруть коріння.

5. Підбиття підсумків і домашнє завдання (5 хв). Фасилітатор запитує, які нові відкриття зробили учасники щодо себе і своїх почуттів. Кожен може поділитися враженнями від вправ. Домашнім завданням стає «Емоційний щоденник». Учасник протягом тижня щодня записує одну-другу власні емоції та ситуації, які їх викликали. Наприкінці заняття можна провести коротку дихальну вправу (2–3 хвилини) під заспокійливу музику – щоб закріпити почуття розслаблення і відкритості.

Заняття 2. Розпізнавання власних емоцій

Мета заняття: поглибити навички усвідомлення власних емоцій, навчитися ідентифікувати й проговорювати переживання, що виникають у реальних життєвих ситуаціях.

Хід заняття:

1. Теоретичний вступ (10 хв). Фасилітатор нагадує про різні види емоцій і їхні функції (наприклад, радість стимулює до дії, страх сигналізує про небезпеку, сум допомагає осмислити втрату). Пояснюється, що основа емоційного самоконтролю – розуміння власного стану. Група обговорює приклади емоційних реакцій: наприклад, чи однакове слово «поганий» означає

«тривогу» чи «сум» у різних контекстах. Закріплюється ідея розширення емоційного словника через точність визначення почуттів.

2. Вправа «Колесо емоцій» (15 хв). На фліпчарті намальовано велике коло, поділене на сектори з основними емоціями (радість, сум, гнів, страх, здивування, спокій). Кожен учасник отримує власний «емоційний круг» і зафарбовує кожен сектор відповідно до того, наскільки зараз відчуває дану емоцію (від центру – мало, до краю – сильно). Потім учасники обмінюються своїми «колесами» і за допомогою питань намагаються відгадати емоційний стан партнера. Мета вправи – відчути різноманітність власних емоцій одночасно та зрозуміти, як помітити їх у інших.

3. Групова дискусія «Мовою відчуттів» (15 хв). Усі сідають у коло. Кожен за бажанням коротко розповідає про одну нещодавню подію, що викликала сильні емоції (наприклад, успіх на роботі, суперечка з другом). Решта слухають і намагаються висловити емпатію: «Я бачу, ти відчував...», «Мені здається, тебе радувало, що...», «Може, було важко через...». Той, хто ділився, підтверджує або уточнює вгадані емоції. Головна ціль – навчитися не лише говорити про свої почуття, а й чути і розуміти чужі реакції на події.

4. Вправа «Мозаїка емоцій» (20 хв). Групу ділять на 3–4 підгрупи. Кожній дають картки з описом різних життєвих ситуацій (наприклад, «отримали несподівано гарний подарунок», «заблукали в незнайомому місті», «успішно вирішили складне завдання»). Підгрупи мають без слів відтворити цю ситуацію в міні-сценці, показуючи емоційну реакцію персонажа. Інші дивляться і намагаються вгадати ситуацію та назвати емоції, які помітили. Після кожного короткого акторського епізоду відбувається обговорення. Потрібно обговорити що дало можливість вгадати емоцію (жест, міміка, постава), і чому важливо помічати невербальні сигнали. Ціль вправи – розвивати чуття до емоційних проявів без слів та розуміння того, як контекст зумовлює почуття.

5. Підсумок заняття (5 хв). Кожен учасник може поділитися, які емоції сьогодні вдалося краще помітити і чи були ситуації, де почуття лишалися незрозумілими. Фасилітатор робить акцент, що розширення емоційного словника

потребує постійної практики, важливо помічати навіть буденні емоції. Домашнім завданням стає опис у щоденнику найбільш емоційного випадку тижня і повний перелік пережитих у ньому почуттів. Також учасники записують, що саме в ситуації спричинило ці емоції.

Заняття 3. Вираження і вербалізація власних емоцій

Мета заняття: розвинути вміння конструктивно виражати почуття усно й невербально, навчитися висловлювати власні потреби й переживання через асертивну комунікацію.

Хід заняття:

1. Теоретичний блок (10 хв). Психолог розповідає про техніку «Я-повідомлень». Пояснюється різниця між агресивною формулою («Ти завжди робиш...») і конструктивним способом («Мені боляче, коли трапляється...»). Приводяться приклади: замість «Ти мене дратуєш» – «Мені неприємно, коли трапляється така ситуація». Акцент робиться на тому, що власне висловлення замість звинувачень допомагає уникнути конфлікту і відчуття розуміння від співрозмовника.

2. Вправа «Я-повідомлення» (15 хв). Учасники об'єднуються в пари. Кожна пара отримує опис типової проблемної ситуації (наприклад, «людина постійно запізнюється», «друг відмінив запланований вечір у останній момент»). Один із пари грає роль ображеної сторони і виражає скаргу («Ти не цінуєш мій час!» або «Я так розчарований!»). Інший учасник практикує відповідь через «Я-повідомлення», говорить, що відчуває. Наприклад, «Мені прикро, коли так виходить, бо мені важливо» замість відповіді звинуваченням. Потім обговорюють, як це вплинуло на розмову. Ціль – потренуватися замінювати агресію на особисте відчуття й потребу.

3. Творче завдання «Експресивне малювання» (15 хв). Кожному видається аркуш паперу та яскраві олівці чи фарби. Завдання – ілюструвати фразу «Так я почуваюся зараз» за допомогою малюнка. Може бути абстрактний візерунок, кольорові плями або метафоричні образи (наприклад, шторми, зірки тощо). Учасники працюють мовчки. Потім, якщо бажають, кожен презентує свій

малюнок і пояснює групі яку емоцію хотів(-ла) передати та чи було легко це зробити мистецькими засобами. Вправа допомагає зрозуміти, які внутрішні бар'єри стоять перед словесним вираженням почуттів і наскільки ефективною може бути невербальна комунікація.

4. Гра «Емоційний м'яч» (10 хв). Усі стають у коло. Фасилітатор кидає м'яч одному учаснику і називає будь-яку емоцію («радість», «гнів», «здивування»). Той, хто ловить м'яч, повинен коротко описати або показати відповідну емоцію (скажімо, розповісти про ситуацію, яка викликає радість, або виразити гнів жестом), потім кине м'яч іншому з назвою іншої емоції. Гра проходить по колу 5–6 разів. Ціль вправи – швидко називати та висловлювати різні почуття, переборювати скутість і отримати позитивний досвід відкритого вираження емоцій.

5. Підсумок заняття (5 хв). Кожному пропонується пригадати один момент заняття, коли йому було складно або легко відкрито виразити свою емоцію. Фасилітатор зазначає, що вміння озвучувати свої почуття зменшує внутрішню напругу і зміцнює впевненість у спілкуванні. Як домашнє завдання – записати у щоденнику одну ситуацію тижня, коли власне повідомлення про емоції спрацювало успішно або викликало непорозуміння, і продумати альтернативне формулювання для кращого результату.

Заняття 4. Емпатія та розуміння емоцій інших

Мета заняття: розвинути здатність до співпереживання, вдосконалити навички уважного слухання і реагування на емоції інших людей.

Хід заняття:

1. Теоретична частина (10 хв). Психолог пояснює різницю між емпатією та симпатією. Емпатія – це здатність відчувати або зрозуміти емоції іншої людини, а не обов'язково погоджуватися з її поглядами. Приводяться приклади активного слухання. Наприклад, повторення почутого своїми словами, уточнення, невербальні знаки уваги (кивання, зоровий контакт).

2. Вправа «Емпатійне дзеркало» (15 хв). Учасники діляться на пари. Один учасник у парі розповідає коротко про якусь особисту проблему чи

ситуацію (2–3 хвилини). Інший уважно слухає, не перебиваючи, а потім переказує почуте своїми словами та передає власне враження («Тобі було прикро, що...», «Тебе турбувало, що...»). Потім ролі змінюються. Фасилітатор може задавати партнерам уточнювальні запитання («Як ти себе почував у тій ситуації?»), показуючи, як допомагають питання з'ясувати справжні почуття. Мета – навчитися зворотньому зв'язку, говорити не про власні поради, а про те, що відчуває співрозмовник.

3. Вправа «У шкурі іншої людини» (20 хв). Групу ділять на трійки. Фасилітатор пропонує обговорити реальну чи вигадану життєву історію (наприклад, робочий конфлікт або сімейний спір), попередньо задавши ролі трьом учасникам – «дружба», «опонент», «спостерігач». Кожен по черзі втілює свій образ. Перший описує, що відчуває персонаж дружби, другий – що переживає опонент у тій ситуації, третій – дає пораду чи коментар відстороненої людини. Після програвання ситуації вся трійка обговорює, які емоції були помітні і як вони впливають на розв'язання конфлікту.

4. Гра «Емоційний телефон» (15 хв). Учасники стають у коло. Психолог шепоче на вухо одному з них довільний емоційний стан (наприклад, «нервово збудження» або «глибоке розчулення»). Учасник передає отримане наступному, мов чайнець, до кінця кола. Останній учасник оголошує вголос почуту фразу. Наприклад, «глибоке розчулення» може перетворитися на «стривоженість» – це показує, наскільки різноманітно може сприйматися емоційна інформація. Після цього ведучий пояснює, що важливо не лише чути слово, а й показувати співчуття живим контактом, увагою та підтримкою.

5. Підсумок заняття (5 хв). Учасникам пропонують поділитися, які нові відкриття вони зробили про себе як слухача. Психолог наголошує, що емпатія розвивається через практику уважного слухання та справжнього інтересу до співрозмовника. Домашнім завданням стає протягом тижня у двох випадках виразно підтримати знайомих (словесно чи невербально), насамперед показуючи увагу (очі в очі, кивок, питання).

Заняття 5. Основи емоційної регуляції

Мета заняття: ознайомити з основними методами керування сильними емоціями, навчити перенаправляти реакції на стрес через когнітивні техніки та тілесні вправи.

Хід заняття:

1. Теоретичний вступ (10 хв). Психолог пояснює, що сильні емоції (гнів, тривога, паніка) можуть призводити до необдуманих вчинків. Розповідається про фізіологічні ознаки стресу (прискорене серцебиття, напруга в тілі) та роль думок у виникненні напруги. Підкреслюється, що навички самоспостереження допомагають помітити перші сигнали емоційного загострення і не дати емоціям повністю захопити контроль.

2. Вправа «Когнітивна перебудова» (20 хв). Учасникам пропонують пригадати нещодавню неприємну ситуацію, що викликала сильний негатив (наприклад, конфлікт на роботі чи сварка з близькою людиною). Кожен записує, що сталося, і перелік думок і почуттів, які виникли у той момент. Потім психолог пояснює техніку «щоденника думок», як помічати негативні автоматичні думки та замінювати їх реалістичними чи оптимістичнішими. Наприклад, замість «я не впораюся» вчитися формулювати «цю проблему можна вирішити поступово». Учасники у парах або самотійно шукають альтернативне пояснення своїй ситуації, спрямовуючи розмову на конструктив. Ціль – зрозуміти, як мислення впливає на емоції і навчитися змінювати інтерпретацію подій.

3. Вправа «Глибоке дихання та релаксація» (15 хв). Фасилітатор демонструє просту дихальну техніку – спокійний повільний вдих через ніс (рахунок до 4) і довгий видих (рахунок до 6). Усі виконують кілька циклів такого дихання, лежачи або сидячи з закритими очима. Потім проводиться м'язова релаксація. По черзі напружуються і розслабляються групи м'язів (від ступнів до голови). На фоні грає тиха спокійна мелодія. Мета – показати, як за кілька хвилин можна знизити фізіологічну напругу, усвідомити своє тіло і навчитися відволікати розум від страхів.

4. Вправа «Позитивна переоцінка» (15 хв). Учасників розбивають на пари. Кожен розповідає партнеру про невдалу або неприємну ситуацію

(наприклад, «мені не дали відпустку на таку довгу, як хотілося», «провалив важливий тест»). Потім разом вони шукають позитивні альтернативні погляди на цю ситуацію («Можливо, у відпустці мені б випала щось погана погода», «це дасть мені стимул більше готуватися наступного разу»). Кожен записує мінімум три таких «позитивних ракурсів». Після цього група обговорює, чи змінило це ставлення до проблеми. Ціль вправи – навчитися знаходити інше, менш стресогенне пояснення неприємних подій і тренувати гнучкість мислення.

5. Підсумок заняття (5 хв). Учасники діляться враженнями які техніки регулювання дали найбільше полегшення, а які викликали сумніви. Фасилітатор нагадує, що жодна техніка не діє миттєво, але регулярна практика дихальних та когнітивних вправ дає відчутний результат. Як домашнє завдання – протягом тижня тричі виконати хоча б 5-хвилинну дихальну вправу або релаксацію і записати в щоденнику, у яких ситуаціях це допомогло знизити напругу.

Заняття 6: Управління стресом і відновлення ресурсу

Мета заняття: закріпити навички зниження стресової напруги через тілесні практики та усвідомлене дихання, розвинути здатність переключення уваги від хвилюючих думок на безпосередні відчуття.

Хід заняття:

1. Теоретичне введення (5 хв). Психолог коротко пояснює, що стрес виникає як захисна реакція, але стає шкідливим при постійній активації. Наголошується, що вивчені раніше методи (дихання, переформулювання думок) допомагають запобігти накопиченню стресу.

2. Вправа «Майндфулнес-пауза» (10 хв). Усі учасники знаходять зручну позу і закривають очі. Ведучий проводить коротку медитацію усвідомленості. Учасники концентрують увагу на звуках навколо, відчутті дихання в тілі та бажано записують у думках будь-які емоції, що спливають, не оцінюючи їх. Потім психолог повільно переводить увагу на різні частини тіла, перевіряючи, чи знялася напруга. Після 5 хвилин учасники обмінюються враженнями: чи вдалося заспокоїти розум, що вони помітили у тілі.

3. Вправа «Розтяжка і рухова релаксація» (15 хв). Фасилітатор пропонує серію простих рухів (повільні нахили корпусом, кругові обертання плечима, витягування рук, легкі повороти ший). Усі виконують вправи в такт з повільним диханням. Мета – випробувати, як тілесні вправи допомагають відпустити напруження. Наприкінці учасники можуть втягнути живіт і сильно його розслабити, повторюючи пару раз, щоб відчути, як м'язи реагують.

4. Вправа «Груповий вогник» (15 хв). Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає одну актуальну складність чи джерело стресу (наприклад, «робочий дедлайн», «сімейні клопоти»). Ідеї записуються на дошці. Потім кожен учасник пропонує спосіб «загасити» один із названих «вогнів» – тобто подолати проблему (наприклад, пропозиція вправи на розслаблення для стресу чи поділитися завданнями з колегою). Інші доповнюють ідеї.

5. Підсумок заняття (5 хв). Учасникам пропонують оцінити, чи відчувають вони зараз більше розслаблення, ніж на початку. Фасилітатор нагадує, що регулярні короткі зупинки (на дихання чи легку зарядку) попереджають емоційне «вигорання». Домашнім завданням стає відчути напругу протягом тижня, зупинитися на 3–5 хвилин і виконати вправу глибокого дихання або тілесної релаксації, потім записати результати в щоденник.

Заняття 7. Життєві цілі і внутрішня мотивація

Мета заняття: підвищити усвідомленість особистих цінностей і життєвих цілей, показати роль емоцій у збереженні мотивації до їх досягнення.

Хід заняття:

1. Теоретичний вступ (10 хв). Психолог пояснює, що мотивація тісно пов'язана з емоціями: радість від прогресу підсилює наполегливість, страх невдачі може гальмувати дію. Визначають поняття «цінності» (те, що важливо у житті) і «мета», та говорять, що ідентифікація власних цінностей допомагає ставити справді бажані цілі.

2. Вправа «Дерево цінностей» (20 хв). На аркушах зображено контур дерева – коріння і гілки. Кожен учасник виписує у корені ті цінності, які для нього найважливіші (наприклад, сім'я, здоров'я, творчість, свобода). Потім на гілках

зазначає конкретні цілі, що впливають із цих цінностей (наприклад, для «здоров'я» – «здати ранкову пробіжку щоденно», для «сім'ї» – «вечеряти разом щовечора»). Після завершення деякі учасники діляться цінностями і цілями з групою.

3. Дискусія «Емоції та цілі» (10 хв). У колі учасники обговорюють, які емоції найчастіше спонукають їх до дій (радість, гордість, ентузіазм) і які можуть зупиняти (страх провалу, сумнів). Ведучий заохочує наводити приклади: Хтось можливо розповість, як позитивні емоції допомогли впоратися з труднощами на шляху до мети, або як негативні емоції відвертали від цілі.

4. Вправа «План дій» (15 хв). Кожен пише конкретні кроки на наступний тиждень для реалізації однієї зі своїх цілей, зазначених на дереві. Наприклад, якщо ціль – покращити здоров'я, пунктом може бути «записатися до спортзалу» або «лікарю». У парах учасники проговорюють свої плани і отримують поради чи заохочення від партнера. Наприкінці психолог наголошує, що конкретний план із дедлайнами і підтримкою значно підвищує вірогідність успіху.

5. Підсумок заняття (5 хв). Усі говорять, чи відчували вони додатковий запал енергії після визначення цілей і планів. Фасилітатор зауважує, що внутрішня мотивація формується тоді, коли людина поєднує своє емоційне «за» з чітким планом дій. Домашнім завданням стає вести настрій у щоденнику – кожного вечора записати одну річ, зроблену для наближення до мети, і коротко відмітити, яке приємне відчуття це викликало.

Заняття 8. Інтеграція навичок та підведення підсумків

Мета заняття: закріпити отримані знання й уміння, відзначити прогрес учасників, обговорити, як продовжити застосовувати емоційні навички в щоденному житті.

Хід заняття:

1. Огляд здобутків (10 хв). Усі сидять у колі. Кожен називає одну нову навичку або ідею, яку виніс з програми (наприклад, «ясне розуміння своїх

почуттів», «техніки дихання для спокою», «вміння використовувати «Я-повідомлення»). Фасилітатор робить запис на фліпчарті, підсумовуючи перелік.

2. Групова вправа «Карусель взаєморозуміння» (15 хв). Учасники рухаються у двох колах – зовнішньому і внутрішньому. Коли фасилітатор дає команду, учасники, що опинилися поруч, утворюють пари. У кожній парі один розповідає про випадок, коли відчував щастя чи гордість, інший уважно слухає і дає короткий зворотний зв'язок («Тобі було приємно, що...», «Виглядає, ніби ти справді пишаєшся цим!»). Потім вони поміняються ролями. Ціль вправи – повторити практику емпатійного слухання і ще раз відчутти підтримку одне одного.

3. Фінальна рефлексія (20 хв). Кожен отримує дві кольорові картки. На першій учасник пише слово чи фразу, яке описує позитивний ресурс або стан, отриманий від програми (наприклад, «самоповага», «спокій», «енергія до дії»). На другій – конкретний крок, який він(-вона) планує зробити для подальшого самовдосконалення (наприклад, «продовжувати вести емоційний щоденник», «щодня 5 хв дихати спокійно»). Потім кожен по черзі презентує свою «ресурс-картку» і план дій. Учасники надають один одному підтримку (наприклад, коротким компліментом чи схвальним жестом).

4. Підбиття підсумків і заключні слова (5 хв). Фасилітатор запитує, чи відчують учасники збільшення життєвої енергії та впевненості в собі порівняно з початком програми. Обговорюється, як продовжувати використання отриманих навичок. Наприклад, регулярно вести записи про емоції, проводити дихальні вправи під час стресу, ділитися успіхами з групою. Після цього можна запропонувати невелику спільну практику подяки: кожен тихо згадує три речі, за які вдячний сьогодні.

5. Завершення програми. Учасники обмінюються контактами для подальшої підтримки або отримують нагадувальні матеріали (наприклад, пам'ятки з техніками емоційної регуляції). Фасилітатор ще раз дякує кожному за активність і наголошує: розвиток емоційного інтелекту – це безперервний процес, і важливо застосовувати нові вміння щодня. Програма завершується на

позитивній ноті – учасники вітають один одного, висловлюють побажання успіхів, можливо, роблять спільне фото на пам'ять про пройдений шлях.

Для зручності наведено узагальнювальну таблицю 3.4. ходу програми.

Таблиця 3.4.

**Узагальнююча схема змісту психокорекційної програми
розвитку емоційного інтелекту**

Назва заняття	Мета	Активності (вправи, методики)	Очікуваний результат
1. Знайомство і мотивація	Формування безпечного простору, окреслення цілей і правил взаємодії, первинне усвідомлення емоцій	«Куля знайомств»; правила групи; міні-вступ про емоційний інтелект; вправа «Емоційне ехо»; творче «Емоційне дерево»; старт «Емоційного щоденника»	Зниження напруги, прийняття групових норм, підвищення готовності до відкритого обміну, початок систематичного самоусвідомлення
2. Розпізнавання власних емоцій	Поглиблення емоційної грамотності, розширення емоційного словника	«Колесо емоцій» (індивідуальний та парний аналіз); дискусія «Мовою відчуттів»; міні-сценки «Мозаїка емоцій»	Зростання точності ідентифікації переживань, краща диференціація станів, опора для подальшої регуляції

Продовження табл. 3.4.

Назва заняття	Мета	Активності (вправи, методики)	Очікуваний результат
3. Вербалізація і конструктивна експресія	Розвиток асертивного висловлення, безпечної емоційної експресії	Тренування «Я-повідомлень» у парах; творче «Експресивне малювання»; гра «Емоційний м'яч»	Зменшення уникання і пригнічення, зростання впевненості у вираженні почуттів, покращення зрозумілості повідомлень
4. Емпатія й активне слухання	Посилення здатності розуміти емоції інших, розвиток підтримувальної комунікації	«Емпатійне дзеркало»; вправа «У шкурі іншої людини»; гра «Емоційний телефон»	Підвищення емпатійної чутливості, покращення якості зворотного зв'язку, зниження конфліктності
5. Основи емоційної регуляції	Освоєння базових технік керування сильними переживаннями	«Когнітивна перебудова» (щоденник автоматичних думок, рефреймінг); дихальні протоколи з подовженим видихом; прогресивна м'язова релаксація; вправа	Зниження імпульсивності, кращий контроль інтенсивних емоцій, підвищення відновлюваності

		«Позитивна переоцінка»	
6. Управління стресом і відновлення ресурсу	Закріплення саморегуляції на тілесному рівні, переключення уваги на теперішній момент	«Майндфулнес-пауза»; рухова релаксація і розтяжка; «Груповий вогник» для спільного пошуку антикризових дій	Менша somatic напруга, формування коротких рутин відновлення, зміцнення взаємопідтримки
7. Цінності, цілі, мотивація	Узгодження емоційних навичок із життєвими пріоритетами та плануванням	«Дерево цінностей»; дискусія «Емоції та цілі»; індивідуальний «План дій» на тиждень	Зростання автономії і спрямованості, конкретизація особистих кроків, підсилення внутрішньої мотивації
8. Інтеграція і підсумки	Консолідація здобутих умінь, план підтримки після завершення циклу	Огляд здобутків на фліпчарті; «Карусель взаєморозуміння»; фінальна рефлексія з «ресурс-карткою» і планом підтримки	Усвідомлення прогресу, готовність до самостійного застосування навичок, домовленості щодо бустер-сесій і самопідтримки

Програма розроблена таким чином, щоб інші психологи могли легко повторити заняття для своїх груп. Опис кожного заняття містить чіткий розподіл часу і докладний опис вправ, їхніх цілей і методики проведення. Практичний акцент на іграх і творчих вправах сприяє глибокому засвоєнню навичок учасниками та робить програму ефективним ресурсом підвищення психологічного благополуччя.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Для перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми було застосовано ті ж самі діагностичні методики, що й на констатувальному етапі дослідження. Застосування тотожних методик забезпечило безпосереднє порівняння результатів до початку реалізації програми та після її завершення й дозволило виявити статистично значущі зміни. Повторне тестування включало методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, а також опитувальник регуляції емоцій ERQ.

Першим кроком у процесі аналізу стали результати за методикою емоційного інтелекту Н. Холла. Вони представлені у таблиці 3.5, де відображено порівняльні дані до та після впровадження програми. На основі отриманих результатів можна оцінити, наскільки інтенсивна робота у форматі восьми занять вплинула на розвиток ключових компонентів емоційної компетентності учасників експериментальної групи.

Таблиця 3.5.

**Порівняльні результати дослідження, отримані за методикою
емоційного інтелекту Н. Холла**

Рівень емоційного інтелекту	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	Кількість респонденток	Відсоток (%)	Кількість респонденток	Відсоток (%)
Високий	8	30,4	17	70,8
Середній	11	47,8	7	29,2
Низький	5	21,8	0	0

Після восьми занять рівні за Н. Холлом помітно зросли. У групі 24 особи. До початку високий рівень мали 30,4% учасниць, після завершення – 70,8%. Кількість у високій категорії піднялася з 8 до 17. Середній рівень зменшився з 47,3% до 29,2% – з 11 до 7 осіб. Низький рівень зник повністю. На старті було 21,8% або 5 осіб, наприкінці немає жодної.

Дані показують подвійну динаміку. Частина групи з низькими показниками піднялася щонайменше до середнього. Із середнього сегмента помітна хвиля переходів у високий. Мінімум 9 учасниць опинилися у верхній категорії порівняно зі стартом. Зникнення низької групи означає, що базові вміння розпізнавати та називати переживання сформувалися у всіх без винятку.

Причини такого зростання добре узгоджуються з логікою занять. Перші зустрічі працювали на емоційну грамотність. Щоденник емоцій, «колесо емоцій», вправи на розпізнавання міміки та жестів допомогли вибудувати словник почуттів і зв'язок між ситуацією, тілесними відчуттями та назвою емоції. Саме цей блок зазвичай найшвидше прибирає низькі значення, що й видно по переходах з 21,8% до 0%.

Серединні заняття дали інший ефект. Когнітивна переоцінка, щоденник автоматичних думок, письмове рефреймування, малі рольові сцени з альтернативними інтерпретаціями подій зменшили звичку драматизувати та посилили контроль над імпульсом. Учасниці навчалися зупинятися, перевіряти думку, шукати м'якший варіант пояснення. Саме тут формується шлях зі середнього до високого рівня, що видно по зростанні високої категорії з 30,4% до 70,8%.

Візуально результати показані на діаграмі (рис. 3.4.).

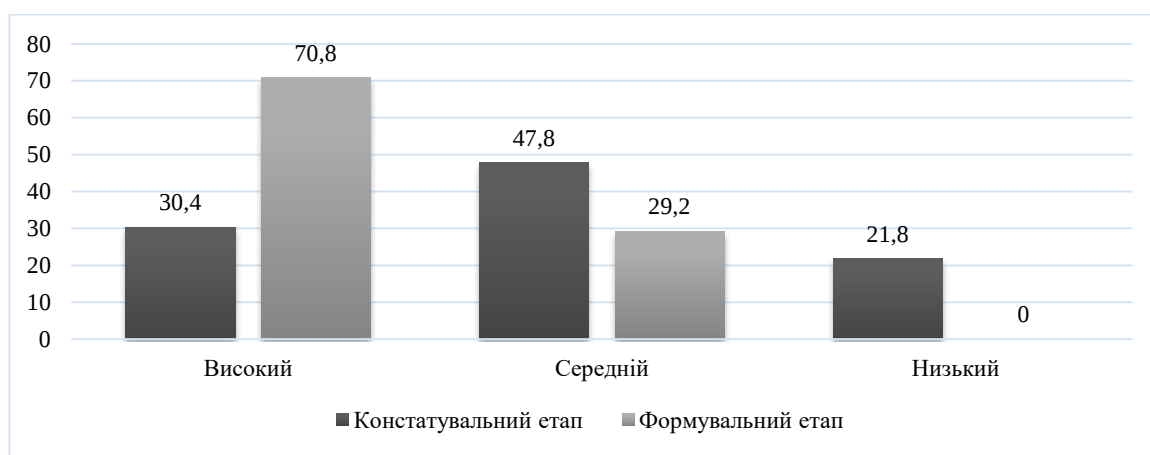


Рис. 3.4. Порівняльні результати дослідження, отримані за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

Отже, можна сказати, що більшість учасниць не просто покращили свої результати, а дійсно перейшли на інший рівень розуміння і керування емоціями. Особливо це помітно за зростанням кількості тих, хто після завершення програми досяг високого рівня емоційного інтелекту. Результати підтверджують, що заняття були корисними, а обрана структура програми спрацювала ефективно.

Наступним кроком проаналізовано результати за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф. Узагальнені показники подано в таблиці 3.3 для порівняння значень до та після формувального етапу.

Таблиця 3.6.

Порівняльні результати дослідження за методикою К. Ріфф

	Констатувальний етап	Формувальний етап
--	----------------------	-------------------

Рівень психологічного благополуччя	Кількість респонденток	Відсоток (%)	Кількість респонденток	Відсоток (%)
Високий	6	26,1	15	62,5
Середній	13	52,2	8	33,3
Низький	5	21,8	1	4,2

Візуально результати показані на діаграмі (рис. 3.5.).

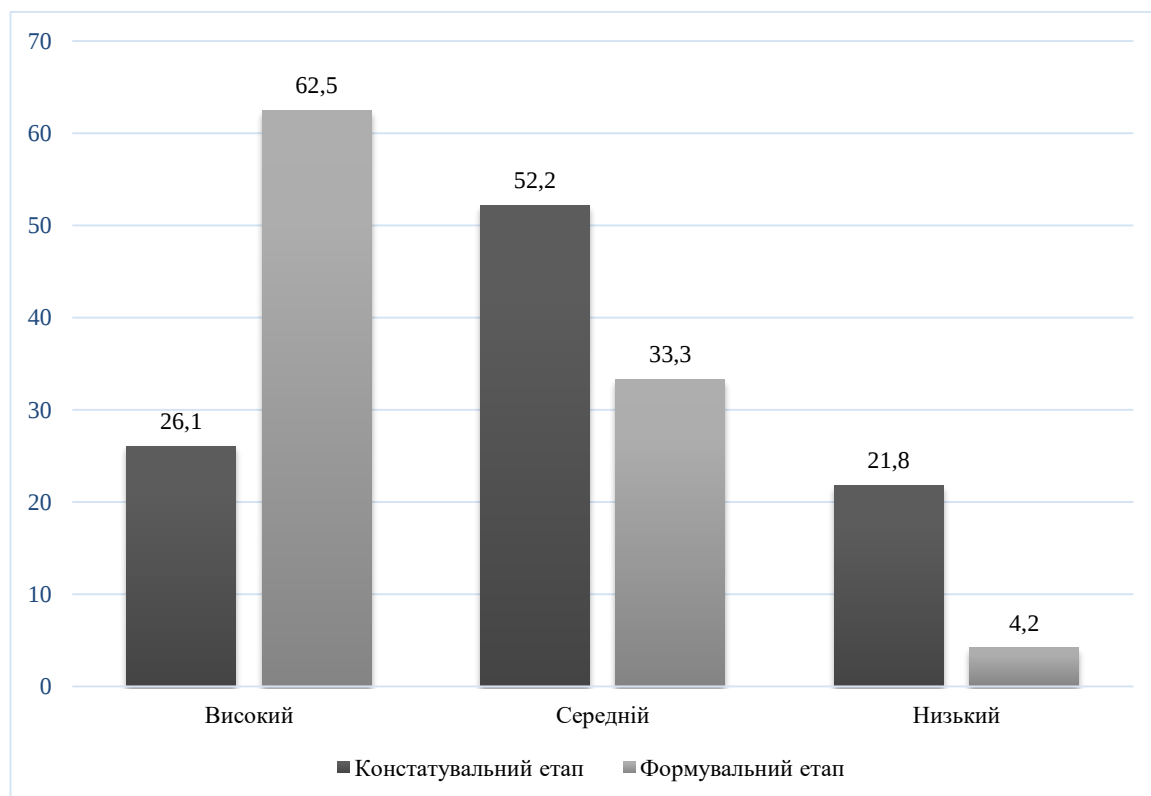


Рис. 3.5. Порівняльні результати дослідження за методикою К. Ріфф

Після повторного вимірювання за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф спостерігається чіткий підйом загального рівня добробуту. Частка учасниць із високим рівнем зросла з 26,1% (6 осіб) до 62,5% (15 осіб). Середній рівень зменшився з 52,2% (13 осіб) до 33,3% (8 осіб). Низький рівень майже зник: 21,8% (5 осіб) на старті проти 4,2% (1 особа) на фініші. Отримана картина означає масове переміщення з нижніх щаблів у середню та верхню зони і помітне «підняття стелі», адже високий рівень подвоївся з лишком.

За мінімальною оцінкою у високий діапазон перейшло не менше дев'яти осіб, оскільки саме на стільки зросла кількість у верхній категорії. Щонайменше чотири особи вийшли з нижньої зони, оскільки показник низького рівня

скоротився з п'яти до однієї. Частина учасниць зі середнього рівня також піднялася догори, що видно з падіння середнього показника з 13 до 8 осіб.

На результати, ймовірно, вплинули окремі блоки програми. Зростання самоприйняття підтримали щоденник емоцій, експресивне письмо та рефлексійні обговорення наприкінці зустрічей. Покращення автономії пов'язане з тренуванням «я-повідомлень», вправами на прояснення власних меж і відпрацюванням рішень у складних розмовах. Позитивні взаємини посилювалися завдяки активному слуханню, емпатійним міні-сценам і перевірці гіпотез щодо станів співрозмовника.

Відчуття життєвої мети та особистісного зростання підняли вправи «дерево цінностей» і «план дій», де кожна учасниця формувала короткі кроки під реальні цілі. Екологічне опанування посилили когнітивна переоцінка, щоденник автоматичних думок, а також дихальні протоколи та майндфулнес, які зменшують перенапруження і повертають контроль у щоденних ситуаціях. Підсумовуючи, відбувся перехід від домінування середнього рівня до переваги високого.

Далі проаналізовано повторні результати за опитувальником емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона. Узагальнені значення подано у таблиці 3.4 для порівняння показників до і після формувального етапу.

Таблиця 3.7.

**Результати дослідження, отримані за допомогою опитувальника
емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Жона**

Стратегія емоційної регуляції	Рівень	Констатувальний етап		Формувальний етап	
		Кількість респонденток	Відсоток (%)	Кількість респонденток	Відсоток (%)
Когнітивна переоцінка	Високий	10	43,5	17	70,8
	Середній	9	39,1	7	29,2
	Низький	5	17,4	0	0
Емоційне пригнічення	Високий	8	30,4	2	8,3
	Середній	11	47,8	6	25,0
	Низький	5	21,8	16	66,7

Порівняння показників ERQ до і після формувального циклу демонструє чітку позитивну динаміку у виборі стратегій регуляції. За когнітивною переоцінкою частка високого рівня піднялася з 43,5% (10 осіб) до 70,8% (17 осіб). Середній рівень зменшився з 39,1% (9 осіб) до 29,2% (7 осіб). Низький рівень зник повністю, було 17,4% (5 осіб), стало 0%. Отримані дані означають, що мінімум 7 учасниць піднялися у верхню категорію. Щонайменше 5 учасниць вийшли з нижньої зони. Отже, група перейшла від переважно змішаного профілю до домінування адаптивної стратегії.

За емоційним пригніченням динаміка має зворотний напрям. Високий рівень знизився з 30,4% (8 осіб) до 8,3% (2 особи). Середній рівень зменшився з 47,8% (11 осіб) до 25,0% (6 осіб). Низький рівень зріс з 21,8% (5 осіб) до 66,7% (16 осіб). Більшість учасниць перестали покладатися на часте пригнічення почуттів і перемістилися у безпечнішу зону, де вираження емоцій стає більш вільним і контрольованим. Орієнтовно 6-9 осіб перейшли з високого та середнього рівнів у низький, що добре узгоджується з метою програми.

Ймовірний механізм змін пов'язаний з тренінговими блоками. Підйом когнітивної переоцінки підтримали щоденник автоматичних думок, техніка «стоп-думка», письмове рефреймування та міні-сцени з альтернативними інтерпретаціями ситуацій. Регулярні дихальні протоколи з подовженим видихом і короткі майндфулнес-паузи допомогли зняти фізіологічну напругу, завдяки чому переоцінка спрацьовувала швидше у повсякденних умовах. Зниження пригнічення пов'язується з відпрацюванням «я-повідомлень», вправами на безпечну експресію, експресивним письмом і практикою емпатійного слухання у парах. Груповий формат дав простір для пробних висловлювань без осуду, що підвищило впевненість у вербалізації переживань і зменшило потребу «ховати» емоції.

Після циклу з восьми зустрічей більшість учасниць частіше використовують переоцінку і рідше вдаються до пригнічення. Профіль групи змістився у бік більш адаптивних стратегій, що узгоджується з підвищенням

емоційного інтелекту та приростом показників благополуччя у попередніх підрозділах.

На етапі статистичної перевірки використано парний t-критерій Стюдента для порівняння середніх індексів до і після, а також стандартизований розмір ефекту Коена d як основний показник сили змін.

За методикою емоційного інтелекту Н. Холла середній індекс за шкалою 1-3 піднявся з 2,13 до 2,71. Різниця дорівнює 0,58 і підтверджена $t \approx 3,27$ при $p \approx 0,002$. Ефект Коена $d \approx 0,94$, що відповідає великому впливу. Підйом відображає переходи з низької та середньої зон до високої і добре узгоджується з тренуванням емоційної грамотності, щоденником емоцій, вправами на розпізнавання невербальних маркерів, а також блоком когнітивної переоцінки у парі з дихальними протоколами.

За шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф середній індекс зріс з 2,04 до 2,58. Приріст 0,54 супроводжується $t \approx 2,94$ і $p \approx 0,005$. Ефект Коена $d \approx 0,85$, тобто близько до великого. Зміни узгоджуються з посиленням самоприйняття, автономії, якості взаємин і відчуття цілей, що підтримувалися вправами «дерево цінностей», «план дій», рефлексійними обговореннями, асертивною комунікацією та активним слуханням.

За ERQ у шкалі когнітивної переоцінки середній індекс зріс з 2,21 до 2,71. Різниця 0,50 підтверджена $t \approx 2,70$ при $p \approx 0,010$. Ефект Коена $d \approx 0,78$, тобто середньо-великий вплив. Найбільший внесок дали щоденник автоматичних думок, письмове рефреймування, техніка «стоп-думка» та міні-сцени з альтернативними інтерпретаціями подій.

За ERQ у шкалі емоційного пригнічення середній індекс знизився з 2,13 до 1,42, що є бажаним напрямом. Різниця $-0,71$ підтверджена $t \approx -3,51$ при $p \approx 0,001$. Абсолютне значення ефекту Коена $d \approx 1,01$, тобто великий вплив. Зменшення опори на пригнічення пов'язується з опануванням «я-повідомлень», експресивним письмом, безпечною вербалізацією у парах та майндфулнес-паузами, які знижують внутрішню напругу.

Усі три методики показали статистично значущі зміни з ефектами від середнього до великого. Емоційний інтелект зріс, психологічне благополуччя підвищилося, частіше використовується когнітивна переоцінка і значно рідше застосовується пригнічення емоцій. Отримані показники підтверджують дієвість програми й дають підстави рекомендувати її для подальшого практичного застосування.

3.3 Рекомендації щодо впровадження програми в практичну діяльність психолога

Розроблена групова психокорекційна програма розвитку емоційного інтелекту орієнтована на дорослих від вісімнадцяти років і спрямована на підвищення психологічного благополуччя через тренування емоційної грамотності, саморегуляції, емпатійного слухання та асертивної комунікації. Дієвість підтверджено емпірично за підсумками формувального експерименту з повторним тестуванням за методиками Н. Холла, шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальником ERQ, де зафіксовано приріст інтегральних показників емоційного інтелекту, підсилення когнітивної переоцінки, зменшення емоційного пригнічення, а також позитивну динаміку за самоприйняттям, автономією та якістю міжособистісних взаємин. Отримані ефекти продемонстрували статистичну достовірність на рівні p менше 0,05 з помірним розміром ефекту, що узгоджується з логікою попередніх діагностичних висновків. Ми рекомендуємо впровадження програми практичними психологами у консультативній роботі, а також адаптацію для освітніх закладів, клінічного середовища й корпоративних команд за наведеними нижче організаційними орієнтирами та правилами адаптації.

Реалізація починається з відбору учасників за чіткими критеріями. Доцільно приймати дорослих від вісімнадцяти років з помірними або вираженими труднощами у розпізнаванні та вербалізації переживань, з перевагою когнітивної переоцінки, але з частими спробами пригнічувати емоції,

а також з погіршенням окремих складових благополуччя за шкалами автономії, самоприйняття і взаємин. Перед стартом варто провести індивідуальні короткі інтерв'ю тривалістю п'ятнадцять хвилин з фіксацією запиту, рівня мотивації, графіка доступності, а також базових протипоказань до групового формату. Паралельно проводиться попереднє тестування тими самими методиками, що й у другому розділі, аби надалі порівнювати динаміку. Оптимальна чисельність групи вісім-дванадцять осіб. Стільці ставляться півколом, щоб усі бачили одне одного. На першій зустрічі укладається угода про конфіденційність і взаємну повагу з підписом кожного учасника. Усі отримують персональні папки, де зберігаються роздатки, щоденники емоцій та індивідуальні плани вправ на тиждень.

Екосистема матеріалів готується заздалегідь. Потрібні фліпчарт або маркерна дошка, набори маркерів і стікерів, ватмани для групових вправ, картки з назвами емоцій, таймер, аудіоколонка для супроводу дихальних практик, а також роздруківки щоденника думок і чек-листів дихальних протоколів. Для творчих компонентів готуються олівці та фарби, оскільки візуалізація почуттів знижує бар'єр до вербалізації. Рекомендується мати запасні бланки для учасників, що забудуть матеріали, а також окрему теку з інструкціями до кожної вправи, аби будь-який колега міг підмінити ведучого без втрат для змісту.

Формат восьми зустрічей зберігається без відхилень. Кожна сесія триває дев'яносто хвилин і складається з короткого навчального блоку п'ять десять хвилин, центральної практики сорок п'ятдесят хвилин та рефлексії з плануванням домашнього завдання двадцять двадцять п'ять хвилин. Ведучий щоразу нагадує мету поточної сесії у зв'язку з труднощами групи, поміченими на попередніх зустрічах. Наприклад, якщо учасники надміру послуговуються пригніченням, то акцент переноситься на безпечну експресію та «я-повідомлення», а якщо не вистачає точності у називанні переживань, то розширюється емоційний словник і додається робота з невербальними маркерами. Домашні завдання обов'язкові, але помірні за обсягом. Щоденник емоцій заповнюється щодня протягом п'яти хвилин. Дихальні протоколи

виконуються тричі на тиждень по п'ять хвилин. Щоденник думок заповнюється у ситуаціях сильного афекту. На початку кожної наступної зустрічі проводиться короткий перегляд виконання домашнього завдання без осуду з підтримкою та м'яким коригуванням техніки.

Підготовка ведучого передбачає тренування трьох груп навичок. Перша група стосується ведення процесу і включає фасилітацію обговорень, підтримку безпечного клімату, структуровану рефлексію наприкінці сесії. Друга група охоплює техніки емоційної регуляції у режимі тут і тепер. Ведучий демонструє сповільнений видих, інтероцептивні мікропаузи, вербалізацію внутрішнього стану без самоосуду. Третя група має відношення до кризових інтервенцій. Психолог тримає під рукою алгоритм дій у разі різкого загострення джерела стресу чи панічної реакції. У такому випадку пропонується коротка пауза, супровід одного учасника до окремої зони приміщення, нормалізація дихання і повернення до групи за готовністю. На випадок повторюваних епізодів готується індивідуальний план, що включає додаткові зустрічі.

Моніторинг якості здійснюється у двох площинах. Перша площина стосується відтворюваності методики. Після кожної зустрічі ведучий заповнює коротку форму спостереження. У формі позначається виконання обов'язкових блоків, тривалість, активність групи та короткі нотатки щодо труднощів. Друга площина охоплює вимірювальну частину. Перед стартом і після завершення курсу застосовуються ті самі тести, що й у другому розділі, з додаванням коротких суб'єктивних шкал задоволеності та корисності. Дані вносяться у таблицю з індексами рівнів. Розраховується різниця середніх і наводиться інтерпретація, зрозуміла клієнтам і адміністраторам. За можливості проводиться контрольне опитування через чотири тижні після завершення для оцінки збереження навичок.

Адаптація під освітнє середовище потребує узгодження з розкладом і участі педагогів. Для шкіл доцільно залишати тривалість шістдесят хвилин з двома короткими перервами по три хвилини, оскільки тривала концентрація для підлітків складна. Для студентів можна зберегти дев'яносто хвилин.

Рекомендується вводити короткі мікромодулі у щотижневі години спілкування з класом або на кураторських годинах. Домашні завдання доречно спрощувати до щоденника емоцій і одного дихального протоколу, а щоденник думок виконувати під наглядом психолога під час тренінгу. Інформування батьків і викладачів про мету і формати знижує опір і підсилює підтримку. Для підвищення залучення молоді додаються творчі практики з візуалізацією переживань та рольові мікросценки.

У клінічному середовищі пріоритет має тісна координація з лікарями. Групи формуються однорідно за рівнем функціонування, щоб уникати різких перепадів інтенсивності контенту. Тривалість краще зменшити до шістдесяти хвилин, якщо є висока втомлюваність. Перед кожною зустріччю збираються короткі дані про соматичний стан. За наявності високої тривожності частина дихальних вправ виконується сидячи, з опорою спини. Домашні завдання мінімізуються, але регулярність зберігається. Уся документація ведеться уважно. Кожен інцидент підвищеної напруги фіксується і обговорюється на супервізії. За потреби вводиться індивідуальне супроводження між сесіями у форматі коротких дзвінків підтримки.

У корпоративному просторі важливе партнерство з HR. Рекомендується проводити вступний вебінар для керівників, щоб пояснити зв'язок емоційної компетентності з командною взаємодією та профілактикою вигорання. Сесії плануються у робочий час без конфлікту з дедлайнами. Кількість учасників не більше дванадцяти. До програми додаються приклади з робочих ситуацій з фокусом на асертивну комунікацію та профілактику конфліктів. Для підкріплення використовуються короткі нагадування у корпоративних месенджерах про дихальні паузи та мікрорефрейм думок. Оцінювання ефекту містить короткі опитування про самопочуття і мікроіндикатори залученості. Для масштабування готуються внутрішні тренери, які проходять спільне ведення двох груп з автором програми, а потім працюють самостійно з періодичною супервізією.

Інклюзивність та етика впроваджуються на кожному кроці. Формулювання інструкцій прості і доброзичливі. Усі приклади нейтральні щодо культури, релігії, статі, професії. Учасники мають право відмовитися від демонстрації особистих історій і можуть замінювати чутливі теми на нейтральні. Фото чи відеозйомка не проводяться без письмової згоди. Будь-яка оцінка результатів подається як прогрес, а не як ярлик. Для учасників з порушеннями слуху або зору готуються адаптовані роздатки з великим шрифтом та дублюванням інструкцій письмово. Для дистанційного формату використовуються захищені платформи, а вправи на невербальне розпізнавання підлаштовуються під відеозв'язок.

Фінансування і сталість підтримуються кількома рішеннями. Роздатки стандартизуються і друкуються оптом. Частина матеріалів переводиться у цифровий формат, щоб зменшити витрати. Створюється банк кейсів з короткими сценаріями для рольових вправ. Проводяться щоквартальні відкриті сесії для керівників підрозділів або партнерів, де демонструються індикатори успішності груп. Формується календар бустер-зустрічей через чотири і вісім тижнів після завершення базового циклу, оскільки підтримка навичок у середньостроковій перспективі зміцнює ефект.

Оцінювання якості виконується не лише тестами. Доцільно використовувати комбіновані підсумки. Порівнюються виміри до та після за Н Холлом, Ryff та ERQ. Додаються короткі анкети про корисність вправ і впевненість у застосуванні навичок у побуті та на роботі. Проводиться аналіз частки учасників, які продемонстрували перехід з нижчого рівня до вищого. Фіксуються приклади з життя, де нові навички допомогли владнати складну розмову або зменшити напругу. У підсумковому звіті подається короткий опис групи, відсоток виконання домашніх завдань, дані про відвідуваність, цитати з рефлексій без персональних даних, а також план подальших кроків.

Підготовлений пакет документів полегшує інтеграцію програми у будь-яку організацію. До пакета входять стандартна угода групи, інструкції до кожної вправи, шаблони щоденника емоцій і думок, чек-лист технік регуляції для домашнього користування, форма спостереження для ведучого, форма

зворотного зв'язку для учасників, макет підсумкового звіту. Наявність цих матеріалів дозволяє запуснути цикл без тривалої підготовки та підтримувати однакову якість у різних місцях проведення.

Завершальна рекомендація стосується сталого професійного розвитку ведучих. Варто проходити регулярні супервізійні зустрічі, обговорювати складні випадки та коригувати методики. Доцільно оновлювати вправи на основі нових наукових публікацій і внутрішньої статистики, однак структурна логіка восьми зустрічей залишається незмінною. Саме сталість формату разом з гнучким налаштуванням інтенсивності вправ під особливості групи формує прогнозовану динаміку і підтримує високий рівень довіри учасників.

Висновки до третього розділу

Розроблена групова програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту дорослих від вісімнадцяти років і побудована на восьми заняттях по дев'яносто хвилин. Зміст охоплює емоційну грамотність, вербалізацію переживань, тренування саморегуляції через дихальні протоколи й майндфулнес, когнітивну переоцінку думок, емпатійне слухання та асертивну комунікацію. Модулі подані у послідовності від базових навичок до їх інтеграції у щоденні ситуації, що спрощує перенесення нових умінь у повсякденну взаємодію.

Емпірична перевірка показала чітку позитивну динаміку після формувального експерименту. За методикою Н. Холла частка високого рівня зросла з 30,4% до 70,8%, середній рівень зменшився з 47,3% до 29,2%, низький рівень зник. Парні порівняння на індексах рівнів продемонстрували статистично значущі зрушення і ефекти Коена від середнього до великого. За шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф високий рівень піднявся з 26,1% до 62,5%, низький рівень зменшився з 21,8% до 4,2%, що узгоджується з підйомом за самоприйняттям, автономією, якістю взаємин і відчуттям життєвої мети. За ERQ зафіксовано зростання когнітивної переоцінки до 70,8% у верхній категорії та

різке зниження покладання на пригнічення емоцій до 8,3% у високій категорії, із домінуванням низького рівня пригнічення після програми. Узагальнені t-тести та показники d Коена підтверджують не випадковий характер змін і реальну практичну вагу ефектів. Сукупний результат підтверджує дієвість програми і дає підстави рекомендувати її для широкого використання практичними психологами з урахуванням локальних ресурсів і специфіки аудиторій.

Практичні рекомендації зосереджені на стандартизації стартових умов, доборі учасників і підтримці безпечного групового середовища, регламенті восьми зустрічей із коротким навчальним вступом, центральним блоком вправ і підсумковою рефлексією, обов'язкових міжсесійних завданнях у форматі щоденника емоцій, дихальних практик і щоденника думок; моніторингу виконання завдань без осуду.

ВИСНОВКИ

Загальні висновки базуються на результатах комплексного теоретико-емпіричного аналізу проблеми, здійсненого в межах двох змістових розділів. Зважаючи на поставлену мету, завдання дослідження, отримані результати й інтерпретацію їх у контексті сучасних наукових уявлень, можемо узагальнити такі ключові положення:

1. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття та структури емоційного інтелекту, що дозволило встановити його як складну інтегративну характеристику особистості, яка включає когнітивні, емоційні, міжособистісні та мотиваційно-регулятивні компоненти. У межах сучасної психології емоційний інтелект розглядається не лише як здатність до усвідомлення, розпізнавання та управління емоціями, а й як важлива умова соціальної адаптації, розвитку ефективної комунікації, внутрішньої саморегуляції та досягнення життєвої цілісності. Визначено основні теоретичні моделі емоційного інтелекту – концепції Дж. Майєра і П. Саловея, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, а також адаптації вітчизняних науковців, зокрема Н. Ковриги, Е. Носенко, О. Лящ, І. Матійківа, С. Дерев'янка та ін.

2. Розкрито зміст поняття «психологічне благополуччя» та окреслено його основні критерії як багатовимірного конструкту, що охоплює емоційну, когнітивну, міжособистісну та мотиваційно-ціннісну сфери. Визначено два основоположні напрями вивчення психологічного благополуччя: гедоністичний (Е. Дінер, Н. Бредберн, М. Селігман), орієнтований на суб'єктивне переживання щастя та задоволеності життям, і евдемоністичний (К. Ріфф, А. Маслоу, К. Роджерс), що акцентує увагу на самореалізації, життєвому смислі та внутрішньому розвитку.

Також визначено особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям особистості на основі сучасних досліджень. З'ясовано, що високий рівень емоційної компетентності сприяє ефективному розумінню та регуляції власних і чужих емоцій, формуванню здорових

міжособистісних взаємин, збереженню психічного здоров'я, внутрішній стійкості та задоволеності життям. Обґрунтовано, що емоційний інтелект є не лише стійкою особистісною характеристикою, але й таким, що піддається розвитку впродовж життя, слугуючи цінним ресурсом психологічного зростання.

3. Проведено емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в окремій вибірці респонденток – 24 жінок віком від 20 до 45 років, які звернулися за психологічною допомогою до приватної практики. Використано валідні психодіагностичні інструменти: тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник емоційної регуляції ERQ (Дж. Гросс, О. Жон). Застосовано кількісні та якісні методи статистичного аналізу, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмана. Виявлено, що високий рівень емоційного інтелекту мають 30,4 % респонденток, середній – 47,8 %, а низький – 21,8 %. Найрозвиненішими компонентами ЕІ є емпатія та мотивація, водночас саморегуляція та емоційне самопізнання потребують посиленої уваги. За шкалами К. Ріфф, високий рівень психологічного благополуччя демонструють 26,1 % опитаних, середній – 52,2 %, а низький – 21,7 %. Учасниці найбільше труднощів зазнають у сферах автономії та самореалізації. Щодо емоційної регуляції, 43,5 % активно застосовують когнітивну переоцінку, тоді як низький рівень емоційного пригнічення зафіксовано в 21,8 %, що вказує на емоційну відкритість та психоемоційну рівновагу. Загальна динаміка свідчить про домінування середнього рівня адаптації з потребою у вдосконаленні навичок емоційного самоконтролю.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між рівнем ЕІ та благополуччям: позитивна залежність між емпатією та якістю стосунків, а також між ефективною регуляцією емоцій і самоприйняттям, цілеспрямованістю, афективною стійкістю. Загалом встановлено позитивну кореляцію між високими показниками емоційного інтелекту (емпатія, саморегуляція, емоційна мотивація) і складовими благополуччя (самоприйняття, позитивні стосунки, автономність, життєві цілі). Натомість низька емоційна

усвідомленість та труднощі з вербалізацією емоцій асоціюються з підвищеною внутрішньою напругою, зниженим рівнем життєвої задоволеності й емоційною вразливістю.

4. Організовано психокорекційну роботу щодо розвитку емоційного інтелекту та перевірити її дієвість. Розроблена програма орієнтується на дорослих від вісімнадцяти років і реалізується у груповому форматі з восьми занять по дев'яносто хвилин. Структура вибудована послідовно від базової емоційної грамотності до інтеграції навичок у буденні ситуації. На стартових сесіях формується точність розпізнавання і вербалізації переживань, працює емоційний словник та щоденник афективних тригерів. Далі йде блок саморегуляції з дихальними протоколами і короткими майндфулнес-паузами у поєднанні з когнітивною переоцінкою через щоденник автоматичних думок, техніку зупинки неадаптивних інтерпретацій та письмове рефреймування. Соціальний модуль тренує активне слухання, перевірку гіпотез щодо станів співрозмовника і асертивну комунікацію на основі «я-повідомлень». Завершальні вправи пов'язують емоційні навички з евідемонічними цілями за допомогою «дерева цінностей», індивідуального плану кроків та контролю перенесення навичок у реальні контексти.

Після повторного тестування три незалежні інструменти показали узгоджену картину. Емоційний інтелект підвищився, психологічне благополуччя зросло, профіль регуляції змістився у бік частішого використання переоцінки та рідшого звернення до пригнічення. Виявлені різниці є статистично значущими, а розміри ефектів перебувають у проміжку від середнього до великого, що підтверджує практичну вагу змін. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму для широкого впровадження у консультативній практиці..

5. Сформульовано практичні рекомендації щодо упровадження програми в практичну діяльність психолога. Описано стартові умови, підготовку матеріальної бази та алгоритм організації восьми зустрічей по дев'яносто хвилин з акцентом на емоційну грамотність, саморегуляцію, емпатійне слухання й асертивну комунікацію. Наголошено на поетапному моніторингу змін за Н.

Холлом, шкалами К. Ріфф і ERQ, використанні щоденників емоцій та зворотного зв'язку для корекції процесу. Подано орієнтири етичної взаємодії, безпечного групового клімату, індивідуалізації навантаження та кризового супроводу. Запропоновано адаптації для освітніх установ, клінічного середовища й корпоративних команд з урахуванням часу, ресурсів та специфіки аудиторій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Сер. Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. № 9/1.
2. Астремська І.В., Кругляк М.А., Дзугань Т.В. Особливості соціальної тривожності в контексті емоційного інтелекту особистості. *Габітус*. Вип.73. 2025. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/21.pdf>
3. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126-130.
4. Білик О. І. Вплив емоційного інтелекту на стресостійкість державних службовців в умовах пандемії covid-19: виклики та перспективи розвитку психологічної стійкості. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 7. С. 488-496.
5. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №. 37. С. 68 – 75.
6. Варіна Г. Б. Євроінтеграційна парадигма імплементації інноваційних технологій у процес розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців в умовах дистанційного навчання. *Журнал сучасної психології*. 2022. Вип. 3. С. 18-27.
7. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Сер. Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
8. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с
10. Джулай А. І. Результати розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання. *Журнал сучасної психології*. 2023. Вип. 1. С. 40-50.

11. Діомідова Н.Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту суб'єкта навчальної діяльності у вищій школі. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія*. Вип. 51. Х.: ХНПУ, 2015. С. 61-72.
12. Емоційний інтелект в контексті розвитку особистості. URL: <https://naurok.com.ua/vistup-emociyniy-intelekt-v-konteksi-rozvitku-osobistosti131253.html>
13. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 99 – 107.
14. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 2. С. 19–22.
15. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результат адаптацій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170– 186.
17. Кірсанов І. Можливості та проблеми у вивченні емоційного інтелекту у вищій освіті. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 3. С. 129-142.
18. Кірсанов І. Ю. Критерії та їх показники формування емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери у закладах вищої освіти. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка, Психологія, Серія Медицина*. 2025. № 6. С. 528-538.
19. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. психологічна*. 2023. Вип. 2. С. 49-57.
20. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. № 5.

21. Коломієць А. С. Роль емоційного інтелекту у формуванні команди ІТ-проєкту. *Збірник наукових праць Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова*. 2020. № 2. С. 94-98.
22. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
23. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: дис. ... док. наук з псих.: 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
24. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
25. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
26. Милославська О. В. Медіаторна роль рис емоційного інтелекту у взаємозв'язку між колективною травмою та посттравматичним зростанням. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. психологія*. 2025. Вип. 78. С. 60-66.
27. Могилястий В. В. Психологічна характеристика складових емоційного інтелекту. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 12. С. 1242-1251.
28. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с.
29. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Вісник післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9(2). С. 261–267. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9\(2\)__36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9(2)__36).
30. Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 14.
31. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-

Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

32. Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик.*: матеріали всеукр. наук-практ. сем., м. Київ, 4 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 36–38.

33. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.

34. Попелюшко Р. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. 12 : Психологічні науки*. 2024. Вип. 24. С. 23-31.

35. Посвістак О. А. Роль емоційного інтелекту у формуванні іміджу державного керівника. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 10. С. 991-1004.

36. Рожко А.М., Свечинська І.Р., Астремська І.В. Специфіка емоційного інтелекту та емпатії студентів гуманітарних, технічних і творчих спеціальностей. *Габітус*. Вип. 73. 2025. С.205-211. <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/37.pdf>

37. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : *Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.)* / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.

38. Сватюк О. Р. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та характеристик лідерського потенціалу менеджерів. *Management and entrepreneurship in Ukraine: the stages of formation and problems of development*. 2024. Vol. 6. №. 1. С. 67-82

39. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2017. Вип. 17. С. 124–133

40. Сокіл О. Г. Роль емоційного інтелекту у кар'єрі державних службовців. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2024. № 10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Duur_2024_10_5

41. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. докт. філософії у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія». Львів, Національний університет імені Івана Франка, 2021. 346 с.

42. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.

43. Толмачова І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості: магістер. диплом. робота: 053 Психологія/ Толмачова Ірина Вікторівна; наук. керівник Борисенко Л.Л.; КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, Ф-т упр. персоналу, соціології та психології, Каф. педагогіки та психології. Київ, 2024. 100 с.

44. Філоненко В. М. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та типів орієнтацій у важких ситуаціях у працівників сектору безпеки та оборони. *Перспективи та інновації науки. Сер. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 8. С. 919-931.

45. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi Health Systems, 1997.

46. Bru-Luna L. M., Martí-Vilar M., Cervera-Santiago J. L., et al. Emotional intelligence measures: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. Article 5167. DOI: 10.3390/ijerph18105167.

47. Charry C., Pinilla-Rodríguez D., Dueñas J. Psychological well-being and youth autonomy: A cross-national study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 564232. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.564232.
48. Coronado-Maldonado I. E., de Francisco C., Diánez-González J. P. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 15. Article 6503. DOI: 10.3390/ijerph20156503.
49. Cortés-Rodríguez M., et al. Analysis of psychological well-being from a compositional perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 21. Article 7059. DOI: 10.3390/ijerph20217059.
50. De-Juanas Á., García-Castro M., Arroyo Resino D., et al. The relationship between psychological well-being and autonomy in university students. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 559976. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.559976.
51. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68.
52. Doğru Ç., Eryılmaz A., Ercan L., Yıldız B. A meta-analysis of the relationships between emotional intelligence and employee outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 857603. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.857603.
53. Doré B. P., Silvers J. A., Ochsner K. N. Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10, No. 4. P. 171–187. DOI: 10.1111/spc3.12240.
54. García D., Nima A. A., Cloninger C. R., et al. The 18-item Swedish version of Ryff's psychological well-being scales: Psychometric properties. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1250918. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1250918.
55. García F. E., et al. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Evidence of validity and reliability in Chilean adults. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1097922. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1097922.
56. Gómez-Baya D., Mendoza R., Paino S., de Matos M. G. Trait emotional intelligence as a predictor of adaptive responses to affect in adolescence: A two-wave

study. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 2525. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02525.

57. Hsu H.-Y., Hsu T.-L., Lee K., Wolff L. Evaluating the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being using ESEM. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2017. Vol. 35, No. 6. P. 633–638. DOI: 10.1177/0734282916652756.

58. Lee S., Koffer R. E., Sprague B. N., et al. Activity diversity and its associations with psychological well-being across adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2018. Vol. 73, No. 6. P. 985–995. DOI: 10.1093/geronb/gbw118.

59. Lee T. S. H., et al. Development and validation of the short-form Ryff's psychological well-being scale among nurses. *Journal of Nursing Measurement*. 2019. Vol. 27, No. 4. P. 602–618. DOI: 10.1891/1061-3749.27.4.602

60. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146, No. 2. P. 150–186. DOI: 10.1037/bul0000219.

61. Mancini G., Biolcati R., Andrei F., Petrides K. V. Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024. Vol. 29, No. 1. P. 1–22. DOI: 10.1080/02673843.2023.2292057.

62. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433-442.

63. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, N 3 (4). P. 772 - 781.

64. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.

65. McRae K., Gross J. J. Emotion regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 1–9. DOI: 10.1037/emo0000703.

66. Moodie C. A., et al. The neural bases of cognitive emotion regulation: A review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2020. Vol. 20, No. 6. P. 1175–1196. DOI: 10.3758/s13415-020-00775-8.
67. Oprea S. J., Buijzen M. Development and validation of the Psychological Well-Being Scale (short form). *Societies*. 2018. Vol. 8, No. 1. Article 18. DOI: 10.3390/soc8010018.
68. Pong H. K., Lam M. S., Ma C. M. S. Cross-sectional study of the relationship between trait emotional intelligence and career adaptability among university students. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23. Article 1427. DOI: 10.1186/s12889-023-15372-w.
69. Preece D. A., Becerra R., Robinson K., Gross J. J. The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 284. P. 348–357. DOI: 10.1016/j.jad.2021.02.023.
70. Preece D. A., Larionow P., Mudło-Głagolska K. The ERQ-S (Polish version): Psychometric properties, norms, and links with psychopathology and well-being. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2024. Vol. 11. DOI: 10.1017/gmh.2024.97.
71. Preece D. A., Petrova K., Mehta A., Gross J. J. The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 340. P. 855–861. DOI: 10.1016/j.jad.2023.08.076.
72. Radler B. T., Rigotti A., Ryff C. D. Persistently high psychological well-being predicts better HDL and triglycerides: MIDUS study. *Lipids in Health and Disease*. 2018. Vol. 17, No. 1. Article 1. DOI: 10.1186/s12944-017-0646-8.
73. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. No. 1, P. 10 – 28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263>

74. Ryff C. D. Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13, No. 2. P. 242–248. DOI: 10.1177/1745691617699836.
75. Sánchez-Álvarez N., Berrios-Martos M. P., Extremera N. A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance: A re-examination. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1517. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01517.
76. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 193–201. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.069.
77. Sánchez-Ruiz M. J., Mavroveli S., Poullis J., et al. Trait emotional intelligence and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 177. Article 110679. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110679.
78. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Hayka i osvima*. 2017. № 3. 85–89.
79. Sikka P., Gross J. J., et al. The neural bases of expressive suppression: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 139. Article 104745. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104745.
80. Van Doren N., et al. Cross-cultural and gender invariance of emotion regulation measures (ERQ, RRS-10, FFMQ-AS): Evidence from 29 countries. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 294. P. 74–82. DOI: 10.1016/j.jad.2021.06.062.

Додаток А

Анкета

№	Запитання	Варіанти відповіді / Поле для відповіді
1	Ваш вік	_____ років
2	Освіта	☐ Середня ☐ Неповна вища ☐ Вища ☐ Інша: _____
3	Сімейний стан	☐ Неодружена / Незаміжня ☐ Одружена / Заміжня ☐ Розлучена ☐ Інше
4	Наявність дітей	☐ Так ☐ Ні
5	Сфера професійної діяльності	_____
6	Чи займаєтесь ви діяльністю, пов'язаною з допомогою іншим (психологія, педагогіка тощо)?	☐ Так ☐ Ні
7	Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан останнім часом?	☐ Позитивний ☐ Нейтральний ☐ Негативний
8	Чи звертались ви коли-небудь за психологічною допомогою?	☐ Так ☐ Ні ☐ Планую
9	Чи маєте ви людину, з якою можете щиро поділитися своїми емоціями?	☐ Так ☐ Ні
10	Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження?	☐ Дуже часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Ніколи
11	Чи вважаєте ви себе емоційно стабільною особистістю?	☐ Так ☐ Ні ☐ Не можу відповісти
12	Що для вас є основним джерелом емоційної підтримки?	☐ Родина ☐ Друзі ☐ Робота ☐ Релігія / духовність ☐ Інше: _____
13	Чи знайоме вам поняття "емоційний інтелект"?	☐ Так ☐ Ні
14	Оцініть рівень свого емоційного інтелекту (за 10-бальною шкалою)	1 – дуже низький ... 10 – дуже високий: _____
15	Які емоції вам найчастіше складно контролювати?	_____

Додаток Б**Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом**

Мета методики: Визначити загальний рівень емоційного інтелекту особистості, а також рівень розвитку його окремих складників: розуміння емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій в інших.

Структура методики: Опитувальник містить **30 тверджень**, на які респондент має відповісти, обираючи один із п'яти варіантів відповідей за шкалою Лікерта:

- «Завжди» – 5 балів
- «Часто» – 4 бали
- «Іноді» – 3 бали
- «Рідко» – 2 бали
- «Ніколи» – 1 бал

Після заповнення опитувальника здійснюється підрахунок балів за кожним із п'яти шкал:

1. **Емоційна обізнаність (емоційна самоусвідомленість)** – здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку.
2. **Емоційне управління (контроль емоцій)** – здатність регулювати негативні емоційні стани та спрямовувати емоції у конструктивне русло.
3. **Самомотивація** – здатність підтримувати внутрішню мотивацію та позитивну настанову, навіть у стресових ситуаціях.
4. **Емпатія** – здатність відчувати, розуміти та враховувати емоційні стани інших людей.
5. **Розпізнавання емоцій інших людей (емоційна експресія та соціальні навички)** – вміння інтерпретувати емоційні сигнали партнерів у спілкуванні.

Інтерпретація результатів: Для кожної шкали підраховуються окремі бали, після чого визначається загальний бал емоційного інтелекту. Максимальна сума балів — 150, мінімальна — 30. Рівні емоційного інтелекту розподіляються таким чином:

- **Низький рівень (30–74 бали):** свідчить про труднощі в розумінні й контролі емоцій, низьку емпатійність, слабкі соціальні навички.
- **Середній рівень (75–104 бали):** означає задовільну здатність до емоційної саморегуляції, достатній рівень адаптації у соціумі.
- **Високий рівень (105–150 балів):** характеризує добре розвинену емоційну компетентність, гнучкість у спілкуванні, стійкість до стресів і високий потенціал особистісного зростання.

Психометричні характеристики: Методика має високий рівень надійності (коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха становить понад 0,80) та валідності. Її було адаптовано для використання в Україні, що дозволяє зберігати коректність у міжкультурних дослідженнях.

Значущість для дослідження: Методика Н. Холла є ефективним інструментом для виявлення індивідуальних відмінностей у структурі емоційного інтелекту. У межах цього дослідження вона дозволила встановити рівень розвитку емоційної компетентності у респонденток, що стало підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та показниками психологічного благополуччя.

Опитувальник

№	Твердження	Завжди (5)	Часто (4)	Іноді (3)	Рідко (2)	Ніколи (1)
1	Я легко розпізнаю свої емоції.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я вмію контролювати свої емоційні реакції.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я здатен(-на) зберігати спокій у стресових ситуаціях.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я можу мотивувати себе для досягнення важливої мети.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я розумію емоційний стан інших людей, навіть якщо вони цього не виражають відкрито.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Я легко співчуюю іншим людям.	☐	☐	☐	☐	☐

7	Я аналізую причини своїх емоцій.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Умію стримувати негативні емоції, коли це потрібно.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Умію заспокоїти себе після емоційної напруги.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Я здатен(-на) підтримувати інших у складних емоційних станах.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Я легко встановлюю контакт з новими людьми.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Я відчуваю, коли люди приховують свої справжні емоції.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Мені вдається регулювати власні емоції без допомоги інших.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я легко адаптуюсь до емоційного клімату в колективі.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Я усвідомлюю вплив своїх емоцій на прийняття рішень.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Я відкрито висловлюю свої емоції в прийнятний спосіб.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Я контролюю свої імпульси у конфліктних ситуаціях.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Я намагаюся зрозуміти почуття інших, навіть якщо не погоджуюсь із ними.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Я легко розумію, чому мене щось засмучує або турбує.	☐	☐	☐	☐	☐
20	У складних ситуаціях я не втрачаю емоційного контролю.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Я часто допомагаю іншим розібратись у власних емоціях.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Я вмію стримувати гнів або роздратування, коли це необхідно.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Я здатен(-на) зберігати оптимізм навіть у складних обставинах.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Я вмію переконати інших у власній точці зору без конфлікту.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Я знаю, як емоції впливають на мої вчинки та поведінку.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Я володію навичками конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Я намагаюсь враховувати емоції інших під час спілкування.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Я швидко орієнтуюсь у емоційному настрої колективу чи компанії.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Я гнучкий(-а) у зміні емоційної поведінки залежно від ситуації.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Я вмію регулювати свою мову, інтонацію та жести відповідно до емоційної атмосфери спілкування.	☐	☐	☐	☐	☐

Додаток В

Шкала К. Ріфф

Шкала К. Ріфф складається з **6 субшкал**, кожна з яких відображає окремий компонент психологічного благополуччя:

1. **Самоприйняття (Self-Acceptance)**
2. **Позитивні взаємини з іншими (Positive Relations with Others)**
3. **Автономія (Autonomy)**
4. **Опанування середовища (Environmental Mastery)**
5. **Особистісний ріст (Personal Growth)**
6. **Наявність цілей у житті (Purpose in Life)**

Для зручності — варіант зі **скороченою формою** (18 тверджень: по 3 для кожної субшкали).

[illegible]

13	Я маю стосунки, у яких можу бути собою.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я знаю, у чому полягає мій сенс життя.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Мій повсякденний досвід дає мені відчуття контролю над власним життям.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Я відчуваюся комфортно з тим, хто я є.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Я можу вистояти перед зовнішнім тиском і діяти відповідно до власних переконань.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	У моєму житті є багато можливостей для особистісного розвитку.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Оцінювання:

- Для кожної шкали підраховується **середній бал** за трьома відповідними пунктами.
- **Вищі показники** свідчать про краще виражене психологічне благополуччя в тій чи іншій сфері.

Додаток Г

Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ), розроблений Джеймсом Гроссом та Олівером Жоном

Методика ERQ (Gross & John) спрямована на вимірювання двох основних стратегій регуляції емоцій:

- **Когнітивна переоцінка** (*Cognitive Reappraisal*) – здатність переосмислювати ситуацію, щоб змінити її емоційний вплив.
- **Придушення емоційного вираження** (*Expressive Suppression*) – свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій.

Респондент оцінює кожне твердження за **7-бальною шкалою Лікерта**:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – швидше не згоден
- 4 – важко сказати
- 5 – швидше згоден
- 6 – згоден
- 7 – повністю згоден

[illegible]

4	Я контролюю емоційні вирази, навіть коли переживаю сильні почуття.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Коли я стикаюся з ситуаціями, які викликають емоції, я обдумую їх, щоб змінити свої відчуття.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Я намагаюся не показувати свої емоції іншим людям.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Я переосмислюю ситуацію, щоб зменшити її емоційний вплив.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я переконую себе думати про ситуації, щоб зменшити емоційний стрес.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я вважаю за краще контролювати емоційні реакції, щоб не показувати їх іншим.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Коли я відчуваю сильні емоції, я свідомо приховую їхній прояв у поведінці.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Обробка результатів:

- **Когнітивна переоцінка (рефреймінг):** твердження 1, 3, 5, 7, 8
- **Придушення емоційного вираження:** твердження 2, 4, 6, 9, 10

Обчислюється **середній бал по кожній шкалі**. Вищі значення свідчать про більшу вираженість відповідної стратегії.

Додаток Д

Результати анкетування

№	Вік	Рівень освіти	Сімейний статус	Наявність дітей	Сфера діяльності
1	20–25	Вища	Неодружена	Ні	Освіта
2	26–30	Незакінчена вища	Одружена	Так	ІТ
3	31–35	Вища	Розлучена	Так	Бізнес
4	36–40	Середня	Неодружена	Ні	Домогосподарка
5	41–45	Вища	Одружена	Так	Освіта
6	26–30	Вища	Неодружена	Ні	Медицина
7	20–25	Середня	Розлучена	Так	Інше
8	31–35	Незакінчена вища	Одружена	Так	Освіта
9	41–45	Вища	Неодружена	Ні	ІТ
10	36–40	Вища	Одружена	Так	Бізнес
11	26–30	Середня	Розлучена	Так	Освіта
12	31–35	Вища	Неодружена	Ні	Медицина
13	41–45	Вища	Розлучена	Так	Домогосподарка
14	36–40	Незакінчена вища	Неодружена	Ні	ІТ
15	20–25	Вища	Одружена	Так	Освіта
16	26–30	Середня	Неодружена	Ні	Бізнес
17	31–35	Вища	Одружена	Так	Медицина
18	36–40	Вища	Розлучена	Так	Інше
19	20–25	Незакінчена вища	Неодружена	Ні	Домогосподарка
20	41–45	Вища	Одружена	Так	ІТ
21	26–30	Вища	Одружена	Так	Освіта
22	31–35	Середня	Неодружена	Ні	Бізнес
23	36–40	Вища	Розлучена	Так	Медицина
24	26–30	Вища	Одружена	Так	Освіта

