

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Забаровська Світлана Миколаївна

УДК 159.942:005.336.2]:159.923

ДИСЕРТАЦІЯ

**ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Забаровська Світлана Миколаївна

Науковий керівник: **Литовченко Ніна Федорівна**, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології

Ніжин – 2025

АНОТАЦІЯ

Забаровська С.М. Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2025.

Проблема вивчення та збереження психологічного добробуту особистості набула особливого значення в сучасній українській психології. Питання розуміння і підтримання психологічного добробуту людей у сучасних умовах порушено у працях Т.М. Титаренко, Т.В. Данильченко, Л.З. Сердюк, М.С. Дворник, Н.В. Каргіної, Ю.І. Кашлюк, О.В. Кобець, С.О. Лукомської, О.В. Мельник, Б.Є. Пахоль та ін., однак питанню вивчення емоційної компетентності як предиктора психологічного добробуту присвячено значно менше уваги. З'ясування значення емоційної компетентності, як особистісної диспозиції, у збереженні психологічного добробуту дозволить виокремити той визначальний чинник, який можна забезпечити шляхом втілення системи психологічних заходів з різними категоріями громадян.

У вступі обґрунтовано актуальність наукової роботи, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання відповідно до теми дисертаційного дослідження, висунуто дослідницьку гіпотезу, названі методи дослідження, визначено наукову новизну, теоретичне та практичне значення дослідження, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дисертації, окреслено структуру та обсяг роботи.

В основу дослідження покладено припущення про те, що психологічний добробут особистості є відносно стійким психологічним станом, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування; емоційна компетентність особистості є інтегрованою психологічною характеристикою, яка полягає у сукупності знань, умінь і навичок, установок,

цінностей та досвіду в емоційній сфері; емоційна компетентність є значущим чинником психологічного добробуту особистості.

У першому розділі дисертації проведений аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного добробуту особистості. Розглянуто три основних підходи до вивчення психологічного добробуту: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Проаналізовано деякі положення гедоністичних теорій Н. Бредбурна, Е. Дінера, С. Любомирські, в яких психологічний добробут ототожнюється з суб'єктивним переживанням щастя, задоволеності життям, переважанням позитивних афектів над негативними, та евдемоністичних теорій А.С. Ватермана, К. Ріфф, Р. Раяна та Е. Десі та ін., де психологічний добробут розуміється як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості. Розглянуто окремі аспекти інтегрованого підходу, що представлений у працях К. Кіза, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї, М. Ягоди. Здійснено огляд наукових досліджень психологічного благополуччя українських науковців: Т.В. Данильченко, Л.З. Сердюк, Н.В. Каргіної, М.Й. Варій, М.М. Шпак, Б.Є. Пахоль.

Здійснена спроба аналізу та систематизації чинників і умов психологічного добробуту особистості. У роботі обґрунтовується положення, що всі чинники психологічного добробуту можна умовно об'єднати в чотири великі групи, які можна позначити узагальнюючими поняттями: «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». Ці групи чинників у собі поєднують як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психологічного добробуту. У найоптимальнішому поєднанні цих чинників з'являються найкращі умови для психологічного добробуту особистості.

У другому розділі дисертації проаналізовані психологічні підходи до розуміння емоційної компетентності особистості. Здійснено огляд концепцій емоційного інтелекту, як вихідного поняття, наступних науковців: Г. Гарднера, Дж. Майєра і П. Саловея, Р. Бар-Она, К.В. Петрідеса та Е. Фернхема, Д. Гоулмана, Е.Л. Носенко,

Н.В. Ковриги, О.Я. Чебикіна, М.М. Шпак та ін. Розглянуто наукові дослідження емоційної компетентності К. Саарні, В.В. Зарицької та В.М. Борисенко, О.О. Лазуренко, Я.М. Раєвської, О.П. Солякової, О.А. Льошенко та ін.

Представлено структуру та множинні складові емоційної компетентності, яка трактується як інтегральна характеристика особистості, що поєднує в собі розвинені знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, що стосуються емоційної сфери. Обґрунтована трикомпонентна модель структури емоційної компетентності, де виділяються наступні компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Зазначається, що ці компоненти можуть існувати та виявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

У цьому розділі дисертації проаналізовано особливості розвитку емоційної компетентності на різних вікових етапах. Відстоюється припущення, що емоційна компетентність є набутою інтегральною характеристикою, яка розвивається в онтогенезі, базується на загальному психічному розвитку індивіда і є результатом наuczіння та інтеріоризації соціального досвіду.

Викладено результати огляду сучасних досліджень щодо вивчення зв'язку емоційного інтелекту та емоційної компетентності людини з її суб'єктивним добробутом, емоційним благополуччям та успішністю життєдіяльності.

Визначаються методичні засади діагностування емоційної компетентності особистості. Виділено три підходи до розуміння шляхів розв'язання проблеми діагностування емоційної компетентності: ототожнення емоційної компетентності з поняттям емоційного інтелекту, використання стандартизованих методик емоційного інтелекту для діагностування компетентності у сфері емоцій; розототожнення двох психологічних явищ і спроба пошуку чи розробки валідного діагностичного інструментарію для вивчення емоційної компетентності; розведення двох понять, але використання тестів емоційного інтелекту для діагностування емоційної

компетентності особистості. Проаналізований відомий психологічний інструментарій для діагностування емоційної компетентності.

У третьому розділі дисертаційного дослідження викладено програму та аналіз результатів емпіричного дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту особистості. Описані етапи, методи і методики, схарактеризовано цільову групу та вибірку дослідження. Висвітлено концептуальні засади конструювання, процедуру та результати стандартизації авторського опитувальника на визначення психологічного добробуту особистості. На основі емпіричних даних та результатів їх математико-статистичного аналізу доводиться, що запропонований опитувальник є валідним та надійним психодіагностичним інструментарієм.

Висвітлено результати другого етапу емпіричного дослідження, де за допомогою застосування методів математичної статистики підтверджено, що емоційна компетентність є значущим чинником психологічного добробуту особистості та задоволеності життям. Робиться висновок про те, що особи, які більш компетентні в емоційній сфері, відчують вищий психологічний добробут та більше задоволені своїм життям, і навпаки, особи, які не володіють емоційною компетентністю, виявляють нижчий рівень психологічного добробуту та більш незадоволені своїм життям в різних його аспектах.

Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх можливих поглядів на порушену проблему. Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо у вивченні гендерних і вікових особливостей емоційної компетентності, стану психологічного добробуту, продовженні вивчень надійності та валідності авторського опитувальника на більших та інакших за характеристиками вибірках досліджуваних.

Висновки й узагальнення виконаного дисертаційного дослідження дозволяють констатувати, що робота має наукову новизну. У дисертаційній роботі поглиблено розуміння сутності поняття «психологічний добробут особистості», встановлено і

систематизовано чинники та умови його формування; уточнене визначення поняття «емоційна компетентність» особистості, визначено його співвідношення з поняттям «емоційний інтелект», означені складові компоненти емоційної компетентності, описані особливості її розвитку в онтогенезі, з'ясовані методичні аспекти діагностування; уперше здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв'язку емоційної компетентності з психологічним добробутом особистості як стійким психологічним станом.

Отримані результати під час дисертаційного дослідження мають практичне значення. По-перше, розроблено та стандартизовано новий україномовний діагностичний опитувальник для вивчення рівня психологічного добробуту особистості, що може бути застосований у діагностувальній роботі практичних психологів. По-друге, результати дослідження можуть бути використані при розробці нових просвітницьких, розвиткових та корекційних програм, консультативній та психотерапевтичній практиці щодо формування емоційної компетентності, попередження різного роду неблагополуччя особистості завдяки розвитку її компетентності в емоційній сфері. По-третє, отримані результати теоретичного та емпіричного досліджень були використані у розробці серії лекцій для слухачів курсів підвищення кваліфікації Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського, розробці авторської корекційно-розвиткової програми для учнівської молоді «На хвилях емоцій».

Ключові слова: особистість, психологічний добробут, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, особистісне благополуччя, емоційна компетентність, психічне здоров'я, психологічний стан, емоційний стан, переживання, психологічний розвиток, навички саморегуляції, практики самодопомоги, самоприйняття, самоефективність.

ABSTRACT

Zabarovska S.M. Emotional competence as a factor of psychological well-being of an individual. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 Psychology. – Mykola Gogol Nizhyn State University, Nizhyn, 2025.

The problem of studying and maintaining the psychological well-being of a person has gained special importance in modern Ukrainian psychology. The problem of understanding and maintaining psychological well-being of people in modern conditions is raised in the works of T.M. Tytarenko, T.V. Danilchenko, L.Z. Serdyuk, M.S. Dvornyk, N.V. Kargina, Y.I. Kashlyuk, O.V. Kobets, S.O. Lukomska, O.V. Melnyk, B.E. Pakhol and others, but the problem of studying emotional competence as a predictor of psychological well-being has received much less attention. Clarifying the importance of emotional competence as a personal disposition in maintaining psychological well-being will allow us to identify the crucial factor that can be ensured by implementing a system of psychological measures with different categories of citizens.

The introduction justifies the relevance of the scientific work, defines the object, subject, aim and objectives in accordance with the topic of the dissertation research, presents a research hypothesis, names the research methods, determines the scientific novelty, theoretical and practical significance of the research, provides information on the testing and implementation of the dissertation results, and outlines the structure and scope of the work.

The study is based on the assumption that an individual's psychological well-being is a stable psychological state that manifests itself in the experience of satisfaction with life and a sense of completeness of one's functioning; an individual's emotional competence is an integrated psychological characteristic that consists of a set of knowledge, skills, attitudes, values and experiences in the emotional sphere; emotional competence is a significant factor in an individual's psychological well-being.

The first part of the dissertation analyses theoretical approaches to the study of an individual's psychological well-being. Three main approaches to the study of psychological well-being are considered: hedonic, eudaemonistic and integrative. Some provisions of the hedonic theories of N. Bradburn, E. Diener, S. Lubomyrski, in which psychological well-being is identified with the subjective experience of happiness, life satisfaction, the predominance of positive affects over negative ones, and the eudaemonistic theories of A.S. Waterman, K. Riff, R. Ryan, and E. Deci, etc., in which psychological well-being is understood as an integral part of life, are analysed, where psychological well-being is understood as an integral indicator of the degree of a person's orientation towards the implementation of the main components of positive functioning, as well as the degree of realisation of this orientation. Some aspects of the integrated approach presented in the works of K. Keys, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, M. Yahoda are considered. A review of scientific research on psychological well-being by Ukrainian scientists was conducted: T.V. Danylchenko, L.Z. Serdiuk, N.V. Karhina, M.Y. Varii, M.M. Shpak, B.E. Pakhol.

An attempt has been made to analyse and systematise the factors and conditions of an individual's psychological well-being. The paper substantiates the proposition that all factors of psychological well-being can be conditionally grouped into four large groups, which can be designated by generalising concepts: «quality of life», «mental health», «personal dispositions» and «personal attitudes». These groups of factors combine both objective and subjective aspects of psychological well-being. The best combination of these factors provides the best conditions for an individual's psychological well-being.

The second section of the dissertation analyzes psychological approaches to understanding the emotional competence of a person. The concepts of emotional intelligence, as a starting concept, of the following scientists are reviewed: G. Gardner, J. Mayer and P. Salovey, R. Bar-On, K.V. Petrides and A. Furnham, D. Goleman, E.L. Nosenko, N.V. Kovryha, O.Ya. Chebykin, M.M. Shpak and others. The scientific studies of emotional competence by K. Saarni, V.V. Zarytska and V.M. Borysenko, O.O. Lazurenko, Ya.M. Raievska, O.P. Soliakova, O.A. Loshenko and others are considered.

The structure and multiple components of emotional competence are presented, which is interpreted as an integral characteristic of a person, combining developed knowledge, skills, abilities, experiences, values and attitudes related to the emotional sphere. A three-component model of the structure of emotional competence is substantiated, distinguishing the following components: cognitive (knowledge), activity (skills and abilities) and personal (experiences, attitudes, values). It is noted that these components can exist and manifest in two vectors: intrapsychological (directed towards oneself) and interpsychological (directed towards others).

This part of the dissertation analyses the characteristics of the development of emotional competence at different ages. The assumption is defended that emotional competence is an acquired integral characteristic that develops during ontogenesis, is based on the general mental development of the individual, and is the result of learning and internalisation of social experience.

The results of a review of modern research into the relationship between a person's emotional intelligence and emotional competence and their subjective well-being, emotional wellbeing and success in life are presented.

The methodological principles of diagnosing a person's emotional competence are determined. Three approaches to understanding the ways of solving the problem of diagnosing emotional competence are highlighted: identification of emotional competence with the concept of emotional intelligence, use of standardised methods of emotional intelligence for diagnosing competence in the field of emotions; disidentification of two psychological phenomena and an attempt to find or develop a valid diagnostic tool for studying emotional competence; dilution of two concepts, but use of emotional intelligence tests for diagnosing emotional competence of a person. The well-known psychological tool for diagnosing emotional competence is analysed.

The third part of the dissertation outlines the programme and analysis of the results of an empirical study of emotional competence as a factor in the psychological well-being of an individual. The stages, methods and techniques are described, and the target group and

sample of the study are characterised. The conceptual principles of the construction, the procedure and the results of the standardisation of the author's questionnaire for determining the psychological well-being of an individual are highlighted. On the basis of empirical data and the results of their mathematical and statistical analysis, it is proved that the proposed questionnaire is a valid and reliable psychodiagnostic tool.

The results of the second stage of the empirical study are highlighted, where mathematical statistical methods were used to confirm that emotional competence is a significant factor in an individual's psychological well-being and life satisfaction. It is concluded that individuals who are more emotionally competent experience higher levels of psychological well-being and are more satisfied with their lives, and conversely, individuals who are not emotionally competent experience lower levels of psychological well-being and are more dissatisfied with their lives in various aspects.

This confirms the research hypothesis.

The conducted research does not exhaust all possible views on the raised problem. We see prospects for further scientific research in the study of gender and age characteristics of emotional competence, the state of psychological well-being, further studies of the reliability and validity of the author's questionnaire on larger and more characteristic samples of the studied subjects.

The conclusions and generalisation of the conducted research allow to state that the work has scientific novelty. The dissertation deepens the understanding of the essence of the concept of «psychological well-being of the individual», determines and systematizes the factors and conditions of its formation; specifies the definition of the concept of «emotional competence» of the individual, determines its correlation with the concept of «emotional intelligence», defines the components of emotional competence, describes the features of its formation in ontogenesis, clarifies the methodological aspects of diagnosis; for the first time a theoretical analysis and empirical study of the relationship between emotional competence and psychological well-being of the individual as a stable psychological state was carried out.

The results of the dissertation research have practical significance. Firstly, a new Ukrainian diagnostic questionnaire was developed and standardised for studying the level of psychological well-being of an individual, which can be used in the diagnostic work of practical psychologists; secondly, the results of the study can be used in the development of new educational, developmental and correctional programmes, in counselling and psychotherapeutic practice aimed at the formation of emotional competence, prevention of various types of personal problems due to the development of his competence in the emotional sphere. Thirdly, the obtained results of theoretical and empirical research were used in the development of a series of lectures for students of postgraduate courses of the Chernihiv Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education named after K.D. Ushynskiy, in the development of an author's correctional and developmental programme for schoolchildren «On the waves of emotions».

Keywords: personality, psychological well-being, subjective well-being, personal well-being, emotional competence, mental health, psychological state, emotional state, experiences, psychological development, self-regulation skills, self-help practices, self-acceptance, self-efficacy.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА:

Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т.7, №9. С. 99-107.

DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>

2. Забаровська С. М., Дубина Л. О. Динаміка стану психологічного благополуччя учнівської молоді закладів профтехосвіти Чернігівської області у зв'язку з війною в Україні. *Психологічний часопис*. 2022. Т.8, №4. С.60-68.

DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.5>

3. Забаровська С. М. Розвиток емоційної компетентності особистості в онтогенезі. *Журнал сучасної психології*. 2023. №4 (31). С.7-15. DOI:<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-1>

4. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №1. С.50-55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.9>

5. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. №1. С.111-120. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Забаровська С. М. Стан психологічного благополуччя учнівської молоді як проблема психологічної практики. *Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С.50-54.*

7. Забаровська С. М., Олійник К. А. Підтримання психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Організація роботи класного керівника в умовах воєнного стану. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 29 листопада 2022 року*. Запоріжжя: НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2022. С.95-99.

8. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності педагогів у підтриманні психологічно безпечного освітнього середовища. *Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки*. К., 2023. С.65-68.

9. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності особистості у подоланні стресу війни. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної*

інтернетконференції, 01 березня 2023 року / упоряд. Н. О. Івахно. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.87-90.

10. Забаровська С. М. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів профтехосвіти Чернігівщини після деокупації області. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.42-46.*

11. Забаровська С. М. Чинники та умови психологічного благополуччя особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого 2024 року / за ред. Кузікової С.Б., Вертеля А.В. / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. С.123-125.*

12. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної інтернет-конференції, 01 березня 2024 року / упоряд. Н. О. Івахно. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 192-196.*

13. Демченко В., Забаровська С., Олійник К. Досвід впровадження травмочутливого підходу в освітньому процесі під час воєнного стану. *Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти: електронний збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції / за редакцією Н. Носовець, О. Пронікова, Т. Янченко. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2024. С.26-28.*

14. Забаровська С. М. Вплив якості життя на рівень психологічного благополуччя українців. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С.114-117.*

15. Забаровська С. М. Особистісне ставлення як ключовий чинник психологічного добробуту. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни: Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 14 листопада 2024» р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ, 2024. С. 80-83.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

16. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як умова підтримання психологічного благополуччя практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №8(173). С.8-13.

17. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №9(174). С.47-60.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ.....	26
1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного добробуту особистості.....	26
1.2. Чинники та умови формування психологічного добробуту особистості.....	48
Висновки до розділу 1.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 1.....	68
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ.....	77
2.1. Підходи до розуміння емоційної компетентності особистості у психології.....	77
2.2. Особливості розвитку емоційної компетентності особистості в онтогенезі.....	101
2.3. Емоційна компетентність як предиктор психологічного добробуту особистості.....	118
2.4. Методичні засади діагностування емоційної компетентності особистості.....	128
Висновки до розділу 2.....	136
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 2.....	138
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ.....	152
3.1. Організація, методи та методики емпіричного дослідження.....	152

3.2. Розробка та результати стандартизації авторського опитувальника на визначення психологічного добробуту особистості.....	161
3.3. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз.....	175
Висновки до розділу 3.....	194
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 3.....	197
ВИСНОВКИ.....	200
ДОДАТКИ.....	204

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом багатьох століть людство цікавить думка про те, в чому полягає щастя, добробут, благополуччя людини. Відповіді на це питання намагались знайти в міфології, філософії, філології, мистецтві та інших галузях знань і людської діяльності. Ця буттєва проблема не оминула й психології. Вся історія психології пронизана пошуками шляхів забезпечення душевного здоров'я людини, гармонії її життя. Психологічні пошуки привели до виокремлення нового узагальнюючого наукового поняття «психологічний добробут особистості», що вмістило в собі ідеї про задоволеність життям, відчуття щастя, благополуччя, психологічного комфорту. Стало зрозумілим, що в категорії психологічного добробуту значимо представлена емоційна складова, тобто як емоційно відчувається, проживається людиною її життя.

В сучасному світі, який визначають як крихкий, тривожний, нелінійний, незбагнений (згідно з концепцією «BANI»-світу американського футуролога, професора Каліфорнійського університету Ж. Кассіо), проблема збереження психологічного добробуту особистості набула особливого значення. У зарубіжній психології (М. Аргайл, Р. Бар-Он, Н. Бредбурн, Е. Десі, Е. Дінер, К. Кіз, С. Любомирські, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман та ін.) значну увагу приділяють визначенню суті цього психологічного феномену, виокремленню його складових, виявленню чинників, умов та способів підвищення психологічного добробуту. Останнім десятиліттям ця проблема з'явилась і у фокусі уваги українських психологів (Т.М. Титаренко, Т.В. Данильченко, Л.З. Сердюк, Н.В. Каргіна, Ю.І. Кашлюк, Б.Є. Пахоль та ін.).

На жаль, події повномасштабної війни значно змінили українську реальність. Загострилися ризики щодо життя, психічного здоров'я та психологічного благополуччя наших співгромадян. Постійним емоційним фоном війни для багатьох стало відчуття загрози, невизначеності на невпевненості, інтенсивний страх, тривога,

важке почуття горя, нестерпний гнів та ненависть до ворога. Люди, які зазнали втрат або травмування, з високою ймовірністю відчують шоковий стан, гострі стресові реакції, гострий стресовий розлад і т.п. Деструктивний вплив подій війни проявляється як у безпосередніх та короткострокових розладах ментального здоров'я, так і в віддалених психологічних наслідках (посттравматичних стресових розладах, розладах особистості тощо). Так, за даними Національного інституту стратегічних досліджень (2023) 71% українців відчують стрес або сильну знервованість, 40-50% населення потребуватимуть психологічної допомоги, а близько 3-4 млн українців матимуть певний розлад психічного здоров'я помірної або тяжкої форми. Міністерством охорони здоров'я України прогнозується, що у 20-30% населення можуть виникнути посттравматичні стресові розлади, а віддаленими наслідками може бути зростання кількості осіб з наркотичною, алкогольною та іншими залежностями, деякі соматичні хвороби будуть траплятися на 10-15 років раніше, ніж це було до війни. Тому у цих важких реаліях війни особливої ваги набувають наукові дослідження чинників, умов та способів збереження психологічного добробуту людей.

Однак, у цьому контексті бракує вітчизняних досліджень щодо визначення ролі складних емоційних явищ, таких як емоційна компетентність, у підтриманні стану психологічного добробуту. Так, у наукових доробках Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, К.В. Петрідеса, Е. Фернхема, Є.В. Карпенко, Н.В. Назарук розкривається сутність емоційного інтелекту та його компонентів, значення у житті людини; функції емоційного інтелекту розкривали Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига, М.М. Шпак; категорію «емоційна компетентність» вивчали М. Баклі, К. Саарні, В.В. Зарицька, В.М. Борисенко, О.О. Лазуренко, О.А. Льошенко, Л.А. Любіна, Я.М. Раєвська, О.П. Солякова та ін.; значення емоційного інтелекту й емоційної компетентності у збереженні ментального здоров'я та психологічного (емоційного) благополуччя відмічали Р.Р. Шарма, І. Коцу, К. Лейс, П. Фоссіон, Д. Неліс, Дж. Чіаррокі, Г. Скотт, Р.І. Родрігес, А. Дж. Сільва, К.В. Пилипенко,

С.М. Бужинська, А.Г. Четверик-Бурчак, К.А. Санько, І.В. Кряж, Н.В. Гранкіна-Сазонова та ін. На відміну від широкого інтересу зарубіжних психологів до зв'язку емоційної компетентності з психологічним добробутом особистості в українській психології представлені лише поодинокі дослідження. Але саме з'ясування ролі емоційної компетентності у збереженні психологічного добробуту дозволить виокремити той визначальний чинник, який можна забезпечити шляхом втілення системи психологічних заходів з різними категоріями громадян.

Зважаючи на актуальність проблеми та недостатність розробленості вказаного питання як на теоретичному, так і на практичному рівнях, темою нашого дослідження обрано «Емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, темами, планами.

Дослідження виконано у відповідності до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, у рамках колективної науково-дослідницької теми кафедри «Психологічні основи здоров'я людини» (zareєстрована в УкрІНТЕІ, реєстраційний номер 0123U102293 від 24 квітня 2023). Тему затверджено на засіданні Вченої ради Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (протокол №5 від 02.12.2021 р.), узгоджено у бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол №2 від 04.06.2024 р.).

Об'єкт дослідження – психологічний добробут особистості.

Предмет дослідження – емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційну компетентність як чинник психологічного добробуту особистості.

Для досягнення мети передбачено виконання таких **завдань дослідження**:

1. З'ясувати сутність, структуру, чинники та умови психологічного добробуту особистості.

2. На основі теоретичного аналізу розкрити та уточнити зміст поняття «емоційна компетентність особистості», розглянути її структуру, особливості розвитку та методичні засади діагностування.

3. Розробити та стандартизувати психодіагностичний інструментарій для вивчення психологічного добробуту особистості.

4. Емпірично перевірити зумовленість психологічного добробуту особистості рівнем її емоційної компетентності.

Гіпотеза дослідження полягає у наступних припущеннях:

- психологічний добробут особистості є відносно стійким психологічним станом, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування;

- емоційна компетентність особистості є інтегрованою психологічною характеристикою, яка полягає у сукупності знань, умінь і навичок, установок, цінностей та досвіду в емоційній сфері;

- емоційна компетентність є значущим чинником психологічного добробуту особистості.

З метою досягнення мети дослідження, виконання сформульованих завдань та підтвердження гіпотези нами обрано такі **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз наукових джерел кола досліджуваної проблеми; категоріальний та порівняльний аналіз дефініцій та теоретичних концепцій; порівняння, систематизація та узагальнення даних, отриманих у результаті аналізу наукових джерел, зокрема, щодо дослідження емоційної компетентності та психологічного добробуту, їх взаємозв'язку;

- *емпіричні*: тестування за допомогою комплексу методик, який включає: опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації С.В. Карсканової) для визначення показників психологічного добробуту за шкалами позитивних стосунків з іншими, автономії, управління середовищем, особистісного зростання, цілей у житті, самосприйняття; «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера

для визначення рівня суб'єктивної задоволеності власним життям; Шкала депресії Бека для з'ясування ступеня наявності депресивної симптоматики; авторська методика з визначення психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська); опитувальник «Шкали оцінки якості життя» (О.С. Чабан) на визначення суб'єктивної оцінки якості свого життя; Тест емоційного інтелекту Н. Холла для вимірювання показників емоційної обізнаності, вміння керувати своїми емоціями, застосовувати їх для підвищення мотивації, емпатії до інших та вміння розпізнавати емоції інших людей;

- *методи математичної статистики* з метою аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення даних, отриманих у результаті експериментального дослідження: пошук відсоткового значення, середнього арифметичного; коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для виявлення статистично достовірних взаємозв'язків між психологічними показниками; коефіцієнт надійності тесту Альфа Кронбаха для валідазації авторського опитувальника; факторний аналіз для визначення факторів психологічного добробуту; статистичний U-критерій Манна-Уїтні для оцінки різниці психологічного добробуту між двома підгрупами у вибірці з різним рівнем емоційної компетентності.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства». У дослідженні брали участь 245 осіб, з яких 165 осіб – здобувачі освіти ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства» та 80 дорослих осіб з Чернігівської, Сумської, Київської, Дніпропетровської, Полтавської, Рівненської, Львівської областей.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- поглиблено розуміння сутності поняття «психологічний добробут особистості», встановлено і систематизовано чинники та умови його формування;
- уточнене визначення поняття «емоційна компетентність» особистості, визначено його співвідношення з поняттям «емоційний інтелект», означені складові

компоненти емоційної компетентності, описані особливості її формування в онтогенезі, з'ясовані методичні аспекти діагностування;

- уперше здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження зв'язку емоційної компетентності з психологічним добробутом особистості як стійким психологічним станом.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що теоретично обґрунтовано взаємозв'язок емоційної компетентності та психологічного добробуту особистості, розроблено і стандартизовано методику з визначення психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська).

Практичне значення дослідження полягає у розробці нового діагностичного інструментарію для вивчення рівня психологічного добробуту особистості, що може бути застосований у діагностувальній роботі практичних психологів, результати дослідження можуть бути використані при розробці нових просвітницьких, розвиткових та корекційних програм, консультативній та психотерапевтичній практиці щодо формування емоційної компетентності, попередження різного роду неблагополуччя особистості завдяки розвитку її компетентності в емоційній сфері. Отримані результати теоретичного та емпіричного досліджень були використані у розробці серії лекцій для слухачів курсів підвищення кваліфікації Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського (2023-2024 н.р.), розробці корекційно-розвиткової програми для учнівської молоді «На хвилях емоцій» (Протокол експертної групи Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області від 08.06.2020 №1).

Результати дослідження впроваджено в освітній процес ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства» (довідка про впровадження від 10.12.2024 №01/1516), Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д.Ушинського (довідка про впровадження від 09.12.2024 №21/01-13/1605), Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (довідка про впровадження від 20.12.2024 №04/776), діяльність Навчально-

методичного центру професійно-технічної освіти в Чернігівській області (довідка про впровадження від 09.12.2024 №174).

Теоретико-методологічну основу дослідження склали:

- концептуальні ідеї гуманістичної психології про природу та розвиток людини (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.);

- теорії позитивної психології та дослідження у сфері суб'єктивного благополуччя, психологічного добробуту особистості (М. Аргайл, Т.В. Данильченко, К.Е. Десі, Е. Дінер, Н.В. Каргіна, К. Кіз, С. Любомирські, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман, Л.З. Сердюк, Т.М. Титаренко, М. Чиксентмігаї, Ф.А. Юпперт, М. Ягода та ін.);

- наукові розробки щодо розуміння сутності, складових емоційного інтелекту та емоційної компетентності особистості, їх значення у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя людини (Р. Бар-Он, В.М. Борисенко, Д. Гоулман, Д. Карузо, Н.В. Коврига, О.О. Лазуренко, О.А. Льошенко, Дж. Майер, Е.Л. Носенко, К. Саарні, П. Саловей та ін.);

- компетентнісний підхід у психолого-педагогічних науках (М.С. Головань, О.М. Марущак);

- наукові та експериментальні дослідження у психоемоційній сфері (Ж. Герра-Бустаманте, К. Джеймс, К.Е. Ізард, Д. Неліс, К.В. Пилипенко, С.О. Саламі, К.А. Санько, А.Г. Четверик-Бурчак, Р.Р. Шарма, М.М. Шпак та ін.).

Особистий внесок здобувача. Розроблені авторкою наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском здобувача у розробку проблеми розуміння зв'язку емоційної компетентності та психологічного добробуту особистості. У статті, написаній у співавторстві з О.Д. Кресан, здобувачка здійснила аналіз останніх досліджень і публікацій з визначеної проблеми, описала авторську методику, провела статистичну обробку емпіричних даних дослідження та описала результати, сформулювала висновки. У статті, виконаній у співавторстві з Л.О. Дубиною, здобувачка проаналізувала сучасний стан наукового вивчення

психологічного благополуччя особистості, теоретично обґрунтувала сутність цього поняття, здійснила аналіз емпіричних даних, сформулювала висновки щодо динаміки стану психологічного добробуту учнів. У тезах, написаних у співавторстві з К.А. Олійник, здобувачка визначила актуальність завдання підтримання психологічного добробуту учнів в умовах воєнного стану, схарактеризувала систему роботи педагогічного колективу з означеної проблеми. У тезах, підготовлених у співавторстві з В.Г. Демченко, К.А. Олійник, здобувачка описала негативний вплив війни на добробут учнів, висвітлила досвід впровадження травма-чутливого підходу в освітній процес під час воєнного стану.

Дисертація є самостійною завершеною науковою роботою, в якій представлено унікальну дослідницьку програму та результати її реалізації. Здобувачкою самостійно проаналізовані фахові наукові джерела, здійснені теоретичні узагальнення і висновки, реалізовано емпіричне дослідження та виконано статистичну обробку отриманих результатів.

Достовірність і надійність результатів забезпечувалася теоретичною обґрунтованістю вихідних даних; вибором методів, дотичних предмету, меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки дослідження; поєднанням кількісного і якісного аналізів результатів емпіричного дослідження; застосуванням методів математичної статистики.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні результати роботи доповідалися, обговорювалися та отримали схвалення на науково-практичних конференціях різного рівня:

міжнародних: XII Міжнародній науково-практичній конференції «Людина та її реальність» (Ніжин, 2021), II Міжнародній науковій конференції «Актуальні наукові проблеми та інноваційні рішення в контексті XXI століття» (Київ, 2023), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності» (Ніжин, 2023), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми підготовки та професійного

удосконалення працівників сфери освіти» (Чернігів, 2024), XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» (Ніжин, 2024);

всеукраїнських: Всеукраїнській науково-практичній конференції «Організація роботи класного керівника в умовах воєнного стану» (Запоріжжя, 2022); Всеукраїнській мультидисциплінарній науково-практичній інтернет-конференції «Молодь і сучасні тренди наукової думки» (Ніжин, 2023), IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, 2024), Всеукраїнській мультидисциплінарній науково-практичній інтернет-конференції «Молодь і сучасні тренди наукової думки» (Ніжин, 2024), IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни» (Київ, 2024).

Публікації. Зміст дисертаційної роботи відображено у 17 наукових працях, а саме:

- 7 статей – у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, що входять до міжнародних наукометричних баз даних;
- 10 тез доповідей опубліковано в збірниках матеріалів міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списків використаних джерел до кожного розділу, загальних висновків, додатків, містить 21 рисунок та 5 таблиць. Загальний обсяг дисертації становить 232 сторінки, із них основного тексту – 187 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення психологічного добробуту особистості

Психологічний добробут особистості є одним із ключових елементів здоров'я людини, який визначає загальну якість її життя. Тому останніми роками значно зріс науковий інтерес до вивчення цього психологічного феномену.

Друга половина ХХ століття та початок ХХІ ознаменувались зміною парадигми у психологічному вивченні людини. Психологію почали цікавити не лише порушення, розлади чи дефіцити у розвитку та життєдіяльності людини, але й такі її прояви, як психічне і психологічне здоров'я, задоволеність, стан потоку і щастя, якість життя, суб'єктивне благополуччя, позитивний стиль життя, психологічний добробут. Викристалізувався особливий напрям психології – позитивна психологія, як «наука про умови і процеси, що сприяють процвітанню і оптимальному функціонуванню людей, груп та інститутів» [5, с.9]. До засновників і прихильників цього напрямку можна віднести відомих науковців Н. Бредбурна, Е. Дінера, І. Габанскі, Р. Еммонс, С. Любомирскі, Р. Райана, К. Ріфф, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї, М. Ягду та ін.

Поняття психологічного добробуту особистості психологами використовується поряд з поняттями щастя, особистісне благополуччя, психологічне здоров'я, задоволеності життям, як спроба узагальнено описати ефективно життя людей.

У зарубіжній англійській психології останніми десятиліттями широко вивчається поняття «psychological well-being», яке перекладається українською мовою як «психологічне благополуччя» або «психологічний добробут». Згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови поняття «благополуччя» трактується

як «життя в достатку й спокої, добробут, щастя» [2, с.86]. Тому у науковому вжитку часто зустрічається використання поняття «психологічне благополуччя» та синонімічно до нього – поняття «психологічний добробут» (К.П. Гавриловська [3], М.С. Дворник [8; 9], О.В. Кобець, Ю.В. Кузьменко [23] та ін.). Ці два поняття є тотожними за своїм змістом, але поняття «психологічний добробут» вважається власне українським відповідником.

У сучасній психології (Р.М. Райан, Е.Л. Десі [71], А.С. Ватерман [79], Т.В. Данильченко [5], Л.З. Сердюк [35] та ін.) традиційно поділяють усі існуючі концепції психологічного добробуту на два основні підходи. Перший з них може бути широко позначений гедонізмом і відображає погляд, що добробут складається із задоволення або щастя. Другий підхід виходить з того, що добробут складається з більшого, ніж просто щастя, натомість, він полягає в актуалізації людського потенціалу. Цей підхід отримав назву евдемонізм, передаючи віру в те, що добробут складається з виконання або реалізації свого даймона або справжньої природи. Дві традиції — гедонізм і евдемонізм — засновані на різних поглядах на природу людини. Ці підходи як перетинаються, так і розходяться у своїх принципових позиціях.

Традиція прирівняння психологічного добробуту до гедоністичного задоволення чи щастя має давню історію, яка сягає корінням поглядів грецьких філософів Арістипа, який вчив, що метою життя є отримання максимальної кількості задоволення і щастя, та Епікура, який розглядав щастя як найвище благо. Психологи, які є прихильниками цього підходу, вважають, що психологічний добробут полягає в суб'єктивному щасті і стосується переживань задоволення і незадоволення, які базуються на судженнях про хороші/погані частини життя. Ототожнюючи поняття психологічного добробуту та щастя, дослідники гедоністичного підходу визначають завданням максимізацію людського потенціалу до щастя. Часто у цьому підході застосовується поняття суб'єктивного благополуччя (Дінер, Лукас).

Проаналізуємо окремі відомі теорії психологічного добробуту, розроблені

вченими у цьому підході.

Тим, хто першим звернувся до проблеми вивчення психологічного добробуту людини, був американський дослідник Норман Бредбурн [46]. Його праця «Структура психологічного добробуту» стала основою для розуміння цього феномену. Бредбурн звернув увагу на ключові аспекти психологічного добробуту, які назвав балансом між позитивними і негативними емоціями, суб'єктивне відчуття щастя й задоволеність життям. На думку вченого, психологічний добробут базується на динамічному балансі двох його компонентів: позитивного афекту (включає емоцію радості, інші позитивні емоції, щастя) і негативного афекту (включає сукупність негативних переживань, негативних емоцій). При чому позитивний та негативний афекти розглядаються ним не як два полюси однієї шкали, а вони мають різну природу. При оцінці добробуту враховувати варто силу та інтенсивність позитивних і негативних афектів. Цей науковець досліджував психологічні реакції звичайних людей у повсякденному житті.

Для оцінки психологічного добробуту Норманом Бредбурном була розроблена унікальна методика – «Шкала балансу афектів», яка дозволяє виміряти сукупність позитивних і негативних емоцій, пережитих людьми протягом останнього місяця. Ця шкала є науково обґрунтованим інструментом для оцінки афективного компонента суб'єктивного добробуту.

Інший відомий психолог Е. Дінер [50; 77; 78] вніс значний вклад у вивчення поняття суб'єктивного благополуччя. Він запропонував розглядати його як інтегративний показник того, як люди сприймають своє життя, події, які з ними трапляються, стан тіла і власного розуму, а також умови, в яких вони живуть. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: приємні емоції і неприємні емоції, задоволеність життям. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

Як відмічає сам автор, тут йдеться про когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого або

хорошого настрою) сторони самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей так або інакше оцінюють те, що з ними трапляється в термінах «добре – погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя позитивно корелює з позитивними емоціями і негативно з негативними; задоволеність життям не є власне емоційним конструктом, а включає момент когнітивного судження. Емпірично доведено, що позитивні і негативні емоції являють собою порівняно незалежні змінні, які мають значимий, але не дуже високий, негативний кореляційний зв'язок.

Суб'єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинне демонструвати наскільки одна людина щасливіша за іншу, тобто автор урівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Е. Дінер [77] заперечував першочергове значення демографічних, соціальних і ситуативних факторів суб'єктивного добробуту, таких як вік, раса, сімейний стан чи рівень доходу. Він зауважував, що люди реагують по-різному на ті самі обставини, і вони оцінюють умови життя на основі їхніх унікальних очікувань, цінностей і попереднього досвіду. Науковець надавав вагомого значення психологічним факторам суб'єктивного добробуту особистості, зокрема, наголошував на диспозиційних впливах, адаптації, цілях і стратегіях подолання, а також вивчав взаємодію психологічних факторів та життєвих обставин людини.

«Суб'єктивний добробут, – пише Дінер, – це широка категорія явищ, до яких належать емоційні реакції людей, задоволення в конкретній галузі та глобальні судження про задоволеність життям» [77, с.277]. Настрої та емоції, які разом називає афектом, являють собою оцінки людьми подій, які відбуваються в їхньому житті, причому більш вагомими вважає тривалі настрої, а не швидкоплинні емоції. Дінер пропонував розглядати щастя як рису і як стан: існує певна особистісна схильність відчувати деякий рівень емоцій, і її можна вимірювати незалежно від оцінки

поточного стану. Виявилось, що змінна «задоволеність життям» є досить стійкою в емпіричних дослідженнях, що приводить до висновку, що у неї існує певна особистісна основа.

У співавторстві з Р.А. Еммонс, Р.Дж. Ларсен та С. Гріффін Е. Дінер [78] розробили та валідизували «Шкалу задоволеності життям» (SWLS), яка спрямована на дослідження глобальної задоволеності життям.

Ці ідеї мають продовження у сучасних наукових дослідженнях. Так, Д.В. Цінтрон та Е.Д. Онг [47] проводили дослідження впливу афективного добробуту на тривалість життя у дорослому та похилому віці. Дослідники вважають, що афективні переживання є ключовими компонентами суб'єктивного добробуту з важливими наслідками для здоров'я. Ними з'ясовано, що у групі людей, у яких покращився рівень процвітання, був найнижчий рівень смертності, у групі, в яких спостерігалось зниження рівня процвітання, спостерігався найвищий рівень смертності.

У емпіричних дослідженнях А.Е. Сантоса та колег [62] виявлено, що більша задоволеність життям пов'язана з кращим загальним серцево-судинним здоров'ям людей.

Згідно досліджень С. Любомирські та колег [65; 67] щасливі люди мають ряд основних характеристик: впевненість, оптимізм, самоефективність, позитивне ставлення до інших, комунікативність, хороший імунітет та фізичне здоров'я, ефективне протистояння життєвим стресам, автентичність і гнучкість. Щасливі люди, зазначають дослідники, як правило, досягають успіху у багатьох сферах життя. Дослідницькі результати вказують на те, що зміна обставин життя людини не є найрезультативнішим способом забезпечити кращий добробут. Натомість з'ясовано, що не складні когнітивні та поведінкові стратегії, які можуть застосовуватися особами у своєму житті, результативно покращують відчуття щастя. Любомирські з колегами [66; 67] виокремлюють три групи навмисної активності, що підвищують

психологічний добробут: а) поведінка (систематична фізична активність або доброзичливість до інших), б) пізнання (наприклад, позитивна інтерпретація життєвих подій або вдячність), в) мотивація (спрямованість до цілей, які відображають глибокі внутрішні особистісні цінності). Загалом люди схильні сприймати себе в позитивному емоційному стані, коли важливі сфери їхнього життя йдуть добре. З цієї точки зору позитивний стан є рефлексом позитивної оцінки багатьох різних сфер. Ці сфери та їх важливість відрізняються в різних культурах, тому досить важко міжкультурно порівнювати рівні щастя, аналізуючи конкретні області життєдіяльності людей.

С. Любомирські та Г.С. Леппер розробили шкалу суб'єктивного щастя (1999), яка дає змогу оцінити загальне суб'єктивне щастя. Дослідники пишуть, що «...більшість людей здатні повідомити про те, наскільки вони щасливі (чи нещасні), і це судження, ймовірно, не еквівалентне звичайній сумі останніх рівнів афекту та їхнього задоволення життям» [66, с.140].

Евдемонічний підхід розробляється в гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фромм, В. Франкл та ін.). Джерела цього підходу лежать у вченнях філософа Арістотеля, який вважав, що евдемонія проявляється в життєвому шляху, який благородний та вартий самого себе. Людина має прагнути до ряду чеснот (терплячість, скромність, справедливість та ін.) і здійснювати дії на благо інших.

Прихильники евдемонічного підходу стверджують, що не все, що приносить людині миттєве задоволення, сприяє її тривалому добробуту. Вони розглядають добробут як глибокий процес самореалізації, що проявляється у гармонійному функціонуванні людини в її індивідуальних життєвих умовах і обставинах, реалізація особистісного потенціалу, виявлення своїх талантів. Основними показниками психологічного добробуту, на їхню думку, є самоактуалізація, переживання осмисленості життя, повноцінне залучення до своєї діяльності.

У евдемонічному підході давав визначення поняття щастя дослідник

А.С. Ватерман [79]. Слово «евдемонія» містить в собі давньогрецький корінь «даймон», який позначає певну внутрішню силу, тобто те, що люди мають жити у згоді зі своїм істинним Я. За А.С. Ватерманом, справжнє щастя (евдемонія) досягається тоді, коли життя і діяльність людини підпорядковані її глибинним цінностям та сприяють реалізації її істинного Я. Даймон у цьому контексті є внутрішнім ідеалом досконалості, що слугує орієнтиром, з яким людина співставляє свої дії, щоб самореалізуватись. Евдемонія – це не просто отримання чуттєвого задоволення, а гармонійне життя, в якому людина повністю розкриває свою справжню сутність і досягає переживання щастя.

Яскравим представником евдемонічного підходу до дослідження психологічного добробуту особистості є К. Ріфф [72; 73; 74]. К. Ріфф піддає сумніву підхід, що фокусується при вивченні добробуту людини лише на суб'єктивних відчуттях щастя та задоволеності життям. Вона зазначає, що беручи до уваги засади античної філософії та сучасні надбання гуманістичної, екзистенційної психології та психології розвитку, нові вимірювання повинні враховувати такі показники, що збігаються в артикуляції того, що означає бути самоактуалізованим, індивідуалізованим, повністю функціонуючим або оптимально розвинутим. Такі точки конвергенції стали основою для виділення нею 6 ключових компонентів добробуту: 1) ступінь, до якої люди відчують, що їхнє життя має сенс, мету та напрям (мета в житті); 2) чи вважають вони себе такими, що живуть згідно зі своїми особистими переконаннями (автономія); 3) міра, якою люди використовують свої особисті таланти та потенціал (особистісне зростання); 4) наскільки добре люди керують своїми життєвими ситуаціями (майстерність управління середовищем); 5) глибина зв'язку, яку вони мають у стосунках зі значущими людьми (позитивні стосунки); 6) знання та прийняття самих себе, включаючи усвідомлення особистих обмежень (самосприйняття).

Узагальнюючи дослідження зв'язку різних факторів з евдемонічною

концепцією психологічного добробуту, К. Ріфф зазначає наступне: стадії формування ідентичності, генеративності та цілісності его (за Еріксоном) пов'язані з психологічним добробутом; вікові зміни також впливатимуть на евдемонічне благополуччя, оскільки у похилому віці вразливими є наявність цілей у житті та подальше особистісне зростання, значимим виявилось суб'єктивне ставлення до віку; добробут укріплюється завдяки соціальним порівнянням, гнучкому самосприйняттю, ефективним стратегіям подолання. Також у дослідженнях встановлено, що добробуту людини сприяють відкритість до досвіду, екстраверсія, сумлінність, стабільна самооцінка, стратегії регулювання емоцій, стратегії управління життям (вибір, оптимізація, компенсація), поведінкові активності, внутрішні цінності, висока незалежність у західних країнах та висока взаємозалежність у східних. Емпатія та емоційний інтелект покращують позитивні стосунки з оточуючими. Дослідження свідчать, що більша рольова участь підвищує добробут, зокрема, добре освічені жінки, які мають ширший репертуар ролей, показують вищий рівень автономії; допомога членам сім'ї пов'язана з вищим рівнем мети, самосприйняттям та позитивними стосунками.

Виявлені взаємозалежності між психологічним добробутом та роботою: з одного боку мета життя та особистісний розвиток сприяють кар'єрним зобов'язанням, з іншого – успішна робота впливає на позитивні аспекти функціонування людини. Загалом, добробут, робить висновок К. Ріфф, сприяє кар'єрному росту та залежить від нього, причому результати змінюються залежно від типу виконуваної роботи. Конфлікт між роботою і сімейним життям підриває психологічний добробут.

Незадовільний стан здоров'я значно впливає на самопочуття людей та погіршує їх психологічний добробут. Поведінка щодо здоров'я пов'язана з благополуччям. Ті, хто займається різними видами вправ, демонструють кращий психологічний стан і вищу самооцінку порівняно з респондентами, які не займаються спортом. Регулярна фізична активність передбачає вищі рівні всіх аспектів психологічного добробуту. На

самопочуття людини також значною мірою впливають сон, вага та уявлення про своє тіло.

К. Ріфф розроблена психодіагностична методика у вигляді опитувальника «Шкали психологічного благополуччя».

Перспективами досліджень К. Ріфф [73] вважає вивчення людської стійкості, а саме здатності людей відчувати та підтримувати свій добробут, можливо, навіть поглиблювати його, незважаючи на виклики, які ставить перед ними життя, чи то втрати, соціальна нерівність, несподівані травми або життя у іноді ворожому світі.

Англійський психолог М. Аргайл [43] вніс знайний вклад у дослідження поняття щастя, яке, в його концепції, перегукується з психологічним добробутом в евдемонічному розумінні. У своїй роботі він запропонував розглядати щастя як багатовимірну категорію, що складається з двох компонентів. Перший – це суб'єктивна задоволеність життям, яка відображає загальну рефлексивну оцінку свого минулого й теперішнього. Другий компонент – це частота та інтенсивність позитивних емоцій, які людина переживає у повсякденному житті.

Джерелами щастя та психологічного добробуту Аргайл називає роботу, соціальні взаємини (дружба, кохання), сім'ю, гумор, приємне дозвілля, волонтерство. Міжособистісні стосунки є вагомим фактором щастя, бо вони надають людині соціальну підтримку, яка виявляється у формі реальної практичної допомоги, емоційного підкріплення, спільного проведення дозвілля за бажаними заняттями. Робота не лише дає фінансове забезпечення, але і є джерелом внутрішнього задоволення, а стосунки з колегами є чинником соціального задоволення. Матеріальний рівень не має чіткого зв'язку з рівнем щастя, особливо якщо порівнювати різні культури, хоча забезпеченість все ж сприяє процвітанню людини. Важливими чинниками є особистісні характеристики: екстраверсія, комунікативність, висока самооцінка, відчуття контролю, оптимізм і відчуття мети, зумовлене наявністю чітких орієнтирів. Релігійні люди мають особливі аспекти щастя: релігійні люди більш

спокійні, мають інтенсивні позитивні переживання під час проведення служб, краще здатні впоратися зі щоденним стресом. Також дослідник доходить до висновку, що зміна способу життя – найкращий шлях до щастя.

Розробляючи теорію самовизначення (SDT), Р. Раян та Е. Десі [71] намагаються на основі концепції евдемонії, або самореалізації, як центрального аспекту благополуччя, визначити те, що означає актуалізувати себе, так і те, як це можна зробити. У своїй теорії вони визначають три основні психологічні потреби: автономію, компетентність і зв'язок. Саме задоволення цих потреб має важливе значення для психологічного зростання (внутрішня мотивація), цілісності (наприклад, інтерналізація та засвоєння культурних практик), і добробуту (наприклад, задоволеність життям і психологічне здоров'я), а також життєвих сил і самоконгруентності. Задоволення потреб розглядається як природна мета, що визначає мету і сенс людських дій.

Погоджуючись з тим, що добробут полягає у тому, що К. Роджерс називав повноцінним функціонуванням, Р. Раян і Е. Десі переконані, що задоволення психологічних потреб бути автономним, компетентним і взаємопов'язаним є умовою підвищення психологічного добробуту. У суб'єктивному добробуті дослідники вбачають один із декількох показників добробуту. Психологічний добробут пропонують розглядати як багатовимірне явище, яке включає як гедоністичні, так і евдемоністичні аспекти.

Теорію особистісного процвітання, яка близька до концепцій психологічного добробуту, розвивав американський дослідник К. Кіз [60]. Він обґрунтовував ідею про те, що при відсутності психічного захворювання не завжди можна констатувати наявність повноцінного психічного здоров'я. На думку вченого, психічні захворювання та психічне здоров'я є окремими вимірами, які не розташовані на одному континуумі. Тому метою постає не лише лікування психічних розладів, а й забезпечення належних умов для гармонійного функціонування та досягнення

особистісного процвітання індивідів. Саме процвітаючі індивіди функціонують якнайкраще, однак серед дорослого населення США, зазначає вчений, процвітають лише п'ята частина.

За аналогією до депресії, Кіз вбачає, що психічне здоров'я складається як із симптомів гедонії, таких як емоційна життєстійкість, позитивне налаштування до свого життя, так і з симптомів позитивного функціонування.

Він виокремлює кластери симптомів психічного здоров'я:

- позитивні емоції (тобто емоційний добробут):

1) позитивні емоції: здебільшого веселий, зацікавлений життям, у гарному настрої, щасливий, спокійний і умиротворений, сповнений життя.

- позитивне психологічне функціонування (тобто психологічний добробут):

1) самоприйняття: людина має позитивне ставлення до себе, визнає, здебільшого подобається собі;

2) особистий ріст: особистість готова до викликів, усвідомлює власний потенціал, відчуває продовження розвитку;

3) мета в житті: відчуває, що власне життя має напрямок і сенс;

4) майстерність у навколишньому середовищі: вправляється в здатності вибирати, керувати та формувати особисте оточення відповідно до потреб;

5) автономія: керується власними, соціально прийнятими, внутрішніми стандартами та цінностями;

6) позитивні стосунки з іншими: має або може сформувати теплі, довірчі міжособистісні стосунки.

- позитивне соціальне функціонування (тобто соціальний добробут):

1) соціальне схвалення: має позитивне ставлення до людських відмінностей, визнає та приймає їх;

2) соціальна актуалізація: вважає, що люди, групи та суспільство мають потенціал і можуть розвиватися чи рости позитивно;

3) соціальний внесок: вважає свою повсякденну діяльність корисною для суспільства та інших і цінує її;

4) соціальна злагодженість: цікавиться суспільством і соціальним життям і вважає їх значущими та певною мірою зрозумілими;

5) соціальна інтеграція: відчуття приналежності до спільноти, комфорту та підтримки зі сторони [60, с.78].

На думку К. Кіз, щоб отримати висновок про «процвітання в житті» необхідно, щоб був присутній хоча б один високий показник гедонізму та принаймні високі рівні за шістьма показниками позитивного функціонування. Повне психічне здоров'я – це стан, при якому відсутні психічні захворювання і людина процвітає.

До евдемонічних концепцій психологічного добробуту відносять також теорію потоку американського психолога угорського походження М. Чиксентмігаї [40]. Ця теорія присвячена особливому різновиду щастя, яке автор характеризує як оптимальне переживання, що відповідає аутотелічному переживанню або переживанню потоку. Головною ознакою переживання потоку є поряд з позитивними емоційними станами відчуття повного злиття зі своєю діяльністю, самозабуття та розчинення в ній з цілковитим збереженням повного контролю за нею. Важливо, що переживання потоку може виникати тільки в ході виконання значимої, осмисленої діяльності на межі власних можливостей, для їх повного виникнення потрібно одночасне ускладнення цілей і розвиток здібностей і вмінь.

М. Чиксентмігаї писав, що «...щастя не є чимось, що трапляється. Це не результат талану або випадку» [40, с.13]. Автор вважав, що щастя не можливо купити за гроші або вибороти силою. Воно не стільки залежить від зовнішніх обставин, а скоріше від того, як люди їх інтерпретують. Щастя розуміється як такий стан, який людина здатна сама викликати, культивувати і в себе підтримувати. Особи, які можуть регулювати свої внутрішні переживання, здатні керувати якістю власного життя, і ця здатність відкриває людині можливість бути щасливим. «Ми знаходимо щастя тоді,

коли повністю поринаємо в кожную деталь нашого життя, «добра» вона чи «погана»... [40, с.14]. Тобто М. Чиксентмігаї особливого значення надавав вольовому контролю за змістом своєї свідомості. Він зазначає, що «...в кожного з нас трапляються моменти, коли, замість страждати під тиском невідомих сил, ми відчуваємо, що контролюємо свої дії і є господарями власної долі. У рідкісних випадках, коли це відбувається, ми переживаємо радість і глибоке піднесення, що надовго залишається в пам'яті як знакове – таким насправді має бути життя. Саме це ми називаємо оптимальним переживанням» [40, с.15].

Ним було розроблено метод вимірювання якості суб'єктивного переживання, названий методом вибірки переживань (Experience Sampling Method). Виведення ним таких критеріїв, як сенсу, саморегуляції та захопленості, відносить цю концепцію до евдемонічних.

М. Селігман зі співавторами [69] також вивчали психологічний добробут. Зокрема, вони у своїй публікації пишуть, що психологічний добробут – це одночасно відсутність травмуючого людського досвіду (депресія, тривога, гнів, страх) і наявність позитивного (позитивні емоції, сенс, здорові відносини, оволодіння середовищем, залучення, самореалізація). Психологічний добробут це не лише відсутність неблагополуччя, сюди належить ширший спектр конструктів. Зокрема, психологічний добробут включає відсутність психічних розладів (як депресії чи шизофренії), однак лише їх відсутність не гарантує процвітання людині. Суб'єктивний добробут (SWB) – гарний психічний стан, що охоплює всі різні оцінки, як позитивні, так і негативні, які люди висловлюють своєму життю, і афективні реакції людей на свій досвід, і є частиною психологічного добробуту.

При цьому М. Селігман зауважує, що психологічний добробут є поняттям ширшим, яке виходить за межі традиційного розуміння суб'єктивного добробуту. Воно охоплює як гедоністичний, так і евдемоністичний аспекти психологічного благополуччя. Добробут базується на цілій сукупності суб'єктивних і об'єктивних

показників. Це не лише переживання позитивних емоцій, а й процвітання в різних сферах життя. При цьому, зазначає, евдемонічна активність веде у наслідку до гедоністичного добробуту: задоволеності, щастя.

У своїй теорії благополуччя (PERMA) Селігман виокремлює п'ять значимих сфер, до яких прагнуть люди: позитивні емоції (емоції радості та задоволення), залученість або стан потоку (повне занурення у діяльність), позитивні, значущі взаємини з іншими людьми, мета та сенс (відчуття цінності життя, його спрямованості), досягнення (реалізація цілей та досягнення результатів, які приносять задоволення). Якщо емоції є суто суб'єктивним компонентом, то інші компоненти мають як крім суб'єктивної і об'єктивну природу.

Суб'єктивне щастя є основою добробуту людини, але психологічний добробут людини не може базуватись лише на суб'єктивних оцінках і переживаннях, вважає дослідник.

Не зважаючи на компоненту структуру, суб'єктивний добробут розглядають як одномірний показник, який дає узагальнену оцінку суб'єктивної якості життя і щастя. Експериментально доведено, що задоволеність певними сферами життя визначається загальною задоволеністю, і рідко – навпаки. За даними Селігмана, оцінка життя на 70% зумовлена миттєвим настроєм.

Існують переконливі докази того, що різні сфери психологічного добробуту вносять важливий внесок у позитивне функціонування людей (за М. Селігманом):

7) люди з вищим рівнем задоволеності життям мають краще здоров'я, кращі досягнення, міцніші соціальні стосунки та продуктивніші;

8) оптимісти відрізняються кращими показниками свого фізичного здоров'я, швидше відновлюються після операцій, мають менше хвороб, менший ризик померти, кращі соціальні взаємини, менш схильні до паління та зловживань алкоголем;

9) люди, які схильні частіше відчувати позитивні емоції, демонструють кращі соціальні стосунки, мають більш здорову поведінку та вищу суб'єктивну оцінку свого здоров'я;

10) люди, які відчують більше вдячності, менше страждають від негативних соматичних симптомів;

11) гармонійні соціальні стосунки зумовлюють задовільніший фізичний та психологічний стан;

12) люди з вищим рівнем суб'єктивного добробуту мають сильнішу імунну систему, що сприяє довголіттю та попередженню серцево-судинних захворювань, мають менше скарг на порушення сну, мають нижчий рівень вигорання, більший самоконтроль, саморегуляцію і здатність справлятися з труднощами, є більш кооперативними, просоціальними, благодійними, ніж особи з нижчим рівнем суб'єктивного добробуту [69, с.123].

Р. Бар-Он [45] у своїх дослідженнях дійшов висновку, що дійсними та надійними факторними компонентами психологічного добробуту є самоповага, міжособистісні стосунки, незалежність, здатність вирішувати проблеми, самовпевненість, тестування реальності, стресостійкість, самореалізація та щастя.

Британська дослідниця Ф.А. Юпперт [55] зазначає, що психологічний добробут означає, що життя йде добре, воно поєднує гарне самопочуття та здатність ефективно функціонувати. Сталого добробуту не може бути, негативні емоції (наприклад, розчарування, горе) є нормальною частиною людського життя, але здатність керувати негативними чи хворобливими емоціями є важливою для перспективи підтримання благополуччя. Психологічний добробут неможливий, коли негативні емоції є інтенсивними чи тривалими і заважають людині функціонувати у повсякденному житті.

Дослідниця наводить дані, що безробіття не впливає суттєво на психічне здоров'я, однак, впливає на процвітання. Демографічні та соціально-економічні чинники є суттєвими чинниками психологічного добробуту, але вони визначають лише 10% відмінностей між людьми щодо їх психологічного благополуччя. Більш значимими є особистісні чинники, що дають вдвічі більше відмінностей за

психологічним добробутом, це перш за все екстраверсія та нейротизм. Науковиця наводить експериментальні докази того, що позитивні емоції сприятливо впливають на здоров'я людей та їх довголіття. Сприятливими виявились такі практики самодопомоги, як медитативні (усвідомленості), а також позитивний настрій сприятливо впливає на реакцію серцево-судинної системи на стрес.

Щасливіші люди, як правило, ведуть здоровіший спосіб життя і мають більше друзів, більше позитивного міжособистісного досвіду. Також дослідження виявили, що смертність серед людей похилого віку була нижчою у тих, хто мав інструментальну та емоційну підтримку. Добровільна підтримка, волонтерство, наставництво підвищує рівень психологічного добробуту.

Психологічний добробут, робить висновки Ф.А. Юпперт [55], пов'язаний з гнучким і творчим мисленням, активністю, просоціальною поведінкою, гарним фізичним самопочуттям. При цьому на рівень психологічного добробуту особистості сильно впливає раннє оточення, особливо матері. Несприятливе раннє середовище може призвести до довічних порушень у поведінці та нейробіології, хоча компенсація на пізніших етапах можлива. Зовнішні обставини впливають на наше благополуччя, але дії та ставлення людини мають більший вплив. Втручання, що заохочують позитивні дії, посилюють добробут людини.

Американська вчена М. Ягода [56] присвятила свої дослідження аналізу категорії позитивного психічного здоров'я. У своїй праці дослідниця зазначає, що відсутність психічних розладів, нормальність і благополуччя багато науковців називає критеріями позитивного психічного здоров'я. При цьому добробут та щастя є критеріями психічного здоров'я у тому випадку, коли вони є особистісними схильностями, а не короткочасними почуттями.

Визначаючи зміст поняття позитивного психічного здоров'я, Ягода окреслює ряд показників: самоставлення особистості; міру реалізації в діях сукупності своїх можливостей; уніфікація всіх особистісних функцій; незалежність людини від

зовнішніх соціальних впливів; індивідуальне бачення навколишнього світу; вміння приймати життя, оволодівати ним.

Вітчизняна дослідниця Т.В. Данильченко [5] головним недоліком гедоністичного підходу називає його недостатню увагу до обґрунтування теорії, уникнення вагомого теоретичного пояснення емпіричного матеріалу. Недоліками евдемонічного підходу називає складність емпіричної оцінки стану суб'єктивного благополуччя. Це зумовлено складністю операціоналізації концептуальних конструктів, а також тим, що прихильники евдемонічного напрямку стоять на думці, що показники добробуту значно зумовлені культурою й конкретними життєвими обставинами. Дослідники, що підтримують гедоністичний підхід, ставляться до евдемоністичних теорій як до директивних. Це зумовлено тим, що критерії благополуччя, визначені експертами, вважаються значимішими, ніж уявлення людини про своє благополуччя і суб'єктивне його переживання. Прихильники евдемоністичного напрямку, спираються на загальноприйнятую у суспільстві систему цінностей і моральних орієнтирів, згідно з якими евдемонічне благополуччя розглядається ними як об'єктивніше і більш правильне.

Ці підходи набагато ближчі один до одного, ніж іноді вважається, вони мають спільну зону перетину. Ряд теорій, які традиційно відносять до евдемонічного підходу, не заперечують значення суб'єктивних почуттів, переживань та оцінок у структурі психологічного благополуччя. А позитивні емоції є значущим елементом у процесі визначення сенсу життя. Допомога іншим, альтруїзм, пов'язані з переживанням позитивних емоцій, відчуття автономії, баланс між автономією і особистісним ростом і зв'язаністю пов'язані із зростанням емоційного благополуччя. Евдемонічні види активності несуть в собі високий рівень гедоністичної насолоди і позитивних переживань. Переживання позитивних емоцій людиною підвищує її розуміння значення свого життя, сприяє процесу її самоактуалізації.

Намагання подолати обмеження цих підходів привели до виникнення інтегративних теорій психологічного добробуту. У науковій літературі окремі теорії

психологічного благополуччя відносять як до евдемонічного, так і до інтегративного підходів. Наприклад, це теорії К. Ріфф, К. Кіз, М. Ягоди, М. Селігмана та ін. Більшість евдемонічних концепцій важливим складником у структурі психологічного благополуччя особистості розглядає емоційний компонент.

Найбільш вірогідним вбачається висновок, що психологічний добробут особистості є багатокомпонентним феноменом, який включає як переживання щастя, задоволеності, так і осмислене життя, прагнення до самоактуалізації й особистісного росту. Гедонія й евдемонія у його структурі благополуччя нерозривно зв'язані.

Вагомий внесок у вітчизняну психологію щодо вивчення психологічного добробуту особистості зробила Т.В. Данильченко [5; 6]. Нею здійснений аналіз зарубіжних досліджень психологічного добробуту та виведено ряд важливих висновків. Так, дослідниця зазначає, що останнім часом науковці уникають терміну «суб'єктивний». Розглядаючи феноменологію, варто зазначити, що особистісне благополуччя завжди буде суб'єктивним, оскільки саме суб'єкт свій стан оцінює за своїми суб'єктивними критеріями, орієнтуючись на власну їх ієрархію. В такому розумінні поняття «процвітання» має здебільшого соціальний відтінок, тобто це зовнішня оцінка, яка дається оточуючими людьми чи групами. Іноді прикметник «суб'єктивний» застосовується для підкреслення мінливості емоційного стану, складності його визначення за чіткими об'єктивними критеріями. Для самого ж індивіда його оцінки своєї особистості завжди будуть об'єктивними (бо даються в контексті правди, реалістичності), вони стають важливою точкою відліку при ухваленні життєвих рішень. На думку Т.Данильченко, суб'єктивне благополуччя можна розуміти як короточасний стан, а психологічне благополуччя розуміється нею як більш тривалий, який має триваліші в часі наслідки. При такому підході одне поняття в цілому не виключає інше.

На думку Т.В. Данильченко [5], наразі у світовій психології немає єдиного підходу до визначення, структури та діагностики добробуту особистості, але він може

мати наступне змістовне навантаження: 1) гарні зовнішні умови (об'єктивні індикатори добробуту) (доступ до благ, позитивна свобода, дохід, широка соціальна мережа); 2) оптимальне внутрішнє функціонування (суб'єктивне благополуччя) (задоволення, позитивна оцінка власного життя, задоволення базових потреб, досягнення мети); 3) позитивні зовнішні ефекти (якість життя) (зовнішні цілі, наприклад, довге життя, навички та вміння, вибір способу життя, продуктивна діяльність, залученість до спільноти).

У структурі суб'єктивного благополуччя Т.В. Данильченко [5] пропонує розглядати поняття «особистісне благополуччя», яке пропонує розуміти як психологічний мультиконцепт, який має такі атрибути:

1) суб'єктивність – індивідуальне переживання власного функціонування в повсякденному житті як результат самовизначення в теперішньому і очікування щодо майбутнього, які залежать від імпліцитної концепції добробуту;

2) оцінний (афективний) – емоційно-оцінне ставлення до окремих подій і життя в цілому;

3) позитивність такої оцінки – наявність певних позитивних переживань як результат сприймання об'єктивної життєвої ситуації, баланс позитивних і негативних емоцій;

4) наявність зовнішніх і внутрішніх критеріїв (відповідність системі цінностей, притаманних даній культурі, оцінка щоденних зусиль і умов життя, уявлення людини про її можливість жити «гарним життям»);

5) самодетермінація – можливість людини визначати характер взаємодії між нею та середовищем, до певної міри її контролювати і нести відповідальність за наслідки [5, с.47].

При вивченні феномену благополуччя Т.В. Данильченко фокусується на категорії «суб'єктивне соціальне благополуччя», що трактується нею як «інтегральний соціально-психологічний феномен, що відображає усвідомлення й

оцінку соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта, у результаті чого особистість визначає своє соціальне буття як оптимальне і переживає почуття приємності» [5, с.40]. У якості компонентів суб'єктивного соціального благополуччя вона виділяє такі, як «соціальна помітність», «соціальна дистантність», «емоційне прийняття», «соціальне схвалення». Науковицею запропоновано авторський опитувальник для виміру суб'єктивного соціального благополуччя.

У сучасній українській психології інтерес до вивчення психологічного добробуту особистості виявила Л.З. Сердюк [34]. Зокрема, нею зі співавторами відстоюється ідея самодетермінації особистості як підґрунтя та основної умови досягнення психологічного добробуту особистості. Так, Л.З. Сердюк зауважує, що психологічне благополуччя досягається особистістю завдяки актуалізації своїх внутрішніх психологічних ресурсів, також завдяки трансформації сприймання дійсності, способів індивідуального мислення. Ці зміни мають відбуватися на основі позитивного самоствавлення, впевненості у собі, своїх можливостях, усвідомленні своїх важливих життєвих цілей, налагодженні гармонійних стосунків зі значимими оточуючими, вмінні самоконтролю, емоційній саморегуляції, здатності свідомо і самостійно будувати своє життя, віднаходячи радість в повсякденності.

Психологічне благополуччя Л.З. Сердюк [34] пропонує визначати як «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічний добробут функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення» [34, с.12].

Ресурси та чинники психологічного добробуту особистості досліджувала українська науковиця Н.В. Каргіна [18; 19; 20]. Психологічне благополуччя розуміється нею «як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування» [19, с.204]. У структурі психологічного добробуту вона виокремлює десять взаємопов'язаних складових: психофізичну, соціально-економічну, екзистенційну, світоглядну, етнокультурологічну, ціннісну, емоційну, когнітивну та поведінкову, а також вольову. Нею розроблено методикау «Діагностика психологічного благополуччя особистості» (ДПБО).

Відмежовує поняття «психологічне благополуччя» від близьких понять «щастя», «емоційний комфорт», «задоволеність життям» український науковець М.Й. Варій [1]. Він вважає, що благополуччя і відчуття благополуччя займають центральне місце в самосвідомості та суб'єктивному світі особистості. Існують деякі об'єктивні критерії благополуччя і уявлення людини про власний добробут спираються на деякі з них, визначаючи таким чином відчуття добробуту. За своєю природою психологічний добробут особистості буде насамперед суб'єктивним. Психологічне благополуччя науковець вбачає одним із складових загального благополуччя особистості, поряд з соціальним, духовним, фізичним, матеріальним. Власне під психологічним благополуччям (душевним комфортом) розуміє «узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги» [1, с.912].

У його структурі М.Й. Варій виділяє когнітивний (рефлексивний) і емоційний. Когнітивний компонент полягає в уявленнях про окремі аспекти свого буття, а емоційний – у переважаючому емоційному тоні ставлення до цих аспектів. Часткові оцінки різних аспектів життя складають суб'єктивне благополуччя/неблагополуччя людини.

Пізнавальний компонент психологічного добробуту виникає на основі несуперечливої картини світу людини, когнітивному розумінні своєї актуальної життєвої ситуації. А суперечлива інформація, невизначеність життєвої ситуації, брак важливої для людини інформації вносить дисонанс у її когнітивну сферу. Емоційний компонент психологічного добробуту з'являється як переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) суб'єкта в тих чи інших сферах активності. Під суб'єктивним благополуччям він розуміє узагальнене й відносно стійке відчуття, що має особливе значення для людини та значно зумовлює характеристики переважаючого психічного стану: сприятливого або ж несприятливого [1; 13].

Вивчаючи психологічний добробут школярів, М.М. Шпак [41] визначає його як стан дитини, що виражається в її гарному самопочутті, позитивному ставленні до себе, інших людей та навколишнього світу загалом, задоволеності собою як суб'єктом пізнання, учіння та соціальної взаємодії. Його проявами є домінування у дитини позитивних емоцій, відсутність тривожності та страхів, емпатійні взаємини з оточуючими.

Поділяємо думку Б.Є. Пахоль [32], який визначає психологічний добробут як стан оптимального функціонування людини, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини (рівень суб'єктивного благополуччя).

У сучасній вітчизняній психології активно продовжується вивчення психологічного добробуту особистості, з'ясовуються його значення, кореляти, умови, фактори, чинники та ресурси (В.А. Дяченко [11], Ю.І. Кашлюк [21; 22], Т.М. Титаренко [36], Л.З. Сердюк [34; 35] та ін.). Однак, наразі немає наукової узгодженості щодо дефініції даного поняття, зокрема, його сутність визначають як «динамічна властивість особистості», «складне психічне/особистісне утворення» [19; 35], «переживання» [29], «стан» [32; 39; 41; 54; 75] тощо. Тривають наукові дискусії

щодо зв'язку та розототожнення цього поняття з поняттям «суб'єктивне благополуччя особистості».

На наш погляд психологічний добробут особистості можна розуміти як інтегрований, відносно стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування.

Психологічний добробут завжди має суб'єктивний характер, бо представлений у внутрішньому світі людини. Зовнішні об'єктивні ознаки лише опосередковано описово вказують на цей стан або його відсутність. Так, при спостереженні деяких зовнішніх ознак психологічного добробуту людини, але при наявності у неї складних суб'єктивних переживань, таких, наприклад, як скорбота, психічний біль, страждання, незадоволеність своїм життям, не можна робити висновок про психологічний добробут людини.

1.2. Чинники та умови формування психологічного добробуту особистості

Не зважаючи на десятиріччя досліджень психологічного добробуту особистості у світовій психології, питання визначення чинників цього психологічного феномену, їх систематизації, залишається не до кінця розробленим. Загалом, в українській мові чинник розуміється як «умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис, фактор» [2, с.1601].

Усі чинники психологічного добробуту дослідники [19] вивчають через призму різних підходів: об'єктивного (в межах психології здоров'я), суб'єктивного (людина як суб'єкт діяльності), психологічного (особистісний рівень вивчення людини), просторово-середовищного та психотерапевтичного (у межах різних теорій).

Традиційно всі чинники психологічного добробуту розділяють на дві групи: об'єктивні (зовнішні, соціальні обставини, зовнішні умови, об'єктивні фактори) та суб'єктивні (особистісні, психологічні) [16].

Серед об'єктивних чинників умовно виділяють також фізичні, соціальні та матеріальні (К. Ріфф [73; 74]). Також до них відносять (Н.В. Каргіна [19]) соціальну, економічну, політичну стабільність, трудові процеси (матеріальний дохід, професійна група, до якої належать, професійна діяльність і спілкування); життєві обставини (потреби людини, забезпечення її безпеки, стан здоров'я); набутий соціальний досвід.

До суб'єктивних чинників відносять (Н.В. Каргіна [19]) ряд особистісних якостей, психологічних властивостей, зокрема: екстраверсію, нейротизм, відкритість до нового досвіду, самовпевненість, інтернальний локус контролю, адекватну самооцінку, відсутність внутрішньопсихологічних конфліктів, лідерські здібності. К. Ріфф [73; 74] у межах евдемонічного підходу виділяє у якості особистісних чинників автономність особистості, здатність контролювати навколишнє середовище, гармонійні стосунки з іншими, самоприйняття, особистісний розвиток і наявність життєвих цілей.

На нашу думку, всі чинники психологічного добробуту можна умовно об'єднати в чотири великі групи, які можна позначити узагальнюючими поняттями: «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». Ці групи чинників у собі поєднують як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психологічного добробуту [15; 17]. У найоптимальнішому поєднанні цих чинників, вірогідно, з'являються найкращі умови для психологічного добробуту особистості (рис. 1.1).

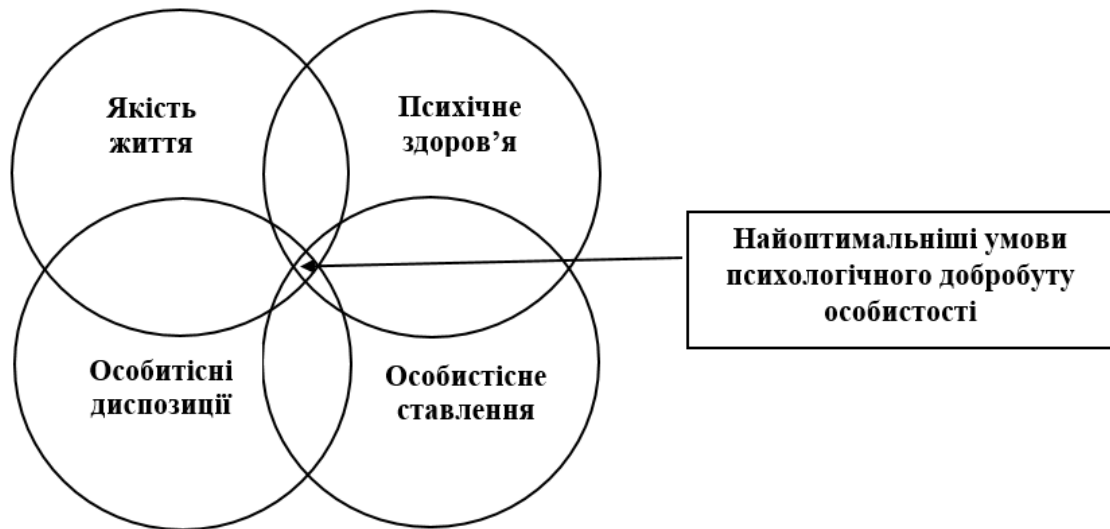


Рис. 1.1. Схематичне зображення оптимального поєднання чинників психологічного добробуту особистості

Розглянемо ці групи чинників детальніше.

Якість життя. У зарубіжній психології представлено ряд досліджень, що вивчають впливи зовнішнього середовища та індивідні змінні як вагомні чинники добробуту людини, задоволеності життям та суб'єктивного відчуття щастя. Усі ці аспекти можна узагальнити в понятті «якість життя» – комплексному показнику, що охоплює стан фізичного здоров'я, самопочуття, вік, стать, рівень автономії, соціальні зв'язки, якість оточуючого навколишнього середовища, забезпеченість на базовому рівні, особисту безпеку, свободу та соціальну справедливість, соціальні й культурні норми, цінності, ідеали і стандарти.

За визначенням ВООЗ (1995), якість життя – це суб'єктивне сприйняття людиною свого становища в житті з урахуванням культурного контексту, системи цінностей, у яких вона живе, а також відповідності її особистим цілям, очікуванням, стандартам і турботам.

Сприйнята якість життя та суб'єктивна її оцінка буде викликати той чи інший рівень суб'єктивного задоволення чи незадоволення.

На думку М. Аргайл [43] радість є емоційною, а задоволення – когнітивна складова щастя, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним. На його думку, на загальну задоволеність життя найбільше впливають такі сфери, як сімейне та домашнє життя, гроші та ціни, рівень життя, соціальні цінності та норми, соціальні стосунки, житлові умови, здоров'я, робота.

У багатьох дослідженнях виявлено, що економічні показники суттєво впливають на рівень задоволеності життям. Так, за даними Е. Дінера [49], люди, які мають високий рівень фінансових прибутків, загалом на 17% частіше повідомляють про те, що вважають себе щасливими. При чому Е. Дінер вивів двосторонній вплив: наявність доброго матеріального стану детермінує задоволеність життям, а люди з вищим рівнем щастя і благополуччя в майбутньому заробляють більше, аніж ті, які мають нижчі ці показники.

Однак, зв'язок психологічного добробуту з рівнем матеріального забезпечення доволі неоднозначний [19; 49; 73]. З'ясовано, що люди з високим доходом, не обов'язково будуть мати високий рівень благополуччя. Виявлено [73], що особи у вищих соціально-економічних прошарках демонструють краще фізичне здоров'я і суб'єктивне благополуччя, ніж у нижчих прошарках суспільства. У високо фінансово забезпечених осіб статистична значущість від'ємної кореляції цих показників не виявляється [19, с.66]. Особи, які в своєму житті сконцентровані на роботі, зароблянні коштів, часто нехтують іншими важливими сферами життя, що призводить до дисбалансу та зниження загальної задоволеності життям, суб'єктивного переживання щастя. Так, конфлікти між роботою і сімейним життям, особливо якщо це пов'язано з потребами в догляді, погіршують добробут. Однак, особи, які мають низьке економічне становище, відчувають нестачу ресурсів для задоволення ряду своїх потреб, реалізації життєвих цілей, і тому підвищення фінансового забезпечення приводить до покращення їх якості життя і суб'єктивного благополуччя.

Двосторонню детермінацію можна вивести між рівнем психологічного добробуту і професійною діяльністю. Людям з високим рівнем психологічного добробуту, які здатні відчувати самоповагу, мають гармонійні стосунки з оточуючими, відчують автономію та компетентність, легше віднайти професію та здійснювати роботу, які будуть сприяти реалізації їх особистісного потенціалу, їх цінностей, прагнень. І навпаки, особи з низьким рівнем психологічного добробуту мають труднощі у професійному становленні та професійній діяльності. Так, у дослідженнях Л. Юань [58] встановлено, що чим більше працівники відчують суб'єктивне благополуччя, чим краще вони почуваються, тим більше вони відчують натхнення та схильність до генерування креативних ідей. Відповідно існує зворотна детермінація: особи, що відчують реалізацію, компетентність та успішність в професії, відчуватимуть вищий рівень суб'єктивного добробуту. Людина, гарно адаптована та інтегрована в трудовий колектив, матиме ширші соціальні стосунки, дружні стосунки з колегами, відчуття зв'язаності, більші можливості для соціальної підтримки. Дружні, приятельські стосунки на роботі є джерелом емоційного задоволення, відчуття емоційного комфорту.

Професійне благополуччя, на думку Т.В. Данильченко [5], включає три складові: задоволення від змісту роботи, задоволення від плати за неї, задоволення від її соціального статусу. Люди з високим професійним благополуччям займаються улюблено справою, самореалізуються в ній, прямують до своєї мети. У діяльності, зокрема, професійній, вважає М. Чиксентмігаї, виникає те саме оптимальне переживання, яке він назвав «станом потоку». «Оптимальне переживання, – пише дослідник, – це те, що ми робимо, створюємо» [40, с.15]. «...в довгостроковій перспективі оптимальні переживання складаються у відчуття оволодіння власним життям або, можливо, краще сказати, причетності до визначення змісту свого життя, і це відчуття найближче до того, що ми зазвичай називаємо щастям» [40, с.16].

Сімейна ситуація є важливим чинником психологічного добробуту особистості.

Н.В. Каргіна, посилаючись на емпіричні дослідження К. Ріфф, зазначає, що крос-культурні вивчення зв'язку соціальної підтримки з психологічним добробутом в США, Ірані та Йорданії продемонстрували, що сімейна підтримка є зумовлюючим чинником добробуту (балансу позитивного і негативного афектів, переживань задоволеності життям, відчуття самореалізації та ін.) у цих зазначених країнах [19, с.68]. Також встановлено [73], що сімейне благополуччя однаково важливе як для жінок, так і для чоловіків. Виконання сімейних ролей, широта виконуваних сімейних ролей, сімейні зв'язки та ритуали, батьківський досвід, психологічна близькість, відкритість і довіра у міжособистісних взаєминах у сім'ї, підтримка та допомога між членами родини, безпека і комфорт домашнього середовища тісно пов'язані з психологічним добробутом людини.

Ненормативні негативні сімейні події (наприклад, втрата дітей, наявність психічно хворих братів чи сестер) однозначно негативно впливають на життя і самопочуття людей. Ранній сімейний досвід також впливає на добробут вже дорослих осіб. Втрата батьків, розлучення батьків, фізичне чи психологічне насильство, жорстоке поводження з боку батьків до дітей погіршує стан психологічного добробуту вже дорослих людей (М. Галея [52]).

Дружні стосунки особливо важливі у тих спільнотах, де є не такі цінні міцні сімейні зв'язки. Досвід переживання дискримінації погіршує психологічний добробут людей (К. Ріфф [73]), а соціальна підтримка від сім'ї, друзів та значущих осіб є важливим фактором цього стану (Т. Гардінг, В. Лопес, П. Клайнін-Йобас [54], Е. Катагамі, Х. Цучія [59], Е.М. Дрінкард, К.Г. Шелл, Р. Адамс [51]).

Науковці К. Ріфф [73], Е. Десі, Р. Раян [71], М. Аргайл [43], Н.В. Каргіна [19] мають переконання, що біологічні фактори значно впливають на психологічний добробут особистості. Зокрема, виявлено значення впливу генетики на рівень психологічного добробуту. Тому вважається, біологічна детермінанта є однією з

найвпливовіших і найпотужніших чинників, що зумовлює загальний рівень психологічного добробуту особистості.

Також у структурі благополуччя Т.В. Данильченко [5] виокремлює фізичне благополуччя, яке виявляється у доброму самопочутті, енергії, бадьорості, здатності витримувати фізичні навантаження. Фізичне (тілесне) благополуччя – це гарне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я. Воно також розуміється не лише як відсутність хвороб (нормальне здоров'я), а як наявність фізичних ресурсів, відсутність втоми, свобода пересування. Це також здатність людини до повсякденної фізичної активності, до повноцінної праці, це гармонія всіх аспектів фізичного «Я» (рух, сон, харчування, гігієна, розслаблення, сексуальне здоров'я, лікування тощо).

Фізичний стан можна оцінювати лише в контексті віку, статі людини, умов життя та генетичної зумовленості. К. Ріфф [73] зазначає, що вік впливає на добробут людини, бо визначає такі показники, як «мета в житті» та «особистісне зростання», а особливо значимим є суб'єктивне старіння, тобто як люди бачили себе у зв'язку з віковими змінами та життєвими перспективами. Люди, які почувалися молодшими, ніж є насправді, мали вищий добробут, однак, в будь-якому віці більший реалізм і менше ілюзій передбачають краще функціонування, включаючи вищий добробут. Погіршення фізичного здоров'я, (наприклад, погіршення слуху) знижує добробут людини, а наявність тяжких фізичних хвороб, що впливають на автономію людини, здатність виконувати повсякденні завдання (керувати середовищем, бути компетентним) значно негативно впливає на самопочуття та благополуччя осіб. При цьому важливими є самопочуття, механізми соціального порівняння та застосовувані копінг-стратегії. У дослідженнях К. Ріфф [73] виявлено, що вплив хронічних проблем негативно позначався на рівні психологічного добробуту людей, хоча визначальним виявився не сам факт наявності труднощів, а стратегії подолання (які можуть бути активними, пасивними, заснованими на значенні). Добробут змінюється, коли люди долають життєві проблеми, покращення пов'язані з різними психологічними

процесами (соціальним порівнянням, гнучким самосприйняттям, стратегіями подолання).

Вплив стану соматичного здоров'я на психологічний добробут підтверджений у дослідженнях С.О. Лукомської та О.В. Мельник [28]. Ті особи, які мали хронічні соматичні захворювання, проблеми соматичного характеру, діагностували нижчі показники психологічного добробуту порівняно з іншими, які таких труднощів не мали.

Важливими чинниками добробуту виявились поведінкові активності [8; 73]. Участь у релігії та релігійний досвід, волонтерська діяльність, активність, що сприяє зміцненню здоров'я (спорт, прогулянки, здоровий сон), покращують психологічне благополуччя людини.

Соціально-культурне середовище може розглядатися у якості чинника психологічного добробуту особистості, оскільки формує особистість, її уявлення про норми, цінності, еталони, цілі і т.п. Н.В. Каргіна [19] зауважує, що етноспецифічні фактори психологічного добробуту діють у тісному взаємозв'язку з деякими універсальними, які є спільними для всіх людей, що мешкають на певній території.

Таким чином, оцінка якості життя для різних людей буде доволі суб'єктивною, одні й ті ж умови життя можуть мати різний рівень якості [10; 12].

Психічне здоров'я. Ряд дослідників вбачають психічне здоров'я важливою умовою психологічного добробуту особистості. Зокрема на взаємозв'язку цих явищ наголошували Л.З. Сердюк [34], К. Ріфф [73], К. Кіз [60], Л.П. Міщиха, М.М. Кулеша-Любінець [29] та ін.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це «стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти».

ВООЗ виділяє наступні критерії ментального здоров'я:

1. Усвідомлення й почуття неперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».
2. Відчуття постійності та тотожності переживань в подібних ситуаціях.
3. Критичність до самого себе і власної психічної діяльності.
4. Адекватність психічних реакцій частоті й інтенсивності середовищних впливів, соціальним умовам і ситуаціям.
5. Здатність керувати своєю поведінкою у відповідності із соціальними правилами, прийнятими законами.
6. Здатність до планування своєї життєдіяльності і реалізації своїх планів.
7. Здатність варіювати свій спосіб поведінки залежно від зміни життєвих обставин.

Відомий психолог, засновник гуманістичного напрямку, А. Маслоу трактує психічне здоров'я як природний наслідок повного задоволення потреб людини. Згідно з поглядами Маслоу, здорова особистість – це щаслива людина, яка досягла внутрішньої гармонії, не має внутрішніх конфліктів тощо. Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, притаманні наступні властивості: вони вміють кохати і отримувати любов, позбавлені підозрілості, не вдаються до психологічних механізмів захисту, проявляють взаємну турботу і відповідальність. Вони здебільшого внутрішньо гармонійні, життєрадісні тощо.

На думку М.Й. Варій, психічне здоров'я людини – це «наявність у її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя» [1, с.864].

Психічне здоров'я Л.З. Сердюк вважає «основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати» [34, с.7].

У своїх дослідженнях К. Ріфф [73] писала, що психологічний добробут перетинається з психічним захворюванням. Дослідження показують, що ризик великого депресивного епізоду значно вищий серед осіб, які не відчували багато аспектів благополуччя. Емоційний, психологічний та соціальний добробут, зазначає дослідниця, становлять окремі однополярні виміри щодо показників великих депресивних епізодів, генералізованої тривоги, панічного розладу та алкогольної залежності. Лонгітюдні дослідження показують, що підвищення психологічного добробуту людей передбачало в майбутньому зниження психічних захворювань. Окремі показники евдемонічного добробуту виявились важливими для уникнення чи пом'якшення певних психічних розладів (управління середовищем, мета в житті, самостійність виявились важливими факторами попередження депресивного розладу, рівень мети в житті важливий для попередження виникнення посттравматичного стресового розладу). Встановлено, що особи в ремісії з розладами настрою та тривогою, панічними розладами та агорафобією виявляють значно нижчі рівні багатьох аспектів психологічного добробуту. Тому висновком може бути думка, що повне одужання є значно більшим, ніж зменшення страждання, а має включати покращення самопочуття і досягнення психологічного добробуту.

К. Кіз [60] стверджував, що лише відсутність симптомів психічних розладів недостатньо для процвітання людини. Психічне здоров'я, а також психічні захворювання, зазначає він, не піддаються спеціальним діагностичним тестам, їх можна ідентифікувати лише як сукупність симптомів і зовнішніх ознак (тобто синдромів) основного стану. Щоб отримати діагноз «процвітання в житті», люди повинні демонструвати високі рівні принаймні одного показника гедонічного здоров'я, наявність і високий рівень принаймні шести показників позитивного функціонування. Дорослі, які є помірно психічно здоровими, але не виявляють ознак процвітання, вважаються такими, що «згасають». Тобто, на думку цього вченого,

«процвітання» або повне ментальне здоров'я – це не лише відсутність симптомів психічних захворювань, але наявність ознак психологічного благополуччя.

Таким чином, психічне здоров'я можна вважати важливою умовою психологічного добробуту особистості, але воно не вичерпує всього змісту цього стану. Важко не погодитись із думкою М. Ягоди [56], що стандарти психічно здорової або нормальної поведінки змінюються залежно від часу, місця, культури та очікувань соціальної групи. Одним словом, у різних народів, суспільств різні стандарти.

Особистісні диспозиції. Більшого значення як зарубіжні, так і вітчизняні психологи (К. Ріфф, Ю.І. Кашлюк, Н.В. Каргіна, Т.В. Титаренко, Г.В. Павленко, Ф.А. Юпперт та ін.) надають не об'єктивним, а саме суб'єктивним чинникам психологічного добробуту. Саме стійкі особистісні властивості, якості особистості, риси характеру впливають на суб'єктивне відображення об'єктивного світу, що в підсумку визначає стан добробуту людини.

Науковці виділяють такі суб'єктивні властивості, що детермінують психологічний добробут: екстраверсія, низький рівень нейротизму, відкритість до нового досвіду, приємність, сумлінність, адекватна самооцінка, самовпевненість, інтернальний локус контролю, відсутність внутрішньоособистісних конфліктів, лідерські схильності та ін.

У зарубіжних дослідженнях (Р.Т. Коста, Р.Р. МакКрей [48], К. Джеймс, М. Боре, С. Зіто [57]) виявлено, що чим вищий рівень екстраверсії людини і нижчий рівень нейротизму, що розуміється як протилежний полюс емоційної стійкості, тим вищий рівень суб'єктивного добробуту особистості, задоволеність життям, щастя. А емоційний компонент суб'єктивного добробуту (позитивні емоції) співвідносяться з екстраверсією, негативні (негативні емоції та переживання) – з високим нейротизмом. Результати, отримані також А. Ланда і співавторів [61] показали, що низькі показники нейротизму та високі показники екстраверсії є параметрами особистості, найбільш

пов'язаними з усіма шкалами психологічного добробуту, а також є його найкращими предикторами.

Також вітчизняна науковиця Т.В. Титаренко [38] одним із чинників називає інтернальний локус контролю, який передбачає взяття на себе відповідальності за своє життя і наслідки своїх дій. Якщо людина не переносить відповідальність за своє життя на зовнішні несприятливі обставини, на недостатню підтримку близьких, друзів, зростають її можливості наповнювати своє життя сенсом.

Конструкт почуття зв'язаності (когерентності) як чинник, який визначає психологічний добробут людини, вивчає сучасний дослідник Г.В. Павленко [30]. Почуття зв'язаності може розумітись як загальна орієнтація людини, що визначає, в якій мірі людина відчуває те, що всі зовнішні стимули є такими, які можна наперед передбачити, та вони піддаються раціональному поясненню.

Дослідження ролі довіри та життєстійкості, як чинників психологічного добробуту, проводять вітчизняні вчені, зокрема, Г.В. Павленко [30], І.В. Кряж та Н.В. Гранкіна-Сазонова [26], Н.В. Каргіна [19]. Вони вважають, що довіра, як прийняття подій, підтримання суб'єктної позиції у ставленні до власного життя, є важливою умовою високої життєстійкості. Остання ж розуміється як здатність справлятися з несприятливими життєвими обставинами та є чинником психологічного добробуту особистості. Довіра – це певне настановлення особистості на відсутність загрози, відчуття безпеки при контактуванні з середовищем, як ставлення до зовнішнього світу, самого себе, інших людей та соціуму загалом. Емпіричні дослідження цих науковців доводять наявність взаємозв'язку між психологічним добробутом, довірою і високим рівнем життєстійкості. В основі життєстійкості (за С. Мадді) лежить механізм продуктивного подолання стресу, що сприятливо відображається на психологічному добробуті.

Стійкість тісно пов'язана з такими компонентами психологічного добробуту, як задоволеність життям і позитивний вплив, негативно пов'язана з психологічним

розладом, депресією та тривогою. Стійкість є внутрішнім фактором, який дозволяє людям відновлюватися після стресових ситуацій. Люди з високою стійкістю мають позитивне уявлення про себе (наприклад, високу самооцінку та впевненість у собі), світ (погляд на виклики в небажаних обставинах) і майбутнє (Т. Гардінг, В. Лопес, П. Клайнін-Йобас [54]).

Тісний зв'язок самодостатності особистості з її психологічним добробутом виявила Н.В. Каргіна [19]. Самодостатність розуміється як надбана якість людини у процесі свого особистісного становлення. Психологічно благополучна людина є водночас й самодостатньою особистістю, яка характеризується незалежністю, альтруїстичною спрямованістю, відсутністю ворожості та цинізму до оточуючих. Також, аналізуючи ряд досліджень, Н.В. Каргіна до особистісних властивостей, що визначають рівень психологічного благополуччя особистості, відносить диспозиційний оптимізм, суб'єктивну вітальність, оптимістичний атрибутивний стиль, загальну самоефективність, самоконтроль.

В емпіричних дослідженнях Н.В. Каргіної [19] з'ясовано, що особи, які діагностують високий рівень психологічного добробуту, на противагу до людей з низьким рівнем цього показника, характеризуються високим оптимізмом, самодостатністю, вищим рівнем життєстійкості, суб'єктивної вітальності, почуттям зв'язності. Вони більш відповідальні, рефлексивні, відчувають більшу свободу, екзистенційну наповненість. Такі люди виявляють вищу задоволеність життям, сміливість, ініціативу в соціальних взаєминах, вищу самооцінку, довіру, віру в справедливість світу. Ці особи характеризуються: прагненням до приємного теперішнього, вірою в себе, свій потенціал, достатньою самоповагою, гарними інтелектуальними здібностями. Вони здебільшого емоційно стабільні, відкриті, мають високий рівень самоконтролю. Відрізняються самостійністю, орієнтуються на перспективне майбутнє, здатні ефективно планувати свою майбутню діяльність тощо.

Дослідження Х.М. Аугусто-Ланда, М. Пулідо-Мартос і Е. Лопес-Зафра [44]

показали, що існує значимий позитивний зв'язок між диспозиційним оптимізмом і параметрами психологічного добробуту та негативний зв'язок між песимізмом і параметрами психологічного добробуту. Оптимізм передбачає загальне очікування хороших речей, загальна тенденція очікування позитивних результатів. Його можна розуміти як спосіб пояснення подій людиною, запропонований теорією атрибуції. Більший оптимізм пов'язаний із рядом позитивних життєвих результатів, що зумовлюють краще психічне та фізичне здоров'я. Ці результати включають зниження ймовірності депресії, більш ефективне функціонування імунної системи та нижчу смертність. Оптимізм пов'язаний з більшою самоефективністю, кращими навичками подолання та ширшими соціальними контактами (С.Л. Глассі, Н.С. Шутте [53]).

Уважність також розглядається як предиктор добробуту людини (Т. Гардінг, В. Лопес, П. Клайнін-Йобас [54]). Уважність складається з двох основних компонентів: усвідомлення (безперервний процес моніторингу внутрішнього та зовнішнього середовища) та уваги (процес зосередженого усвідомлення), які переплітаються один з одним. Люди з вищим рівнем самосвідомості здатні визначити свої поточні потреби, цінності, проблеми, поведінку та суб'єктивні переживання. Така інформація має вирішальне значення в процесі зміни поведінки. По-друге, свідомі люди мають відчуття автономії та можуть самостійно регулювати свою поведінку для задоволення своїх потреб. Нарешті, обережна увага до будь-якої діяльності (наприклад, прийому їжі) посилить відчуття задоволення та життєвої сили від такої діяльності.

М. Селігман [69] постулює важливість шести позитивних рис характеру для досягнення процвітання: сміливість, мудрість, соціальність, гуманність, поміркованість, духовність.

До факторів психологічного добробуту слід включити, вважають Л.М. Яворовська, Г.С. Філоненко [42], соціальний інтелект. Він є суб'єктно-особистісним конструктом, який зумовлює успішність соціального функціонування, і

часової перспективи, що є поглядом з позиції минулого, теперішнього і майбутнього на своє особисте життя.

Особистісні диспозиції, як ресурси особистості, визначають психологічний добробут не прямо, а впливаючи на причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми об'єктивними умовами та суб'єктивним психологічним станом людини.

Особистісне ставлення. Одним з ключових чинників, які впливають на психологічний добробут, є особистісне ставлення. За своєю суттю психологічний добробут співставний з екзистенційним переживанням ставлення особистості до свого життя. Власне термін «психологічний добробут» часто трактується як узагальнююче поняття, що відображає суб'єктивне ставлення людини до себе, свого життя та навколишнього світу.

Розглядають систему ставлень у якості важливого чинника психологічного добробуту особистості І.В. Яворська-Ветрова, В.В. Турбан, Л.З. Сердюк [34], Н.В. Каргіна [19], М.Й. Варій [1].

Психологічне ставлення розглядається у якості самостійного класу психічних явищ, для яких характерним є поєднання стійкості, стабільності й пластичності водночас.

В історії психології засадничі положення щодо концепту «ставлення» представлено у працях В.М. Мясіщева, який розумів ставлення інтегруючим центральним елементом структури особистості. Ставлення відображають вибіркової, переважно усвідомлюваний, що базується на досвіді, психологічний зв'язок людини з різними проявами життя, тобто зв'язок суб'єкта та об'єкта. У структурі ставлень виділяються когнітивний (оцінний, пізнавальний), емоційний та конативний (поведінковий) компоненти. Потреби людини є однією із сторін ставлень, а почуття – це емоційні ставлення. Інтереси, оцінки, переконання є окремими видами ставлень особистості.

Ставлення особистості в процесі її життя утворюють ієрархічну структуру, яку

прийнято називати системою ставлень. Система ставлень включає їх види за спрямованістю: до речей і явищ зовнішнього світу, ставлення до інших людей і ставлення до себе (самоствалення). Формування системи ставлень завершується формуванням самосвідомості як усвідомленого ставлення до себе. Основними характеристиками ставлень особистості є модальність, рівень усвідомленості, активності, узагальненості, інтенсивність і рівень стійкості.

Система ставлень виконує ряд функцій (Г.О. Гончарова, С.О. Ларіонов [4]: смислоутворюючу (ставлення пов'язані із особистісними смислами); цілеутворюючу (спрямовуючу) (досвід у формі ставлень проявляється як потенціал дій і переживань особистості); гармонізуючу (інтегруючу) (у системі ставлень особистості результуються її уявлення про об'єкти дійсності на двох рівнях – когнітивному (знання) й емоційному (емоційне ставлення), ставлення роблять досвід внутрішньо несуперечливим); опановуючу (долаючу) (ставлення дозволяють особистості підтримувати власну надійність, протидіяти небажаним факторам середовища, долати перешкоди, досягати поставлених цілей, втілювати свої наміри).

Так, Л.З. Сердюк [34] вважає, що рівень вираженості психологічного добробуту залежить, зокрема, від системи ставлень людини. Особистісні ставлення можна розуміти як структуру досвіду, набутого у процесі взаємодії, і які в «згорнутому» вигляді формують установку до певного типу мислення, переживань, поведінки. Дослідниця пише, що самоствалення вона вивчала як чинник самодетермінації особистості, як здатності особистості до стимулювання власного розвитку, реалізації особистісного потенціалу, сутнісних сил її самореалізації та психологічного благополуччя. Вона виявила, що особи з позитивним самостваленням демонструють впевненість у можливості життєвих виборів, здатні обирати напрям свого життя, приймати рішення, самостійно регулювати власну поведінку, відповідно до особистих критеріїв оцінювати себе. Чим більше прийняття себе і самоповагу відчувають опитані, тим більш явними є їх переживання самототожності, прийняття своїх

переживань і вчинків, оцінка власного життя як такого, що відповідає їх потребам, очікуванням і цінностям. Дослідниця приходиться до висновку, що «ставлення, як інтегруючий елемент структури особистості, сприяють реалізації особистісного потенціалу, а становлення оптимальної системи ставлень є чинником досягнення позитивного функціонування особистості, підвищення рівня задоволеності життям» [34, с.22].

На суб'єктивне відчуття благополуччя або неблагополуччя, зазначає М.Й. Варій [1], впливають різні сторони буття людини, у цьому відчутті поєднано багато аспектів ставлення людини до себе і світу.

У структурі психологічного добробуту К. Ріфф [73; 74] виокремлювала самоприйняття як позитивне ставлення до себе й свого життя та позитивне ставлення до оточення. Позитивне ставлення до інших передбачає високий рівень доброзичливості, довіри, емпатії у стосунках.

Важливим визначальним чинником є ставлення до об'єктів зовнішнього світу, життєвих ситуацій та подій. Так, розробляючи вчення про посттравматичне життєтворення, Т.М. Титаренко [37; 38] вбачає головним способом підвищення рівня психологічного добробуту трансформацію особистісного ставлення до того, що сталося, до своєї травматизації. «Людина має знати, що зовсім не обов'язково відчувати себе жертвою життєвих випробувань, що далеко не кожний стрес і зовсім не у всіх викликає посттравматичні розлади. До стресу можна навчитися ставитися не тільки як до підступного удару, що викликає шок, біль, страждання, ступор, а й як до несподіваного ресурсу, що розкриває наші приховані сили, показує, на що ми і наше оточення справді здатні. Саме таке полівалентне ставлення до пережитого сприяє посиленню імунітету до руйнівної травматизації і підштовхує особистість до посттравматичного зростання» [38, с.115].

На її переконання, переосмислення, асиміляція набутого травматичного досвіду, його належна інтерпретація мають вирішальне значення для перспектив

посттравматичного зростання і, відповідно, досягнення більш усталеного почуття благополуччя, комфорту, внутрішньої збалансованості, рівноваги [37, с.75]. Переживши страждання, людина більше цінує життя у всіх його проявах, відчуває задоволення від простих речей. Але психологічний добробут науковиця не зводить лише до гедоністичної насолоди, а вбачає в ньому подальший розвиток особистості, досягнення нею більш високого рівня відповідальності за власне теперішнє і майбутнє. Людина переглядає свої стосунки з оточуючими, модифікується психологічний час, зазнає змін самоідентифікація та самоствавлення. Ставлення до себе починає визначати ставлення до навколишнього світу, до складностей і випробувань, що детермінує вибір стратегій підвищення психологічного добробуту. У підсумку ТМ. Титаренко [37], вбачаючи важливість ставлення у посттравматичному життєтворенні, виводить наступні передумови досягнення психологічного добробуту: здатність особистості переосмислювати травматичні переживання, включати їх у власну автобіографію; досягнення достатнього рівня внутрішньої автономії; здатність приймати допомогу оточення і надавати її іншим; підвищення продуктивності, самоефективності завдяки увазі до власних схильностей, розвитку здібностей; активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя.

У ставленні відображені цінності людини. Цінності, ціннісні орієнтації та особистісні смисли надають координати значимого для кожної окремої людини. Ці аксіологічні аспекти визначають як саме ставлення, так і вчинки, вибори, рішення, які здійснює людина в своєму житті.

Психологічне благополуччя, зазначають [19], відображає ціннісне ставлення людини до світу і до власного буття. Воно формується не тільки зі ставлення до зовнішнього об'єктивного результату діяльності, але і з його внутрішнього ефекту, що проявляється у формі самоцінності, самовідношення та цілісності.

Ставлення – це сприйняття та оцінка особистістю навколишнього світу, інших людей та самої себе. Це своєрідне фільтрування вражень та інформації через призму

особистих переконань, цінностей, смислів та досвіду [14]. Якщо ставлення особистості є позитивними та спрямованими на конструктивне бачення світу, то це може значно покращити психічне здоров'я та сприяти психологічному добробуту. Ставлення відіграє вирішальну роль у взаємодії із навколишнім середовищем та адаптації людини до його змін. Люди, які відрізняються гнучким та позитивним ставленням, легше пристосовуються до різних життєвих умов та краще справляються зі стресами.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено розгляд теоретико-методологічних проблем психологічного добробуту особистості, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. У вивченні психологічного добробуту особистості склались три теоретичних підходи: гедоністичний, евдемоністичний та інтегративний. Гедоністичний підхід, представлений теоріями Н. Бредбурна, Е. Дінера, С. Любомирські та ін., полягає в тому, що психологічний добробут ототожнюється з суб'єктивним переживанням щастя, задоволеності життям, переважанням позитивних афектів над негативними. У евдемонічних теоріях А.С. Ватермана, К. Ріфф, Р. Раяна та Е. Десі та ін. психологічний добробут розуміється як інтегральний показник ступеню спрямованості особистості на реалізацію головних складових позитивного функціонування, а також ступінь реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно проявляється у переживанні щастя, задоволеності життям, собою. Інтегрований підхід, представлений у працях К. Кіза, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї, М. Ягоди, Н.В. Каргіної та ін., включає як гедоністичні, так і евдемоністичні аспекти психологічного добробуту особистості.

2. На наш погляд психологічний добробут особистості можна розуміти як інтегрований, відносно стійкий психологічний стан, який виявляється у переживанні

задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування. Оскільки він представлений у внутрішньому світі людини, то завжди матиме суб'єктивний характер. Психологічний добробут складається з когнітивних оцінок різних аспектів свого життя та емоційних ставлень до цих аспектів.

3. Всі чинники психологічного добробуту особистості можна систематизувати у чотири умовні групи: «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». До групи чинників «якість життя» відносяться такі, як вік, стать, стан здоров'я та фізичне самопочуття, генетика, стан навколишнього середовища, професійна діяльність, об'єктивний рівень задоволення базових потреб індивіда, рівень матеріального забезпечення, якість соціальних зав'язків, особиста безпека, свобода та соціальна справедливість, соціальні й культурні норми, цінності, ідеали і стандарти тощо. До групи «психічне здоров'я» – такі чинники, як стан психічного здоров'я, наявність чи відсутність симптомів психічних хвороб або розладів, актуальне психічне самопочуття людини. Група чинників «особистісні диспозиції» представлена тими особистісними якостями, властивостями, рисами характеру, які визначають стан психологічного добробуту особи, до них відносять екстраверсію, низький рівень нейротизму, інтернальний локус контролю, почуття зв'язності, високу життєстійкість, самодостатність, впевненість у собі, оптимізм, соціальний інтелект, відкритість до досвіду та ін. Важливим чинником виступають особистісні ставлення, які можна розуміти як вибіркові, переважно усвідомлювані, що базуються на досвіді, психологічні зв'язки людини з різними проявами життя. У структурі психологічного добробуту виокремлюються позитивні ставлення до себе (самоприйняття, позитивна самооцінка), позитивне ставлення до інших (що виявляються в довірі, міцних соціальних зв'язках, доброзичливості, емпатії тощо), позитивне ставлення до об'єктів зовнішнього світу (до об'єктів живої та неживої природи, подій та явищ, життя загалом). Усі чотири групи чинників поєднують як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти психологічного добробуту. У

найоптимальнішому поєднанні цих чинників з'являються найкращі умови для психологічного добробуту особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови/ Упоряд. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь, 2005. 1728 с.
3. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3. С.45-49.
4. Гончарова Г. О., Ларіонов С. О. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. 2017. №1 (64). С.130-134.
5. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
6. Данильченко Т. В. Особливості благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. *Український психологічний журнал*. 2020. №2 (14). С.64-84.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів, 2016. 544 с.
8. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 79-87.
9. Дворник М. Предиктори успішності електронного підтримання психологічного добробуту особистості в кризовий період. *Проблеми політичної психології*. 2023. №14(28). С.93-105.

10. Демченко В., Забаровська С., Олійник К. Досвід впровадження травмочутливого підходу в освітньому процесі під час воєнного стану. *Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти: електронний збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції* / за редакцією Н. Носовець, О. Пронікова, Т. Янченко. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2024. С.26-28.

11. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка* / гол ред. С.Д.Максименко. Київ, 2018. Т. VII. Вип. 45. С.120-129.

12. Забаровська С. М. Вплив якості життя на рівень психологічного благополуччя українців. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С.114-117.

13. Забаровська С. М., Олійник К. А. Підтримання психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 29 листопада 2022 року*. Запоріжжя: НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2022. С.95-99.

14. Забаровська С. М. Особистісне ставлення як ключовий чинник психологічного добробуту. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни: Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 14 листопада 2024» р.): матеріали і тези доповідей* / за заг. ред. проф. О.В. Бацилевої. Київ, 2024. С. 80-83.

15. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. №1. С.111-120.

16. Забаровська С. М. Стан психологічного благополуччя учнівської молоді як проблема психологічної практики. *Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С.50-54.*
17. Забаровська С. М. Чинники та умови психологічного благополуччя особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого 2024 року / за ред.: Кузікової С. Б., Вертеля А. В / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. С.123-125.*
18. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта. 2015. №3. С.48-54.*
19. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. на зд. н. ст. к. психол. н. Одеса, 2018. 270 с.
20. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта. 2017. №7. С.76-82.*
21. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С.170-186.*
22. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Т. 1. Вип. 2. С. 70-74.*
23. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України. 2022. №2 (66). С.43-49.*
24. Ковальчук З. Я. Соціальні очікування студентської молоді у вимірах психологічного благополуччя. *Психічне здоров'я особистості у кризовому*

суспільстві: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В.С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 348 с.

25. Котлова Л. О., Марчук К. А. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції* / упоряд. Н.М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. С.216-219.

26. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2017. Вип. 8. С. 137-143.

27. Литовченко Н. Ф. Переживання надії як виявлення прагнення особистості до відчуття психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин.* / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С.95-98.

28. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2018. №1(14). С.233-242.

29. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Вип. 1. С.166-168.

30. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. URL.: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/23.pdf> (дата звернення: 12.03.2024)

31. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.

32. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2017. № 1. С. 80-104.

33. Санько К. А. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний часопис*. 2021. №7 (51). С.48-58.

34. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. К., Л., 2021. 236 с.

35. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf> (дата звернення: 15.03.2024)

36. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

37. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія: колективна монографія* / за ред. Н.В. Чепелевої, М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С.73-80.

38. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С.112-119.

39. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин* / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол. ред) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С.7-11.

40. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків: КСД, 2017. 368 с.

41. Шпак М. М. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічного благополуччя учнів. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки. *Збірник статей учасників Другої Міжнародної наукової інтернет-конференції «Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки» (25 лютого 2020 р., м.Дрогобич).* /Ред.-упоряд. М.В. Савчин, А.Р. Зимянський. Дрогобич, 2020. С.218-222.

42. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта.* 2014. №12. С.216-220.

43. Argyle M. *The Psychology of Happiness.* London, 2001. 288 p.
file:///C:/Users/User/Downloads/9781315812212_previewpdf.pdf (дата звернення: 12.03.2024)

44. Augusto-Landa J. M., Pulido-Martos M., Lopez-Zafra E. Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being? *Journal of Happiness Studies.* 2011. Vol.12. P.463-474.

45. Bar-On R. The development of a concept of psychological well-being. URL.: <http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/PdfViewer/vital:2928/SOURCEPDF?viewPdfInternal=1> (дата звернення: 11.02.2024)

46. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being.* Chicago:Aldine, 318 p.
URL.: https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf (дата звернення: 16.01.2024)

47. Cintron D. W., Ong A. D. Trajectories of affective well-being and survival in middle-aged and older adults. *Emotion.* 2024. Jan 8. P.1149-1156.

48. Costa P. T., McCrae R. R. Influence of extraversion neuroticism on subjective well-being: happy unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1988. Vol. 38(4). P. 668-678.

49. Diener E., Sapyta J. J., Suh E. Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry.* 1998. Vol. 9(1). P.33-37

50. Diener E. D. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 2000. №55. P.34-43.

51. Drinkard A. M., Schell C. G., Adams R. Fear of Violence, Family Support, and Well-Being among Urban Adolescents. *Open Journal of Social Sciences*. 2019. Vol.7, №9. P. 86-105.

52. Galea M. Does Child Maltreatment Mediate Family Environment and Psychological Well-Being? *Psychology*. 2010. Vol.1, №2. P. 143-150.

53. Glassie S. L., Schutte N. S. The relationship between emotional intelligence and optimism: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*. 2024. Jan 12. P.353-367.

54. Harding T., Lopez V., Klainin-Yobas P. Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*. 2019. Vol.10, №4. P. 578-594.

55. Huppert F. A. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. URL.: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x> (дата звернення: 06.02.2024)

56. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. Basic Books. 1958. URL: <https://ia601307.us.archive.org/10/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf> (дата звернення: 22.01.2024)

57. James C., Bore M., Zito S. Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2012. Vol.30 (4), P.425-438.

58. Yuan L. The Happier One Is, the More Creative One Becomes: An Investigation on Inspirational Positive Emotions from Both Subjective Well-Being and Satisfaction at Work. *Psychology*. 2015. Vol.6, №3. P. 201-209.

59. Katagami E., Tsuchiya H. Effects of Social Support on Athletes' Psychological Well-Being: The Correlations among Received Support, Perceived Support, and Personality. *Psychology*. 2016. Vol.7, №13. P. 1741-1752.

60. Keyes C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol.62 (2). P. 95–108.
61. Landa A. J., Pulido M. M, Esther L.-Z. Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2010. Vol.38, №6. P.783-793.
62. Life satisfaction and ideal cardiovascular health score: A cross-sectional study from ELSA-Brasil / Santos A. E., Camelo L. V., Santos I. S., Griep R. H., Bensenor I. J., Barreto S. M., Giatti L. *Health Psychology*. 2024. Vol. 43(2). P.114–124.
63. Lopes P. N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol.35, №3. P.641-658.
64. Llamas-Díaz D., Cabello R., Megías-Robles A. Emotional intelligence and well-being in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European psychiatry*. 2022. №65(S1). P. 687-688.
65. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness lead to Success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, №6. P. 803-855.
66. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*. 1999. Vol.46. P.137-155.
67. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 2005. Vol.9, №2. P.111-147.
68. Personality traits and dimensions of mental health/ Kang W., Steffens F., Pineda S. et al. *Sci Rep*. 2023. №13(1):7091. DOI: [10.1038/s41598-023-33996-1](https://doi.org/10.1038/s41598-023-33996-1)
69. Psychological Wellbeing/ Adler A., Unanue W., Osin E., Ricard M., Alkire S., Seligman M. *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu, Bhutan, 2017. 480 p.

70. Rigby B. T., Huebner E. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*. 2005. Vol.42. P.91-99.

71. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P.141-166.

72. Ryff C. D., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol.69. P. 719–727.

73. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosomatic*. 2014. Vol. 83(1). P. 10-28.

74. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*. 1996. Vol.65. P.14-23.

75. Sharma R. R. An Empirical Investigation into the Role of EQ/Emotional Intelligence Competencies in Mental Well-being. *Vision*. 2011. Vol.15, №2. P.177-191.

76. Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample / Karakasidou E., Pezirkianidis C., Stalikas A., Galanakis M. *Psychology*. 2016. Vol.7. P.1753-1765.

77. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress / Diener E. D., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol.125, №2. P.276-302.

78. The Satisfaction with Life Scale / Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, №1. P.71-75.

79. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64(4). P.678-691.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ІНТЕГРАЛЬНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Підходи до розуміння емоційної компетентності особистості у психології

У сучасній психології емоційна сфера особистості відноситься до однієї з найбільш актуальних дослідницьких проблем як в теоретичному, так і емпіричному аспектах. В останні роки активізувалися дослідження так званих складних вищих емоційних особливостей особистості, зокрема, вивчаються інтегративні явища – емоційний інтелект та емоційна компетентність. Важливість їх вивчення обумовлена особливим значенням емоцій людини, зокрема, їх ключовою роллю у забезпеченні самозбереження та виживання, адаптації до зовнішніх умов.

Поняття «емоційна компетентність» викристалізовується у сучасній психології на основі багаторічного вивчення категорії «емоційний інтелект». Тож спочатку необхідно звернутися до дефініції поняття «емоційний інтелект особистості».

Розглядається емоційний інтелект як сукупність здатностей чи здібностей, група ментальних здібностей, інтегральна категорія на межі інтелекту та емоцій, когнітивно-особистісне утворення, психологічний феномен, особистісний ресурс тощо.

Введення поняття «емоційний інтелект» у психологію належить Говарду Гарднеру, який представив його в своїй монографії «Frames of Mind» у 1983 році [99]. У цій праці Гарднер обґрунтував необхідність розширення традиційного розуміння інтелекту, запропонувавши концепцію множинних інтелектів. За його теорією, інтелект складається з цілого спектра підвидів: вербального, логіко-математичного, просторового, кінестетичного, музичного та емоційного. Гарднер стверджував, що кожен з цих підвидів має свої унікальні особливості та значущість. Особливу увагу

він приділяв емоційному інтелекту, який розглядав у двох вимірах: міжособистісному та внутрішньоособистісному.

Під міжособистісним емоційним інтелектом Гарднер запропонував розглядати здатність людини розуміти інших людей, усвідомлювати мотиви їхньої діяльності, ставлення їх до роботи, на цій основі приймати рішення, як краще взаємодіяти з оточуючими.

Пізніше, уточнюючи поняття міжособистісного емоційного інтелекту, Гарднер додавав до його тлумачення спроможність людини правильно розуміти настрої, вияви темпераменту людей, прагнень і мотивів інших, і відповідно до цього реагувати.

Для розуміння поняття внутрішньоособистісного емоційного інтелекту Г. Гарднер бере за основу властивість людини, спрямовану на себе, що включає спроможність формувати точну адекватну модель власного «Я» та використовувати цю модель для ефективного життя. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект також передбачає вміння розуміти свої емоції, їхні причини та керувати своєю поведінкою на основі цього розуміння. Ключовими компонентами цього типу інтелекту є самосвідомість, рефлексія, адекватна самооцінка, самоконтроль і мотивація досягнень.

На початку 1990-х років емоційний інтелект досліджували Дж. Майєр (професор Нью-Гемпширського університету) і П. Саловей (професор психології і декан вищої школи наук і мистецтв Єльського університету) [112; 113; 114; 115]. В роботах Мейєра і Саловея пропонується більш деталізоване тлумачення компонентів емоційного інтелекту. Їх вчення можна розглядати як наступний розвиток концепції Гарднера щодо розуміння цього конструкту. Їхня модель емоційного інтелекту відноситься до так званих «моделей здібностей». Ці моделі відрізняються тим, що емоційний інтелект розуміється в них як набір здібностей людини.

На думку Мейєра та Саловея емоційний інтелект (EI) включає здатність брати участь у складній обробці інформації про власні та чужі емоції й здатність використовувати цю інформацію як орієнтир для мислення і поведінки [113, с.503].

Переглянуте останнє визначення емоційного інтелекту формулюється ними у такий спосіб: «емоційний інтелект включає здібність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; здатність отримувати доступ до почуттів і/або генерувати їх, коли вони сприяють мисленню; спроможність розуміти емоції та емоційне знання, і здатність регулювати емоції для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню» [115, с.10].

Дослідники Дж. Майер і П. Саловей [113] пропонують чотиригілкову модель емоційного інтелекту (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Модель емоційного інтелекту за Дж. Майером, П. Саловейем

У своїй монографії Е.Л. Носенко і Н.В. Коврига [60] предсталиють схему тлумачення емоційного інтелекту, запропоновану Дж. Мейером та П. Саловейем:

1) Рефлексивне регулювання емоцій для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню: здатність бути відкритим приємним і неприємним почуттям; спроможність рефлексивно утримуватись чи включатись щодо оцінки інформативності або корисності емоцій; здатність до рефлексивної емоційної

саморегуляції; рефлексивно регулювати емоції у відношенні до себе та оточуючих; спроможність керувати своїми емоціями та емоціями оточуючих.

2) Аніліз та розуміння емоцій, використання знань про закономірності емоційного реагування. Сюди належить здатність розпізнавати емоції, розуміти варіативність їх вираження; інтерпретувати зміст, який передають емоції з урахуванням ситуації; здатність розуміти змішані почуття; розпізнавати можливі переходи між різними емоціями.

3) Фасилітація мислення за допомогою емоцій: емоції можуть підсилювати мислення, забезпечуючи пріоритетну увагу до важливої інформації; ясні та доступні розумінню емоції можуть свідомо викликатися для підтримки висновків або покращення запам'ятовування подій, які викликали певні почуття; перепади настрою, що змінюють погляд на події з оптимістичного на песимістичний, свідчать про можливість свідомого регулювання власних емоцій і формування відповідних ставлень; різні емоційні стани сприяють формуванню специфічних підходів до вирішення проблем, зокрема, радість чи щастя підсилюють індуктивне мислення та креативність.

4) Сприйняття, оцінка та вираження емоцій: здатність ідентифікувати емоції, які супроводжують власний фізичний стан, почуття і думки; вміння ідентифікувати емоції інших людей, в мистецьких творах, при їх вербальному вираженні, міміці та поведінці; здатність точно й адекватно виражати емоції, формулювати потреби, пов'язані з цими емоціями; здатність розрізняти між точними та неточними виявами емоцій, між відвертими та спотвореними виявами почуттів.

Другий тип моделей емоційного інтелекту, які виокремлюються у психології, це змішані моделі. Ці моделі інтерпретують емоційний інтелект як складне психологічне утворення, що має як когнітивну, так і особистісну природу. До цього типу моделей належить модель ізраїльського психолога Р. Бар-Она [87; 88]. Він уперше вводить термін «емоційний коефіцієнт» (EQ) у 1980 році. Емоційно-соціальний інтелект він розуміє як сукупність не когнітивних, емоційних і соціальних, здібностей, знань і

вмінь, які впливають на здатність індивіда ефективно відповідати вимогам оточуючого середовища та протистояти його тиску. Бути емоційно й соціально розумним, пише Бар-Он [88], означає розуміти та ефективно виражати себе, розуміти інших людей та добре спілкуватися з ними, а також успішно справлятися зі щоденними викликами, вимогами та тиском. Це базуються на своїх внутрішньоособистісних здатностях до самоусвідомлення, розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також недеструктивному вираженні своїх почуттів та думок. На міжособистому рівні володіти емоційно-соціальним інтелектом включає здатність усвідомлювати емоції, почуття й потреби інших, встановлювати і підтримувати конструктивні, кооперативні і взаємоприйнятні стосунки. Тобто, бути емоційно і соціально розумним означає ефективно керувати особистими, соціальними та екологічними змінами, реалістично й гнучко справляючись з актуальною ситуацією, вирішуючи проблеми та приймаючи рішення.

Модель емоційного інтелекту Бар-Она складається з 5 сфер і 15 шкал:

1. Внутріособистісна сфера (самосвідомість і самовираження) – самоаналіз (правдиво сприймати себе, розуміти та приймати), емоційна самосвідомість (усвідомлювати і пояснювати свої емоції), наполегливість (якісно та конструктивно виявляти свої емоції), незалежність (бути самостійним і вільним від співзалежності з іншими), самоактуалізація (прагнути досягти особистих цілей, наповну втілити свій потенціал).

2. Міжособистісна сфера (соціальна обізнаність і міжособистісні стосунки) – емпатія (усвідомлювати та розуміти почуття інших), соціальна відповідальність (ідентифікувати себе зі своєю соціальною групою та співпрацювати з іншими), міжособистісні стосунки (встановлювати взаємно задовільні стосунки та добре спілкуватися з іншими).

3. Управління стресом (емоційне регулювання) – стресостійкість (ефективно та конструктивно керувати емоціями), контроль імпульсів (для ефективного й конструктивного вираження емоцій).

4. Адаптивність (управління змінами) – перевірка реальності (щоб об’єктивно підтвердити свої почуття та мислення зовнішньою реальністю), гнучкість (адаптувати та пристосувати свої почуття та мислення до нових ситуацій), вирішення проблем (для ефективного вирішення проблем особистого та міжособистісного характеру).

5. Загальний настрій (здатність мотивувати себе) – оптимізм (бути позитивно налаштованим, бачити світлішу сторону життя), щастя (відчувати задоволення собою, іншими та в цілому життям) [88, с.21].

Розробляли диспозиційну модель емоційного інтелекту К.В. Петрідес та Е. Фернхем [117; 118]. Згідно з їхнім підходом особистості притаманні риси, які пов’язані безпосередньо з емоційним інтелектом. Зокрема, за допомогою факторного аналізу науковці вивели наступні риси: асертивність, адаптивність, усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, емоційна експресія, емоційна саморегуляція, емпатія, низький рівень імпульсивності, позитивна самооцінка, здатність до самомотивації, регулювати емоції інших, гармонійні стосунки з іншими людьми, управління стресом, соціальна обізнаність, оптимізм, щастя як риса особистості. Вони виділяють емоційний інтелект як здатність до обробки емоційної інформації і як рису особистості – «емоційну самоефективність».

Термін «емоційний інтелект» набув широкого вжитку після виходу у 1995 році праці Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» [102]. Гоулман розумів емоційний інтелект як деяку сукупність факторів, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати свої імпульсивні прояви, уникати фрустрації і завдяки цьому досягати успіху в повсякденному житті.

Синонімічно до цього поняття Д. Гоулман використовував поняття «емоційна компетентність». Він зазначав, що «у той час як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалось опанувати на

такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи. ...емоційні компетенції — це набуті вміння» [12, с.18].

На його думку, емоційна компетентність має два основні компоненти: особиста компетентність (охоплює розуміння себе, саморегуляція і мотивація) і соціальна компетентність (включає емпатію і соціальні навички). Д. Гоулман зазначає, що «емоційні навички — це самоусвідомлення, вміння розпізнавати, виражати емоції та керувати ними, контролювати імпульси й відкладати задоволення, позбавлятися стресу та тривожності. Багато компетенцій належать до сфери міжособистісних стосунків: зчитування соціальних та емоційних сигналів, уміння слухати, здатність чинити опір негативному впливу, розуміння точки зору іншої людини й усвідомлення того, яка поведінка буде доречною в даній ситуації» [12, с.384].

Він виділяв наступні складники:

1. Розуміння себе – здатність розпізнавати власні емоційні стани, переваги, ресурси та інтуїцію (розуміння своїх емоцій, реалістична самооцінка, впевненість у собі).

2. Саморегуляція – здатність управляти своїми внутрішніми станами, імпульсами та ресурсами (самоконтроль, надійність, сумлінність, пристосованість, відкритість новому).

3. Мотивація – емоційні тенденції, що сприяють досягненню цілей (мотив досягнення, обов’язковість, ініціатива, оптимізм).

4. Емпатія – здатність відчувати та розуміти почуття, потреби та турботи інших (розуміння інших, сприяння розвитку інших, орієнтація на обслуговування, використання різноманіття, політична чутливість).

5. Соціальні навички – здатність викликати певні реакції в людей (переконання, комунікація, розв’язання конфліктів, лідерство, управління змінами, створення зв’язків, співробітництво та кооперація, здатність працювати в команді) [44, с.122].

Останніми роками досить жваво проблема емоційного інтелекту почала

вивчатися у вітчизняній психології. Так, зокрема у монографії Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига [60] досить докладно розглядають це поняття, його вияви та підходи до вивчення. Ці автори називають емоційний інтелект «стресозахисним фактором, що сприяє успішній самореалізації особистості у житті» [60, с.11]. На їх думку, емоційний інтелект виконує важливі функції: стресозахисну та адаптивну. Тому він є тим важливим фактором, що робить його особистісною детермінантою успіху життєдіяльності.

Емоційний інтелект вони вважають «важливою інтегральною характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних відносинах, регулювати емоції таким чином, щоб сприяти за допомогою позитивних емоцій успішній когнітивній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи загрожують досягненню індивідуального успіху» [60, с.36].

Науковиці Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига [60] пропонують до терміну «емоційний інтелект» застосовувати україномовне поняття «розумність». Вони також аналізують диспозиційні компоненти емоційного інтелекту, які обумовлюють стійкість емоційних переживань особистості, її схильність до переживання тих чи інших позитивних і негативних емоцій. Бо саме у формі них відображається оцінка різних аспектів життєдіяльності людини. Згідно з п'ятифакторною моделлю особистості до диспозиційних компонентів емоційного інтелекту вони відносять: екстраверсію-інтроверсію, сумлінність, доброзичливість, емоційну стійкість, відкритість новому досвіду.

Дослідниця Е.Л. Носенко розглядає емоційний інтелект як форму прояву рефлексивної свідомості. Вона зауважує, що «цікавий напрям досліджень рефлексивності, пов'язаний з підтвердженням позитивного впливу рефлексивних процесів на саморегуляцію, представлений дослідженнями феномена «mindfulness», який визначають як «усвідомлену присутність» або зосередженість уваги на подіях

теперішнього часу» [58, с.118]. Означений феномен можна позначити як «ясну свідомість», який проявляється в ясному усвідомленні ситуацій, високому рівні уважності, що тісно пов'язаний з «усвідомленою присутністю». Ці феномени зумовлюють отримання необхідних відчуттів та інформації, що важливі для здорової саморегуляції людини, і чим краще людина володіє інформацією про середовище, тим успішніше здійснюється саморегуляція.

Почуття психологічного благополуччя Е.Л. Носенко [58] вважає інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту у свідомості людини. У його формі відображається позитивне самоствавлення індивіда як суб'єкта життєдіяльності. Також називає самооцінку та вибір долаючих стратегій поведінки в критичних ситуаціях життєдіяльності формою відображення внутрішньоособистісних факторів емоційного інтелекту. До зовнішніх аспектів прояву емоційного інтелекту відносить наступні компоненти: характер мотивації діяльності (внутрішні спонуки чи зовнішні), інтернальний чи екстернальний контроль, спосіб вибору поведінкових актів.

Вітчизняний науковець О.Я. Чебикін [71], вивчаючи емоційний інтелект, справедливо відмічає, що переважна більшість дослідників, не зважаючи на заявлену відповідність цього феномену до сфери інтелекту та емоцій, аналізують інші явища. Зазвичай описують соціальний інтелект та його комунікативні ознаки, емоційну зрілість (зокрема, такі її аспекти, як експресивність, саморегуляція, емпатія). Він вважає, що характеристики емоційного інтелекту підміняються ознаками, які можна віднести до предмету досліджень деяких інших явищ. Науковець пояснює цей стан справ у науці тим, що психічні явища нерозривно пов'язані між собою, а емоції настільки інтегровані в кожний психічний процес, що виокремити їх цілком надзвичайно складно.

Розробляючи оригінальну концепцію емоційного інтелекту, він пропонує розуміти його як «психологічну властивість особистості, що характеризується

проявом складних немов зінтегрованих пізнавальних, емоційно-мисленневих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач/проблем у різних видах діяльності» [71, с.26].

На його думку, особливості вираження, функціонування базових емоцій у вищих пізнавальних зінтегрованих з мисленнєвою діяльністю, і є тим, що виражає психологічну сутність змісту емоційного інтелекту. До комплексу особливих ознак емоційного інтелекту він відносить як прості емоції (страх, гнів, радість), так і вищі емоційно-пізнавальні особливості, які поєднані з мисленнєвою активністю при вирішенні певної задачі. До них відносяться цікавість, допитливість, здивування, інтерес, наснага, натхнення, розчарування, сумнів, осяяння, здогадка, еврика. Можливими їх функціями у вказаному процесі можуть бути: емоційна комфортність при вирішенні задачі; емоційне спрямування на спосіб вирішення задачі; емоційна активація у формі послаблення чи посилення процесу розв'язання задачі; емоційна регуляція як зміна динаміки зазначених характеристик під час вирішення задачі.

Емоційний інтелект О.І. Власовою [9] визначено як емоційно-інтелектуальну здатність, яка виражається в емоційній сенситивності, достатній обізнаності й вмінні керувати емоціями, що дозволяють особистості контролювати стан психічного здоров'я та власної душевної гармонії.

Психологиня М.М. Шпак [80] визначає емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, яка включає пізнавальну здатність до усвідомлення власних емоцій, здатність керувати ними шляхом мисленнєвої обробки інформації, забезпечує психологічне благополуччя людини й ефективну соціальну взаємодію.

Модель емоційного інтелекту М.М. Шпак містить наступні складові компоненти: когнітивний, емоційний, конативний і соціально-комунікативний. Вказані компоненти емоційного інтелекту реалізуються через наступні здібності: емоційні, когнітивні, адаптивні і соціальні. А функціями емоційного інтелекту називаються: регулятивна (забезпечує емоційно-когнітивну регуляцію поведінки

людини), оцінна (втілюється у когнітивній обробці емоційної інформації за допомогою сприймання, аналізу й оцінки), стресозахисна (що допомагає попередженню та подоланню стресових станів, збереженню психічного здоров'я особистості), адаптивна (забезпечує успішну адаптацію людини до соціального середовища).

Науковий аналіз сучасних закордонних досліджень зв'язку емоційного інтелекту з іншими психологічними факторами та особистісними властивостями, проведений Є.В. Карпенко [31], показав: високий емоційний інтелект є умовою кращого подолання стресу академічного життя студентів, позитивних міжособистісних стосунків, ефективного лідерства, ефективних копінг-стратегій, задоволеності роботою, психічного, психосоматичного та фізичного здоров'я, задоволеності від життя, суб'єктивним відчуттям щастя та позитивними емоціями.

Аналізуючи відомі моделі емоційного інтелекту, Н.В. Назарук [56] також відмічає той факт, що його розглядають як ресурс у регуляції життя людини і предиктор суб'єктивного емоційного добробуту. Також зазначає, що емоційний інтелект (у моделі Р. Бар-Она) здійснює значний вплив на фізичне здоров'я, когнітивне функціонування, навчальну ефективність, академічну успішність, прийняття кар'єрних рішень, професійну та організаційну ефективність, лідерство, задоволеність роботою, інноваційне мислення та креативність, психологічне здоров'я та благополуччя.

Емоційний інтелект є умовою просоціальної та іншої позитивної поведінки, його розвиток оптимізує міжособистісні відносини. Високий емоційний інтелект сприяє благополучним сімейним стосункам.

Також емоційний інтелект негативно корелює з проблемами в поведінці, такими як агресивні прояви, жорстокість, хуліганство, вживання наркотиків, тютюнопаління, антисоціальна поведінка [121; 131].

Високий емоційний інтелект є важливим фактором адаптації в соціальному

оточенні [15]. Люди з високим емоційним інтелектом легко адаптуються в колективі, часто набувають лідерського статусу, гарно пристосовуються до нових умов, сприяють покращенню соціально-психологічного клімату в спільноті.

Отже, сьогодні місце емоційного інтелекту в структурі особистості трактується по-різному: як вид інтелекту, компонент емоційної сфери особистості, метапроцесуальний феномен на перехресті емоцій та інтелекту, сукупність некогнітивних здібностей, синтез когнітивних здібностей та особистісних якостей тощо.

Отже, як бачимо, в сучасній психології викристалізувались ряд підходів до трактування емоційного інтелекту. У більшості підходів підкреслюється, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають виражені здібності до розуміння власних та чужих емоцій, вираження емоцій та управління емоційною сферою, що зумовлює високу адаптивність і ефективність в спілкуванні та діяльності.

У іноземних дослідженнях емоційного інтелекту застосовуються іншомовні поняття «ability», «capacity», або «competence». Часто всі ці терміни перекладаються як «здібність», однак, їх семантичне значення відмінне. Так поняття «abilities» означає потенційні можливості, «capacities» – розумові здібності у поєднанні з потенціалом людини, «competence» – компетентність. Тому застосування того чи іншого поняття буде вказувати на різні акценти в розумінні його сутності. Зокрема, у сучасній вітчизняній психології з'явилась думка про відмінність емоційного інтелекту від емоційної компетентності, хоча іноді продовжують ототожнювати ці поняття.

Поняття емоційної компетентності, як важливий психологічний конструкт, досі залишається недостатньо дослідженим і привертає обмежену увагу науковців. Серед дослідників емоційної компетентності немає однозначного розуміння сутності цього поняття, її структури, а також факторів, які визначають її розвиток.

Дослідження феномена «емоційна компетентність» дозволяє виокремити його специфічні особливості і свою структуру, хоч він і базується певним чином на сформованості емоційного інтелекту.

Вивченню окремих аспектів емоційної компетентності присвячені праці В.М. Борисенко, Д. Гоулмана, В.В. Зарицької, О.О. Лазуренко, Е. Носенко, К. Саарні та ін.

Зокрема, поряд з дослідженнями емоційного інтелекту у 1990 році Керолін Саарні [91; 123; 124] вводить термін «емоційна компетентність», яку розглядає як єдність трьох аспектів: «Я-ідентичності», морального почуття та історії розвитку. Керолін Саарні розглядає її як єдність 8 видів здібностей чи вмінь: усвідомлення власних емоцій, здатність розрізняти та розуміти емоції інших, здатність використовувати словниковий запас емоцій та експресії, здатність до емпатичної участі, здатність відрізняти суб'єктивне емоційне переживання від зовнішнього вираження емоцій, адаптивне подолання негативних емоцій і тривожних обставин, усвідомлення емоційного спілкування у стосунках, здатність до емоційної самоефективності.

Емоційна компетентність, на думку К. Саарні [123], – це демонстрація самоефективності в соціальних транзакціях, що викликають емоції. Результатом розвитку емоційної компетентності буде здатність керувати своїми здібностями, висока самооцінка та життєздатність при стресах. «Важливі наслідки емоційної компетентності, – пише Саарні, – це відчуття суб'єктивного благополуччя та адаптивної стійкості перед обличчям майбутніх стресових обставин» [123, с.12].

Близьке до емоційної компетентності поняття «емоційної грамотності» розробляв К. Штайнер [128]. Він трактував її як володіння комплексом певних здібностей і вмінь. Серед них – здатність розуміти свої емоції, виражати їх правильно й адекватно, слухати інших і співчувати їм.

Емоційну компетентність визначають В.В. Зарицька, В.М. Борисенко як результат розвитку емоційного інтелекту, який є «інтегральною властивістю особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, використовувати ці здатності для досягнення важливих життєвих

цілей» [26, с.242]. Емоційна компетентність, за визначенням науковців [26], є здатністю особистості до емоційної саморегуляції, розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, а також до рефлексії, яка включає усвідомлення і осмислення емоцій, особливостей їх прояву в собі та інших, причин їх виникнення, прогнозування перебігу емоцій та потенційних наслідків неадекватного вираження.

Під емоційною компетентністю О.О. Лазуренко розуміє таку «інтегральну властивість особистості, яка представляє собою набір знань, вмінь та навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки всієї інформації» [39]. Емоційна компетентність збагачує особистісний досвід, допомагає швидко аналізувати емоціогенні ситуації, є значимою умовою успішності людини у всіх життєвих сферах. Проявляється рівень емоційної компетентності в емоційних властивостях особистості і одночасно зумовлюється ними.

Емоційну компетентність Я.М. Раєвська, О.П. Солякова розглядають як «готовність і здатність людини гнучко управляти власними емоційними реакціями та реакціями інших людей, адекватно до ситуацій і умов, що змінюються, та використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як у житті загалом, так і у професійній діяльності зокрема» [66, с.131].

Сучасні дослідники (Я.М. Раєвська, О.П. Солякова [66], В.М. Борисенко [3]) виділяють чотири базових компоненти в конструкті емоційної компетентності: рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію.

До *рефлексії* Я.М. Раєвська, О.П. Солякова [66] відносять здібності людини усвідомлювати і розпізнавати, які емоції вона відчуває в той чи інший момент часу, зокрема, за відчуттями у фізичному стані і за внутрішнім діалогом; давати цій емоції конкретну назву; визначати з яких базових емоцій складається переживання, усвідомлювати зміну в інтенсивності емоцій та почуттів, вловлювати тонкі переходи від однієї до іншої емоції. Розуміння емоцій при цьому тісно пов'язане з можливостями їх вербального висловлювання.

Під *саморегуляцією* розуміють вміння особистості визначати джерело, тобто причину виникнення певної емоції, її значення, передбачати можливі наслідки розвитку, визначати ступінь корисності тієї чи іншої емоції у конкретній життєвій ситуації; відповідно до розуміння цього за потреби знаходити спосіб регуляції емоції (корегувати міру її інтенсивності, змінювати на іншу емоцію), керуючи станом тіла, своїм диханням, використовуючи невербальні і вербальні прийоми управління емоціями, управління внутрішнім діалогом. Також до вмінь саморегуляції відносять здатність викликати у себе необхідну у конкретній ситуації емоцію.

Такий компонент емоційної компетентності, як *регуляція взаємин*, включає вміння розуміти і визначати можливі причини виникнення певної емоції в іншій людини та передбачати можливі наслідки її прояву; вміння змінювати емоційний стан іншої особи (наприклад, здійснювати вплив на інтенсивність емоцій, сприяти переходу від однієї емоції до іншої) за допомогою невербальних і вербальних засобів; вміння викликати потрібні емоції в інших людей.

Емпатію автори називають базовим складником емоційної компетентності, який трактують як здатність до розуміння емоційного стану, співпереживання; емоційний відгук особистості на переживання інших, який проявляється ідентично до переживань інших людей. При цьому вирізняються різні види емпатії: емоційна, яка ґрунтується на проєкції та наслідуванні емоційних реакцій іншої людини; когнітивна, що спирається на інтелектуальні процеси, такі як порівняння, аналогія тощо; предикативна, що полягає у здатності людини передбачати афективні реакції іншої людини в певних ситуаціях.

Згідно з думкою зазначених авторів, ці компоненти утворюють чотири функціональні блоки – поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний. Два з них – саморегуляція і рефлексія – мають відношення до власного емоційного стану особистості, а два – регуляція взаємовідношень та емпатія – спрямовані на зовнішні суб'єкти емоційного впливу.

Для кожного з компонентів емоційної компетентності, визначеного В.М. Борисенко [3], пропонуються базові показники, які в сукупності дають можливість оцінити рівень розвитку окремих складових цієї компетентності.

Сукупна оцінка всіх показників дозволяє встановити рівень розвитку емоційної компетентності в цілому.

Компонент «Саморегуляція емоцій» включає такі показники: здатність усвідомлювати власні емоції; уміння визначати причини їх виникнення; здатність оцінювати свій емоційний стан; здатність позитивно сприймати оцінку своїх емоцій від інших людей.

Компонент «Розпізнавання і регулювання емоцій інших людей». Він охоплює – здатність легко встановлювати контакт з оточенням; уміння розпізнавати емоції інших за проявами невербальної поведінки; здатність словесно пояснювати емоції інших; уміння позитивно впливати на емоційний стан інших та регулювати прояв їх емоцій.

Компонент «Емпатія», який містить наступні показники: здатність чуйно реагувати на переживання іншої людини; уміння відчувати емоції співрозмовника; здатність приймати емоційний стан іншої людини як свій; здатність створювати позитивний емоційний клімат навколо інших.

Компонент «Рефлексія» включає такі здатності: здатність чітко визначати, яку саме емоцію людина переживає в конкретний момент; уміння аналізувати складові складних емоцій; здатність розуміти мотиви прояву певної емоції; здатність регулювати інтенсивність, послідовність і прояв емоцій.

Кожен виділений авторкою компонент збагачує емоційну компетентність загалом.

Виділяють (Я.М. Раєвська, О.П. Солякова [66]) рівні емоційної компетентності: низький, достатній, середній та високий. Дослідники відмічають, що особи з високим рівнем емоційної компетентності вирізняються здатністю точно визначати свої емоції

та почуття, аналізувати свій емоційний стан, усвідомлювати причини і значення переживання, позитивно ставитися до власних емоцій та інших людей, а також успішно регулювати емоційні реакції – як свої, так і інших людей.

Особи з достатньою емоційною компетентністю вміють розпізнавати, оцінювати, посянювати причини виникнення і значення різних емоцій. Проте не завжди вони демонструють позитивне сприйняття емоції інших. Характеризуються прагненням контролювати свої емоції та впливати на емоційний стан оточення.

Люди з середнім рівнем емоційної компетентності мають певні навички розпізнавання та оцінювання емоцій, а також розуміння їх причин і значення. Однак, вони часто можуть не стримати власні емоційні прояви, адекватно реагувати на оцінки іншими їх емоцій.

З низьким рівнем емоційної компетентності людям важко усвідомлювати значення емоцій, ідентифікувати їх чи аналізувати причини виникнення як власних, так і чужих емоцій. Зазвичай вони не проявляють здібностей до розпізнавання, ефективного оцінювання, виявлення причини і значення своїх емоцій та емоцій оточуючих.

Таким чином, емоційно компетентні особистості мають розвинені вміння до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до регулювання емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та професійній діяльності. Емоційно компетентні особи характеризуються врівноваженістю, сумлінністю, доброзичливістю, комунікабельністю, відкритістю, здатністю контролювати власні емоції, адекватно оцінюючи їх природу й причину.

На думку К. Саарні, М. Баклі [122] відмінність емоційного інтелекту від емоційної компетентності полягає в тому, що вона включає вміння, необхідні для успішної адаптації і подолання в межах безпосереднього соціального оточення. При цьому акцент робиться не на мисленнєвих здібностях, а на адаптивному функціонуванні. Якщо рівень емоційного інтелекту детермінований спадковими факторами, то емоційна компетентність формується під впливом соціокультурного

оточення. Тобто емоційні компетенції являють собою соціалізовані, тобто сформовані під впливом соціального оточення здібності емоційного інтелекту. На практиці важко відділити вроджені компоненти здібностей емоційного інтелекту від набутих компетенцій в сфері розуміння та управління емоціями. Вважається, що лінія розмежування проходить в континуумі «здібності-знання».

Деякі вчені (Дж. Маєр) вважають, що підвищити рівень емоційного інтелекту практично неможливо, оскільки це відносно стійка здібність. Проте емоційні знання як вид інформації, якою оперує емоційний інтелект, відносно легко набуваються, зокрема в процесі навчання.

О.А. Льошенко [42] трактує емоційний інтелект як здатність людини сприймати, висловлювати й використовувати емоції для посилення мислення, а також розуміти й керувати ними. Емоційна компетентність, на її думку, є інтегральною характеристикою особистості, яка охоплює сукупність знань, умінь і навичок, які дають змогу ухвалити обґрунтовані рішення та діяти на основі аналізу внутрішньої та зовнішньої емоційної інформації, яку забезпечує саме емоційний інтелект.

Дослідниця [44] наголошує, що емоційна компетентність особливо сприяє посиленню адаптивних здібностей особистості, гармонійному налагодженню стосунків із соціальним середовищем, сприяє особистісному розвитку, загальному життєвому успіху.

Емоційна компетентність втілює в собі рівень емоційної зрілості особистості, інтегрує в собі емоційні, когнітивні та регулятивні аспекти психіки.

При розгляді професійної компетентності Т.М. Демиденко [14] зазначає, що на відміну від емоційного інтелекту, який детермінований спадково, емоційна компетентність формується в соціальному оточенні. Вона значною мірою залежить від впливів сім'ї, ровесників, школи, засобів масової інформації, соціальних сценаріїв та ін. Тому якщо поняття «емоційний інтелект» визначається через поняття «здібності» (розвинені задатки), то при розгляді суті емоційної компетентності, на її

погляд, доречно вживати поняття «здатності» (сформовані і розвинені у особистості уміння, напрацьований досвід в усвідомленні та регулюванні емоційної сфери).

Емоційна компетентність розуміється як афективно-когнітивне явище, яке являє собою системну властивість особистості, що включає навички адекватної ситуації рефлексії, саморегуляції, оптимального рівня емпатії та експресивності.

Загальне визначення емоційної компетентності Л.А. Любіна, М.П. Тимофієва, В.А. Осипенко [46] пропонують розуміти як поінформованість в емоційній сфері.

Ці автори вважають, що емоційна компетентність має тісний зв'язок з когнітивними здібностями та з особистісними характеристиками людини, тобто містить: особистісну компетентність (розуміння себе, саморегуляція та мотивація) і соціальну компетентність (емпатія та соціальні навички).

Емоційна компетентність, на їх думку, передбачає цілісний та прогресивний розвиток емоційної сфери особистості і представляє собою набір знань, вмінь та навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки всієї емоційної інформації.

Емоційна компетентність збагачує досвід особистості, сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій. Високий рівень розвитку визначених складових емоційної компетентності є найважливішими факторами збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості, ключовими характеристиками якого є стресостійкість, баланс (гармонія) та духовність [46, с.90].

Емоційну компетентність розуміють також як сукупність здібностей, що розвиваються в напрямі до саморегуляції та регуляції міжособистісних відношень шляхом розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих (Т.І. Доцевич [16, с.250]).

Ми дотримуємось думки, що визначення поняття «емоційна компетентність» повинне базуватись на розумінні сутності родового поняття компетентності.

Термін «компетентність» є загальним для цілої низки наук: філософії, соціології, педагогіки, психології. Загалом розуміють компетентність як вищий рівень

майстерності, глибоке розуміння поставлених проблем, творчий підхід та уміння навчатися.

В перекладі з латинської мови поняття «*competere*» означає поінформованість, обізнаність. Компетентність – це також володіння людиною певною компетенцією, що включає особистісне відношення до неї та предмету діяльності. Компетентність – це поінформованість, авторитетність, а компетенція – це коло питань, явищ, у яких особа має авторитетність, досвід.

У законодавстві України [25] подається наступне визначення: «компетентність - здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей».

Українська дослідниця О.А. Льошенко [45] зазначала, що компетентність розглядається як інтегральне поняття, яке в широкому значенні слова можна розуміти як «здібність виробляти та координувати гнучкі, адаптивні відповіді до поставлених вимог».

Компетентність розуміється також як «психосоціальна якість, яка означає силу і впевненість, що виходить із почуття власної успішності й корисності, які дають людині усвідомлення своєї спроможності ефективно взаємодіяти з оточенням» [79, с. 203].

Компетентність представляє собою комплекс знань, умінь і навичок, самовдосконалення, поглиблене розуміння себе, творчий підхід до проблем, які виникають, а також вміння застосовувати отримані теоретичні знання в практичному житті [45].

На думку Т.І. Доцевич [16], компетенції – це «узагальнені й глибоко сформовані якості особистості, її здатність найбільш універсально використовувати і застосовувати отримані знання і навички; сукупність знань, умінь і навичок, що

дозволяє суб'єкту пристосуватися до змінних умов, здатність діяти і виживати в даних умовах».

Точне визначення поняття компетентності, вважаємо, подають у своїх працях М.С. Головань [10] та О.М. Марущак [49], які розуміють її як інтегративне утворення особистості, що інтегрує в собі знання, уміння, навички, досвід, ставлення та цінності.

Зокрема, український педагог М.С. Головань [10] внутрішню структуру компетентності пропонує розуміти як сукупність важливих компонентів: когнітивного, емоційно-вольового, мотиваційного, діяльнісного, ціннісно-рефлексивного.

Психологічна компетентність включає суму психологічних знань, умінь і навичок, а також сукупність мотиваційних, емоційних та особистісних конструктів.

У науковій психології введено поняття індексу (від лат. index – покажчик) емоційної компетентності як міри розвитку здатності в емоційній сфері і набутих соціальних навичок особистості.

Спробуємо визначити основні складові емоційної компетентності особистості, виходячи з розуміння сутності понять «компетентність».

Отже, одним із компонентів виділяються знання, що стосуються емоційної сфери. Згідно з Сучасною енциклопедією України [17] знання розуміються як сукупність відомостей, набутих у процесі повсякденного досвіду, навчання та спеціальних способів дослідження. Знання засвоюються, формуються на основі механізму інтериоризації суспільно-історичного досвіду. При цьому знання не є фіксованими, вони доповнюються і змінюються протягом життя кожної людини та розвитку людства загалом.

До структури емоційної компетентності можемо віднести знання:

- про емоційні явища (емоції, почуття, переживання, стани, пристрасті тощо);
- сформований пасивний та активний словниковий запас назв емоційних процесів і станів;

- знання про вірогідні причини виникнення в особистості емоційних явищ, чинники, які зумовлюють ті чи інші емоції і почуття, стани;
- особливості перебігу емоційних процесів і станів;
- культурні норми їх вираження, зовнішньої експресії;
- власні індивідуальні особливості переживань емоційних явищ, особливості відчуття та вираження емоцій, почуттів, станів оточуючими людьми;
- способи та прийоми саморегуляції;
- способи та прийоми впливу на емоційний стан іншого тощо.

Сьогодні в психолого-педагогічній науці продовжуються дискусії щодо розуміння вмінь та навичок.

Будемо дотримуватися думки, що уміння – це здатність виконувати складні комплекси дій на основі засвоєних знань, досвіду, навичок. Уміння – це такий рівень володіння, який потребує незначного контролю свідомістю, це здатність належно виконувати певні дії. Уміння є там, де знання поєднуються з вправністю у виконанні дій [7, с.721].

Людина, виконуючи кілька разів ту чи іншу дію, вправляється в її виконанні. Формуються навички, коли виконання дії потребує менше зусиль і вольового контролю, виконання стає вільнішим, легшим. Виконання дії стає певною мірою автоматизованим, тобто навички виявляються в автоматизованому виконанні дій. Навички – це компоненти вмінь [7, с. 722].

Зазвичай навички класифікують на перцептивні, інтелектуальні та рухові або змішані. У дійсності, на практиці, чіткого розмежування між вміннями і навичками провести не можна, тому їх називають у поєднанні.

В структурі емоційної компетентності представлена ціла сукупність вмінь та навичок, що стосуються емоційної сфери:

- розпізнавати власні емоційні процеси і стани у внутрішньому (вісцеральному) і зовнішньому вираженні;

- якомога точніше підбирати назву до емоційного переживання чи стану та вербалізувати їх;
- декодувати експресію емоцій інших, диференціювати паттерни експресії у засобах вербальної, оптико-кінетичної, паралінгвістичної, екстралінгвістичної систем комунікації;
- саморегуляція власного психоемоційного стану, емоцій і почуттів, зокрема, володіти техніками і прийомами самоконтролю і самомотивації;
- керувати власною експресивною поведінкою відповідно до культурних норм та соціальних очікувань;
- впливати на інших, викликаючи ті чи інші емоції, почуття і стани, керувати їх інтенсивністю та перебігом.

Людина впродовж свого життя набуває індивідуального емоційного досвіду.

Досвід, пише А.А. Фурман, – це «сукупність знань, умінь, норм, цінностей і смислообразів, які здобуваються людиною впродовж життя, застосовуються нею на практиці. Він містить увесь психологічний матеріал, необхідний для самопобудови її як особистості, структурує і систематизує його у загальну картину власного, індивідуального світобачення. Досвід – це також уся «тканина» чуттєвих сприймань, що створюється нею у процесі взаємодії із природою і суб'єктивним довкіллям, оформляється у вигляді знань про матеріалістичний і духовний світи» [70, с.80].

Змістова основа досвіду в психологічній конституції людини, вважає А.А. Фурман [70], наявна сукупністю чуттєвих сприймань, емоційних переживань, освоєних знань, норм, умінь, навичок, цінностей і смислів. У процесі взаємодії з навколишньою дійсністю, інформаційні відомості про світ кристалізуються у сталу систему людського світогляду і, засобами аналітико-синтетичного осмислення, утворюють особистісний досвід.

У процесі власної життєдіяльності та соціальної взаємодії особистість набуває суто індивідуального досвіду і в емоційній сфері, саме такий досвід входить

компонентом до структури емоційної компетентності. Це досвід емоційного переживання та зовнішньої експресії, апробація форм емоційного реагування в соціальних умовах і саморегуляції, досвід сприйняття і впливу на емоційні прояви інших людей, закріплення найбільш ефективних поведінкових стратегій тощо.

До структури емоційної компетентності також можна віднести установки щодо емоційних явищ, які набувають вигляду певних когнітивних інтерпретацій, життєвих концепцій чи емоційних схем. Так, розробляючи соціально-когнітивну модель емоцій, Р.Л. Ліхі [111] вказує на те, що досвід емоції слідує за інтерпретаціями. Такі інтерпретації він називає теоріями емоцій, що є основним змістом емоційних схем, тобто уявлень і переконань про свої та чужі емоції і те, як їх можна регулювати. Такі інтерпретації чи психологічні установки щодо емоцій в значній мірі формуються під впливом соціально-культурного середовища, в якому зростає сам індивід, також на їх зміст впливає унікальний досвід життя.

До емоційної компетентності також належать цінності, що стосуються емоційної сфери. Такі цінності відображаються в емоційних схемах або особистісних переконаннях. Наприклад, переконання людини в цінності моральної стійкості, зовнішньої незворушності накладе відбиток на емоційному самопочутті, динаміці емоційного переживання, зовнішній експресії тощо.

Емоційну компетентність будемо визначати як інтегральну характеристику особистості, яка поєднує в собі розвинені знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, що стосуються емоційної сфери [24].

Таким чином, ми підтримуємо ідею трикомпонентної структури емоційної компетентності, яка включає когнітивний компонент (знання), діяльнісний компонент (уміння та навички) та особистісний компонент (досвід, установки, цінності). Ці компоненти можуть проявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

2.2. Особливості розвитку емоційної компетентності особистості в онтогенезі

Вивчення особливостей розвитку емоційної компетентності особистості в онтогенезі повинне розпочинатися з аналізу розвитку емоційної сфери особистості загалом. У сучасній психології накопичились дослідження розвитку емоційного інтелекту особистості, як більш розробленої психологічної категорії. Виходячи з природи емоційної компетентності, можна переконливо стверджувати, що розвиток емоційної компетентності йде паралельно і одночасно із загальним психічним розвитком людини та розвитком емоційного інтелекту, як взаємопов'язаного емоційного явища.

Досліджуючи проблему розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі, Н.В. Назарук [55] пропонує спиратися на наукові принципи системності (розгляд емоційного інтелекту як інтегрального конструкту у структурі інтелектуальної та емоційно-вольової сфер особистості), розвитку (враховувати динаміку розвитку особистості в онтогенезі) та детермінізму (враховувати причинно-наслідкові зв'язки).

Цікавою є спостереження Н.В. Назарук [55], яка вбачає можливості розвитку емоційного інтелекту у його зв'язку з емоційною компетентністю. Дослідниця відмічає, що автори моделей здібностей (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо) трактували емоційний інтелект як стійку властивість, яка зазнає незначних змін в процесі розвитку. Водночас емоційні знання, на відміну від емоційних здібностей, досить легко набуваються та розвиваються в процесі навчання. Посилаючись на думки інших дослідників (Д. Гоулмана, Е.Л. Носенко, Н.В. Ковригу, І.В. Опанасюк) науковиця відмічає можливість розвитку емоційного інтелекту на основі формування емоційної зрілості та емоційної компетентності особистості.

Зазначимо, що на основі нових нервових зв'язків у дитини впродовж життя

розвиваються психічні процеси та психічні властивості, зокрема, й емоційна компетентність.

У людини є вроджена потреба у емоційній насиченості, тобто в емоційних переживаннях. У психології вже давно відомі наслідки відділення дитини у ранньому дитячому віці від матері. Брак інтимного контакту немовляти із своєю матір'ю веде до поганого психофізичного розвитку дитини, її частих захворювань, негармонійної емоційності, емоційної «холодності», низької здатності до емпатичного співпереживання і співчуття. З'ясовано, що емоційне насичення є вродженою потребою дитини, яка продовжує розвиватися і прижиттєво.

Доведено, що психічне життя людини розпочинається ще в пренатальному періоді розвитку. Інформація про оточуючий світ, отримана протягом пренатального періоду, емоційні реакції на зміни в навколишньому є важливою умовою подальшої складної психічної діяльності людини.

Описуючи психічний розвиток ненародженої людини, М.В. Савчин, Л.П. Василенко [67] вказують на те, що плід вже здатен до мимічних реакцій. Зокрема, плід дитини може передавати гримасою незадоволення, коли його мати має якісь неприємні фізіологічні відчуття. Якщо вагітна жінка не звертає своєї уваги на свою ненароджену дитину, не говорить до неї, нехтує нею, то дитина може мати сумний вираз на обличчі. Коли мати навпаки відчуває радість, щастя, то і у плода на обличчі проявляється радість. Відомо, що на емоційному стані ненародженої ще дитини негативно відбивається постійні стреси, хвилювання її матері.

Плід дитини позитивно реагує на радісні звуки, і навпаки – на сумні чи гнівні. Дитина в утробі може розрізняти мову власної матері, що спрямована щодо неї. Це вказує вже на здатність ненародженої дитини реагувати на емоційний настрій близьких дорослих. Через гормональну систему зовнішні стресові чинники, впливаючи на матір, здійснюють вплив на плід та його відчуття. Всі ці закономірності свідчать про емоційну чутливість ненародженої дитини на світ, здатність реагувати на емоційний стан матері, з якою перебуває у тісному зв'язку. Зважаючи на ті відчуття,

емоції, які плід відчуває ще в утробі, формується в подальшому базова довіра чи недовіра до світу. Ці основи є базою для формування надалі емоційної компетентності людини і відбиваються на її емоційному здоров'ї.

В перенатальний і період новонародженості однією з перших форм активності людини є емоційне спілкування, яке проявляються у формі плачу чи крику. Десь на другому місяці життя у немовляти вже з'являється перша форма емоційного реагування, який назвали «комплекс поживлення». У дитини з'являється усмішка, яка виникає тоді, коли у полі зору з'являється близька людина. Дитина реагує на голос матері або батька, їх наближення, звернення до неї. Усмішка є емоційним зверненням до близької людини, вираженням впізнавання, радості від взаємодії. Дитина зустрічає дорослого жвакими рухами, гулінням, поворотом голівки в бік дорослого, активною мімікою. Психологи називають це початком психічного життя і першою формою людської поведінки.

Така емоційна взаємодія немовляти з близьким дорослим є важливою основою наступного психічного розвитку та психічного здоров'я в майбутньому. Особливою провідною діяльністю в цьому віковому періоді є безпосереднє емоційне спілкування дитини з батьками. Немовля в процесі такого спілкування вчиться емоційно взаємодіяти з іншими. Воно здатне відчувати емоційні стани батьків за їх мімікою, тоном голосу. Дитина наслідує емоційну поведінку близьких дорослих.

Спілкування в період немовляти повинне бути доброзичливим, емоційно насиченим і позитивним. На основі емоційно позитивного спілкування з дорослими у дитини підтримується емоційно позитивний тонус, який є передумовою для її здорового фізичного і психічного розвитку. «Емоції стають своєрідним орієнтиром дитини в її поведінці: чим багатший світ позитивних емоцій, тим більше вона має можливостей для дій із предметом, взаємодії з дорослими. Тому будь-яка ситуація, за якої немовля отримує позитивні емоції, не менш важлива для його життя, ніж якісне харчування чи свіже повітря й тепло» [67, с.72].

За допомогою різних невербальних засобів будується своєрідний діалог між

дитиною і дорослим. Дитина привертає до себе увагу мами чи тата, просить щось, обурюється, гнівається. А мати розпізнає ці дитячі реакції та сприяє задоволенню її потреб. Чутлива реакція дорослих у цьому діалозі з немовлям сприяє здоровому входженню його у світ соціальних стосунків. Через входження в це емоційне спілкування з дорослими у дитини розвиваються навички емоційної чутливості, розпізнавання емоцій інших, емпатійного реагування.

Дефект спілкування, відрив дитини від матері у період немовляти породжує так званий ефект шпитальності — уповільнений емоційний розвиток дитини, що відбивається на психічному розвитку в цілому. Сприятливою соціальною ситуацією розвитку є нерозривна єдність із дорослим, емоційний комфорт.

Під кінець першого року життя дитина починає ходити, внаслідок чого вона відокремлює себе від дорослого, відбувається розпад єдиної ситуації «Ми». Відбувається початок розвитку самосвідомості, виокремлення свого «Я». Розвивається мовлення, але воно є ще ситуативним, автономним. Мовлення специфічне за своєю структурою і є ще не зв'язним. Воно, як правило, емоційно забарвлене, супроводжується рухами, зрозуміле лише батькам. Відбувається більш інтенсивне встановлення емоційного контакту. Набувається емоційний досвід у стосунках з іншими членами родини (сестрами і братами, бабусею і дідусем, тітками та дядьками та ін.).

Дитина раннього дитячого віку (1-3 роки) завдяки прямоходінню та мовленню, оперуванню речами, входить у світ предметів. У дитини проявляються перші афективні реакції. Це можуть бути сильні короточасні нервово-психічні збудження, що зумовлені невдачами, які виникають у процесі предметних дій. У цьому періоді життя дитина ще не здатна до свідомого вольового контролю своїх емоційних реакцій. Вона отримує безпосередній досвід емоційного реагування.

Вік одного-трьох років є сенситивним щодо розвитку мовлення. Словниковий запас 3-річної дитини може становити до 1200-1500 слів. Дитина опановує синтаксис, виявляє активність у мовному спілкуванні з оточуючими. Вона активно оволодіває

експресивно-мімічними діями (тримає контакт очей, усміхається до оточуючих, рухами і позами виражає свій емоційний стан тощо). Починає засвоювати значення слів, які позначають емоційні стани і почуття людей, використовувати прості слова для висловлення своїх емоцій. Завдання батьків – навчити підбирати слова для позначення своїх переживань, правильно формувати речення для позначення свого суму, злості, образи, радості тощо.

Емоційному розвитку дітей сприяє гра, як особлива форма діяльності, спрямована на орієнтування в предметній і соціальній дійсності.

Ігрова діяльність дитини стає основою формування необхідних умінь і навичок, розумових дій. У процесі ігрової діяльності надалі формуються інші складніші здібності дитини. Програючи ігрові дії, дитина відчуває певні емоції, вчиться їх переживати, виражати і регулювати. Зокрема, переживати фрустрацію у випадках невдач чи програшів, стримування емоцій у грі за правилами тощо.

Дитина у грі, особливо сюжетно-рольовій, активно наслідує дії близьких їй людей. Наслідування малюка є вибіркоким, тобто лише після певної поведінки дорослого або інших дітей виникає повторення. Зокрема, дитина імітує емоційну поведінку своїх батьків, наслідує їх емоційне реагування у грі.

На другому році життя дитина вже здатна впізнавати себе у дзеркалі, активно використовує займенник Я, що свідчить про зародження її самосвідомості.

Після 3-річного віку вже здатна присвоювати собі переживання, за умови достатнього мовленнєвого розвитку може виражати засобами мови окремі стани і переживання («Я злюсь»).

Із зародженням самосвідомості у дитини розвивається здатність розуміти емоційний стан іншої людини. Вже після півторарічного віку вона виявляє свідоме бажання заспокоїти засмучену людину, обняти її, поцілувати, дати їй іграшку або солодощі. Це вказує на здатність дитини згадати свої попередні емоційні почуття у схожій ситуації, діяти відповідно до набутого досвіду. Засоби, якими дитина виражає власні емоції та впливає на емоційний стан іншого залежить від того прикладу, який

подавали їй значимі дорослі. Засоби втішання іншого, які пропонували для зразку дорослі, засвоюються як засоби саморегулювання власного стану.

Дитина у період дошкільного дитинства (4-6 років) входить у світ людських взаємин. Провідною діяльністю стає гра. У сюжетно-рольовій грі дитина пізнає світ, людські стосунки, поведінку і ролі людей. У ній вона моделює міжособистісні стосунки, оволодіває правилами і нормами життя. Гра сприяє самопізнанню дитини, усвідомленню свого внутрішнього світу (потреб, бажань, інтересів, емоцій та ін.). У грі відбувається оволодіння першими формами саморегуляції (як емоційної, так і поведінкової). Дитина цього віку вже здатна засвоювати прості правила та норми поведінки. Вона засвоює правила та норми емоційної поведінки – емоційної експресії, вербалізації, емоційного відреагування.

У грі бере початок новий вид діяльності – художня діяльність. Дитина засобами художньої діяльності починає відображати свій емоційний стан. В цій діяльності вона емоційно розвивається, збагачується репертуар емоційного відреагування, самовираження.

У художній діяльності відбувається розвиток психічних процесів, розвиток особистості загалом. У цій діяльності дошкільник тренує свої якості: наполегливість, посидючість, творчість, здатність до самомотивації, самоконтролю, самооцінки, саморегуляцію, формуються вищі почуття.

Інтенсивно формується словниковий запас, який в 6-річному віці досягає 4 тис. слів. Основним засобом спілкування стає саме мова. Дитина опановує знання граматичних правил і значень. Навчається висловлювати свої думки відповідно до обставин. У мовленні дитина слідує за емоційним станом співрозмовника, розуміє та бере до уваги емоційні прояви у невербальній та вербальній поведінці іншого. Усвідомлює емоційний зміст ситуації спілкування. Дитина починає оволодівати різними модифікаціями темпу, тембру та сили голосу, дикцією.

Діти цього віку набираються емоційного досвіду під час прослуховування казок, завдяки яким також збагачується їх емоційний світ.

У старшому дошкільному віці формуються більш глибокі уявлення про себе, виникають почуття самоповаги, особистої гідності. Розвиваються вміння самоконтролю та саморегулювання власних дій, формується ієрархія мотивів.

Діти цього віку здатні регулювати свої емоційні прояви, відрізнити внутрішні емоційні переживання і їх експресивні прояви, здатні усвідомлювати існування складних почуттів і суперечливих емоцій.

Умовою сприятливого емоційного розвитку є бадьорий, життєрадісний настрій, гармонійний стан оточуючих, в першу чергу, батьків. Успіх у діяльності впливає на самооцінку та почуття компетентності. У цьому віці ускладнюється зміст емоцій, формується емоційна забарвленість життя, набувається індивідуальний стиль експресивності переживань, формуються вищі почуття, емоційна обізнаність.

Емоційна сфера розвивається у тісній взаємодії з іншими сферами. Так, розвиток мислення, волі, мовлення, уяви, засвоєння моральних норм, правил культурної поведінки сприяє подальшому формуванню емоційній компетентності дитини.

Інтенсивно психічний розвиток відбувається в молодшому шкільному віці (6-10 років). Це, зокрема, пов'язано також з новою провідною діяльністю цього віку – навчальною діяльністю. Поступово відбувається зміна мимовільної психічної саморегуляції до свідомої і довільної. Формуються основні новоутворення віку: довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організувати свою діяльність, здатність до рефлексії.

Усвідомлення власних дій, психічних станів є основою рефлексії. Вона виявляється як осмислення своїх станів, дій, вчинків, самоаналіз. Самосвідомість дитини набуває нового рівня, проявляється як внутрішня позиція, формується Я-образ. Починає складатися самооцінка дитини, яка надалі значно обумовлює самоставлення, стосунки з оточуючими, особливості вчинків.

В емоційній сфері особистості виникає більша потреба і можливості у самомотивації, самооцінюванні, самоконтролі і саморегуляції.

У підлітковому віці (11-15 років) продовжує формуватись самосвідомість дитини. Внаслідок зміни соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності, ускладненням міжособистісного спілкування, основними новоутвореннями віку в емоційній сфері відбуваються значні зрушення. Підліток може переживати нові інтенсивні, раніше невідомі, емоції й почуття (дружбу, довіру, ревності, злість та гнів тощо). Підліткова здатність до рефлексії відображається на глибині цих емоційних переживань. Особливості, пов'язані з гормональним, фізіологічним і статевим розвитком, поширеністю акцентуованості характеру, проявляються у нестійкості емоційного самопочуття, труднощах у саморегулюванні та самоконтролі складних емоцій. Для багатьох підлітків є характерним імпульсивність, бурхливість у вираженні своїх емоцій, невміння контролювати зовнішню експресію та внутрішні відчуття, прагнення зовнішніми засобами вплинути на свій емоційний стан. Мовленнєвий розвиток підлітків знаходиться на досить високому вірні, що дає можливість розуміти і вербально позначати всі відтінки людських переживань.

В період 15-18 років, протягом ранньої юності, особистість виходить на нові рубежі особистісної зрілості. Завершується інтенсивний ріст і бурхливий розвиток організму, досягається досить високий психічний і особистісний розвиток. Психологічним центром ситуації розвитку стає особистісне самовизначення, готовність до вибору професії, внаслідок чого у них формується своєрідна внутрішня позиція. Її своєрідність зумовлена зорієнтованістю у майбутнє, сприйняттям теперішнього крізь призму цієї основної спрямованості. Зміст особистісного самовизначення реалізується через сенсотворення, мотивацію, самореалізацію та самовираження. Потреби людини стають опосередкованими, усвідомленими та доволіно регульованими.

Важливою особливістю психічного розвитку є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, формування цілісного уявлення про себе, усвідомлення незворотності часу. Юнак починає сприймати свої переживання, емоції не як

відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього Я. Він усвідомлює неподібність і свою унікальність. Відкриття свого Я супроводжується як радістю, піднесним хвилюванням, але викликає водночас тривогу. Може виникати відчуття самотності, внутрішньої порожнечі. Для цього віку характерними є почуття першої закоханості. В юнацькому віці діти схильні до глибокої рефлексії, що можлива завдяки самостереженню, самоаналізу.

Інтенсивно формується світогляд як система поглядів на об'єктивний світ і своє місце в ньому. Світогляд містить не лише знання про навколишній світ, але й включає емоційне ставлення дітей до певних об'єктів навколишньої дійсності. Завдяки тому, що завершується формування самооцінки, відбувається її стабілізація, емоційне ставлення до себе теж починає врешті гармонізуватися.

З цими змінами пов'язані нові емоційні переживання юнаків, які поглиблюються, спектр переживань розширюється, набувається більша здатність до довільної регуляції своїх переживань та набуваються вміння контролю зовнішнього вираження емоцій. Емоційна поведінка все більше стає узгодженою із соціальними нормами і правилами, культурою. У своїх діях старшокласники вже керуються власною складеною системою етичних норм і моральних цінностей.

Юнаки вдаються до нових засобів саморегуляції, самовираження. Наприклад, пишуть поезію, ведуть особисті щоденники, спілкуються у соціальних мережах.

Тобто впродовж зростання і дозрівання людина накопичує не лише знання про емоційний світ. З найбільш ранніх етапів розвитку особистості формуються також механізми саморегуляції. На особистісному рівні саморегуляція здійснюється за трьома напрямками: смислового, особистісних утворень та психічних станів. Саморегуляція психічних станів пов'язана безпосередньо з самоконтролем. Вся система особистісної саморегуляції базується на ступені розвитку самосвідомості. Саме рівень самосвідомості виступає в якості передумови управління власними емоціями і станами. Поряд з формуванням самооцінки людини відбувається

формування впевненості в своїй емоційній компетентності, тобто уявлення людини про те, чи може вона розуміти, керувати емоціями [23].

Піднімаючи питання сензитивного періоду розвитку емоційного інтелекту, Н.В. Назарук [55] не приходять до єдиного висновку. Вона зазначає, що дослідження розвитку емоційного інтелекту впродовж життя свідчать про ефективність його формування в дитячому та підлітковому віці, коли дитина інтенсивно здобуває емоційний досвід у сім'ї, школі, формуються її емоційні схеми. На цих вікових періодах відбувається емоційне становлення, формуються вміння до рефлексії та децентрації (здатність враховувати емоції інших). Такої ж думки дотримується Д. Гоулман [12], коли пише про «вікно можливостей» щодо формування емоційних звичок у дитячому та підлітковому віці, які потім впливатимуть на все життя людини.

На думку І.В. Опанасюк [62] сензитивним щодо розвитку емоційного інтелекту є старший шкільний вік, оскільки на цьому віковому етапі відбувається підвищення інтересу до свого внутрішнього світу, наявна висока сензитивність, гнучкість психічних процесів. Дослідниця наводить дані, які свідчать про низький та середній рівні емоційного інтелекту в осіб раннього юнацького віку.

Емпірично встановлено статево-рольові відмінності емоційного інтелекту та його ознак у дітей підліткового віку: у дівчаток, порівняно з хлопчиками, більш високий рівень розвитку емоційного інтелекту, зокрема, у них вищі емоційна обізнаність, емпатія, вміння розпізнавати емоції у інших. У онтогенетичному вимірі зростає здатність особистості розпізнавати емоції інших людей і розуміти складні відтінки власних емоційних переживань, тобто зростає рівень емоційного інтелекту [62, с.213].

Оскільки нервові шляхи мозку розвиваються до середини життя, то ефективно розвивати емоційний інтелект і в дорослих людей. Проте, з'ясовано, що якщо емоційний інтелект людей з віком знижується, то емоційна компетентність має лише позитивну динаміку у своєму розвитку.

Сучасна українська дослідниця М.М. Шпак [77] виокремлює форми та рівні розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі. Зокрема вона пропонує розглядати наступні рівні розвитку: психофізичний, когнітивний, соціопсихологічний, креативно-суб'єктний, екзистенційно-духовний. Таким чином, згідно з М. Шпак [77] емоційний інтелект виявляється на різних рівнях психічного відображення, які утворюють ієрархічно структуровану систему. Кожен рівень виконує свою необхідну роль і забезпечує цілісне функціонування і розвиток емоційного інтелекту в онтогенезі.

Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків цікавили сучасних дослідниць К.С. Борошевську та А.Г. Четверик-Бурчак [4]. Вони зазначають, що значення емоційного інтелекту дуже високе для дітей підліткового віку, бо саме підлітковий вік характеризується різкими фізичними, гормональними та психосоціальними змінами. У цьому віці відбуваються суттєві зрушення у потребах, мотивах і поведінці дітей, розвитку своєї свідомості та самосвідомості. Формується ставлення дитини до самої себе, до інших та до світу в цілому. Підлітки повинні узгодити задоволення своїх потреб із соціальними очікуваннями і нормами, навчитись керувати своїми емоціями відповідно до обставин і умов. Підлітковий період відрізняється емоційною нестабільністю, частою втомою, надмірною імпульсивністю, зниженням академічної успішності і загальної продуктивності. Відсутність навичок саморегуляції, низька емоційна компетентність провокує розлади поведінки і труднощі у взаєминах, викликають тяжкі психологічні переживання.

Таким чином, у підлітковому віці формуються компоненти емоційного інтелекту, що є недоступними на більш ранніх вікових етапах.

Самореалізація підлітків потребує високорозвинених емпатії, чутливості, хорошої емоційної пам'яті, впевненості в собі та розвинених комунікативних вмінь. Підлітки, які мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, частіше конфліктують, схильні реагувати агресією, не здатні контролювати свої імпульси та

емоції, невпевнено почуваються у товаристві. Емоційної компетентні підлітки краще адаптуються до нових умов, краще ладнають у колективі, з більшою ймовірністю стають лідерами. Вони вміють брати до уваги почуття свої та інших, легко взаємодіють з оточуючими, успішно працюють в команді.

Підлітки з низьким емоційним інтелектом характеризуються відчуттям самотності і провини, агресією, емоційною нестійкістю і схильністю до депресії.

Для дітей підліткового віку сім'я поступово втрачає першочергове значення як основного осередку їх розвитку, а група однолітків виступає основним сприятливим середовищем щодо розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності.

Як зазначають К.С. Борошевська та А.Г. Четверик-Бурчак [4], емпатія є одним із найважливіших компонентів емоційного інтелекту. Її можна вважати інтуїтивним пізнанням іншого в процесі спілкування. Вважається, що емпатія може бути вродженою рисою, однак під впливом індивідуального досвіду людини вона може змінюватись.

Набутий впродовж життя емоційний досвід, сформована емоційна компетентність підлітка можуть бути гарними засобами стабілізації емоційного стану в період проживання цього вікового етапу, адаптації до різних життєвих ситуацій.

Зокрема, в емпіричному лонгітюдному дослідженні вченими [4] встановлено, що підлітки переважно мають низькі та дуже низькі показники емоційного інтелекту у ранньому підлітковому віці, але поступово з роками ці показники зростали до середнього та високого значень. Ці дані показують факт розвитку емоційного інтелекту у підлітків в процесі дорослішання.

Вивчаючи проблему розвитку емоційного інтелекту, М.М. Шпак [79] зауважує, що цікавість до питання рівня розвитку цієї інтегрованої здатності у юнаків та студентської молоді досить широка у сучасній психології (Ю.В. Бреус, О.І. Власова, С.П. Дерев'янка, В.В. Зарицька, Г.А. Кошонько, М.О. Манойлова, М.М. Стасюк та ін.). Дослідниця провела емпіричне дослідження серед студентів, в результаті якого

було отримано цікаві результати: 70% студентів-психологів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це означає, що вони достатньо добре розпізнають емоції за експресивними проявами, розуміють власні емоції та емоції інших людей. Проте їм іноді складно визначити причини виникнення почуттів. А також не завжди ефективно здатні керувати емоційними реакціями або стримувати вияв негативних емоцій. Майже 16 % учасників цього дослідження продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту. Такі студенти не завжди точно ідентифікують емоції, не розуміють причини їх появи та часто неспроможні контролювати свої емоційні реакції, що може створювати труднощі в міжособистісному спілкуванні. Лише 14,2% студентів показали високий рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про їх здатність безпомилково розпізнавати та розуміти як свої емоції, так і почуття та емоції інших людей, вербалізувати їх, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Вони можуть ефективно контролювати і регулювати емоційними проявами під час соціальної взаємодії.

Порівнюючи різні аспекти емоційного інтелекту, науковиця звертає увагу на те, що здатність управляти своїми емоціями краще розвинена у студентському віці порівняно зі здатністю розуміти власні емоції. Вона пов'язує це з тим, що в юнацькому віці емоційний інтелект найбільш інтенсивно розвивається на креативно-суб'єктному рівні. Він пов'язаний з емоційною креативністю особистості як вищою формою емоційно-інтелектуальної активності людини. Емоційна креативність направлена на трансформацію внутрішнього світу людини задля емоційної самозміни. Молодь вже може передбачати наслідки своїх емоційних реакцій до того, як вони будуть виявлені реально, тому намагаються часто контролювати небажаний прояв своїх емоцій. Дослідницею також встановлено, що студенти демонструють вищий рівень розуміння чужих емоцій, ніж своїх власних. Міжособистісний емоційний інтелект у студентів краще розвинений, що вказує на високий рівень емпатійності. Дещо нижчі показники виявлено нею за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, він виявляється у молоді переважно на середньому рівні.

У дослідженні А.І. Бідюк [1] встановлено, що в студентів технічних спеціальностей також переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, щодо компонентів емоційного інтелекту, то в них добре розвинені самомотивація (завдяки вмінню до управління емоціями), управління своїми емоціями (довільне керування) та розпізнавання емоцій інших людей. Виявлені певні гендерні відмінності у емоційному інтелекті юнаків та дівчат. Молоді чоловіки краще контролюють свої емоції, вмють краще мотивувати себе на певну мету. Також виявлені відмінності між дівчатами та юнаками в таких компонентах: «емоційна обізнаність»; «розпізнавання емоцій інших людей»; «управління своїми емоціями».

Нез'ясованими залишаються фактори, які визначають розвиток емоційної компетентності особистості. Дослідники по-різному визначають вагомість тих чи інших передумов формування цієї складної властивості. Так, до біологічних передумов формування власне емоційного інтелекту відносяться правопівкульовий тип мислення, спадкові задатки емоційної чутливості, особливості опрацювання інформації, рівень емоційного інтелекту батьків.

Так, правопівкульовий тип мислення пов'язаний з невербальним інтелектом. Особи з таким типом більш емоційно рухливі, краще розпізнають емоції, краще ідентифікують емоції у мові, більш емоційно чутливі, емпатійні. Емоційна сприйнятливність пов'язана з ефективною обробкою інформації, що пов'язана з емоціями.

Біологічними передумовами можна назвати також властивості темпераменту людини. До них належать сенситивність (міра чутливості до явищ дійсності, що визначає співвіднесеність потужності зовнішніх впливів і інтенсивності реакцій на них), реактивність (особливість реагування на подразники, що впливає на силу, темп і форму відповіді, емоційну вразливість), пластичність-ригідність (міра здатності пристосовуватись до обставин, що постійно змінюються, зокрема ригідність в емоційному житті може виявлятися у загальмованості, млявості, нерухливості почуттів), резистентність (міра здатності чинити опір негативним факторам),

інтровертність-екстравертність (спрямованість реакцій, діяльності назовні чи на себе, свої внутрішні стани, переживання). Від темпераменту людини залежать формально-динамічні аспекти поведінки: емоційність та активність. До групи емоційності належать нейротизм, імпульсивність та самовпевненість; до групи активності – витривалість, енергійність, здатність витримувати інтенсивну діяльність, легкість переключення і адаптивність до змін, поведінкова орієнтація на певний тип регуляторів поведінки. Висока емоційність передбачає інтелектуальний аналіз емоційної інформації на значному рівні. Висока емоційність переважає в екстравертованих осіб. Від властивостей темпераменту залежать те, яким емоційним переживанням надає перевагу людина. Рівень нейротизму людини впливає на особливості емоційного реагування, когнітивне опрацювання емоційної інформації та емоційну поведінку особистості.

До соціальних чинників формування емоційної компетентності відносять вплив батьків та особливостей виховання дитини.

У зарубіжних дослідженнях [104] виявлена значима кореляція між рівнем емоційного інтелекту матерів та їх дітей, особливо дівчат, і малий кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту батьків та їх дітей. Ці результати можуть пояснюватись тим, що рівень емоційності та емоційної грамотності батьків діє опосередковано як збагачуюче середовище, в якому формується емоційна компетентність дітей. Матері, зазвичай, перебувають у тіснішій емоційній взаємодії з дитиною від внутріутробного розвитку, більше проводять часу з дитиною і здійснюють інтенсивніший виховний вплив ніж батьки, тому їх вплив на формування емоційної компетентності дітей виявляється визначальніший.

Такої думки дотримується О.А. Льошенко [44], що розвиток емоційної компетентності дитини залежить у значній мірі від емоційної компетентності батьків. Дослідниця наголошує, що сім'я – це унікальна інтимна група, соціальна група, члени якої пов'язані родинними, міцними емоційними зв'язками, моральною

взаємовідповідальністю і взаємодопомогою. Як перше середовище соціалізації, сім'я унікальна тому, що саме вона дає перші уроки життя. І правила, норми, зразки, засвоєні в сім'ї, закладають основу до майбутніх дій та поведінки зростаючої особистості. Унікальність сімейного виховання в тому, що воно здійснюється комплексно, діючи на всі сфери особистості дитини, та тривало і безперервно. Універсальний засіб виховання – це глибокий постійний емоційний контакт батьків та сиблінгів з дитиною. Успішне сімейне виховання можливе лише при гармонічному контакті з дитиною її емоційно компетентних батьків. Отже, першими «тренерами» емоційної компетентності дитини виступають її батьки, які допомагають їй розуміти, управляти та виражати емоції й почуття.

Позитивний емоційний розвиток дитини також значною мірою залежить від стосунків між самими батьками та задоволеністю подружнім життям, гармонійних взаємин в родині. У емоційно компетентних сім'ях більш уважні до переживань один одного, частіше обговорюють емоційні труднощі, підтримують конструктивні способи емоційного самовираження. Схильність батьків обговорювати емоційні труднощі сприяють кращому розумінню дитиною власних емоцій та сприяють формуванню її навичок до рефлексії та саморегуляції. Вираженою є наступна тенденція: чим частіше батьки обговорюють з дітьми емоційні переживання, тим краще в більш пізньому віці діти справляються зі своїми емоційними труднощами. Таким чином, батьки формують ефективну виховну стратегію, при якій багато уваги приділяється емоційній сфері всіх членів сім'ї, а не лише поведінці.

Паттерни емоційних відмінностей у чоловіків і жінок також детерміновані відмінністю у сімейному вихованні дітей, пізніше – більш широкій соціальній соціалізації. У дівчаток впродовж їх дорослішання плекається емоційна чутливість, гнучкість, емпатійність, ніжні почуття, а в хлопчиків – стриманість, раціональність, самоконтроль. Звідси, у дорослому віці чоловіки та жінки по різному виявляють свої переживання, мають різну експресію.

Тож якщо емоційний інтелект значно детермінований спадково, то емоційна

компетентність формується в соціальному оточенні. Її формування залежить від впливу як сім'ї, так і ровесників, школи, засобів масової комунікації, культурних норм соціуму, соціальних сценаріїв та ін. Загальноприйняті соціокультурні норми накладають обмеження на прояви емоцій; сама особистість стримує прояви власних переживань через певні уявлення, що сформувалися внаслідок виховання. Отже, розвиток емоційної компетентності базується на емоційному інтелекті і зумовлює емоційну культуру особистості.

Власне психо-соціальна складова емоційних реакцій залежить, вважає Ю.Я. Мединська [52], від конкретних культурно-історичних умов та набору «шаблонів», які в ході соціалізації закладаються в людині з раннього віку. Кожна культура по-своєму регулює ставлення людини до її емоційного світу, що значно впливає на особливості емоційних переживань та виражень.

Наприклад, в часи Просвітництва вважалось, що емоції й бажання є вищим проявом людської природи. Людина в своїх почуттях, емоціях і прагненнях вважалась чистою, духовною та сповненою краси, наближеною до ідеальної гармонії, чие життя може порушуватись несправедливим суспільним ладом. Погляди радикально змінились у ХІХ столітті. Емоції почали сприйматись як низька, примітивна, майже тваринна частина людської сутності, яка потребує суворого контролю та недопущення вільного вияву. Їх жорстко намагались підпорядкувати соціальним нормам.

ХХ століття принесло сексуальну революцію, легалізацію сфер еротики, свободи сексуального досвіду. При цьому дискредитувало встановлену раніше систему цінностей, утворивши простір екзистенційного вакууму, спровокувало відчуття безсмысленості. Сучасне суспільство, з його принципом толерантного ставлення до різноманітних форм поведінки, стосунків й емоційних переживань, водночас провокує спрощення інтимності, деяку деморалізацію. Урбанізація, глобалізація та пришвидшення темпу життя створюють постійний тиск, високу стресогенність, що робить емоційний баланс дедалі важче досяжним. Одночасно пропонує широкий спектр прийомів стабілізації емоційного стану – від наркотиків,

зловживань алкоголю до розмаїття духовних практик. Ці зміни з різними епохами свідчать про постійну еволюцію людського ставлення до емоцій – від їх ідеалізації до спрощення, обезцінювання і переосмислення значення в умовах сучасності.

Тобто зміст емоційної компетентності буде у значній мірі залежати від культурно-історичного контексту розвитку особистості.

Емоційна компетентність може і повинна виступати аспектом спеціального тренування.

Досить поширені у сучасній українській психології дослідження ефективності розвитку емоційної компетентності у фахівців соціономічних професій (В.М. Борисенко, Ю.В. Бреус, О.І. Василевська, Т.М. Демиденко, Т.І. Доцевич, В.В. Зарицька та ін.).

Вивчення рівня емоційної компетентності у майбутніх соціальних працівників [14], наприклад, показало, що ця інтегративна властивість у половини опитаних розвинена на середньому рівні, а в чверті студентів – на низькому рівні. Дослідниками робиться висновок про актуальність формування емоційної компетентності у студентів соціономічних спеціальностей як важливої складової професійної компетентності.

Отже, емоційна компетентність розвивається в онтогенезі, базується на загальному психічному розвитку індивіда і є результатом наочіння та інтериоризації соціального досвіду.

2.3. Емоційна компетентність як предиктор психологічного добробуту особистості

Вважаємо, що емоційна компетентність, як інтегративне утворення, є важливим чинником психологічного добробуту людини. Цей умовивід підтверджується здобутками ряду сучасних досліджень. Оскільки емоційна компетентність

формується на основі функціонування емоційного інтелекту і є своєрідним його «продуктом», то наукові дослідження стосовно емоційного інтелекту одночасно підтверджують значення емоційної компетентності для підтримання і збереження психологічного добробуту особистості [18; 19; 20; 21; 22].

Емоційний інтелект К. Джеймс зі співавторами [108] пропонують розуміти як міру сприйняття людиною своїх власних емоцій, як вона використовує, розуміє та керує своїми емоціями для покращення власного особистісного зростання та соціальних стосунків, та як міру здатності людини до самосвідомості, соціальної обізнаності та соціальних навичок. У їх дослідженнях виявлено негативну кореляцію емоційного інтелекту з наявністю та тяжкістю психіатричних симптомів, вживанням алкоголю та позитивну – із задоволеністю життям.

У дослідженні Бар-Она [88] продемонстровано, що емоційний інтелект у його авторській моделі значно впливає на суб'єктивний добробут, який розуміється ним як суб'єктивний стан, який виникає внаслідок почуття задоволення: а) своїм фізичним здоров'ям і собою як особистістю, б) близькими міжособистісними стосунками та в) своєю професією та фінансовим становищем. Виявляється, що наступні компетенції і навички найбільше сприяють цьому суб'єктивному стану: (а) здатність розуміти та приймати свої емоції та самого себе, (б) здатність прагнути встановлювати та досягати особистих цілей, щоб підвищити свій потенціал, і (с) вміння перевіряти свої почуття і правильно дивитися на речі.

Емоційну чутливість, емоційну зрілість та емоційну компетентність називають найзначнішими предикторами психологічного добробуту особистості (Р.Р. Шарма [127]). Емоційно компетентні люди мають здатність плавно обробляти зміни, сприймати вимоги до діяльності, легко змінюють пріоритети, адаптують свої відповіді і тактику, щоб відповідати мінливим обставинам і успішно реагувати на широкий спектр емоційних подразників. Низька емоційна компетентність є достовірним чинником професійного вигорання працівників, дезадаптації людей у

багатьох сферах життєдіяльності, а висока емоційна компетентність негативно корелює з депресією, безнадією і суїцидальними думками [127, с.180].

Емоційна компетентність, як зазначають І. Коцу, К. Лейс, П. Фоссіон [110], відноситься до індивідуальних відмінностей у тому, як люди здатні ідентифікувати, розуміти, регулювати та використовувати свої емоції. На їх думку, високий рівень емоційної компетентності пов'язаний із покращенням психологічного та фізичного здоров'я. Регуляція емоцій є компонентом емоційної компетентності, що тісно пов'язаний з перебігом тривоги, депресії та стресу, оскільки вони є багатофакторними розладами, які принаймні частково пов'язані з дезадаптивними моделями регуляції емоцій. В сукупності з такими факторами, як прийняття і уважність, емоційна компетентність суттєво передбачатиме психопатологію і психологічний добробут.

К.В. Браун, Р.М. Райан [90] наводять емпіричні дані, які засвідчують, що усвідомлена присутність, або уважність, позитивно впливає на рівень психологічного добробуту особистості. Встановлений позитивний зв'язок з відкритістю до досвіду, ясністю переживань емоцій, уважністю до емоцій, з пізнавальною потребою, із задоволенням життям, автономністю, негативний зв'язок виявлений з високим нейротизмом, тривожністю, ознаками депресії, високою ворожістю [58, с.118].

Д. Неліс зі співавторами [106] проводив формуюче дослідження, в якому з'ясували, що в ході розвиткової роботи можна підвищити рівень емоційної компетентності людей, що приводить до тривалого значного підвищення їх екстраверсії, зниження нейротизму, і як наслідок, відбуваються позитивні зміни у їх психологічному добробуті, суб'єктивному здоров'ї, якості соціальних взаємин та підвищується їх здатність працевлаштуватись.

У лонгітюдних дослідженнях Ж. Герра-Бустаманте та співавторів [97] підтверджується залежність емоційного добробуту підлітків від рівня їх емоційного інтелекту. Результати свідчать про те, що чим вищий емоційний інтелект у підлітків,

тим ймовірніший вищий рівень щастя, психологічного благополуччя та емоційної адаптованості дітей.

Логнітюдне дослідження Дж. Чіаррокі, Г. Скотт [92] також доводить значимий зв'язок між рівнем емоційної компетентності досліджуваних і їх емоційним благополуччям. Автори вважають, що емоційна компетентність допомагає захистити людей від стресу, тривоги та депресії. А в дослідженнях С.О. Саламі [125] встановлено зв'язок емоційного інтелекту, самоефективності та психологічного добробуту (щастя, задоволеність життям, відсутність депресії). З'ясовано, що студенти, які володіють вищим емоційним інтелектом, і відчувають психологічний добробут, краще справляються з навчальною діяльністю, мають кращі успіхи і краще ставляться до викладачів. Студенти, які мали високий рівень емоційного інтелекту, тобто могли сприймати та розуміти власні емоції та емоції інших, а також могли керувати своєю емоційною поведінкою, добре виконували навчальну роботу та розвинули більш позитивне ставлення до навчання.

Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з використанням людиною зрілих захисних механізмів, з підтримкою позитивної самооцінки та самоефективністю (М. Амірнія, П. Агазаде, А. Басері [84]).

Емоційна компетентність може відігравати захисну роль у емоційній дисрегуляції в підлітковому віці, оскільки вона пов'язана з кращим самопочуттям і соціальними взаємодіями. Підлітки з вищою емоційною компетентністю, як правило, демонструють меншу симптоматику тривоги та депресії та більшу емоційну стабільність. Емоційний інтелект позитивно пов'язаний з активним копінгом, зменшенням стресу, кращими стосунками з однолітками і соціально-емоційною компетентністю, і негативно пов'язаний з дезадаптивною і девіантною поведінкою (Г. Манчіні, З. Озал, Р. Біолкаті, Е. Тромбіні, К.В. Петрідес [131]).

Позитивний зв'язок підтверджено Х.М. Аугусто-Ланда, М. Пулідо-Мартос і Е. Лопес-Зафра [86] між ясністю та емоційною регуляцією і компонентами

психологічного добробуту, між емоційною увагою та ціллю в житті, а також з параметрами особистісного зростання.

Тісний зв'язок виявляється між емоційним інтелектом та диспозиційним оптимізмом. Адаптивні процеси оцінювання, продуктивне прийняття рішень, позитивна звична поведінка та широкі соціальні мережі пов'язані з емоційним інтелектом. Ці якості разом із взаємопов'язаними результатами, такими як соціальна підтримка, можуть бути основою для розвитку оптимізму. Наприклад, оцінка подій у такий спосіб, який дає можливість мати позитивні очікування на майбутнє, приймати успішні рішення, адаптувати звички та велику соціальну мережу, яка забезпечує соціальну підтримку, може сприяти оптимізму. Високий емоційний інтелект передбачає підтримку позитивного настрою; таким чином, індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту можуть з більшою ймовірністю розвинути позитивний світогляд і зосередитися на позитивно-валентних емоційних елементах середовища, властивих оптимізму. Зв'язок між емоційним інтелектом і оптимізмом може бути двостороннім або циклічним, причому позитивні очікування, невід'ємні від оптимізму, підтримують аспекти емоційного інтелекту, а аспекти емоційного інтелекту сприяють оптимізму. Зв'язок між оптимізмом і емоційним інтелектом підтверджує теоретичне припущення, що люди, які адаптивно сприймають емоції та реагують на них, швидше за все, будуть оптимістами. Оптимістичне бачення, у свою чергу, може сприяти розвитку емоційних навичок. Таким чином, ці дві якості можуть мати двонаправлені допоміжні функції. Наприклад, було виявлено, що оптимісти мають позитивне упередження уваги, що може полегшити їхнє розпізнавання позитивних емоцій у собі та інших. Аспекти регуляції емоційного інтелекту можуть, у свою чергу, сприяти оптимізму через оцінки, що включають очікування того, що відбудуться хороші події, що призведе до позитивних емоцій і підтримки позитивного настрою (С.Л. Глассі, Н.С. Шутте [101]).

Такі ж ідеї знаходимо у публікаціях Р.І. Родрігес, А. Дж. Сільва [120]: здатність розпізнавати та регулювати емоції, що є емоційними компетенціями, діє як

каталізатор для зміцнення позитивного психологічного капіталу, сприяючи стійкості, оптимізму та самоефективності. Здатність використовувати емоції для позитивного спрямування поведінки полегшує адаптацію до навколишнього середовища, подолання перешкод, зменшення конфліктних сценаріїв, тому це є фундаментальним для досягнення успіху на особистому та професійному рівнях.

Д. Льямас-Діас зі співавторами [98] виявили значимий зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного добробуту у підлітків та зробили висновок про те, що запровадження навчання емоційному інтелекту в освітніх та клінічних установах може підвищити рівень суб'єктивного добробуту та суттєво вплинути на профілактику емоційних розладів у підлітків.

Емоції мають сильний вплив на прийняття ризикових рішень, тому виникає питання до значення емоційних здібностей у схильності до ризикованої поведінки людей. Результати досліджень (М.Т. Санчес-Лопес зі співавторами [94]) показують, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний із соціальними та рекреаційними сферами, а негативний – із етикою та здоров'ям. Тобто ЕІ по-різному пов'язаний з ризикованою поведінкою залежно від досліджуваної області ризику. Вищі рівні ЕІ можуть бути адаптивними для ризикованої поведінки незалежно від спрямованості відносин.

Беручи до уваги вплив ризикованої поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, на громадське здоров'я та індивідуальне благополуччя, розробка ефективних програм запобігання ризику, які тренують емоційні здібності, могла б зменшити поширеність такої поведінки в суспільстві.

Виявляється сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю у старшокласників, що в свою чергу позначається на їх відчутті щастя й академічній успішності (Д. Ібрагім, Р. Абдельгафур [105]).

Останніми роками інтерес до емоційної компетентності, як чинника психологічного добробуту людини, з'явився в українській психології. У емпіричному

дослідженні К.В. Пилипенко [65] виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту студентів та оцінкою власного стану щастя, яке ототожнено з поняттям психологічного добробуту особистості. Зокрема, виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки лише з такими показниками емоційного інтелекту, як самомотивація та управління своїми емоціями. Тобто це дослідження вказує на важливе значення навичок психоемоційної саморегуляції у суб'єктивному психологічному добробуті.

Підтверджено наявність кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту і психологічного добробуту особистості на вибірці юнаків С.М. Бужинською [6]. Як висновок, вона зазначає, що чим вищим є рівень емоційного інтелекту в юнаків, тим вищий рівень їхнього психологічного добробуту, а низький рівень емоційного інтелекту негативно позначається на психологічному благополуччі юнаків.

Механізм впливу емоційного інтелекту на ефективне розв'язання важливих життєвих завдань, таких як забезпечення добробуту, підтримання гармонійних стосунків з оточенням, успішна самореалізація та реалізація прагнення до самовдосконалення, детально вивчались А.Г. Четверик-Бурчак [72]. Дослідниця визначає конкретні прояви цих механізмів, серед яких: активна життєва позиція, спрямованість активності на основі ціннісних орієнтацій та ідеалів, надситуативний її характер, здатність до емоційної саморегуляції, контроль власної емоційної експресії, збереження балансу між позитивними і негативними емоціями, зниження рівня конфліктності у спілкуванні, розширення мережі соціальної підтримки. Також сюди відносить важливі здатності – усвідомлювати та управляти власними емоціями і емоціями інших.

У своїй ієрархії впливу на успішність життєдіяльності людини А.Г. Четверик-Бурчак виділяє кілька найважливіших компонентів емоційного інтелекту. Першочергове значення має внутрішньоособистісний компонент, що включає вміння розуміти та управляти власними емоціями. На друге місце вона відносить

інформаційно-перероблюваний компонент, який відповідає за здатність аналізувати наслідки поведінки, дій. Також називає розуміння емоцій оточуючих, яке складає форму прояву міжособистісного компоненту. Завершує цю ієрархію система диспозицій, до якої входять такі властивості, як емоційна стійкість, доброзичливість, сумлінність, екстраверсія та відкритість до досвіду.

Ідею про те, що емоційний інтелект виконує дві провідні функції, стресозахисну та адаптивну, обґрунтовують Е.Л. Носенко [57], Н.В. Коврига [34]. Науковиця Е.Л. Носенко [57] підкреслює, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у досягненні життєвого успіху, оскільки забезпечує здатність людини точно розпізнавати джерела власних емоцій і емоцій оточуючих. На основі цього розуміння людина може ефективно здійснювати самоконтроль, вибудовувати на цьому ґрунті гармонійні стосунки з іншими. Емоційний інтелект стимулює самомотивацію, дозволяє зберігати стійку наполегливість у досягненні поставленої цілі. У свідомості людини емоційний інтелект знаходить відображення через почуття психологічного благополуччя, адекватно позитивної самооцінки, здатності обирати адекватні стратегії подолання життєвих труднощів.

Стресозахисна та адаптивна функції IQ роблять його важливою особистісною детермінантою успіху життєдіяльності людини. Так, від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать рівень інтенсивності і частота випадків стресових реакцій у різних ситуаціях життєактивності.

Достатній рівень емоційного самоконтролю, пише Е. Носенко [57], має інтернальний локус, людина у зовнішній поведінці виявляє досить помірну сензитивність до можливих емоціогенних подразників та достатню інтенсивність реагування на них. Самооцінка суб'єкта, що має високий рівень емоційного інтелекту, висока в усіх аспектах її виявлення.

Позитивний статистично значущий взаємозв'язок між емоційним інтелектом та позитивною самооцінкою, емоційним ставленням до себе підтверджений також у ході

емпіричних досліджень М.М. Шпак [77; 81]. Вона робить висновок, що результатом розвитку емоційного інтелекту є емоційні компетенції, що являють собою певні сформовані емоційні знання, уміння й навички, які сприяють успішності спілкування та соціальної взаємодії й забезпечують психологічне благополуччя особистості загалом.

Про важливість емоційного інтелекту для подолання людиною кризи, зазначає М.С. Дворник [13]. Українська дослідниця наводить дані, де показано, особи з високим емоційним інтелектом частіше використовували позитивні копінг-стратегії, зокрема, вираження почуттів та прохання про соціальну підтримку, а не лише вдаються до таких дезадаптивних копінгів, як румінація чи уникнення. Вона також зазначає, що «добре розвинений емоційний інтелект також допомагає людині відчуті більший контроль над своїм середовищем, оскільки вона може регулювати власні негативні емоції, унаслідок чого краще оволодіває своїм життям та підвищує рівень психологічного добробуту» [83, с.38].

К.А. Санько [68] вивчала психологічне благополуччя як якісний показник роботи емоційного інтелекту у переживанні людиною складних життєвих обставин (на прикладі переживання ситуації пандемії).

Здійснене дослідження дозволило сформулювати наступні висновки. У складних життєвих умовах, таких як проживання періоду пандемії, емоційний інтелект здійснює значимий, але опосередкований, вплив на рівень адаптивності людини. Він зумовлює відчуття психологічного благополуччя та суб'єктивної успішності особистості. Компоненти емоційного інтелекту мають різний вплив залежно від акцентів характеристики життєдіяльності в контексті перебування в умовах пандемії. Зокрема, адаптивність опосередковано забезпечується через здатність управляти емоціями та високим рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Переживання психологічного благополуччя пов'язане з такими складовими емоційного інтелекту, як розуміння власних емоцій, здатність до емпатії,

співпереживання людським втратам, здатністю контролювати експресивний вияв емоцій. В умовах пандемії відчуття суб'єктивної успішності обумовлюється глибоким розумінням своїх емоцій і співпереживанням нещастя, які випали пережити.

У зв'язку з цим К.А. Санько наголошує, що емоційний інтелект стає надзвичайно важливим фактором під час пандемії. Серед його важливих компонентів виділяються такі, як розуміння своїх емоцій, що дозволяє краще аналізувати власні складні переживання у непростій життєвій ситуації й успішно керувати ними. Управління та контроль експресії допомагає зберігати бажані емоційні стани, уникати негативних емоційних станів і контролювати їх зовнішній вияв. Міжособистісний емоційний інтелект необхідний для розуміння емоційних переживань інших, їх аналізу та ефективного реагування на них, співпереживання тяжким почуттям близьких, що сприяє соціальній підтримці, усвідомленню причетності до спільноти та розуміння того, що кризовий період можна пережити разом.

У емпіричних дослідженнях І.В. Кряж, Н.В. Гранкіної-Сазонової [36] з'ясовано, що емоційна компетентність, яка проявляється через здатність розпізнавати й аналізувати емоції, зміцнює довіру людини до себе як до суб'єкта соціальних відносин. Це, в свою чергу, надалі стає важливою основою для позитивного життєвого функціонування особистості. Вони емпірично доводять і обґрунтовують, що емоційна компетентність пов'язана з психологічним благополуччям саме через довіру до себе.

Встановлений тісний зв'язок емпатії, саме її когнітивного компоненту, з психологічним добробутом людей. Емпатія при цьому визначається як «здатність уявляти себе на місці іншого і розуміти почуття, бажання, ідеї та дії іншого» [119, с.1240].

Отже, знання, уміння і навички, корисний досвід та настановлення в емоційній сфері, що складають суть емоційної компетентності особистості, є важливими у взаємодії з навколишнім середовищем.

Розуміння своїх емоцій, почуттів, станів та здатність до саморегулювання сприяє самоприйняттю, позитивному самовідношенню, відчуттю особистісної автономії та самодостатності.

Здатність розпізнавати емоції інших, ефективно впливати на їх емоційні стани чи їх передбачати, враховувати у подальшій взаємодії, виборі стратегій спілкування, підвищує якість спілкування, робить для людини його передбачуваним та конструктивним, підвищує відчуття власної компетентності у керуванні соціальними відносинами.

Людина, яка має високий розвиток емоційної компетентності, при зустрічі з несприятливими стимулами з навколишнього середовища може легко усвідомити, розпізнати та прожити власні емоційні реакції, їх врегулювати за якістю, інтенсивністю, відповідно до своїх потреб і цілей. Це дозволить зберегти емоційну стабільність, продуктивність та самоефективність.

Емоційна компетентність у вигляді високого рівня самосвідомості (розуміння себе, своїх емоційних проявів, здатностей до саморегуляції тощо) та саморегуляції (конативний аспект) дозволяє ефективно ставити та досягати цілей у житті.

2.4. Методичні засади діагностування емоційної компетентності особистості

Оскільки у психології сьогодні немає єдиного підходу до розуміння емоційної компетентності особистості, то нема також єдиного погляду на те, як можна вимірювати це психологічне явище.

Можна виділити три підходи до розуміння шляхів вирішення проблеми діагностування емоційної компетентності. Одні дослідники (Д. Гоулман [12], Ю.Я. Мединська [52]), які ототожнюють емоційну компетентність з поняттям

емоційного інтелекту, пропонують використовувати стандартизовані методики емоційного інтелекту для діагностування компетентності у сфері емоцій.

Інші науковці (О.А. Льошенко [42]) пропонують розробляти і використовувати суто методики на емоційну компетентність, хоча зазначають, що оскільки це новий психологічний конструкт, то відомих валідних методик поки що немає.

Дехто з психологів (О.А. Гульбс, О.В. Кобец [11], Т.М. Демиденко [14]) розводять два близькі поняття, відмічають їх відмінність, але у емпіричних дослідженнях застосовують тести емоційного інтелекту для діагностування емоційної компетентності особистості.

На наше переконання, оскільки емоційний інтелект можна розглядати як процесуальне явище, а емоційну компетентність як продукт, результат реалізації здатностей і здібностей емоційного інтелекту, то на практиці при вивченні цих психологічних явищ відділити одне від іншого неможливо. По суті, під час опитування чи тестування респондентів одночасно вимірюються обидва явища, бо вони функціонують у тісному взаємозв'язку. Так при розпізнаванні емоцій у іншого в людини задіюються перцептивні, мнемічні, вольові процеси, здатність до емпатії, співпереживання, але ж одночасно і набуті знання про емоції, їх вираження, вміння ідентифікувати тощо. Виходячи з цих переконань, вважаємо доцільним у діагностуванні емоційної компетентності застосовувати методи, які визначають емоційний інтелект. Однак, є припущення, що з розвитком психологічної науки будуть поглиблюватись знання про емоційну сферу особистості та будуть сконструйовані валідні методики на емоційну компетентність особистості.

Не зважаючи на накопиченні значні дані про емоційний інтелект, є серйозні труднощі у можливостях його вимірювання. На сьогодні відповідно до основних теоретичних моделей емоційного інтелекту (моделі здібностей та змішані моделі) виокремились два підходи до його дослідження:

- одні методики сконструйовані як тестові завдання, що передбачають правильні та хибні відповіді на завдання;
- інші розроблені у вигляді опитувальників, тобто самозвітів респондентів щодо своїх поглядів, реакцій, властивостей, ставлень, оцінок та ін.

І об'єктивні тести, і опитувальники мають свої недоліки: перші не досліджують здатності людини, які відмінні від інтелекту, малоінформативні щодо передбачення соціальної ефективності людини, інші – вимірюють емоційний інтелект через призму самооцінки та самопрезентації. В об'єктивних тестах постає проблема визначення правильної відповіді, оскільки стимульний матеріал є доволі неоднозначний.

Розглянемо деякі відомі методики дослідження емоційного інтелекту та емоційної компетентності.

У 2002 році Маєром, Саловеєм, Карузо був створений MSCEIT v. 2.0 («The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test») – стандартизований опитувальник для вимірювання емоційного інтелекту. Цей тест емоційного інтелекту (MSCEIT, V2.0) призначений для вимірювання чотирьох гілок або груп навичок емоційного інтелекту: а) точне сприйняття емоцій, б) використання емоцій для полегшення мислення, в) розуміння емоцій, г) управління емоціями.

Вісім секцій включено у цю методику (А, В, С, D, E, F, G, H). Секції згруповані по дві й відповідають компонентам моделі емоційного інтелекту.

Секція А складається із запропонованих п'яти фото облич. Спрямована на виявлення точності сприйняття, оцінювання та ідентифікації емоцій. Вимірювання здійснюється шляхом оцінювання типу і ступеню вияву емоцій, зображених на фото. У секції Е пропонується так оцінити картинки.

Секція F розрахована на вимірювання здібності використовувати емоційний інтелект для стимулювання ефективності діяльності й мислення людини. Вимірювання цієї здатності пропонується на основі надання опису емоційним відчуттям і порівняння їх з іншими сенсорними модальностями. З'ясовуються також

здатності людини інтегрувати заданий настрій у процесі свого мислення щодо уявного героя (секція В).

За допомогою інтерпретації, пояснення у секції С намагаються вимірювати те, як одні емоції інтегруються з іншими, вивчається розуміння перебігу емоцій в часі, як емоції змінюють одна одну, переходять одна в одну. У секції G вимірюється здатність людини аналізувати складні та змішані почуття.

Управління емоціями для стимулювання зростання особистості, покращення міжособистісних взаємин, здатності ефективно регулювати своїм настроєм та інших вимірюється завдяки секціям D (саморегулювання) та H (керування емоціями оточуючих) [76, с.144].

Ця версія є кінцевою з серії шкал здібностей емоційного інтелекту. Його попередником був «MSCEIT Research Version 1.1» (MSCEIT RV1.1), а до цього – багатофакторна шкала емоційного інтелекту (MEIS; Mayer, Caruso, Salovey).

Сьогодні серед опитувальників самозвіту також на найширшого використання отримали такі методики вивчення емоційного інтелекту:

- методика «Self Report Emotional Intelligence Test» (SREIT) автора Н. Шутте,
- методика дослідження емоційного інтелекту М. Холла,
- тест самозвіту «Emotional Quotient Inventory» (EQ-i) Р. Бар-Она,
- інтегральний тест на вимірювання емоційних знань «Izard's Emotional Knowledge Test» (ЕКТ) К. Ізарда,
- тест на встановлення міжособистісних моделей успіху «EQMap» Р. Купера;
- тест «Trait Emotional Intelligence Questionnaire» (TEIQue) К. Петрідеса й Е. Фернхема та ін.

Тест емоційного інтелекту Шутте («Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test», SREIT) – це метод вимірювання загального емоційного інтелекту. Він був створений у 1998 році доктором Ніколою Шутте та її колегами і досі широко використовується. Це інструмент також відомий як шкала оцінки емоцій. Досліджуваним пропонується 33 твердження, на кожне з яких вони повинні обрати

відповідь від 1 до 5 («цілком не згоден»-«цілком згоден»). Середній бал для багатьох великих вибірок становить приблизно 124, зі стандартним відхиленням приблизно 13. Отже, оцінки нижче 111 або вище 137 є надзвичайно низькими або високими. Чоловіки та жінки по-різному виконують цей тест, жінки отримали значно вищі результати (середнє значення=131), ніж чоловіки (середнє значення=125) [130].

TEIQue («Trait Emotional Intelligence Questionnaire») розроблений К.В. Петрідесом [117]. Має форму самозвіту досліджуваного. Повна форма TEIQue вимірює 15 різних аспектів, 4 фактори (емоційність, самоконтроль, комунікабельність і благополуччя) та глобальну ознаку EI.

Дозволяє діагностувати рівень розвитку 15 важливих факторів емоційного інтелекту (за моделлю К. Петрідеса). Це адаптивність, як здатність гнучко і швидко пристосовуватись до нових умов життєдіяльності. Також називає асертивність – уміння стійко захистити свої потреби, кордони, протистояти маніпуляціям. Важливим фактором визначає здатність сприйняти свої та чужі емоції. А також здатність людини демонструвати емоції, виражати їх. Виокремлює також управління емоціями інших, здатність впливати на емоційний стан іншого. Регуляція власних емоцій, низький рівень імпульсивності також визначається як вагомий фактор. Ще здатність підтримувати дружні відносини з іншими. Самоповага, як позитивне ставлення до себе, самомотивація (вміння себе активізувати), соціальна обізнаність. Вміння справлятися зі стресовими ситуаціями, особистісний стрес-менеджмент. Та такі риси особистості, як емпатичність, щасливість як риса, оптимізм.

Нідерландськими науковцями К. Пекаа, А. Беккер, Д. ван де Лінден та М. Борн [126] в 2017 році розроблена «Роттердамська шкала емоційного інтелекту» (REIS). REIS складається з чотирьох концептуально різних вимірів EI: оцінка емоцій, орієнтована на себе, регуляція емоцій, орієнтована на себе, оцінка емоцій, орієнтована на інших, і регуляція емоцій, орієнтована на інших. Кількість тверджень тексту методики складає 28, по 7 тверджень у кожному блоці. Досліджувані за шкалою

Лайкерта визначають від 1 (повністю не згоден) до 5 (повністю згоден) ставлення до запропонованих в опитувальнику тверджень.

Також Д. Гоулман, який був одним із перших у сфері дослідження емоційного інтелекту, на основі власної структурованої моделі розробив опитувальник для визначення емоційної компетентності працівників (Emotional Competence Inventory – ECI). Опитувальник містить 63 твердження, які досліджувані повинні оцінити за 7-бальною шкалою. Методика дозволяє діагностувати рівень розвитку 18 компетенцій, що є складниками емоційного інтелекту та об'єднуються в чотири кластери: самосвідомість – усвідомлення власних емоцій, адекватна самооцінка, впевненість у собі; самоменеджмент – емоційний самоконтроль, відкритість, адаптивність, спрямованість на досягнення успіху, ініціативність, оптимізм; розуміння соціальних процесів – емпатія, організаційна обізнаність, спрямованість на служіння; управління відносинами – розвиток інших, здатність до натхнення, готовність до змін, здійснення впливу, володіння навичками конфліктного менеджменту, командна робота та співпраця.

У вітчизняній психології наукову спробу розробити методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту здійснила В.В. Зарицька [27]. Запропонована В.В. Зарицькою методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту дає можливість виявити рівень розвитку окремих складників емоційного інтелекту, які авторкою включені в структуру емоційного інтелекту як домінантні компоненти: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні.

Кожний складник емоційного інтелекту містить набір показників здатностей. За ними визначається рівень розвитку складника відповідно до наслідків відповідей респондента на відповідні твердження, пов'язані з кожним параметром. Для оцінки чотирьох структурних компонентів учасник має обрати один із чотирьох запропонованих варіантів відповіді (які складають шкалу: «майже завжди», «часто», «частково», «майже ніколи») на 76 суджень, поданих у методиці. Результати

аналізуються як окремо для кожного компонента, так і для загального рівня розвитку емоційного інтелекту. Оцінка результатів здійснюється за окремими компонентами та загальним рівнем розвитку емоційного інтелекту та передбачає рівні: «високий», «достатній», «середній», «низький».

Останні роки науковий інтерес до концепту «емоційна компетентність» зберігається, що виявляється у нових спробах розробки діагностичного інструментарію. Так, у 2023 році з'явилась стаття С. Гербет та Е. Стамуплі [100], де викладені результати валідизації короткої версії опитувальника багатовимірної емоційної компетентності (MECQ-s). MECQ-s – це опитувальник на основі компетенцій із багатовимірною структурою оцінки емоційної компетентності. Він складається з 32 пунктів, розділених на 11 факторів, що представляють чотири виміри: сприйняття власних емоцій, сприйняття емоцій інших людей, емоційна експресивність і управління емоціями. Автори вказують, що результати валідизації виявились задовільними. Доведено, що MECQ-s мають задовільну психометрику та можуть використовуватися для оцінки емоційної компетентності.

В українській психології лише останні роки виявився інтерес до емоційної компетентності та розпочались спроби розробки валідного діагностичного інструментарію. Так А. Шашенкова [75] розробила нову методику «Опитувальник соціо-емоційної компетентності». Під поняттям «соціо-емоційна компетентність» авторка розуміє «полікомпонентне утворення, що охоплює ряд концепцій комунікативного, соціально-нормативного, емоційно-регулятивного, когнітивного та поведінкового спрямування на зовнішньому і внутрішньому рівнях, синергія яких не лише фасилітує взаємодію особистості із соціальним оточенням, а й сприяє гармонії у внутрішньому світі та саморозвитку» [75, с.389].

До структури соціо-емоційної компетентності вона відносить наступні компоненти, що є шкалами зазначеної методики:

1. Соціо-емоційну обізнаність (набір знань соціального, емоційного й комунікативного характеру, що сприяють здатності людини до процесів

саморозуміння, соціалізації та спілкування: комунікативна обізнаність, емоційна обізнаність, соціальна обізнаність).

2. Самоусвідомлення (здатність людини підтримувати внутрішню гармонію, здатність до саморозуміння: самопізнання (рефлексія, глибоке розуміння себе) та особистісна обізнаність).

3. Керування собою (уміння контролювати й перетворювати свої емоції, поведінку найкориснішим для себе та найбільш екологічним для інших чином: відтворення емоцій (мати широкий емоційний репертуар, емоційну виразність), самоконтроль (контроль емоцій, почуттів та поведінки).

4. Соціально-емоційне усвідомлення (комунікативна обізнаність): соціальне усвідомлення (проявляється в міжособистісній обізнаності, гарному розумінні соціальної ситуації), емоційне усвідомлення (чудове розрізнення емоцій, емпатія).

5. Соціальне керування (здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми та групами задля особистої самореалізації, успішної соціалізації: соціальна взаємодія, соціальна діяльність): самоефективність (система здібностей, навичок, особистісних якостей, характеристик та установок, які покликані якнайкраще налагодити усі сфери життя людини, втілити та піднести її особистісний потенціал: соціально-емоційні характеристики і соціально-емоційні здібності).

Також за цією методикою підраховується загальний рівень соціально-емоційної компетентності [75, с.389].

Таким чином, у сучасній психології існують різні бачення щодо дослідження емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Розроблені валідні тести та опитувальники, які широко застосовуються в емпіричних дослідженнях. Останніми роками здійснюються спроби розробки діагностичного інструментарію для вимірювання власне емоційної компетентності як особливого психологічного конструкту.

Висновки до розділу 2

Проведений у другому розділі теоретичний аналіз проблеми розуміння емоційної компетентності у сучасній психології дозволяє зробити наступні висновки:

1. Поняття емоційної компетентності особистості викристалізовується як самостійне на основі багаторічного вивчення категорії «емоційний інтелект». Огляд наукових концепцій емоційного інтелекту показує, що існують дві провідні моделі трактування цього психологічного явища: модель здібностей та змішана модель. Прихильники моделі здібностей розуміють емоційний інтелект як набір ментальних здібностей, прихильники змішаної моделі – як сукупність здібностей та особистісних рис. У сучасній психології місце емоційного інтелекту в структурі особистості трактується по-різному: як вид інтелекту, компонент емоційної сфери особистості, метапроцесуальний феномен на перехресті емоцій та інтелекту, сукупність некогнітивних здібностей, синтез когнітивних здібностей та особистісних якостей тощо.

2. Поняття «емоційна компетентність» є окремим психологічним конструктом, який базується на емоційному інтелекті, але за своєю суттю є відмінним. Розроблені концепції емоційної компетентності розглядають її як сукупність вмінь, результат розвитку емоційного інтелекту, емоційну грамотність, емоційну поінформованість, інтегральну психологічну властивість. Емоційну компетентність будемо розуміти як інтегральну характеристику особистості, яка поєднує в собі розвинені знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, що стосуються емоційної сфери. У структурі емоційної компетентності виділяємо наступні компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Зазначені компоненти можуть існувати та виявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

3. Емоційна компетентність розвивається в онтогенезі, базується на загальному психічному розвитку індивіда і є результатом наочіння та інтеріоризації соціального досвіду. Тобто емоційна компетентність є набутою психологічною характеристикою особистості.

4. Емоційна компетентність є важливим чинником та умовою психологічного добробуту людини. Як особистісна диспозиція компетентність в емоційній сфері впливає на структуру причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми умовами та психологічним станом людини. Емоційна компетентність виявляється у високому рівні самосвідомості, здатності до психоемоційної саморегуляції, стабільності емоційного стану та високій самоефективності в різноманітних життєвих ситуаціях.

5. Можна виділити три підходи до розуміння шляхів вирішення проблеми діагностування емоційної компетентності: ототожнення емоційної компетентності з поняттям емоційного інтелекту, використання стандартизованих методик емоційного інтелекту для діагностування компетентності у сфері емоцій; розототожнення двох психологічних явищ і спроба пошуку чи розробки валідного діагностичного інструментарію для вивчення емоційної компетентності; розведення двох понять, але використання тестів емоційного інтелекту для діагностування емоційної компетентності особистості. У сучасній психології представлено ряд валідних психологічних методик діагностування емоційного інтелекту, розробляються методики вивчення емоційної компетентності. Оскільки емоційний інтелект можна розглядати як процесуальне явище, а емоційну компетентність як продукт, результат реалізації здатностей і здібностей емоційного інтелекту, то при вивченні цих психологічних явищ відділити одне від іншого неможливо, при діагностуванні одночасно вимірюються обидва явища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 2

1. Бідюк А. І. Особливості загального та емоційного інтелекту студентів: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С.165-168.
2. Борисенко В. М. Передумови формування емоційної компетентності у студентів – майбутніх фахівців соціономічного напрямку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С. 109-114.
3. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т.22. Вип. 2 (44). С. 16-26.
4. Борошевська К. С., Четверик-Бурчак А. Г. Лонгітюдне дослідження особливостей емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 1. С.62-67.
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах. Автореф. на зд. н.ст. к. психол. н. К., 2015. 22 с.
6. Бужинська С. М., Кривошей К. Ю. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 15. С. 63-67.
7. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
8. Василевська О. І. Емоційна компетентність як складник психічного здоров'я у працівників соціономічного фаху. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №2. С.60-64.
9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К., 2005. 308 с.
10. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. №3. С.23-30.

11. Гульбс О. А. Кобец О. В. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально-психологічного навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №4 (62). С.41-47.
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х.: Віват, 2020. 512 с.
13. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 45. С. 79-87.
14. Демиденко Т. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С.29-35.
15. Дерев'яно С. В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Автореф. на зд. н. ст. к. психол. н. К., 2009. 23 с.
16. Доцевич Т. І. Емоційна компетентність викладача закладів вищої освіти як складова його професійної компетентності. *InterConf*. 2021. №57. С. 250-254.
17. Енциклопедія сучасної України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16856 (дата звернення: 18.04.2022).
18. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної інтернет-конференції, 01 березня 2024 року / упоряд. Н.О. Івахно*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 192-196.
19. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як умова підтримання психологічного благополуччя практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 8-12.
20. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності особистості у подоланні стресу війни. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної*

інтернетконференції, 01 березня 2023 року / упоряд. Н. О. Івахно. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.87-90.

21. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності педагогів у підтриманні психологічно безпечного освітнього середовища. *Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки*. К., 2023. С.65-68.

22. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №9(174). С.47-60.

23. Забаровська С. М. Розвиток емоційної компетентності особистості в онтогенезі. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4 (31). С.7-15.

24. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №1. С.50-55.

25. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 23.04.2022).

26. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С.241-245.

27. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. Т.2. С.37-41.

28. Зарицька В. Психологія емоційного інтелекту: монографія. Запоріжжя: КПУ; вид-во Хортицької національної академії, 2017. 300 с.

29. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №4. С.54-63.

30. Карпенко Є. Значення емоційної компетентності особистості у дискурсі життєтворення. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С.198-207.

31. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. Дис. на зд. н. ст. д. психол. н. 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
32. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як індикатор психічного стану. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С. 28-33.
33. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІДГУ. 2020. 406 с.
34. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту. дисертація на зд. н. ст. канд. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2003. 224 с.
35. Корольов Д. К. Структура, детермінанти та функції емоційно-оціночного ставлення до життя. Автореф. дис... канд. психол. наук. К., 2001. 18 с.
36. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Зб. наук. праць РДГУ*. 2017. Вип. 8. С. 137-143.
37. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип.39. С.79-90.
38. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Збірник наукових праць КПНУ імені І.Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип.14. С.417-426.
39. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554> (дата звернення: 23.04.2022).
40. Лазуренко О. О. Емоції і їх значення в життєдіяльності людини. К., 1997. 60 с.

41. Лазуренко О. О. Теоретичні дослідження емоційної компетентності особистості у сучасній психологічній науці. *Психологія в Україні та за кордоном. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 8-9 листопада 2013 року)*. Херсон, 2013. 112 с.
42. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Т.Шевченка*. 2010. №2. С.49-52.
43. Льошенко О. А. Емпіричне дослідження «емоційної компетентності». *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т.ХІІІ. Ч.6. С.155-162.
44. Льошенко О. А. Проблема розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С.119-126.
45. Льошенко О. А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_157-162.pdf (дата звернення: 08.02.2023)
46. Любіна Л. А., Тимофієва М. П., Осипенко В. А. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров'я майбутніх лікарів. *Психологічний часопис*. 2018. №5 (15). С. 81-97.
47. Люсін Д. В. Опитувальник на емоційний інтелект ЕМІН: нові психометричні дані. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №12 (141). С.39-48.
48. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
49. Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал]*. 2016. Вип. 11. С. 97-108.
50. Матійків І. М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина»: результати теоретичного дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. №2. С.109-121.

51. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. К.: Педагогічна думка. 2012. 112 с.
52. Мединська Ю. Я. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №10. С.11-15.
53. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників. Дис. на зд. н. ст. канд. психол. наук. К., 2021. 245 с.
54. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатомірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. №6 (97). С.2-13.
55. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С.211-215.
56. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №3. С. 61-65.
57. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. С.95-109.
58. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т.20, №9/1. С.116-123.
59. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. 2000. Вип.6. С.3-9.
60. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції: монографія. К.: Вища шк., 2003. 126 с.
61. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №9. С.22-27.
62. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2017. 20 с.

63. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/8_37_2019/Bulletin_8_37_Social_and_behavioral_sciences_Roman_Pavelkiv_UA.pdf (дата звернення: 23.02.2022).
64. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL.: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 22.02.2024).
65. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів-майбутніх учителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №2. С.146-150.
66. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С.127-132.
67. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Навч. посіб. К., 2005. 360 с.
68. Санько К. А. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний часопис*. 2021. №7 (51). С.48-58.
69. Сухопара І. Зміст і структура емоційної компетентності майбутніх учителів початкової школи. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: Збірник наукових праць*. 2020. №2 (22). С.165-175.
70. Фурман А. А. Концепт досвіду в індивідуальній психології Альфреда Адлера. *Психологія і суспільство*. 2012. №3. С. 78-94.
71. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Science and Education*. 2020. №1. С.19-28.
72. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості. Дис. на зд. н. ст. канд. психол. наук, Дніпропетровськ, 2015. 190 с.

73. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми зв'язку рівнів сформованості емоційного інтелекту з успішністю життєдіяльності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Т.10. №19. С. 592-602.
74. Шапар Б. В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х., 2007. 640 с.
75. Шашенкова А. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 68. С.386-401.
76. Широн Ю. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідизація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. №1 (74). С.141-151.
77. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. №5. С.266-270.
78. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 10 (55). С.125-134.
79. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/140/4095/8607-1> (дата доступу: 12.05.2022). (дата звернення: 27.02.2022).
80. Шпак М. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 560 с.
81. Шпак М. М. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічного благополуччя учнів. Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки. *Збірник статей учасників Другої Міжнародної наукової інтернет-конференції «Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки» (25 лютого 2020 р., м.Дрогобич)*. /Ред.-упоряд. М.В. Савчин, А.Р. Зимянський. Дрогобич, 2020. С.218-222.
82. Шпак М. М. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології,*

педагогіки : зб. наук. праць Київського національного університету ім. Т. Г. Шевченко/
ред кол.: Судаков та ін. Київ: Логос, 2011. Т.1. С.192–199.

83. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

84. Amirinia M., Aghazadeh P., Baseri A. The Effect of Implicit Attitude on Self-Concept, Emotional Intelligence, Personality Characteristics and Ego Defense Styles. *Psychology*. 2024. Vol.15, №1. P. 92-112.

85. A scale for assessing nursing students' emotional competence: A validation study/ Mayor-Silva L. I., Del Gallego-Lastra R., Meneses-Monroy A., Hernández-Martín M. M., Álvarez-Méndez A. M., Romero-Saldaña M., Moreno G. *Nurse Education Today*. 2024. Vol. 133. DOI: [10.1016/j.nedt.2023.106046](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.106046)

86. Augusto-Landa J. M., Pulido-Martos M., Lopez-Zafra E. Does Perceived Emotional Intelligence and Optimism/pessimism Predict Psychological Well-being? *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol.12. P.463-474.

87. Bar-On R. EQ-i BarOn emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence: technical manual. Toronto, 1997. 236 p.

88. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/Article20prof2020Baron20.pdf> (дата звернення: 23.02.2023).

89. Bradbury T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Travis_Bradberry_Jean_Greaves_Emotional.pdf (дата звернення: 25.02.24).

90. Brown K. W., Ryan R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, №4. P. 822-848.

91. Buckley M., Saarny C. Skills of emotional competence: developmental implications. *Emotional intelligence in everyday life* / ed.: J. Ciarrochi, J. P. Forgas,

J. D. Mayer. New York, 2006. P. 51-76.

92. Ciarrochi J., Scott G. The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2006. Vol.34, №2. P. 231-243.

93. Delhom I., Calderón-Cholbi A., Lacomba-Trejo L. Prediction of psychopathology during the COVID-19 pandemic using linear and non-linear methodologies: Importance of COVID-19 threat perception, emotional competencies and resilience. *European Review of Applied Psychology*. 2024. Vol.74, №2. DOI:[10.1016/j.erap.2023.100912](https://doi.org/10.1016/j.erap.2023.100912)

94. Does emotional intelligence have the same role in each risk behaviour? /Sánchez-López M.T., Fernández-Berrocal P., Gómez-Leal R., Megías-Robles A. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65(S1). P.S688-S689.

95. EI competencies as a related but different characteristic than intelligence/ Boyatzis R. E., Batista-Foguet J. M., Fernández-i-Marín X., Truninger M. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. P.1-14.

96. Ekman P. Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. New York. 2003. 285 p.

97. Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents/ Guerra-Bustamante J., León-del-Barco B., Yuste-Tosina R., López-Ramos V. M., Mendo-Lázaro S. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol.16(10). P. 1720-1732.

98. Emotional intelligence and well-being in adolescents: a systematic review and meta-analysis /Llamas-Díaz D., Cabello R., Megías-Robles A., Fernández-Berrocal P. *European psychiatry*. 2022. Vol.65(S1). P. S687-S688.

99. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. 440 p.

100. Gerbeth S., Stamouli E. Validating the short version of the Multidimensional Emotional Competence Questionnaire. *Psychological Test Adaptation and Development*. 2023. №.4(1). P.128-140.

101. Glassie S. L., Schutte N. S. The relationship between emotional intelligence and optimism: A meta-analysis. *International Journal of Psychology*. 2024. Jan. 12. P.353-367.
102. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352 p.
103. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York. 1998. 383 p.
104. Guastello D. D., Guastello S. J. Androgyny, gender role behavior, and emotional intelligence among college students and their parents. URL: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:SERS.0000003136.67714.04#citeas> (дата звернення: 09.03.2022).
105. Ibrahim D., Abdelgafour R. The Impact of Emotional Intelligence and Resilience on Adolescents' Mental Health in Sudan 2022. *BJPsych Open*. 2023. Vol.9(S1). P.53.
106. Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability/ Nelis D., Kotsou I., Quoidbach J., Hansenne M., Weytens F., Dupuis P., Mikolajczak M. *Emotion*. 2011. Vol. 11, №2. P. 354-366.
107. Izard C. E. The Psychology of Emotions. 1991. 452 p.
108. James C., Bore M., Zito S. Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2012. Vol.30 (4). P.425-438.
109. Joseph D. L., Newman D. A. Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. URL.: https://www.researchgate.net/publication/41087511_Emotional_Intelligence_An_Integrative_Meta-Analysis_and_Cascading_Model (дата звернення: 09.03.2022).
110. Kotsou A., Leys C., Fossion P. Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol.226, №15. P.142-145.
111. Leahy R. L. Emotional Schema Therapy: Distinctive Features. London: Routledge. 2018. 176 p.

112. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional Intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol.17, №4. P.433-442.
113. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence. New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*. 2008. Vol.63, №6. P.503-517.
114. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol.4. P.197-208.
115. Mayer J., Salovey P. What is emotional intelligence? /P. Salovey & D. Sluyter (Eds.) Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books,1997. P. 3-31.
116. Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0./ Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. *Emotion*. 2003. Vol. 3, №1. P.97-105.
117. Petrides K. V. Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). *Assessing Emotional Intelligence*. 2009. P. 85-101.
118. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established traits taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. №15. P. 425-448.
119. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students / Choi D., Minote N., Sekiya T., Watanuki Sh. *Psychology*. 2016. Vol.7, №9. P. 1240-1247.
120. Rodrigues R. I., Silva A. J. Harmonizing emotions in the workplace: exploring the interaction between emotional intelligence, positive psychological capital, and flourishing. *Front. Psychol*. 2024. №11:1343043. DOI: [10.3389/fpsyg.2023.1343043](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1343043)
121. Rubin M. M. Emotional intelligence and its role in multy gating aggression: A correlational study of relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents. Unpublished dissertation, Immaculata College, Immaculata, Pennsylvania, 1999. 165 p.
122. Saarni C., Buckley M. Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage & Family Review*. 2002. №34(3-4). P.213-242.

123. Saarni C. A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430678.pdf> (дата звернення: 18.02.2023)
124. Saarni C. The development of emotional competence. Guilford Press. 1999. 381 p.
125. Salami S. O. Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: Implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*. 2010. №2(3). P.247-257.
126. Self- and other-focused emotional intelligence: Development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS)/ Pekaar K. A., Bakker A. B., D. van der Linden, Born M. Ph. *Personality and Individual Differences* 2018. №120. P. 222-233.
127. Sharma R. R. An Empirical Investigation into the Role of EQ/Emotional Intelligence Competencies in Mental Well-being. *Vision*. 2011. Vol.15, №2. P.177-191.
128. Steiner C. Emotional Literacy: Intelligence with a Heart. URL: <https://dgek.de/wp-content/uploads/2015/09/Steiner-Emotional-Literacy.pdf> (дата звернення: 19.02.2023)
129. Students' perceived social-emotional competence: The role of autonomy-support and links with well-being, social-emotional skills, and behaviors/ Collie R. J., Martin A. J., Renshaw L., Caldecott-Davis K. *Learning and Instruction*. 2024. Vol.90. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959475223001354?via%3Dihub> (дата звернення: 18.02.2023)
130. The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT). URL: <https://www.veritas-itc.com/wp-content/uploads/2020/12/The-Schutte-Self-Report-Emotional-Intelligence-Test.pdf> (дата звернення: 18.02.2023)
131. Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: a systematic review/ Mancini G., Özal Z., Biolcati R., Trombini E., Petrides K. V. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024. Vol.29, №1. DOI:[10.1080/02673843.2023.2292057](https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292057)

132. Trinidad D. R., Jonson C. A. The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Pers. Individ. Differences*. 2002. №32. P. 95-105.

133. Yuan L. The Happier One Is, the More Creative One Becomes: An Investigation on Inspirational Positive Emotions from Both Subjective Well-Being and Satisfaction at Work. *Psychology*. 2015. Vol.6, №3. P. 201-209.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація, методи та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту особистості проводилось відповідно до мети та завдань дисертаційного дослідження.

У ході теоретичного вивчення проблеми було встановлено сутність понять «емоційна компетентність» та «психологічний добробут особистості», теоретично обґрунтовано значення такого складного емоційного явища, як емоційна компетентність, у підтриманні психологічного благополуччя. Емпіричне дослідження проводилось з метою уточнення, доведення та перевірки вказаних у попередніх розділах теоретичних положень.

Дослідження становить систему реалізації психодіагностичних заходів, яка є цілісною за своїми методологічними засадами та складовими частинами. Емпіричне дослідження складалось з двох етапів, на яких вирішувались наступні діагностичні завдання:

1) розробка та стандартизація україномовного опитувальника з визначення психологічного добробуту особистості як інтегрованого психологічного стану. На цьому етапі було розроблено авторську методику на визначення психологічного добробуту, проведено її апробацію та стандартизацію;

2) дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту особистості.

Загальна вибірка дослідження складалася з 245 осіб віком від 18 до 59 років, з яких 168 (68,6%) жінок та 77 (31,4%) чоловіків. Вибірка сформована за способом

простого випадкового відбору. Респондентам забезпечувалась добровільність участі у дослідженні та конфіденційність їх діагностичних результатів.

У першому етапі дослідження опитано 165 осіб віком від 18 до 25 років, з яких 93 (56,4%) жінки та 72 (43,6%) чоловіки.

Цей етап дослідження проводився у 2021-2022 роках на базі ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства».

Обрання цільової групи зумовлено тим, що особистість за період молодості і ранньої дорослості досягає психологічної, зокрема, емоційної зрілості, має ряд сформованих індивідуальних психологічних властивостей. За своїми соціологічними характеристиками учнівська група є реальною, організованою, довготривалою, об'єднаною в первинні малі групи. Саме ці характеристики учнівської групи дають можливість втілити програму психологічного дослідження з одними й тими ж респондентами у декілька етапів протягом певного тривалого періоду часу.

Другий етап дослідження здійснювався протягом 2023 року за допомогою google-форм діагностичних методик.

Дослідження проводилось серед повнолітніх українців, мешканців Чернігівської, Сумської, Київської, Дніпропетровської, Полтавської, Рівненської, Львівської областей.

На другому етапі було опитано 80 осіб віком від 19 до 59 років. Досліджувані обирали спосіб участі у опитуванні: анонімний чи відкритий.

Гетерогенність вибірки, тобто її неоднорідність за статевою, віковою та територіальною ознаками зумовлена ціллю отримання універсальних дослідницьких результатів, які б не були зумовлені окремою властивістю генеральної сукупності.

Методи підібрані відповідно до теоретичних положень та завдань емпіричного дослідження.

На першому етапі для перевірки психометричних параметрів створеної авторської методики застосовано наступні стандартизовані опитувальники: «Шкала

психологічного благополуччя» (К. Ріфф, в адаптації С.В. Карсканової), «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, Шкала депресії Бека.

Методика «Шкала психологічного благополуччя (ШПБ) – це адаптований С.В.Карскановою [7] україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being».

Адаптована для української аудиторії версія методики складається з 84 пунктів, розподілених рівномірно між шістьма шкалами по 14 тверджень в кожному. У бланку методики представлено список тверджень, до кожного з яких респонденту пропонується висловити свою міру згоди або незгоди. Для цього використовується шкала, що включає шість градацій: від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Учасник дослідження обирає найбільш відповідний варіант і позначає його, закреслюючи кружечок або підкреслюючи відповідь.

Інструкція для досліджуваних дається наступна: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує» .

Обробка результатів полягає в підрахунку набраних балів. В тих випадках, коли пункт має зворотній зв'язок із базовою характеристикою благополуччя, відбувається перевод цих балів в низхідну шкалу. Набрані респондентом бали сумуються за шкалами. Можна підрахувати індекс загального психологічного благополуччя. Він визначається способом підсумовування балів, отриманих досліджуваним за всіма шістьма шкалами тесту. При обробці результатів виокремлено рівні благополуччя за шкалою: 84-224 бали – низький рівень, 225-364 бали – середній рівень, 365-504 бали – високий рівень.

За шкалами методики пропонується схожа інтерпретація:

1. «Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують». Високі значення за шкалою свідчать про наявність близьких, теплих і довірливих взаємин із людьми.

Особи характеризуються прагненням проявляти турботу, щирою емпатією, здатністю до любові та емоційної близькості. Такі люди вміють йти на компроміси у відносинах. Низькі бали за цією шкалою показують відсутність у людини достатньої кількості близьких, довірливих стосунків. Людина може відчувати труднощі у вираженні тепла, щирості, турботи про інших, що може призводити до почуття ізоляції та фрустрації. Відсутність готовності до компромісів ускладнює підтримання важливих зв'язків з оточенням.

2. Шкала «Автономія». Високі показники відображають високий рівень незалежності, здатність людини зберігати автономність у своїх думках і діях, незважаючи на зовнішній тиск. Особа здатна регулювати власну поведінку, приймаючи самостійні рішення, оцінювати саму себе, орієнтуючись на власні стандарти. При низьких значеннях у людини проявляється залежність від очікувань і оцінок оточуючих. Особа схильна занадто орієнтуватись на думку інших під час прийняття вагомих рішень, що ускладнює збереження власної позиції. Людина не здатна протистояти тиску оточення.

3. Шкала «Управління середовищем». При високих значеннях людина має відчуття упевненості в своїх силах, компетентність у керуванні щоденними справами. Людина вміє ефективно скористатися наявними життєвими обставинами. Може самостійно створювати умови, які б задовольняли її особисті потреби і відповідали її цінностям. Низькі значення за шкалою вказують на труднощі людини у впорядкуванні повсякденних справ. Вона може відчувати безсилля щодо покращення умов власного життя, у здійсненні управління навколишнім.

4. Шкала «Особистісне зростання». При високих балах за шкалою можна говорити, що людина відрізняється відчуттям розвитку, який триває постійно. Людина може відстежувати прогрес особистісного зростання, самовдосконалення, реалізує свій потенціал. Низькі значення свідчать про те, що особа переживає стагнацію у своєму розвитку. Вона не відчуває особистого прогресу в часі, має відчуття

нездатності опанувати нові навички. Для неї характерною є нудьга, байдужість і незацікавленість життям.

5. Шкала «Цілі у житті». При високих балах за шкалою, для людини буде характерним наявність життєвих цілей, відчуття усвідомленості, життя, що минуло, і теперішнє осмислене. Особистість має переконання, які надають їй життю мети. При низьких показниках – розмитість життєвих цілей, недостатнє відчуття ритму життя. Немає відчуття осмислення свого життя.

6. Шкала «Самоприйняття». При високих значеннях за шкалою можна характеризувати людину як таку, яка має позитивне самоствавлення. Людина здатна визнавати і сприймати своє особистісне розмаїття, що виражається в негативних та позитивних якостях. Особа позитивно оцінює своє минуле. Низькі бали вказують на невдоволення собою, стурбованість деякими своїми рисами, неповне прийняття себе, бажання бути інакшим, ніж є насправді. Людина може відчувати розчарування в своєму минулому.

Для визначення ступеню задоволеності життям досліджуваних застосована «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (The Satisfaction with Life Scale, SWLS). Ця методика запропонована в 1985 році Е. Дінером та містить 5 тверджень, відповіді на кожний з них дається за семибальною шкалою: «абсолютно не згоден (-а)», «не згоден (-а)», «швидше не згоден (-а)», «щось середнє», «швидше згоден (-а)», «згоден (-а)», «абсолютно згоден (-а)». Ця шкала відображає когнітивну оцінку відповідності наявних життєвих обставин та бажаних.

Оцінка результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма 5 твердженнями, набрана кількість балів співвідноситься з ключем:

0-9 – дуже низький рівень задоволеності. Такі люди потенційно пригнічені, дуже невдоволені своїм життям. Інколи це пов'язано з поточними неприємними проблемами (тяжкі хвороби людини чи рідних, різного роду залежності тощо). Незалежно від причини, таким людям потрібна допомога близьких, родичів,

психолога та інших спеціалістів, щоб вирішити свої проблеми, пережити такий період життя.

10-14 – низький рівень задоволеності життям. Такі люди можуть відчувати, що вони нещасні. Вони багато чим у своєму житті незадоволені. Інколи – це реакція на певні поточні проблеми (посваритися з рідними, друзями, неприємності у навчанні чи на роботі тощо). Після вирішення таких проблем, людина повертається на більш високий рівень сприйняття свого життя. Інші – постійно не дуже задоволені своїм життям, і, нажаль, не завжди хочуть щось змінювати у своєму житті.

15-19 – рівень незадоволеності життям незначний. Таких людей можна ще назвати «не такими вже й щасливими». Рівень задоволеності життям дещо нижчий за середній. Люди, які отримали такий результат, хочуть значно покращити одну або 2-3 сфери життя. Часто вони виправляють своє життя у дрібницях, але не готові зробити вирішальний крок, щоб якісно покращити сфери життя, які впливають більше на людину та перейти на більш високий рівень задоволеності від життя.

20-25 – середній рівень задоволеності від життя. Люди, які отримали такі бали, переважно задоволені своїм життям, але виділяють 1-2 значимих сфери життя, як, на їх думку, потребують покращення. Або, якщо люди задоволені кожною сферою життя, то не до кінця і вважають, що їх можна покращити.

26-30 – високий рівень задоволеності від життя. Люди, які отримали такий результат, в більшій мірі задоволені своїм життям. Є певні сфери життя, які їм не дуже подобаються, і тоді, це їх мотивує для подальшої роботи над собою і вирішення проблем. В будь-якому випадку розуміють, що життя не ідеальне, що на шляху виникають проблеми і готові їх вирішувати. Часто позитивне ставлення до життя дає їм насагу вирішувати життєві негаразди.

31-35 – рівень задоволеності життям дуже високий. Люди, які отримали такі бали, вважають себе щасливими, задоволені своїм життям і тим, що відбувається навкруги. Вони розуміють, що життя не ідеальне, що на шляху можуть виникати

проблеми, але готові їх вирішувати. Часто позитивне ставлення до життя дає їм насагу вирішувати життєві негаразди.

З метою діагностування депресивних проявів у досліджуваних, як виду психологічного неблагополуччя, застосовувалась «Шкала депресії А. Бека». Шкала депресії (Beck Depression Inventory) запропонована в 1961 р. А.Т. Беком. Вона розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити визначений набір найбільш релевантних симптомів депресії і частих скарг. Ці параметри депресії включають в себе 21 категорію симптомів та скарг, кожна з категорій складається з декількох тверджень, що відповідають симптомам клінічної депресії.

Твердження в методиці впорядковані за зростанням їхнього внеску симптому в загальний ступінь важкості депресії. Кожен пункт оцінюється за шкалою від 0 до 3 залежно від ступеня вираженості того чи іншого симптому, де 0 означає відсутність або мінімальну вираженість симптому, а 3 – його максимальну виразність.

У деяких категоріях передбачені альтернативні твердження з однаковою питомою вагою. Досліджуваний повинен обрати твердження, яке найточніше відображає його поточний стан.

Учасникам дається наступна інструкція: «Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір».

Кожній відповіді надається певна кількість балів. Їхня загальна сума – це і є результат тесту. Вона варіюється від 0 до 63. Чим більша цифра, тим вищий рівень депресії у людини: 0-9 балів свідчить про відсутність депресивних симптомів; 10-15 балів вказує на легку депресію (субдепресію); 16-19 балів відповідає помірній депресії; 20-29 балів вказує на симптоми вираженої депресії (тобто наявна депресія середньої важкості); 30-63 балів – досліджуваному притаманна важка депресія.

Для обробки та аналізу діагностичних результатів застосовувались методи

математичної статистики. До *статистичних* методів, використаних на цьому етапі дослідження, належать кореляційний аналіз за Пірсоном для визначення наявності та ступеня взаємозв'язку між результатами відомих у психології методів вивчення психологічного добробуту та авторського опитувальника, коефіцієнт Альфа Кронбаха для визначення ступеня внутрішньої узгодженості питань однієї шкали опитувальника.

На другому етапі дослідження застосовувались діагностичні опитувальники: Тест емоційного інтелекту Н.Холла для вимірювання показників емоційної компетентності; авторська методика з визначення психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська); опитувальник «Шкали оцінки якості життя» (О.С.Чабан) на визначення задоволеності життям.

Вимірювання показників емоційної компетентності, що виявляється в емоційній обізнаності, вмінні керувати своїми емоціями, застосовувати їх для підвищення мотивації, вмінні емпатичного реагування та розпізнавати емоції інших людей здійснювалось на основі застосування Тесту емоційного інтелекту Н. Холла [11, с.28]. Ця методика складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей». Досліджуваним пропонується наступна інструкція: «Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали), в основному згоден (-2 бали), переважно не згоден (-1 бал), частково згоден (1 бал), в основному згоден (2 бали), повністю згоден (3 бали)».

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: здійснюється підрахунок суми балів за ключем за шкалами методики та підраховується інтегративний рівень емоційного інтелекту. Оцінка здійснюється за кожною шкалою: 14 і більше – високий рівень показника; 8-13 – середній його рівень; 7 і менше - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням

домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Для діагностування психологічного добробуту особистості нами розроблена авторська методика. Вона являє собою опитувальник, що складається з 32 тверджень. Респонденти мають оцінити, чи співпадає кожне твердження з їх особистим станом, ставленням, переконанням. Досліджуваним пропонується наступна інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь – знак «-». Інтерпретація результатів здійснюється за шкалами методики: «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до оточуючих», «Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі», «Здатність до саморегуляції». Результати стандартизації методики представлено у п.3.2. третього розділу. Текст методики наведено у додатку (додаток А).

З метою вивчення рівня задоволеності життям використано опитувальник «Шкали оцінки якості життя» («Chaban Quality of Life Scale» CQLS) [1]. Методика розроблена фахівцями Національного медичного університету імені О.О. Богомольця О.С. Чабаном, О.О. Хаустовою, В.Г. Безшейко, О.В. Москаленко.

Опитувальник містить 10 запитань, що стосуються задоволеності своїм фізичним станом, настроєм, проведенням вільного часу, любов'ю чи сексуальною активністю, повсякденною активністю (хобі, робота по дому та ін.), соціальною активністю (спілкуванням з рідними, друзями), фінансовим благополуччям, умовами проживання, роботою (навчанням, іншою зайнятістю), загальний рівень задоволеності життям. На кожне питання досліджуваний повинен обрати одну відповідь-оцінку за шкалою від 0 до 10.

Респондентам дається наступна інструкція: «Згадайте, будь-ласка, ті події, що відбувались із вами за останні 30 днів. Враховуючи їх, наскільки ви були задоволені таким із нижчепереліченого. Вкажіть ту кількість балів, яка підходить найбільше, від 0 до 10), де: 0 — зовсім не задоволений(а) 1-3 — більш незадоволений, ніж

задоволений(а), 4-6 — посередньо, 7-9 — більш задоволений(а), ніж незадоволений(а), 10 — надзвичайно задоволений(а)».

Підраховується загальна кількість набраних балів. За наступною шкалою здійснюється оцінювання результатів: 0 – мінімальна кількість балів; 100 – максимальна. Дуже низький рівень якості життя:— до 56 балів; від 57 до 66 балів – низький; від 67 до 75 балів – середній; від 76 до 82 балів – високий; від 83 балів – дуже високий рівень якості життя.

Обробка результатів діагностування у другому етапі дослідження здійснювалась за допомогою *методів математичної статистики*: пошук відсоткового значення, обрахування середнього арифметичного, факторний аналіз, кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення статистично достовірних взаємозв'язків між психологічними показниками; непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для виявлення статистично достовірних відмінностей між психологічними показниками. Математичні розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0.

3.2. Розробка та результати стандартизації авторського опитувальника на визначення психологічного добробуту особистості

У вітчизняній психології представлена недостатня кількість психодіагностичних методик, особливо україномовних, які б давали можливість виявити рівень психологічного добробуту особистості і були б розроблені у нашій культурній традиції. Тому постає потреба у науковому пошуку нового психодіагностичного інструментарію, що був би надійним та зручним водночас, та розрахований на україномовних досліджуваних. Створення такого інструментарію допоможе детальніше й глибше дослідити внутрішні аспекти й особливості психологічного добробуту у молоді та дорослих людей.

Діагностування різних груп молоді, дорослого населення за допомогою стандартизованих, екологічних методик дасть змогу психологам-практикам вчасно виявити прояви психологічного неблагополуччя, що в свою чергу, є основою для подальшої профілактики та подолання різного роду психологічних та поведінкових розладів, зокрема, депресії, схильності до суїцидальних дій тощо.

Концептуальне обґрунтування дизайну психодіагностичної методики.

Психологічний добробут трактується нами з позицій інтегративного підходу, в якому поєднано аспекти позитивного функціонування людини (в концепції К. Ріфф) та гедоністичні аспекти: позитивні емоції, задоволеність собою і своїм життям, відчуття повноти функціонування. Психологічний добробут є частиною суб'єктивного добробуту, що обґрунтовується також у працях М.Й. Варій [2], Т.В. Данильченко [3]. Тому психологічний добробут завжди суб'єктивно відчувається, переживається, оцінюється. За аналогією з давно усталеними поняттями «стан здоров'я», «стан благополуччя», «стан добробуту», які є притаманними для української науки та повсякденного вжитку, ми трактуємо психологічний добробут як інтегрований відносно стійкий психологічний стан.

У психології психічні стани синонімічно називають «психологічними», не розводячи ці поняття. Так, у загальній психології під психічним станом розуміють такий «тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини» [2, с.681].

Психічний стан розглядають також «як прояв усіх психічних компонентів за визначений період часу. Це деяка єдність (цілісність) усіх психічних елементів, і ця цілісність характеризується відносною стабільністю, особливою структурою, змістом. У психічних станах знаходить своє вираження ступінь активності функціонування психіки, а також якість психічних процесів і властивостей» [9, с.49].

Тобто психічний стан також можна розуміти як таку цілісну психологічну характеристику людини, що відображає її тривалі, стабільні душевні переживання. Як статичний компонент психіки психічний стан буде виражати емоційне та психологічне самопочуття особистості впродовж певного часового періоду. Як сполучна ланка він тісно пов'язаний з психічними процесами та індивідуальними властивостями особистості, обумовлює їх взаємозв'язок.

Стан зумовлюватиме дії, поведінку людини, її стосунки та оцінки, що даються нею певним об'єктам, діям чи подіям. Набуваючи постійності, стабільності, психічний стан може переходити у розряд психологічних властивостей особистості.

Оскільки поняття «психологічний стан» точніше характеризує стан цілісної особистості, а не лише стан її психіки, то саме ним послуговуємось у трактуванні поняття «психологічне благополуччя».

Психологічний добробут як інтегрований психологічний стан буде виявлятися у емоційно-вольовій, пізнавальній, ціннісно-смісловій, мотиваційній, діяльній сферах особистості.

Психологічний добробут, виходячи з його розуміння як суб'єктивного стану, можна діагностувати шляхом застосування опитувальників. За допомогою опитувальника стан можна досліджувати опосередковано через вивчення суб'єктивних оцінок та системи ставлень особистості. Система особистісних ставлень є важливим чинником психологічного благополуччя та, водночас, індикатором психологічного стану людини. Тому для дослідження психологічного добробуту нами розроблено методику, яка дозволяє виявити ставлення досліджуваних до деяких аспектів життя. Зокрема, з'ясовується ставлення досліджуваних до самого себе, до інших людей, стосунків, які склались, свого життя, до майбутнього і своїх життєвих перспектив.

Ставлення до себе є важливим показником психологічного добробуту. На цьому наголошували К. Ріфф [20], К. Кіз [17], Р. Бар-Он [13], М. Ягода [16],

Л.З. Сердюк [10] та ін. Самоприйняття, самрозуміння, позитивне самовідношення, адекватна самооцінка, впевненість у собі є водночас ознаками та чинниками психологічного благополуччя. Ці прояви сприяють впевненій поведінці, відчуттю самоефективності, мотивації досягнення, вмінню долати життєві перешкоди та залишатися стабільним у власній «Я-концепції».

Сприяють психологічному добробуту позитивні стосунки з іншими людьми. Доброзичливі, підтримуючі, довірчі відносини забезпечують душевний комфорт людини, сприяють виникненню позитивних афектів, надають їй відчуття безпеки, є значимим соціальним ресурсом. Про значимість позитивних відносин зауважували М. Аргайл [12], Р. Бар-Он [13], К. Кіз [17], М. Стробе, М. Селігман [19] та ін.

Оскільки людина є соціальною істотою, то потреба в афіліації є природною і вкрай важливою. Ця потреба виражається в бажанні встановлювати, зберігати та зміцнювати добрі стосунки з іншими людьми. Позитивні соціальні стосунки є одним із найважливіших джерел щастя та задоволеності життям. Людина, яка здатна встановлювати і підтримувати позитивні стосунки, може надавати іншим психоемоційну чи практичну допомогу, відчуває соціальну підтримку від інших. Загалом вважається, що соціально-орієнтований копінг є одним з кращих видів долаючої поведінки під час зустрічі зі стресором. *Соціальна підтримка* пом'якшує дію життєвих стресорів. Однак, не всяку підтримку і допомогу від людей особистість може оцінити як доречну і корисну. Тому лише суб'єктивне відчуття соціальної підтримки, а не об'єктивна її наявність чи відсутність, буде сприяти психологічному благополуччю.

Проявом психологічного здоров'я людини є її адекватно позитивне *ставлення до інших людей* і до людства загалом. Спрямованість поведінки «до людей» (наприклад, згідно з концепцією К. Хорні) є найбільш здоровою та конструктивною. Психічно та психологічно здорова особистість має переконання про позитивну природу людини загалом, переважно з довірою і доброзичливістю ставиться до

оточуючих, проявляє це у стосунках, має високу адаптивність до соціального середовища. І навпаки, людина, якій притаманні соціальні фобії, параноїдальні чи агресивні симптоми, вірогідно матиме ті чи інші розлади психічного здоров'я і порушення психологічного благополуччя. Для такої особистості люди здебільшого ворожі чи загрозливі, не варті довірливого ставлення, вона відособлюється, має труднощі у налагодженні близьких стосунків з іншими, у неї слабка відчуття зв'язності й приналежності.

Психологічно благополучна особистість здатна відчувати *задоволеність від життя*, насолоджуватись тими простими моментами, які його супроводжують. Здебільшого стабільний *позитивний настрій*, задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування з оточуючими, милування природою, відчуття щастя називають індикативними характеристиками психічного здоров'я (М. Аргайл [12], М.Й. Варій [2], Е. Дінер [14]). І навіть при присутності у житті особистості складних обставин, стресових подій чи неприємностей, вона може частково абстрагуватись і отримувати емоційне задоволення від окремих аспектів життя.

Однак, наприклад, при ускладненому горюванні, переживанні скорботи, середньої та важкої форм депресії, важкому стресі чи психотравмі, тривожних розладах, невротичному розвитку людина не здатна отримувати задоволення та відчувати радість. Ангедонія притаманна ряду психологічних порушень, вона характеризується нездатністю або зниженням здатності відчувати задоволення від приємної колись діяльності, звичайних життєвих речей.

Позитивні *уявлення про майбутнє*, оптимізм, вважаємо, є показниками психологічного добробуту. Психологічно благополучна особистість переважно позитивно уявляє своє майбутнє, має позитивні очікування, надію, сподівання на краще (Н.Ф. Литовченко [8]). І лише при різного роду розладах і порушеннях, психологічному стражданні, спостерігається песимізм, апатія, зневіра, негативні очікування щодо свого життя і майбутнього.

Людина зазвичай планує своє майбутнє, ставить цілі, має життєву мету, до якої прагне. *Здатність до цілепокладання* – характеристика здорової особистості. За певних умов і обставин особистість втрачає здатність або бажання до постановки цілей і їх досягнення. Так, наприклад, при суїцидальній схильності спостерігається втрата життєвої перспективи, вона скорочується, «розмивається». Людина не бажає майбутнього, або навіть намагається уникнути, не може його спрогнозувати, оптимістично уявити.

Одним із критеріїв психічно благополучної особистості називають *здатність до саморегуляції*, здатність організувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм, вміння регулювати свій психоемоційний стан.

Окремі розлади та психічні стани можуть об'єднувати в собі ряд перерахованих характеристик в їх негативних векторах. Так, згідно з когнітивною моделлю депресії (А. Бек), для особистості в стані депресії притаманні негативне ставлення до самої себе, до життя і до майбутнього. При переживанні суїцидальних намірів особистість також має негативне уявлення про себе, своє майбутнє, інших людей, фрустрованість, ангедонію та песимізм. Незадоволеність своїм життям, ангедонія, відсутність життєвих цілей можуть свідчити про переживання людиною екзистенційної кризи.

Тому, вважаємо саме виділені характеристики в їх позитивних проявах свідчать про психологічний добробут особистості.

Запропонований нами опитувальник з визначення психологічного добробуту особистості містить 32 твердження, з кожним з яких досліджуваний повинен погодитись чи не погодитись. Тобто пропонується два варіанти відповіді «так» або «ні».

Досліджуваним дається наступна інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь – знак «-».

Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем за шкалами: «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до оточуючих»,

«Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі», «Здатність до саморегуляції». За кожну відповідь «так» нараховується один бал. Бали за кожною шкалою додаються. Опитувальник сконструйований таким чином, що на кожну шкалу припадає 4 твердження.

Інтерпретація результатів опитувальника передбачає визначення рівня прояву психологічного добробуту за наведеними шкалами, а також загальний показник рівня психологічного благополуччя особистості, що включає низький, середній та високий рівень. На основі сумування набраних балів отримуємо інтегративний показник – рівень психологічного добробуту особистості. Оскільки всі шкали мають пряму шкалу значень, то чим більший бал інтегрального показника, тим, передбачається, вищий рівень психологічного добробуту досліджуваного.

Рівні вияву психологічного добробуту за шкалами: 0-1 бали – низький рівень; 2-3 бали – середній рівень; 4 бали – високий рівень. Рівні загального показника психологічного добробуту особистості: 1-10 балів – низький рівень; 11-22 бали – середній рівень; 23-32 бали – високий рівень.

В методиці представлена наступна інтерпретація шкал:

1. Задоволеність життям. Високі оцінки за шкалою свідчать про високий рівень задоволеності власним життям, тим, як розгортається свій життєвий шлях.

2. Позитивні емоції. Високі оцінки за шкалою свідчать про переважання позитивних емоцій у житті досліджуваного, здатність відчувати позитивні емоції.

3. Ставлення до себе. Високі оцінки свідчать про позитивне суб'єктивне ставлення до себе, гарне самовідношення, позитивне уявлення про себе.

4. Ставлення до оточуючих. Високі оцінки свідчать про позитивне уявлення про інших людей, хороше ставлення до інших людей.

5. Уявлення про майбутнє. Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.

6. Наявність соціальної підтримки. Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.

7.Життєві цілі. Високі оцінки свідчать про те, що у досліджуваного є цілі в житті, яких він прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.

8.Здатність до саморегуляції. Високі оцінки свідчать про вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій [6, с.102].

На основі кругової діаграми за результатами діагностування за шкалами методики можна будувати профіль особистості.

Методика містить позитивно сформульовані твердження. Це дає змогу респондентам на основі рефлексії співвіднести свою систему ставлень зі зразком психологічно благополучної особистості. Однак, таке формулювання тверджень та відсутність шкали, що виявляє соціальну бажаність відповідей, передбачає використання цієї методики у діагностуванні мотивованих до самопізнання респондентів або у формі анонімного опитування. Короткий текст методики та проста шкала відповідей дозволяє проводити діагностування швидко, зберігати високу мотивацію у досліджуваних, вона придатна для групового діагностування. Опитувальник можна вважати скринінговим, тобто шляхом експрес-діагностування виявляти порушення психологічного добробуту особистості.

Перевірка валідності методики здійснювалась протягом 2021-2022 років та передбачала вивчення 165 осіб. Досліджуваними були учні ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства». Вік досліджуваних – від 18 до 25 років.

Дослідження здійснювалося з використанням таких методів.

- Авторська методика з визначення психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська).
- Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (у адаптації С.В. Карсканової).
- Шкала задоволеності життям Е. Дінера.
- Шкала депресії Бека.

Наведені діагностичні опитувальники мають високу надійність і валідність і були використані нами з метою доведення емпірично обґрунтованого взаємозв'язку

між психологічним добробутом, що досліджується у нашій методиці, та цим же явищем (або іншими близькими до нього) в інших шкалах та опитувальниках. Процес стандартизації та валідизації нашої методики був проведений у кілька підетапів [4; 5].

Перший підетап валідизації та стандартизації авторської методики передбачав здійснення перевірки критерійної валідності шляхом проведення кореляції між результатами нашої методики та інших відомих у психології опитувальників (наведені вище). Це дало змогу встановити відповідність показника психологічного добробуту особистості щодо певного кола критеріїв вимірюваного явища, вже відомих у психологічній науці.

На цьому підетапі діагностовано 120 осіб. Дослідження респондентів за авторським опитувальником дало наступні результати: 11 (що складає 9,2% від вибірки) респондентів виявили низький загальний рівень психологічного добробуту, 48 осіб (40%) - середній рівень та 61 особа (50,8%) - високий рівень. Зведені результати діагностування за опитувальником подано у додатку (додаток Б).

Представимо узагальнені результати графічно (рис. 3.1).

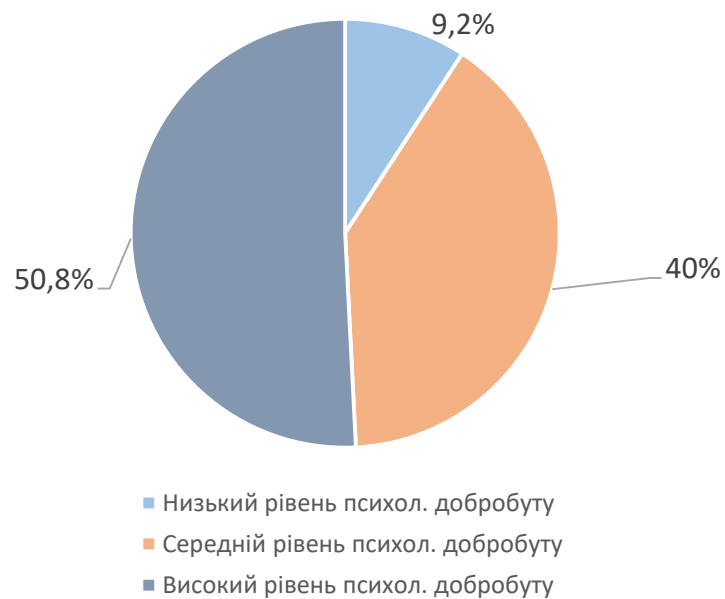


Рис. 3.1. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного добробуту (за авторською методикою)

Результати, отримані за допомогою методики «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (у адаптації С.В. Карсканової), показують, що основна частина досліджуваної молоді (67 осіб, що складає 55,8%) діагностує середній рівень психологічного добробуту. Значна частина здобувачів освіти (27 осіб, тобто 22,5% досліджуваних) мають низький рівень психологічного добробуту, а 26 осіб (21,7%) досліджуваних виявили високий інтегральний рівень психологічного добробуту. Діагностичні результати за методикою наведені у додатку (додаток В). Представимо ці результати за допомогою діаграми (рис 3.2).

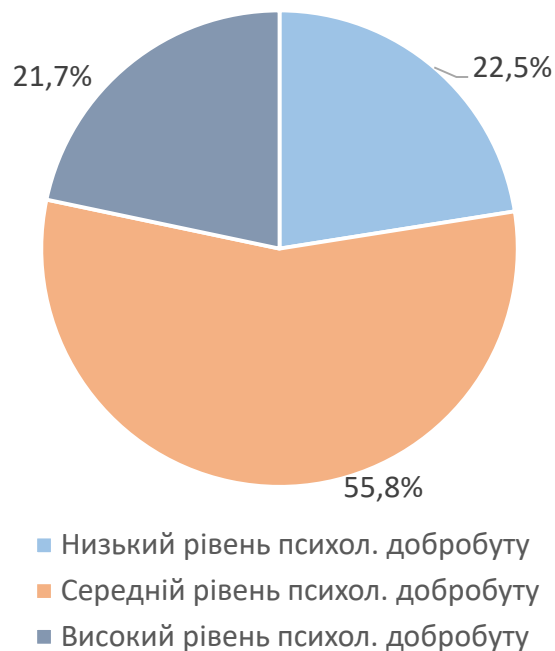


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного добробуту (за методикою К. Ріфф)

За методикою Е. Дінера на виявлення рівня задоволеності життям було отримано наступні результати: дуже низький рівень задоволеності – 2 респонденти (1,7% молоді), низький рівень – 15 осіб (12,5%), незначний рівень незадоволеності – 29 осіб (24,2%), середній рівень задоволеності від життя – 25 осіб (20,8%), високий

рівень задоволеності – 32 особи (26,7%), дуже високий – 17 осіб (14,2%). Зведені результати діагностування представлені у додатку Г (додаток Г).

Продемонструємо ці показники на рисунку (рис. 3.3).

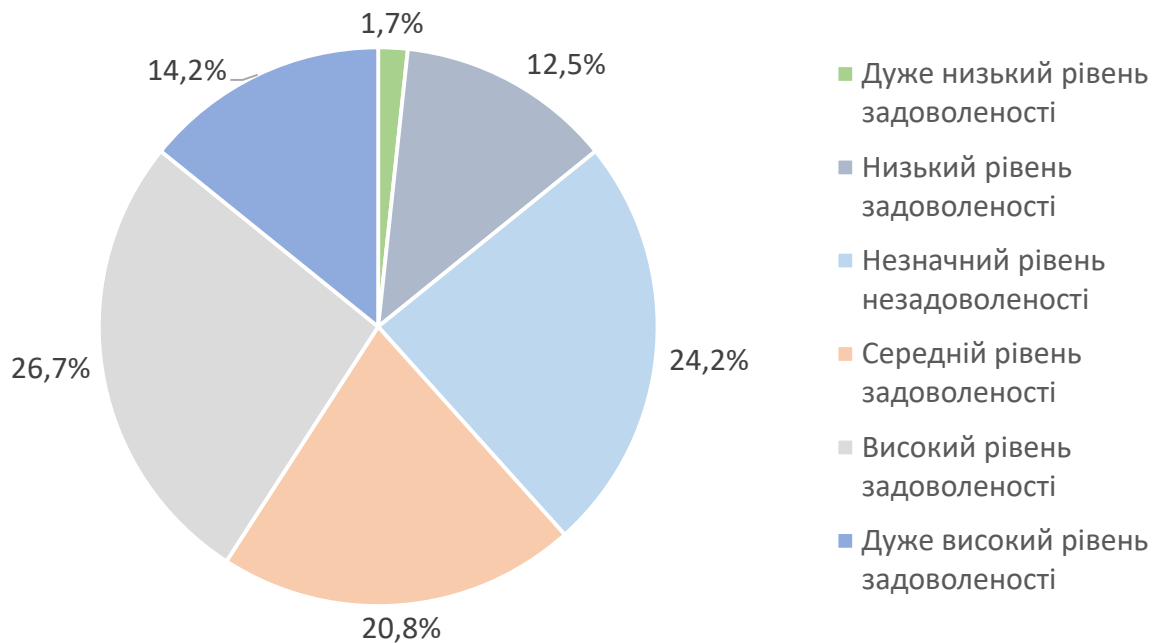


Рис. 3.3. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем задоволеності життям (за методикою Е. Дінера)

За методикою «Шкала депресії» (А. Бека) 104 здобувачі освіти закладу освіти (86,7%) діагностують відсутність депресивної симптоматики, 14 особи (11,7%) – легку депресію (субдепресію) та 2 особи (1,7%) - помірну депресію (додаток Д).

Це вказує на те, що переважно діагностовані особи не схильні до переживання депресії, і лише незначний відсоток мають окремі симптоми, що співставні з критеріями депресії. Однак виявлено, що серед молоді є особи, для яких притаманні симптоми помірної депресії, і це може вказувати на певні тяжкі душевні переживання.

Представимо ці дані графічно (рис. 3.4).

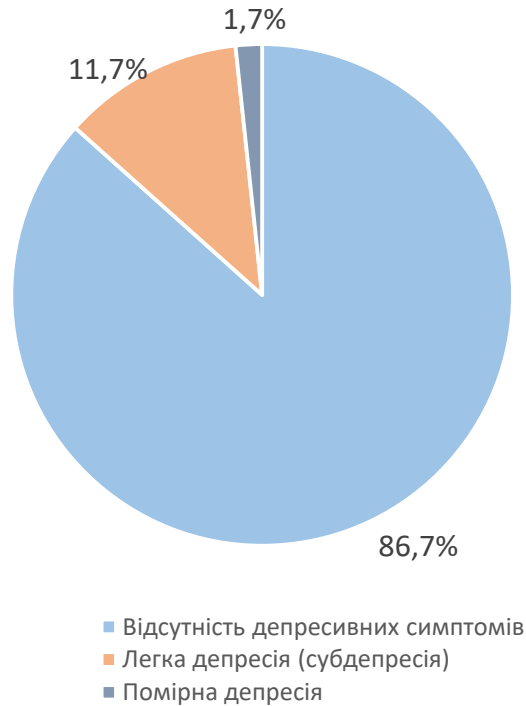


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем прояву депресивної симптоматики (за методикою Бека)

Коефіцієнт кореляції Пірсона між даними, отриманими за авторською методикою на визначення психологічного добробуту особистості та опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, що обраховувався за допомогою статистичної програми SPSS Statistics 17.0, виявився достатньо високим: $r=0,77$ ($p \leq 0,01$).

Також достовірно позитивним виявився коефіцієнт кореляції між інтегральним показником психологічного добробуту та загальним балом за методикою «Шкала задоволеності життям Е. Дінера»: $r=0,86$ ($p \leq 0,01$).

Ці індекси свідчать про наявність статистично достовірної прямої залежності між досліджуваними явищами, іншими словами, чим вищі результати психологічного добробуту досліджуваних за авторською методикою, тим вищі вони за двома іншими наведеними шкалами – психологічного благополуччя К. Ріфф та задоволеності життям Е. Дінера.

Індекс кореляційного зв'язку з показниками за Шкалою депресії Бека є також статистично значущим, проте від'ємним, і складає $r = -0,69$ ($p \leq 0,01$). Цей індекс свідчить про зворотній значимий кореляційний зв'язок між рівнем психологічного добробуту особистості та рівнем депресії. Це означає, що чим вищий показник психологічного добробуту, тим нижчий рівень депресивної симптоматики у досліджуваних.

Показники кореляційного аналізу за критерієм Пірсона щодо виявлення взаємозв'язку результатів авторської методики дослідження психологічного добробуту з результатами інших опитувальників наводимо в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати кореляційного аналізу результатів дослідження за методикою на визначення психологічного добробуту особистості та іншими стандартизованими методиками

Коефіцієнт кореляції Пірсона $p \leq 0,01$	«Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф	Шкала задоволеності життям Е.Дінера	Шкала депресії Бека
Методика на визначення психологічного добробуту особистості	0,77	0,87	-0,69

Як бачимо з табл. 3.1, отримані показники вказують на те, що авторська методика спрямована на дослідження психологічних явищ, близьких за змістом до тих, що вимірюються за допомогою методик К. Ріфф та Е. Діннера, однак протилежних таким виявам психологічного неблагополуччя, як депресивні стани.

На **другому підетапі** ми здійснили перевірку *надійності частин методики*, застосувавши метод «розщеплення» тесту на дві рівноцінні частини: поділ пополам та поділ на непарні й парні завдання. Далі здійснювався підрахунок коефіцієнту кореляції між результатами виконання досліджуваними завдань двох частин методики. Отримані нами коефіцієнти становлять $r=0,81$ (при поділі пополам) та $r=0,33$ (при поділі на непарні і парні завдання), і є статистично значущими ($p \leq 0,01$). Ці коефіцієнти свідчать про високу надійність частин методики, що характеризує ступінь однорідності її завдань.

На цьому підетапі вивчення надійності запропонованої нами «Методики на визначення психологічного добробуту» було здійснено статистичний *підрахунок внутрішньої консистентності* (узгодженості) шкал методики за допомогою коефіцієнту Альфа Кронбаха. Отриманий нами показник Альфа становить $\alpha=0,78$, що вважається високим показником внутрішньої узгодженості. Усі шкали методики достовірно позитивно корелюють між собою, що вказує на їх взаємозв'язок і узгодженість (додаток Е).

На **третьому підетапі** було досліджено ретестову надійність методики. З цією метою було за авторською методикою діагностовано 45 осіб двома діагностичними зрізами з інтервалом у 4 тижні. Результати діагностування психологічного добробуту узагальнено у додатку (додаток Ж). Досліджувалась міра збігу результатів першого і повторного обстежень одних і тих самих досліджуваних. При цьому коефіцієнт надійності дорівнює коефіцієнту кореляції між даними двох обстежень. Так, результат кореляційного аналізу за Пірсоном складає $0,85$ ($p \leq 0,01$), що свідчить про певну стабільність ознаки, що вивчається, та надійність методики для вивчення цієї характеристики (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Результати кореляційного аналізу (за Пірсоном)
щодо визначення ретестової надійності авторської методики**

	II діагностичний зріз (45 осіб)	Похибка
I діагностичний зріз (45 осіб)	0,845	$p \leq 0,01$

Таким чином, розроблена нами методика на визначення психологічного добробуту особистості становить собою україномовний психодіагностичний опитувальник, призначений для вивчення внутрішніх особливостей психологічного добробуту.

Ця методика є затребуваною як з точки зору психологічної теорії, так і практики, оскільки становить новий зручний діагностичний інструментарій, що дозволяє виявити інтегрований показник психологічного благополуччя особистості та окремих його аспектів.

Методика визначає рівень психологічного добробуту людини, зокрема, низькі бали за методикою та її окремими шкалами можуть вказувати на ознаки психологічного неблагополуччя людини: незадоволеність собою, своїм життям, стосунками з оточуючими, негативне уявлення про майбутнє тощо.

3.3. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз

Представимо та проаналізуємо результати емпіричного дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту особистості.

Емоційну компетентність досліджували за допомогою методики «Тест емоційного інтелекту Н. Холла», яка, вважаємо, дозволяє на основі самоаналізу та

самооцінки респондентів визначити рівень розвитку таких характеристик емоційної компетентності, як емоційна обізнаність, вміння керувати своїми емоціями, застосовувати вміння і навички самомотивації, емпатійного розуміння інших, вміння розпізнавати емоції інших. Первинні діагностичні результати подані у додатку (додаток II).

Встановлено, що переважна більшість досліджуваних діагностує середній рівень розвитку емоційної компетентності (44 особи, що складає 55% від вибірки), більш ніж третина (31 особа, 38,75%) – низький рівень і лише 5 осіб (6,25%) – високий рівень цієї інтегративної характеристики (рис. 3.5).

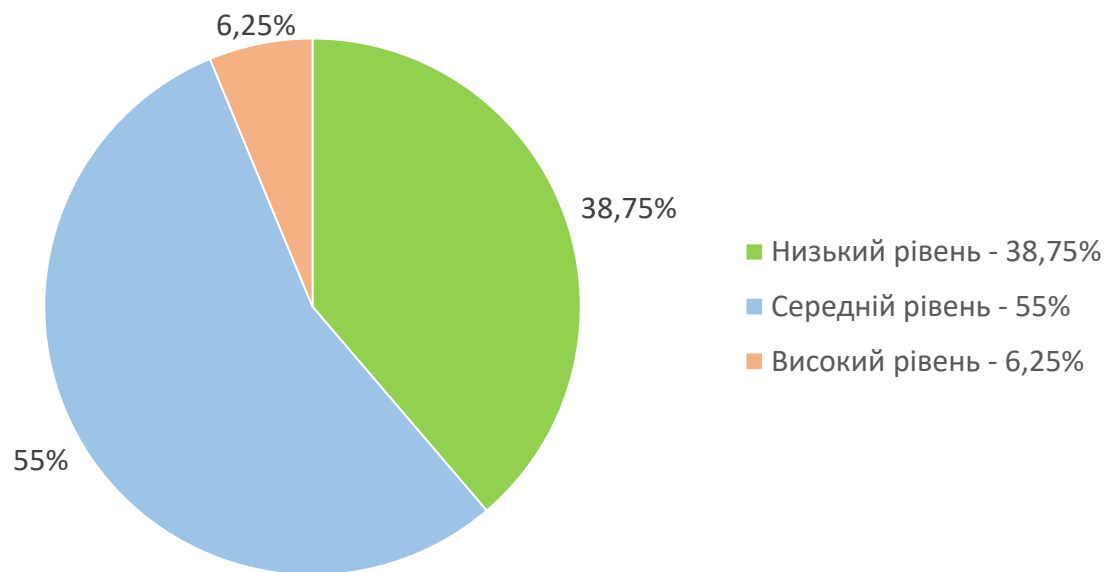


Рис. 3.5. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за загальним рівнем розвитку емоційної компетентності

Тобто, більшість дорослих осіб, які взяли участь у дослідженні, мають труднощі з розумінням своїх та чужих емоцій, на невисокому рівні оцінюють свої вміння і навички щодо регулювання власного емоційного стану та емоційного стану оточуючих. Лише невелика частина досліджуваних виявилась, згідно отриманих

результатів, емоційно компетентною на високому рівні, що свідчить про їх обізнаність в емоційній сфері, емоційну грамотність, здатність до психоемоційної регуляції та розвинені вміння і навички впливу на емоційну сферу інших людей.

Проаналізуємо рівні розвитку складових емоційної компетентності. Для цього вирахуємо середні арифметичні значення по вибірці за всіма шкалами методики (рис. 3.6).

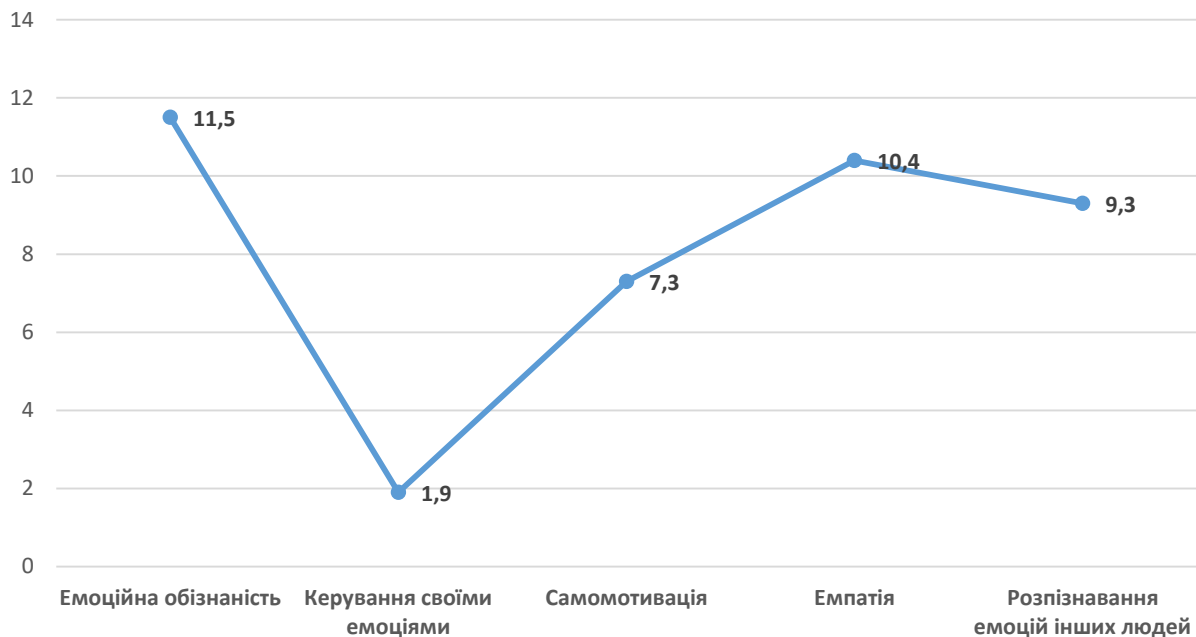


Рис. 3.6. Середні значення по вибірці за шкалами методики Н.Холла

Спостерігаємо, що в опитаних загалом переважає середній рівень емоційної обізнаності, емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей. Однак, чітко виражено, що такі компоненти емоційної компетентності, як вміння керувати своїми емоціями, застосовувати емоції для спрямування своєї діяльності (самомотивація) розвинені досить низько. Це може зумовлювати складнощі у регулюванні негативних емоцій, стабілізації власного емоційного стану, настрою, застосовувати практики самопомоги у складних життєвих обставинах.

Дослідження за авторською методикою на визначення рівня психологічного добробуту дозволяє визначити показники за 8 шкалами «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до інших», «Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі», «Здатність до саморегуляції» та загальний показник психологічного добробуту.

Результати діагностування наведені у додатку (додаток К). Узагальнені результати дослідження за методикою представимо у таблиці 3.3 (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Узагальнена таблиця результатів дослідження психологічного добробуту

Рівень вияву	Шкали методики на визначення психологічного благополуччя особистості								
	Задоволеність життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	Ставлення до оточуючих	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної підтримки	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний показник
Низький	20 (25%)	4 (5%)	3 (3,75%)	4 (5%)	5 (6,25%)	4 (5%)	5 (6,25%)	21 (26,25%)	1 (1,25%)
Середній	53 (66,25%)	18 (22,5%)	21 (26,25%)	26 (32,5%)	23 (28,75%)	25 (31,25%)	15 (18,75%)	31 (38,75%)	17 (21,25%)
Високий	7 (8,75%)	58 (72,5%)	56 (70%)	50 (62,5%)	52 (65%)	51 (63,75%)	60 (75%)	28 (35%)	62 (77,5%)

У дослідженні з'ясувалося, що переважна більшість респондентів (62 особи, що складає 77,5% від загальної вибірки) діагностує загальний високий рівень

психологічного добробуту, 17 осіб (21,25%) виявляє середній рівень цього показника і 1 особа (1,25%) – низький рівень (рис. 3.7).

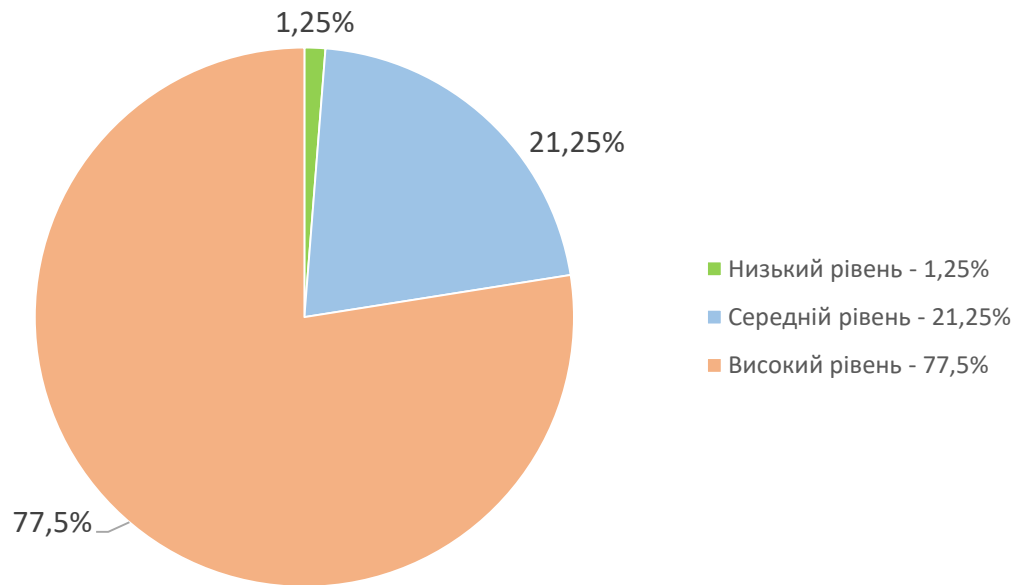


Рис. 3.7. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем психологічного добробуту

У структурі психологічного добробуту на високому рівні виявляються такий компонент, як «позитивні емоції» (58 осіб, що складає 72,5% від вибірки), що свідчить про переважання позитивного афекту в настроях досліджуваних. 18 осіб (22,5%) діагностують середній рівень цього показника, а 4 особи (5%) – низький рівень. Цим досліджуваним, вірогідно, притаманне суттєве переживання негативних афектів (рис. 3.8).

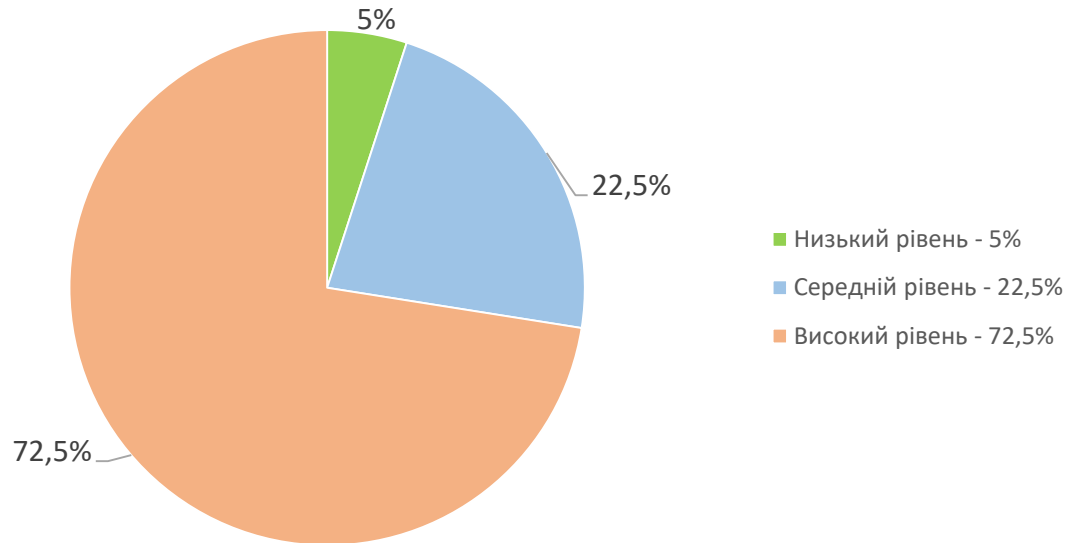


Рис. 3.8. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Позитивні емоції»

56 осіб (70%) діагностують позитивне ставлення до себе, 21 особа (26,25%) – посереднє та 3 особи (3,75%) – негативне самоставлення.

Тобто, більше половини опитаних мають позитивне уявлення про себе, високу самооцінку, самоприйняття та самоповагу. Однак, для частини досліджуваних притаманне недостатньо позитивне самовідношення, самокритика, неприйняття себе чи своїх особливостей. Чверть досліджуваних здебільшого мають позитивне самоставлення, прийняття себе, але можливе критичне ставлення до окремих своїх рис, характеристик, власних якостей, здібностей чи вмінь.

Представимо отримані результати на круговій діаграмі (рис. 3.9).

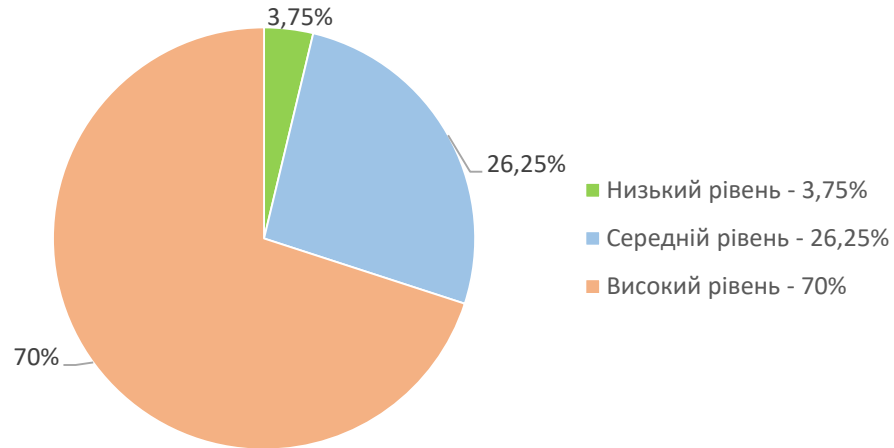


Рис. 3.9. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Ставлення до себе»

Переважно виявлене позитивне ставлення до інших: на високому рівні цей показник діагностується у 50 осіб (62,5%), на середньому рівні – 26 осіб (32,5%), на низькому рівні – 4 особи (5%). Тобто здебільшого досліджувані добре ставляться до оточуючих, мають про інших гарне уявлення, їм подобається взаємодіяти з іншими людьми (рис. 3.10).

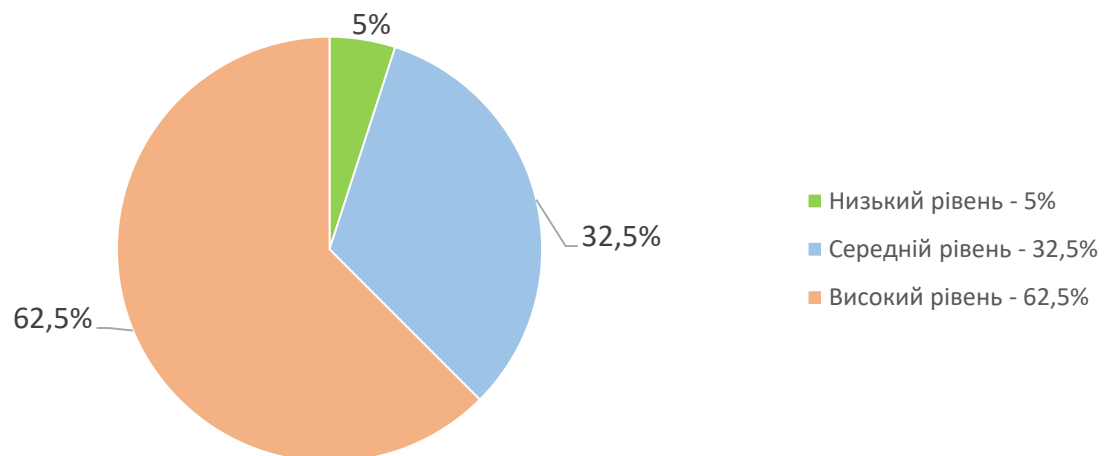


Рис. 3.10. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Ставлення до оточуючих»

Переважна більшість також отримала високі показники за шкалою «Наявність соціальної підтримки», що вказує на задоволеність соціальними контактами: високий рівень діагностовано у 51 особи (63,75%), середній – у 25 осіб (31,25%), низький – у 4 осіб (5%). Представимо отримані результати графічно (рис. 3.11). Тобто більшість дорослих отримує соціальну підтримку в такому об'ємі та формі, що відповідають їх потребам і очікуванням.

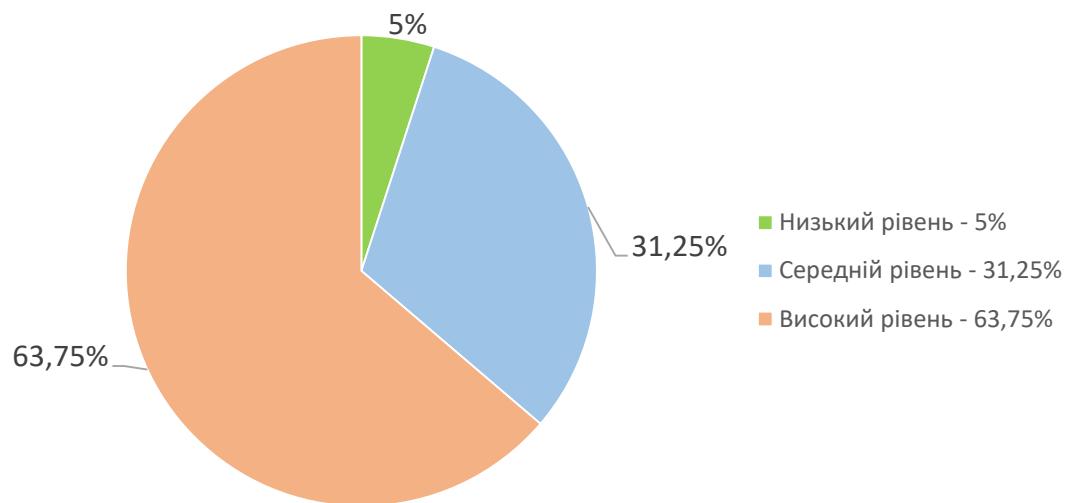


Рис. 3.11. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Наявність соціальної підтримки»

Також більшість опитаних мають високі значення за шкалами «Уявлення про майбутнє», «Життєві цілі», що вказує на оптимістичні погляди щодо майбутнього життя та планування свого майбутнього.

Так, за шкалою «Уявлення про майбутнє» високі показники мають 52 респонденти (65%). Середні значення мають 23 особи (28,75%), низькі значення – 5 особи (6,25%). Ці особи мають негативні уявлення про майбутнє, деякий песимізм, зневіру щодо можливого кращого. Представимо ці результати наочно (рис. 3.12).

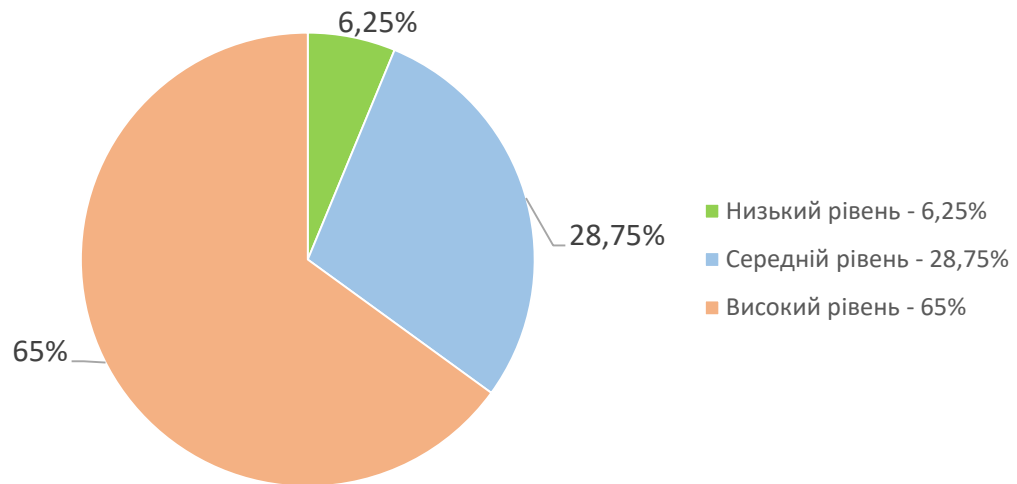


Рис. 3.12. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Уявлення про майбутнє»

60 (75%) досліджуваних мають чіткі життєві цілі, вони конкретні та уявляються як досяжні. 15 осіб (18,75%) мають меншу налаштованість на життєві перспективи, для них цілі не так чітко визначені. 5 осіб (6,25%) мають низькі значення за цією шкалою, що свідчить про неналаштованість на життєві перспективи, розмитість уявлень про життєві цілі (рис. 3.13).

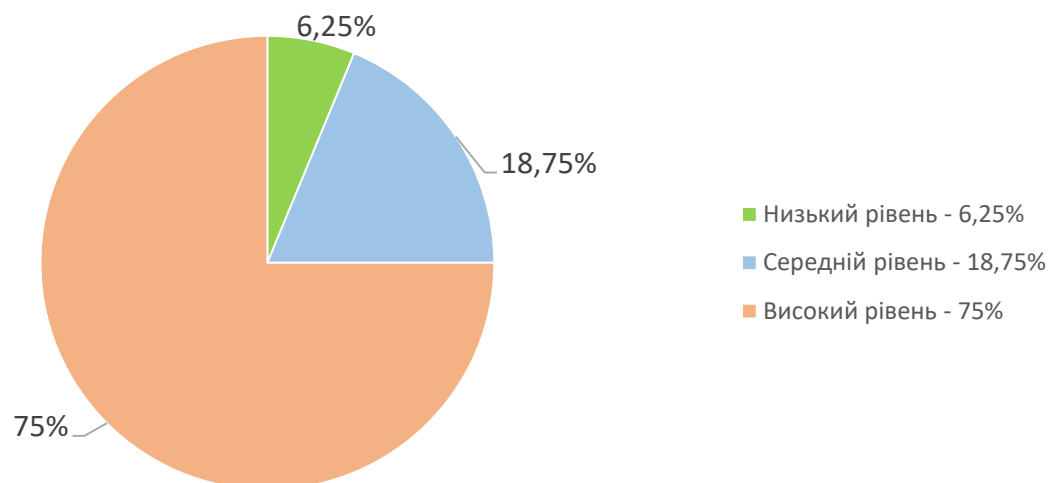


Рис. 3.13. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Життєві цілі»

Однак, за шкалою «Задоволеність життям» більшість опитаних (53 особи, що складає 66,25%) набрали середні бали, що свідчить про посередню задоволеність актуальним життям, тим, як розгортається їх життєвий шлях. 20 осіб (25%) повністю задоволені життям, 7 осіб (8,75%) – незадоволені життям (рис. 3.14).

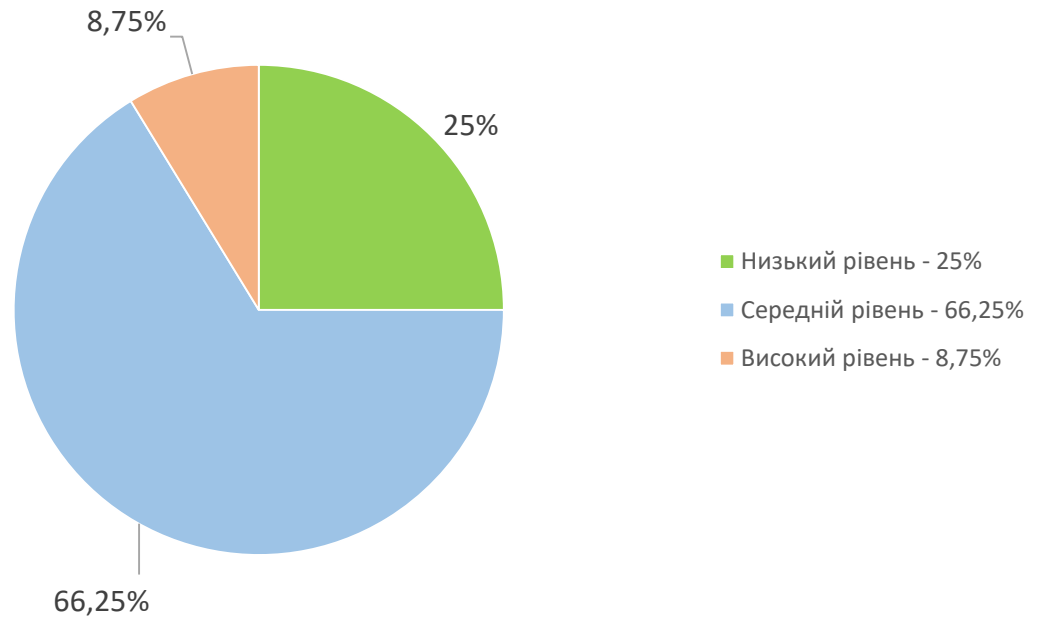


Рис. 3.14. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Задоволеність життям»

Також переважно респонденти посередньо оцінюють свою здатність до саморегуляції, вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій. 21 досліджуваний (26,25%) оцінює свої вміння саморегуляції на низькому рівні, тобто вони мають труднощі у керуванні своїми емоціями і почуттями, емоційним станом, настроєм. 31 досліджуваний (38,75%) оцінюють такі вміння на середньому рівні та третина (28 осіб, 35%) – на високому рівні (рис. 3.15).

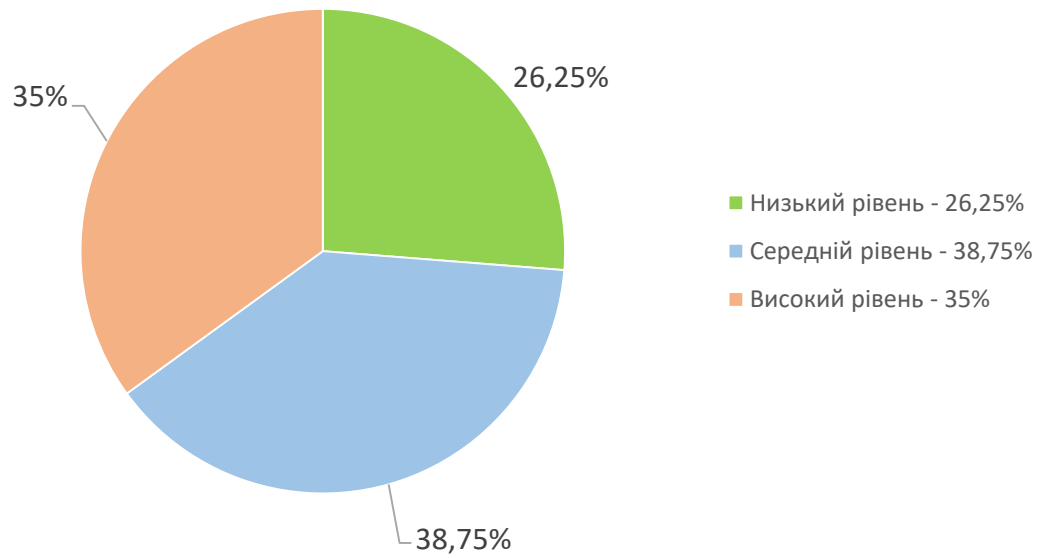


Рис. 3.15. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за шкалою «Здатність до саморегуляції»

З метою знаходження загальних тенденцій по вибірці було знайдено середні значення за всіма шкалами методики. Середні показники за шкалами методики представимо графічно (рис. 3.16).

Відслідковується, що дані за шкалами «Задоволеність життям» і «Здатність до саморегуляції» є нижчими і відповідають середнім значенням, за іншими шкалами методики дані перевищують середні значення. Отримані результати вказують, що досліджувані дорослі переважно оптимістично налаштовані, позитивно ставляться як до себе, так і до інших, відчувають соціальну підтримку, здатні отримувати задоволення від життя, мають позитивні життєві цілі.



Рис. 3.16. Середні значення у вибірці досліджуваних за шкалами методики на визначення психологічного добробуту особистості

Діагностування суб'єктивної оцінки якості життя за методикою О.С. Чабана серед дорослих українців дало наступні результати (додаток Л). 22 опитаних (27,5%) діагностують дуже низьку загальну оцінку якості життя, 18 осіб (22,5%) – низьку оцінку, 16 осіб (20%) – середню оцінку, 10 осіб (12,5%) – високу, 14 осіб (17,5%) – дуже високу оцінку (рис. 3.17).

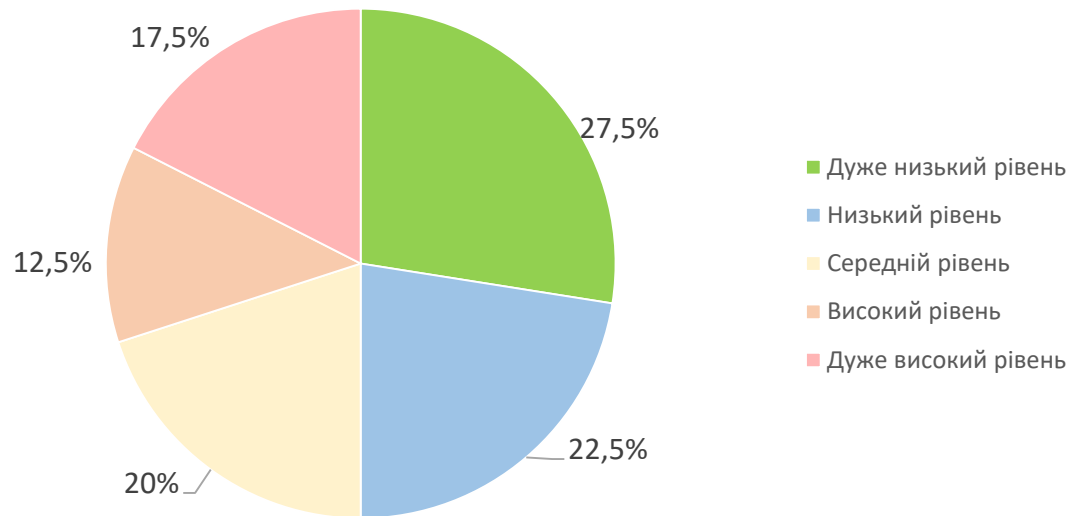


Рис. 3.17. Відсотковий розподіл досліджуваних у вибірці за рівнем оцінки якості життя

Спостерігаємо, що половина досліджуваних низько оцінює якість свого життя. Ці особи переважно незадоволені своїм життям, тим, як розгортається їх життєвий шлях, або окремими життєвими сферами. Майже третина загалом високо оцінює якість життя, що вказує на високу загальну задоволеність своїм життям і його сферами.

Проаналізуємо оцінки, надані опитаними, за окремими сферами життя. Для цього обрахуємо середні значення по вибірці за всіма шкалами методики (рис. 3.18).

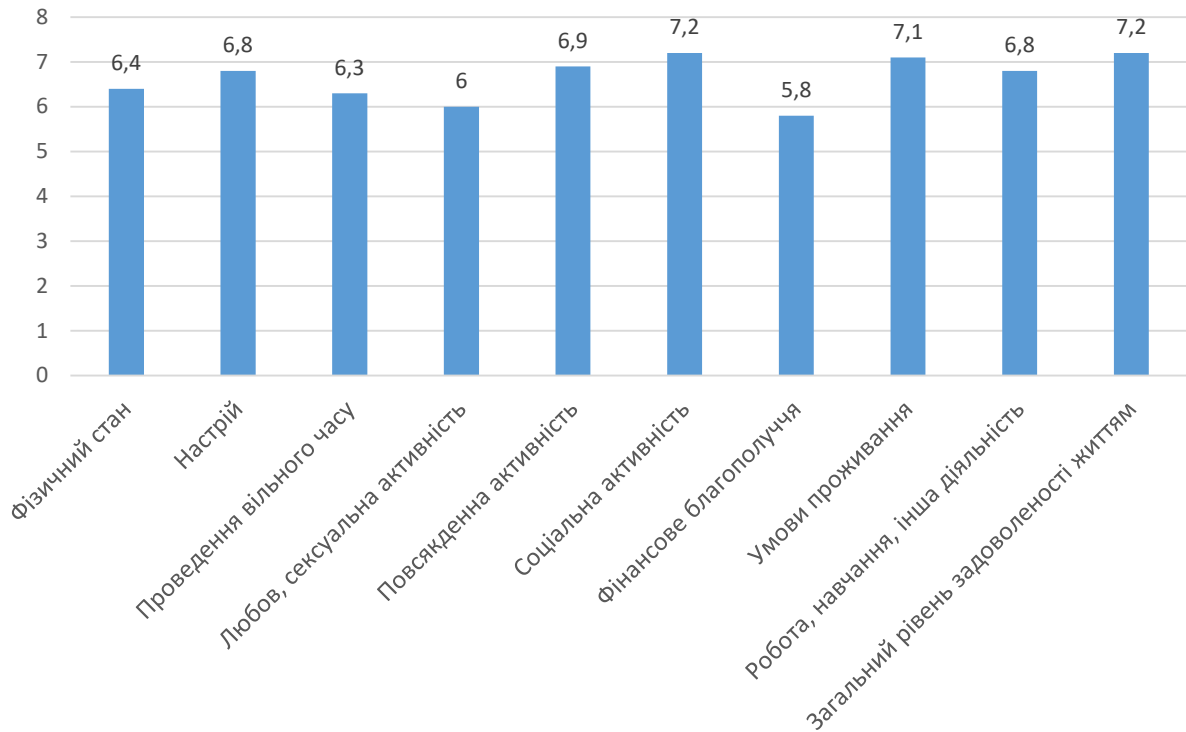


Рис. 3.18. Середні оцінки якості життя українців за різними сферами

Середні значення за шкалами показують, що найбільше досліджувані задоволені своєю соціальною активністю, умовами проживання, загалом своїм життям. Найнижчий рівень задоволення відслідковується за сферами: фінансове благополуччя, любов/сексуальна активність, проведення вільного часу.

З метою з'ясування якості зв'язку між рівнем емоційної компетентності та рівнем психологічного благополуччя особистості й загальною оцінкою якості життя нами застосовано кореляційний аналіз до отриманих результатів за трьома методиками.

Встановлено, що індекс кореляційного зв'язку за Пірсоном між зазначеними величинами становить 0,55 та 0,51 відповідно ($r=0,01$).

Проведений кореляційний аналіз (за Пірсоном) засвідчив наявність достовірного позитивного зв'язку між усіма зазначеними показниками (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Таблиця результатів кореляційного аналізу між показниками емоційної компетентності, психологічного добробуту та оцінкою якості життя ($r \leq 0,01$)

	Рівень психологічного добробуту особистості	Загальна оцінка якості життя
Рівень емоційної компетентності	0,55	0,51

Ці показники свідчать про значимий позитивний зв'язок між емоційною компетентністю, рівнем психологічного добробуту та суб'єктивною оцінкою якості життя. Тобто, вірогідно, що чим емоційно компетентніша людина, тим вищий рівень її психологічного добробуту і задоволеності життям.

Для узагальнення розуміння чинників психологічного добробуту на основі проведеного тестування та отриманих даних нами було здійснено обробку результатів за допомогою методу факторного аналізу. Факторний аналіз становить собою метод математичної обробки та узагальнення результатів дослідження, при якому аналізуються внутрішні кореляційні зв'язки між явищами і в результаті виокремлюються узагальнені чинники досліджуваного явища, включаючи приховані змінні. Тобто результати, отримані нами за допомогою психодіагностичних методик та дані їхніх шкал, ми проаналізували із застосуванням методу факторного аналізу задля виокремлення чинників, структури та, можливо, прихованих джерел психологічного добробуту.

Факторний аналіз психологічного добробуту проводився за програмою центроїдного методу та включав у себе підпрограму повороту факторних структур за принципом varimax. У результаті такого аналізу було визначено кілька факторів, які об'єднують характеристики психологічного добробуту особистості за певними ознаками та критеріями.

Кількість факторів була виділена нами відповідно до критерію власних значень факторів, або критерію Кам'янистого насипу (рис. 3.19).

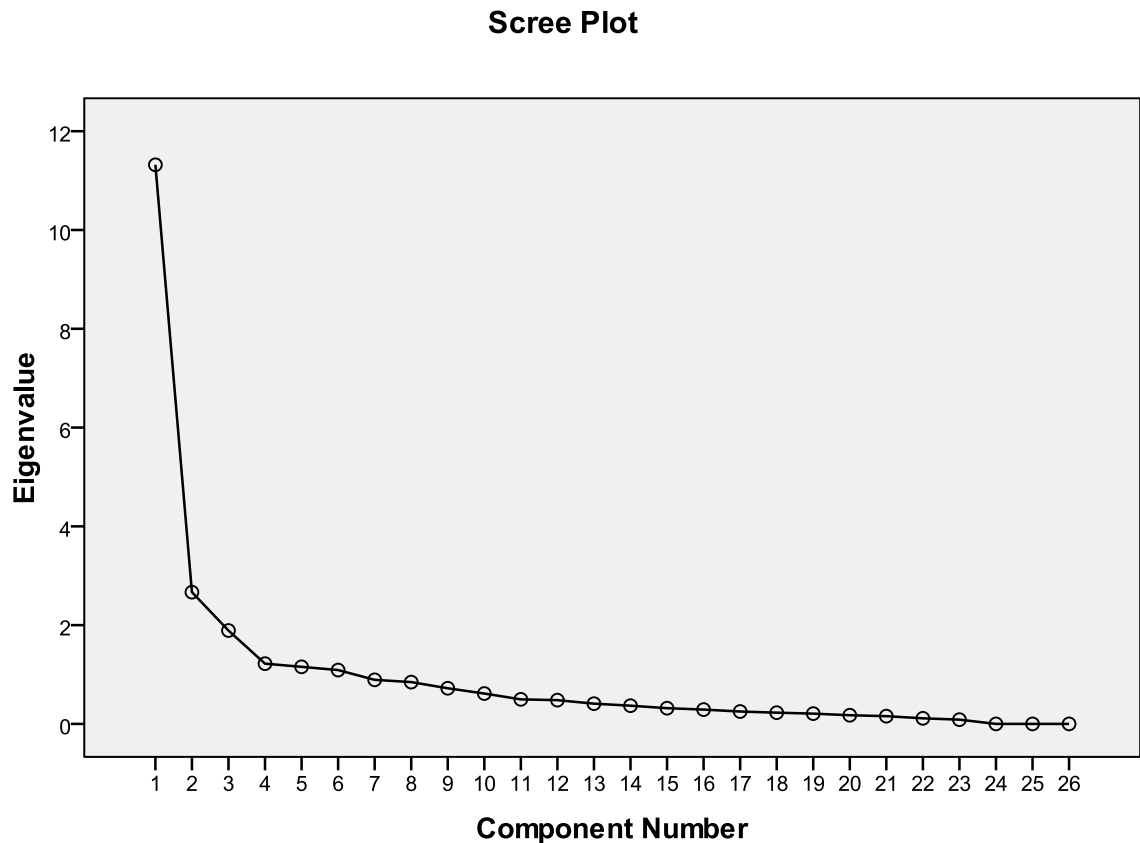


Рис. 3.19. Власні значення факторів психологічного добробуту особистості

Факторами, у яких спостерігаються найвищі показники відсотка загальної дисперсії, виявилися шість факторів (додаток М). Після обернання вони мають значення, що відображено в матриці повернутих компонент (додаток Н).

Як бачимо з таблиці, наведеної у додатку М, перші шість факторів мають найбільший відсоток загальної дисперсії, зокрема до обернання це 43,536%, 10,259%, 7,272%, 4,692%, 4,445%, 4,193%. Після обернання це відповідно 21,373%, 16,855%, 15,145%, 8,252%, 7,734%, 5,039%. Саме ці шість факторів психологічного добробуту ми будемо аналізувати більш детально.

У матриці повернутих компонент (додаток Н) бачимо найбільші значення компонент по кожному фактору. Навантаження кожної змінної ми брали до уваги та

аналізували за умови, якщо вони більше або дорівнюють 0,4 (Kline P. [18], Harman H. H. [15]).

Як бачимо з таблиць, представлених у додатках М та Н, виділені 6 факторів мають різні відсотки загальної дисперсії, а також різні навантаження змінних.

Зокрема, **фактор № 1** – 21,37% загальної дисперсії. Містить такі значення з найбільшими навантаженнями, як оцінка якості життя (0,860), вільний час (0,818), фізичний стан (0,738), любов (0,725), загальний рівень задоволеності життям (0,679), соціальна активність (0,634), настроїв (0,617), робота, навчання (0,528) тощо. Назвемо цей фактор «*Загальна оцінка якості життя*». Цей фактор свідчить про те, що психологічний добробут насамперед визначається тим, як сама людина суб'єктивно оцінює своє життя. Зазвичай критеріями оцінки є об'єктивні та суб'єктивні моменти, що дозволяють людині почуватися щасливою та задоволеною. В досліджуваних це позитивна оцінка свого життя загалом, гарний фізичний стан, наявність вільного часу, роботи або навчання, високий ступінь соціальної активності, любов та ін.

Важливо звернути увагу, що цей фактор не має від'ємних значень, що може свідчити про те, що оцінка якості свого життя може включати будь-які компоненти та не завжди пов'язана з конкретними об'єктивними характеристиками та життєвими обставинами. Тобто будь-які ознаки можуть суб'єктивно входити в оцінку якості життя людини й оцінюватися позитивно.

Фактор №2 – 16,85% загальної дисперсії. Включає такі значення з найбільшими навантаженнями (додаток Н): загальний рівень емоційного інтелекту, емпатія, розпізнавання емоцій, самомотивація, емоційна обізнаність тощо. Ми назвали цей фактор «*Емоційна компетентність*», оскільки він передбачає володіння своїми емоціями та їх розуміння і регуляцію. Цей фактор має досить високий відсоток загальної дисперсії, що свідчить про те, що для психологічного добробуту досліджуваних емоційна компетентність загалом, здатність до емоційної саморегуляції дуже важливі.

Цей фактор також має невисокі від'ємні значення, зокрема фінансовий добробут – $-0,028$ та фізичний стан – $-0,02$. Це свідчить про те, що емоційна компетентність особистості в контексті її психологічного добробуту незначним чином залежить від фінансового благополуччя та фізичного стану здоров'я. Тобто висока емоційна компетентність може бути незначним чином пов'язана з низьким рівнем фінансового добробуту та незадовільним фізичним станом. Проте обернено пропорційні зв'язки у цьому випадку не мають високих оцінок, тому цей взаємозв'язок не будемо вважати сильним та значущим.

Фактор № 3 – 15,14% загальної дисперсії. Включає такі найбільш значущі компоненти, як життєві цілі, позитивні емоції, уявлення про майбутнє, ставлення до себе, загальний психологічний добробут. Ми назвали цей фактор «*Я у майбутньому*», що означає загальну оцінку свого майбутнього і себе в ньому. Психологічний добробут передбачає наявність життєвої перспективи та позитивний образ майбутнього. Незначні негативні кореляції у цьому факторі належать значенням «розпізнавання емоцій» та «емпатія».

Фактор № 4 – 8,25% загальної дисперсії, він містить наступні компоненти з найбільшим ваговим значенням: саморегуляція, фінансовий добробут, умови проживання. Ми назвали цей фактор «*Життєвий успіх*», оскільки він відображає об'єктивні, зовнішні умови, що дозволяють людині почуватися щасливою та мати психологічне благополуччя. Проте негативні кореляції у цьому факторі мають показники «вільний час», «емпатія», «життєві цілі», «уявлення про майбутнє». Це свідчить про те, що життєвий успіх у контексті психологічного добробуту може бути пов'язаний з відсутністю вільного часу, не передбачати розвитку у людини емпатії, а також життєвий успіх може не передбачати наступних цілей та бути пов'язаним з відсутністю або розмитістю уявлень про майбутнє.

Фактор № 5 – 7,73% загальної дисперсії. Найвищі значення тут мають компоненти «наявність соціальної підтримки» та «відносини з людьми». Ми назвали цей фактор «*Соціальні відносини*». Він відображає значущість соціальної підтримки

та емоційних зв'язків між людьми для того, щоб відчувати задоволення життям і мати психологічний добробут. Водночас цей фактор має і від'ємні значення: любов (-0,047), керування своїми емоціями (-0,02), умови проживання (-0,123). Це можна пояснити тим, що за відсутності любові, керування емоціями та в незадовільних умовах проживання соціальні відносини мають тенденцію до погіршення.

Фактор № 6 – 5,04% загальної дисперсії, містить лише одну виражену змінну – *задоволеність життям* (0,644). При цьому обернена залежність спостерігається з багатьма змінними, такими, як фізичний стан (-0,340), емоційна обізнаність (-0,383), ставлення до себе (-0,155), фінансовий добробут (-0,027), наявність соціальної підтримки (-0,068) тощо. Це означає, що психологічний добробут досліджуваних передбачає задоволеність життям попри всі негаразди – відсутність гарного фізичного самопочуття, незадовільний фінансовий стан, відсутність соціальної підтримки та позитивного ставлення. З одного боку ці явища можуть знижувати почуття задоволеності життям, а з іншого – людина може почуватися задоволеною незважаючи на всі ці моменти. Тому ми назвали цей фактор «*Життєстійкість*». Це здатність до гнучкості, вміння витримувати труднощі та бути задоволеними своїм життям.

Виокремлені фактори психологічного добробуту відображають найважливіші чинники і умови, пов'язані з ним.

Також до діагностичних показників застосовано порівняльний статистичний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні. Для знаходження цього статистичного показника діагностичну вибірку було поділено на дві підгрупи: у 1 підгрупу (31 особа) ввійшли досліджувані з низьким рівнем емоційної компетентності, в 2 підгрупу (49 осіб) – з середнім та високим рівнем емоційної компетентності. Застосування цього критерію дозволило встановити статистично значущі відмінності у психологічному добробуті та оцінці якості життя респондентів двох підгруп. Результати відображені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Результати порівняльного статистичного аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні між показниками психологічного добробуту та оцінки якості життя для підгруп досліджуваних з низькою та середньо-високою емоційною компетентністю

Показники	Значення U-критерія	Похибка
Рівень психологічного добробуту	$U_{\text{емп.}} = 251.5$	$p \leq 0,01$
Оцінка якості життя	$U_{\text{емп.}} = 348.5$	$p \leq 0,01$

Аналіз результатів за U-критерієм Манна-Уїтні показує, що у групах досліджуваних з низьким та середньо-високим рівнями емоційної компетентності наявна значима відмінність рівня психологічного добробуту та загальної оцінки якості життя.

Отримані у ході емпіричного дослідження результати доводять, що існує істотна залежність між емоційною компетентністю, станом психологічного добробуту особистості та оцінкою якості життя. Тобто, чим вищий рівень емоційної компетентності тим вищий рівень психологічного добробуту та задоволеність життям і навпаки.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі викладено опис організації емпіричного дослідження, характеристику вибірки, застосованих діагностичних методів і методик, що

відповідають меті дослідження, висвітлені етапи проведення, результати дослідження та їх аналіз. Загалом, варто зазначити, що:

1. Емпіричне дослідження було організоване та проведене відповідно до завдань дослідження у два етапи. На першому етапі було розроблено та валідизовано методiku на визначення психологічного добробуту особистості. На другому етапі досліджено зв'язок емоційної компетентності особистості з рівнем психологічного добробуту і рівнем задоволеності життям.

2. Процес створення авторської методики описаний послідовно та забезпечений теоретичним обґрунтування конструкту психологічного добробуту особистості та його компонентів. Визначено наступні шкали опитувальника «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до оточуючих», «Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі», «Здатність до саморегуляції» та загальний показник психологічного добробуту.

Проведені процедури перевірки валідності та надійності опитувальника. Перевірка критерійної валідності шляхом проведення кореляції між результатами авторської методики та інших відомих у психології опитувальників показала придатність досліджувати психологічне явище, що асоціюється з поняттями «евдемонічне благополуччя» та «задоволеність життям», однак відмінне від виявів депресивного стану. Перевірка надійності методом розщеплення методики на дві частини та внутрішньої консистентності шкал методики доводять однорідність її завдань та узгодженість шкал в опитувальнику. Результати перевірки ретестової надійності також свідчать про достатню надійність методики для дослідження визначеного психологічного явища. Таким чином, методiku апробовано на достатній вибірці та стандартизовано. Тому даний опитувальник може застосовуватися в емпіричних дослідженнях психологічного добробуту особистості та у вивченні інших дотичних проблем психологічної науки і практики.

3. У ході дослідження з'ясовано, що загалом у опитаних переважає середній рівень емоційної обізнаності, емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей. Однак,

такі компоненти емоційної компетентності, як вміння керувати своїми емоціями, застосовувати емоції для спрямування своєї діяльності (самотивація) розвинені досить низько.

Переважає більшість респондентів діагностує загальний високий рівень психологічного добробуту, зокрема, високі значення спостерігаються у таких його проявах, як наявність позитивних емоцій, соціальної підтримки, позитивне ставлення до себе та до інших, наявність життєвих цілей та оптимістичного уявлення про майбутнє. Нижче виражені такі показники, як задоволеність життям та здатність до саморегуляції. Половина досліджуваних низько оцінює якість свого життя, що вказує на незадоволеність своїм життям, або окремими життєвими сферами, п'ята частина посередньо, а близько третини загалом високо оцінює якість свого життя.

4. Проведення емпіричного дослідження зв'язку емоційної компетентності особистості з рівнем психологічного добробуту та суб'єктивною оцінкою якості життя на підставі кореляційного аналізу показало наявність значущих позитивних зв'язків між цими змінними. Застосування факторного аналізу до отриманих показників дало можливість визначити кілька факторів, які об'єднують характеристики психологічного добробуту особистості: «загальна оцінка якості життя», «емоційна компетентність», «я у майбутньому», «життєвий успіх», «соціальні відносини», «задоволеність життям». Виділені фактори психологічного добробуту відображають найважливіші чинники і умови, пов'язані з ним.

Аналіз результатів за статистичним критерієм Манна-Уїтні показує, що у групах досліджуваних з низьким та середньо-високим рівнями емоційної компетентності наявна значима відмінність рівня психологічного добробуту та загальної оцінки якості життя. Тобто, чим вищий рівень емоційної компетентності, тим вищий рівень психологічного добробуту і суб'єктивної оцінки якості життя, яка відображає задоволеність власним життям.

Проведений кількісний та якісний аналіз діагностичних результатів дає підстави стверджувати, що емоційна компетентність є значимим чинником психологічного добробуту особистості як відносно стійкого психологічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Валідизація «Шкали оцінки якості життя» / Чабан О. С., Хаустова О. О., Безшейко В. Г., Москаленко О. В. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т.25, В. 1 (90). С.159-160.
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]. К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
4. Забаровська С. М. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів профтехосвіти Чернігівщини після деокупації області. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.42-46.
5. Забаровська С. М., Дубина Л. О. Динаміка стану психологічного благополуччя учнівської молоді закладів профтехосвіти Чернігівської області у зв'язку з війною в Україні. *Психологічний часопис*. 2022. Т.8, №4 (60). С.60-68.
6. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. №7 (9). С. 99-107.
7. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №1. С.1-9.

8. Литовченко Н. Ф. Переживання надії як виявлення прагнення особистості до відчуття психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин.* / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С.95-98.
9. Психологу для роботи: Діагностичні методики: збірник/ Уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород, 2012. 616 с.
10. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ, Львів, 2021. 236 с.
11. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навч.-метод. посіб. Вінниця, 2019. 105 с.
12. Argyle M. The Psychology of Happiness. London, 2001. 288 p.
file:///C:/Users/User/Downloads/9781315812212_previewpdf.pdf (дата звернення: 12.03.2024)
13. Bar-On R. The development of a concept of psychological well-being URL.: <http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/PdfViewer/vital:2928/SOURCEPDF?viewPdfInternal=1> (дата звернення: 11.02.2024)
14. Diener E. D. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychological Association. 2000. №55. P.34-43.
15. Harman H. H. Modern Factor Analysis. Third Edition Revised. The University of Chicago Press. Chicago and London. 1976. 492 p.
16. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. Basic Books. 1958. URL: <https://ia601307.us.archive.org/10/items/currentconceptso00jaho/currentconceptso00jaho.pdf> (дата звернення: 22.01.2024)
17. Keyes C. L. M. Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007. Vol.62 (2). P. 95-108.

18. Kline P. *An Easy Guide to Factor Analysis*. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York. 1994. 208 p.
19. Psychological Wellbeing/ Adler A., Unanue W., Osin E., Ricard M., Alkire S., Seligman M. *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu, Bhutan, 2017. 480 p.
20. Ryff C. D., Singer B. H. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. Vol.65. P.14-23.

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення емоційної компетентності як чинника психологічного благополуччя особистості, що дозволило дійти таких висновків.

1. Психологічний добробут особистості є інтегрованим, відносно стійким психологічним станом, який виявляється у переживанні задоволеності життям та відчутті повноти власного функціонування. Психологічний добробут є одним із виявів загального суб'єктивного добробуту, в якому симбіотично поєднані гедоністичні та евдемоністичні аспекти благополуччя. Складовими психологічного добробуту є сукупність когнітивних оцінок різних аспектів життя людини та емоційно-оцінних ставлень до цих аспектів. Як інтегрований психологічний стан психологічний добробут впливає на емоційно-вольову, пізнавальну, ціннісно-смыслову, мотиваційну, діяльнісну сфери особистості.

На стан психологічного добробуту людини впливає значна кількість об'єктивних і суб'єктивних факторів. Умовно нами визначено чотири основні групи чинників, які поєднують об'єктивні та суб'єктивні аспекти і визначають психологічний добробут: «якість життя», «психічне здоров'я», «особистісні диспозиції» та «особистісне ставлення». Найоптимальніше поєднання цих груп чинників створюватиме найкращі умови для формування, підтримання і збереження психологічного добробуту особистості.

2. Під поняттям «емоційна компетентність» варто розуміти інтегральну характеристику особистості, яка поєднує в собі розвинені знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки в емоційній сфері. У структурі емоційної компетентності можна виділити наступні компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Ці компоненти можуть існувати та виявлятися інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

Емоційна компетентність особистості є набутою психологічною характеристикою, яка розвивається в онтогенезі у тісному взаємозв'язку і на основі загального психічного розвитку, розвитку емоційного інтелекту людини та процесу її соціалізації.

У зв'язку з новизною вивчення емоційної компетентності як психологічного конструкта у сучасній психології існує декілька методичних підходів до діагностування емоційної компетентності. На даному етапі розвитку науки вважаємо доцільним підхід, який полягає в розотожненні емоційної компетентності з емоційним інтелектом та використанні у її діагностиці методик з вивчення компонентів останнього. У діагностичній практиці неможливо відділити здібності і здатності емоційного інтелекту як процесуального явища від емоційної компетентності як набутої характеристики.

3. Було розроблено та стандартизовано методика на визначення психологічного добробуту особистості. Методика розроблена в підході, що інтегрує гедоністичні та евдемоністичні аспекти психологічного добробуту, і дає можливість дослідити цей конструкт за шкалами «Задоволеність життям», «Позитивні емоції», «Ставлення до себе», «Ставлення до оточуючих», «Уявлення про майбутнє», «Наявність соціальної підтримки», «Життєві цілі», «Здатність до саморегуляції» та загальний показник психологічного добробуту.

Перевірка критерійної валідності шляхом застосування кореляційного аналізу між результатами авторської методики та інших відомих у психології опитувальників показала її придатність досліджувати психологічне явище, що асоціюється з поняттями «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям», однак відмінне від виявів депресивного стану. Перевірка надійності та узгодженості шкал доводять її ретестову надійність, однорідність її завдань та узгодженість шкал.

4. У ході емпіричного дослідження вивчались рівень емоційної компетентності, психологічного добробуту і задоволеності життям та встановлювався зв'язок між цими змінними. Виявлено, що більшість дорослих осіб діагностують середній рівень

розвитку емоційної компетентності й лише невелика частина – високий. У структурі емоційної компетентності переважає середній рівень емоційної обізнаності, вмінь емпатичного розуміння емоцій, почуттів і станів інших людей, вміння розпізнавати емоції інших. Вміння керувати своїми емоціями, застосовувати емоції для спрямування своєї діяльності розвинені на низькому рівні. Тобто вміння та навички емоційної саморегуляції сформовані недостатньо, що може зумовлювати труднощі у врівноваженні свого психоемоційного стану, керуванні своєю експресією та емоційно зумовленою поведінкою, зберігати спокій і самоконтроль під впливом життєвих стресорів.

Переважає більшість респондентів діагностує загальний високий рівень психологічного добробуту. Високі значення спостерігаються у таких його проявах, як наявність позитивних емоцій, соціальної підтримки, позитивне ставлення до себе і до інших, наявність життєвих цілей та оптимістичного уявлення про майбутнє; нижче виражені задоволеність життям і здатність до саморегуляції. Половина дорослих осіб низько оцінює якість свого життя, та половина – посередньо і високо. Найбільше досліджувані задоволені своєю соціальною активністю, умовами проживання, загалом своїм життям. Найнижчий рівень задоволення відслідковується за сферами: фінансове благополуччя, любов/сексуальна активність, проведення вільного часу.

Досліджено, що існує значимий позитивний кореляційний зв'язок між емоційною компетентністю респондентів та рівнем психологічного добробуту і задоволеністю життям. Фактор емоційної компетентності є значимим у психологічному добробуті людей. Порівняння груп з низьким та середнім і високим рівнем емоційної компетентності виявило, що існує значима відмінність у цих групах за показниками психологічного добробуту і оцінкою якості життя. Тобто особи, які більш компетентні в емоційній сфері, відчувають вищий психологічний добробут та більше задоволені своїм життям, і навпаки, особи, які не володіють емоційною компетентністю, виявляють нижчий рівень психологічного добробуту та більш незадоволені своїм життям в різних його аспектах.

Проведений кількісний та якісний аналіз діагностичних результатів дає підстави стверджувати, що емоційна компетентність є значимим чинником психологічного добробуту особистості як стійкого психологічного стану. Емоційна компетентність є особистісною диспозицією, яка опосередковує впливи зовнішнього середовища на особистість, зумовлюючи стан благополуччя або неблагополуччя у суб'єктивному його вимірі.

Таким чином, гіпотезу дослідження підтверджено.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх можливих поглядів на порушену проблему. **Перспективи подальших наукових розвідок** убачаємо у вивченні гендерних і вікових особливостей емоційної компетентності, стану психологічного добробуту, продовженні вивчень надійності та валідності авторського опитувальника на більших та інакших за характеристиками вибірках досліджуваних.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика на визначення психологічного добробуту особистості (С.М. Забаровська)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь – знак «-».

Текст методики

1. Я задоволений тим, як складається моє життя.
2. У моєму житті є багато причин для радості.
3. Я приймаю себе таким, який я є.
4. Переважно я позитивно ставлюся до людей.
5. Моє майбутнє досить перспективне.
6. У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.
7. У мене є плани на майбутнє.
8. Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.
9. Моє життя мене влаштовує.
10. Я можу назвати себе щасливою людиною.
11. Здебільшого я собі подобаюсь.
12. Вважаю, що люди по своїй суті добрі.
13. Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодні.
14. Члени родини мене підтримують.
15. Я маю життєві цілі, до яких прагну.
16. Я вмю вдало керувати своїм настроєм.
17. Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.
18. Мене багато що цікавить в житті.
19. Я вважаю себе здібною людиною.

20. Мені багато хто подобається із моїх знайомих.
21. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
22. У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.
23. У майбутньому планую реалізувати свої задуми.
24. Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.
25. Якби було можна, я б прожив своє життя заново.
26. Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.
27. У мене багато позитивних якостей.
28. Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.
29. Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.
30. Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.
31. Вважаю, що у мене вдасться те, чого я хочу.
32. Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.

Ключ. Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей.

Шкали	Номер запитання
1. Задоволеність життям	1, 9, 17, 25
2. Позитивні емоції	2, 10, 18, 26
3. Ставлення до себе	3, 11, 19, 27
4. Ставлення до оточуючих	4, 12, 20, 28
5. Уявлення про майбутнє	5, 13, 21, 29
6. Наявність соціальної підтримки	6, 14, 22, 30
7. Життєві цілі	7, 15, 23, 31
8. Здатність до саморегуляції	8, 16, 24, 32

Рівні вияву психологічного добробуту за шкалами:

0-1 бали – низький рівень;

2-3 бали – середній рівень;

4 бали – високий рівень.

Можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати загальний показник психологічного добробуту особистості:

0-10 балів – низький рівень психологічного добробуту;

11-22 бали – середній рівень психологічного добробуту;

23-32 бали – високий рівень психологічного добробуту.

Інтерпретація шкал

1. *Задоволеність життям.* Високі оцінки за шкалою свідчать про високий рівень задоволеності власним життям, тим, як розгортається свій життєвий шлях.
2. *Позитивні емоції.* Високі оцінки за шкалою свідчать про переважання позитивних емоцій у житті досліджуваного, здатність відчувати позитивні емоції.
3. *Ставлення до себе.* Високі оцінки свідчать про позитивне суб'єктивне ставлення до себе, гарне самовідношення, позитивне уявлення про себе.
4. *Ставлення до оточуючих.* Високі оцінки свідчать про позитивне уявлення про інших людей, хороше ставлення до інших людей.
5. *Уявлення про майбутнє.* Високі оцінки свідчать про позитивне ставлення до свого майбутнього, оптимістичне налаштування на майбутнє.
6. *Наявність соціальної підтримки.* Високі оцінки свідчать про наявність у досліджуваного відчуття соціальної підтримки, вміння її знаходити за потреби.
7. *Життєві цілі.* Високі оцінки свідчать про те, що у досліджуваного є цілі в житті, яких він прагне досягти, налаштованість на життєві перспективи.
8. *Здатність до саморегуляції.* Високі оцінки свідчать про вміння керувати своїм емоційним станом, регулювати свій настрій.

**Зведена таблиця результатів діагностування
за методикою на визначення психологічного добробуту особистості**

№ з/п досліджуваного	1 шкала - Задоволеність життям	2 шкала- Позитивні емоції	3 шкала-Ставлення до себе	4 шкала-Ставлення до оточуючих	5 шкала-Уявлення про майбутнє	6 шкала-Наявність соціальної підтримки	7 шкала - Життєві цілі	8 шкала- Здатність до саморегуляції	Загальний індекс психологічного добробуту
1.	2	1	3	0	4	1	4	1	16
2.	2	1	1	2	1	1	1	1	10
3.	2	3	2	4	4	3	3	2	23
4.	2	3	2	3	1	1	3	3	18
5.	4	4	4	4	4	4	4	3	31
6.	2	4	4	1	2	4	4	3	24
7.	2	1	3	0	4	0	4	0	14
8.	4	4	3	3	4	3	4	3	28
9.	3	3	3	4	4	3	4	3	27
10.	4	3	3	4	3	4	4	4	29
11.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
12.	2	2	4	4	2	3	3	3	23
13.	3	2	3	3	4	3	3	2	23
14.	2	4	4	3	3	3	4	0	23
15.	2	3	3	2	4	3	4	1	22
16.	3	3	4	3	4	4	4	1	26
17.	3	4	4	4	4	4	4	4	31
18.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
19.	2	2	3	1	4	1	4	1	18
20.	2	1	3	1	4	1	4	1	17
21.	3	4	4	1	3	3	4	0	22
22.	2	1	1	1	2	1	1	1	10
23.	2	1	3	1	3	1	4	1	16
24.	2	2	2	1	2	3	4	1	17
25.	3	3	4	3	4	3	3	1	24
26.	3	3	4	3	4	4	4	1	26

27.	1	1	1	1	1	2	1	1	9
28.	2	1	3	1	4	1	4	1	17
29.	2	2	2	4	3	3	1	2	19
30.	2	4	4	1	2	4	4	3	24
31.	4	4	4	4	4	4	4	3	31
32.	4	3	4	3	4	4	4	4	30
33.	1	1	2	2	2	2	2	2	14
34.	3	3	4	4	3	4	4	3	28
35.	3	3	4	4	3	4	3	3	27
36.	3	4	3	4	3	4	4	3	28
37.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
38.	2	2	4	1	3	4	4	3	23
39.	2	4	4	1	3	3	4	0	21
40.	2	2	4	3	3	4	3	2	23
41.	3	4	4	1	3	3	3	1	22
42.	3	4	3	4	3	3	3	3	26
43.	3	4	4	4	4	4	4	4	31
44.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
45.	3	2	2	2	3	2	2	2	18
46.	2	2	2	1	4	1	4	1	17
47.	3	3	3	2	3	3	3	2	22
48.	1	1	2	2	1	2	1	0	10
49.	2	0	2	2	3	2	3	2	16
50.	2	1	0	2	3	3	3	3	17
51.	3	2	3	2	3	4	4	3	24
52.	4	3	3	4	3	3	3	3	26
53.	1	1	1	1	1	1	1	2	9
54.	2	3	2	2	3	1	3	1	17
55.	2	2	3	3	3	3	1	2	19
56.	3	3	3	2	4	3	3	3	24
57.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
58.	4	4	3	4	4	4	4	4	31
59.	2	1	2	2	2	1	3	1	14
60.	4	4	4	4	3	3	3	3	28
61.	1	1	2	2	1	1	0	2	10
62.	4	3	3	4	4	4	4	3	29
63.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
64.	3	2	3	2	3	3	4	3	23
65.	2	3	3	2	3	3	3	4	23
66.	3	3	3	2	3	2	3	4	23

67.	3	3	3	2	3	2	3	3	22
68.	3	3	4	4	3	3	3	3	26
69.	4	4	4	4	4	4	4	3	31
70.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
71.	3	3	2	2	3	1	3	1	18
72.	2	3	3	2	3	1	3	1	18
73.	3	2	3	2	3	3	3	3	22
74.	2	1	1	2	1	2	1	0	10
75.	2	1	2	2	2	1	3	3	16
76.	2	2	2	2	2	1	3	3	17
77.	3	3	3	2	3	3	4	3	24
78.	4	3	3	4	3	3	3	3	26
79.	1	0	1	0	2	1	2	2	9
80.	2	3	2	2	3	1	3	1	17
81.	3	2	2	2	3	2	3	2	19
82.	2	2	2	2	3	1	3	1	16
83.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
84.	4	3	4	4	4	4	4	4	31
85.	2	1	2	1	2	2	2	2	14
86.	4	4	4	4	3	3	3	3	28
87.	4	4	4	3	3	3	3	3	27
88.	3	2	3	2	3	3	3	2	21
89.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
90.	2	3	3	2	3	3	4	3	23
91.	3	2	3	3	2	3	3	3	23
92.	2	3	4	2	3	3	3	3	23
93.	4	3	2	2	3	2	3	3	22
94.	3	4	4	3	3	3	3	3	26
95.	4	4	4	4	4	4	4	3	31
96.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
97.	3	2	2	2	3	2	2	2	18
98.	2	1	3	2	3	2	2	2	17
99.	3	3	2	3	2	3	3	3	22
100.	1	1	1	2	1	2	1	1	10
101.	2	1	2	2	3	2	2	2	16
102.	2	3	2	2	2	2	2	2	17
103.	3	2	3	3	4	3	3	3	24
104.	3	3	4	3	3	3	3	4	26
105.	1	0	1	0	1	1	2	2	8
106.	3	3	1	2	2	2	2	2	17

107.	3	2	2	2	3	2	3	2	19
108.	3	3	3	3	3	2	3	4	24
109.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
110.	1	1	2	1	2	2	1	1	11
111.	1	1	3	0	4	0	4	1	14
112.	2	4	3	4	4	3	4	4	28
113.	3	3	4	3	4	4	4	2	27
114.	4	3	4	4	4	3	4	3	29
115.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
116.	2	4	4	1	3	3	4	0	21
117.	2	3	3	3	2	3	3	3	22
118.	2	3	4	3	4	3	3	1	23
119.	3	3	3	3	3	2	3	2	22
120.	1	1	1	1	2	1	2	1	10

Додаток В

**Зведена таблиця результатів діагностування
за методикою «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф**

№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів	№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів
1.	169	61.	208
2.	166	62.	408
3.	202	63.	395
4.	173	64.	177
5.	411	65.	215
6.	208	66.	286
7.	197	67.	337
8.	300	68.	350
9.	289	69.	402
10.	331	70.	342
11.	423	71.	432
12.	386	72.	411
13.	370	73.	333
14.	363	74.	276
15.	267	75.	209
16.	351	76.	189

17.	289	77.	296
18.	364	78.	335
19.	224	79.	160
20.	320	80.	336
21.	286	81.	325
22.	166	82.	278
23.	267	83.	318
24.	294	84.	364
25.	297	85.	287
26.	288	86.	289
27.	158	87.	303
28.	322	88.	277
29.	203	89.	295
30.	301	90.	184
31.	333	91.	321
32.	420	92.	333
33.	189	93.	289
34.	278	94.	386
35.	289	95.	411
36.	354	96.	438
37.	367	97.	265
38.	428	98.	289
39.	336	99.	356
40.	333	100.	169
41.	317	101.	172
42.	298	102.	178
43.	339	103.	339
44.	402	104.	402
45.	267	105.	158
46.	288	106.	333
47.	246	107.	312
48.	206	108.	442
49.	307	109.	500
50.	348	110.	277
51.	297	111.	304
52.	302	112.	391
53.	167	113.	338
54.	342	114.	444
55.	407	115.	501
56.	340	116.	187

57.	385	117.	203
58.	404	118.	333
59.	321	119.	337
60.	369	120.	144

Додаток Г

**Зведена таблиця результатів діагностування
за методикою «Шкала задоволеності життям» Е.Дінера**

№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів	№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів
1.	14	61.	14
2.	12	62.	26
3.	25	63.	31
4.	22	64.	30
5.	28	65.	26
6.	26	66.	22
7.	22	67.	17
8.	30	68.	15
9.	26	69.	34
10.	27	70.	35
11.	32	71.	17
12.	31	72.	13
13.	28	73.	16
14.	21	74.	15
15.	19	75.	22
16.	27	76.	21
17.	34	77.	26
18.	32	78.	27
19.	17	79.	12
20.	19	80.	16
21.	16	81.	17
22.	12	82.	14
23.	15	83.	33
24.	19	84.	34
25.	25	85.	15
26.	28	86.	26

27.	8	87.	28
28.	19	88.	22
29.	24	89.	24
30.	28	90.	29
31.	33	91.	28
32.	34	92.	25
33.	16	93.	20
34.	30	94.	25
35.	31	95.	27
36.	32	96.	28
37.	35	97.	22
38.	25	98.	23
39.	20	99.	20
40.	19	100.	13
41.	24	101.	15
42.	30	102.	14
43.	31	103.	16
44.	32	104.	16
45.	19	105.	10
46.	15	106.	19
47.	19	107.	18
48.	9	108.	20
49.	14	109.	30
50.	19	110.	14
51.	27	111.	12
52.	27	112.	26
53.	14	113.	26
54.	17	114.	27
55.	18	115.	28
56.	22	116.	23
57.	32	117.	20
58.	30	118.	30
59.	19	119.	24
60.	29	120.	12

**Зведена таблиця результатів діагностування
за методикою «Шкалою депресії» А. Бека**

№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів	№ з/п досліджуваного	Загальна кількість набраних балів
1.	3	61.	8
2.	8	62.	4
3.	2	63.	0
4.	7	64.	4
5.	0	65.	4
6.	6	66.	5
7.	3	67.	4
8.	5	68.	2
9.	3	69.	2
10.	2	70.	1
11.	0	71.	6
12.	0	72.	5
13.	4	73.	4
14.	3	74.	12
15.	3	75.	7
16.	2	76.	7
17.	3	77.	3
18.	4	78.	2
19.	6	79.	13
20.	5	80.	7
21.	3	81.	7
22.	15	82.	4
23.	3	83.	0
24.	12	84.	2
25.	5	85.	12
26.	6	86.	1
27.	7	87.	5
28.	4	88.	6
29.	4	89.	0
30.	0	90.	9
31.	0	91.	11
32.	1	92.	7
33.	11	93.	6

34.	0	94.	4
35.	3	95.	0
36.	6	96.	1
37.	2	97.	6
38.	6	98.	14
39.	4	99.	13
40.	4	100.	17
41.	4	101.	14
42.	2	102.	15
43.	3	103.	15
44.	3	104.	4
45.	5	105.	16
46.	8	106.	6
47.	2	107.	8
48.	11	108.	4
49.	7	109.	2
50.	6	110.	6
51.	2	111.	6
52.	1	112.	4
53.	7	113.	5
54.	4	114.	3
55.	5	115.	0
56.	4	116.	7
57.	2	117.	7
58.	1	118.	5
59.	11	119.	7
60.	9	120.	9

**Матриці розрахунку коефіцієнта Альфа Кронбаха
для визначення ступеня внутрішньої узгодженості шкал методики
психологічного добробуту особистості**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,787	,935	9

Inter-Item Correlation Matrix

	Задоволеність життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	Ставлення до оточуючих	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної підтримки	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний показник психологічного добробуту
Задоволеність життям	1,000	,706	,586	,713	,606	,653	,536	,630	,859
Позитивні емоції	,706	1,000	,714	,642	,503	,693	,579	,489	,848
Ставлення до себе	,586	,714	1,000	,503	,634	,685	,676	,391	,813
Ставлення до оточуючих	,713	,642	,503	1,000	,428	,695	,288	,651	,798
Уявлення про майбутнє	,606	,503	,634	,428	1,000	,451	,727	,308	,712
Наявність соціальної підтримки	,653	,693	,685	,695	,451	1,000	,482	,593	,843
Життєві цілі	,536	,579	,676	,288	,727	,482	1,000	,336	,711
Здатність до саморегуляції	,630	,489	,391	,651	,308	,593	,336	1,000	,717
Загальний показник психологічного добробуту	,859	,848	,813	,798	,712	,843	,711	,717	1,000

Зведена таблиця результатів діагностування за методикою на визначення психологічного добробуту особистості (1 діагностичний зріз)

№ досліджуваного	Стать	Задоволеність життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	Ставлення до оточуючих	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний бал
1.	ч	3	4	3	2	4	4	4	4	28
2.	ч	3	2	4	3	4	2	3	4	25
3.	ч	4	4	3	3	3	3	4	2	26
4.	ч	3	4	4	2	3	3	4	3	26
5.	ч	3	4	4	3	3	4	4	2	27
6.	ч	3	3	3	3	3	3	4	0	22
7.	ч	3	3	3	3	4	1	3	2	22
8.	ж	2	4	3	2	1	3	2	1	18
9.	ж	3	4	3	1	4	4	4	1	24
10.	ж	3	4	4	0	4	3	4	3	25
11.	ч	2	0	1	0	1	3	0	2	9
12.	ч	4	3	2	1	4	4	4	2	24
13.	ч	3	4	4	4	4	4	4	3	30
14.	ч	3	3	3	3	3	1	3	1	20
15.	ч	3	3	2	2	3	3	3	0	19
16.	ж	0	1	2	2	1	3	2	0	11
17.	ж	1	4	2	2	2	3	2	0	16
18.	ж	1	1	0	2	1	3	0	1	9
19.	ж	4	3	2	2	2	4	3	4	24
20.	ж	1	2	4	2	1	2	3	1	16
21.	ж	3	1	4	2	3	3	3	0	19
22.	ж	0	1	2	1	2	1	4	2	13
23.	ж	1	4	4	2	4	4	4	4	27
24.	ж	4	4	3	4	3	4	4	3	29
25.	ж	4	2	2	3	3	0	4	3	21
26.	ж	4	2	2	3	4	4	4	3	26
27.	ж	2	1	1	3	1	3	4	0	15

28.	ж	3	2	2	2	3	3	1	1	17
29.	ж	2	3	4	3	4	4	4	0	24
30.	ж	3	3	1	4	3	4	1	2	21
31.	ж	4	4	2	1	3	3	3	4	24
32.	ж	1	3	1	4	3	1	3	2	18
33.	ж	3	4	4	4	4	4	4	2	29
34.	ч	3	4	2	3	3	3	1	2	21
35.	ч	3	3	3	3	0	3	1	1	17
36.	ч	4	4	4	4	3	2	4	3	28
37.	ж	3	3	3	3	3	1	2	4	22
38.	ч	4	1	1	2	1	3	2	1	15
39.	ч	3	3	4	4	4	3	4	2	27
40.	ч	3	4	3	3	4	4	4	3	28
41.	ж	2	4	3	4	3	4	4	3	27
42.	ж	2	3	2	4	3	4	2	2	22
43.	ж	2	4	4	3	2	4	4	1	24
44.	ж	1	3	3	2	2	3	2	2	18
45.	ж	4	3	3	2	4	4	3	1	24

Зведена таблиця результатів діагностування за методикою на визначення психологічного добробуту особистості (2 діагностичний зріз)

№ досліджуваного	Стать	Задоволеність життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	Ставлення до оточуючих	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний бал
1.	ч	2	4	4	2	4	4	3	4	27
2.	ч	3	2	3	3	4	2	3	2	22
3.	ч	4	4	3	3	3	2	4	2	25
4.	ч	3	3	4	3	2	4	4	2	25
5.	ч	2	3	3	3	3	3	4	0	21
6.	ч	3	3	3	3	4	2	2	2	22
7.	ч	2	4	3	2	1	3	2	1	18
8.	ж	3	4	2	1	4	4	4	1	23
9.	ж	3	4	4	1	4	3	4	3	26

10.	ж	4	3	1	0	1	3	0	2	14
11.	ч	2	0	1	1	1	4	0	1	10
12.	ч	3	4	4	3	4	4	4	3	29
13.	ч	2	3	3	3	3	2	3	1	20
14.	ч	3	4	3	3	3	1	3	1	21
15.	ч	2	3	2	3	3	3	3	1	20
16.	ж	0	1	2	2	1	2	1	0	9
17.	ж	1	4	2	3	2	3	2	0	17
18.	ж	1	1	0	2	1	3	0	1	9
19.	ж	4	3	2	2	2	4	3	4	24
20.	ж	1	1	4	2	1	2	3	1	15
21.	ж	3	2	4	2	3	3	3	0	20
22.	ж	0	1	2	1	2	1	4	2	13
23.	ж	1	4	4	2	4	4	4	4	27
24.	ж	4	3	3	4	3	4	4	3	28
25.	ж	4	2	2	3	3	0	4	3	21
26.	ж	1	4	2	1	4	4	4	3	23
27.	ж	2	1	1	3	1	3	4	2	17
28.	ж	3	2	2	2	3	3	3	1	19
29.	ж	2	3	4	3	4	4	4	1	25
30.	ж	3	2	1	4	3	3	1	2	19
31.	ж	4	4	2	1	3	2	3	4	23
32.	ж	1	3	1	4	3	1	4	2	19
33.	ж	3	4	4	4	4	4	4	2	29
34.	ч	3	4	2	3	3	3	1	2	21
35.	ч	2	3	3	3	1	3	2	1	18
36.	ч	3	3	4	4	2	2	4	3	25
37.	ж	2	3	3	3	3	1	2	3	20
38.	ч	4	1	1	3	1	3	2	1	16
39.	ч	4	3	4	3	3	3	3	2	25
40.	ч	3	4	3	3	4	4	4	3	28
41.	ж	2	4	3	4	3	4	4	4	28
42.	ж	2	2	2	4	3	4	2	2	21
43.	ж	2	4	4	4	3	4	4	1	26
44.	ж	1	3	3	2	2	3	2	2	18
45.	ж	4	2	3	2	4	4	3	1	23

**Зведена таблиця результатів
діагностування за методикою «Тест емоційного інтелекту Н. Холла»**

№ з/п досліджуваного	Вік	Стать	Емоційна обізнаність	Керування своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій	Загальний рівень
1.	38	ж	4	-10	9	13	16	32
2.	31	ж	18	-4	18	11	10	53
3.	24	ж	18	4	18	18	17	75
4.	20	ж	12	6	7	10	6	41
5.	57	ж	10	6	9	15	9	49
6.	52	ж	8	-2	7	9	10	32
7.	39	ж	15	-7	-3	10	8	23
8.	35	ж	9	-4	1	9	4	19
9.	45	ж	12	7	12	12	12	55
10.	32	ж	10	-6	-10	-5	-11	-22
11.	33	ж	14	1	6	9	4	34
12.	43	ч	5	-3	4	3	-3	6
13.	35	ж	14	6	14	1	8	43
14.	20	ж	13	4	8	16	7	48
15.	40	ж	15	8	10	14	11	58
16.	40	ж	18	5	11	15	6	55
17.	56	ж	11	-17	-10	15	9	8
18.	56	ч	9	4	12	13	13	51
19.	39	ж	9	-3	8	12	7	33
20.	53	ж	13	-4	4	15	12	40
21.	59	ж	7	0	9	6	7	29
22.	30	ж	12	5	10	11	4	42
23.	25	ж	12	7	9	13	11	52
24.	19	ж	17	16	17	18	18	86
25.	39	ж	17	4	9	9	11	50
26.	43	ж	7	-1	4	5	11	26
27.	37	ж	18	13	16	17	18	82
28.	37	ж	9	8	4	10	11	42
29.	48	ж	15	10	13	13	13	64

30.	45	ж	14	8	13	12	8	55
31.	44	ж	10	-4	4	8	6	24
32.	40	ж	-5	8	12	13	8	36
33.	52	ж	13	5	10	8	9	45
34.	21	ж	11	11	12	15	16	65
35.	51	ж	8	-8	5	2	-5	2
36.	27	ж	9	4	8	9	11	41
37.	43	ж	9	0	2	9	6	26
38.	42	ж	14	6	10	9	5	44
39.	21	ж	15	0	12	13	13	53
40.	39	ж	15	16	16	15	18	80
41.	17	ж	-1	-17	-5	16	12	5
42.	41	ж	12	6	0	9	8	35
43.	25	ж	10	-13	9	15	13	34
44.	52	ж	13	-2	7	13	14	45
45.	55	ж	13	-8	0	2	7	14
46.	47	ж	18	8	11	15	17	69
47.	50	ж	9	-13	5	13	6	20
48.	44	ж	15	9	10	13	13	60
49.	39	ж	-11	-7	-12	-9	-9	-48
50.	51	ж	14	6	15	12	14	61
51.	52	ч	12	9	12	7	7	47
52.	29	ж	16	6	10	18	15	65
53.	40	ж	12	5	12	11	11	51
54.	54	ж	14	3	9	10	7	43
55.	39	ч	14	8	16	13	9	60
56.	36	ж	13	6	8	12	12	51
57.	32	ж	4	-3	-5	0	-1	-5
58.	34	ж	3	-12	-9	-5	-4	-27
59.	49	ж	14	4	14	14	15	61
60.	27	ж	10	-8	-5	17	15	29
61.	45	ж	18	2	6	16	16	58
62.	47	ж	13	-10	0	9	11	23
63.	31	ж	8	11	9	10	11	49
64.	34	ж	14	6	12	16	15	63
65.	54	ж	17	7	12	14	13	63
66.	34	ж	12	-5	5	10	10	32
67.	43	ж	15	4	7	14	9	49
68.	40	ж	10	-2	6	14	15	43
69.	33	ж	14	5	11	15	15	60

70.	41	ж	12	-2	5	6	4	25
71.	21	ж	11	9	11	11	11	53
72.	20	ж	11	9	12	9	6	47
73.	41	ч	7	0	-7	5	10	15
74.	32	ж	13	11	11	12	12	59
75.	40	ж	13	1	4	-2	-4	12
76.	40	ж	15	11	15	14	15	70
77.	51	ж	13	-9	5	-6	5	8
78.	45	ч	12	12	11	12	11	58
79.	47	ж	10	-2	5	12	11	36
80.	27	ж	15	8	11	13	12	59

Додаток К

**Зведена таблиця результатів за методикою на визначення психологічного
добробуту особистості (С.М. Забаровська)**

№ з/п досліджуваного	Вік	Стать	Задовол. життям	Позитивні емоції	Ставлення до себе	до оточуючих	Уявлення про майбутнє	Наявність соціальної	Життєві цілі	Здатність до саморегуляції	Загальний бал
1.	38	ж	1	3	3	4	2	2	1	1	17
2.	31	ж	2	4	4	4	4	4	4	2	28
3.	24	ж	2	4	3	4	4	4	1	3	25
4.	20	ж	3	4	4	4	4	4	4	1	28
5.	57	ж	1	4	4	3	3	4	4	1	24
6.	52	ж	4	4	4	4	4	4	4	2	30
7.	39	ж	1	3	3	3	2	4	3	4	23
8.	35	ж	3	4	3	1	3	4	2	3	23
9.	45	ж	2	4	4	4	4	4	4	4	30
10.	32	ж	1	3	4	4	2	2	4	0	20
11.	33	ж	2	3	3	4	3	3	4	1	23
12.	43	ч	1	3	2	2	3	1	3	0	15
13.	35	ж	0	3	3	3	4	2	4	1	20
14.	20	ж	3	4	4	4	4	3	3	4	29
15.	40	ж	3	4	3	4	2	4	4	3	27

16.	40	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
17.	56	ж	0	0	1	4	2	3	0	1	11
18.	56	ч	4	4	4	4	4	4	4	4	32
19.	39	ж	2	4	2	4	3	2	2	1	20
20.	53	ж	3	4	4	3	4	4	4	3	29
21.	59	ж	3	2	3	4	1	3	2	4	22
22.	30	ж	2	4	4	2	4	3	4	1	24
23.	25	ж	3	4	4	3	4	4	4	3	29
24.	19	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
25.	39	ж	0	3	4	1	0	3	0	4	15
26.	43	ж	3	3	3	2	4	1	3	3	22
27.	37	ж	3	4	4	4	3	4	4	4	30
28.	37	ж	3	3	4	4	4	4	4	2	28
29.	48	ж	2	4	4	4	4	4	4	4	30
30.	45	ж	2	4	4	4	3	4	4	3	28
31.	44	ж	3	4	2	4	4	1	4	0	22
32.	40	ж	3	4	2	3	3	3	4	2	24
33.	52	ж	3	4	4	4	4	4	4	2	29
34.	21	ж	4	4	4	4	4	4	4	4	32
35.	51	ж	0	3	3	4	3	4	4	2	23
36.	27	ж	2	4	4	3	4	2	4	2	25
37.	43	ж	0	4	3	2	4	2	3	0	18
38.	42	ж	3	4	3	4	4	4	4	4	30
39.	21	ж	1	3	4	3	4	3	4	0	22
40.	39	ж	2	4	4	4	4	4	4	4	30
41.	17	ж	1	0	0	2	0	0	2	0	5
42.	41	ж	2	4	4	4	4	4	4	3	29
43.	25	ж	4	4	4	4	4	4	4	0	28
44.	52	ж	2	4	3	4	1	4	4	2	24
45.	55	ж	3	4	4	4	4	4	4	2	29
46.	47	ж	2	4	4	4	4	3	3	4	28
47.	50	ж	2	4	4	4	4	4	4	1	27
48.	44	ж	4	4	4	4	4	4	4	2	30
49.	39	ж	1	4	4	4	3	4	4	3	27
50.	51	ж	3	4	4	3	3	4	4	3	28
51.	52	ч	3	3	4	3	3	4	4	3	27
52.	29	ж	2	4	4	4	4	4	4	4	30
53.	40	ж	1	4	4	4	3	4	4	4	28
54.	54	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
55.	39	ч	4	4	4	3	2	3	3	4	27

56.	36	ж	3	4	4	3	4	3	4	4	29
57.	32	ж	2	3	4	3	4	4	3	1	24
58.	34	ж	2	1	3	2	4	2	2	0	16
59.	49	ж	4	4	4	4	4	4	4	4	32
60.	27	ж	3	4	4	1	4	3	4	2	25
61.	45	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
62.	47	ж	3	4	4	2	4	4	4	3	28
63.	31	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
64.	34	ж	2	4	4	3	4	4	4	4	29
65.	54	ж	3	4	4	4	3	4	3	4	29
66.	34	ж	1	1	1	3	1	3	3	2	15
67.	43	ж	3	2	4	4	4	4	4	2	27
68.	40	ж	3	4	4	4	4	3	4	4	30
69.	33	ж	2	4	4	4	4	4	4	2	28
70.	41	ж	3	4	3	3	4	4	4	2	27
71.	21	ж	3	4	4	3	4	4	4	2	28
72.	20	ж	1	4	4	1	4	3	4	0	21
73.	41	ч	2	3	4	4	3	3	4	2	25
74.	32	ж	3	4	4	4	4	4	4	4	31
75.	40	ж	2	2	3	4	3	4	4	0	22
76.	40	ж	2	4	4	4	4	4	4	1	27
77.	51	ж	1	3	2	2	3	3	0	4	18
78.	45	ч	2	4	4	3	4	4	4	4	29
79.	47	ж	3	3	4	4	4	4	4	2	28
80.	27	ж	1	4	4	4	4	3	4	3	27

Додаток Л

**Зведена таблиця результатів
діагностування за методикою «Шкали оцінки якості життя» (О.С. Чабан)**

№ з/п досліджуваного	Вік	Стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сума
1.	38	ж	8	7	7	5	5	5	5	6	6	6	60
2.	31	ж	6	10	10	10	10	10	6	8	10	10	90
3.	24	ж	10	9	8	8	10	10	8	8	8	10	89
4.	20	ж	7	9	9	8	10	10	9	10	10	10	92
5.	57	ж	7	9	3	3	2	8	7	2	5	5	51
6.	52	ж	9	9	10	8	9	10	8	9	10	9	91

7.	39	ж	9	6	7	6	8	9	6	5	6	7	69
8.	35	ж	1	4	4	1	6	8	5	8	5	5	47
9.	45	ж	4	6	4	4	6	6	7	7	8	7	59
10.	32	ж	7	3	3	3	4	5	6	5	3	8	47
11.	33	ж	6	7	6	6	7	7	5	7	7	7	65
12.	43	ч	4	3	3	3	4	4	4	5	5	5	40
13.	35	ж	6	4	5	4	5	5	4	4	5	5	47
14.	20	ж	5	5	5	3	6	5	4	5	6	7	51
15.	40	ж	8	8	5	4	5	6	5	7	6	8	62
16.	40	ж	9	10	10	10	10	10	10	9	8	10	96
17.	56	ж	4	3	3	1	3	3	2	3	2	4	28
18.	56	ч	8	10	7	9	10	9	4	8	10	9	84
19.	39	ж	3	3	5	4	6	6	4	4	5	5	45
20.	53	ж	7	8	8	9	6	10	7	10	6	10	81
21.	59	ж	5	4	4	4	7	6	5	5	6	6	52
22.	30	ж	6	6	4	6	7	6	3	7	7	6	58
23.	25	ж	6	7	7	7	8	7	8	7	7	7	71
24.	19	ж	8	10	10	6	10	10	9	10	10	10	93
25.	39	ж	6	3	3	7	3	1	7	6	1	5	42
26.	43	ж	7	6	7	6	6	7	5	7	7	7	65
27.	37	ж	8	8	8	10	9	10	7	8	9	9	86
28.	37	ж	9	9	9	9	8	8	10	10	9	10	91
29.	48	ж	7	9	7	5	8	8	7	8	7	8	74
30.	45	ж	8	7	9	9	8	8	5	9	7	7	77
31.	44	ж	6	6	7	5	6	6	4	5	6	6	57
32.	40	ж	3	9	5	8	4	4	3	9	5	6	56
33.	52	ж	6	6	6	5	7	7	7	8	7	7	66
34.	21	ж	7	9	10	10	8	10	10	9	9	10	92
35.	51	ж	5	6	5	2	7	8	3	7	8	5	56
36.	27	ж	8	9	7	9	8	7	8	8	8	8	80
37.	43	ж	7	4	4	6	6	5	6	5	6	5	54
38.	42	ж	3	7	1	1	10	7	3	3	7	7	49
39.	21	ж	5	8	7	2	5	9	1	2	1	7	47
40.	39	ж	8	8	8	8	8	9	8	9	9	8	83
41.	17	ж	1	3	5	1	4	1	3	7	8	1	34
42.	41	ж	8	8	7	8	8	8	7	8	8	8	78
43.	25	ж	2	7	5	7	5	7	4	6	7	6	56
44.	52	ж	5	4	4	3	7	7	5	8	7	5	55
45.	55	ж	3	3	4	1	4	4	6	3	5	5	38
46.	47	ж	6	7	7	6	7	8	8	9	9	7	74

47.	50	ж	5	6	8	6	9	7	4	6	4	4	59
48.	44	ж	7	8	8	10	10	9	5	6	8	8	79
49.	39	ж	7	8	4	5	5	5	8	4	6	5	57
50.	51	ж	9	8	10	10	8	10	9	10	9	10	93
51.	52	ч	3	8	9	9	7	5	2	9	5	6	63
52.	29	ж	6	8	5	5	5	7	7	7	5	7	62
53.	40	ж	8	8	6	6	8	8	3	6	8	6	67
54.	54	ж	4	7	6	6	8	8	3	8	7	8	65
55.	39	ч	8	7	9	6	8	6	4	9	8	8	73
56.	36	ж	3	7	5	8	5	6	6	8	7	7	62
57.	32	ж	7	5	5	8	6	6	7	9	9	7	69
58.	34	ж	9	8	6	5	6	5	6	7	5	6	63
59.	49	ж	10	10	9	8	9	9	9	8	10	10	92
60.	27	ж	6	8	9	8	8	9	3	3	5	8	67
61.	45	ж	9	10	10	10	9	10	9	9	10	10	96
62.	47	ж	7	9	3	7	5	4	5	4	4	7	55
63.	31	ж	5	8	7	6	8	8	7	8	7	9	73
64.	34	ж	7	8	9	7	5	8	9	9	9	9	80
65.	54	ж	7	8	5	3	8	8	6	10	6	8	69
66.	34	ж	5	4	2	4	4	7	1	2	1	2	32
67.	43	ж	6	5	6	4	7	6	6	9	7	4	60
68.	40	ж	8	7	5	4	7	8	9	9	10	9	76
69.	33	ж	4	4	4	7	8	8	3	7	8	8	61
70.	41	ж	8	7	7	10	9	7	7	6	8	8	77
71.	21	ж	9	8	6	3	10	8	7	9	7	8	75
72.	20	ж	6	3	8	5	5	8	3	10	10	10	68
73.	41	ч	9	3	1	5	6	8	10	9	10	7	68
74.	32	ж	8	7	7	6	8	9	6	7	8	8	74
75.	40	ж	7	6	8	5	7	8	3	8	1	6	59
76.	40	ж	5	5	7	7	7	8	9	10	2	9	69
77.	51	ж	2	7	4	2	4	8	4	9	7	8	55
78.	45	ч	8	7	7	7	7	6	6	6	8	8	70
79.	47	ж	7	8	8	8	9	8	7	5	9	8	77
80.	27	ж	9	8	9	9	6	8	6	7	7	8	77

Пояснення загальної дисперсії: власні значення факторів до та після обертання

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	11,319	43,536	43,536	5,557	21,373	21,373
2	2,667	10,259	53,795	4,382	16,855	38,227
3	1,891	7,272	61,067	3,938	15,145	53,373
4	1,220	4,692	65,759	2,146	8,252	61,625
5	1,156	4,445	70,204	2,011	7,734	69,359
6	1,090	4,193	74,397	1,310	5,039	74,397
7	,892	3,432	77,829			
8	,846	3,255	81,084			
9	,721	2,775	83,859			
10	,615	2,365	86,224			
11	,497	1,911	88,134			
12	,481	1,850	89,985			
13	,410	1,576	91,560			
14	,369	1,418	92,979			
15	,318	1,224	94,202			
16	,290	1,115	95,317			
17	,251	,964	96,281			
18	,227	,875	97,156			
19	,208	,800	97,956			
20	,176	,675	98,631			
21	,157	,603	99,234			
22	,113	,435	99,669			
23	,086	,331	100,000			
24	1,937E-16	7,449E-16	100,000			
25	-1,807E-16	-6,950E-16	100,000			
26	-2,097E-16	-8,064E-16	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Матриці повернутих компонент

Rotated Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Оцінка якості життя	,860	,212	,272	,306	,164	,138
віл.час	,818	,283	,147	-,075	,018	,122
фізич.стан	,738	-,020	,053	,239	,164	-,340
любов	,725	,187	,255	,093	-,047	,090
заг.рів.залдовол.жит	,679	,230	,379	,331	,092	,024
соц.активніс	,634	,269	,314	,034	,363	,011
настрій	,617	,201	,291	,076	,264	,170
повс.ативність	,611	,213	,242	,031	,408	,223
робота.навчання	,528	,088	,161	,385	,062	,455
заг.рів.ем.інтелекту	,218	,919	,228	,178	,096	-,007
емпатія	,141	,823	-,026	-,050	,125	,223
розпіз.емоц	,201	,818	-,062	,139	,071	,187
самомотивац	,164	,802	,286	,087	,013	,016
ем.обізнаність	,161	,674	,148	,047	,258	-,385
кер.св.ем	,188	,549	,455	,397	-,020	-,100
життєві.цілі	,200	,011	,757	-,127	,201	,140
Позитивні емоц	,149	,277	,750	,265	,037	,089
уявл.про.майб	,351	,028	,722	-,084	,035	,132
ставл.до.себе	,293	,116	,717	,345	,168	-,155
заг.психол.добробут	,285	,260	,698	,316	,458	,204
здат.до.саморег	,035	,391	,081	,660	,344	,110
фін.добробут	,520	-,028	,125	,632	,107	-,027
умови.прожив	,503	,168	,087	,506	-,123	,269
ставл.до.інших	,137	,088	,090	,035	,779	,089
наяв.соц.підт	,147	,185	,427	,271	,613	-,068
Задоволеність життям	,263	,176	,345	,125	,260	,644

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

Список праць здобувача за темою дисертації:**- у яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

1. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. Т.7, №9. С. 99-107. DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8>
2. Забаровська С. М., Дубина Л. О. Динаміка стану психологічного благополуччя учнівської молоді закладів профтехосвіти Чернігівської області у зв'язку з війною в Україні. *Психологічний часопис*. 2022. Т.8, №4. С.60-68. DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2022.8.4.5>
3. Забаровська С. М. Розвиток емоційної компетентності особистості в онтогенезі. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4 (31). С.7-15. DOI:<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-4-1>
4. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №1. С.50-55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.9>
5. Забаровська С. М. Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*. 2024. №1. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>

- які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

6. Забаровська С. М. Стан психологічного благополуччя учнівської молоді як проблема психологічної практики. *Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С.50-54.*
7. Забаровська С. М., Олійник К. А. Підтримання психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. *Організація роботи*

класного керівника в умовах воєнного стану. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 29 листопада 2022 року*. Запоріжжя: НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2022. С.95-99.

8. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності педагогів у підтриманні психологічно безпечного освітнього середовища. *Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки*. К., 2023. С.65-68.

9. Забаровська С. М. Значення емоційної компетентності особистості у подоланні стресу війни. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної інтернетконференції, 01 березня 2023 року* / упоряд. Н. О. Івахно. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.87-90.

10. Забаровська С. М. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів профтехосвіти Чернігівщини після деокупації області. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.42-46.

11. Забаровська С. М. Чинники та умови психологічного благополуччя особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого 2024 року)* / за ред. Кузікової С. Б., Вертеля А. В. / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. С.123-125.

12. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як предиктор психологічного благополуччя особистості. *Молодь і сучасні тренди наукової думки: збірник тез доповідей Всеукраїнської мультидисциплінарної науково-практичної інтернет-конференції, 01 березня 2024 року* / упоряд. Н.О. Івахно. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 192-196.

13. Демченко В., Забаровська С., Олійник К. Досвід впровадження травмочутливого підходу в освітньому процесі під час воєнного стану. *Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти: електронний збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції* / за редакцією Н. Носовець, О. Пронікова, Т. Янченко. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка. 2024. С.26-28.

14. Забаровська С. М. Вплив якості життя на рівень психологічного благополуччя українців. *Психологія і війна: збірник матеріалів ХІV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С.114-117.

15. Забаровська С. М. Особистісне ставлення як ключовий чинник психологічного добробуту. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни: [Текст]: Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 14 листопада 2024» р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2024. С.80-83.*

- які додатково відображають наукові результати дисертації:

16. Забаровська С. М. Емоційна компетентність як умова підтримання психологічного благополуччя практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №8(173). С.8-13.

17. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №9(174). С.47-60.

Відомості про апробацію результатів дисертації:

- Міжнародні конференції:

1. ХІІ Міжнародна науково-практична конференція «Людина та її реальність» (Ніжин, 2021).

2. II Міжнародна наукова конференція «Актуальні наукові проблеми та інноваційні рішення в контексті XXI століття» (Київ, 2023).

3. XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності» (Ніжин, 2023).

4. IX Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти» (Чернігів, 2024).

5. XIV Міжнародна науково-практична конференція «Психологія і війна» (Ніжин, 2024).

- **Всеукраїнські конференції:**

6. Всеукраїнська науково-практична конференція «Організація роботи класного керівника в умовах воєнного стану» (Запоріжжя, 2022).

7. Всеукраїнська мультидисциплінарна науково-практична інтернет-конференція «Молодь і сучасні тренди наукової думки» (Ніжин, 2023).

8. IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (Суми, 2024).

9. Всеукраїнська мультидисциплінарна науково-практична інтернет-конференція «Молодь і сучасні тренди наукової думки» (Ніжин, 2024).

10. IX Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я в умовах війни» (Київ, 2024).