

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Помиткіна Любов Віталіївна

«\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)  
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ  
БАКАЛАВР  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-406 Носаль Марія Ігорівна

Керівник: Кандидат психологічних наук, доцент кафедри авіаційної психології  
Ічанська Олена Михайлівна

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

КИЇВ - 2023

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Любов ПОМИТКІНА

«\_\_»\_\_\_\_\_2023 р.

## ЗАВДАННЯ

**на виконання кваліфікаційної роботи**

**Носаль Марії Ігорівни**

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів», затверджена наказом ректора № 463 від 07.04.2023 р.
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти-психологи, 30 осіб; у дослідженні були використанні методики:
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз емоційного інтелекту, а також психологічні особливості суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 4 рисунка, 8 таблиць.

### Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олена ІЧАНСЬКА  
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Марія НОСАЛЬ  
(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів»: сторінок, рисунки, таблиці, використаних джерела, додатки.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.**

**Об'єкт дослідження** – емоційний інтелект.

**Предмет дослідження** – особливості зв'язку емоційного інтелекту з суб'єктивним благополуччям у студентів-психологів.

**Мета дослідження** – визначити та дослідити особливості зв'язку емоційного інтелекту з суб'єктивним благополуччям у студентів-психологів.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні: тест емоційного інтелекту Н. Холла; Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна; «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко; «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона був виявлений прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя у студентів-психологів.

**Практичне значення отриманих результатів.** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі психологів та соціологів з особами з низьким рівнем емоційного інтелекту, під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи, при розробці стратегій підвищення рівня емоційного інтелекту та покращення психологічного благополуччя.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Поняття емоційного інтелекту як психологічного феномена у студентів-психологів.....	9
1.2 Суб'єктивне благополуччя особистості та їх прояви у студентів-психологів.....	15
Висновки до 1 розділу.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....</b>	<b>24</b>
2.1 Організація та методи дослідження.....	24
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів.....	26
2.3 Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів.....	36
Висновки до 2 розділу.....	44
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення емоційного інтелекту посідає актуальне місце в сучасній психології. Феномен емоційного інтелекту став одним з найпоширеніших проблем у психології. Відкритим залишається і питання про зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя. Актуальність даної наукової проблеми ґрунтується на відсутності на даний момент теоретичного та практичного обґрунтування щодо певних кількісних та якісних показників щодо зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя.

Сучасний стан розвитку проблематики емоційного інтелекту викликаний різними психологічними теоріями та загальними уявленнями про це явище. Незважаючи на те, що проблема емоційного інтелекту має практичне значення, дана тема все ще не має достатніх досліджень в теорії та експериментах, тому потрібні подальші дослідження.

Емоційний інтелект як предмет психологічного дослідження почав використовуватись відносно недавно завдяки працям таких дослідників як Д. Гоулмана, Д. Карузо, Г. Гарднера, Дж. Майєра, П. Саловея та інших. Вони акцентують увагу на необхідності та доречності розвитку емоційного інтелекту, який визнали феноменом забезпечення успішної самореалізації особистості. Це потребує поглибленого вивчення нового психологічного феномена - емоційний інтелект, який американські вчені розглядають у контексті психології особистості.

Емоційний інтелект дуже важливий для успіху в особистому та професійному житті. Він допомагає людям підтримувати здорові відносини з іншими людьми, ефективно спілкуватися та розв'язувати конфлікти. Також емоційний інтелект може допомогти управляти стресом та підвищувати загальний рівень щастя та задоволення життям.

У сучасному світі емоційний інтелект відіграє важливу роль у багатьох сферах, таких як бізнес, освіта, медицина та соціальна робота. Багато компаній

шукають співробітників з високим рівнем емоційного інтелекту, оскільки вони можуть бути більш ефективними у роботі зі співробітниками та клієнтами.

Є різні методи та підходи до розвитку емоційного інтелекту, такі як тренування свідомості, медитація, навчання соціальних навичок та підвищення самосвідомості. Розвиток емоційного інтелекту може бути корисним для будь-якої людини, незалежно від її професії чи життєвого шляху.

**Об'єкт дослідження** - емоційний інтелект особистості.

**Предмет дослідження** - зв'язок емоційного інтелекту з суб'єктивним благополуччям у студентів-психологів.

**Мета дослідження** - визначити зв'язки показників емоційного інтелекту з показниками суб'єктивним благополуччям у студентів-психологів.

Для досягнення поставленої мети в роботі ставляться наступні **завдання дослідження**:

1. На основі теоретичного аналізу розкрити сутність емоційного інтелекту як психологічного феномену у студентів-психологів
2. На основі теоретичного аналізу визначити сутність суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів
3. Визначити показники видів емоційного інтелекту та його компонентів у студентів-психологів
4. Визначити показники компонентів суб'єктивного благополуччя студентів-психологів
5. Встановити кореляції показників компонентів та видів емоційного інтелекту з показниками компонентів суб'єктивного благополуччям у студентів-психологів.

**Методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз літератури джерел за темою дослідження: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, які дали можливість наукового осмислення отриманих даних.
2. Емпіричні методи: психодіагностичний метод, який включав такі методики:
  - Тест емоційного інтелекту Н. Холла;

- Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна;
- «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко;
- «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

3. Методи обробки та інтерпретації даних.

**Характеристика вибірки:** 30 студентів-психологів вищих навчальних закладів 1-4 курсу, віком від 17 до 24 років.

**Практична значимість:** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при профілактичній та корекційній роботі психологів та соціологів з особами з низьким рівнем емоційного інтелекту, під час створення та проведення тренінгів та групових форм роботи, при розробці стратегій підвищення рівня емоційного інтелекту та покращення психологічного благополуччя.



# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 1.1 Поняття емоційного інтелекту як психологічного феномена у студентів-психологів

Емоційний інтелект (EI) є поняттям, яке описує здатність розуміти, виявляти, керувати та використовувати свої власні емоції, а також розуміти та взаємодіяти з емоціями інших людей. Концепція емоційного інтелекту була вперше запропонована Пітером Саловеєм (Peter Salovey) та Джоном Майєром (John Mayer) в 1990-х роках. Вони описали його як здатність розуміти та керувати власними емоціями, розпізнавати емоції в інших людях і ефективно взаємодіяти з ними.

Проте, популярність терміну "емоційний інтелект" значно зросла після виходу книги Деніела Гоулмана "Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж Інтелект" (Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ) в 1995 році. Гоулман розглянув поняття емоційного інтелекту у контексті успіху в різних сферах життя, включаючи особисте щастя, міжособистісні відносини, професійну кар'єру та лідерство[32].

Книга Гоулмана стала бестселером і викликала широкий інтерес до вивчення емоційних аспектів людського інтелекту. Внаслідок цього, емоційний інтелект став предметом інтенсивних досліджень в галузі психології та соціальних наук[5].

За Д.Гоулманом, емоційний інтелект є сукупністю чинників, які дають людині можливість відчувати, контролювати свій настрій і імпульсивні прояви і досягати успіху в повсякденному житті. Науковець вважає емоційний інтелект основною інтуїцією і цитує Аристотеля: «гніватися на того, хто на це

заслуговує, причому до відомих меж, у належний час, з належною метою і належним чином – це є рідкісне емоційне вміння»[5, 32].

Виникнення емоційного інтелекту пов'язане з розвитком психології та інтересом до вивчення емоційних аспектів людського життя. Раніше багато уваги приділялося інтелектуальному коефіцієнту (IQ) як основному показнику успіху і вимірюванню інтелекту. Однак, відчуття того, що IQ не визначає повністю успіху в житті та міжособистісних відносинах, привело до появи концепції EI[2].

З того часу було розроблено різні моделі та тестування для вимірювання емоційного інтелекту, а також проведено численні дослідження, що підтверджують його важливість і вплив на різні аспекти життя людини.

Виникнення емоційного інтелекту було покликано визнати важливість емоційних аспектів в житті людей та взаємодії між ними. Дослідження показують, що EI може мати значний вплив на різні аспекти життя, такі як успіх у професії, міжособистісні відносини, здоров'я та загальна задоволеність життям.

З розвитком інформаційних технологій та штучного інтелекту також з'являються дослідження та розробки в галузі "емоційного інтелекту комп'ютерів" або "емоційного інтелекту роботів", які спрямовані на створення систем, здатних взаємодіяти з людьми на більш емоційному рівні.

Узагалі, виникнення емоційного інтелекту є результатом розвитку наукових досліджень та бажання краще розуміти та покращити взаємодію людей з їхніми емоціями, що має значний вплив на різні аспекти життя.

Також американський вчений Нел Холл є одним з провідних дослідників у галузі емоційного інтелекту. Він вніс значний внесок у розуміння та вивчення емоцій як складника інтелектуального спектру. Він пропонує свою унікальну перспективу, виходячи з концепції множинної інтелектуальності, де емоційний інтелект розглядається як окрема сфера інтелекту.

Згідно з поглядами Холла, емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції - як свої, так і інших людей. Він стверджує, що емоційний інтелект має велике значення для успіху у житті і

може впливати на різні аспекти, включаючи міжособистісні відносини, роботу в команді, прийняття рішень та самоусвідомлення.

Холл виділяє п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

1. Розпізнавання емоцій: здатність впізнавати власні емоції та емоції інших людей на основі виразів обличчя, тіла, голосу тощо.

2. Розуміння емоцій: здатність розуміти, як емоції впливають на самого себе та інших людей, а також розуміння причин та наслідків емоційних реакцій.

3. Використання емоцій: здатність використовувати свої емоції в продуктивний спосіб, управляти ними і впливати на свої дії та рішення.

4. Керування емоціями: здатність контролювати свої емоції та виражати їх в адекватний спосіб, а також допомагати іншим людям керувати своїми емоціями.

5. Міжособистісні навички: здатність побудови та підтримки здорових взаємин з іншими людьми, включаючи емпатію, співчуття, комунікацію та співпрацю.

Нел Холл досліджує роль емоційного інтелекту у різних сферах життя, таких як освіта, бізнес, лідерство та соціальна взаємодія. Його погляди на емоційний інтелект допомагають нам краще розуміти, як емоції впливають на наше мислення, поведінку та взаємодію з іншими людьми.

Інші науковці (Д. Люсін, Е. Носенко, О. Яковлева та ін.) вважають, що емоційний інтелект – це форма ставлення людини до світу, в якому вона може здійснювати успішну життєдіяльність, ставлення до інших людей і до себе. Завдяки цьому відбувається взаємодія з внутрішнім світом, або здатність людини розуміти свої та чужі емоції та управляти ними [22].

Проаналізувавши існуючі концепції, Люсін запропонував власну двокомпонентну модель емоційного інтелекту [15, 16]. На його думку, емоційний інтелект – це здатність розуміти свої та інших емоції та керувати ними. Модель емоційного інтелекту Д. Люсіна базується на поділі цієї структури на внутрішньоособистісну та міжособистісну (заснована на власних емоціях чи емоціях інших людей), а з іншого боку здатність розуміти емоції та керувати ними. Таким чином, у структурі емоційного інтелекту виділяються два

аспекти, а їх перетин дає чотири типи: міжособистісний емоційний інтелект, який розуміє емоції інших, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, який орієнтується на розуміння своїх емоцій, міжособистісний емоційний інтелект, що виявляється в управлінні емоціями інших людей; внутрішньоособистісний емоційний інтелект який орієнтується на здатність керувати емоціями.

Згодом, після затвердження, стандартизації та валідації опитувальника, внутрішньоособистісний емоційний інтелект з функцією контролю був розділений на управління своїми емоціями і контроль власної експресії.

Д. Лусін визначив три фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту:

1. Розуміння емоцій, які є важливим джерелом інформації про себе та інших;
2. Чутливість і стійкість, які є емоційними особливостями;
3. Когнітивні здібності.

Емоційний інтелект (EI) - це здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями, які виникають у нас самих та у інших людей. Це концепт, що виник в рамках психології і став предметом вивчення в багатьох дисциплінах, включаючи соціальну психологію, психологію особистості та організаційну психологію.

Емоційний інтелект включає кілька основних компонентів:

1. Розпізнавання емоцій: здатність впізнавати та ідентифікувати власні емоції, а також емоції інших людей. Це може включати розуміння фізичних проявів емоцій, міміку обличчя, тон голосу та невербальні сигнали.
2. Розуміння емоцій: здатність аналізувати та розуміти причини емоцій, які виникають у нас та у інших людей. Це включає здатність визначати, які події або ситуації спричиняють певні емоції.
3. Управління емоціями: здатність ефективно управляти власними емоціями, контролювати і виражати їх на адекватний спосіб. Це також включає здатність впливати на емоційний стан інших людей, підтримувати позитивні взаємини та вирішувати конфлікти.

4. Використання емоцій: здатність використовувати емоції як джерело мотивації, керувати увагою та думками, а також підтримувати позитивне самопочуття і психологічне благополуччя.

Емоційний інтелект важливий для міжособистісних взаємин, лідерства, комунікації та успіху в багатьох сферах життя. Він допомагає розвивати емпатію, встановлювати здорові взаємини, розв'язувати конфлікти та досягати більшого самовизначення та задоволення в житті.

Дослідження поняття емоційного інтелекту є активною галуззю психологічних досліджень, яка розглядає здатність людини розпізнавати, розуміти, контролювати та виражати емоції, а також вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми на емоційному рівні.

Дослідження емоційного інтелекту зазвичай проводяться за допомогою комбінації психометричних тестів, психологічних експериментів, нейрофізіологічних методів та спостережень реального життя. Основні напрямки досліджень включають:

1. Розпізнавання емоцій: Учасники досліджень пропонуються різні стимули, такі як обличчя, вирази обличчя, голоси та тіло людей з різними емоціями. Вони повинні визначити, яку емоцію вони сприймають. Це дозволяє дослідникам визначити, наскільки точно люди можуть розпізнавати різні емоції.

2. Розуміння емоцій: Учасникам досліджень пропонуються сценарії або історії, які містять емоційні ситуації. Вони повинні проаналізувати та зрозуміти емоційну підтекст цих ситуацій. Це дозволяє дослідникам виміряти розуміння та інтерпретацію емоційно навантажених ситуацій.

3. Контроль емоцій: Дослідники вивчають, наскільки ефективно люди можуть керувати своїми власними емоціями. Учасникам досліджень пропонується різні емоційно навантажені завдання, наприклад, виконання завдання під час досить стресової ситуації. Дослідники вивчають стратегії, які люди використовують для керування своїми емоціями та їхню ефективність.

4.Соціальна взаємодія: Дослідження емоційного інтелекту також досліджують, як емоційний інтелект впливає на міжособистісну взаємодію. Вони вивчають здатність людини читати та відтворювати емоції інших людей, розуміти їхні переживання та емоційні стани.

Всі ці методи дослідження спрямовані на вимірювання рівня емоційного інтелекту та розуміння його впливу на наше життя і взаємодію з оточуючими людьми. Результати цих досліджень допомагають розвивати методи і практики, що сприяють поліпшенню емоційного інтелекту у людей.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) важливий аспект особистісного росту та соціальної взаємодії. Навички емоційного інтелекту впливають на наше самопочуття, взаємини з іншими, успіх у навчанні та роботі.

Ось декілька способів розвитку емоційного інтелекту [12]:

1.Самоспостереження: відстежування своїх емоцій, усвідомлення їх і зрозуміння, звідки вони походять. Це можна робити шляхом ведення щоденника, медитації або простого самоаналізу.

2.Розвиток емоційної свідомості: розпізнавання різних емоцій, як у себе, так і у інших людей.

3.Контроль емоцій: керування своїми емоціями, зокрема впевненістю, стресом та гнівом. Розвиток стратегії релаксації, дихальні техніки, фізична активність, що допомагає заспокоїтися та знизити рівень стресу.

4.Стимулювання співчуття: розвиток спроможності поставитись на місце іншої людини та сприйняти її емоційний стан.

5.Ефективна комунікація: вираження своїх почуттів та потреб зрозуміло та адекватно, виявлення емоції підтримки та емпатичність.

6.Розвиток міжособистісних відносин: прояв інтересу до емоційного стану і потреб інших людей. Побудова позитивних стосунків, вирішення конфліктів та співпраця з іншими.

7.Навчання соціальної компетентності: вдосконалення навички розпізнавання невербальних сигналів, які передають емоційну інформацію, такі як міміка, жести та тон голосу. Праця над розвитком своєї емоційної інтуїції та адаптації до різних ситуацій.

Ці практики можуть бути використані для розвитку емоційного інтелекту. Вони можуть бути впроваджені в повсякденне життя, в освітніх програмах або шляхом консультування з психологом. Постійна практика та вдосконалення навичок ЕІ можуть позитивно вплинути на якість життя та міжособистісні відносини.

Студенти-психологи, які вивчають психологію, можуть мати деякі особливості емоційного інтелекту, пов'язані з їхніми знаннями та досвідом у цій галузі.

Особливості емоційного інтелекту студентів-психологів можуть включати:

1. Емоційна свідомість: Студенти-психологи, завдяки своїй освіті і спеціалізації, можуть бути більш свідомими своїх власних емоцій. Вони можуть легше розпізнавати, ідентифікувати та назвати свої почуття.
2. Емоційна регуляція: Студенти-психологи можуть мати кращу здатність керувати своїми емоціями і використовувати емоційні стратегії для впорядкування своїх думок і поведінки. Вони можуть бути більш вмілими в контролі емоційних реакцій і стресу.
3. Емпатія: Вивчення психології може сприяти розвитку в студентів-психологів вищого рівня емпатії. Вони можуть краще розуміти емоції та переживання інших людей і бути здатними досягти глибшого розуміння емоційних станів клієнтів або пацієнтів.
4. Міжособистісна взаємодія: Студенти-психологи можуть мати розвинені навички міжособистісної взаємодії та комунікації. Вони можуть бути здатними ефективно спілкуватися з різними людьми, проявляти чуттєвість до емоційних потреб та вміти підтримувати інших у складних емоційних ситуаціях.
5. Самосвідомість: Вивчення психології може сприяти розвитку самосвідомості у студентів-психологів. Вони можуть бути більш усвідомленими своїх сильних та слабких сторін, емоційних реакцій та способів сприйняття себе та інших.

## 1.2 Суб'єктивне благополуччя особистості та їх прояви у студентів-психологів

Поняття суб'єктивного благополуччя розглядається в психології і соціології та описує особисті переживання та оцінку свого власного життя людиною. Воно відображає суб'єктивне відчуття задоволеності, щастя, життєвого задоволення та загального комфорту.

Суб'єктивне благополуччя включає різні аспекти життя людини, такі як її фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні взаємини, професійне задоволення, особисті досягнення та якість життя загалом. Важливо зауважити, що суб'єктивне благополуччя є індивідуальним поняттям, оскільки воно залежить від унікальних цінностей, потреб і очікувань кожної конкретної людини.

Розвиток поняття суб'єктивного благополуччя пов'язаний зі зростанням інтересу до якості життя та психологічного стану людей. Дослідники звертають увагу на те, що лише врахування об'єктивних показників, таких як доходи, матеріальні ресурси та соціальний статус, недостатнє для повного розуміння благополуччя людини. Важливо враховувати її суб'єктивні оцінки і оцінювати, як вона сприймає та оцінює своє життя.

Існує два основних підходи до концептуалізації благополуччя. Перший підхід фокусується на власній оцінці людиною свого життя, як емоційного, так і когнітивного. Це називається гедонічним благополуччям і складається з таких елементів:

- Часті приємні емоції;
- Рідкісний дискомфорт;
- Загальне судження про те, що життя приносить задоволення.

Цю триаспектну модель також називають суб'єктивним благополуччям[29], оскільки вона надає пріоритет власній оцінці людиною того, наскільки добре складається її життя і чи отримує вона від нього те, що хоче.

Другий підхід включає кілька концепцій, які називають евдемонічним благополуччям. Цей підхід засновується на тому, що існують певні потреби чи



якості, які є важливими для психологічного зростання та розвитку. Задоволення цих потреб дозволяє людині повністю розкрити свій потенціал.

Концепція об'єктивного психологічного благополуччя Керол Ріфф пов'язана саме з другим підходом. Дослідження Керол Ріфф призвели до зміщення фокусу з суб'єктивної концепції психологічного благополуччя на об'єктивну концепцію психологічного благополуччя. Її дослідження теоретично та концептуально базуються на концепції самоактуалізації Маслоу, погляді Роджерса на повноцінно функціонуючу людину, формулюванні індивідуалізації Юнга, концепції дозрівання Олпорта, концепції психосоціальних стадійних моделей Еріксона, базовій тенденції до життєвої реалізації Бюлера, описі змін особистості в дорослому та похилому віці Нойгартена та шість критеріїв позитивного психічного здоров'я Ягоди, а також більш важливі наслідки "евдемонії", такі як реалізація потенціалу через своєрідну боротьбу.

Шестифакторна модель психологічного благополуччя, розроблена Карол Ріфф, є однією з відомих теоретичних концепцій, яка досліджує різні аспекти благополуччя людини. Ця модель підкреслює, що психологічне благополуччя не обмежується відсутністю психічних розладів, але включає позитивні аспекти функціонування людини.

Шестифакторна модель К. Ріфф включає наступні основні фактори:

1. Самооцінка: висока самооцінка, позитивне ставлення до себе, задоволеність своєю особистістю і життям загалом.
2. Позитивні стосунки з іншими: якісні і задоволені стосунки з близькими людьми, емоційна підтримка, співпереживання і взаємодопомога.
3. Автономія: почуття незалежності, особистої свободи в прийнятті рішень, можливість самореалізації і використання свого потенціалу.
4. Здібності для осмислення: вміння пристосовуватися до змін у своєму оточенні, вирішувати проблеми, досягати своїх цілей і контролювати своє середовище.
5. Осмислення життя: наявність цілей, мети і сенсу в житті, відчуття, що життя має смисл і значення.

6. Особистий розвиток: бажання особистого розвитку, відкритість для нового досвіду, навчання і самозростання.

Кожен з цих факторів впливає на загальне психологічне благополуччя і взаємозв'язаний з іншими. Ця модель наголошує, що психологічне благополуччя - це складна конструкція, що включає різні аспекти особистісного функціонування та задоволення життям.

Шестифакторна модель психологічного благополуччя К. Ріфф допомагає розуміти, що психологічне благополуччя не обмежується лише відсутністю проблем та розладів, але включає позитивні аспекти життя і особистісного розвитку. Кожен з факторів моделі сприяє різним аспектам психологічного благополуччя і може взаємодіяти з іншими факторами[39].

Наприклад, висока самооцінка відображає задоволення і позитивне ставлення до себе. Цей фактор впливає на загальний рівень задоволення життям та самопочуття. Коли людина має високу самооцінку, вона може легше справлятися з труднощами, розвиватися та досягати своїх цілей.

Позитивні стосунки з іншими включають якісні і задоволені взаємини з близькими людьми. Цей фактор відіграє важливу роль у підтримці емоційного благополуччя. Здорові, підтримуючі взаємини з рідними, друзями та спільнотою сприяють почуттю приналежності, співпереживанню та взаємодопомозі.

Автономія означає почуття незалежності, можливість самостійно приймати рішення та розвиватися відповідно до своїх цінностей. Коли людина має відчуття контролю над своїм життям, вона відчуває більшу задоволеність та здатність до самореалізації.

Здібності для осмислення відображають здатність адаптуватися до змін у своєму оточенні, ефективно вирішувати проблеми та досягати своїх цілей. Цей фактор впливає на почуття контролю, задоволення від досягнень і впевненість у своїх здібностях.

Осмислення життя відображає наявність цілей, мети і сенсу в житті. Коли людина відчуває, що її життя має смисл і значення, вона має більшу мотивацію, задоволення і загальне благополуччя.

Особистий розвиток відображає бажання і здатність до самозростання, відкритість для нового досвіду і навчання. Цей фактор підкреслює важливість особистого розвитку, самоусвідомлення та стимулювання свого потенціалу.

Шестифакторна модель психологічного благополуччя К. Ріфф допомагає розуміти різноманітні аспекти, що впливають на задоволення життям і особистісний розвиток. Вона підкреслює необхідність уваги до позитивних аспектів функціонування людини та створення сприятливих умов для їх розвитку.

Соціолог Дж. Делі наголошує на важливості суб'єктивного аспекту благополуччя та обмеженості глобальних об'єктивних показників, які він сприймає як «вибіркові, неповні та довільні, оскільки вони більше відповідають вибору дослідника, аніж індивідуальних. Багатьох із цих проблем можна уникнути, якщо люди самі, як експерти, дадуть загальну оцінку свого життя» [28].

Феномен психологічного благополуччя особистості відображає стан задоволеності, розквіту та психологічної гармонії у житті людини. Це поняття описує загальний психологічний стан людини, коли вона відчувається щасливою, задоволеною своїм життям і відчуває глибоке внутрішнє благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості охоплює кілька ключових аспектів:

1. Позитивні емоції: Це включає радість, задоволення, щастя та вдячність. Людина з високим рівнем психологічного благополуччя відчуває частіше позитивні емоції і легко знаходить радість у повсякденному житті.
2. Самовизначення та самореалізація: Це включає розвиток своїх унікальних здібностей, пошук сенсу життя і відчуття задоволення від досягнень. Особистість, яка відчуває психологічне благополуччя, має відчуття самостійності, самовизначеності та можливості використовувати свій потенціал.
3. Соціальні взаємини: Це охоплює задоволення від близьких стосунків, підтримки і співпраці з іншими людьми. Особистість з високим рівнем

психологічного благополуччя має задоволення від своїх соціальних зв'язків, досвідує взаєморозуміння та емоційну підтримку.

4. Автономія та контроль: Це включає відчуття контролю над власним життям, можливість приймати рішення та керувати своїми діями. Особистість з психологічним благополуччям відчуває себе активною учасницею власного життя та має почуття автономії.

5. Психологічна стійкість: Це здатність знаходитися в стані емоційної стійкості та добре справлятися зі стресом та життєвими викликами. Особистість з психологічним благополуччям має вміння відновлюватися після труднощів та швидко адаптуватися до нових ситуацій.

Для вимірювання суб'єктивного благополуччя застосовуються різні психологічні методики, включаючи анкетування та шкали оцінки самооцінки щастя, задоволеності життям, ставлення до різних аспектів життя. Ці методики дозволяють зібрати дані про особисті переживання та оцінку суб'єктивного благополуччя.

Розвиток поняття суб'єктивного благополуччя відкриває нові перспективи для дослідження якості життя, психологічного стану та добробуту людей. Воно надає можливість враховувати індивідуальні потреби та пріоритети кожної людини при розробці програм та політики, спрямованих на поліпшення якості життя суспільства в цілому.

Прояви суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та контекстуальних чинників. Однак, деякі загальні прояви благополуччя, які можуть бути спільними для багатьох студентів-психологів, включають:

1. Психологічне самопочуття: Студенти-психологи можуть демонструвати покращене психологічне самопочуття, таке як відчуття задоволеності, щастя і емоційна стабільність. Вони можуть розвивати навички саморефлексії та самоусвідомлення, що допомагає їм краще розуміти себе і свої емоції.
2. Розвиток особистості: Вивчення психології та праця над собою можуть сприяти розвитку особистості студента-психолога. Вони можуть бути більш

усвідомленими своїх цінностей, потреб, мет та ідентичності. Це може допомогти їм стати більш самостійними та автентичними.

3. Емоційна і соціальна підтримка: Студенти-психологи можуть брати участь у психологічних групах або супервізійних сесіях, де вони отримують підтримку від своїх колег та викладачів. Це може стимулювати відчуття належності та зв'язку зі спільнотою, що сприяє благополуччю.

4. Розвиток професійних навичок: Студенти-психологи можуть відчувати задоволення від набуття нових знань та навичок у психологічній сфері. Вони можуть відчувати внутрішню мотивацію та задоволення від своєї професійної розвитку.

5. Баланс роботи і особистого життя: Студенти-психологи, як і будь-які інші студенти, можуть відчувати благополуччя, коли вони знаходять баланс між навчанням, роботою та особистими справами. Правильне управління часом та здорові звички можуть допомогти досягти цього балансу.

Важливо зазначити, що прояви благополуччя можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей та життєвих обставин кожного студента-психолога. Тому, щоб досягти благополуччя, важливо звертати увагу на свої потреби, брати участь у саморозвитку, практикувати самопідтримку та шукати підтримку від інших.

## Висновок до розділу 1

Було проаналізовано поняття емоційного інтелекту. Емоційний інтелект (EI) відноситься до здатності розпізнавати, розуміти та управляти емоціями - як у себе, так і в інших людей. Він включає в себе усвідомлення власних емоцій, вираження їх належним чином, розуміння емоцій інших людей та ефективно взаємодію з ними. EI відіграє важливу роль у наших особистих і професійних взаєминах. Вміння розпізнавати емоції дозволяє нам краще розуміти себе і інших людей, уникати конфліктів і встановлювати глибше спілкування. Це також допомагає нам управляти стресом, розв'язувати проблеми та приймати рішення. Деякі ключові компоненти емоційного інтелекту включають: самосвідомість, самокерування, соціальну свідомість та керування взаємодією.

У студентів-психологів, розуміння та розвиток емоційного інтелекту є особливо важливими, оскільки вони працюватимуть з клієнтами, які можуть переживати різні емоційні стани. Навички EI допомагають студентам-психологам у встановленні гармонійних відносин з клієнтами, ефективному сприянні їх емоційному благополуччю та допомозі в подоланні складних ситуацій.

Теоретичний аналіз літератури щодо суб'єктивного благополуччя студентів-психологів дав наступне: суб'єктивне благополуччя студентів-психологів є складною індивідуальною концепцією, яка включає різні аспекти їхнього життя, їхні емоції, задоволення, ментальне і фізичне здоров'я, стосунки та особисті досягнення. Оскільки студенти-психологи вивчають і працюють у сфері психології, їхнє суб'єктивне благополуччя може бути особливо важливим. Ось деякі ключові аспекти, які можуть впливати на суб'єктивне благополуччя студентів-психологів: навчання і професійний розвиток, самопізнання та особистісний розвиток, практичний досвід, підтримка та стосунки, здоров'я та самопіклування.

Вивчення зв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям є важливим напрямом досліджень в психології. Емоційний інтелект (EI) охоплює здатність розуміти, контролювати та виражати емоції, а також вміння ефективно спілкуватися й взаємодіяти з іншими людьми. Суб'єктивне благополуччя

відображає оцінку особистої якості життя, щастя й задоволеності з різних сфер життя, таких як робота, стосунки, здоров'я та інші. Дослідження показують, що емоційний інтелект може впливати на суб'єктивне благополуччя, а також на різні аспекти життя людини.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів було здійснено в 4 етапи:

1. Теоретичний аналіз обраної теми.
2. Підбір методик та вибірки дослідження.
3. Проведення психологічного емпіричного дослідження.
4. Аналіз та обробка результатів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз літератури на тему зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя.

Другий етап передбачав здійснення підбору стандартизованих діагностичних методик для вивчення емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя для проведення емпіричного дослідження. Було обрано наступні методики:

1. Тест емоційного інтелекту Н. Холла;
2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна;
3. «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко;
4. «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

Для опитування використовувались онлайн гугл-форми. В дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсу вищих навчальних закладів. Загальна кількість респондентів - 30 студентів-психологів віком від 17 до 24 років.

Був використаний тест емоційного інтелекту Н. Холла. Респонденти відповідали на твердження від 1 (повністю згоден) до 6 (повністю не згоден). Методика складається з п'яти шкал:

1. Шкала емоційної обізнаності трактується як здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їхні причини і виявляти їхні наслідки. Це також включає у



себе здатність розуміти емоції інших людей, що дозволяє краще спілкуватися та взаємодіяти з ними.

2. Шкала управління своїми емоціями відображає здатність контролювати та регулювати свої емоції з метою досягнення певних цілей та психологічного благополуччя.

3. Шкала самомотивації розуміється як довільне керування своїми емоціями.

4. Шкала емпатії вказує на здатність співчувати та розуміти емоції, почуття та переживання інших людей.

5. Шкала розпізнавання емоцій інших людей відображає вміння впливати на емоційний стан інших.

Також використовувався опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна, який складається з 46 тверджень, на які потрібно відповісти за чотирьохбальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Даний опитувальник визначає рівень як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного ЕІ.

Наступною використовувалась методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко. Вона складається із 20 тверджень, які оцінюються п'ятибальною шкалою. Дана методика включає в себе 3 субшкали, які вимірюють три аспекти задоволеності життя: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» і «Задоволеність відносинами з іншими».

Останньою методикою є «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф. Під «психологічним благополуччям» розуміється суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. За даною методикою респонденти відповідали на 84 твердження, які оцінюються шестибальною шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден». К. Ріфф створила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Третій етап являє собою діагностику рівня емоційного інтелекту, а також рівня психологічного благополуччя.

На четвертому етапі була проведена обробка та інтерпретація даних діагностики студентів-психологів.

## **2.2 Аналіз результатів дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів**

Посилаючись на зазначені завдання дослідження, було проведено психодіагностичну роботу. Нижче вказаний аналіз узагальнених результатів щодо зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів на основі проходження респондентів методик: тест емоційного інтелекту Н. Холла; опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна, «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко; «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф.

При проведенні тесту емоційного інтелекту Н. Холла було отримано наступні результати, вказані у таблиці 2.2.1:

**Таблиця 2.2.1**

### **Відсоткове співвідношення компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів за шкалами тесту емоційного інтелекту Н. Холла**

Показники Шкала	Високий		Середній		Низький	
	К-сть респондентів	% респондентів	К-сть респондентів	% респондентів	К-сть респондентів	% респондентів
Емоційна обізнаність	13	43,3	9	30	8	26,7
Управління своїми емоціями	2	6,7	7	23,3	21	70
Самомотивація	7	23,3	12	40	11	36,7
Емпатія	12	40	10	33,3	8	26,7
Розпізнавання емоцій інших людей	2	6,7	19	63,3	9	30

За шкалою емоційної обізнаності найбільш вираженим є високий рівень - це 43,4 % респондентів. Це свідчить про здатність розуміти, розпізнавати та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це включає в себе розуміння своїх власних емоцій, їх впливу на поведінку та рішення, а також уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, співпереживати з їхніми емоціями та підтримувати взаєморозуміння. У 9 респондентів виявлено середній рівень емоційної обізнаності. Це означає, що людина може розпізнавати та розуміти власні емоції, а також емоції інших людей, але може мати складнощі з управлінням цими емоціями та з виявленням своїх потреб у взаєминах з іншими людьми. І у 26,7% опитаних визначено низький рівень, який свідчить про те, що людина може мати труднощі з розумінням власних емоцій та емоцій інших людей. Вона може мати складнощі з розпізнаванням емоцій та виявленням своїх потреб у взаєминах з іншими людьми.

За шкалою управління своїми емоціями найбільш вираженим є низький рівень - це 70% опитаних. Це може вказувати на проблеми з регулюванням своєї поведінки та реакцій на зовнішні подразники. Середній рівень мають 23,3% респондентів, що вказує на знання, як контролювати свої емоційні реакції, але у більшості ситуацій виникають труднощі щодо цього. У 6,7% студентів-психологів наявний високий рівень, що свідчить про здатність контролювати свої емоції.

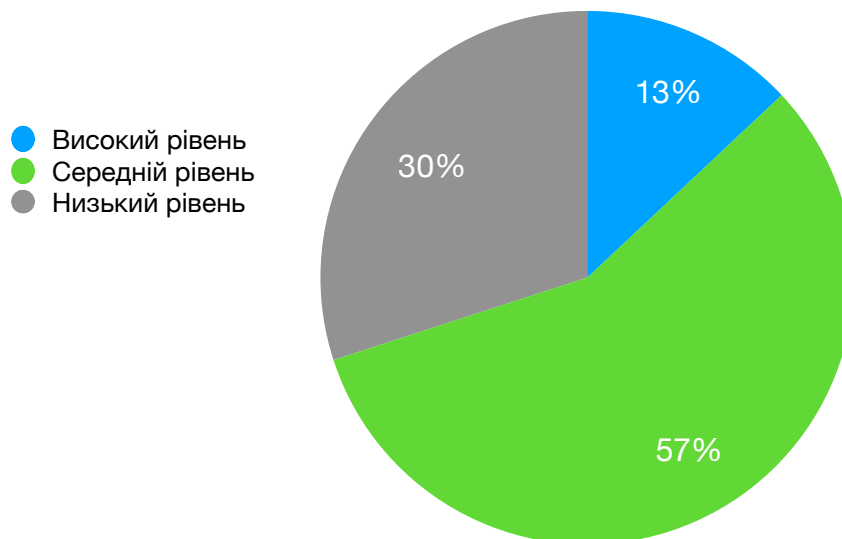
За шкалою самомотивації у 40% середній рівень, а у 36,7% - низький рівень. Високий рівень представлений у 7 опитаних. Високий рівень самомотивації - це здатність постійно стимулювати себе до досягнення цілей та зберігання енергії та ентузіазму для продуктивної діяльності. А низький рівень самомотивації - це стан, коли людина не відчуває достатньої мотивації для досягнення своїх цілей і не виявляє бажання діяти та продуктивно працювати.

У 40% респондентів за шкалою емпатії високий рівень, який свідчить про здатність сприймати та розуміти емоційний стан інших людей, відчувати їхні емоції і бути чутливим до їх потреб. Середній рівень спостерігається у 10 студентів-психологів, для яких характерна здатність до співпереживання і розуміння емоцій інших людей, при тому присутня не велика чутливість до

їхніх потреб і емоцій. 26,7% опитаних мають низький рівень емпатії, який вказує на не ефективне розуміння та відчування емоцій інших людей і не виявляння достатньої чутливості до їхніх потреб.

За шкалою розпізнавання емоцій інших людей найбільш вираженим є середній рівень - 63,3%, що говорить про вміння переконувати інших. 30% студентів-психологів мають низький рівень, який свідчить про неможливість впливати на емоційний стан інших. У 6,7% опитаних виявлено високий рівень, який вказує на вміння здійснювати емоційний вплив на інших.

На рис. 2.2.1 зображено відсоткове співвідношення показників загального рівня емоційного інтелекту за тестом емоційного інтелекту Н. Холла:



**Рисунок 2.2.1 Групові результати дослідження рівня емоційного інтелекту студентів-психологів за тестом емоційного інтелекту Н. Холла**

За даними, зображеними на цьому рисунку, можна визначити, що в переважній кількості респондентів, а саме у 57%, середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що людина має базові знання та навички у розумінні та керуванні власними емоціями та емоціями інших людей. Людина з середнім рівнем ЕІ здатна розпізнавати свої власні емоції, виявляти співчуття, сприймати емоційні сигнали інших людей, вирішувати конфлікти та ефективно спілкуватися з іншими. У 30% студентів-психологів низький рівень, який вказує на обмежену здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Людина з низьким рівнем ЕІ може мати труднощі у взаєминах з іншими, не розуміючи їхніх потреб та переживань, а також не вміючи

висловлювати свої власні емоції та регулювати їх у різних ситуаціях. Також цей рисунок демонструє, що у 13% високий рівень емоційного інтелекту, який свідчить про здатність людини розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Людина з високим рівнем ЕІ має розвинуті навички спілкування, емоційної свідомості, співчуття та керування конфліктами. Така людина зазвичай здатна знаходити спільну мову з іншими людьми, здійснювати успішну співпрацю, а також допомагати іншим людям у складних емоційних ситуаціях.

Для детальнішого аналізу емоційного інтелекту у студентів-психологів було використано опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна, результати якого зображені у табл. 2.2.2.

**Таблиця 2.2.2**

**Відсоткове співвідношення компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів за шкалами опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» Д.**

**Люсіна**

Показники Шкала	Високий		Середній		Низький	
	К-сть респонде нтів	% респонд ентів	К-сть респонде нтів	% респонде нтів	К-сть респонде нтів	% респонде нтів
МР	7	23,3	11	36,7	12	40
ВР	8	26,7	12	40	10	33,3
МУ	7	23,3	14	46,7	9	30
ВУ	10	33,3	7	23,3	13	43,4
ВЕ	10	33,3	12	40	8	26,7
МЕІ	12	40	10	33,3	8	26,7
ВЕІ	9	30	12	40	9	30
ПЕ	7	23,3	11	36,7	12	40
УЕ	12	40	7	23,3	11	36,7

**Примітки:**

МР – розуміння чужих емоцій;

BP – розуміння своїх емоцій;  
MU – управління чужими емоціями;  
BU – управління своїми емоціями;  
BE – керування експресією;  
MEI - міжособистісний емоційний інтелект;  
BEI – внутрішньоособистісний емоційний інтелект;  
PE - розуміння своїх та чужих емоцій;  
UE - управління своїми та чужими емоціями.

У переважної більшості респондентів, а саме це 40%, низькі показники за шкалою розуміння чужих емоцій (MP), у 36,7% - середній рівень. Високий рівень мають 7 студентів-психологів, що свідчить про здатність розуміти, та розпізнавати емоції інших людей.

За шкалою управління чужими емоціями (MU) найбільш виражений середній рівень - 46,7%. У 30% опитаних низький рівень управління емоціями інших людей. І у 23,3% респондентів високий рівень.

Показники за шкалою міжособистісного емоційного інтелекту найбільше виражені на високому рівні, який складає 40 % опитаних. Середній рівень мають 10 студентів-психологів, і у 26,7% - низький рівень.

Отримані дані за даними шкалами свідчать про те, що переважна більшість вибірки добре розуміє емоції інших людей, вміє їх розпізнавати, має здатність впливати на емоційний стан інших, що вказує на те що вони дуже добре розуміють внутрішні стани інших.

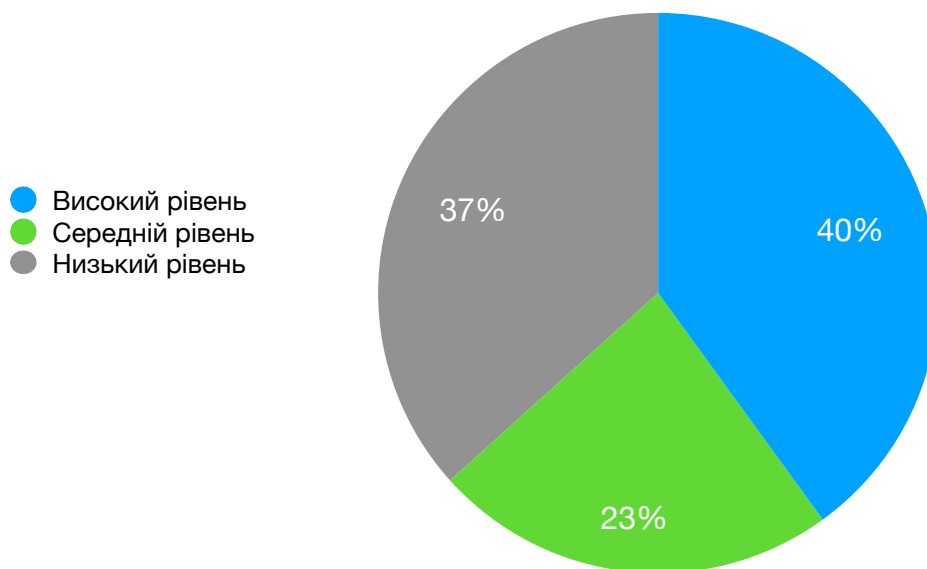
У більшості респондентів за шкалою розуміння своїх емоцій (BP) зафіксовано середній рівень, а саме це у 40%. У 33,3% опитаних респондентів низький рівень, а у 26,7% - високий рівень.

За шкалою управління своїми емоціями (BU) спостерігається 43,4% опитаних студентів-психологів з низькими показниками. Високий рівень управління своїми емоціями представлений у 33,3% респондентів. А у 23,3% опитаних спостерігається середній рівень.

За шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) було виявлено наступні результати: переважна більшість респондентів вибірки, а

саме 40%, має середній рівень; у 30% зафіксовано високий рівень, а у решти 30% - низький рівень. Дана шкала вимірює наскільки добре респонденти розуміють та вміють управляти власними емоціями. Високий рівень свідчить про високорозвинуті навички щодо здатності розуміти, управляти та сприймати свої емоції. Низький рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту вказує на обмежену здатність розуміти, управляти та використовувати свої емоції.

Додавши показники міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелектів, ми отримали показник загального рівня емоційного інтелекту, який зображений на рисунку 2.2.2.



**Рисунок 2.2.2 Показник загального рівня емоційного інтелекту за опитувальником емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна**

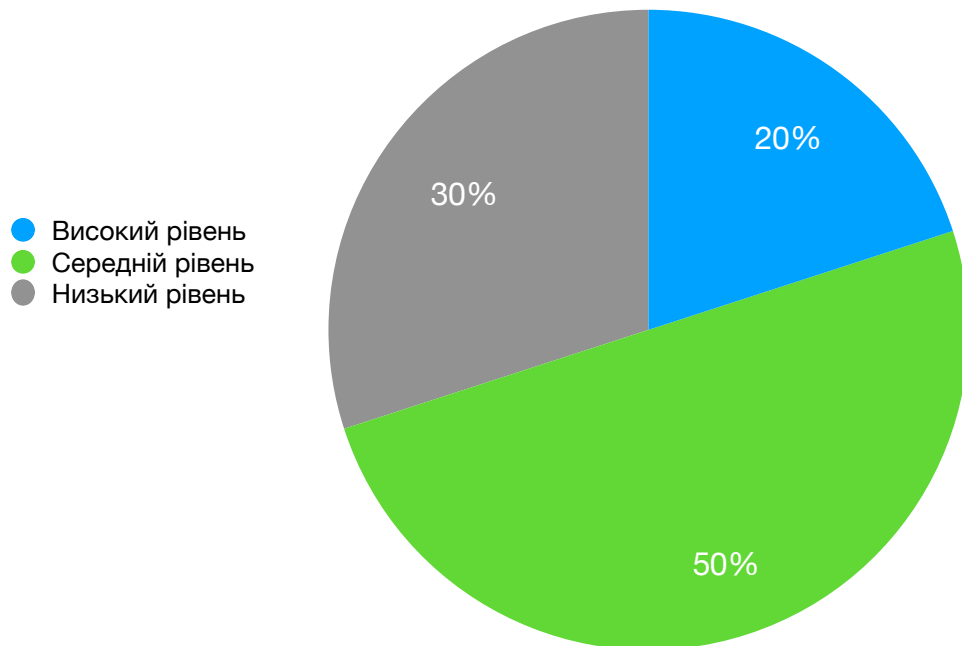
За даними, зображеними на цьому рисунку, можна визначити, що в переважній кількості респондентів, а саме у 40%, високий рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про високорозвинуті комунікативні навички та емпатійність.

У 37% опитаних студентів-психологів виявлено низький рівень емоційного інтелекту, що вказує на обмежені комунікаційно-емпатійні навички.

І у 23% респондентів вибірки зафіксовано середній рівень емоційного інтелекту.

Наступною методикою, вибраною для дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів була «Когнітивні

особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко. На рис. 2.2.3 зображено відсоткове співвідношення показників загального рівня задоволеності життям.



**Рисунок 2.2.3 Групові результати дослідження рівня задоволеності життям за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко**

Даний рисунок демонструє, що у половини респондентів вибірки середній рівень задоволеності життям. Це відображає позитивну оцінку якості життя, включаючи такі аспекти, як фізичне і психічне здоров'я, доступ до можливостей, стабільність та інші фактори, які сприяють благополуччю людей.

У 30% виявлено низький рівень задоволеності життям. Даний рівень вказує на проблеми і виклики з якими стикаються люди в суспільстві.

Високий рівень задоволеності життям спостерігається у 20% опитаних студентів-психологів. Це свідчить що вони вважають своє життя щасливим, задоволеним та задовольняються своїми потребами і бажаннями.

Для детальнішого аналізу особливостей суб'єктивного благополуччя студентів-психологів було проаналізовано наступні субшкали методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко, які зображені у табл. 2.2.3:



Таблиця 2.2.3

**Відсоткове співвідношення компонентів суб'єктивного благополуччя студентів-психологів за субшкалами методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко**

Показники  Шкала	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів
Задоволеність власним життям	5	16,6	17	56,7	8	26,7
Невдоволеність собою та розчарування в житті	5	16,6	19	63,3	6	20,1
Задоволеність відносинами з іншими	12	40	10	33,3	8	26,7

Виходячи з отриманих даних, вказаних у табл. 2.2.3, більше половини опитаних респондентів, а саме 56,7%, мають середній рівень за шкалою задоволеності власним життям. У 26,7% студентів-психологів низький рівень, який свідчить про невдоволеність власним життям, непривабливістю діяльності якою вони займаються та негативне налаштування щодо певних справ. Високий рівень представлений у 16,6% досліджуваних, він вказує на задоволеність власним життям та діяльністю, високу оцінку своєї продуктивності.

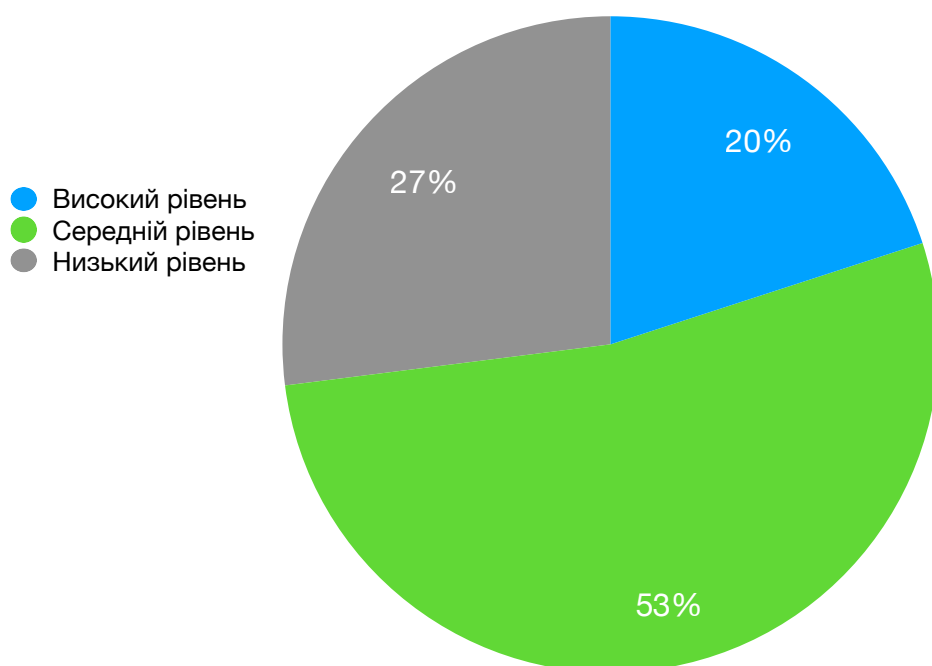
За шкалою невдоволеності собою та розчарування в житті було отримано наступні дані: у більшості респондентів, а саме 63,3%, зафіксовано середній рівень; у 20,1% - низький рівень; високий рівень представлений у 16,6% досліджуваних. Високі результати за даною шкалою свідчать про те, що у людини від неотримання бажаного зароджується невдоволення, кращі результати інших її пригнічують. Низький рівень у даній шкалі вказує на те, що людина не звертає увагу на досягнення інших, а сконцентована на своїх, також

це свідчить про адекватну оцінку власних ресурсів, які дозволяють досягати поставлених цілей.

Більшість осіб (40%) мають високий рівень за шкалою задоволеності відносинами з іншими, що свідчить про задоволення від оточуючих людей, довіру до близьких та оцінку свого навколишнього середовища як безпечного.

Середній рівень за даною шкалою вказано у 33,3% опитаних. А у 26,7% - низький рівень. Це свідчить про те, що такій людині важко довіряти навколишньому оточенні, їй важко побудувати довготривалі довірливі стосунки з іншими.

Останньою обраною методикою в даному дослідженні була «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф, завдяки якій було отримано наступні результати щодо психологічного благополуччя, зображені на рис. 2.2.4:



**Рисунок 2.2.4** Групові результати дослідження рівня психологічного благополуччя за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф

Відштовхуючись від даних, зображених на рис. 2.2.4, можна сказати що у більше ніж у половини респондентів вибірки, а саме у 53%, середній рівень психологічного благополуччя, який свідчить про помірний психологічний комфорт, задовільний ментальний стан та реальну оцінку реальності.

Низький рівень психологічного благополуччя представлений у 27% опитаних студентів-психологів. Даний рівень вказує на психологічні та емоційні

проблеми, невдоволеність рівнем свого життя, присутність невіри в майбутнє та відсутність довіри до оточуючих людей.

І лише у 20% досліджуваних виявлено високий рівень психологічного благополуччя, який вказує на позитивний стан емоційного, психічного і психологічного самопочуття людини, відчуття задоволення від своїх досягнень та взаємодій з оточуючими, задоволення від своїх цілей і здійснення своїх особистих бажань.

За допомогою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, було отримано наступні дані, вказані у табл. 2.2.4:

**Таблиця 2.2.4**

**Відсоткове співвідношення компонентів психологічного благополуччя студентів-психологів за субшкалами «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф**

Показники  Шкала	Високий		Середній		Низький	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів	респондентів
Позитивні відносини	4	13,4	16	53,3	10	33,3
Автономія	11	36,7	16	53,3	3	10
Управління середовищем	2	6,7	18	60	10	33,3
Особистісний ріст	7	23,3	18	60	5	16,7
Мета в житті	3	10	13	43,3	14	46,7
Самоприйняття	4	13,4	19	63,3	7	23,3

Опираючись на дані вказані у таблиці, можна говорити, що за шкалою позитивних відносин тільки 13,4% опитаних студентів мають високий рівень, що свідчить про те що вони мають багато довірливих стосунків та вміють керувати своїм оточенням. У 33,3% респондентів зафіксовано низький рівень, який вказує на невелике коло оточуючих, з якими в них довірливі стосунки. У інших 55,3% зафіксовано середній рівень позитивних відносин з оточуючими.

За шкалою автономії високий рівень показників зафіксовано у 11 студентів-психологів, що свідчить про їхнє вміння ефективно контролювати власні потреби та цінності. Середній рівень представлено у 53,3% респондентів. У інших 10% виявлено низький рівень, що свідчить про їхню залежність від думок оточуючих та проблеми з самостійним прийняттям певних рішень.

Зафіксовано, що у 60% опитаних середній рівень за шкалою управління середовищем. Низький рівень мають 33,3%, що вказує на присутність проблем з влаштуванням повсякденної діяльності. І лише у 2 студентів-психологів зафіксовано високий рівень, що свідчить про їхню здатність створювати всі умови для досягнення своїх цілей.

У більшості респондентів, а саме 60%, за шкалою особистісного росту зафіксовано середній рівень, що свідчить про відчуття лише часткової своєї реалізації. У 23,3% досліджуваних виявлено високий рівень, який вказує на їхнє високе прагнення до саморозвитку та задоволення своїми досягненнями. Низький рівень представлено у 5 студентів, що може свідчити про втрату інтересу до власної самореалізації.

За шкалою мети в житті високий рівень представлено лише у 3 студентів, що свідчить про наявність чіткої мети в житті. У 43,3% та 46,7% виявлено середній та низький рівні. Вони мають певні цілі в житті, але в них виникають труднощі про їх формуванні.

Опираючись на отримані дані, можна сказати що за шкалою самоприйняття більшість респондентів, а саме 63,3%, мають помірний рівень. У 23,3% - низький рівень самоприйняття. Це свідчить про незадоволеність собою та негативне ставлення до себе. Високий рівень виявлено у 13,4% опитаних студентів, що свідчить про повне прийняття себе, своїх позитивних та негативних сторін.

Отже, було отримано такі результати щодо зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентів-психологів.

### 2.3 Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів

Для визначення зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів, ми здійснили кореляційний аналіз.

Для початку ми визначили тип розподілу даних за допомогою непараметричного критерію Колмогорова — Смірнова (Додаток А). Розподіл виявився нормальним, тому надалі було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (Додаток Б). Коефіцієнт Пірсона – це тип коефіцієнта кореляції, який представляє зв'язок між двома змінними, які вимірюються на одному інтервалі або шкалі співвідношення. Коефіцієнт Пірсона – це міра міцності зв'язку між двома безперервними змінними.

Так, значимі кореляції між шкалами методики "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" Калюк, Савченко та шкалами методик «Методика емоційного інтелекту» Н. Холла і опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна, були представлені у табл.2.3.1:

Таблиця 2.3.1

#### Значимі кореляції між компонентами емоційного інтелекту та рівнем суб'єктивного благополуччя

Емоційний інтелект та його компоненти	Суб'єктивне благополуччя
Самотивація	0,413(*)
Розпізнавання емоцій інших людей	0,458(*)
Міжособистісний емоційний інтелект	0,460(*)
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	0,486(**)
Рівень емоційного інтелекту	0,506(**)

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що чим більший рівень самотивації у людини, тим більший рівень задоволеності життям вона має. І навпаки, чим меншим є рівень суб'єктивного благополуччя, тим гірший рівень мотивації до досягання власних цілей.

Отримані кореляції також означають, що чим легше людина розпізнає емоції інших людей, тим більший рівень суб'єктивного благополуччя. Так само, чим гірше індивід сприймає своє життя, тим складніше їй розпізнавати емоції інших.

Також за результатами, відображеними у таблиці 2.3.1, виявлено, що чим вищий рівень міжособистісного емоційного інтелекту, тим більше позитивних переживань у житті вона має. Так само, чим гірше людина розуміє та розпізнає емоції інших, тим гірше вона оцінює якість свого життя.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про те, що чим більший рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, тим більше вони задоволені життям та своєю роллю в ньому. І навпаки, чим більший психологічний дискомфорт у житті людини, тим гірше є розпізнавання та розуміння власних емоцій.

Також результати кореляційного аналізу доводять, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим позитивніше вони сприймають свій досвід та буття. Та навпаки, якщо людина буде незадоволена своїм життям, тим нижчим буде рівень її емоційного інтелекту.

Також було проведено кореляційний аналіз між шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та шкалами методик «Методика емоційного інтелекту» Н. Холла і опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна, результати якого представлені у табл. 2.3.2:

**Таблиця 2.3.2**

**Значимі кореляції між компонентами емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя**

Емоційний інтелект та його компоненти	Психологічне благополуччя
Самотивація	0,585(**)
Розпізнавання емоцій інших людей	0,633(**)
Міжособистісний емоційний інтелект	0,647(**)
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	0,719(**)

### Продовження таблиці 2.3.2

Емоційний інтелект та його компоненти	Психологічне благополуччя
Розуміння своїх та чужих емоцій	0,688(**)
Управління своїми та чужими емоціями	0,709(**)
Рівень емоційного інтелекту	0,741(**)

Опираючись на отримані результати, можна сказати, що чим вищий рівень самомотивації, тим вищий рівень психологічного благополуччя. І навпаки, чим меншою є задоволеність життям, тим меншим є прагнення до досягнення поставлених цілей.

Розпізнавання емоцій інших людей прямо корелює з психологічним благополуччям. Це означає, що чим більшим є задоволеність життям, тим краще людині дається розпізнавати емоції інших людей. Так само, чим більший рівень труднощів в ідентифікації емоцій інших людей, тим більше негативних переживань в житті вона має.

Отримані кореляції також означають, що чим вищий рівень міжособистісного емоційного інтелекту, тим більший рівень задоволеності своїм життям. І навпаки, чим гірше індивід сприймає своє життя, тим нижча його здатність розуміти інших людей, прояви їх емоцій, настроїв, усвідомлювати їх мотиви.

Також результати кореляційного аналізу доводять, що чим вищий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, тим більше позитивних переживань у житті вона має. Та навпаки, якщо людина буде незадоволена своїм життям, рівень її внутрішньоособистісного емоційного інтелекту буде незадовільний.

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про те, що чим більший рівень розуміння своїх та чужих емоцій, тим краще індивід сприймає своє життя. І навпаки, чим більший психологічний дискомфорт у житті людини, тим гірше їй дається розуміння своїх та чужих емоцій.

За результатами, зображеними в табл. 2.3.2, можна сказати, що чим збільшення рівня управління своїми та чужими емоціями, призведе до збільшення рівня психологічного благополуччя. В свою чергу, чим меншим є вміння управляти власними емоціями та емоціями інших людей, тим гірше вони сприймають свій досвід та буття.

Значимою виявилась кореляція між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям. Це підкреслило, що чим краще людина вміє ідентифікувати, приймати, управляти, розуміти та виражати емоції, тим вищим є рівень психологічного благополуччя. І навпаки, чим вищий рівень невідповідності між бажаним щасливим життям та реальністю, тим нижчий є рівень емоційного інтелекту.

Також було проведено кореляційний аналіз між шкалами «Методика емоційного інтелекту» Н. Холла та шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф і "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" Калюк, Савченко, результати якого представлені у табл. 2.3.3:

**Таблиця 2.3.3**

**Значимі кореляції між компонентами психологічного та суб'єктивного благополуччя та рівнем емоційного інтелекту**

Компоненти психологічного та суб'єктивного благополуччя	Емоційний інтелект
Задоволеність власним життям	0,623(**)
Автономія	0,670(**)
Управління середовищем	0,666(**)
Особистісний ріст	0,658(**)
Мета в житті	0,564(**)
Психологічне благополуччя	0,659(**)

Опираючись на отримані результати, можна сказати, що чим вищий рівень задоволеності життям, тим вищий рівень емоційного інтелекту. І навпаки, чим меншою є задоволеність життям, тим меншим є вміння людини ідентифікувати, управляти та виражати емоції.



Автономія прямо корелює з рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що чим кращим є вміння ефективно контролювати власні потреби та цінності, тим краще людині дається розпізнавати, управляти та відстежувати свої емоції та емоції інших людей. Так само, чим більший рівень труднощів в ідентифікації, керуванні та регулюванні своїх емоцій та емоцій інших людей, тим більшою є залежність від думок оточуючих та проблеми з самостійним прийняттям певних рішень.

Також результати кореляційного аналізу доводять, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краще людина може управляти середовищем. Та навпаки, якщо у людини виникають проблеми з влаштуванням повсякденної діяльності, рівень її емоційного інтелекту буде незадовільний.

Отримані кореляції також означають, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більший рівень особистісного розвитку. І навпаки, чим гірше прагнення до успішної реалізації, тим нижча його здатність розуміти прояви емоцій як своїх, так і інших людей.

Значимою виявилась кореляція між рівнем емоційного інтелекту та метою в житті. Це вказує на те, що чим чіткіші цілі в житті поставлені, тим вищим буде її рівень емоційного інтелекту. І навпаки, чим менше людина вміє розпізнавати, приймати, керувати, розуміти і виражати емоції, тим важче їй ставити життєві цілі.

Результати кореляційного аналізу показують, що чим вищий рівень розуміння власних та чужих емоцій, тим краще людина сприймає власне життя. І навпаки, чим більший психологічний дискомфорт у житті людини, тим важче їй зрозуміти свої та чужі емоції.

Так, значимі кореляції між шкалами опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна та шкалами методик «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф і "Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя" Калюк, Савченко, були представлені у табл. 2.3.4:

Таблиця 2.3.4

**Значимі кореляції між компонентами психологічного та суб'єктивного благополуччя та рівнем емоційного інтелекту**

Компоненти психологічного та суб'єктивного благополуччя	Емоційний інтелект
Задоволеність власним життям	0,487(**)
Автономія	0,671(**)
Управління середовищем	0,757(**)
Особистісний ріст	0,720(**)
Мета в житті	0,709(**)
Психологічне благополуччя	0,741(**)

За результатами, зображеними у табл. 2.3.4, можна сказати що чим вище рівень задоволеності життям, тим вище емоційний інтелект. І навпаки, чим нижча задоволеність життям, тим нижча здатність розпізнавати, виражати та управляти своїми емоціями.

За результатами кореляційного аналізу, можна сказати, що чим вищий рівень автономії, тим вищий рівень емоційного інтелекту. І навпаки, чим важче людина вміє контролювати власні потреби та цінності, тим гірше вона може сприймати, керувати та контролювати власні емоції та емоції інших.

Результати кореляційного аналізу також показують, що чим вищий емоційний інтелект людини, тим краще вона може управляти навколишнім середовищем. І навпаки, якщо людина має проблеми з організацією своєї повсякденної діяльності, рівень її емоційного інтелекту є незадовільним.

Отримана кореляція означає, що чим вищий емоційний інтелект, тим вищий особистісний ріст. І навпаки, чим слабше прагнення до успішної реалізації, тим нижче здатність розуміти прояви емоцій як у себе, так і в інших людей.

Також виявлено, що існує прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та життєвими цілями. Це говорить про те, що чим чіткіші цілі в житті людини, тим краще людина вміє розпізнавати, приймати, керувати, розуміти та

виражати свої емоції. І навпаки, чим нижчий рівень її емоційного інтелекту, тим важче їй створювати життєві цілі.

За результатами кореляційного аналізу можна сказати, що чим чим вижчий є рівень психологічного благополуччя, тим кращий рівень емоційного інтелекту. І навпаки, чим більше людина віжчує дискомфорту у житті, тим нижча її здатність розуміти прояви емоцій як своїх, так і інших людей

Отже, ми підтвердили свою гіпотезу стосовно того, що існує прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя студентів-психологів.

## Висновок до розділу 2

Було досліджено загальний рівень емоційного інтелекту та рівні його компонентів у студентів-психологів. Виявлено що у більшості опитаних середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про те, що людина має деякий рівень здатності розуміти, виражати і керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Основні ознаки середнього рівня емоційного інтелекту можуть включати свідоме сприйняття власних емоцій, ефективне вираження емоцій, управління емоціями, розуміння емоцій інших людей, емпатія. Хоча середній рівень емоційного інтелекту свідчить про певну здатність управляти емоціями, важливо зазначити, що емоційний інтелект є здатністю, яку можна розвивати й поліпшувати.

У компонентах емоційного інтелекту переважають також середні показники. Це свідчить про вміння розпізнавати та розуміти емоції як свої, так і інших людей, але можуть виникати труднощі з управлінням емоціями.

Також було досліджено рівні психологічного благополуччя у студентів-психологів. Було виявлено, що у більшості респондентів середній рівень психологічного благополуччя. Це вказує на помірний психологічний комфорт, задовільний ментальний стан, помірну задоволеність собою та присутність певних цілей на життя.

За допомогою кореляційного аналізу Пірсона було підтверджено прямий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем психологічного благополуччя у студентів-психологів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Досліджуючи сутність емоційного інтелекту було виявлено наступне: емоційний інтелект (EI) - це здатність розпізнавати, розуміти, виражати і керувати власними емоціями, а також розуміти та впливати на емоційний стан інших людей. Особливості емоційного інтелекту включають наступне: розпізнавання емоцій, розуміння емоцій, вираження емоцій, керування емоціями, емпатія, соціальні навички. Ці особливості емоційного інтелекту можуть бути розвинуті і покращені через навчання, практику і свідоме сприйняття своїх емоцій та емоцій інших людей. Розвиток емоційного інтелекту може принести користь у багатьох аспектах життя, включаючи міжособистісні взаємини, лідерство, роботу в команді та загальний психологічний стан. Для студентів-психологів, розуміння та розвиток емоційного інтелекту є особливо важливими, оскільки це напряму пов'язано з їхньою майбутньою професією.

2. На основі аналізу літератури було розкрито сутність феномену суб'єктивного благополуччя. Психологічне благополуччя особистості є комплексним і багатогранним поняттям, яке відображає загальний стан задоволення і добробуту людини у психологічному плані. Це стан, коли людина відчуває гармонію у своєму житті, має позитивне ставлення до себе, інших людей і світу навколо. Є два традиційних підходи до розгляду психологічного благополуччя. Перший розглядає це явище як наявність позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій (гедоністичний підхід). Другий фокусується на тому, щоб «прожити життя повноцінно і глибоко» (евдемонічний підхід).

3. Було емпірично досліджено рівень емоційного інтелекту у студентів-психологів. Було виявлено, що у більшості респондентів середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про часткову здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей.

4. Також було проведено емпіричне дослідження суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів. Виявлено, що у переважної більшості респондентів середній рівень суб'єктивного благополуччя, що вказує на

помірний психологічний та емоційний комфорт, помірне задоволення собою та власним життям і наявність надій на майбутнє.

5. Було доведено що кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям існує. Дослідження показало, що існує значимий взаємозв'язок між цими двома конструктами. Виявлено, що студенти-психологи з вищим рівнем емоційного інтелекту мають вищі показники суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей, сприяє покращенню особистого самопочуття та задоволеності життям.

Результати цієї роботи мають важливе практичне значення для студентів-психологів та професійної підготовки майбутніх фахівців у цій галузі. Вони наголошують на необхідності розвитку емоційного інтелекту як важливого компонента психологічного благополуччя. Курси, тренінги та інші форми навчання спрямовані на підвищення емоційного інтелекту можуть бути корисними для студентів-психологів, щоб поліпшити якість свого життя, а також підготувати їх до ефективної роботи з клієнтами в майбутньому.

Отже, висновки цієї роботи підтверджують гіпотезу про наявність зв'язку між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям у студентів-психологів. Ці результати сприяють подальшим дослідженням в галузі емоційного інтелекту та його впливу на психологічне самопочуття та професійну діяльність психологів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2002.
- 2.Біда С. О. Базові емоції : поняття та види / С. О. Біда // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 16. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012.
- 3.Власова, О. І. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як властивості особистості// Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб .наук. пр. – Луганськ: Вид-во СНУ, 2004.-№ 2(7).
- 4.Волкова Н.П. Емоційний інтелект як інтегральна властивість, що забезпечує компетентність майбутнього вчителя в здійсненні професійно-педагогічної комунікації / Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр.—Запоріжжя, 2007. —Вип. 41.
- 5.Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
- 6.Гоулмен, Д. Эмоциональный интеллект на работе.– М.: АСТ, 2009. – 476 с.
- 7.Дерев'янку С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. - 2015. - Вип. 126.
- 8.Ічанська О.М., Гірчук О.В. Особливості емпатії студентів- психологів на різних етапах професійної підготовки// Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. - Випуск 12.
- 9.Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів - Молодий вчений, 2019 - 2019. - № 9(2). - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2019\\_9%282%29\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2019_9%282%29_14)

10. Ічанська О. М. Типологія патернів поведінки ІТ-спеціалістів у стресових ситуаціях / О. М. Ічанська, О. В. Гірчук. // Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, Т.В. Вашеки, О.М. Ічанської. – К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2019. – 278 с.. – 2019.
11. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто-реф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н.В. Коврига. – К., 2003.
12. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2014. – Вип. 2, Т. 1.
13. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – №3(15).
14. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – N 4.
15. Люсин, Д. В. Способность к пониманию эмоций: психометрический и когнитивный аспекты: матер. межд. науч. прак. конф. / Д. В. Люсин; под ред. Г. А. Емельянова // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. – М.: ИП РАН, 2000.
16. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. – М.: Институт психологии РАН, 2004
17. Люсин Д.В. Измерение способности к распознаванию эмоций с помощью видеотеста / Д.В. Люсин, В.В. Овсянникова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – No 6.
18. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення / О. Льошенко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – N2.



- 19.Мартінова О. М. Використання мімічних жестів для позначення емоційного стану людини / О. М. Мартінова // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2005. – № 22.
- 20.Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення // Наукові записки. – 2009. – Вип. 12.
- 21.Мельничук, О. Б. Роль емоцій в професійній діяльності фахівців соціальної сфери: зб. тез міжн. наук.-прак. конф. / О. Б. Мельничук // Вплив досягнень психологічних та педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства. – Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2014.
- 22.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126с.
- 23.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4.
- 24.Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2016.
- 25.Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2005.
- 26.Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень // Психологія особистості. – 2011. – № 1(2).
27. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual / R. Bar-On. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
28. Delhey J. Predicting Cross-National Levels of Social Trust: Global Pattern or Nordic Exceptionalism? / Jan Delhey. // European Sociological Review. – 2005. – №21.
- 29.Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index / E. Diener. // American Psychologist. – 2000. – №55. – С. 34–43.

30. Diener E. Subjective well-being / E. Diener. // *Psychological Bulletin*. – 1984. – №95.
31. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice* / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993.
32. Goleman, D. *Emotional intelligence* / D. Goleman. – New York: Bantam Books, 1995.
33. Mayer J. *A fieldguide to emotional intelligence* / J. Carrochi, J. Forgas, J. Mayer (eds). *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia, P. A.: Psychology Press, 2001.
34. Mayer, J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios // *Emotion*. – 2001.
35. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg (ed.). *Handbook of Intelligence*.
36. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence // *Annual Review of Psychology*. – 2008.
37. Ortony A. What's basic about basic emotions? / Ortony A., Turner T. J. // *Psychological Review*. – 1990. – Vol. 97, No 3.
38. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / Ryff. // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1985. – №57.
39. Ryff C. D. Psychological Well-Being in Adult Life / Ryff. // *Curr. Dir. Psychol. Sci.* – 1995. – №4.
40. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London: A Bradford book, 2009.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Розподіл даних досліджуваних за критерієм Колмогорова-Смирнова

		E	У			P											
		O	C	C	E	EI	PE	M	B	У	У	В	М	В	П	У	3E
		1	1	1	1	1	11	P2	P2	2	2	2	2	2	2	2	12
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Mean	10			10			24	18	18	13	11	43	42	42	43	86
		,5	6,	9,	,8	9,	46,	,5	,0	,8	,9	,0	,3	,9	,5	,7	,6
Normal		33	73	40	66	43	93	00	33	66	66	00	66	33	33	66	00
Param		3	33	00	7	33	33	0	3	7	7	0	7	3	3	7	0
eters(a	Std.	4,	3,	4,	4,	3,	16,	5,	5,	4,	3,	3,	8,	9,	8,	9,	16
,b)	Deviat	59	88	09	68	61	50	20	03	23	65	01	76	58	94	04	,6
	ion	18	57	87	84	68	48	44	42	23	29	71	70	78	32	27	47
		5	2	8	5	5	2	4	5	3	0	9	4	3	4	5	67
Most	Absol	,1	,2	,1	,1	,1	,06	,1	,0	,1	,1	,1	,1	,0	,1	,0	,1
Extre	ute	38	08	02	78	62	3	53	85	19	38	20	06	80	16	80	07
me	Positi	,0	,2	,1	,0	,0	,05	,1	,0	,0	,1	,1	,1	,0	,1	,0	,1
Differ	ve	89	08	00	95	95	1	53	60	86	38	20	06	65	16	68	07
ences	Negati	-,															
	ve	13	-,1	-,1	-,1	-,1	-,0	-,1	-,0	-,1	-,0	-,1	-,0	-,0	-,1	-,0	-,0
		8	02	02	78	62	63	15	85	19	99	03	92	80	00	80	70
Kolmogorov-			1,														
Smirnov Z		,7	14	,5	,9	,8	,34	,8	,4	,6	,7	,6	,5	,4	,6	,4	,5
		55	0	61	73	89	6	39	67	51	57	59	80	39	34	39	86
Asymp. Sig.		,6	,1	,9	,3	,4	1,0	,4	,9	,7	,6	,7	,8	,9	,8	,9	,8
(2-tailed)		19	48	11	00	09	00	82	81	90	16	77	89	90	16	91	83

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Примітка: EO1 - емоційна обізнаність, УСЕ1 - управління своїми емоціями, СМ1 - самомотивація, Е1 - емпатія, РЕІЛ1 - розпізнавання емоцій інших людей, РЕІ1 - рівень емоційного інтелекту, МР2 – розуміння чужих емоцій, ВР2 – розуміння своїх емоцій; МУ2 – управління чужими емоціями, ВУ2 – управління своїми емоціями, ВЕ2 – керування експресією, МЕІ2 - міжособистісний емоційний інтелект, ВЕІ2–внутрішньоособистісний емоційний інтелект, ПЕ2 - розуміння своїх та чужих емоцій, УЕ2 - управління своїми та чужими емоціями, ЗЕІ2 - загальний рівень емоційного інтелекту.

## Продовження додатку А

	ЗВ	ЗСР	ЗВІ	ЗРЗ	ПВ		УС	ОР	ЦЖ		ПБ	
	ЖЗ	ЖЗ	З	З	4	А4	4	4	4	С4	4	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Mean	22,	18,	26,	29,	59,	58,	55,	63,	60,	55,	353	
Normal	600	933	033	333	700	733	966	100	266	800	,50	
Paramete	0	3	3	3	0	3	7	0	7	0	00	
rs(a,b)	Std.	5,1	3,8	6,1	11,	11,	9,6	10,	10,	11,	10,	53,
Deviation	901	050	727	803	170	201	307	266	999	675	958	
n	8	2	1	95	00	4	29	62	81	14	96	
Most	Absolute	,11	,13	,18	,07	,10	,12	,11	,10	,16	,12	,12
Extreme		3	6	9	8	2	2	3	9	6	2	8
Differenc	Positive	,11	,06	,09	,07	,09	,12	,11	,10	,16	,12	,12
es		3	9	8	8	6	2	3	9	6	2	8
	Negative	-,09	-,13	-,18	-,05	-,10	-,07	-,08	-,06	-,10	-,06	-,07
		0	6	9	6	2	5	6	2	3	9	3
Kolmogorov-		,61	,74	1,0	,42	,56	,66	,62	,59	,90	,66	,70
Smirnov Z		7	7	38	9	1	8	0	9	9	8	2
Asymp. Sig. (2-		,84	,63	,23	,99	,91	,76	,83	,86	,38	,76	,70
tailed)		1	2	2	3	2	3	6	6	1	4	8

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Примітка: ЗВЖЗ - задоволеність власним життям, ЗСРЖЗ - невдоволеність собою та розчарування в житті, ЗВІЗ - задоволеність відносинами з іншими, ЗРЗЗ - загальний рівень задоволеності життям, ПВ4 - позитивні відносини, А4 - автономія, УС4 - управління середовищем, ОР4 - особистісний ріст, ЦЖ4 - мета в житті, С4 - самоприйняття, ПБ4 - психологічне благополуччя.

**Результати кореляційного аналізу дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям**

		ЗВ	ЗСР	ЗВІ	ЗРЗ	ПВ4	А4	УС4	ОР4	ЦЖ	С4	ПБ4
EO	Pearson	,469	,087	,231	,335	,128	,530	,507	,555	,393	,334	,47
	Sig. (2-	,009	,648	,220	,070	,499	,003	,004	,001	,032	,072	,00
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
УС	Pearson	,449	-,07	,041	,264	,157	,398	,478	,504	,308	,307	,42
	Sig. (2-	,013	,681	,831	,158	,407	,029	,008	,005	,098	,099	,02
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
CM	Pearson	,544	-,25	,253	,413	,450	,599	,537	,532	,455	,398	,58
	Sig. (2-	,002	,178	,177	,023	,013	,000	,002	,002	,012	,030	,00
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
E1	Pearson	,420	-,09	,291	,357	,321	,537	,455	,448	,521	,246	,49
	Sig. (2-	,021	,610	,119	,053	,084	,002	,011	,013	,003	,190	,00
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
PEI	Pearson	,594	,022	,449	,458	,445	,568	,661	,566	,544	,430	,63
	Sig. (2-	,001	,907	,013	,011	,014	,001	,000	,001	,002	,018	,00
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
PEI 1	Pearson	,623	-,08	,319	,462	,375	,670	,666	,658	,564	,431	,65
	Correlati	(**)	3		(*)	(*)	(**)	(**)	(**)	(**)	(*)	9(*)
	Sig. (2-	,000	,663	,086	,010	,041	,000	,000	,000	,001	,017	,00
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
MP	Pearson	,439	-,22	,243	,388	,270	,697	,606	,619	,570	,330	,60

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Продовження додатку Б

		ЗВЖ	ЗСР	ЗВІЗ	ЗРЗЗ	ПВ4	А4	УС4	ОР4	ЦЖ4	С4	ПБ4
MP	Pearson	,439(	-,221	,243	,388(	,270	,697(	,606(	,619(	,570(	,330	,605
	Sig. (2-	,015	,240	,195	,034	,150	,000	,000	,000	,001	,075	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
BP2	Pearson	,179	-,513	,311	,396(	,379(	,430(	,611(	,573(	,657(	,334	,597
	Sig. (2-	,345	,004	,095	,030	,039	,018	,000	,001	,000	,071	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
MY	Pearson	,559(	-,217	,378(	,476(	,435(	,491(	,627(	,503(	,526(	,421(	,596
	Sig. (2-	,001	,250	,040	,008	,016	,006	,000	,005	,003	,021	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
BY2	Pearson	,572(	-,340	,399(	,574(	,450(	,588(	,745(	,786(	,606(	,574(	,741
	Sig. (2-	,001	,066	,029	,001	,013	,001	,000	,000	,000	,001	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
BE2	Pearson	,192	-,168	,102	,170	,148	,415(	,351	,353	,432(	,182	,375
	Sig. (2-	,311	,374	,592	,368	,434	,023	,057	,056	,017	,336	,041
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
MEI 2	Pearson Correlation	,531(	-,236	,327	,460(	,370(	,651(	,662(	,610(	,592(	,399(	,647
	Sig. (2-	,003	,209	,078	,010	,044	,000	,000	,000	,001	,029	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
BEI	Pearson	,376(	-,458	,353	,486(	,419(	,583(	,717(	,717(	,718(	,456(	,719
	Sig. (2-	,041	,011	,056	,006	,021	,001	,000	,000	,000	,011	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ПЕ2	Pearson	,356	-,417	,316	,448(	,370(	,647(	,697(	,683(	,701(	,380(	,688
	Sig. (2-	,053	,022	,089	,013	,044	,000	,000	,000	,000	,038	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
YE2	Pearson	,561(	-,301	,378(	,519(	,438(	,609(	,714(	,677(	,642(	,494(	,709
	Sig. (2-	,001	,106	,039	,003	,016	,000	,000	,000	,000	,006	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

3EI	Pearson	,487(	-,373	,360	,506(	,430(	,671(	,757(	,720(	,709(	,461(	,741
	Sig. (2-	,006	,042	,051	,004	,018	,000	,000	,000	,000	,010	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Додаток А

### Результати кореляційного аналізу дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя у студентів-психологів

		У				Р				М				В				П				У											
		Е	С	С		ЕІ				М	В	В	М	В	П	У					М	В	В	М	В	П	У						
		О	Е	М	Е	Л	РЕ	М	В	У	У	Е	ЕІ	ЕІ	Е	Е	Е	Е	Е	Е	Е	ЕІ	ЕІ	Е	Е	Е	Е	Е	Е	Е	Е	Е	
		1	1	1	1	1	11	Р2	Р2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	Mean	10	6,	9,	10	9,	46,	24	18	18	13	11	43	42	42	43	86																
		,5	73	40	,8	43	93	,5	,0	,8	,9	,0	,3	,9	,5	,7	,6																
Normal		33	33	00	66	33	33	00	33	66	66	00	66	33	33	66	00																
Parameters(a	Std.	4,	3,	4,	4,	3,	16,	5,	5,	4,	3,	3,	8,	9,	8,	9,	16																
b)	Deviat	59	88	09	68	61	50	20	03	23	65	01	76	58	94	04	,6																
	ion	18	57	87	84	68	48	44	42	23	29	71	70	78	32	27	47																
		5	2	8	5	5	2	4	5	3	0	9	4	3	4	5	67																
Most	Absol	,1	,2	,1	,1	,1	,06	,1	,0	,1	,1	,1	,1	,0	,1	,0	,1																
Extreme	ute	38	08	02	78	62	3	53	85	19	38	20	06	80	16	80	07																
Differences	Positi	,0	,2	,1	,0	,0	,05	,1	,0	,0	,1	,1	,1	,0	,1	,0	,1																
	ve	89	08	00	95	95	1	53	60	86	38	20	06	65	16	68	07																
	Negati	-,	-,1	-,1	-,1	-,1	-,0	-,1	-,0	-,1	-,0	-,1	-,0	-,0	-,1	-,0	-,0																
	ve	13	02	02	78	62	63	15	85	19	99	03	92	80	00	80	70																
		8																															



Kolmogorov-Smirnov Z	,755	1,140	,561	,973	,889	,346	,839	,467	,651	,757	,659	,580	,439	,634	,439	,586
Asymp. Sig. (2-tailed)	,619	,148	,911	,300	,409	1,000	,482	,981	,790	,616	,777	,889	,990	,816	,991	,883

## Додаток В

### Первинні дані за методикою «Тест емоційного інтелекту Н. Холла»

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Рівень емоційного інтелекту
1	9	6	13	10	9	47
2	2	5	3	2	1	13
3	4	1	3	5	5	17
4	15	5	14	15	7	56
5	13	4	6	15	11	49
6	15	3	4	10	7	39
7	3	6	8	3	3	23
8	9	7	10	17	11	54
9	13	6	5	8	4	36
10	5	4	15	12	13	49
11	18	18	16	7	13	72
12	11	11	12	11	15	60
13	9	6	7	11	8	41
14	10	6	12	12	7	47
15	4	4	4	9	10	31
16	10	2	5	14	12	43
17	13	6	8	15	10	52
18	4	7	11	11	10	43

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Рівень емоційного інтелекту
19	13	3	10	7	11	44
20	16	5	9	16	13	59
21	6	5	6	6	6	29
22	9	8	5	8	8	38
23	18	17	11	16	12	74
24	7	3	8	4	4	26
25	11	6	7	3	10	37
26	10	8	11	15	10	54
27	16	12	15	16	13	72
28	14	9	16	17	15	71
29	15	10	14	16	12	67
30	14	9	14	15	13	65

### Додаток Г

#### Первинні дані за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн»

#### Д. Люсіна»

	MP	BP	MP	BP	BE	MEI	BEI	PE	UE	3EI
1	24	22	21	16	12	45	50	46	49	95
2	16	14	15	11	11	31	36	30	37	67
3	16	8	11	6	11	27	25	24	28	52
4	26	11	15	13	12	41	36	37	40	77
5	29	24	18	15	17	47	56	53	50	103
6	19	17	16	11	4	35	32	36	31	67
7	16	12	12	12	10	28	34	28	34	62
8	26	17	21	18	13	47	48	43	52	95
9	22	20	15	12	8	37	40	42	35	77
10	25	20	24	13	13	49	46	45	50	95
11	26	14	21	21	13	47	48	40	55	95

	MP	BP	MY	BY	BE	MEI	BEI	ПЕ	УЕ	ЗЕІ
12	24	11	18	9	11	42	31	35	38	73
13	22	20	19	14	10	41	44	42	43	85
14	33	20	23	15	9	56	44	53	47	100
15	19	21	14	11	13	33	45	40	38	78
16	24	15	19	12	10	43	37	39	41	80
17	26	9	13	9	4	39	20	35	24	68
18	22	24	19	16	9	41	49	46	44	90
19	26	19	23	17	8	49	44	45	48	93
20	22	13	20	10	13	42	36	35	43	78
21	23	24	19	12	8	42	44	47	39	86
22	20	18	13	15	10	33	43	38	38	76
23	36	24	20	19	17	56	60	60	56	116
24	24	15	23	12	13	47	40	39	48	87
25	22	17	18	13	11	40	41	39	42	81
26	22	19	18	12	9	40	40	41	39	80
27	27	18	20	18	11	47	47	45	49	94
28	33	23	24	19	14	57	56	56	57	113
29	34	27	29	18	15	63	60	61	62	123
30	31	25	25	20	11	56	56	56	56	112

Додаток Д

**Первинні дані за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Калюк, О. Савченко**

	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
1	26	17	33	42
2	22	19	20	23
3	18	25	23	16
4	21	20	20	21
5	18	14	34	38

	Задоволеність власним життям	Незадоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
6	20	18	28	30
7	11	8	16	19
8	25	24	25	25
9	15	22	17	10
10	17	18	16	5
11	32	23	32	41
12	25	23	24	26
13	24	20	21	25
14	22	18	31	35
15	18	17	31	32
16	28	22	31	37
17	20	22	21	19
18	21	18	34	37
19	22	20	31	33
20	23	24	28	27
21	17	18	18	17
22	25	21	28	32
23	18	19	14	13
24	21	21	25	25
25	22	22	24	24
26	24	18	28	34
27	30	16	32	46
28	32	14	33	51
29	30	13	31	48
30	31	14	32	49

Додаток Е

Первинні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

К.Ріфф

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
1	74	67	71	72	77	74	435
2	53	52	49	56	49	60	319
3	51	45	34	55	50	40	275
4	51	59	40	58	51	44	303
5	66	80	63	68	75	63	415
6	56	61	48	59	42	53	319
7	51	59	45	48	44	48	295
8	57	54	53	62	58	55	339
9	40	49	48	58	60	44	299
10	56	65	49	62	56	38	326
11	69	64	65	71	51	65	385
12	51	61	48	48	49	55	312
13	49	51	52	51	54	46	303
14	66	64	53	62	53	53	351
15	62	51	57	57	50	49	326
16	59	54	55	55	53	57	333
17	56	55	53	55	50	49	315
18	75	53	58	69	72	57	385
19	51	65	63	76	67	57	379

	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
20	65	58	62	65	72	61	383
21	56	53	48	52	52	52	313
22	67	45	53	70	64	59	358
23	34	73	62	81	73	45	368
24	50	43	44	45	46	51	279
25	60	49	61	66	64	58	358
26	59	51	54	61	67	51	343
27	75	68	69	76	67	72	427
28	79	79	77	79	84	81	479
29	79	64	71	74	75	57	420
30	74	70	74	82	83	80	463