

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, КОМУНІКАЦІЙ ТА ПЕРЕКЛАДУ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя
студентської молоді»**

Виконавець: здобувач групи Б-053-21-1-ПП Вдовенко Крістіна Олександрівна

Керівник: к. психол. н., доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: Тамара МИХЕСВА

Київ 2025

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Вдовенко Крістини Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді» затверджена наказом в.о. президента №446/ ст. від 24.03.2025 р.

2. Термін виконання роботи: з 21.02.2025 по 16.06.2025

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновки до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 74 сторінки, з них основного тексту 49 сторінок, список використаних джерел нараховує 42 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з двох розділів. Розділ 1. Теоретичний аналіз емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор .	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	24.03.2025	24.03.2025
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.04.2025	01.04.2025
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	10.04.2025	10.04.2025
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.04.2025	25.04.2025
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	07.05.2025	07.05.2025
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	13.05.2025	13.05.2025
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	20.05.2025	20.05.2025
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	30.05.2025	30.05.2025
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	10.06.2025	10.06.2025
10.	Захист роботи	16.06.2025	16.06.2025

7. Дата видачі завдання: «24» березня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної роботи: _____ Наталія ПРОСКУРКА

Завдання прийняв до виконання: _____ Крістіна ВДОВЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді»: 49 сторінок, 42 використаних джерел, 9 таблиць, 7 рисунків, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження - зв'язок між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям студентської молоді.

Мета дослідження – полягає у виявленні зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення та визначення сутності ключових понять дослідження; тестування та опитування за допомогою психодіагностичних методик; застосування методу кореляційного аналізу.

Практична значимість полягає в тому, що отриманні результати можуть бути використаними для розвитку емоційного інтелекту в консультативній, освітній та корекційній діяльності, спрямованій на покращення суб'єктивного благополуччя та соціальної адаптації студентської молоді.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТУДЕНТИ, МОЛОДЬ, СТУДЕНТСЬКА
МОЛОДЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту.....	9
1.2 Чинники формування суб'єктивного благополуччя студентської молоді.....	13
1.3 Роль емоційного інтелекту у формуванні суб'єктивного благополуччя..	15
Висновок до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ...	21
2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	21
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді.....	25
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту студентської молоді.....	45
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми. Дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям студентів є надзвичайно актуальним у сучасному світі. Студентська молодь перебуває на етапі активного формування особистості та життєвого становлення, що супроводжується значними психологічними викликами такими як стрес, адаптація до нових умов життя та управління власним емоційним станом.

Емоційний інтелект (ЕІ) впливає на здатність молоді ефективно управляти своїми емоціями, що є ключовим фактором у подоланні життєвих труднощів й запобіганні емоційному вигоранню. Емоційний інтелект допомагає студентам краще розуміти свої емоції, управляти ними, приймати раціональні рішення та будувати здорові взаємини, що сприяє високому суб'єктивному благополуччю.

Суб'єктивне благополуччя студентської молоді визначає рівень їхньої задоволеності життям, емоційної рівноваги, мотивацією до здобуття своїх цілей та сприйняття власного майбутнього. З сучасними освітніми вимогами та соціально-економічними змінами у світі суб'єктивне благополуччя набирає більшої значущості. Розвиток емоційного інтелекту може стати ефективним інструментом для підвищення стресостійкості та забезпечення психологічного благополуччя молоді.

Емоційний інтелект досліджували та розвивали різні вчені протягом історії, такі як Д.Гоулман, Р. Бар-Он, Дж. Майєр, П. Саловей, Дж. Готтман, Г. Гарднер, Е. Торндайк, Д. Карузо, Е. Носенко та ін. Увагу суб'єктивному та психологічному благополуччю приділили К. Ріфф, Н. Бредберн, Р. Райан, Е. Дінер, Ю. Кашлюк та ін.

Попри наявність значної кількості наукової літератури щодо емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя, залишається важливим поглибитися у ці поняття в контексті студентської молоді та визначити чинники, які можуть впливати на їх розвиток та психічний стан.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя студентської молоді.

Предмет – зв'язок між емоційним інтелектом та суб'єктивним благополуччям студентської молоді.

Мета – полягає у дослідженні зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи дослідження емоційного інтелекту.

2. Визначити чинники, що впливають на формування суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

3. Провести емпіричне дослідження й встановити зв'язки між складовим емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення та визначення сутності ключових понять дослідження.

- Емпіричні: тестування та опитування за допомогою психодіагностичних методик: опитувальник емоційного інтелекту (Н.Холл), опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко).

- Математико-статистичні: застосування методу кореляційного аналізу Пірсона.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає в експериментальному дослідженні зв'язку між складовими емоційного інтелекту та суб'єктивним благополуччям студентської молоді. Дослідження може надати нові дані про те як самосвідомість, емоційна регуляція та емпатія впливають на

психологічне благополуччя студентів. Крім того, робота включає розробку практичних рекомендацій для підвищення емоційного інтелекту серед молоді.

Практична значимість полягає в тому, що отриманні результати можуть бути використаними для розвитку емоційного інтелекту в консультативній, освітній та корекційній діяльності, спрямованій на покращення суб'єктивного благополуччя та соціальної адаптації студентської молоді.

Апробація. Основні теоретичні основи та підходи, що стали основою дослідження, були апробовані у вигляді тез наукової доповіді на науковій конференції: Вдовенко К. Емоційний інтелект як чинник успішної професійної самореалізації майбутніх психологів. Політ. Сучасні проблеми науки. Соціально-гуманітарні науки. Державний університет «Київський авіаційний інститут». К. КАІ. 2025. С. 334-335.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту

Емоційний інтелект (ЕІ) – це сукупність ментальних здібностей та навичок, які дозволяють людині усвідомлювати, розуміти, розпізнавати й керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. ЕІ характеризується не лише як самоконтроль, але й здатність до емпатії, мотивації, ефективної комунікації та адаптації у соціальних ситуаціях.

У 1983 році Говард Гарднер у своїй відомій монографії «Frames of Mind» заклав основи вивчення емоційного інтелекту. Вчений висунув гіпотезу про існування не одного, а кількох підтипів інтелекту, що значно впливають на життєдіяльність особистості. Базуючись на своїх дослідженнях, Гарднер визначив сім підтипів: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний [2]. Емоційний інтелект він, у свою чергу, розділив на два компоненти: внутрішньо-особистісний (здатність розуміти себе, самоактуалізуватися та мотивуватися) та міжособистісний (вміння взаємодіяти з іншими, раніше відомий як соціальний інтелект або компетентність) [22] [36].

Якщо розглядати внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, то це здатність людини розуміти власні емоції та почуття, усвідомлювати їхні початки, а також регулювати на цій основі власну поведінку. Він передбачає формування адекватної моделі власного «Я», що допомагає самореалізуватися, мотивувати себе на активність і досягнення успіху. Міжособистісний емоційний інтелект – це вміння людини взаємодіяти з іншими, розуміти їхні емоції, настрої, прояви темпераменту і відповідно реагувати. Він включає емпатію, співчуття, здатність налаштовуватися на емоційні сигнали інших, надихати і мотивувати співрозмовників [7] [21].

Досліджуючи емоційний інтелект Дж. Майєр та П. Саловей визначали ЕІ особистості як когнітивну здатність пов'язаною з афектом і охоплює такі компоненти як рефлексія, розуміння та диференціація емоцій, уміння використовувати емоції для активізації мислення, а також свідому емоційну саморегуляцію [3] [39]. У свою чергу. Р. Бар-Он розглядає емоційний інтелект як поєднання некогнітивних здатностей, що забезпечують ефективне вирішення життєвих ситуацій та виділяє серед його компонентів самопізнання власних емоцій, управління емоційними проявами та поведінкою, встановлення ефективних взаємодій з іншими, а також здатність до адаптації [1]. На формування емоційного інтелекту впливають такі чинники, як стресостійкість, саморегуляція, самоконтроль, самоповага, упевненість у собі, адекватна оцінка нових умов, суспільна відповідальність і оптимізм [36].

На думку Гоулмана, емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати та тлумачити як власні емоції, так і емоції інших, а також використовувати цю інформацію для досягнення особистих цілей [21]. Гоулман розглядає емоційний інтелект крізь призму соціального та лідерського інтелекту, підкреслюючи, що його структура охоплює різноманітні й навіть суперечливі складові: вміння ідентифікувати та називати емоційні стани, розуміти взаємозв'язок між емоціями, мисленням і поведінкою; керувати власними емоціями, замінювати небажані стани на конструктивні; входити в емоційні стани, що сприяють успіху; розпізнавати емоції інших, бути до них чутливим і впливати на них; а також встановлювати й підтримувати міжособистісні стосунки [9] [13].

Д. Гоулман деталізував структуру емоційного інтелекту, виділивши дві основні групи навичок, кожна з яких складається з двох компонентів: особистісні навички (самосвідомість і самоконтроль) та соціальні навички (емпатія і власне соціальні вміння). Самосвідомість і самоконтроль визначають, наскільки людина розуміє себе і здатна керувати власними почуттями, тоді як емпатія та управління стосунками відображають уміння розпізнавати емоції інших і будувати на цій основі взаємини [9] [13].

У структурі емоційного інтелекту Даніель Гоулман визначає п'ять основних компонентів ЕІ:

- *Самосвідомість.* Це здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, усвідомлювати свої почуття, цінності, переваги та можливості. Самосвідомість дозволяє людині краще контролювати свої емоції, розуміти, як вони впливають на поведінки і прийняття рішень. Вона є фундаментом для подальшого розвитку інших компонентів емоційного інтелекту [8] [13].
- *Саморегуляція.* Цей компонент означає вміння контролювати і управляти своїми емоціями, не дозволяючи їм негативно впливати на поведінку. Саморегуляція допомагає знімати стрес, уникати імпульсивних реакцій, підтримувати емоційний баланс і адаптуватися до змін. Вона включає здатність стримувати гнів, долати тривогу і підтримувати позитивний настрій [8] [11].
- *Мотивація.* Внутрішнє прагнення досягати поставлених цілей, яке підтримується емоціями. Вона включає здатність надихати себе на дії, долати перешкоди й зберігати ентузіазм навіть у складних ситуаціях. Мотивація пов'язана з оптимізмом, цілеспрямованістю та бажанням постійно розвиватися [6] [8].
- *Емпатія.* Здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, співпереживати їм. Вона є ключовою для побудови міцних міжособистісних відносин, ефективної комунікації та соціальної взаємодії. Емпатія дозволяє краще реагувати на потреби й настрої оточуючих, що сприяє гармонійному співіснуванню в колективі та у суспільстві [8] [13].
- *Соціальні навички.* Цей компонент включає вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати, будувати й підтримувати стосунки. Соціальні навички допомагають керувати конфліктами, впливати на інших, вести переговори та працювати в команді. Вони є необхідними для успіху як у професійному, так і в особистому житті [4] [13].

Студентський молодий вік супроводжується низкою кількістю проблем й низький рівень емоційного інтелекту може негативно впливати на якість життя, навчання, соціальну адаптацію, психічне здоров'я та загальне суб'єктивне благополуччя молоді.

Проблема емоційного інтелекту у студентської молоді має кілька важливих аспектів, які впливають на його розвиток та прояви:

Рівень розвитку комунікативних здібностей. Емоційний інтелект тісно пов'язаний із комунікативними навичками студентів. Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим краще студенти розпізнають і керують власними емоціями, а також розуміють емоції інших, що сприяє взаємодії у соціумі [19].

Саморегуляція та управління емоціями. Здатність контролювати імпульсивні дії, підтримувати позитивний емоційний фон і стримувати негативні емоції є ключовими для успішної адаптації і самореалізації студентів. Проте у більшості студентів спостерігаються труднощі з управлінням власними емоціями [25] [38].

Професійна спрямованість й специфіка навчання. Студенти технічних спеціальностей часто мають нижчий рівень розвитку емоційного інтелекту порівняно з іншими, що може впливати на їхню навчальну успішність і соціальну адаптацію [15].

Суб'єктивне благополуччя. Це один із важливих аспектів, що впливає на емоційний інтелект. Суб'єктивне благополуччя пов'язане з емоційною саморегуляцією, здатністю підтримувати позитивний емоційний стан, уникати негативних почуттів й відновлювати почуття гідності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя студентів, що, своєю чергою, підтримує їх особистісне зростання і міжособистісні стосунки [26] [28].

1.2 Чинники формування суб'єктивного благополуччя студентської молоді.

Суб'єктивне благополуччя – це багатогранний психологічний феномен, який відображає емоційно-оцінне ставлення людини до власного життя, самого себе, стосунків з іншими людьми та різних сфер існування. Суб'єктивне благополуччя проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і високої якості життя, а також у позитивному сприйнятті власних досягнень [39] [40].

До основних компонентів суб'єктивного благополуччя належить:

- Загальна задоволеність життям;
- Переважання позитивних емоцій над негативним;
- Відчуття сенс, самореалізації, оптимізму та гармонії у різних сферах життя [16].

Суб'єктивне благополуччя формується під впливом як внутрішніх (особистість, цінності, темперамент), так і зовнішніх чинників (соціальні зв'язки, умови життя, підтримка суспільства). Суб'єктивне благополуччя є основою для самореалізації, впевненості у власних силах і здатності впливати на обставини [16].

Компоненти суб'єктивного благополуччя можна розділити на кілька основних складових:

Когнітивний компонент – це оцінка задоволеності життям у цілому та окремими його сферами (кар'єра, сім'я, спілкування тощо). Він відображає, як людина розглядає своє життя і формує цілісну картину світу та розуміння актуальної життєвої ситуації. У когнітивний компонент входять такі аспекти: задоволеність власним життям; невдоволеність собою та розчарування в житті; задоволеність відносинами з іншими; загальний рівень задоволеності життям; психологічне та суб'єктивне благополуччя та стосунки [12] [20].

Емоційний (афективний) компонент – це переживання позитивних і негативних емоцій, які людина відчуває у зв'язку з життєвими подіями. Високий рівень суб'єктивного благополуччя характеризується частим та інтенсивним

переживанням позитивних емоцій (радості, вдячності) та відсутністю негативних (злість, страх, розчарування). Також до емоційного (афективного) компонента можна віднести аспект фізичного здоров'я та благополуччя [12] [26].

Мотиваційно-поведінковий компонент – пов'язаний із наявністю життєвих цілей, прагненням контролювати своє життя, ефективністю поведінки, задоволеністю спілкуванням і міжособистісними контактами. До мотиваційно-поведінкового компонента входять: задоволеність відносинами з іншими; психологічне благополуччя; фізичне здоров'я та благополуччя; загальний рівень задоволеності життям [10] [30].

Суб'єктивне благополуччя студентської молоді є важливим показником психологічного стану та загальної задоволеності життям. Воно включає такі компоненти, як психологічне благополуччя, задоволеність життям, якість міжособистісних стосунків і емоційний стан [27].

Суб'єктивне благополуччя має велике значення для формування особистості та адаптації студентів у соціальному середовищі. Благополуччя пов'язане з такими психологічними чинниками, як автономія, самоприйняття, позитивні взаємини з оточенням, благополуччя сприяє підвищенню мотивації, самовираженню, розвитку внутрішніх ресурсів і здатності протистояти стресам, що є важливим для успішного навчання й самореалізації молоді [33].

Отже, суб'єктивне благополуччя студентів формується під впливом комплексу соціальних, особистісних та психологічних факторів. Чинниками формування суб'єктивного благополуччя студентської молоді є:

1. *Особистісні ресурси.* Важливо роль відіграють самоактуалізація, самоприйняття, самоповага, здатність до самовираження, особистісна автономія, прагнення до особистісного зростання та віра у власну ефективність. Ці характеристики допомагають студентам краще адаптуватися до змін, долати труднощі й реалізовувати свій потенціал [33].

2. *Соціальні взаємини та підтримка.* Якісні стосунки з однолітками, підтримка з боку друзів, родини та викладачів, позитивна атмосфера в навчальному середовищі сприяють підвищенню рівня суб'єктивного

благополуччя. Соціальна підтримка допомагає долати стрес і формує відчуття безпеки [27].

3. *Цілеспрямованість у житті.* Наявність чітких життєвих цілей, відчуття сенсу життя, планування майбутнього й впевненість у своїх діях позитивно впливають на суб'єктивне благополуччя студентів. Важливим є також здатність приймати рішення й управляти власним життям [33].

4. *Особистісна адаптованість.* Здатність пристосовуватися до нових умов, ефективно вирішувати проблеми, конструктивно реагувати на труднощі та зміни в навчальному процесі є суттєвим чинником благополуччя [27] [33].

5. *Навчальне середовище.* Безпечне, підтримувальне та мотиваційне середовище, що сприяє збереженню працездатності й опануванню майбутньої професії, також є вадливим фактором [33].

6. *Самореалізація.* Мотивація до навчання, участь у позанавчальній діяльності, розвиток творчих здібностей й улюблені хобі сприяють підвищенню задоволеності життям [25].

7. *Емоційний стан.* Переживання позитивних емоцій, уміння керувати стресом, низький рівень тривожності та здатність до емоційної саморегуляції мають прямий вплив на відчуття благополуччя. Важливу роль у цьому відіграє емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти, аналізувати та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей [33].

1.3 Роль емоційного інтелекту у формуванні суб'єктивного благополуччя

Емоційний інтелект й суб'єктивне благополуччя у студентської молоді тісно пов'язані між собою, причому емоційний інтелект виступає важливим чинником, що впливає на рівень суб'єктивного благополуччя. Роль ЕІ у формуванні суб'єктивного благополуччя є комплексною і багаторівневою, охоплюючи як внутрішні психологічні механізми, так і соціальні взаємодії.

Як вже було визначено, емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших, а також використовувати цю інформацію для ефективної адаптації до життєвих ситуацій. Суб'єктивне благополуччя включає емоційний компонент (позитивні емоції, відсутність негативних) і когнітивний (задоволеність життям).

Чинники ЕІ які сприяють формуванню стійкого відчуття внутрішнього комфорту та задоволеність життям, тобто суб'єктивного благополуччя є:

- Емоційна обізнаність і усвідомлення власних почуттів;
- Ефективне управління емоційними реакціями, що знижує рівень стресу та тривоги;
- Розпізнавання емоцій інших, що покращує соціальні зв'язки;
- Самомотивацію та позитивне ставлення до життєвих викликів [20].

Емоційний інтелект впливає на різні аспекти суб'єктивного благополуччя, такі як:

1. *Емоційна регуляція.* Здатність контролювати та модулювати емоції допомагає зменшувати негативні переживання і підтримувати позитивний емоційний фон, що безпосередньо впливає на емоційний компонент благополуччя [31].

2. *Соціальна адаптація.* Розпізнавання емоцій інших і емпатія покращують якість міжособистісних стосунків, що є важливим фактором соціального благополуччя [17].

3. *Когнітивна оцінка життя.* Процес свідомого аналізу і рефлексії людиною власного життя, у якому вона оцінює різні його аспекти, такі як досягнення, якість стосунків, умови існування, а також загальну задоволеність життям [20]. ЕІ підсилює здатність адекватно оцінювати життєві події, що підвищує задоволеність життям.

Варто звернути увагу, що емоційний інтелект бере велику роль у стресостійкості та психологічній адаптації студентської молоді, що сильно впливає і відіграє у формування суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах викликів сучасного життя (наприклад, війни). ЕІ є надзвичайно важливим для

збереження психоемоційного здоров'я та підтримки оптимального емоційного стану.

Основні аспекти ролі емоційного інтелекту у стресостійкості та адаптації:

- Емоційний інтелект як пізнавальна навичка охоплює усвідомлення власних і чужих почуттів, а також здатність управляти ними – це дає можливість студентам результативно чинити опір стресовим факторам та зменшувати негативний вплив стресу на психіку [37].

- Здатність розпізнавати емоції інших сприяє більш точному виявленню справжніх стресових факторів і зниженню особистої тривоги, що особливо на часу в умовах невизначеності та загрози, що напряду впливає на суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям студентів.

- Завдяки розвитку саморегуляції, емпатії, комунікативних навичок і поведінкової гнучкості, емоційний інтелект підтримує психологічну адаптацію студентів, допомагаючи їм успішно інтегруватися в нові соціальні та навчальні колективи [18].

- Стресозахисна роль емоційного інтелекту полягає в тому, що він допомагає особистості запуснути власні внутрішні ресурси для подолання проблем, що, своєю чергою, покращує суб'єктивне благополуччя та збільшує здатність протистояти стресам [35].

Доцільно розглянути роль емоційного інтелекту у формуванні суб'єктивного благополуччя у таблиці 1.3.1.

Таблиця 1.3.1

Роль емоційного інтелекту у формуванні суб'єктивного благополуччя студентської молоді

Показник	Роль емоційного інтелекту	Вплив суб'єктивного благополуччя на людину
Емоційна обізнаність	Усвідомлення власних емоцій, що сприяє розпізнавати та	Підвищення самоусвідомлення,

	аналізувати внутрішні стани [41]	позитивне сприйняття себе і життя
Управління емоціями	Контроль над негативними емоціями, підтримка позитивного настрою в стресових ситуаціях	Зниження рівня тривожності, покращення психоемоційного стану
Соціальна взаємодія	Вміння розпізнавати емоції інших, ефективна комунікація, емпатія [15]	Покращення міжособистісних відносин, зменшення конфліктності
Стресостійкість	Використання емоційного інтелекту для подолання стресу та адаптації до змін [34]	Підвищення психологічної стійкості, зниження ризику вигорання
Самомотивація	Підтримка внутрішньої мотивації, цілеспрямованість у навчанні та житті [24]	Збільшення задоволеності життям, досягнення особистих й академічних цілей
Психологічна адаптація	Здатність регулювати емоції сприяє кращій адаптації до соціального і навчального середовища [32]	Поліпшення загального самопочуття, зниження рівень депресивних симптомів
Позитивне мислення	Формування оптимістичного погляду через усвідомлене управління емоціями	Збільшення рівня життєвої задоволеності, покращення якості життя

Емоційна регуляція у конфліктах	Здатність контролювати емоції під час конфліктів, уникнення ескалації	Збереження соціальних зав'язків, зниження рівня соціальної тривожності
---------------------------------	---	--

Отже, ключову роль у формуванні відчуття суб'єктивного благополуччя у студентів відіграє емоційний інтелект, який допомагає їм усвідомлювати власні емоції, керувати ними, зберігати мотивацію та успішно комунікувати з оточенням. Високий рівень суб'єктивного благополуччя, своєю чергою, сприятливо впливає на їхній психоемоційний стан, соціальну інтеграцію, успішність у навчанні й загальне задоволення від життя.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Розглянуто основні підходи до визначення, структури та компонентів емоційного інтелекту, а також чинники, що впливають на його формування у студентському віці. Встановлено, що емоційний інтелект є складною інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію, та соціальні навички.

Теоретичний аналіз показав, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній соціальній адаптації, розвитку комунікативних здібностей, підвищенню стійкості до стресу та зниженню рівня тривожності у студентської молоді. Особлива увага приділяється ролі емоційного інтелекту у формуванні суб'єктивного благополуччя, яке визначається ставленням до власного життя, задоволеність життям, наявність позитивних емоцій, відчуття сенсу та гармонії.

Встановлено, що суб'єктивне благополуччя студентів формується під впливом комплексу особистісних, соціальних та психологічних чинників, серед яких ключову роль відіграє саме емоційний інтелект.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою підвищення суб'єктивного благополуччя студентської молоді, сприяє її особистісному зростанню, успішній соціалізації та професійній самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Проведення емпіричного дослідження спрямоване на встановлення зв'язків між компонентами емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості. За допомогою Google Forms було проведено опитування, в якому приймали участь 34 студентів жіночої статі (82,9%) та 7 студентів чоловічої статі (17,1%). Вибірка складала 41 респондент, віком 18-25 років.

Детальніше віковий розподіл можемо розглянути на рис. 2.1.1.

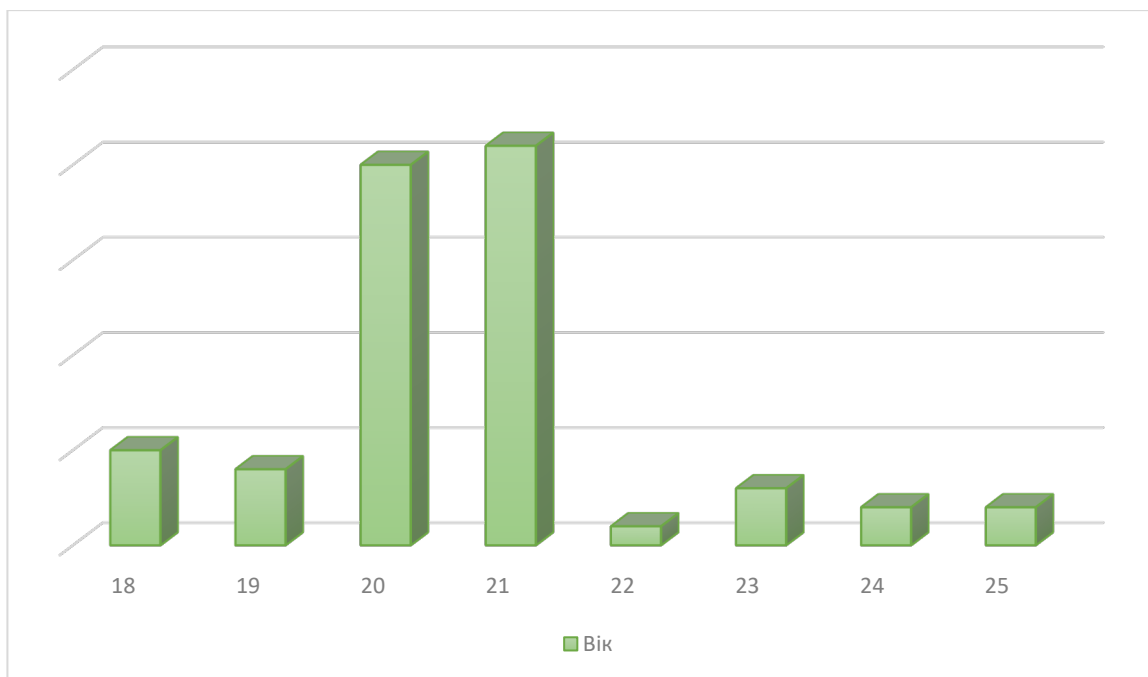


Рис. 2.1.1 Розподіл респондентів за віком

У ході дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді було застосовано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) [42];
2. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна [42];
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» [23];
4. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» [23].

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Тест емоційного інтелекту Холла допомагає оцінити рівень емоційного інтелекту розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також впливати на емоції інших людей. Методика складається з 30 тверджень, які потрібно оцінити за шкалою від -3 до +3 за 6 варіантами відповіді (повністю не згоден, в основному не згоден, переважно не згоден, частково не згоден, в основному згоден, повністю згоден) (Додаток А).

Тест має 5 шкал які є ключовими аспектами емоційного інтелекту:

1. *Емоційна обізнаність.* Здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції в момент їх виникнення. Людина з високою емоційною обізнаністю розуміє, що саме вона відчуває, може назвати свої емоції та усвідомлює, як вони впливають на її думки та поведінку.

2. *Управління емоціями.* Цей компонент характеризується здатністю контролювати свої емоційні реакції, зменшувати негативний вплив стресу, тривоги або гніву, а також підтримувати емоційну рівновагу. Управління емоціями не означає їх пригнічення, а вміння адекватно виражати й регулювати почуття відповідно до ситуації.

3. *Самомотивація.* Здатність використовувати емоції для стимулювання власної діяльності, подолання труднощів та досягнення поставлених цілей. Людина з високим рівнем самомотивації вміє підтримувати внутрішній ентузіазм, оптимізм й наполегливість навіть у складних обставинах.

4. *Емпатія.* Вміння розуміти, співпереживати та відчувати емоції інших людей. Це вміння допомагає будувати міцні соціальні зв'язки, ефективно спілкуватися і підтримувати інших у складних ситуаціях.

5. *Розпізнавання емоцій інших.* Цей аспект ЕІ полягає у вмінні не лише розуміти емоції оточення, а й впливати на їхній емоційний стан. Людина з цією навичкою може створювати сприятливу атмосферу, мотивувати інших, уникати конфліктів і ефективно керувати міжособистісними відносинами.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна є ефективним інструментом для визначення емоційного інтелекту студентів завдяки комплексній оцінці як внутрішньоособистісних (усвідомлення і керування власними емоціями), так і міжособистісних навичок (розуміння і вплив на емоції інших). Він дозволяє виявити сильні та слабкі сторони емоційної компетентності та складається з 46 тверджень й має 4 варіанти відповіді (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, цілком згоден) [4] (Додаток А).

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна має 10 шкал:

1. Розуміння чужих емоцій.
2. Управління чужими емоціями.
3. Розуміння своїх емоцій.
4. Управління своїми емоціями
5. Контроль експресії.
6. Міжособистісний емоційний інтелект.
7. Внутрішньоособистісний інтелект.
8. Розуміння емоцій.
9. Управління емоціями.
10. Загальний рівень емоційного інтелекту.

З яких 4 основні шкали які визначають рівень емоційного інтелекту особистості, це:

МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект). Здатність розуміти емоції інших людей і ефективно ними керувати, що включає дві субшкали «розуміння чужих емоцій» та «управління чужими емоціями».

ВЕІ (внутрішньоособистісний інтелект). Говорить про усвідомлення вже власних емоцій та здатність ними керувати, що охоплює три субшкали «розуміння своїх емоцій», «управління своїх емоцій» та «контроль експресії».

РЕ (розуміння емоцій). Здатність розпізнавати та інтерпретувати як власні, так і чужі емоції, що є основою для ефективною емоційної взаємодії.

УЕ (управління емоціями). Вміння регулювати інтенсивність і прояви власних та чужих емоцій, підтримувати бажані емоційні стани й знижувати небажані, що сприяє адаптивній поведінці і соціальній компетентності.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» є стандартизованим психодіагностичним інструментом який був адаптований українськими дослідниками Л. Карамушка, К. Терешенко та О. Креденцер, який використовується для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя. Складається з 24 запитань та має 5 варіантів відповіді (зовсім ні, трохи, середньо, дуже сильно, надзвичайно) [14] (Додаток А).

Також має 4 шкали які визначають суб'єктивне благополуччя:

1. *Психологічне благополуччя*. Охоплює здатність людини контролювати власне життя, відчувати впевненість у своїх думках й переконаннях, а також сприймати майбутнє з оптимізмом.

2. *Фізичне здоров'я та благополуччя* оцінюють задоволеність власним тілом, якістю сну, рівнем енергії та працездатність. Також можна визначити, що цей компонент враховує здатність адаптуватися до стресових ситуацій й зберігати баланс між навантаженням та відпочинком.

3. *Стосунки*. Фокусується на якості міжособистісних взаємин, включаючи емоційну близькість, рівень підтримки з боку оточення, комфорт у спілкуванні та здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

4. *Суб'єктивне благополуччя*. Відображає комплексний рівень задоволеності життям. Шкала суб'єктивного благополуччя дозволяє класифікувати респондентів за рівнями благополуччя – низьким, середнім або високим.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» розроблена для діагностики когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя особистості та дозволяє оцінити, як людина сприймає та оцінює своє життя, ступінь задоволеності власним життям, самореалізацією та міжособистісними стосунками. Має 20 тверджень і 5 варіантів відповіді (повністю не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, важко визначитись, частково погоджуюсь, повністю погоджуюсь) [29] (Додаток А).

Методика охоплює три основні шкали та загальний рівень задоволеності життям:

1. *Задоволеність власним життям.* Ця шкала відображає позитивну оцінку людиною свого життя в цілому. Вона включає усвідомлення досягнень, відчуття гармонії та задоволення від власних успіхів, а також позитивне ставлення до майбутнього.

2. *Невдоволеність собою та розчарування в житті.* Цей компонент фіксує негативні когнітивні установки, які проявляються у самокритиці, відчутті незадоволеності власними діями, а також розчаруванні в життєвих обставинах.

3. *Задоволеність відносинами з іншими.* Шкала оцінює рівень задоволеності міжособистісних стосунків, соціальною підтримкою та емоційною близькістю.

4. *Загальний рівень задоволеності життям.* Інтегральний показник який формується на основі сумарної оцінки всіх трьох шкал й відображає загальний когнітивний рівень суб'єктивного благополуччя.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді

На першому етапі дослідження зв'язку емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя було використано «Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)», який дає можливість визначити емоційну обізнаність, управління

емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших. Результати представлені у таблиці 2.2.1. (Додаток Б)

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою
«Тест емоційного інтелекту (Н. Холл)»

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	32%	35%	23%
Управління емоціями	78%	20%	2%
Самомотивація	58%	37%	5%
Емпатія	51%	32%	17%
Розпізнавання емоцій інших	62%	33%	5%
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	66%	27%	7%

Відповідно до результатів дослідження емоційного інтелекту за опитувальником «Тест емоційного інтелекту (Н. Холл)» які представлені у таблиці 2.2.1 можна побачити, що:

- Емоційна обізнаність. Більшість студентів мають середній рівень (35%), низький рівень – 32%, високий – 23%.
- Управління емоціями. Набагато більше респонденти мають низький рівень (78%), середній – 30%, високий всього 2%.
- Самомотивація. Переважає низький рівень (58%), середній – 37%, високий всього 5%.
- Емпатія. Низький рівень – 51%, середній – 32%, високий – 17%.
- Розпізнавання емоцій інших. Низький – 62%, середній – 33%, високий всього 5%.
- Інтегральний рівень емоційного інтелекту. Низький рівень – 66%, середній 27%, високий – 7%.

Як можна побачити на рис. 2.2.1, у студентській молоді в середньому переважає низький рівень емоційного інтелекту. Для більшої наочності та зручності аналізу представимо результати у вигляді діаграми.

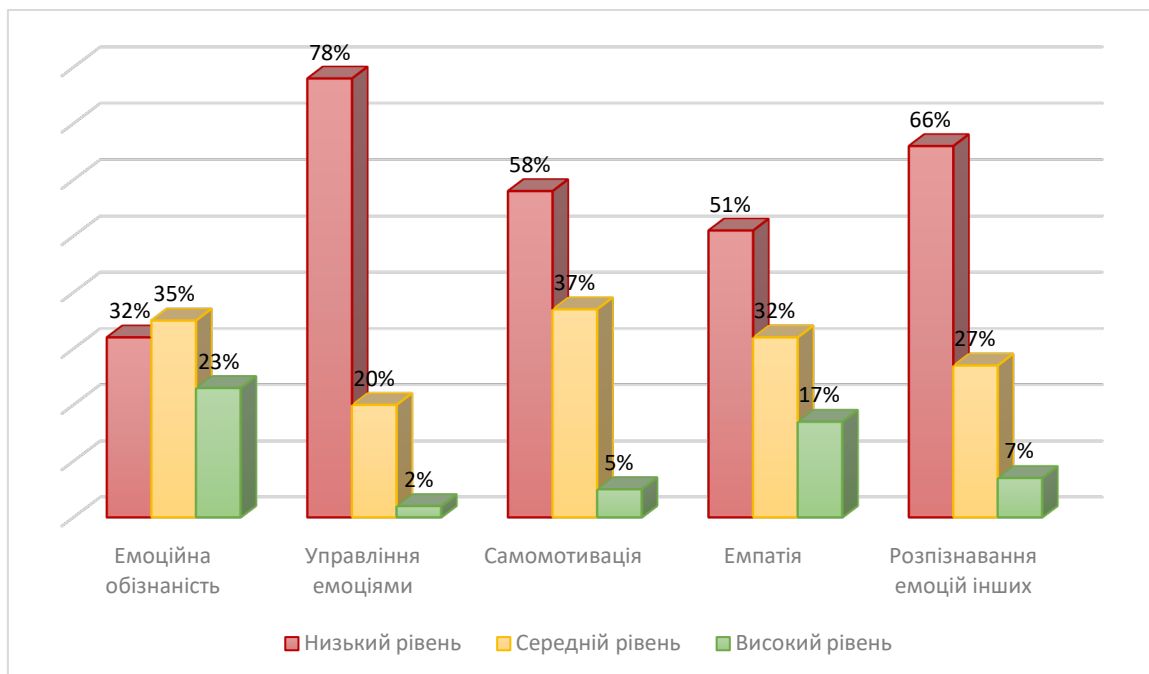


Рис. 2.2.1. Розподіл показників емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Студенти з високим рівнем *емоційної обізнаності* (23%) мають високу самосвідомість, тобто добре розуміються на своїх емоціях та здатності керувати ними. Мають високу емпатію та міцно будують міжособистісні стосунки, добре орієнтуються в соціальних ситуаціях та ефективно вирішують конфлікти. Рівень емоційної обізнаності у більшості студентів (35%) мають середній рівень. Ці студенти можуть розпізнавати свої емоції та емоції інших, але не завжди ефективно їх контролюють або використовують. Також ці студенти можуть підтримувати стосунки, але іноді можуть виникати труднощі у спілкуванні та вирішенню конфліктів. Значна кількість студентської молоді мають низький рівень (32%). Ці студенти не здатні чітко визначити власний емоційний стан та емоційний стан інших, також вони можуть бути схильні до стресу й можуть виникати труднощі з контролем негативних емоцій. Схильні до низької емпатії та мають низький рівень самосвідомості й вмінні розуміти себе та інших.

Всього 2% студентської молоді мають високий рівень *управління емоціями*. Лише ця невелика частина вміють відкрито й конструктивно висловлювати свої почуття, знають як керувати своїми емоціями та мають здатність адаптуватися в критичних ситуаціях. Також невеликий відсоток (20%) студентів мають середній рівень. Ці студенти можуть відкрито й конструктивно висловлювати почуття, але в критичних ситуаціях вони можуть губитися у вирішенні ситуації та довше стабілізують свій емоцій стан. На жаль дослідження емоційного інтелекту і його один з компонентів управління емоціями показало, що значна кількість студентів мають низький рівень (78%). Цим студентам важко чітко визначити й сформулювати свої почуття, що значно ускладнює спілкування з іншими. Такі люди часто не можуть адекватно реагувати на конструктивну критику, вони часто роздумують, що з ними «не так» та чому їх не розуміють, хоча самі не здатні керувати своїм емоційним станом.

Лише 5% студентів мають високий рівень *самомотивації*, що передбачає високий самоконтроль та самооцінку у різних життєвих обставинах. Ці студенти мають внутрішню свободу, чутливість у міжособистісних стосунках та легко беруть відповідальність за себе. 37% студентської молоді мають середній рівень самомотивації. Вони можуть усвідомлювати свої емоції, частково керують ними та вміють спрямовувати на певну діяльність, але іноді можуть виникати певні труднощі у стресових чи критичних ситуаціях. Більшість студентів мають низький рівень самомотивації (58%). Це говорить про те, що респонденти не можуть ефективно спрямовувати свої емоції на досягнення цілей, що обмежує їхню активність та продуктивність у навчанні.

Високий рівень *емпатії* мають 17% студентів. Ці студенти вміють проявляти співпереживання, добре розуміють почуття та емоції інших, що тим саме підвищує їх емоційну обізнаність. Середній рівень можна побачити у 32% студентської молоді. Вони знаються на емпатії, але іноді виникають певні проблеми у різних ситуаціях, але в основному ці студенти справляться з розпізнаванням почуттів інших. Значна кількість студентів мають низький рівень

емпатії (51%). Їм складно співпереживати та підтримувати інших у критичних ситуаціях, що може викликати труднощі у міжособистісних стосунках.

Всього 5% студентів мають високий рівень у *розпізнаванні емоцій інших*. Студенти з високим рівнем розпізнавання емоцій інших демонструють високу ефективність у спілкуванні з іншими через розуміння емоційного стану співрозмовника. Середній рівень притаманний 33% студентів. Ці студенти здатні розпізнавати емоції інших у більшості випадків, але іноді можуть виникати труднощі. Більшість студентської молоді має низький рівень розпізнавання емоцій інших (62%). Низький рівень свідчить про труднощі у розумінні емоцій оточуючих, що часто призводить до непорозуміння та конфліктів у спілкуванні.

Меншість студентів мають високий *інтегративний рівень емоційного інтелекту* (7%). Середній рівень мають 27% студентів. Та низький рівень має більшість студентів, а саме 66%. Пропоную розглянути у рис. 2.2.1.

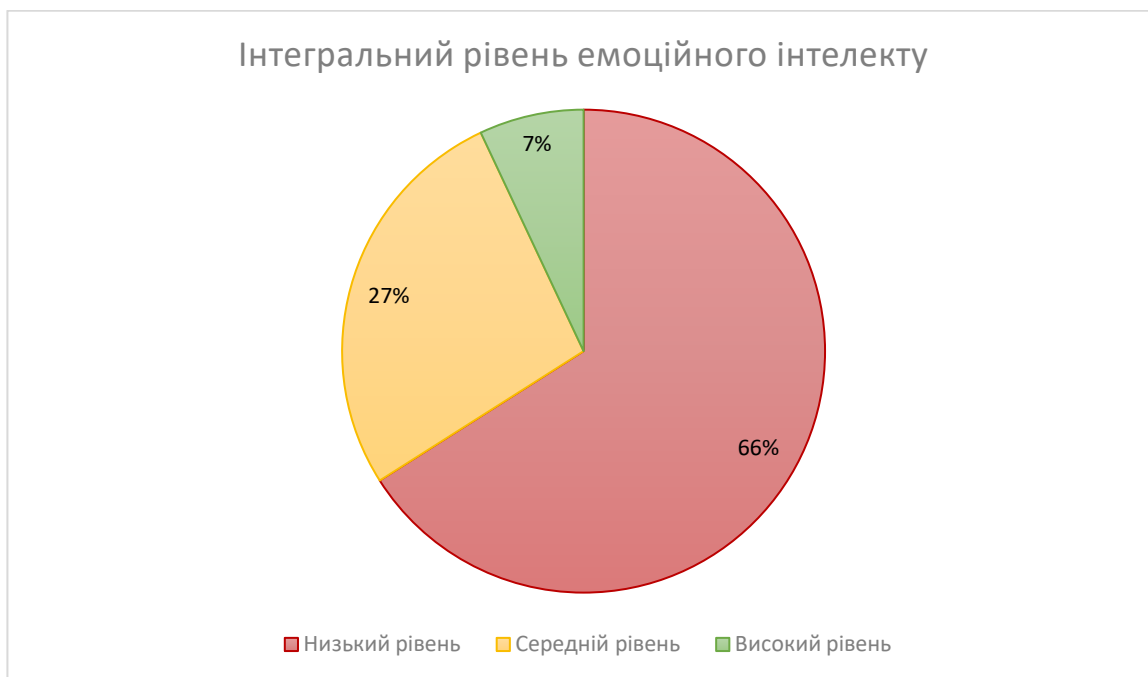


Рис. 2.2.1. Показники інтегрального рівня емоційного інтелекту у студентської молоді

Такі компоненти як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших тісно пов'язанні та мають вплив один на одного. Інтегральний рівень емоційного інтелекту показує

загальний рівень ЕІ у студентів. На рис. 2.2.1 можна побачити, що студенти мають проблеми у розпізнаванні й розумінні своїх емоцій та емоцій інших, вони мало здатні управляти своїми емоціями, використовувати емоції для самомотивації та проявляти емпатію. Ця сукупність компонентів ЕІ може впливати на загальний психоемоційний стан індивіда, призводити до емоційного вигорання та зниження продуктивності.

Пропоную розглянути результати дослідження емоційного інтелекту за допомоги опитувальника «ЕмІн» Д. І. Люсіна які представлені у таблиці 2.2.2. (Додаток Б).

Таблиця 2.2.2

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Міжособистісний емоційний інтелект	44%	44%	12%
Внутрішньо-особистісний інтелект	27%	54%	19%
Розуміння емоцій	49%	32%	19%
Управління емоціями	29%	51%	20%

Згідно з результатами дослідження емоційного інтелекту за допомогою опитувальника ЕІ «ЕмІн» Д. В. Люсіна які представлені у таб. 2.2.2 можна побачити, що:

- Міжособистісний емоційний інтелект. Більшість респондентів мають низький (44%) або середній (44%) рівень й лише 12% – високий.
- Внутрішньоособистісний інтелект. Переважає середній рівень (54%), низький у 27%, високий – 19%.

- Розуміння емоцій. Майже половина (49%) мають низький рівень, 32% – середній, 19% – високий.
- Управління емоціями. Більшість студентів мають середній рівень (51%), низький – 29%, високий – 20%.

Детальніше можна розглянути на рис. 2.2.1

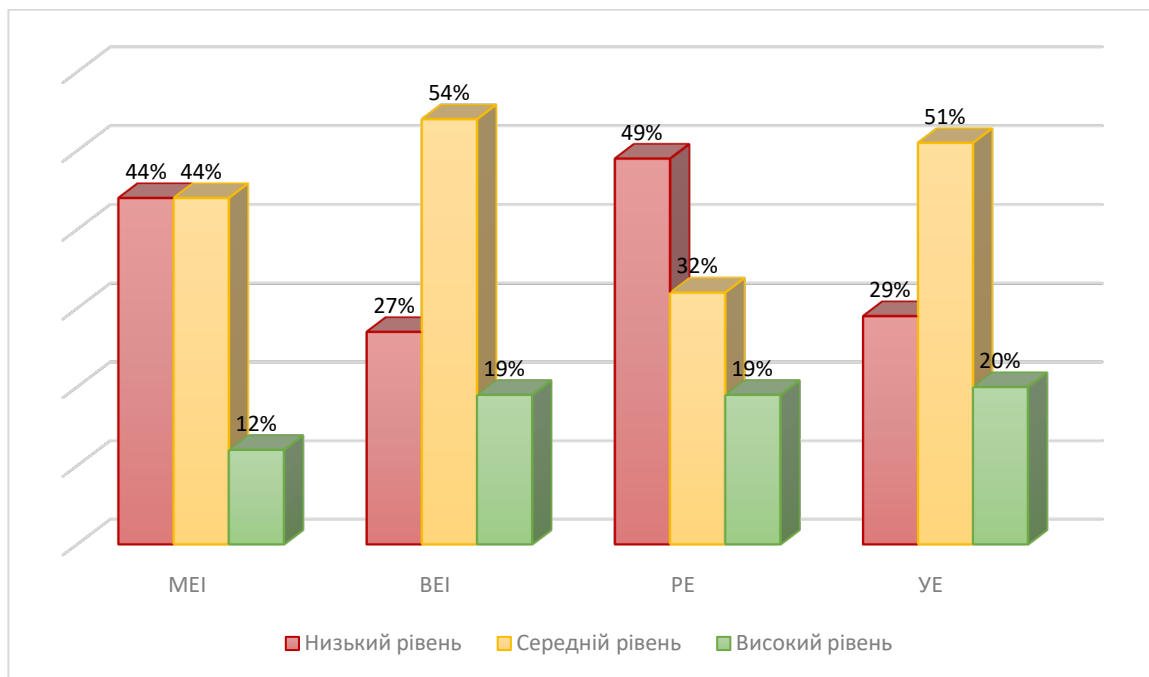


Рис. 2.2.3. Розподіл показників результатів опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін

Меншість студентів мають високий рівень *міжособистісного емоційного інтелекту* (12%). Ці студенти мають добре розвинену здатність розпізнавати емоції інших та розуміти їхні почуття. Середній рівень (44%) свідчить про те, що особа ситуативно або частково здатна розуміти свої емоції та керувати емоціями інших. Низький рівень поділився навпіл з середнім (44%) і ці студенти проявлять низькі навички у розумінні емоції інших людей та проявляють труднощі у спілкуванні.

Невелика частина (19%) відсотків мають високий рівень *внутрішньоособистісного інтелекту*. І як говорилося у попередній інтерпретації тесту Холла, ці студенти демонструють високу ефективність розуміння, розпізнавання та уміння контролювати свої емоції. Середній рівень мають 54%

студенти, а тобто більшість частково розуміють свої емоції та можуть розпізнавати їх хоч інколи з труднощами. Низький рівень (27%) говорить про невміння та невпевненість щодо розуміння своїх емоцій.

Також 19% студентів мають високий рівень *розуміння емоцій* та розуміння того як вони характеризуються й проявляються в індивіда. Значна кількість (32%) студентів мають середній рівень розуміння емоцій. Ці студенти розпинають свої емоції та емоції інших, але іноді можуть губитися у певних складних ситуаціях. І більшість студентів, а саме 49% мають низький рівень розуміння емоцій. Це може впливати на невпевнену поведінку особи через вузький спектр розпізнавання емоцій та ускладнювати розуміння себе й створювати складнощі у спілкуванні.

Високий рівень *управління емоціями* мають 20% студентів. Ці студенти мають широкий спектр соціальних навичок, внутрішню мотивацію та здатність ефективно керувати своїми емоціями та емоціями інших. 51% студентів мають середній рівень управління емоціями. Ці особи усвідомлюють наявність емоційного інтелекту та може керувати емоціями, але це потребує певних зусиль. Низький рівень емоційного інтелекту (29%) вказує на труднощі у розуміння, усвідомленні та управлінні власними емоціями й емоціями інших.

Якщо порівнювати результати дослідження емоційного інтелекту за допомогою психодіагностичного інструменту «Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)» та результати опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна то можна побачити, що студентська молодь має низький рівень емоційного інтелекту. Низький рівень емоційного інтелекту у студентської молоді може бути пов'язаний через низку проблем, наприклад, підвищена тривожність, стрес й психологічні труднощі, – це може призводити до погіршення емоційної саморегуляції, зниження адаптивності та навчальної активності, що в результаті формує суб'єктивне благополуччя студентів.

Відмінності у результатах тесту Холла та ЕМІн при дослідженні емоційного інтелекту на одній вибірниць пояснюються різними теоретичними моделями емоційного інтелекту та структурою їх шкал. Тест Холла звертає увагу

на особистісних аспектах емоційної обізнаності та управління емоціями, тоді як ЕмІн розділяє емоційний інтелект на міжособистісних та внутрішньоособистісних компонентах. Також варто звернути увагу на формулюваннях тверджень кожного тесту та на інтерпретації результатів де певна кількість сирих балів має свій рівень в одному та другому тесті.

На таблиці 2.2.3 представленні результати суб'єктивного благополуччя яке було досліджено за допомогою методики модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі. Сирі бали представлені у додатках (Додаток Б).

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження за методикою суб'єктивного благополуччя
«БіБіСі»

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Психологічне благополуччя	60%	20%	20%
Фізичне здоров'я та благополуччя	46%	44%	10%
Стосунки	34%	51%	15%
Суб'єктивне благополуччя	56%	27%	17%

Дослідження методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» виявляє, що:

- Психологічне благополуччя. Більшість (60%) мають низький рівень, 20% – середній, 20% – високий.
- Фізичне здоров'я та благополуччя. Майже половина (46%) мають низький рівень, ще 44% – середній, лише 10% – високий.
- Стосунки. Низький рівень мають 34%, більшість (51%) – середній, 15% – низький.
- Суб'єктивне благополуччя. Більшість студентів мають низький рівень (56%), 27% – середній, низький рівень – 17%.

Розглянемо результати які було отримано у дослідженні, за допомогою діаграми для наочнішого представлення даних та полегшення їх інтерпретації на рис. 2.2.4.

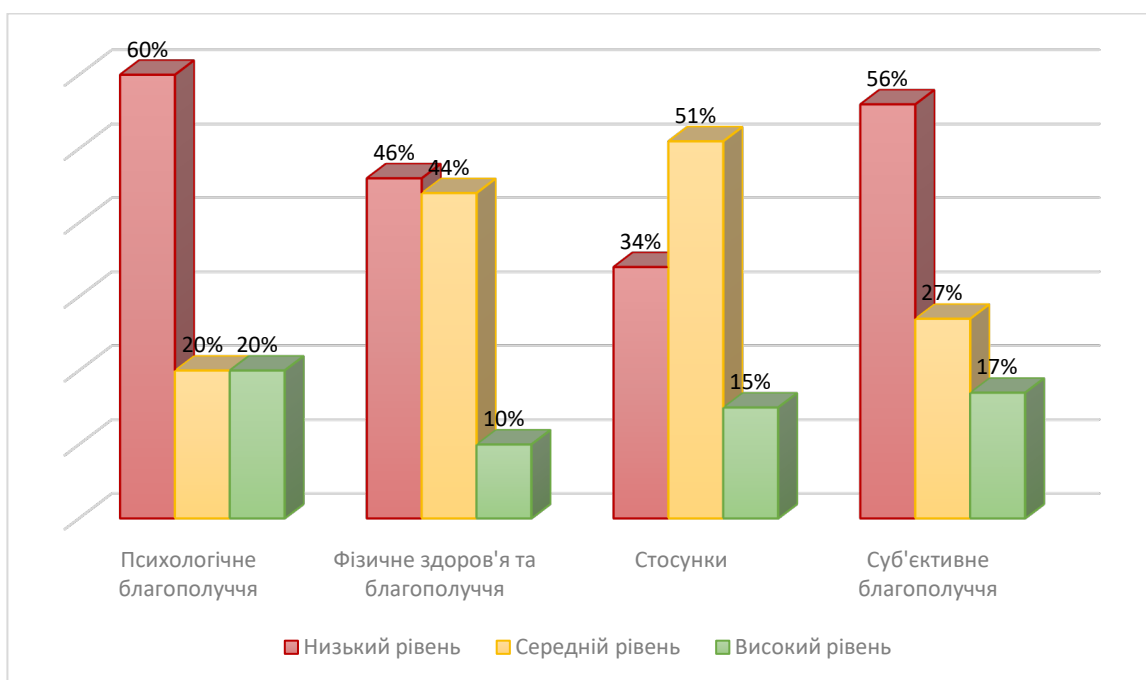


Рис. 2.2.4. Розподіл показників результатів суб'єктивного благополуччя за методикою БіБіСі

Всього 20% студентської молоді мають високий рівень *психологічного благополуччя*. Лише ця кількість молоді відчувається впевнено, емоційно стабільно та задоволені своїм життям. Також 20% студентів мають середній рівень. В цілому стан цих студентів можна вважати помірним, але інколи з можливими коливаннями настрою та загальним психоемоційним станом. Низький рівень психологічного благополуччя мають 60%. Значна більшість студентської молоді відчуває тривогу, вигорання та страх майбутнього.

Високий рівень *фізичного здоров'я та благополуччя* (10%) характеризується високою задоволеністю своїм фізичним станом, гарною якістю сну й активним способом життя. Значна кількість студентів (44%) мають середній рівень. Студенти з середнім рівнем фізичного здоров'я та благополуччя мають помірне задоволення своїм фізичним станом, мають задовільну якість сну та можливість займатися спортом та відпочинком, але іноді можуть виникати

питання щодо швидкого стомлювання, мати певні обмеження у витривалості та у фізичній працездатності. Також значна кількість студентів мають низький рівень (46%). Ці студенти відчувають значне незадоволення своїм фізичним станом. Вони мають скарги щодо якості сну, низьку працездатність, швидко втому та відсутність можливості займатись спортом або відпочивати.

Високий рівень *стосунків* модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі (15%) відображає гармонійні, підтримуючі стосунки та здатності відкрито спілкуватися й отримувати емоційну підтримку. Середній рівень (51%) характеризується задовільними, але не ідеальними взаєминами, можливими конфліктами чи невпевненістю у спілкуванні. Низький рівень (34%) означає значне відчуття дискомфорту у спілкуванні, проблеми з довірою та відсутністю близьких стосунків.

Результати загальної шкали *суб'єктивного благополуччя* демонструють, що 17% студентської молоді мають високий рівень. Високий рівень свідчить про гармонійне та задоволене відчуття життя, позитивний стан і добрі міжособисті відносини. Середній рівень (27%) характеризується помірним задоволенням життя, наявністю ресурсів для підтримки благополуччя та емоційної стабільності, але іноді з певними труднощами. Більшість студентської молоді (56%) мають низький рівень. Ці особи відчувають незадоволеність життям, можуть мати труднощі з емоційним станом, проблеми у стосунках та фізичному благополуччю, що своєю чергою впливає на проблеми з самооцінкою, тривогою та стресом.

Варто розглянути такі когнітивні аспекти як задоволеність власним життям, невдоволеність собою та розчарування в житті, задоволеність відносинами з іншими й загальний рівень задоволеності життям які були дослідженні за допомогою методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Тож розглянемо у таблиці 2.2.4. (Додаток Б).

Результати дослідження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)

Шкали	Рівень		
	низький	середній	високий
Задоволеність власним життям	42%	46%	12%
Невдоволеність собою та розчарування в житті	22%	56%	22%
Задоволеність відносинами з іншими	29%	46%	25%
Загальний рівень задоволеності життям	39%	39%	22%

Відповідно до результатів опитування було виявлено, що:

- Задоволеність власним життям. 42% відчують низьку задоволеність своїм життям, 46% – середню й всього 12% – високу.
- Невдоволеність собою та розчарування в житті. Більшість респондентів мають середній рівень невдоволеністю собою (56%) та по 22% студенти мають низький та високий рівень.
- Задоволеність відносинами з іншими. 29% незадоволені, 46% помірно та 25% задоволені.
- Загальний рівень задоволеності життям. Низький рівень мають 39%, також 39% – середній, високий рівень – 22%.

Побудуємо діаграму, яка ілюструє розподіл показників когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя на рис. 2.2.5.

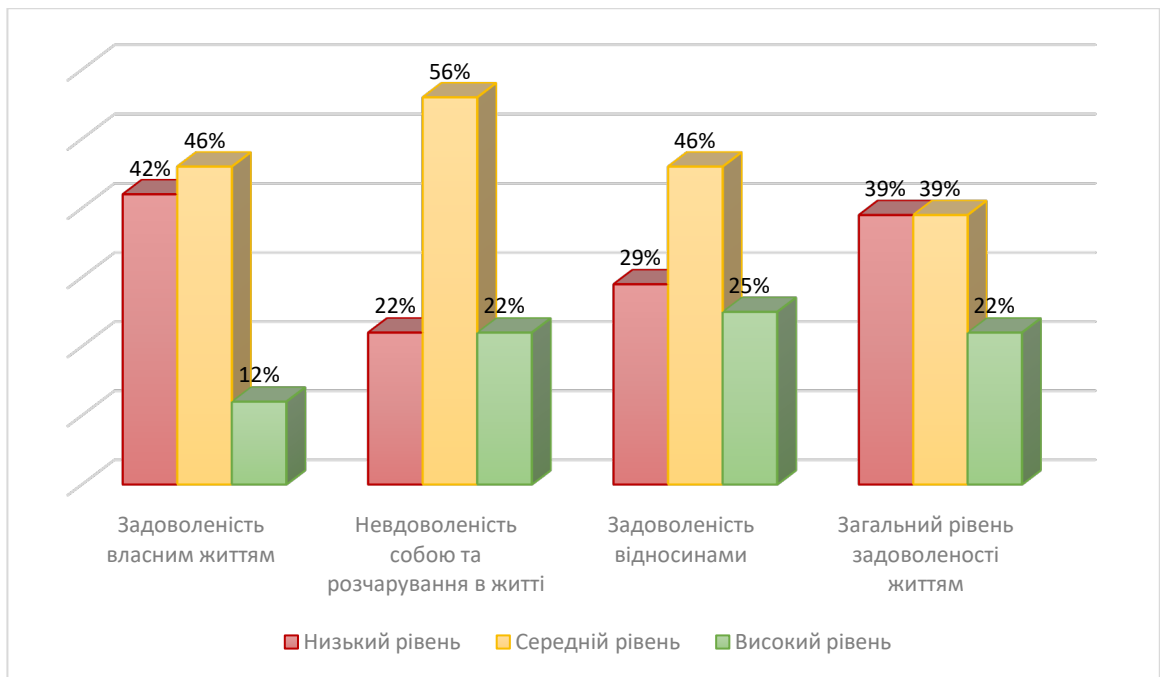


Рис. 2.2.5. Розподіл результатів когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя КОСБ-3 у студентської молоді

Всього 12% студентської молоді відчувають *задоволеність власним життям*. Високий рівень задоволеності власним життям характеризується сильними переживанням різних позитивних емоцій, присутнє відчуття задоволеності своїми досягненнями, успіхами та собою в цілому. Більшість студентів мають середній рівень (46%) задоволеності своїм життям. Ці особи відчувають помірну задоволеність та відчувають як позитивні емоції, так і негативні. В деяких аспектах ці студенти можуть бути до себе критичними. Також значна кількість студентів мають низький рівень (44%). Цей рівень свідчить про відсутність позитивних переживань, розчаруванням у житті й думки про нездатність щось змінити.

Якщо подивитись на шкалу *невдоволеності собою та розчарування в собі* можна побачити, що 22% студентів мають високий рівень. Ці студенти не впевнені у собі, вони не задоволенні своїми досягненнями та мають відчуття безнадії, що значно впливати на загальний рівень задоволеності в житті. Більшість студентської молоді мають середній рівень невдоволеності собою та розчарування в собі (56%). Загалом вони задоволені собою і мають відчуття

впевненості, але часто мають підвищені вимоги до себе, що залежить від настрою та психоемоційного стану. Також невелика частина студентської молоді мають низький рівень невдоволеності собою (22%). Ці студенти рідко самокритичні щодо себе, вони почуваються успішними та загалом пишаються собою.

25% мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими. Їх влаштовує спілкування з іншими таким яким воно є, вони відчують потрібну їм підтримку й також здатні співпереживати іншим. Значна кількість студентів мають середній рівень задоволеності відносинами з іншими (46%). Ці студенти також мають стабільну кількість потрібного їм спілкування, але іноді можуть виникати міжособистісні непорозуміння. Низький рівень також притаманний студентам (29%). Часто можуть виникати конфлікти, відчуття самотності й незадоволеність у спілкуванні, на що може впливати невміння визначати свої емоції та емоції інших.

Високий рівень загального рівня задоволеності життям мають 22% студентів. Ці студенти задоволені своїм життям та те що у них є на цей момент, їх влаштовує те чим вони зараз займаються та як розвиваються. Середній рівень загальним рівнем задоволеності життям мають 39% студентської молоді. Цих студентів також задовольняє життя на цю мить та іноді можуть виникати бажання чогось нового або думки про те щось змінити у житті. Такий же відсоток (39%) студенти мають низький рівень. Вони зовсім не задоволені життям й у них завжди присутнє бажання до змін та думки про краще майбутнє.

Отже, за результатами психодіагностичних методик таких як: тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холл), опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» було визначено, що студентська молодь має проблеми з розумінням, управлінням емоцій й також присутні суттєві проблеми з суб'єктивним благополуччям та задовільності своїм життям.

Інтерпретуючи результати дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя вже можна побачити їх тісний взаємозв'язок тому пропоную детальніше подивитись у таблиці 2.2.6. (Додаток В).

Таблиця 2.2.6.

Значимі кореляції між показниками емоційного інтелекту Холла та суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)				
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.430**	0.477**	0.416**	0.441**	0.575**
	Фізичне здоров'я та благополуччя		0.494**	0.363*		0.449**
	Стосунки				0.339**	0.385**
	Суб'єктивне благополуччя	0.400**	0.495**	0.409**	0.405**	0.564**

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Емоційна обізнаність має позитивний кореляційний зв'язок із психологічним та суб'єктивним благополуччям, оскільки вона сприяє кращому розпізнаванню і регуляції власних емоцій, що підвищує емоційний комфорт, задоволеність життям й загальне психологічне здоров'я. Люди з високим рівнем

емоційної обізнаності частіше відчують стійке позитивне емоційне становище та краще адаптуються до стресових ситуацій, що в цілому покращує психологічне та суб'єктивне благополуччя.

Управління своїми емоціями має значущий позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, суб'єктивним благополуччям й фізичним здоров'ям, оскільки воно забезпечує ефективну регуляцію емоційного стану, знижує рівень стресу, тривоги та депресії, сприяє збереженню емоційного комфорту, а також підвищує життєстійкість й самореалізацію особистості.

Самотивація має позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям і суб'єктивним благополуччям, оскільки вона виступає ключовим чинником самовизначення особистості, що сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу, розвитку особистісного потенціалу, формування життєвої спрямованості та особистісної незалежності.

Здатність розпізнавати емоції інших людей позитивно корелює з психологічним благополуччям та якістю міжособистісних стосунків, оскільки вона є важливим компонентом емоційного інтелекту, що допомагає глибше розуміти соціальне середовище, розвивати емпатію та покращувати комунікацію.

Інтегральний рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі всіма шкалами суб'єктивного благополуччя. Прямий зв'язок з психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям, якістю стосунків та суб'єктивним благополуччям, оскільки він сприяє кращому розпізнаванню, регуляції емоцій й ефективній взаємодії з оточенням, що знижує стрес, підвищує емоційну стійкість і покращує загальне відчуття щастя та гармонії.

Значимі кореляції між показниками емоційного інтелекту Холла та КОСБ-3

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)				
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Когнітивні особливості і суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0.439**	0.326*			0.455**
	Невдоволеність собою та розчарування в житті		-0.479**		-0.409**	-0.453**
	Задоволеність відносинами з іншими	0.393*	0.364*			0.429**
	Загальний рівень задоволеності життям	0.453**	0.447**	0.350*	0.391*	0.526**

Існує пряма позитивна кореляція між рівнем емоційної обізнаності та показниками задоволеності індивіда власним життям, стосунками з оточенням та загальним рівнем задоволеності життям. Це зумовлено тим, що емоційна обізнаність сприяє глибшому розумінню власних емоційних станів та емоцій інших людей, що призводить до підвищення якості міжособистісної взаємодії та формування позитивної життєвої настанови.

Здатність управління власними емоціями позитивно пов'язана із задоволеністю життям, самоприйняттям, особистісним розвитком та якістю стосунків з іншими. Водночас вона також корелюється зі зменшенням невдоволення собою та розчарування у житті (оскільки відповідна шкала є оберненою, адже на відмінну від інших шкал чим вище рівень, тим більше невдоволення). Це підкреслює важливу роль емоційного самоконтролю у досягненні загального психологічного добробуту та відчуття щастя.

Самомотивація позитивно впливає на загальну задоволеність життям, оскільки вона є внутрішньою силою, яка спонукає до постановки цілей, їх реалізації та особистісного зростання.

Розпізнавання емоцій інших людей позитивно корелює із загальним рівнем задоволеності життям. Важливо, що чим краще людина розуміє чужі емоції, тим нижчий у неї рівень невдоволення собою та розчарування у житті. Таке вміння сприяє глибшому міжособистісному розумінню, посиленню соціальної підтримки та загальному суб'єктивному благополуччю.

Загальний рівень емоційного інтелекту позитивно пов'язаний із задоволеністю власним життям, загальним самопочуттям та якістю стосунків з оточенням. Водночас він сприяє зниженню невдоволення собою та розчарувань у житті. Підсумовуючи, люди з високим емоційним інтелектом краще розуміють свої та чужі емоції й ефективніше ними керують, що своєю чергою, посилює оптимізм, життєвий ентузіазм та покращує якість міжособистісних зав'язків (Додаток В).

Значимі кореляції між показниками емоційного інтелекту «ЕмІн» та суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Шкали		Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін			
		Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоцій
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.366*	0.676**	0.558**	0.575**
	Фізичне здоров'я та благополуччя		0.601**	0.329*	0.500
	Стосунки		0.552**	0.352*	0.482**
	Суб'єктивне благополуччя	0.324*	0.703**	0.486**	0.598**

Міжособистісний емоційний інтелект має позитивний зв'язок із психологічним благополуччям та суб'єктивним благополуччям, оскільки здатність розуміти, співпереживати та ефективно взаємодіяти з іншими людьми сприяє кращій соціальній підтримці, зниженню стресу та підвищенню життєвого задоволення.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект, що включає здатність розуміти, аналізувати та регулювати власні емоції, має позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, суб'єктивним благополуччям, а також і стосунками, оскільки сприяє самоорганізації, емоційній стабільності та впевненості у собі. Крім того, цей аспект пов'язаний із покращенням фізичного здоров'я через зниження стресу та кращу адаптацію до життєвих викликів.

Здатність розуміти емоції, ключовий аспект емоційного інтелекту який позитивно впливає на психологічне, фізичне здоров'я, якість стосунків та суб'єктивне благополуччя, адже глибше усвідомлення та аналіз власних і чужих емоційних станів полегшує регуляцію емоційного стану, що призводить до зменшення стресу, кращої адаптації, зміцнення взаємин та загального задоволення життям.

Управління емоціями має тісний позитивний зв'язок із психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям, якість стосунків та суб'єктивним благополуччям. Розвинені навички контролю власних емоцій, зменшення напруги, тривоги та депресії позитивно впливають на психічне здоров'я і знижує ризик виникнення фізичних захворювань (Додаток В).

Таблиця 2.2.9.

Значимі кореляції між показниками емоційного інтелекту «ЕмІн» та КОСБ-3

Шкали		Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін		
		Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоцій
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0.601**	0.408**	0.483**
	Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0.487**	-0.361*	-0.445**
	Задоволеність відносинами з іншими	0.604**	0.394*	0.503**
	Загальний рівень задоволеності життям	0.677**	0.462**	0.567**

Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, зокрема розуміння та управління емоціями, має прямий позитивний зв'язок із задоволеністю власним життям, загальним рівнем задоволеності життям й задоволеністю відносинами з іншими, а також обернено корелює з невдоволенням собою та розчаруванням у житті, що підкреслює їх важливу роль у формуванні загального психологічного благополуччя.

Отже, емоційний інтелект відіграє важливу роль у суб'єктивному благополуччю студентської молоді. Здібність розуміти власні емоції та управляти ними, як і розуміти емоції інших, позитивно впливає на загальне відчуття щастя, задоволеність життям та якість міжособистісних взаємин у студентів. Розвинений емоційний інтелект допомагає молодим людям краще пристосуватися до стресових ситуацій, підвищує їхню самооцінку, сприяє особистісному зростанню та знижує рівень незадоволення собою. Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником для формування психологічного благополуччя та успішної соціалізації студентів (Додаток В).

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту студентської молоді

Проблема розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді полягає в недостатньому усвідомленні його значущості та обмежених можливостях для його цілеспрямованого розвитку в освітньому процесі, що ускладняється впливом стресових чинників студентського життя та може призводити до труднощів у міжособистісних взаєминах.

Дослідження показало найнижчі результати тесту емоційного інтелекту EQ (Н. Холл) за такими шкалами:

- Управління емоціями
- Самомотивація
- Емпатія

- Розпізнавання емоцій інших

Також низький рівень показав опитувальник «ЕмІн»:

- Розуміння емоцій

Отже можна вибудувати певну структуру розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді яка зображена на рис. 2.3.1.

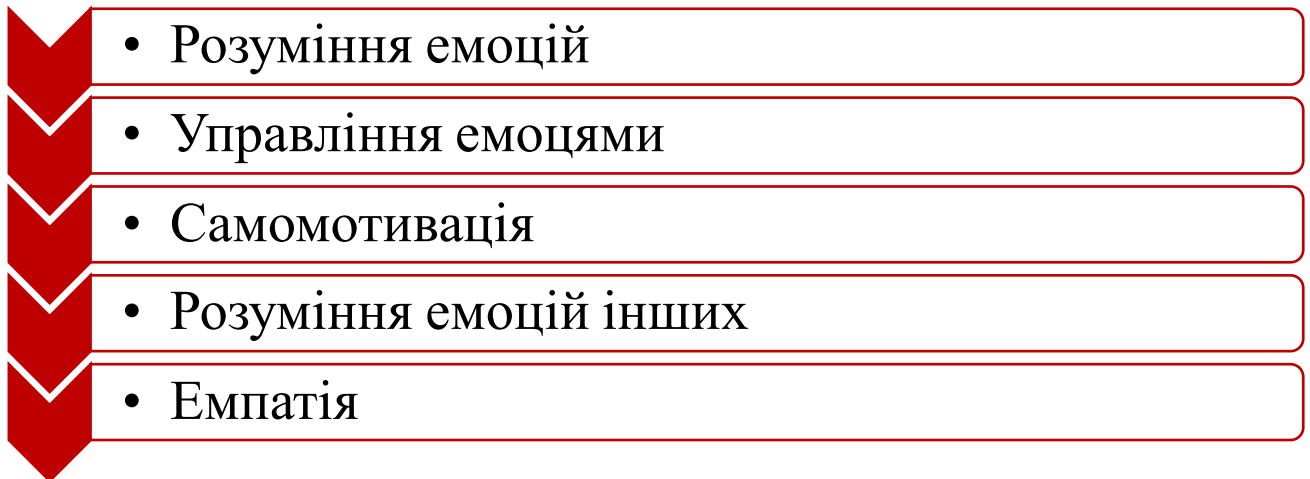


Рис. 2.3.1. Структура розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді.

1. Розуміння емоцій. Один з основних компонентів емоційного інтелекту в цілому. На першому етапі розвитку емоційного інтелекту вкрай необхідно навчитися розуміти свої емоції, а головне усвідомлювати їх.

Один з основних методів розвитку розуміння емоцій це спостереження за власним психоемоційним станом та за своїми емоціями, якомога частіше запитувати «Що я відчуваю зараз?» або «Яка емоція зараз притаманна мені?». Другий метод який є дуже популярним, - це ведення щоденника емоцій. Старатися кожен раз занотовувати кожен емоцію. Що це за емоція? В наслідок якої причини вона виникла? Як ця емоція вплинула на внутрішній стан? Також у розвитку розуміння емоцій може допомогти техніки дихання та медитації, адже вони можуть докопати стабілізувати внутрішній стан та дати можливість зосередитись на власних відчуттях. При відчутті агресії чи напруженості також можуть допомогти техніки релаксації.

2. Управління емоціями. Наступним етапом розвитку емоційного інтелекту є управління емоціями, здатність керувати своїми емоціями в стресових чи критичних ситуаціях.

На цьому етапі можна далі ввести щоденник емоцій, але вже з деякими ускладненнями. Спробувати простежити в яких ситуаціях виникають складнощі щодо контролю своїх емоцій, проаналізувати їх і поставити собі питання «Як я міг би вчинити інакше?» / «Що я можу зробити, щоб відреагувати по іншому?» та в наступний раз спробувати діяти за новим планом або ідеями. Також можна уявити розмову з другом де він переживає ті самі емоції і спробувати виразити співчуття та підтримку, а потім це перенести на себе розвиваючи самоспівчуття. Використовувати афірмації на кшталт «Я керую своїми емоціями» або «Я можу впоратися з цією ситуацією». Важливо, щоб поруч була підтримка близького оточення, якщо все ж таки важко самому справлятися управлінням власними емоціями можна звернутися до психолога або відвідати відповідний тренінг.

3. Самомотивація. Ця складова є ключовою емоційного інтелекту яка сприяє внутрішньому стимулюванню досягати цілей, що особливо важливо для студентської молоді у процесі навчання.

Визначення конкретних цілей та створення плану дій для їх реалізації. Можна спробувати розділити великі цілі на менші завдання, наприклад, за допомогою тайм-менеджменту. Навіть виконання маленьких завдань буде виникати відчуття певного прогресу та відчуття задоволення від запланованих цілей які ти хотів виконати. На цьому ж етапі можна спробувати створити уявний образ бажаного результату, що буде підвищувати мотивацію та допомагати зосередитись на позитивних емоціях які будуть пов'язані із досяганням мети.

4. Розпізнавання емоцій інших. Після того як студент навчився усвідомлювати, керувати своїми емоціями й також розвинув здатність самомотивації, можна спробувати розвинути й розпізнавання емоцій інших. Це уміння дозволить ефективніше комунікувати з іншими та знаходити спільну мову, що в тому числі буде впливати на суб'єктивне благополуччя.

Спостереження та порівняння як одна і та сама емоція може відрізнитися у різних людей. У розмові спробувати відстежувати невербальні сигнали такі як: міміка, жести, інтонація для кращого розуміння емоцій інших. Також застосування активного слухання та ставити запитання про почуття співрозмовника або спробувати перефразувати те, що він сказав. Обговорення ситуації яка може чимось об'єднувати двох людей, щоб поділитися хто, що відчував. Обговорення конфлікту який міг статися для того, щоб також поділитися своїми емоціями та почуттями. Ще один варіант це придумати сценарій з декількома персонажами де кожен буде відігравати свою емоцію, «Як кожен персонаж буде поводити себе в одній і тій самій ситуації?» / «Що відрізняє цих персонажей?».

5. Емпатія. Завершальний етап розвитку емоційного інтелекту, коли людина навчилась відстежувати та керувати своїм станом й чим його емоції можуть відрізнитися від іншої людини.

Якщо ми вже успішно ввели свій щоденник емоцій, тут можна спробувати ввести щоденник емоцій іншої людини або до прикладу – персонажа книги. Можна обрати персонажа який не сподобався і спробувати зрозуміти його почуття та емоції через введення не свого щоденника емоцій. Також можна спробувати порівняти свої емоції які могли статися в такій самій ситуації в якій був негативний персонаж. Якщо розглядати студентську групу, то можна обрати одногрупника який розповів якусь негативну ситуацію й подумати які емоції або почуття могли б виникнути ставши на його місце.

Таким чином, у практичних рекомендаціях було висвітлено розвиток емоційного інтелекту звернувши увагу на слабкі місця студентів. Розвиток ЕІ та здобуття нових вмінь допоможе покращити загальне відчуття задоволеності життям та суб'єктивному благополуччю за допомогою кращого розуміння себе та інших, адже це дасть змогу зрозуміти, що турбує найбільше і викликає негативні емоції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді, здійснено обґрунтування вибору діагностичних методик, організацію дослідження та аналіз отриманих результатів.

Вибірка дослідження склала 41 респондента віком 18-25 років. Для оцінювання рівня емоційного та суб'єктивного благополуччя було використано комплекс сучасних психодіагностичних методик: тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла), опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люсіна, модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі та методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)». Це дозволило тримати багатовимірну картину розвитку емоційної сфери та рівня задоволеності життям студентів.

Результати дослідження свідчать, що у більшості студентської молоді переважає низький рівень емоційного інтелекту за такими ключовими компонентами: управління емоціями, самомотивацією, емпатією та розпізнавання емоцій інших. Особливо низькі показники були виявлені у сфері управління емоціями та самомотивації, що може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій, впливати на міжособистісні стосунки та загальний психоемоційний стан студентів. Також значна частина студентів має труднощі з розумінням власних та чужих емоцій, що підтверджується результатами як тесту Холла, так і опитувальника «ЕмІн» Люсіна.

Водночас у частини студентів спостерігається середній або високий рівень окремих компонентів емоційного інтелекту таких як емоційна обізнаність та внутрішньоособистісний інтелект, що свідчить про потенціал для розвитку емоційної компетентності у даної вікової групи. Різні рівні емоційного інтелекту у студентів зумовлені їхніми індивідуальними особливостями, які проявляється у різній виразності та поєднанні ключових компонентів емоційної компетентності.

У результаті дослідження суб'єктивного благополуччя виявлено, що значна кількість студентської молоді відчувають внутрішню напругу та незадоволеність власним життям.

За допомогою застосування методу кореляційного аналізу Пірсона, було виявлено, що розвиток емоційного інтелекту позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема із задоволеністю життям, психологічним комфортом та якістю міжособистісних стосунків.

ВИСНОВКИ

1. У процесі аналізу науково-теоретичних підходів було встановлено, що емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як сукупність ментальних здібностей та навичок, які забезпечують усвідомлення, розуміння, розпізнавання й регуляцію власних та чужих емоцій.

У своїх дослідженнях Г. Гарднер визначив сім підтипів інтелекту які впливають на життєдіяльність особистості: вербальний, логіко-математичний, просторовий, кінестетичний, музичний та емоційний. Емоційний інтелект розділив на внутрішньо-особистісний та міжособистісний.

Приділивши значну частину свого життя Дж. Майєр та П. Саловей визначають емоційний інтелект індивіда як когнітивну здатність пов'язану з афектом охоплюючи такі компоненти як рефлексія, розуміння та диференціація емоцій, вміння використовувати емоції для активізації мислення та емоційної саморегуляції. Р. Бар-Он розглядає ЕІ як поєднання некогнітивних навичок які забезпечують ефективне вирішення життєвих ситуацій.

Даніель Гоулман встановив поняття емоційного інтелекту як здатність особистості розпізнавати власні емоції та емоцій інших, крім того використовувати цю інформацію для досягання особистих цілей. У своїй структурі емоційного інтелекту, Д. Гоулман визначив п'ять основних компонентів: самосвідомість – розуміння та розпізнавання власних емоцій та вміння усвідомлювати свої почуття; саморегуляція – вміння контролювати і управляти своїми емоціями; мотивація – внутрішній потяг досягати поставлених цілей яке підсилюється емоціями та почуттями; емпатія – навичка розуміти та відчувати емоцій інших; соціальні навички – вміння ефективно взаємодіяти, спілкуватися та співпрацювати з іншими.

2. У процесі аналізу формування чинників суб'єктивного благополуччя було виявлено три основних компонента: когнітивний – загальна оцінка задоволеності життям у цілому та окремими його сферами такими як кар'єра, сім'я, спілкування; емоційний компонент – визначається як переживання

позитивних та негативних емоцій та почуттів які індивід може відчувати у зв'язку з життєвими подіями; мотиваційно-поведінковий компонент – розглядається з наявністю життєвих цілей, прагненням контролювати своє життя, встановлювати міжособисті контакти.

Визначено чинники які впливають на формування суб'єктивного благополуччя студентської молоді: особистісні ресурси – самоактуалізація, самоповага, здатність самовиражатися, прагнення до особистісного зростання; соціальні взаємини та підтримка – встановлення довірливих та позитивних стосунків з однолітками, довіра з боку батьків, друзів та викладачів; цілеспрямованість у житті – наявність чітких життєвих цілей та потяг до їх досягання; особистісна адаптованість – вміння пристосуватися до нових умов та вміти ефективно вирішувати труднощі; навчальне середовище – безпечне та довірливе середовище, що сприяє збереженню працездатності та мотивації до навчання; самореалізація – мотивація до навчання, досягання поставлених цілей, відчуття задоволення від своєї діяльності; емоційний стан – переживання позитивних емоцій, відчуття внутрішньої рівноваги, здатність керувати стерсом.

3. Проведено емпіричне дослідження емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя студентської молоді за допомогою психодіагностичних методик: опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холл), опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в якому взяло участь 41 респондент віком від 18 до 25 років. У ході дослідження емоційного інтелекту, було встановлено, що значна кількість студентів мають низький рівень емоційного інтелекту особливо у таких шкалах: управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій. Також низький рівень емоційного інтелекту демонструє інтегральний рівень емоційного інтелекту де низький рівень має 66% студентської молоді, середній – 27%, високий всього 7%.

Результати суб'єктивного благополуччя у студентської молоді виявляють низький рівень психологічного благополуччя, фізичне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, задоволеність власним життям та невдоволеність собою.

На основі результатів емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя за допомогою застосування методу кореляційного аналізу Пірсона, було встановлено позитивний кореляційний зв'язок який свідчить про те, що низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, адже особистість з низьким рівнем ЕІ може мати труднощі з ефективним управлінням стресом, негативними емоціями та встановлення контактів з іншими. Можна стверджувати, що підвищення емоційного інтелекту може сприяти на позитивний розвиток та поліпшення суб'єктивного благополуччя.

4. Спираючись на результати емпіричного дослідження та проведеного аналізу було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді звертаючи увагу на слабкі місця студентів такі як: розуміння емоцій; управління емоціями; самомотивація; розпізнавання емоцій інших; емпатія.

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді:

Розуміння емоцій. Перший етап – навчитися усвідомлювати та розпізнавати свої емоції. Це досягається через регулярне самоспостереження та рефлексію, а також ведення щоденника емоцій та аналіз причин їх виникнення. Додатково допомагають дихальні вправи та техніки.

Управління емоціями. Другий етап полягає у здатності контролювати свої емоції, особливо у стресових ситуаціях. Важливо аналізувати ситуації, коли виникають труднощі з контролем, шукати альтернативи та використовувати афірмації.

Самомотивація. Цей компонент допомагає знаходити внутрішню мотивацію для досягання цілей. Важливо формулювати чіткі цілі, розбивати їх

на менші, візуалізувати бажаний результат і фіксувати позитивні емоції із досяганням мети.

Розпізнавання емоцій інших. Після опанування власних емоцій важливо навчитися розуміти емоції інших людей. Для цього варто спостерігати за невербальними сигналами, практикувати активне слухання, ставити питання про почуття співрозмовника.

Емпатія. Завершальний етап – розвиток емпатії, тобто здатності розуміти та співпереживати емоціями інших. Це можна тренувати через ведення щоденника емоцій іншої людини чи персонажа, порівнюючи власні емоції.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником підвищення суб'єктивного благополуччя студентської молоді, сприяє їхній психологічній стійкості, соціальній адаптації та особистісному зростанню. Реалізація практичних рекомендацій дозволить підвищити якість життя студентів, їхню академічну успішність та загальне психоемоційне здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Baron R. The emotional quotient inventory (EQI) : Technical manual. Toronto : Multy-health systems, 1997. 340p.
2. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York. Basic Books. 1993. 304p.
3. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17. № 4. P. 433-442
4. Августюк М. М. Метдичні поради підвищення рівня емоційного інтелекту в зубувачів вищої освіти. 2022. С. 94.
5. Березова Н. Соціальні уміння й навички. Простір Психологів: вебсайт. 2025. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/soczialni-uminnya-j-navychky-2/>
6. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 2. С. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2023-2-1>
7. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2018. С. 34-49. DOI: <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>
8. Бушуєв С. Д., Русан Н. І. Емоційний інтелект керівника проекту. *Управління розвитком складних систем*. 2016. № 28. С. 47-56. URL: <https://urss.knuba.edu.ua/files/zbirnyk-28/10.pdf>
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. – Л. Гумецька. – Х.: Віват. 2020. 512с.
10. Данильченко Т. В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. *Український психолого-педагогічний науковий збірник. Науковий журнал*. Львів. 2014. № 3. С. 46-56.
11. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 5. С. 14-18.
12. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальність проблеми особистісного зростання*. 2019. URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/29377>

13. Ігнатович О. М., Літвін Ю. О. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді. *Глабітус*. 2024. № 66. С. 64-70.

14. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The modified bbc subjective well-being scale (BBS-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-SCALE)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4(27). С. 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

15. Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1(57). С. 7-13. DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.1>

16. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 85-93. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>

17. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*. 2016. С. 207-213.

18. Кравчук С. Л. Особливості зав'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Глабітус*. 2020. № 13. С. 236-240.

19. Криштанович С. Вплив емоційного інтелекту на комунікативні здібності особистості. *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності: зб. тез*. 2022. С. 398-399

20. Кряж І. В., Левенець Н.В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Карізіна*. 2018. № 64. С. 26-32. URL: [11041-Article%20Text-21813-1-10-20180702.pdf](https://doi.org/10.26907/2542-0406.2018.64.26-32)

21. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. №14. С. 417-426.

22. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2021. № 3. С. 20-23. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>

23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; заред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 76.

24. Мищишин М., Фечан Н. Особливості емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 6 (82). С. 76-83. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-76-83>

25. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ. 2016. С 182.

26. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 18 (63). С. 32-42. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04)

27. Помиткін Е. О., Помиткіна Л.В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Наукові записки. Психологія*. 20224. № 1(3). С. 116-123. DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>

28. Рева М. М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (20). С. 143-153. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252063>

29. Савченко Л., Калюк О. Методика діагностики конітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1. С. 89-101. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

30. Савченко О., Калюк О. Структура суб'єктивного благополуччя студентів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 61-67. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.8>

31. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності. *Psychological journal*. 2021. № 7. С. 48-58. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>
32. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2016. № 3(41). С. 213-221.
33. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Збірник наукових праць інституту імені Г.С Костюка НАПН України. Актуальні проблеми. Психологія обдарованості*. 2018. С. 51-59. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/8.pdf>
34. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи*. 2024. № 4. С. 91-95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
35. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84-87. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/33654/186Sobchenko.pdf?sequence=1>
36. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3(56). С. 40-44. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
37. Тарасова Т.Б, Супурунова М.О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Глабітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2024. № 62. С. 127-131. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
38. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1(3). DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>

39. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Глабітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2024. №60. С. 245-250. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

40. Хартинський А. А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3. С. 149-159. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>

41. Шукалова О. С. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. С. 129-132. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.23>

42. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця. 2019. С. 105.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїм почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.

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

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 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.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна

Інструкція. Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V». Відповіді: Зовсім не погоджуюся Скоріше не погоджуюся Скоріше погоджуюся Цілком погоджуюся.

Текст опитувальника: 1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати

2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це

28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
 29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
 30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
 31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому
 32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі
 33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
 34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує
 35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
 36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
 37. Я вмію контролювати свої емоції
 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
 39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
 41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
 42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
 43. Я не вмію долати страх
 44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються
- Ключ до опитувальника
 Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому прядку.

Методика «модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (the modified bbc subjective well-being scale (bbc-swb)) (p. Pontin, m. Schwannauer, s. Tai, & m.

Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

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

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці). Текст опитувальника: Зовсім ні. Трохи. Середньо. Дуже сильно. Надзвичайно сильно

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєте стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів: Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО) (Савченко, О., & Калюк, О. (2022)).

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Інструкція для учасників опитування: Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника: № Твердження Повністю не погоджуюсь. Частково не погоджуюсь. Важко визначитись. Частково погоджуюсь. Повністю погоджуюсь

1. Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню
2. Вважаю себе щасливою людиною
3. Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі
4. Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб
5. Мене влаштовує якість мого життя
6. В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги
7. Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час
8. Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування
9. Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне
10. Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя
11. Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання

12. Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних
13. Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям
14. Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь
15. Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті
16. Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну
17. Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей
18. Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих
19. Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь
20. Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь». За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)

Респондент	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
1.	0	2	9	-6	-4	1
2.	8	3	11	-3	5	24
3.	6	12	16	13	8	55
4.	4	6	-4	2	3	11
5.	3	-4	6	12	10	27
6.	10	-7	-9	4	5	3
7.	12	-7	1	7	8	21
8.	9	-8	-1	-2	-7	-9
9.	1	-7	3	8	2	7
10.	11	-5	5	5	-3	13
11.	12	8	10	6	11	47
12.	13	12	11	6	6	48
13.	12	-9	-3	4	4	8
14.	9	-3	1	6	4	17
15.	1	10	5	6	7	29
16.	15	-4	4	17	14	46
17.	12	2	7	1	13	35
18.	16	11	9	-8	8	36
19.	15	6	11	12	8	52
20.	10	-5	5	4	-3	11
21.	15	4	8	9	12	48
22.	6	-3	-1	-2	6	6
23.	7	-1	7	6	5	24
24.	11	0	0	8	4	23
25.	3	-7	-5	-7	-5	-21
26.	3	7	8	-7	6	17
27.	7	2	12	10	11	42
28.	3	8	9	7	2	29
29.	16	-2	8	13	13	48
30.	2	-9	-9	14	9	7
31.	12	-5	4	8	3	22
32.	12	-2	-3	16	4	27
33.	15	5	11	14	6	51
34.	12	1	7	9	11	40
35.	7	-3	-2	13	4	19
36.	17	12	13	15	13	70
37.	15	12	14	17	13	71
38.	8	3	12	13	7	43
39.	18	18	13	15	14	78
40.	12	-6	-2	7	4	15
41.	9	2	5	11	5	32

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕІн» Д. В. Люсіна

Респондент	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями
1.	26	31	25	32
2.	38	44	38	44
3.	46	53	49	50
4.	22	38	28	32
5.	48	27	37	38
6.	32	37	33	36
7.	32	51	44	39
8.	8	30	17	21
9.	45	21	33	33
10.	31	46	38	39
11.	45	46	46	45
12.	33	27	26	34
13.	37	33	36	34
14.	39	43	36	46
15.	39	44	34	49
16.	51	47	54	44
17.	30	37	22	45
18.	30	45	29	46
19.	39	42	40	41
20.	36	39	35	40
21.	47	44	48	43
22.	37	30	29	38
23.	44	44	38	50
24.	40	37	38	39
25.	18	20	24	14
26.	33	37	31	39
27.	34	33	31	36
28.	36	38	37	37
29.	46	40	49	37
30.	44	27	42	29
31.	40	37	38	39
32.	43	53	54	42
33.	47	53	51	49
34.	40	38	39	39
35.	36	41	38	39
36.	55	62	60	57
37.	59	62	62	59
38.	49	51	49	51
39.	45	54	42	57
40.	38	28	33	33
41.	35	37	36	36

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiБiСi»

Респондент	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
1.	40	20	15	75
2.	49	24	20	93
3.	52	31	17	100
4.	27	22	17	66
5.	20	11	13	44
6.	25	10	12	47
7.	38	14	22	74
8.	30	22	17	69
9.	15	11	13	39
10.	31	18	16	65
11.	45	18	17	80
12.	18	11	12	41
13.	33	18	17	68
14.	35	23	19	77
15.	39	22	21	82
16.	51	26	21	98
17.	28	21	17	66
18.	56	25	17	98
19.	47	24	20	91
20.	30	17	18	65
21.	35	23	20	78
22.	30	17	9	56
23.	30	22	20	72
24.	41	22	21	84
25.	17	18	8	43
26.	36	18	20	74
27.	46	25	19	90
28.	30	18	14	62
29.	28	11	14	53
30.	38	15	18	71
31.	34	15	13	62
32.	54	28	19	101
33.	35	21	13	69
34.	48	21	15	84
35.	31	22	18	71
36.	54	31	21	106
37.	47	23	18	88
38.	41	20	16	77
39.	54	29	21	104
40.	37	21	14	72
41.	45	18	20	83

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою та розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
1.	21	23	23	21
2.	30	19	33	44
3.	28	13	34	49
4.	14	19	19	14
5.	11	22	17	6
6.	16	22	21	15
7.	25	14	30	41
8.	22	24	25	23
9.	7	20	17	4
10.	15	23	22	14
11.	16	22	26	20
12.	14	21	13	6
13.	23	21	29	31
14.	23	23	25	25
15.	23	16	24	31
16.	27	24	24	27
17.	19	19	26	26
18.	28	7	32	53
19.	31	20	33	44
20.	18	24	27	21
21.	21	14	31	38
22.	16	19	22	19
23.	15	20	21	16
24.	24	22	30	32
25.	13	25	19	7
26.	18	23	27	22
27.	28	19	28	37
28.	10	17	24	17
29.	11	22	14	3
30.	21	18	22	25
31.	17	22	28	23
32.	32	15	33	50
33.	19	14	21	26
34.	24	18	30	36
35.	25	22	23	26
36.	33	10	33	56
37.	28	14	35	49
38.	27	27	29	29
39.	31	20	34	45
40.	24	22	25	27
41.	20	19	32	33

Кореляційний аналіз Пірсона: «ЕмІн» і БіБіСі

Шкали		Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна			
		Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.366 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.676 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.518 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.575 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.178 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.601 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.329 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.500 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Стосунки	0.236 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.552 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.352 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.482 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Суб'єктивне благополуччя	0.324 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.703 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.486 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.598 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз: «ЕмІн» і КОСБ-3

Шкали		Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна			
		Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0.244 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.601 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.408 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.483 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0.278 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	-0.487 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	-0.361 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	-0.445 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Задоволеність відносинами з іншими	0.245 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.604 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.394 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.503 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Загальний рівень задоволеності і життям	0.299 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.677 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.462 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.567 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз: Холла і КОСБ-3

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)					
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»	Задоволеність власним життям	0.439 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.326 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.259 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.255 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.335 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.455 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0.281 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	-0.479 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	-0.292 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	-0.155 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	-0.409 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	-0.453 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Задоволеність відносинами з іншими	0.393 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.364 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.342 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.175 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.269 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.429 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Загальний рівень задоволеності життям	0.453 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.447 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.350 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.255 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.391 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.526 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз: Холла і БіБіСі

Шкали		Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла)					
		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний рівень емоційного інтелекту
Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»	Психологічне благополуччя	0.430 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.477 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.416 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.297 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.441 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.575 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0.292 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.494 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.363 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.195 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.225 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.449 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.
	Стосунки	0.246 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.278 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.230 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.282 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.339 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.	0.385 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,05$.
	Суб'єктивне благополуччя	0.400 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.495 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.409 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.296 Статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній.	0.405 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.	0.564 Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.