

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

МАКСИМОВ Олег Едуардович

Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів / Emotional intelligence as a predictor of students' psychological well-being

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи ПСз-41
О.Е. Максимов

Науковий керівник:
ст.викл. М.В. Підгурська

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ А.Н. Гіряк

ТЕРНОПІЛЬ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРНОГО ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	
1.1 Загальна характеристика теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя.....	6
1.2 Адаптаційні здібності як чинник психологічного благополуччя особистості.....	12
1.3 Значення емоційного інтелекту для адаптації.....	17
1.4. Емоційний чинник психологічного благополуччя.....	20
Висновок до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	
2.1 Опис вибірки та етапи дослідження.....	26
2.2 Характеристика методичного інструментарію дослідження.....	28
Висновок до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ.....	
3.1 Опис результатів дослідження рівнів емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя...33	33
3.2 Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу.....	36
3.3 Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя.....	38
Висновок до розділу 3.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання, пов'язані з психологічним внутрішнім комфортом, життєвою задоволеністю, емоційною стійкістю молодого покоління, якнайбільш перспективного ресурсу людського суспільства, заслуговують особливої та пильної уваги. Для майбутнього країни важливо, наскільки студентська молодь зможе реалізувати свій потенціал, зайняти активну життєву позицію. Юнацький вік, що припадає на період навчання у закладі вищої освіти, є сензитивним для розвитку основних соціальних спонукань сформувати свій світогляд, закріпити індивідуально-ціннісні орієнтири. Протягом цього періоду структура психологічного благополуччя як інтегрального показника позитивного функціонування і самоактуалізації студента продовжує формуватися й ускладнюватися. У межах психологічної науки дедалі актуальнішим стає питання вивчення чинників психологічного благополуччя студентів.

Психологічні параметри студентського віку характеризуються підвищеною емоційною напруженістю, що виникає під час адаптації до нового соціального середовища, нових форм освітньої діяльності та організації пізнавальної активності, мінливих життєвих обставин. Адаптивна психологічна діяльність студента є важливим чинником підтримання його психологічного благополуччя. Особистісні ресурси завдяки своїй регулятивній функції знижують уразливість психологічного благополуччя студента для чинників середовища і ситуації, а також визначають, якою мірою психологічне благополуччя і якість життя особистості залежить від неї самої.

На сьогоднішній день для констатації, характеристики та оцінки адаптаційних здібностей особистості дедалі активніше використовують поняття «адаптаційний потенціал», як інтегральну характеристику, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних і особистісних властивостей, що зумовлюють ефективну адаптацію. Його складовими є поведінкова регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність.

Виробленню більш адаптивних поведінкових стратегій сприятиме успішна реалізація людиною своїх здібностей, у тому числі і здібностей емоційного інтелекту. Пов'язуючи в єдине ціле афективну і когнітивну сторони пізнання, емоційний інтелект є інструментом вилучення та застосування емоційних знань, у результаті чого за певних обставин емоційні переживання сприяють підвищенню як ефективності мислення, так і встановленню психологічної рівноваги між внутрішніми та зовнішніми компонентами навколишньої дійсності.

Усе вищесказане свідчить про актуальність і соціальну значущість проблеми вивчення психологічного благополуччя особистості, параметрами якого є вміння вибудовувати оптимальні відносини з швидко мінливою реальністю навколишнього світу, знаходити продуктивні способи самореалізації, задіюючи особистісні ресурси і задовольняючи значущі потреби. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження «**Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів**» і окреслило його мету – визначення предикторної значущості емоційного інтелекту та його структурних компонентів для психологічного благополуччя студентів.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя студентів як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування.

Предмет дослідження: взаємозв'язок психологічного благополуччя та емоційного інтелекту студентів як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій та управління ними.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичний аспект проблеми емоційного інтелекту як предиктора психологічного благополуччя студентів.
2. Визначити рівневі значення емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя студентів.

3. Виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям студентів, конкретизуючи особливості міжкомпонентних зв'язків досліджуваних психологічних конструктів.

4. Визначити предикторну значущість емоційного інтелекту для психологічного благополуччя студентів.

Методи та методики дослідження: методична основа дослідження базувалася на теоретичному аналізі літератури з досліджуваної проблеми, класифікації, узагальненні та інтерпретації наукових даних, тестуванні. Для виявлення та визначення характеру взаємозв'язку показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя використовувався кореляційно-регресійний аналіз.

Теоретична значущість: дослідження робить внесок у теоретичну концепцію емоційного інтелекту, розглядаючи його як значущий особистісний ресурс для поліпшення показників психологічного благополуччя, розвиває уявлення про функції емоційного інтелекту. Беручи участь у формуванні емоційного поля особистості, емоційний інтелект виконує регулятивну та адаптивну функції для процесу позитивного функціонування особистості. Прогностична значущість емоційного інтелекту та його структурних компонентів на показники психологічного благополуччя розширює уявлення про предиктори цього конструкту.

Практична значущість: результати дослідження можуть знайти застосування в галузі психології особистості у напрямі вивчення шляхів розвитку особистісних ресурсів студентів для розв'язання завдань щодо поліпшення показників їхнього психологічного благополуччя. Сукупність емпіричних результатів та аналітичних висновків роботи демонструють практичну значущість емоційного інтелекту для забезпечення психологічного благополуччя особистості. Психологічні служби можуть орієнтуватися на отримані дослідницькі узагальнення при створенні програм підвищення психологічної стійкості студентів вишів на основі задіяння їхніх інтелектуально-емоційних ресурсів та адаптаційних можливостей.

Структура роботи: вступ, основна частина, яка складається з 3 розділів, висновків до них, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРНОГО ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

1.1 Загальна характеристика теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя

Проблема благополуччя вкорінена в різноманітних аспектах історії, філософії, психології, соціології та інших наук. Кожна з цих наук розглядає певний аспект проблеми, відповідно до своєї компетенції. Наприклад, у соціології та економіці дослідники аналізують вплив соціального середовища на благополуччя індивіда, такий як рівень злочинності, доходу, якість життя, доступність медичних послуг та інші аспекти. Філософія часто прирівнює поняття «благополуччя» з «щастям», яке розглядається як кінцева мета людських прагнень та вищий критерій цінностей. Психологія першочергово зосереджується на афективних аспектах суб'єктивного благополуччя, таких як емоції та цінності.

Вивчення психологічного благополуччя стало об'єктом досліджень закордонних психологів у 20-х роках ХХ століття в контексті проблеми позитивного функціонування особистості. Теоретичну основу для розуміння психологічного благополуччя створили дослідження Н. Бредбур на, які розглядають цей феномен як відчуття щастя та загальної задоволеності життям [3].

Поняття «психологічне благополуччя» має багато спільних, але не ідентичних з ним за значенням термінів, таких як «психічне здоров'я», «нормальна та аномальна особистість», «позитивний спосіб життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «самореалізована особистість» та інші. Водночас, психологічне благополуччя визначається через позитивні аспекти функціонування особистості і відображає переживання особою таких аспектів свого існування, як автономія, компетентність у взаємодії зі світом, здатність до особистісного розвитку, почуття значущості та самоприйняття.

Психологічне благополуччя пов'язане з екзистенційними переживаннями особистості щодо власного життя і ґрунтується на порівнянні особистістю свого існування зі суб'єктивними стандартами, нормами і ідеалами.

На сьогодні всі підходи до розуміння психологічного благополуччя можна узагальнити у декілька груп. Перша група охоплює погляди зарубіжних психологів, які розрізняють гедоністичні та еудемоністичні теорії (Н. Бредбурн, Е. Дінер, А. Вотерман). Гедоністичні теорії, зокрема концепції Н. Бредбурна та Е. Дінера, описують психологічне благополуччя через поняття «задоволення-незадоволення» і базуються на балансі позитивних та негативних емоцій. Н. Бредбурн ввів уявлення про структуру психологічного благополуччя, яка, на його думку, складається з постійної взаємодії двох типів емоцій – позитивних і негативних. Події повсякденного життя, які викликають радість або розчарування, відображаються у нашій свідомості і накопичуються у формі відповідно забарвлених емоцій. Те, що нас розчаровує або турбує, підсумовується у вигляді негативних емоцій, тоді як події, які приносять радість і задоволення, сприяють збільшенню позитивних емоцій [27; 33; 40].

Відмінність між позитивними і негативними емоціями є важливим показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволення або незадоволення життям.

У своїх дослідженнях Е. Дінер ввів поняття «суб'єктивного благополуччя», яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, що разом утворюють єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Він відзначає, що це оцінка задоволеності різними сферами життя та наявність позитивного або негативного настрою складається із когнітивної (інтелектуальної) та емоційної сторін самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей оцінюють своє життя у термінах «добре – погано», а така оцінка завжди має емоційне забарвлення.

Суб'єктивне благополуччя не просто вказує на рівень депресії чи тривоги, але й демонструє, наскільки людина щаслива порівняно з іншими. За

словами автора, людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо вона переважно відчуває задоволення від життя, і лише іноді відчуває неприємні емоції. Е. Дінер розглядає суб'єктивне благополуччя як частину психологічного благополуччя [17].

У виведенні евдемоністичного підходу благополуччя представлене як повнота самореалізації особистості в конкретних умовах життя, в знаходженні синтезу між вимогами соціального середовища та розвитком власної індивідуальності. Життєві випробування та переживання можуть у певних ситуаціях виступати як база для підвищення благополуччя людини через більш глибоке розуміння життя, усвідомлення особистих цілей, встановлення гармонійних відносин з іншими та розвиток співпереживання.

За А.А. Кроніком, стосунки людини з метою досягнення щастя визначають так звані евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, діяльні та споглядальні. Ці установки відображають області, в яких особа прагне до самореалізації, а також методи, якими вона це робить [28].

Щастя тут розглядається як форма переживання повноти життя, пов'язана з самореалізацією. Психологічні методи досягнення щастя автор розуміє як способи саморегуляції мотивації особистості до світу, виділяючи дві форми такої саморегуляції: підсилення значущості світу та розвиток власних можливостей.

Друга група поглядів на психологічне благополуччя базується на дослідженні проблеми позитивного функціонування особистості, в основі якого лежать ідеї таких вчених, як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.-Г. Юнг, Е. Еріксон, Ш. Бюлер, М. Яхода, Д. Біррен. Піонером цього підходу є Керол Ріфф [4; 13; 37], яка узагальнила та виокремила шість складових психологічного благополуччя: самоприйняття, готовність підтримувати позитивні стосунки, автономія, екологічна майстерність, наявність мети в житті та особистісне зростання [23].

Особа з високим рівнем *автономії* є незалежною, не боїться висловлювати свою думку, може дозволити собі нетрадиційне мислення та

поведінку, оцінюючи себе за власними стандартами. Недостатність автономії може призвести до конформізму та надмірної залежності від думок інших.

Управління оточуючим середовищем передбачає наявність якостей, що дозволяють успішно впливати на навколишнє, досягати мети та долати труднощі. Відсутність цієї характеристики може викликати відчуття безсилля та некомпетентності, утруднюючи зміни та поліпшення для досягнення бажаного.

Особистісне зростання включає прагнення до постійного розвитку, навчання та прийняття нового, а також відчуття власного прогресу. Якщо особистісний розвиток не можливий з якихось причин, це може призвести до відчуття смутку, стагнації та втрати віри у власні здібності до змін та розвитку нових умінь і навичок, що в свою чергу може зменшити інтерес до життя.

Позитивні відносини з оточенням означають здатність співпереживати та відкритість для спілкування, а також вміння встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми. Ця характеристика також включає бажання бути гнучким у взаємодії з оточенням та уміння домовлятися. Відсутність цих якостей може свідчити про самотність, нездатність встановлювати довірчі стосунки та небажання шукати компроміси.

Цілі в житті викликають почуття цінності та осмисленості існування, усвідомлення та прийняття того, що було у минулому, відбувається в сьогоденні та відбуватиметься в майбутньому. Відсутність життєвих цілей може викликати відчуття безцільності та нудьги.

Самоприйняття відображає позитивне ставлення до себе та власного життя в цілому, усвідомлення і прийняття як позитивних, так і негативних сторін себе. Протилежність самоприйняття – відчуття незадоволення собою, яке виявляється у неприйнятті певних аспектів своєї особистості та нудьги за минулим.

З третьої групи підходів впливає думка, що психологічне благополуччя може бути пояснене з точки зору збереження психофізіологічних функцій. Ці науковці вважають, що генетичні фактори можуть впливати на індивідуальні

відмінності в цьому плані. Зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям виявляється у тому, що хвороба може призводити до функціональних обмежень, які ускладнюють можливість задоволення від життя.

Райан і Фредерік визначили, що суб'єктивна життєздатність слугує індикатором психологічного благополуччя. Вони зазначають, що суб'єктивна життєздатність корелює не тільки з такими аспектами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні стосунки з оточенням, але й з фізичними симптомами [1; 29].

Четверта група підходів розглядає психологічне благополуччя як цілісне переживання, пов'язане з суб'єктивним відчуттям щастя і задоволенням від себе і свого життя. Цей підхід враховує базові людські потреби і цінності, а також акцентує на суб'єктивній оцінці себе та власного життя, а також на позитивному функціонуванні особистості.

Враховуючи теорію К. Ріфф [13], де підкреслюється гуманістичний підхід, окремі дослідники [6; 7] розглядають психологічне благополуччя як глибоке відчуття задоволеності життям, що охоплює як актуальні, так і потенційні аспекти. В цьому контексті актуальне психологічне благополуччя визначається через такі складові, як «особистісний ріст», «позитивні відносини з оточуючими», «життєва мета», тоді як ідеальне психологічне благополуччя пов'язується з розвиненим самосприйняттям, здатністю створювати й підтримувати глибокі взаємовідносини та наявністю життєвих цілей, які ефективно досягаються.

Для особистості переживання психологічного благополуччя включає порівняння цих відчуттів з певними нормами, стандартами, ідеалами, які вона має у своїй свідомості у вигляді свого уявлення про себе і своє ставлення до себе.

Також, благополуччя особистості має свої складові [3].

Соціальне благополуччя визначається як задоволення особистості своїм соціальним статусом та станом у суспільстві, до якого вона належить, а також

задоволенням від міжособистісних взаємодій та почуття спільноти (згідно з розумінням А. Адлера) і т.д.

Духовне благополуччя виявляється у відчутті співвідношення з духовною спадщиною суспільства, усвідомленні можливостей приєднатися до культурних цінностей, які допомагають задовольнити духовний голод; розумінні і переживанні сенсу власного існування; наявності віри - у Бога, у себе, у долю або у щасливий випадок у своєму житті, в успіх у власній справі або справі групи, до якої належить особа; здатності вільно виявляти прихильність до своєї віри тощо.

Фізичне (тілесне) благополуччя виражається у відчутті комфорту тіла, гарному фізичному самопочутті та відчутті здоров'я, яке приносить задоволення тілесному стану.

Матеріальне благополуччя виявляється у задоволенні матеріальними аспектами життя, такими як місце проживання, харчування, відпочинок, відчуття достатку та стабільності матеріальних ресурсів.

Психологічне благополуччя, або душевний комфорт, проявляється у згуртованості психічних процесів і функцій, відчутті гармонії та внутрішньої рівноваги. Це психічне благополуччя стає стійкішим у випадку, коли особистість знаходиться у гармонії з собою.

Всі перелічені складові благополуччя тісно взаємопов'язані і взаємовпливають одна на одну, але тут є певна міра умовності. Наприклад, почуття спільноти та розуміння життєвого сенсу можуть бути включені в склад психологічного комфорту, а не обов'язково до соціального чи духовного благополуччя.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має складну структуру, в якій виділяються когнітивний і емоційний компоненти.

Когнітивний аспект благополуччя виникає, коли у суб'єкта складається уявлення про непротивірливу картину світу і розуміння поточних життєвих обставин. Дисонанс в цій сфері виникає з прийняттям протиріччя в інформації

або сприйняттям ситуації як невизначеної, а також з інформаційною або сенсорною депривацією.

Емоційний аспект благополуччя пов'язаний з переживаннями, що виникають внаслідок успішної (чи неуспішної) діяльності особистості. Неспівмірність в будь-якій сфері життя особистості призводить до емоційного дискомфорту. Саме через цей аспект досить повно відображається неблагополуччя в різних сферах життя.

Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішності їх досягнення та наявності ресурсів для цього. Неблагополуччя виникає у випадках фрустрації, монотонності діяльності та інших подібних умовах.

Благополуччя створюється приємними міжособистісними відносинами, можливістю спілкуватися та отримувати позитивні емоції від цього. Соціальна ізоляція та напруженість у важливих міжособистісних зв'язках сприяють руйнуванню благополуччя.

Отже, суб'єктивне благополуччя слід розглядати як загальне і відносно стійке переживання, яке має велике значення для особистості. Воно є важливою складовою домінуючого психічного.

1.2 Адаптаційні здібності як чинник психологічного благополуччя особистості

Високий темп сучасного життя, модернізація та реформування всіх сфер життєдіяльності людини призводить до того, що людина зазнає великих труднощів в адаптації, наслідком чого є підвищення психоемоційної напруженості, прояв симптомів депресії, неврозів, тривоги, та в цілому особистісної незадоволеності та невпевненості у завтрашньому дні. Всі ці зміни, безумовно, залишають свій відбиток не лише на здоров'ї людини, а й на її діяльності.

На даний момент у наукових дослідженнях все частіше порушується проблема вираженості у сучасної людини адаптаційного синдрому [44], який торкається всіх сфер особистості, її світоглядних позицій та ідеалів. У зв'язку з цим важливим дослідницьким напрямом у сучасній психології є вивчення

феномена адапційного потенціалу в аспекті психологічного благополуччя особистості.

В даний час неймовірна велика панорама психологічних поглядів на феномен адапційного потенціалу [173]. При великому розмаїтті підходів автори сходяться на думці, що поняття «адапційний потенціал» слід розглядати як інтегральне утворення, що містить сукупність якісно своєрідних індивідуально-психологічних властивостей, набір яких неоднаковий у різних дослідженнях. При цьому наголошується, що адапційний потенціал – не вроджена якість, вона формується у діяльності і кожна людина за допомогою певних зусиль може сприяти зміні показників власного адапційного потенціалу.

Одним із провідних сучасних дослідників проблематики адапційного потенціалу [4; 30; 39] стверджується, що адапційний потенціал доцільніше уявити як інтегральне утворення, що систематизує соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, які актуалізуються особою для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності. Як зазначає автор, в адапційному потенціалі закладена латентність адапційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості.

Необхідно зазначити, що в сучасних наукових дослідженнях багато авторів дотримуються чотирикомпонентної складової адапційного потенціалу особистості, запропонованої автором: біопластичний, біографічний, психічний, особистісно-регулятивний. У межах нашого дослідження саме така структура стає фундаментом для розуміння взаємозв'язку адапційного потенціалу з рівнем психологічного благополуччя.

Таку думку підтримують і деякі інші автори, вони також пропонують розглядати поняття «адапційний потенціал» насамперед як інтегральне поняття. У своїх роботах вони показують, що це поняття включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному,

особистісному, суб'єктно-діяльнісному) і обґрунтовують необхідність виокремлення шестикомпонентної структури адаптаційного потенціалу: енергетичного, когнітивного, інструментального, творчого, мотиваційного, комунікативного, які є складовими рівневої структури адаптаційного потенціалу. Важливою думкою авторів є те, що потенціал адаптації не обмежується лише наявністю властивості «витримати» адаптаційне навантаження, зберігши цілісність і стійкість особистості, адаптаційний потенціал забезпечує «готовність» особистості до ускладнення адаптаційних завдань, перетворень структури та властивостей адаптаційної відповіді для забезпечення гармонійних стосунків із середовищем [25].

На думку С.Ю. Добряк, поняття «адаптаційний потенціал» розглядають як синонімічне поняттю «адаптивність», його залучають для позначення властивості, що виражає можливості особистості до психічної адаптації [7]. Слід звернути увагу на особливості адаптаційного потенціалу як інтегруючої характеристики психічного здоров'я [21]. Психічна адаптивність оцінюється при цьому як інтегральна властивість особистості як цілісної системи і розглядається як сукупність внутрішніх факторів, що визначають ефективність адаптаційних змін [11].

Поширеною серед науковців є й думка про те, що адаптаційний потенціал – це актуалізація адаптаційних можливостей, що є необхідною умовою сталого людського розвитку [15; 25], а також як сукупність індивідуально-психологічних ознак, рівень розвитку яких, відповідно, визначає межі потенціалу та ймовірність успішної адаптації до широкого діапазону факторів довкілля [41]. Науковий аспект вивчення проблеми психологічного благополуччя представлений у роботах Н. Брадбурна, Е. Дінера, К. Ріфф, та ін[26].

Сьогодні активно проводяться емпіричні дослідження вивчення психологічного благополуччя. При цьому слід зазначити неоднорідність досліджень, у яких проводиться операціоналізація та визначення змісту психологічного благополуччя, змістовно різний склад компонентів та

показників, неоднозначність розуміння рівневих характеристик психологічного благополуччя.

Однак, здійснений нами теоретичний аналіз змісту даного поняття дозволяє констатувати, що немає загальноприйнятого розуміння терміна «психологічне благополуччя особистості», незважаючи на надзвичайно варіативні погляди вчених. Як було зазначено, з цим терміном часто співвідносять такі поняття як: «психологічне здоров'я», «внутрішня картина здоров'я, хвороби», «емоційний комфорт», «якість життя», «суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям» та ін.

Вперше термін «психологічний благополуччя» з'являється у роботі М. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя». У цій роботі даний термін описується як своєрідний баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного та негативного. На думку автора, позитивний афект виражається у накопичених подіях на основі позитивного емоційного реагування (радість, задоволення, ентузіазм тощо), а негативний афект підсумовується завдяки подіям, які можуть засмучувати, змушувати переживати. Таким чином, різниця між цими протилежно спрямованими самовідчуттями (позитивними та негативними) є показником психологічного благополуччя та відображає загальне самовідчуття задоволеності життям. В результаті своїх досліджень у 1969 р. Бредбурн Н. розробляє методіку вивчення різних аспектів психологічного благополуччя The affect balance scale (Bradburn, 1969).

У межах розвитку позитивної психології, приблизно з середини ХХ століття, дослідники розглядають психологічне благополуччя особистості як її позитивне функціонування. Найбільший інтерес для цієї галузі досліджень представляв позитивний функціонал людини. На основі руху «Людський Потенціал» (Есаленський інститут, США) з'являється новий підхід до розуміння психологічного благополуччя, який ґрунтується на ідеях гуманістичної та екзистенційної психології. На даний момент одним з найбільш повних підходів до психологічного благополуччя, виражений у

багаторівневій моделі, є підхід А.В. Вороніної. У її розумінні психологічне благополуччя – це системна якість особистості, що формується в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічної безпеки функцій. Воно проявляється у суб'єкта у переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та є умовою реалізації її потенційних можливостей та здібностей [4].

Представники ще однієї школи психології розуміють психологічне благополуччя як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, яке відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [18; 23]. Слід зазначити, що у своїх дослідженнях вони спираються на теорію психологічного благополуччя американської дослідниці К. Ріфф, яка представляє шестикомпонентну структуру психологічного благополуччя: позитивне ставлення до себе та свого життя (самоприйняття); відносини з іншими, пронизані турботою та довірою (позитивні відносини з оточуючими); здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність, управління навколишнім); наявність цілей і занять, що надають життю сенсу (мета в житті); почуття безперервного розвитку та самореалізації (особистісне зростання); здатність слідувати своїм твердженням (автономія) [23; 30]. Уточнюється, що кожен із шести компонентів може досягати різного ступеня вираженості, цим визначаючи його унікальну структуру та її інтегральний показник (Ryff, Keyes, 1995).

Ми визначаємо психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям.

Отже, проаналізувавши різні підходи, вважаємо, що стан адаптаційного потенціалу особистості пов'язані з рівневими показниками психологічного благополуччя.

1.3 Значення емоційного інтелекту для адаптації

Динаміка змін у соціально-економічному середовищі, що часто супроводжується емоційним напруженням, стимулює наукове дослідження проблеми розвитку емоційного інтелекту. Однак цей аспект не є новим, адже має свої коріння у віддаленій історії. Відсилання до адаптації та емоційної здатності людини має історичні підґрунтя. У своїй роботі "Вираження емоцій у людей і тварин" (1872 р.), Чарльз Дарвін відзначав важливість зовнішніх проявів емоцій для адаптації та виживання. Якщо у давнину адаптація забезпечувала виживання людини, то в сучасному світі вона відіграє ключову роль у професійному розвитку. Більшість дослідників та практиків підкреслюють значення емоційного інтелекту у процесі адаптації, вказуючи на його важливість у робочому процесі та міжособистісних відносинах. Емоційна стійкість, яка дозволяє адекватно регулювати поведінку людини в стресових ситуаціях, є одним з показників високого рівня емоційного інтелекту, який необхідно мати кожному фахівцю. Факт включення адаптаційних здібностей до складу емоційного інтелекту, таких як управління емоціями, самомотивація та здатність до будівництва відносин, підтверджує доцільність вивчення цього аспекту в контексті адаптації. У своїх дослідженнях Д. Гоулман також відзначає самоконтроль як важливий компонент емоційного інтелекту, який проявляється у гнучкому пристосуванні до змінливих умов і подоланні перешкод [6].

Процес адаптації визначається індивідуальними особливостями особистості і впливами довкілля, в якому вона перебуває чи опиняється. Ця адаптація відображає рівень професійного зростання молодого спеціаліста, коли формуються його професійні навички, переконання та розвивається емоційний інтелект. Проблема адаптації студентів має подвійну природу: від

того, наскільки успішно вона пройде, залежить продуктивність їхнього навчального процесу, якість особистих взаємин тощо, а у сукупності це матиме суттєве значення для майбутнього професійного та особистісного становлення як молодих спеціалістів. Нове професійне середовище, зрозуміло, суттєво відрізнятиметься від навчального, де молоді фахівці здобували освіту і формували своє бачення світу, що може призводити до емоційного напруження. З цього приводу, адаптаційні навички повинні бути закладені ще на етапі професійної підготовки паралельно з формуванням професійних вмінь, а потім, звісно, на етапі професійного розвитку. При такому підході не виникає відчутного розриву між інтелектуальною та вольовою сферами, між готовністю до професійної діяльності та емоційною гнучкістю. Отже, розвиток емоційної компетентності молодого спеціаліста необхідно розпочинати ще під час навчання, коли можна досягти позитивного впливу від взаємодії когнітивних та емоційних аспектів та закласти основу для позитивної адаптації в майбутньому.

Незалежно від того, яку сферу емоційного інтелекту (внутрішньоособистісну чи міжособистісну) розглядати, в емоціях завжди присутня важлива роль. Емоція виступає як імпульс, що спонукає до дії, а адаптація до нової ситуації виявляється саме в конкретних діях [45]. Таким чином, професійна діяльність передбачає певний рівень готовності фахівця до професійної діяльності, в якому обов'язково присутній емоційний компонент. Саме на цьому зосереджуються науковці, наголошуючи, що «формування емоційної готовності до професійної діяльності передбачає дотримання таких загальних закономірностей, які ґрунтуються на емоційному інтелекті особистості, тобто на емоційних і когнітивних процесах, що супроводжують професійну діяльність людини, а саме: закономірні зв'язки між діяльністю індивіда і діяльністю суспільства; тенденції формування і зміни професійної спрямованості суб'єкта праці та факторів, що їх зумовлюють; формування і зміни психічних процесів; індивідуально-типологічна своєрідність ставлення до діяльності та її емоційне забарвлення» [14].

Емоційний інтелект присутній у всіх аспектах адаптації: соціально-психологічному, психофізіологічному, соціально-організаційному, професійному. Соціально-психологічна адаптація сприяє узгодженню особистісних цінностей та цільових орієнтацій із колективними, що дозволяє реалізувати свій потенціал та здобути певний соціальний статус в колективі. Досягнення бажаного статусу в професійному середовищі свідчить про успішну соціально-психологічну адаптацію молодого фахівця. Однак важливо враховувати особливості середовища, оскільки, за словами дослідників, «чим складніше нове середовище (наприклад, більше соціальних зв'язків, складніша спільна діяльність, вища соціальна неоднорідність), тим важче для особистості соціально-психологічна адаптація. А найскладніше середовище – це те, де постійно відбуваються зміни» [34; 41]. Емоційний інтелект є основним стимулом для активної участі особистості у колективі.

Використання емоційного інтелекту у процесі адаптації студентів сприяє успішному вирішенню таких завдань, як: налагодження ефективної командної роботи; вміння працювати в стресових ситуаціях і нестабільному середовищі; здатність налагоджувати комунікаційні зв'язки; вміння контролювати свій емоційний стан, переводити негативні емоційні стани в позитивні; бажання до розвитку і удосконалення.

Процеси адаптації та розвитку емоційного інтелекту мають відбуватися паралельно. З цією метою доцільно користуватися перевіреними в світовій практиці методами розвитку емоційного інтелекту, такими як: «методи емоційної саморегуляції, методи усвідомлення власних емоцій, методи управління емоційними станами іншої людини». Крім того, за думкою дослідників, «одним із важливих компонентів адаптації, який зараз активно вивчається, є подолання стресу (копінг-стратегії). Психологічне значення подолання як одного з видів саморегуляції полягає в тому, щоб якомога краще пристосувати людину до вимог ситуації шляхом оволодіння, послаблення або пом'якшення цих вимог» [19]. Копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення завдань та адаптацію до реального життя через керування

емоціями. При розробці концепції адаптації важливо враховувати різні копінг-стратегії, залежно від індивідуальних здібностей управління емоціями. Підкреслюється, що ефективність адаптивного процесу забезпечать не окремо взяті емоції, а їх гармонійне об'єднання, розуміння та управління, що й відображає сутність поняття «емоційний інтелект». Розширений спектр адаптаційних заходів на основі емоційного інтелекту можливий завдяки розвитку нового типу менеджменту – емоційного. Цей підхід не лише стане мистецтвом управління емоціями, але й практичним інструментом для підвищення якості роботи, розвитку системи цінностей та соціалізації студентів у майбутньому як молодих фахівців.

1.4. Емоційний чинник психологічного благополуччя

Емоції грають важливу роль у соціальних взаємодіях, передаючи інформацію про наміри людей та сприяючи координації взаємодії між особами. Для успішної навігації в соціальному середовищі важливо вміти виражати свої емоції та керувати ними. Можна стверджувати, що емоційна компетентність є ключовою для успішної соціальної взаємодії. Вивчення емоцій з точки зору їх соціальних функцій означає визнання їхньої здатності передавати важливу соціально-значущу інформацію, необхідну для розуміння та досягнення успіху в соціальній сфері, а також сприяє адаптивній та ефективній міжособистісній взаємодії.

Емоції також виконують важливу функцію соціальної підтримки. Під час стресових ситуацій людина шукає можливість поділитися своїми почуттями, отримати соціальну підтримку та поради, що допомагає зменшити ризик виникнення депресії.

Дослідження показують, що емоційна компетентність та емпатія сприяють зменшенню конфліктних ситуацій у соціальних групах, сприяють плідній співпраці та згуртованості. Індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту також не схильні до надмірної чутливості до негативної реакції

оточуючих, оскільки їхня поведінка керується усвідомленими цінностями та ідеалами [11; 31; 40].

Емоційно розумні особи мають тенденцію до формування міцних особистих зв'язків. Емоції відіграють важливу роль у передачі інформації про людські наміри та координації міжособистісної взаємодії. Розуміння емоцій допомагає розкрити наміри, мотивацію та думки інших людей. У контексті особистих стосунків, правильне розуміння своїх та партнерових емоцій сприяє підтримці доброзичливих взаємин. Навпаки, неправильне розуміння емоцій може призвести до неправильної інтерпретації повідомлень, що може викликати напруження і навіть руйнувати стосунки [17].

Емпатія є ключовим аспектом емоційного інтелекту. Особа з високим рівнем емпатії усвідомлює емоції партнера та ідентифікується з його почуттями. Індивіди з розвиненою емпатією сприймають навіть тільки помітні вербальні та невербальні сигнали. Такі люди, співчуваючи стражданням партнера, можуть стримувати агресію через емоційний дискомфорт, викликаний реакцією на емоції оточуючих.

Різноманітність емпатійних реакцій значно впливає на формування доброзичливих стосунків з іншими, особливо на початкових етапах взаємодії. Як зазначив J. Fitness, "Уміння розуміти, коли, через що і як просити вибачення у відносинах, проявляти терпимість і співчуття навіть у найважчих ситуаціях, вимагає високого рівня емоційної гнучкості, включаючи емпатію, самоконтроль і глибоке розуміння людських потреб і почуттів" [29]

Цікаво, що емпатія пов'язана з вираженням співчуття і готовністю до прощення в конфліктних ситуаціях.

Отже, теоретично емоційний інтелект має підтримувати здатність партнерів прощати один одному, що позитивно впливає на близькість та задоволеність від стосунків з оточуючими, а також на самопочуття. Низький рівень емоційного інтелекту, з іншого боку, призводить до невірного розуміння емоцій партнера, що "заохочує негативні афекти", збільшує кількість та інтенсивність конфліктних ситуацій і, в кінцевому підсумку, може

привести до повної руйнації стосунків. Важливою частиною емоційного інтелекту у контексті його зв'язку зі задоволеністю від соціальних відносин є його здатність регулювати і контролювати емоції. Здатність успішно управляти своїми та чужими емоціями має велике значення для стабільності стосунків та відчуття щастя, оскільки надто інтенсивне або недостатнє вираження негативних емоцій може шкодити міжособистісним відносинам [13].

Спілкування на найнижчому рівні розвиненості емоційного інтелекту характеризується емоційною реакцією на умовний рефлекс, високою імпульсивністю та ситуативною зумовленістю, що може ускладнювати взаємини з оточуючими та, у крайніх випадках, приводити до агресивної антисоціальної поведінки. Оскільки успіх взаємин залежить від здатності подолати негативний афект, емоційний інтелект має відігравати ключову роль у цьому.

Таким чином, особистість з високим рівнем емоційного інтелекту може гармонійно інтегруватися у систему міжособистісних відносин, налагоджувати доброзичливі та партнерські стосунки з оточуючими завдяки своїм психологічним ресурсам ефективної соціалізації (уміння адекватно розпізнавати, виражати та контролювати емоції, розвинена емпатія, наявність розгалуженої системи соціальних зв'язків та соціальної підтримки). Можливо, найвищий рівень емоційного інтелекту дозволяє впливати на оточуючих та забезпечує мета-індивідуальну активність.

Професійна діяльність, яка спрямована на забезпечення добробуту та особистісного розвитку, відіграє також важливу роль у самореалізації та самовдосконаленні. Ці дві аспекти можна розглядати як взаємопов'язані, оскільки самореалізація сприяє особистісному розвитку, а розкриття потенціалу є важливим компонентом успішної професійної реалізації.

Традиційно праця вважалась раціональним середовищем, де основну роль відігравав когнітивний інтелект. Проте, останні дослідження вказують на те, що емоції мають важливе значення для ефективності на робочому місці.

Емоційні переживання впливають на розвиток особистості та викликають її саморух. Це підтверджує важливість емоцій у професійній сфері. На сьогоднішній день, крім когнітивних і технічних навичок, для успішної професійної діяльності необхідні також емоційні та соціальні здібності [22].

Праця і емоції взаємодіють між собою. З одного боку, праця впливає на суб'єктивне благополуччя, самооцінку та соціальний статус людини, що стає джерелом як позитивних, так і негативних емоцій. З іншого боку, емоції визначають поведінку та досягнення у професійній сфері, що має прямий вплив на продуктивність роботи, благополуччя та соціальну атмосферу в колективі [27].

Таким чином, емоційні здібності важливі для успішної професійної діяльності, оскільки вони впливають на когнітивні та мотиваційні процеси, що відображається на загальній ефективності роботи.

Механізм впливу емоційного інтелекту на успішність та продуктивність професійної діяльності можна пояснити через його здатність успішно реагувати на вимоги та тиск оточення. Індивіди з високим емоційним інтелектом зазвичай виявляють більшу успішність у встановленні зв'язків з колегами, що сприяє створенню благоприятних умов для професійної діяльності та підвищує задоволення від роботи. Емоційний інтелект допомагає зрозуміти та передбачити наслідки власних дій на робочому місці та поведінку колег, що відображає взаємодію між людьми. Недавні дослідження підтверджують вплив емоційного інтелекту на успішність та продуктивність групової роботи, оскільки ефективність групи безпосередньо залежить від розуміння сильних та слабких сторін її учасників [2; 7; 23; 40].

Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту дозволяє індивідуумам розуміти, оцінювати та контролювати емоції оточуючих, що сприяє збудженню мотивації для будівництва дружніх відносин та співпраці. Керівники з високим емоційним інтелектом можуть надати підтримку своїм підлеглим у керуванні їхніми емоціями, що допомагає запобігти конфліктам, які можуть погіршити задоволення від роботи. Порівняно з людьми з низьким

рівнем емоційного інтелекту, емоційно розумні індивідууми можуть краще розуміти та регулювати свої емоції для зменшення стресу, що може негативно вплинути на їхню професійну діяльність, а також на їхні сімейні та особисті відносини [16].

Узагальнюючи, можна сказати, що емоційний інтелект сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій на робочому місці. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай активно залучаються до розв'язання конфліктних та проблемних ситуацій, що сприяє створенню сприятливої атмосфери в колективі та на робочому місці.

Соціально-емоційні здібності, необхідні для успішної професійної діяльності, включають здатність активно налаштовуватись на досягнення цілей. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту, зокрема з сильною саморегуляцією, віддає перевагу постійному самовдосконаленню. Вона усвідомлює, що щастя і задоволення від життя залежать від прийняття власної відповідальності за нього. Такі люди спрямовують свою енергію на зміну свого життєвого стилю, набуття нових знань та навичок для поліпшення якості свого життя, оскільки вони усвідомлюють позитивні наслідки своїх досягнень.

Традиційне переважання раціональності у дослідженнях успішності та самореалізації створило базу для ігнорування ролі емоцій на робочому місці. Розвиток теорії емоційного інтелекту дозволив виявити вплив емоцій на успішність професійної діяльності. Наслідком цього виявилися: задоволеність самореалізацією, успішне вирішення конфліктів, якісна соціальна взаємодія на робочому місці, гармонійні взаємини в колективі, ефективне лідерство та покращення індивідуальної та загальної продуктивності праці.

Висновок до розділу 1

Підбиваючи підсумки першого розділу, ми робимо висновок, що обидва феномени – «емоційний інтелект» і «психологічне благополуччя» - є важливими дослідницькими напрямками психології. Останні десятиліття

ознаменовані динамічним розвитком цих конструктів. Однак не до кінця вирішеними залишаються питання, пов'язані з визначенням чинників і предикторів психологічного благополуччя і, зокрема, мало вивчено характер взаємозв'язку між емоційним інтелектом та показниками психологічного благополуччя студентів.

Для повноцінного особистісного становлення студентам як суб'єктам освітнього процесу важливо реалізувати свій внутрішній потенціал у процесі професійної підготовки у середовищі з во. З огляду на те, що в науковому співтоваристві підкреслюється значущість афективного компонента у формуванні психологічного благополуччя студентів, ми вважаємо, що емоційний інтелект як феномен, що найбільшою мірою характеризує розвиненість емоційної сфери особистості, може розглядатися як такий, що впливає на психологічне благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1 Опис вибірки та етапи дослідження

Дослідження проводилось на базі Західноукраїнського національного університету. У ньому брали участь 120 студентів віком від 19 до 23 років (середній вік 21 рік). З них 64 дівчини та 56 юнаків.

Дослідження проводилося кілька етапів.

Перший етап – пошуково-теоретичний. На основі теоретичного аналізу наукової літератури вивчалася проблема психологічного благополуччя особистості, теоретичний аспект проблеми емоційного інтелекту як предиктора психологічного благополуччя студентів, визначалися вихідні параметри дослідження, його предмет, об'єкт, мета та завдання.

Другий етап – дослідно-емпіричний. Присвячений реалізації дослідницької частини роботи. Визначено рівневі значення емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя студентів.

Третій етап – узагальнюючий. Проводилася якісна інтерпретація одержаних результатів, формулювалися висновки, оформлялася дипломна робота. Виявлено взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям студентів, конкретизовано особливості між компонентних зв'язків досліджуваних психологічних конструктів, визначено предикторну значущість емоційного інтелекту для психологічного благополуччя студентів.

Вивчення категорій «психологічне благополуччя», «емоційний інтелект» відбувалося на основі загальнонаукових принципів системності (К. Л. Бергаланфі, І. В. Блауберг, Б. Ф. Ломов): інтегрувальні афективний і когнітивний боки пізнання розглядаються як взаємодоповнювальні компоненти емоційно-інтелектуальної сфери особистості; принципу

детермінізму (М. К. Мамардашвілі, К. Р. Поппер, С. Л. Рубінштейн, М. Г. Ярошевський): вивчення причинно-наслідкових зв'язків структурних елементів емоційного інтелекту і показників психологічного благополуччя, за яких розвиток емоційних складових пізнання робить їх ампліфікаторами формування психологічного комфорту.

Теоретичне підґрунтя дослідження будувалося на концепції саморегуляції діяльності та активності суб'єкта; гуманістично орієнтованих концепціях (Д. А. Леонтьєв; А. Г. Маслоу, К. Р. Роджерс, Е. Л. Шостром, Е. Г. Еріксон); положення про єдність афекту та інтелекту Л. С. Виготського; результати теоретико-емпіричних дослідженнях емоційного інтелекту (Дж. Маєр, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Д. Гоулман та ін.; результатах теоретико-емпіричних дослідженнях психологічного благополуччя (Н. Бредберн, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Раян, К. Ріфф); моделях психологічного благополуччя К. Ріфф; понятті особистісного адаптаційного потенціалу; концепції особистісного потенціалу.

Поряд із традиційними теоретичними методами аналізу наукової літератури, використовувалися такі емпіричні методи дослідження, як спеціальні психодіагностичні процедури та статистичні методи обробки емпіричних результатів.

Збір емпіричних даних здійснювався з використанням наступного набору психодіагностичних методик:

- 1) опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн»;
- 2) опитувальник «Діагностика емоційного інтелекту»;
- 3) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»
- 4) опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ)

Підбір зазначених методик відповідає поставленим цілям та завданням дослідження. Практично всі перелічені методики широко використовуються в дослідженнях, зарекомендували себе як досить надійні та валідні.

Гіпотези дослідження полягають у припущенні про те, що:

1. Емоційний інтелект має значущу вираженість у структурі адаптаційних здібностей студентів.

2. Існує взаємозв'язок між рівневими значеннями емоційного інтелекту, показниками психологічного благополуччя студентів, а також структурними компонентами студентів цих феноменів.

3. Структурні компоненти емоційного інтелекту мають різну предикторну значимість для психологічного благополуччя студентів.

Визначення мети та висунення гіпотез дослідження послугувало підставою для необхідності вирішення завдань.

Надійність і достовірність отриманих результатів забезпечувалася опорою на науково-методологічні принципи організації та проведення психологічного дослідження, обґрунтованістю та відповідністю емпіричної програми поставленій меті та завданням, адекватністю обраних методів дослідження, репрезентативністю вибірки випробовуваних, коректно зібраним емпіричним матеріалом, взаємодоповнюючими процедурами кількісного опрацювання даних за допомогою методів математичної статистики та їх ретельного якісного аналізу.

2.2. Характеристика методичного інструментарію дослідження

Експериментальна частина дослідження проводилася на основі діагностичного комплексу методик:

- 1) опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»;
- 2) опитувальник «Діагностика емоційного інтелекту»;
- 3) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»
- 4) опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ)

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»

Основою опитувальника є розгляд Емоційного Інтелекту (ЕІ) як здатності до розуміння і управління емоціями, як власними, так і чужими. Розуміння емоцій включає в себе вміння розпізнавати, ідентифікувати та розуміти причини та наслідки емоційних переживань. Управління емоціями

означає контроль над їхньою інтенсивністю, вираженням та можливістю викликати певні емоції за потребою. Ці здатності можуть бути спрямовані на власні емоції або емоції інших людей, що відображається у внутрішньоособистісному та міжособистісному ЕІ. Такий підхід передбачає активацію різних когнітивних процесів і навичок, а також можливу взаємодію між ними. Отже, структура ЕІ передбачає два «вимірювання», перетин яких формує чотири види ЕІ: міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Опитувальник «Діагностика емоційного інтелекту»

Тест Н. Холла призначений для визначення рівня емоційного інтелекту і використовує змішану модель та є опитувальником, що оцінює п'ять складових частин ЕІ: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Відповіді подаються на шестиступеневій шкалі: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор тесту розподіляє рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал як низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

Аналіз сутності та валідності тесту дозволяє зробити такі висновки. Шкали та конкретні твердження в кожній з них можна розділити на дві групи: перші три шкали відносяться до внутрішньоособистісного аспекту та потребують від респондента певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Іншими словами, для оцінки цих складових емоційного інтелекту необхідно враховувати інші когнітивні здібності респондента, тому такий підхід, хоча суб'єктивний, не має методологічних недоліків.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" розроблено для вивчення адаптивних можливостей особистості на підставі оцінки

психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають особливості психічного та соціального розвитку. Цей опитувальник рекомендований для використання у професійному психологічному відборі, психологічному супроводі навчальної та професійної діяльності.

Опитувальник складається з 165 запитань і має 4 рівні, що дозволяє отримати інформацію різного обсягу та характеру.

На першому рівні шкали відповідають базовим шкалам ММРІ, дозволяють отримати типологічні характеристики особистості та визначити акцентуації характеру.

На другому рівні шкали відповідають шкалам опитувальника «Дезадаптаційні порушення», який призначений для виявлення дезадаптаційних порушень, переважно астенічних та психотичних реакцій та станів.

На третьому рівні є шкали поведінкового регулювання, комунікативного потенціалу та моральної нормативності.

На четвертому рівні вимірюється особистісний адаптаційний потенціал.

Для професійного консультування достатньо використовувати характеристики 3-го та 4-го рівнів.

Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію як постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища на всіх рівнях його функціонування. Успішність адаптації залежить від генетичних та соціальних чинників, включаючи стереотипи поведінки, самооцінку та здатність до сприйняття соціальних норм. Динаміка адаптації визначається різноманіттям умов та особистісних реакцій. Реакції індивіда можуть варіюватися відповідно до його сприйняття та ставлення до різних явищ, включаючи загальнолюдські цінності. Особистісний адаптаційний потенціал визначається відповідністю психічної та соціально-моральної нормативності.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ)

Шкала психологічного благополуччя, розроблена Керол Ріфф, призначена для вимірювання рівня вираженості основних складових психологічного благополуччя.

У контексті даної шкали «психологічне благополуччя» визначається як суб'єктивне самопочуття цілісності та свідомості індивідом щодо свого життя. Це поняття належить до категорії екзистенційно-гуманістичної психології. Щоб зрозуміти психологічне благополуччя, виокремлюють два основних підходи: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід визначає психологічне благополуччя як досягнення задоволення та уникнення невдоволення, як при цьому задоволення охоплює не лише фізичне комфорт, а й досягнення важливих цілей. Евдемоністичний підхід розвивається переважно в рамках гуманістичної психології і розглядає психологічне благополуччя як "повноту самореалізації людини в конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності".

У рамках евдемоністичного підходу Керол Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних складових: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Висновок до розділу 2

Специфіка пропонованого предмета психологічного дослідження вимагала розробки його конкретно-тематичної методології. У зв'язку з цим вся картина опису дослідження і методів наукового пізнання диференційована нами на три етапи або рівні організованого пошуку, що уможливило виконання поставлених нами у дослідженні завдань:

1. Проаналізувати теоретичний аспект проблеми емоційного інтелекту як предиктора психологічного благополуччя студентів.

2. Визначити рівневі значення емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя студентів, а також

виокремити особливості психологічного благополуччя студентів із різним рівнем емоційного інтелекту.

3. Виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та особистісним адаптаційним потенціалом студентів, а також між структурними складовими цих феноменів.

4. Виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям студентів.

5. Визначити предикторну значущість як загального емоційного інтелекту, так і його структурних компонентів для психологічного благополуччя студентів

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

3.1 Опис результатів дослідження рівнів емоційного інтелекту, особистісного адаптаційного потенціалу та психологічного благополуччя

Нами отримано результати дослідження рівня емоційного інтелекту (EI) за двома методиками.

За опитувальником «EmIn» було отримано дані про рівень загального емоційного інтелекту студентів у межах від дуже низького (0,63 %) до дуже високого (1,25 %) з переважанням середнього рівня (60,94 %). Студенти вище оцінили внутрішньоособистісне розуміння, управління емоціями, а також контроль за їх зовнішнім проявом, ніж міжособистісне розуміння та управління емоціями

За опитувальником Н. Холла емоційний інтелект студентів також характеризується домінуванням середніх значень (59,69 %); на частку низьких і високих значень припадає 23,44 % і 16,87 % відповідно.

Найбільш позитивні результати були отримані за шкалами «емоційна обізнаність», «емпатія». Найменш вираженою виявилася здатність розпізнавати емоції інших людей з метою управління ними.

У респондентів «полярних груп», розподілених на три підгрупи – «низький», «середній», «високий» – за критерієм «рівень емоційного інтелекту», зберігається тенденція рівневої репрезентованості компонентів, яка була виявлена для респондентів усієї вибірки.

Адаптаційні здібності студентів, досліджені за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність», відрізняє незначне переважання задовільного рівня (44,38 %) порівняно з високим і нормальним (41,56 %); 14,06 % студентів мають низький рівень цих здібностей. Найбільшу представленість високого рівня адаптаційних

здібностей забезпечують розвинені комунікативні здібності та висока моральна нормативність учасників нашого дослідження; у той час як невираженість здатності до адаптації найбільшою мірою зумовлена нервово-психічною нестійкістю студентів.



Рисунок 1 – Рівнева репрезентованість ОАП та його структурних компонентів

Результати дослідження рівня психологічного благополуччя (ПБ) проводилося опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф. Загалом студенти вибіркової сукупності наповнені відчуттям задоволеності собою та власним життям. Найбільш представлені нормативні значення психологічного благополуччя (49,06 %), на частку високих і низьких значень припадає 21,25 % і 29,69 % відповідно. Найбільшу частку нормативних і високих значень діагностовано за компонентами «позитивні стосунки з оточуючими» (78,75 %), «цілі в житті» (77,81 %), «управління середовищем» (73,44 %), «особистісне зростання» (69,06 %). Найменша вираженість відзначається за компонентами психологічного благополуччя «самоприйняття» та «автономія»

Аналіз профілю психологічного благополуччя студентів з різним рівнем емоційного інтелекту виявив наявність особливостей. Сила зв'язку між

показниками психологічного благополуччя за шкалами та його інтегральним значенням було визначено за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Згідно з даними, отриманими на основі самозвіту за опитувальником «ЕmIn», студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту (25 осіб) мають найбільшу частку низьких значень за компонентами психологічного благополуччя «самоприйняття» (53,73 %), «автономія» (47,76 %), «позитивні стосунки з оточуючими» (44,78 %). Психологічне благополуччя цих студентів більшою мірою залежить від уміння справлятися з труднощами, проявляти себе в діяльності, освоювати нові сфери застосування своїх здібностей ($r = 0,795$); рівня самоприйняття ($r = 0,718$) і наявності цілей ужитті ($r = 0,573$).

У студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту (73 особи) значна частка низьких значень відзначається за компонентами психологічного благополуччя «автономія» (42,05 %), «самоприйняття» (32,82 %), «особистісне зростання» (31,28 %). Студенти відчувають більше задоволення від свого життя вразі наявності позитивних стосунків з оточуючими ($r = 0,674$), можливості і вміння використовувати навколишнє середовище для реалізації різних видів діяльності та відповідних форм поведінки ($r = 0,600$), а також прийняття своїх позитивних і негативних якостей ($r = 0,595$).

Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту (22 особи) мають максимальну кількість нормативних і високих значень за шкалами «позитивні стосунки з оточуючими» (100 %), «управління середовищем» (96,56 %), «цілі в житті» (91,38 %), «особистісне зростання» (79,31 %). Для відчуття психологічного благополуччя студентам із високим рівнем емоційного інтелекту важливо мати позитивні стосунки з оточуючими ($r = 0,782$), ефективну діяльність, різноманітні форми поведінки як результат управління середовищем ($r = 0,686$), наявність довгострокових планів або цілей ($r = 0,614$).

Аналогічним чином проаналізовано дані про психологічне благополуччя студентів із різним рівнем ЕІ за результатами опитувальника Н. Холла.

Було зроблено висновок про те, що найбільшу чутливість до рівня емоційного інтелекту (за результатами опитувальників емоційного інтелекту) показали такі компоненти психологічного благополуччя: «позитивні стосунки з оточуючими», «управління середовищем», «самоприйняття». Різний рівень емоційного інтелекту студентів меншою мірою зумовлює диференціацію сили зв'язку компонентів психологічного благополуччя «автономія» та «цілі вжитті» з його інтегральним показником.

3.2 Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу

Для виявлення взаємозв'язку рівневих показників емоційного інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) ми вдалися до розрахунків коефіцієнта кореляції Пірсона ($p \geq 0,05$) для нормального розподілу зіставних змінних. Загальний ЕІ за результатами опитувальників значимо корелює з усіма компонентами ОАП, а компоненти ЕІ корелюють із загальним показником ОАП. Кореляційний аналіз показав різноманітність зв'язків між усіма структурними складовими двох феноменів - ЕІ та ОАП. Це означає, що більшій вираженості кожного з компонентів емоційного інтелекту відповідає більш розвинена адаптаційна здатність.

Емпіричне підтвердження залежності між рівнем емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн» та особистісного адаптаційного потенціалу представлені в Таблиці.

Згідно з даними, високий рівень ЕІ визначає ефективність комунікації більшою мірою за рахунок комунікації більшою мірою за рахунок розуміння ($r = 0,627$) та управління ($r = 0,671$) своїми емоціями, а також розуміння чужих емоцій ($r = 0,635$). Найсильніший взаємозв'язок ЕІ та рівня моральної нормативності визначається високо розвиненими здібностями керувати своїми емоціями ($r = 0,580$) і розуміти емоції чужих людей ($r = 0,516$). Розвинений ЕІ сприяє зміцненню і формуванню більш високого рівня нервово-психічної стійкості (НПС) завдяки, насамперед, добре розвиненій здатності керувати

своїми емоціями ($r = 0,606$) і розуміти їх ($r = 0,557$). Корелятом зниження НПС виступає вміння контролювати інтенсивність вираження своїх емоцій, тобто контроль експресії ($r = 0,183$).

Таблиця

Кореляційні зв'язки між ЕІ, ОАП та їхніми структурними компонентами (за результатами опитувальників «ЕмІн» та «Адаптивність») $p \leq 0,05$

	Нервово-психічна стійкість	Комунікативні особливості	Моральна нормативність	ОАП
Розуміння чужих емоцій	- 0,545*	- 0,532*	- 0,516*	-0,635*
Управління чужими емоціями	- 0,519*	- 0,501*	- 0,354	- 0,480
Розуміння своїх емоцій	- 0,557*	- 0,648*	- 0,477	- 0,627*
Управління своїми емоціями	- 0,606*	- 0,667*	- 0,580*	- 0,671*
Контроль експресії	- 0,183	- 0,584*	- 0,417	- 0,392
Міжособистісний ЕІ	- 0,553*	- 0,534*	- 0,524*	- 0,623*
Внутрішньоособистісний ЕІ	- 0,635*	- 0,643*	- 0,511*	- 0,736**
Розуміння емоцій	- 0,621*	- 0,563*	- 0,582*	- 0,704**
Управління емоціями	- 0,608*	- 0,729**	- 0,514*	- 0,673*
Загальний емоційний інтелект	- 0,715**	- 0,773**	- 0,631*	- 0,856**

Аналогічні розрахунки зроблено в нашому дослідженні для ЕІ, діагностованого опитувальником Н. Холла. Отримані дані свідчать про те, що основними корелятами адаптаційних здібностей студентів є емоційна обізнаність ($r = 0,730$) та емпатія ($r = 0,707$). В основі сильного зв'язку емоційного інтелекту з комунікативними здібностями, як компонентом ОАП, лежить емпатійний спосіб спілкування студентів ($r = 0,719$), а також гарне осмислення та розуміння власних емоцій ($r = 0,729$). Студенти з розвиненим ЕІ демонструють більш свідоме ставлення до загально визнаних моральних норм

($r = 0,686$). Їхня самомотивація має орієнтири на гуманістичні норми просоціальної поведінки ($r = 0,513$). Основним ресурсом НПУ є емпатія ($r = 0,631$) та здатність керувати своїми емоціями ($r = 0,647$). Гіпотеза нашого дослідження про те, що емоційний інтелект має значиму вираженість у структурі адаптаційних здібностей студентів підтверджена.

3.3 Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя

Даний параграф висвітлює результати кореляційно-регресійного аналізу. Ми вирішуємо завдання вивчення взаємозв'язку між рівневими значеннями емоційного інтелекту, показниками психологічного благополуччя студентів, а також структурними компонентами цих феноменів студентів, за допомогою знаходження коефіцієнта кореляції Пірсона.

Статистична інформація у вигляді коефіцієнтів кореляції Пірсона ($p \leq 0,05$), розрахованих для рівневих значень загального ЕІ (за результатами двох опитувальників), інтегральних значень психологічного благополуччя, а також його структурних компонентів представлено на Рисунках 2 і 3

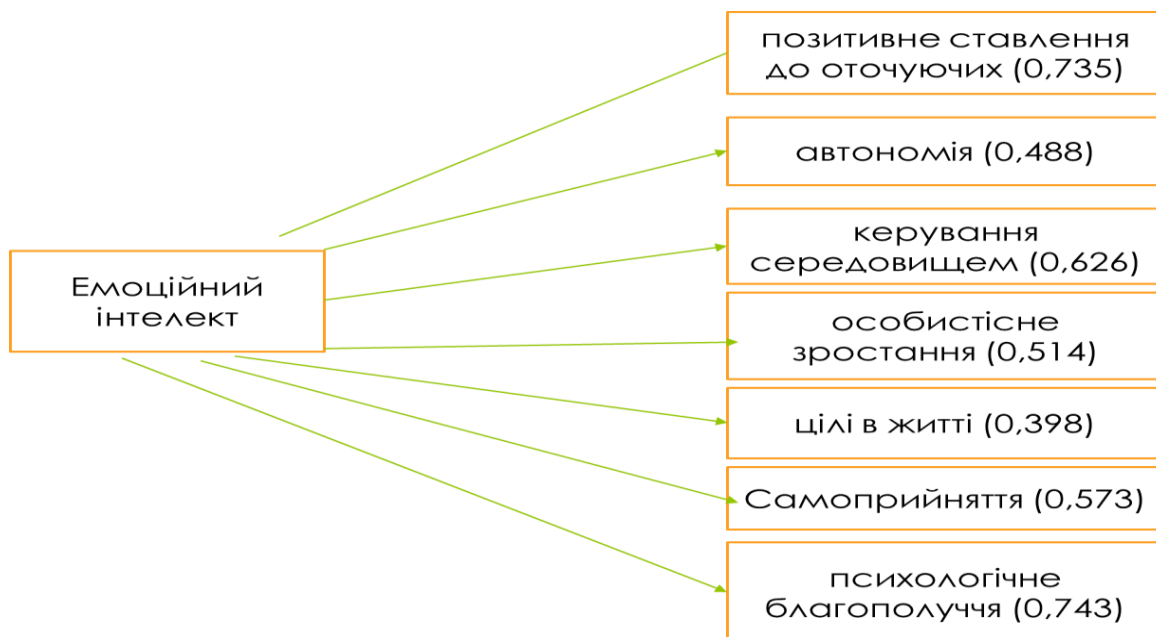


Рисунок 2. Кореляційна плеяда зв'язків загального ЕІ з інтегральним ПБ та компонентами ПБ (за результатами опитувальника «ЕмІн» та опитувальника ШПБ), $p \leq 0,05$

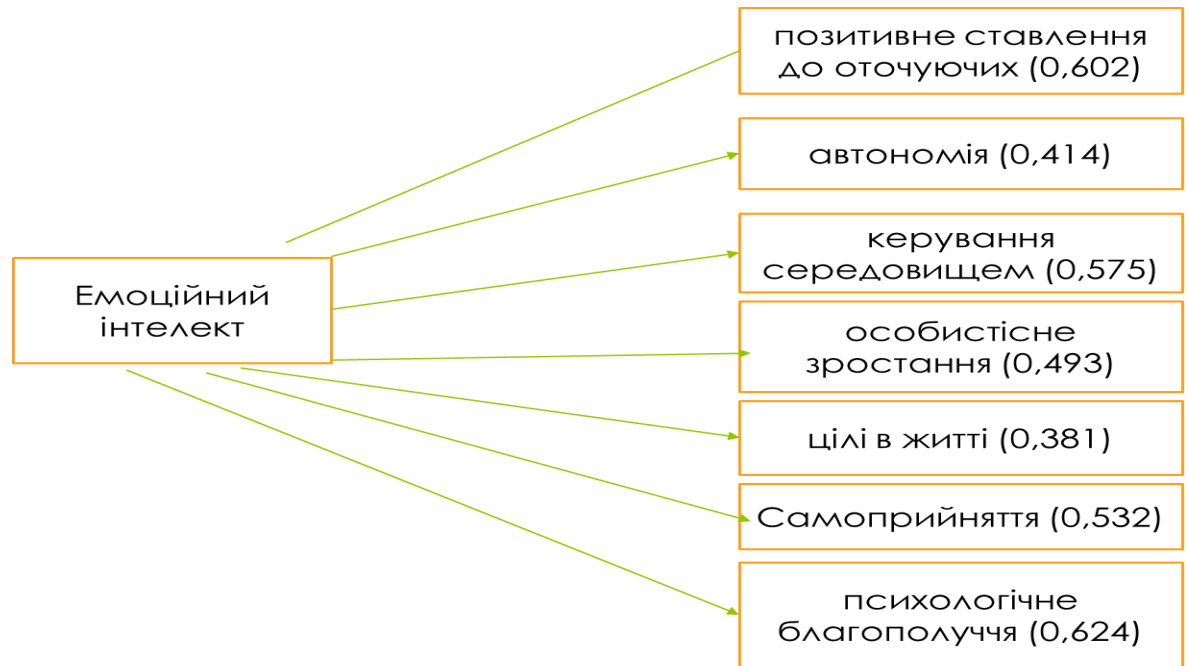


Рисунок 3. Кореляційна плеяда зв'язків загального ЕІ з інтегральним ПБ та компонентами ПБ (за результатами опитувальника «Діагностика ЕІ» та опитувальника ШПБ), $p \leq 0,05$

Більш виражені здібності емоційного інтелекту (рівневі значення ЕІ за опитувальником EmIn) взаємопов'язані з більш високими показниками таких компонентів психологічного благополуччя: «позитивні відносини з оточуючими» ($r = 0,735$), «управління середовищем» ($r = 0,626$), «самоприйняття» ($r = 0,573$). Більш ефективно регулювання свого емоційного поля (рівневі значення ЕІ за опитувальником Н. Холла) сприяє вищим показникам таких компонентів психологічного благополуччя: «позитивні стосунки з оточуючими» ($r = 0,602$), «управління середовищем» ($r = 0,575$), «самоприйняття» ($r = 0,532$). Статистична інформація у вигляді коефіцієнтів кореляції Пірсона ($p \leq 0,05$), що характеризують взаємозв'язок між рівневими значеннями загальноемоційного інтелекту (за результатами двох опитувальників), його структурних компонентів та інтегральним показником психологічного благополуччя представлено на Рисунку 4 і Рисунку 5.



Рисунок 4 - Кореляційна плеяда зв'язків загального ЕІ та його компонентів з інтегральним ПБ (за результатами опитувальника «ЕмІн» та опитувальника ШПБ) $p \leq 0,05$



Рисунок 5 - Кореляційна плеяда зв'язків загального ЕІ та його компонентів з інтегральним ПБ (за результатами опитувальника «Діагностика ЕІ» та опитувальника ШПБ) $p \leq 0,05$

Найтісніший зв'язок із рівневими проявами інтегрального психологічного благополуччя мають здібності, що належать до розуміння емоцій. Вони діагностовані за шкалами «розуміння своїх емоцій» ($r = 0,709$), «розуміння чужих емоцій» ($r = 0,564$); «емоційна 20 обізнаність» ($r = 0,575$), «емпатія» ($r = 0,497$). Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про існування взаємозв'язку між рівневими значеннями емоційного інтелекту, показниками психологічного благополуччя студентів, а також структурними компонентами цих феноменів емпірично доведена.

Водночас, найбільшу предикторну значущість для відчуття особистістю задоволеності собою та власним життям за результатами опитувальника ЕМІн мають здібності до розуміння своїх емоцій, до розуміння чужих емоцій, а також до управління своїми емоціями. Більша частина цих здібностей належить до параметрів внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Найбільшу предикторну значущість для відчуття особистістю задоволеності собою та власним життям у контексті факторної ознаки - емоційного інтелекту за результатами опитувальника «Діагностика ЕІ»Н. Холла - мають емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, емпатія.

Таким чином, предикторна значущість як загального показника емоційного інтелекту, так і його окремих компонентів для психологічного благополуччя студентів виявлена й емпірично доведена.

Гіпотеза нашого дослідження про те, що структурні компоненти емоційного інтелекту мають різну предикторну значущість для психологічного благополуччя студентів підтверджена. Мета дослідження досягнута. Ми визнаємо емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів.

Висновок до розділу 3

Розділ 3 розкриває суть проведеного кореляційно-регресивного аналізу, дає якісно-кількісний аналіз отриманих результатів.

Попередньо описані статистики, визначено характер розподілу емпіричних даних про емоційний інтелект, особистісний адаптаційний потенціал та психологічне благополуччя як нормальний.

ВИСНОВКИ

Загальна характеристика теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя в зарубіжній та вітчизняній психології вказує на те, що на сьогоднішній день єдиної точки зору з приводу змісту поняття «психологічне благополуччя» та його структури не склалося.

Однак термінологічна полісемія не створює атмосферу конкуренції та «плутанини» у світі науки, а лише підкреслює глибину, значущість проблеми вивчення психологічного благополуччя особистості, а також наявність дослідницької перспективи в цій галузі психологічного знання.

Основними підходами до вивчення психологічного благополуччя в психологічній науці є гедоністичний і евдемоністичний. Незважаючи на те, що спільним для них є проблема набуття індивідом щастя, комфортного самовідчуття, теоретичні засади цих підходів різні. У той час як представники гедоністичного підходу розглядають афективний чинник як основний для психологічного благополуччя, евдемоністичний погляд на благополуччя не включає фактор емоційності в його структуру, а операціоналізує благополуччя через систему смислів існування індивіда і його стосунків із навколишнім світом.

Водночас благополуччя пов'язане з широким спектром пережитих емоцій, і емоційний внесок у психологічне благополуччя незаперечний.

Для повноцінного особистісного становлення студентам як суб'єктам освітнього процесу важливо реалізувати свій внутрішній потенціал у процесі професійної підготовки у середовищі з во. З огляду на те, що в науковому співтоваристві підкреслюється значущість афективного компонента у формуванні психологічного благополуччя студентів, ми вважаємо, що емоційний інтелект як феномен, що найбільшою мірою характеризує розвиненість емоційної сфери особистості, може розглядатися як такий, що впливає на психологічне благополуччя студентів. Отримані результати емпіричної перевірки висунутих нами гіпотез є підтвердженням положень, що

декларуються у нашому дослідженні емоційного інтелекту як предиктора психологічного благополуччя особистості і уможлиблюють зробити наступні висновки:

1. Позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та особистісним адаптаційним потенціалом розкриває адаптивну функцію емоційного інтелекту, тобто у студентів із вищим рівнем емоційного інтелекту краще розвинені адаптаційні можливості. Значна виразність емоційного інтелекту в адаптаційних здібностях студентів підтверджена варіативністю кореляцій між компонентами емоційного інтелекту та структурними складовими особистісного адаптаційного потенціалу. Хороше розуміння та управління своїми емоціями, а також розуміння чужих емоцій та емпатійний спосіб спілкування визначають ефективність комунікації студентів. Студенти з розвиненими здібностями до управління своїми емоціями та розуміння емоцій чужих людей, а також самомотивацією, орієнтованою на гуманістичні норми просоціальної поведінки, демонструють більш свідоме ставлення до загально визнаних моральних норм. Більш високою нервово-психічною стійкістю відрізняються емпатійні студенти, здатні добре керувати своїми емоціями та розуміти їх.

2. Профілі психологічного благополуччя студентів із різним рівнем емоційного інтелекту мають особливості. Для відчуття психологічного комфорту студентам з низьким рівнем емоційного інтелекту найбільш значущі такі показники, як «управління середовищем», «самоприйняття», «цілі вжиття»; для студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту визначальними є «позитивні відносини з оточуючими», «управління середовищем», «самоприйняття»; для студентів з високим рівнем емоційного інтелекту позитивне функціонування більшою мірою залежить від позитивних відносин з оточуючими, вміння керувати середовищем та наявності цілей у житті. Найбільшу чутливість до рівня емоційного інтелекту виявляють компоненти психологічного благополуччя «позитивні відносини з оточуючими», «управління середовищем», «самоприйняття». Різний рівень

емоційного інтелекту студентів меншою мірою зумовлює диференціацію сили зв'язку компонентів психологічного благополуччя «автономія» та «цілі в житті» з інтегральним показником психологічного благополуччя студентів.

3. Позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям диференційований за силою зв'язку структурних компонентів даних феноменів. Виразність здібностей емоційного інтелекту більшою мірою пов'язана з високими рівневими значеннями показників психологічного благополуччя «позитивні відносини з оточуючими», «управління середовищем», «самоприйняття». Корелятами високого рівня психологічного благополуччя більшою мірою є здібності внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Більш сильний зв'язок з психологічним благополуччям мають здібності, які стосуються розуміння емоцій: «розуміння своїх емоцій», «розуміння чужих емоцій», «емоційна обізнаність», «емпатія».

4. Кожен структурний компонент емоційного інтелекту робить свій прогностичний внесок у рівневі значення психологічного благополуччя. Найбільшу предикторну значущість мають компоненти: «розуміння своїх емоцій», «розуміння чужих емоцій», «управління своїми емоціями», а також «емоційна поінформованість» та «емпатія».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенберг Д., Гольберштейн, Е. та Хант, Д. Б.. Психічне здоров'я та академічний успіх у коледжі. *ВЕ Журнал економічного аналізу та політики*, 2009. Вип.9, С. 1-37.
2. Белова В. М. Дослідження психологічного здоров'я студентів у вищому навчальному закладі: методологічні підходи та інструментарій. *Психологія та суспільство*. 2019. № 2. С. 31-39.
3. Васильківський І.П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
4. Верітова О.С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Запоріжжя : Класичний приватний у-т. 2019. 235 с.
5. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ : Видавничо-поліграф. центр «Київський університет», 2005. 308 с.
6. Гончаренко С. В. Психологічне здоров'я особистості: сутність, компоненти, діагностика. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 5. С. 59-65.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
8. Гірняк А. Васильків О. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. – Вип. 33. С. 79-90.
9. Данилюк І.І. Психологічне здоров'я студентів у процесі професіоналізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2020. Вип.7. С. 14-15

10. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. Вип. 49. С. 42–51.

11. Іваненко, О. М. Психологічне здоров'я особистості та його вплив на якість життя: наукова рефлексія. URL: <http://example.com/psychologichne-zdorovya-osobistosti-vplyv-na-yakist-zhittya> (Дата звернення: 01.05.2023 р.).

12. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 35 с.

13. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІДГУ. 2020. 406с.

14. Коваленко О. В. Особливості дослідження психологічного здоров'я студентів у вищому навчальному закладі. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія, 2017, Вип. 2(38), с. 25–30.

15. Ковальова Н. В. Психологічний супровід професійного самовизначення студентів як чинник формування психологічного здоров'я. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія", 2019. (67), 100-106. URL: http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/14825/1/Vestnik_HNU_Psychology_2019_67_18.pdf (дата звернення: 6.05.2023).

16. Лисенко Ю. В. Компоненти психологічного здоров'я особистості: психологічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 1. С. 24-28.

13. Лобова І. В. Психологічне здоров'я особистості студента: теоретико-методологічний аналіз. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 47. С. 109-117.

14. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

15. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

16. Максьом К.В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

17. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.

18. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.

19. Надвигина Т.Л., Шаюк О.Я. Особливості розвитку професійно-особистісного потенціалу студентів-психологів під час навчання у зво. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т 33 (72). С. 1-5

20. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с

21. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія і соціальна робота*. 2008. № 9. С. 22-27.

22. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

23. Павліш, В. В. Психологічне здоров'я студента: сучасні підходи до дослідження. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія "Психологія". 2019. Т. 1 (72). С. 107-113.

24. Пархоменко О. М. Психологічний супровід студентів у процесі професійної підготовки. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія "Педагогічні науки", 2020. (4), 106-111. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NvMnuPed_2020_4_16 (дата звернення: 4.05.2023).

25. Петренко В. В. Психологічне здоров'я студентів в умовах вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аналіз. *Молодий вчений*. 2017. № 3 (45). С. 165-168.

26. Петрова І. В. Емпіричне вивчення особливостей динаміки психологічного здоров'я студентів у процесі їхньої професіоналізації. Науковий журнал "Психологічні дослідження". 2018. Т. 12, (1). С. 45-60.

27. Петрова І. В., Левченко А. І. Методика дослідження психологічного здоров'я студентів. *Психологія особистості*, 2014, Том 2, Вип. 9, с. 55–61.

28. Приймак Ю. В. Психологічне здоров'я особистості: структура і компоненти. *Психологія особистості: проблеми і перспективи*. Збірник наукових праць. Київ: Книга, 2018. С. 99-108.

29. Миколюк С. М. Фактори формування довіри у студентському середовищі. «Габітус». 2018. №6. С. 12-16

30. Семенов І. М. Психологічне здоров'я студентів як складова особистості. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. *Психолого-педагогічні науки*. 2013. Т. 130. С. 158-163.

31. Сидоренко Н. Психологічне здоров'я особистості: підходи та концепції наукової рефлексії. *Психологічні дослідження*. 2023. Вип. 1. С. 10-25.

32. Строкова І. П. Психологічне здоров'я студентів: теорія і методика дослідження. Київ: Видавництво "Університетська книга", 2015. 280 с.
33. Сушко Н. Психологічне здоров'я студентської молоді: проблеми та шляхи їх вирішення. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія", 2019. 7, 56-62.
34. Фурман О.Є., Гірняк А. Н. Сутнісні визначення модульно-розвивальної взаємодії викладача і студентів в освітньому процесі. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3 (81). С. 53-81.
35. Фурман А. В. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку студентів-психологів. *Психологія і суспільство*. 2009. №3. С. 148-158.
36. Шандрук С. К. Соціальна компетентність як інтегрована характеристика розвитку особистості студентів. Психологічні науки, проблеми і здобутки. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору : темат. вип. К., 2011. Дод. 1 до № 2, т. V (30). С. 618-623.
37. Ярошенко Л. В., Лисенко О. М. Психологічне здоров'я студентів: методика дослідження та особливості організації. Вісник практичної психології та соціальної роботи, 2016, Вип. 2, с. 65–71.
38. American College Health Association. National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019. Hanover, MD: American College Health Association. 2019. P.1-19.
39. Arnett, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, Vol 55, P. 469-480.
40. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. TalentSmart, 2009. 280 p.
41. Carter S.D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, Colorado, 2015. 131 p.

42. Eisenberg, D., Hunt, J. & Speer, N. Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *J Nerv Ment Dis.* . (2013). Vol 201(1): 60-7.

43. National Institute of Mental Health. College Students and Mental Health. 2021. URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/college-students-and-mental-health/index.shtml> (Last accessed: 20.04.2023)

44. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review.* 2016. Vol. 8. P. 1–11. 20. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality.* 2001. Vol. 15. No. 6. P. 425–448.

45. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D., MacCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development.* 2003. Vol. 46. P. 69–96

