МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0543-З-з
спеціальності 053 «Психологія»
освітньої програми 053 «Психологія»
Латишева Ольга Віталіївна
Керівник: PhD, ст. викладач кафедри психології, Коваль Г. В.
Рецензент: к. психол. наук, доцент кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
«_____»_____20____року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Латишевій Ользі Віталіївні

1. Тема роботи Емоційний інтелект батьків як чинник суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

керівник роботи: Коваль Г. В., ст. викладач кафедри психології, PhD.

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психологічної літератури, результати власного емпіричного дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) надати загальну характеристику емоційному інтелекту як психологічному феномену; 2) на основі аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя»; 3) здійснити теоретичне обгрунтування впливу батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей; 4) емпірично дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць та 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посадаконсультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г.В., PhD		
Висновки	Коваль Г.В., PhD		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. В. Латишева

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Н. О. Мосол

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 5 таблиць, 4 рисунків, 64 джерела, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя дітей у батьківсько-дитячій емоційній взаємодії.

Предмет дослідження – емоційний інтелект батьків як чинник суб’єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити емоційний інтелект батьків як чинник суб’єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв’язок з суб’єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних дослідження; емпіричні: експеримент (констатувальний етап), опитування, анкетування; статистичні: кількісна та якісна обробка результатів, метод рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у практичному підтвердженні що рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв’язок з суб’єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя.

Галузь використання: сімейна психологія, вікова психологія.

БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЕМПАТІЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СІМ’Я, СУБ’ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Latisheva O. V. Parents' emotional intelligence as a factor in adolescents' subjective perception of their psychological well-being.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (64 items, 6 of foreign origin), 4 appendix on 14 pages. The qualifying work volume is 87 pages long, 66 of them – main text. There are 5 tables and 4 illustrations.

The qualifying work gives theoretical justification and results of empirical verification of the investigation the emotional intelligence of parents as a factor in the subjective perception of adolescents of their psychological well-being, composed of 2 chapters.

The research object: the influence of parent-child emotional interaction on the psychological well-being of children.

The research subject: the emotional intelligence of parents as a factor in the subjective perception of adolescents of their psychological well-being.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the emotional intelligence of parents as a factor in the subjective perception of adolescents of their psychological well-being.

The research tasks are:

To provide a general description of emotional intelligence as a psychological phenomenon.

Based on an analysis of scientific psychological literature, to determine the essence of the concept of “subjective perception of one’s psychological well-being”.

To provide a theoretical justification for the influence of parent-child emotional interaction on the psychological well-being of children.

To empirically investigate the relationship between the level of emotional intelligence of parents of adolescents and the state of subjective perception of their psychological well-being of the latter.

Chapter 1 «Theoretical principles of researching parents' emotional intelligence as a factor of adolescents' subjective perception of their psychological well-being» reveals the theoretically substantiate of the investigation the emotional intelligence of parents as a factor in the subjective perception of adolescents of their psychological well-being.

In the Chapter 2 «Empirical study of parents' emotional intelligence as a factor of teenagers' subjective perception of their psychological well-being» contains the results of the author's empirical study on the influence of the emotional intelligence of parents of adolescents on their subjective sense of psychological well-being.

Key words: well-being, emotional intelligence, empathy, psychological well-being, family, subjective perception of psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 12

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен 12

1.2. Сутність поняття «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя» у психологічній науці 22

1.3. Вплив батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей 32

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 42

2.1 Організація, зміст та методичний інструментарій емпіричного дослідження 42

2.2. Рівень розвитку емоційного інтелекту батьків підлітків 48

2.3. Стан суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя підлітків 50

2.4. Визначення зв'язку рівня емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх 58

ВИСНОВКИ 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67

ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що родина – це інститут первинної соціалізації людини. Батьки надають вагомий вплив на життя дитини, впливають на процес її становлення, зумовлюють формування окремих особистісних рис та якостей, в процесі виховання. Емоційна складова сімейних стосунків є дуже важливою для дитини. Відсутність теплих емоційних зв'язків, проявів турботи може надавати деструктивний вплив на розвиток особистості, зумовлювати появу проблем з психологічним здоров'ям та здатністю якісно будувати міжособистісні стосунки у майбутньому.

Розвинутий емоційний інтелект є обов'язковою складовою особистості у сучасному світі. Людині досить важливо розуміти власні емоції та емоції інших, диференціювати їх, бути схильним до емпатії. Вагоме значення окреслені уміння мають у сімейному середовищі. Батькам дітей дуже важливо вміти розпізнавати їхні емоції, надавати емпатичні прояви, контролювати власні емоції у сімейних ситуаціях різноманітного характеру.

У науковому просторі поняття «емоційний інтелект» є доволі молодим. Вивчення зазначеного феномену у психологічній науці відрізняється актуальністю. Велика кількість науковців-психологів досліджують різні аспекти впливу емоційного інтелекту на життя особистості, знаходяться в активному пошуку методів та засобів його розвитку.

Феномен суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя також є досить новим у галузі психологічної науки. Він став об'єктом вивчення у роботах вчених у 20-х роках XX ст. Суб'єктивному сприйняттю свого психологічного благополуччя властивий індивідуальний характер та для кожної особистості воно має власні ознаки. Це можуть бути й наявність батьківсько-дитячої емоційної взаємодії у родині та достатньо розвинені показники емоційного інтелекту батьків.

Розгляд проблеми впливу емоційного інтелекту батьків на суб'єктивне сприйняття їхніми дітьми свого психологічного благополуччя є досить важливим. Це пояснюється тим, що зазначене дослідження надасть можливість здійснити корекцію розвитку емоційного інтелекту батьків з метою покращення психологічного стану їхніх дітей.

Зважаючи на усе це, нами було вирішено детально розглядати тему нашого дослідження: «Емоційний інтелект батьків як чинник суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя».

Феномен емоційного інтелекту був досліджений у працях таких науковців як: M.-D. Benítez-Márquez, L. M. Bru-Luna, Cervera-Santiago J-L., I. Coronado-Maldonado, M. Marti-Vilar, C. Merino-Soto, L. Zysberg, О. Боковець, Н. Буркало, В. Візір, А. Голота, Ж. Ігнатенко, Л. Заграй, К. Заранко, Т. Котик, Н. Кулик, З. Огороднійчук, Х. Передало, О. Просяник, Л. Ракітянська, О. Старинська, А. Шантир, М. Шпак та інші. Науковці дотримуються думки, що емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, розуміти, диференціювати, адекватно висловлювати та контролювати власні емоційні прояви та прояви і реакції емоційного характеру оточуючих.

Суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя стало об'єктом вивчення у працях наступних вчених-психологів: C. Alsinet, S. Bălţătescu, K. V. Das, Y. Fan, C. Jones-Harrel, A. Leite, C. Tejada-Gallardo, В. Гришко, Ю. Дубровська, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, І. Коробка, В. Король, Т. Партико, Б. Пахоль, О. Поліщук, О. Проскурняк, О. Радько, Л. Сердюк, К. Терещенко, Г. Чуйко, В. Шевчук, Л. Ярослав та інші. На думку вчених, психологічне благополуччя – це суб'єктивна позитивна оцінка особистості власного життя, задоволеності ним, свого психологічного комфорту, відчуття щастя у напрямку різних сфер своєї життєдіяльності.

Вплив батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей був висвітлений у роботах таких дослідників у галузі психології як: І. Вахоцька, Н. Володарська, Я. Ганзіна, І. Карабаєва,

Г. Корінна, Є. Панченко, К. Прохоренко, М. Сичинська, Т. Цуркан, А. Філімончук, І. Фоміна, Ю. Черкас, О. Чуйко та інші. Науковці впевнені, що батьки надають вагому роль у формуванні психологічного благополуччя особистості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя дітей у батьківсько-дитячій емоційній взаємодії.

Предмет дослідження – емоційний інтелект батьків як чинник суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв'язок з суб'єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя.

Мета дослідження: теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити емоційний інтелект батьків як чинник суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Надати загальну характеристику емоційному інтелекту як психологічному феномену.

2. На основі аналізу наукової психологічної літератури, визначити сутність поняття «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя».

3. Здійснити теоретичне обгрунтування впливу батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей.

4. Емпірично дослідити зв'язок рівня емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних дослідження; емпіричні: експеримент (констатувальний етап), опитування, анкетування; статистичні: кількісна та якісна обробка результатів, метод рангової кореляції Спірмена.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у практичному підтвердженні що рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв’язок з суб’єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що у роботі подані результати власного емпіричного дослідження щодо зв’язку рівня емоційного інтелекту батьків з суб’єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя. Окреслені результати можуть практично використовуватися психологами у своїй професійній діяльності та стати чинником для розробки окремої програми чи системи роботи з розвитку емоційного інтелекту батьків підлітків з метою підвищення показників їх суб’єктивного сприйняття психологічного благополуччя.

Надійність і достовірність отриманих результатів визначаються репрезентативністю вибірки, узгодженістю та релевантністю застосованих методів відносно до встановлених теоретичних та експериментальних завдань, адекватністю цих методів сучасній соціокультурній ситуації.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 64 найменувань та додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту становить – 66 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Одним з базових понять нашого дослідження є «емоційний інтелект». Наразі у науковому просторі наявні варіативні погляди щодо сутності, природи та структури зазначеного феномену. Здійснимо аналіз сучасної наукової психологічної літератури, яка присвячена поняттю емоційного інтелекту особистості та зробимо власні висновки щодо напрямку розуміння сутності окресленого феномену.

Для початку, вважаємо за потрібне звернути увагу на наявні наукові підходи до визначення сутності таких опорних понять для феномену емоційного інтелекту як «емоції» та «інтелект». Це надасть нам можливість глибше та детальніше зрозуміти його природу.

На думку Л. Копець та А. Гордієнко термін «емоції» має латинське коріння (emovere) та перекладається як «збуджувати, хвилювати». Власне вчені під емоціями розуміють особливий вид психічних процесів чи станів людини, що пов'язані з оцінкою значущості для людини чинників, що діють на неї; психічне відображення у формі переживання життєвого змісту явищ і ситуацій [24].

О. Дяченко вважає, що емоції є психічним процесом імпульсивної регуляції поводження, заснованій на почуттєвому відображенні значущості зовнішніх впливів; загальною, генералізованою реакцією організму на такі впливи [16].

А. Трофімов та Е. Загурська, в свою чергу, характеризують емоції як психічні процеси, які відображають різну тривалість та інтенсивність

суб'єктивних переживань людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ часово-просторового континууму, які можуть чинити вплив на функціональний стан різних психічних механізмів, виявляючись у нервово-м'язових, респіраторних, серцево-судинних, гормональних та інших тілесних змінах та закріплюючись у пам'яті людини у вигляді набутого чуттєвого досвіду [47].

Таким чином, на основі вищезазначених визначень, можемо зробити висновок, що емоції є психічними процесами відображення чуттєвого досвіду особистості, що вказують на виразність його значущості для неї та мають змогу впливати на психологічний та фізичний стан людини.

Розкривши сутність поняття «емоції», перейдемо до розгляду наукових підходів до розуміння наступного поняття – «інтелект».

О. Арделян вказує, що термін «інтелект» походить з латинської мови та перекладається як «пізнання, розуміння, розум». Власне науковець вважає, що під інтелектом варто розуміти «сукупність психічних пізнавальних процесів, що забезпечують людині можливість розуміти та змінювати світ» [1, 11].

Згідно з думкою І. Волощук, інтелект – це «біопсихологічний потенціал для опрацювання інформації, який можна активувати у культурному середовищі для розв'язання проблем або створення продуктів, які є цінними у культурі» [10].

Водночас Н. Волошина називає інтелектом «складову психіки, яка відповідає за обробку інформації, абстрактне мислення, винахідницьку діяльність та прийняття рішень на основі отриманого досвіду» [9, 22].

Отже, аналіз наукової психологічної літератури, надав нам можливість стверджувати, що під інтелектом розуміють комплекс психічних пізнавальних процесів, який дозволяє здійснювати обробку окремої інформації, вивчати та аналізувати властивості об'єктів та явищ навколишнього світу та робити власні висновки щодо певних подій.

Зробивши висновок щодо сутності таких опорних понять як «емоції» та «інтелект», перейдемо до безпосереднього визначення напрямку розуміння феномену емоційного інтелекту.

По-перше, вважаємо за потрібне звернути увагу на історію дослідження окресленого феномену у науковому психологічному просторі.

Так, Л. Ракітянська вказує, що поняття «емоційний інтелект» є доволі молодим у психологічній науці. Історія його вивчення починається наприкінці XX ст. та на сьогодні активно продовжується [42].

О. Старинська повідомляє, що першим, хто ввів поняття «емоційний інтелект» у науковий простір був американський психолог Г. Гарднер. Вчений під зазначеним феноменом розумів здатність особистості до усвідомлення варіативних власних емоцій та емоцій інших людей та розв'язання спектра проблемних ситуацій, що з'являються у міжособистісній та внутрішньо-особистісній сферах [45].

Водночас Н. Кулик вказує, що також основоположниками вивчення проблеми емоційного інтелекту особистості вважають американських психологів Дж. Майєра та П. Саловея. Вони вперше вжили окреслений термін у 90-х рр. XX ст. Дж. Майєр та П. Саловей досить активно займалися вивчення природи та сутності емоційного інтелекту особистості. Під ним вчені розуміли сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння й управління емоціями [29].

Л. Ракітянська стверджує, що наразі сучасні вчені-психологи займаються дослідженням таких напрямків вивчення феномену емоційного інтелекту як: його природа, визначення компонентів його структури, обґрунтування результатів теоретичних досліджень, здійснення емпіричного та експериментального вивчення властивостей феномену емоційного інтелекту, розробка психодіагностичних методик для вимірювання сформованості та розвитку його компонентів та загального показника. Л. Ракітянська звертає увагу, що наразі у сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній науці відсутній єдиний напрямок тлумачення терміну «емоційний інтелект» [2].

Н. Кулик зазначає, що у сучасному науковому просторі поняття «емоційний інтелект» ототожнюють з такими термінами як: «емоційна розумність», «емоційне самоусвідомлення», «емоційна компетентність», «емоційне мислення», «емоційна грамотність», «емоційна обдарованість» та ін. [29].

Т. Котик доповнює, що проблема феномену емоційного інтелекту у сучасній науці є недостатньо розробленою. Щодо відмінностей у розумінні зазначеного феномену у вітчизняній та зарубіжній психології, науковець зазначає, що, зазвичай, зарубіжні вчені-психологи тлумачать емоційний інтелект як: здатність до розуміння, управління та інтелектуального керування власних та емоцій інших людей. Натомість вітчизняні науковці у галузі психології дотримуються думки, що емоційний інтелект – це: емоційно-інтелектуальна діяльність, інтегральна властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння, управління, адекватного сприйняття та висловлювання емоцій шляхом їх когнітивної обробки [28].

Тобто, зарубіжні вчені-психологи вбачають в емоційному інтелекті, по-перше, здатність до розуміння, ідентифікації, контролю власних та емоцій інших. У вітчизняних науковців у галузі психології наявна тенденція до представлення цього феномену як: діяльності, інтегральної властивості та здатності, яка стосується розуміння, контролю та переживання своїх та емоцій інших людей.

Здійснивши аналіз сучасної наукової літератури, яка присвячена проблемі емоційного інтелекту особистості, нами були виокремлені наступні наукові думки щодо сутності досліджуваного феномену:

1) здатність до розуміння інших у соціальному контексті таким чином, що дозволяє виявляти нюанси емоційних реакцій та використовувати ці знання для впливу на інших шляхом контролю та регулювання емоцій (за I. Coronado-Maldonado, M.-D. Benítez-Márquez) [60];

2) здатність сприймати, виражати, розуміти та керувати емоціями (за L. M. Bru-Luna, M. Marti-Vilar, C. Merino-Soto, J-L. Cervera-Santiago) [59];

3) структура розумових здібностей людини, яка базована на свідомому чи підсвідомому інформаційному багажі знань, яка, взаємодіючі з розумовим інтелектом, дозволяє їй відстежувати та сприймати свої почуття та емоції, почуття та емоції сторонніх людей, керувати ними, мінімізуючи чи посилюючи їх, створюючи основу для подальших дій, формувати позитивну соціальну взаємодію з оточуючими тощо (за Х. Передало) [36];

4) здатність розуміти, використовувати та управляти власними емоціями належним чином для зменшення стресу, ефективного спілкування, емпатії до інших, подолання викликів та розв'язання конфліктів (за А. Шантир) [54];

5) «група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих» (за О. Просяник) [39, 70];

6) «здатність сприймати та розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів» (за З. Огороднійчук) [30, 83];

7) «здатність обмірковувати емоції та інформацію, пов'язану з ними, і використовувати їх для підсилення розумового процесу» (за Л. Заграй) [17, 47].

8) компетентність, яка спрямована на тлумачення власних емоцій та емоцій оточуючих (за Н. Кулик) [29].

Таким чином, зважаючи на подані вище визначення сутності поняття «емоційний інтелект», бачимо, що сучасні українські та зарубіжні науковці-психологи вбачають в емоційному інтелекті: здатність, структуру розумових здібностей, групу ментальних здібностей та компетентність, які стосуються емоційної сфери особистості та емоційних проявів оточуючих, їх усвідомлення, диференціацію та контролю.

Власне ми, на основі усього вище зазначеного, робимо висновок, що під емоційним інтелектом варто розуміти здатність особистості

усвідомлювати, розуміти, диференціювати, адекватно висловлювати та контролювати власні емоційні прояви та прояви і реакції емоційного характеру оточуючих.

Розкривши напрямок тлумачення сутності феномену емоційного інтелекту, перейдемо до розгляду його структури, особливостей формування та функціональних можливостей у житті особистості.

Аналізуючи наукові роботи різних авторів (О. Боковець, Н. Буркало, Л. Заграй, К. Заранко, О. Старинська), які присвячені проблемі визначення структури емоційного інтелекту особистості, ми помітили, що існують варіативні думки щодо структурного образу цього феномену та його компонентів. Розглянемо думки щодо цього питання детальніше.

К. Заранко повідомляє, що вперше структуру емоційного інтелекту особистості спробували пояснити американські вчені-психологи Дж. Майєр та П. Саловей. Ними були виокремлені наступні компоненти у його структурі:

«1) усвідомлення власних емоцій;

2) управління своїми емоціями;

3) самомотивація (контроль власних емоцій);

4) уміння розпізнавати емоції інших людей, здатність до співпереживання емоційних станів оточуючих (емпатія);

5) уміння будувати стосунки» [18, 120].

Натомість О. Старинська вважає, що у структурі емоційного інтелекту особистості наявні окремі її здатності. Мова йде про такі як:

1) розуміння та диференціація власних емоцій та емоцій оточуючих;

2) управління власними емоціями з метою досягнення певних цілей;

3) налагодження ефективних взаємин з оточуючими [45].

Л. Заграй дотримується думки, що у структурі емоційного інтелекту наявні 5 основних елементів. Це:

1) самосвідомість;

2) саморегуляція;

3) емпатія;

4) мотивація;

5) соціальні навички.

Також Л. Заграй називає 4 виміри моделі емоційного інтелекту особистості. Мова йде про наступні:

1) уміння визначати оманливі або несправжні, невідверті, неправдиві емоційні прояви у себе та оточуючих, точно висловлювати емоції у разі бажання;

2) здатність використовувати власні емоції та почуття, в процесі розумових дій та процесів;

3) уміння розрізняти настрої та емоції, їх причини та наслідки;

4) здатність до ефективного керування власними емоціями та почуттями з метою досягнення певних цілей, оцінювати їх адекватність та доцільність в окремій ситуації [17].

Водночас О. Боковець пропонує звернути увагу на модель емоційного інтелекту (модель компетентностей), яка була запропонована вченим Д. Гоулманом. Останній виокремлював 4 компоненти емоційного інтелекту особистості, зокрема:

1) самопізнання (сформованість емоційної самосвідомості);

2) самоконтроль (контроль над емоціями та почуттями);

3) соціальна чутливість (емпатія, розуміння емоцій та почуттів оточуючих);

4) управління відносинами (здійснення впливу на інших людей в процес міжособистісних стосунків, здатність до врегулювання конфліктів) [2].

Н. Буркало доповнює, що емоційний інтелект особистості містить у собі певні здібності. Це:

1) когнітивні (за допомогою них відбувається сприймання та розуміння емоцій (усвідомлення, аналіз, встановлення зв’язків, їх причин, наслідків);

2) емоційні (під їх впливом відбувається підтримка позитивного характеру емоцій);

3) адаптаційні (емоційна сфера особистості під час стресових ситуацій, вибір доцільних копінг-стратегій тощо);

4) соціальні (здатність співпереживати емоційні стани оточуючих та уміння впливати на них) [3].

Таким чином, зважаючи на вище зазначене, можемо зробити висновок, що структура феномену емоційного інтелекту представлена такими компонентами як: усвідомлення власних емоцій, управління своїми емоціями, самомотивація, уміння розпізнавати емоції інших людей, здатність до співпереживання емоційних станів оточуючих та уміння будувати стосунки.

Визначивши основні компоненти структури емоційного інтелекту особистості, перейдемо до розгляду особливостей його формування.

А. Голота вказує, що емоційний інтелект особистості має змогу розвиватися протягом усього її життя. Науковиця підкреслює, що порівняно із загальним інтелектом, емоційний не значною мірою грунтується на генетичних ознаках, на його розвиток надають вплив як генетичні детермінанти, так й соціально набуті здатності до спілкування та керуванням власною емоційною сферою. А. Голота зазначає, що формування основ емоційного інтелекту бере свій початок у дитинстві. На цьому етапі важливу роль відіграють виховання та наслідування поведінки дорослих. Вже у дошкільному віці необхідно розвивати емоційні здібності у дитини. Вони стануть фундаментом для розвитку їхнього емоційного інтелекту у майбутньому. А. Голота повідомляє, що наявними є три рівні розвитку емоційного інтелекту в особистості. Мова йде про такі як: низький, середній та високий рівні [12].

Отже, бачимо, що емоційний інтелект особистості починає формуватися ще у дитинстві. Він формується під впливом генетичних детермінантів, характеристик виховання дитини та механізму наслідування

поведінки дорослих. Встановлено, що емоційний інтелект має змогу розвиватися протягом усього життя особистості.

Під час ознайомлення із сутністю феномену емоційного інтелекту, досить важливо визначити його функціональні можливості у житті особистості.

В. Візір виділяє такі функції емоційного інтелекту у житті людини як:

1) інтерпретативна (дозволяє інтерпретувати емоційні реакції оточуючих, враховуючи їхні невербальні прояви);

2) регулятивна (надає можливість здійснювати адекватне зовнішнє вираження емоцій людини);

3) адаптивна та стресозахисна (дозволяє актуалізувати та стимулювати психічні резерви особистості в процесі складних життєвих ситуацій);

4) активізуюча (забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні) [5].

Зарубіжний науковець у галузі психології L. Zysberg стверджує, що достатньо розвинений емоційний інтелект у людини є показником її психічного здоров'я. Він надає змогу людині контролювати свою емоційну сферу та її прояви, гармонізує її життя, покращує показники його якості [64].

З цією думкою повністю погоджується й сучасний український вчений-психолог М. Шпак. Ним було емпірично підтверджено, що емоційний інтелект, який є на достатньому рівні розвинений у людини, забезпечує її психологічне здоров'я та зумовлює формування у неї психологічного благополуччя [57].

Ж. Ігнатенко впевнений, що емоційний інтелект має наступні функціональні можливості у житті особистості:

1) протидіє виникненню таких негативних станів як: дистрес, тривога, депресія, нейротизм, песимізм, емоційне вигорання, алекситимія тощо;

2) зумовлює формування психологічного благополуччя особистості;

3) покращує стан психічного здоров'я людини;

4) мінімізує виникнення девіантних форм поведінки в особистості [19].

О. Старинська стверджує, що емоційний інтелект дозволяє побудувати успішні міжособистісні стосунки, ефективно адаптуватися до різноманітних умов соціального середовища, досягати поставлених життєвих цілей [45].

Н. Кулик вважає, що під впливом емоційного інтелекту, люди мають змогу успішно справлятися з варіативними життєвими складнощами, самовдосконалюватися та здійснювати самоактуалізацію [29].

На думку О. Просяника, високі показники розвитку емоційного інтелекту у людини надають їй можливість бути більш чутливою до потреб та почуттів інших осіб, що покращує результативність її спілкування [39].

Вченими-психологами з Іспанії L. M. Bru-Luna, M. Marti-Vilar, C. Merino-Soto та J-L. Cervera-Santiago було практично доведено, що емоційний інтелект особистості впливає на виникнення та перебіг емоційного вигорання. Це синдром, який проявляється збільшенням емоційного виснаження та байдужості, а також зниженням професійної ефективності. Чим вищими є показники емоційного інтелекту, тим меншою є тенденція до виникнення емоційного вигорання [59].

Таким чином, робимо висновок, що емоційний інтелект у житті особистості має змогу виконувати такі функції як: інтерпретативна, регулятивна, адаптивна та стресозахисна, активізуюча. Його високі показники можуть позитивно впливати на психічне здоров’я особистості, її психічне благополуччя та мінімізує появу у неї негативних психічних станів, девіантних форм поведінки та емоційного вигорання.

Отже, на основі усього вище зазначеного, підсумовуємо, що емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, розуміти, диференціювати, адекватно висловлювати та контролювати власні емоційні прояви та прояви і реакції емоційного характеру оточуючих. До структури емоційного інтелекту відносять такі компоненти як: усвідомлення власних емоцій, управління своїми емоціями, самомотивація, уміння розпізнавати емоції інших людей, здатність до співпереживання емоційних станів оточуючих та уміння будувати стосунки.

1.2. Сутність поняття «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя» у психологічній науці

Наступним базовим поняттям нашого дослідження, сутність якого необхідно визначити є «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя». Зважаючи на наявність різних поглядів на тлумачення цього терміну та його ототожнення з іншими поняттями, важливо здійснити детальний аналіз сучасної наукової психологічної літератури за окресленою проблематикою.

По-перше, вважаємо доцільним звернути увагу на розкриття сутності таких опорних понять як «благополуччя» та «суб'єктивне сприйняття».

І. Коробка вказує, що під благополуччям варто розуміти глобальний показник, який включає позитивну суб'єктивну оцінку задоволеності життям (в минулому), позитивних емоцій, таких як щастя (сучасне) і оптимізм (майбутнє) [26].

Б. Пахоль стверджує, що благополуччя – це відносно стійкий інтегральний багатокомпонентний феномен, що характеризує стан оптимального функціонування особистості та залежить від різноманітних чинників (система цінностей особистості та уявлень про світ, емоційні та поведінкові стереотипи, комунікативні навички, особистісні якості, цілі у житті, загальний рівень інтелекту [35].

Д. Отич повідомляє, що у сучасній науці наявні два основні підходи до визначення сутності поняття «благополуччя». Мова йде про гедоністичний та евдемонічний підхід. За змістом першого, благополуччя виступає як результат прагнення отримати позитивні емоції, максимальне задоволення від життя та реалізації власних бажань та потреб. Щодо евдемонічного підходу, за ним благополуччя розуміють як достатній рівень самоактуалізації та реалізації особистості [32].

На нашу думку, доцільно розглядати феномен благополуччя одразу за двома науковими підходами, комплексно.

Водночас Г. Чуйко ототожнює поняття «благополуччя» з наступними поняттями: «щастя», «життєрадісність», «задоволеність життям» [52].

Таким чином, можемо зробити висновок, благополуччям можна назвати позитивну оцінку суб'єктивного характеру, яка вказує на загальну задоволеність особистості своїм життям, переважання позитивних емоцій над негативними та оптимістичний погляд на майбутнє.

Зробивши власний висновок щодо сутності поняття «благополуччя», перейдемо до визначення напрямку тлумачення терміну «суб'єктивне сприйняття».

Ю. Дубровська називає суб'єктивне сприйняття індивідуальною оцінкою себе, оточуючих, навколишнього світу, що виходить з загальноприйнятих норм та власних бажань [15].

І. Коробка стверджує, що суб'єктивне сприйняття – це відображення навколишнього простору у контексті здійснення оцінки певної особистості, яка може відрізнятися від характеру сприйняття та оцінки інших людей [26].

Б. Пахоль під суб'єктивним сприйняттям розуміє ознаку позиції особистості щодо оцінки об'єкта, явища навколишнього середовища або власних особистісних характеристик індивідуального характеру [35].

Отже, бачимо, що суб'єктивне сприйняття – це індивідуальне ставлення особистості до певного об'єкта, явища чи власних особистісних характеристик, яке може відрізнятися від суспільних стереотипів та переважаючих тенденцій.

Визначивши сутність таких опорних понять нашого дослідження як «благополуччя» та «суб'єктивне сприйняття», перейдемо до безпосереднього аналізу наявних наукових підходів до розуміння сутності поняття «психологічне благополуччя». Під час детального ознайомлення з останнім, на нашу думку, варто звернути увагу на історію його вивчення у психологічній науці.

Варто зазначити, що феномен суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя є досить новим у галузі психологічної науки. Він став об'єктом вивчення у роботах вчених у 20-х роках XX ст.

Ю. Кашлюк повідомляє, що основоположником вивчення феномену психологічного благополуччя у психології став вчений Н. М. Бредберн. Саме він уперше ввів зазначений термін у науковий простір. Окремо зазначеним науковцем була розроблена модель цього поняття. За окресленою моделлю, життя людини представлене як спектр позитивних та негативних впливів на особистість. На думку Н. М. Бредберна, якщо перші переважають над другими, можна казати про наявність психологічного благополуччя в особистості. Саме зазначений механізм формує в останньої суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя [22].

Н. Каргіна продовжує, що дослідження феномену суб'єктивного психологічного благополуччя бере свій початок у 60-ті роки XX ст. Науковиця відмічає значний внесок вчених Е. Дінера та Р. Еммонса у вивченні зазначеної проблеми у психології. Ними була розроблена та введена у науковий простір шкала задоволеності життям та визначені компоненти феномену суб'єктивного психологічного благополуччя (задоволеність життям, позитивні та негативні впливи, задоволеність у певній сфері життя) [21].

О. Радько вказує, що «на думку Н. Бредберна та Е. Дінера, психологічне благополуччя є балансом між позитивними та негативними емоціями, тобто воно складається з когнітивної оцінки задоволеності людиною різних сфер життя» [41, 150].

Ю. Кашлюк звертає увагу на важливу участь К. Ріфф у дослідженні феномену психологічного благополуччя особистості. Вченою була розроблена спеціальна методика для вимірювання психологічного благополуччя, зокрема, таких його компонентів, як: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті та особисте зростання. К. Ріфф характеризувала психологічне благополуччя як інтегральний феномен, що виявляється у позитивному функціонуванні людини та в її суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації потенціалу та взаємодії з іншими [23].

В. Гришко вказує, що, загалом, у сучасній психологічній науці можна виокремити 4 наукових підходи до визначення сутності поняття «психологічне благополуччя особистості». Мова йде про такі як:

«1) за гедоністичними та евдемонічними теоріями: психологічне благополуччя є показником задоволення/незадоволення власним життям; оцінкою власного особистісного зростання.

2) теорії, які визначають психологічне благополуччя як основи для позитивного психологічного функціонування особистості;

3) теорії, які трактують феномен психологічного благополуччя на основі психофізіологічної збереженості функцій;

4) теорії, які у психологічному благополуччі вбачають цілісне переживання, яке виражається у суб'єктивному відчутті переживання щастя, задоволеності собою та власним життям та пов'язано із задоволенням власних потреб та бажань» [13, 48].

Отже, бачимо, що феномен психологічного благополуччя особистості є доволі новим у психологічній науці. Основоположниками його дослідження були такі науковці як: Н. М. Бредберн, Е. Діннер, Р. Еммонс, К. Ріфф та інші.

Ми здійснили аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових психологічних джерел та за його результатами можемо представити такі наукові думки щодо сутності поняття «психологічне благополуччя», як:

1) багатовимірний конструкт, що охоплює позитивне психологічне та соціальне функціонування, включаючи фізичні аспекти (за A. Leite) [62];

2) «цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистості, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб» (за К. Терещенко) [46, 126];

3) «відчуття душевного комфорту, інтегративне переживання, на яке впливають різні аспекти буття людини, її особистісні особливості та система ставлень до різних сторін життєдіяльності, формуючи відчуття глибокого внутрішнього задоволення, тихої радості повноти, цілісності й осмисленості життя» (за Г. Чуйко) [53, 160];

4) «складне цілісне утворення, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, важливою з яких є потреба у психологічному здоров'ї» (за О. Проскурняком) [38, 142];

5) стан, у якому людина усвідомлює свої власні можливості, особливості, самопочуття, стани, може справлятися з життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати (за О. Поліщуком) [37];

6) «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (за Л. Сердюк) [43, 124];

7) «стан оптимального функціонування особистості, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини (рівень суб'єктивного благополуччя), неусвідомлювані аспекти вимірюються за допомогою інструментів психологічної діагностики» (за Б. Пахоль) [35, 83];

8) «цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб особистістю» (за І. Коробка) [26, 86];

9) «цілісне переживання, яке виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, яке пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами» (за Т. Партико) [34, 84].

Таким чином, бачимо, що сучасні українські та зарубіжні вчені-психологи під психологічним благополуччям вбачають: багатовимірний конструкт, цілісне переживання щастя, відчуття душевного комфорту, складне цілісне утворення, стан оптимального функціонування особистості, інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування тощо.

Отже, на основі вищезазначеного, можемо дійти висновку, що під психологічним благополуччям варто розуміти суб'єктивну позитивну оцінку особистості власного життя, задоволеності ним, свого психологічного комфорту, відчуття щастя у напрямку різних сфер своєї життєдіяльності.

Детально розкриваючи сутність поняття «психологічне благополуччя», варто звернути увагу на його ознаки, структуру та чинники.

Звертаючись до виявлення наявних ознак суб'єктивного психологічного благополуччя, Н. Каргіна повідомляє, що у 1984 р. Е. Діннер виділив три основні її ознаки. Мова йде про наступні:

1) суб'єктивність (індивідуальний характер оцінки власного психологічного благополуччя);

2) прямий вимір позитивних аспектів життя;

3) глобальний характер оцінки усіх сфер життя особистості [21].

Водночас Т. Коробка виокремлює наступні ознаки суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя особистості:

1) є проявом позитивного функціонування особистості;

2) має суб'єктивний характер;

3) обумовлене ступенем задоволеності життям;

4) грунтується на особливостям особистісного зростання, життєвих цілях;

5) представлене когнітивними та емоційними складовими [26].

В. Шевчук, в свою чергу, вважає, що до ознак психологічного благополуччя особистості належать такі як:

1) домінування позитивних емоцій;

2) наявність чесних взаємовідношень;

3) суб'єктивне включення у життєдіяльність;

4) осмисленість життя;

5) позитивна самомотивація [55].

Л. Ярослав, за результатами емпіричних досліджень Я. Павлоцької, зробив висновок, що до ознак особистості з високими показниками психологічного благополуччя належать такі як:

«1) позитивні, доброзичливі стосунки з батьками;

2) конструктивне ставлення до себе;

3) віра у свої сили;

4) відчуття власної значущості;

5) позитивне ставлення до навколишнього світу;

6) оптимістичне ставлення до життя та свого майбутнього» [58, 168].

Г. Чуйко переконує, що головною ознакою психологічного благополуччя особистості є її суб'єктивний характер. Окрема особистість має змогу здійснити оцінку якості свого життя та функціонування у певних сферах, яка може значно відрізнятися від оцінки іншої людини. Тобто, показники психологічного благополуччя однієї людини можуть зовсім не відповідати суспільним стереотипам про задоволеність своїм життям та уявленням більшості про цей феномен [52]. Не можемо не погодитися з думкою Г. Чуйко, бо психологічне благополуччя особистості має індивідуальний характер та може виявлятися у відмінних показниках та ознаках.

Отже, до основних ознак суб'єктивного психологічного благополуччя особистості належать такі як: суб'єктивність, переважання позитивних аспектів у житті, глобальний характер оцінювання.

Д. Отич стверджує, що до структури суб'єктивного психологічного благополуччя входять такі компоненти як:

1) когнітивний – вказує на загальний показник задоволеності життям та окремими його сферами;

2) афективний – містить у собі емоційний досвід людини, що засвідчує емоційне переживання життєвих подій [32].

Натомість О. Радько до компонентів суб'єктивного психологічного благополуччя відносить наступні:

«1) суб'єктивне благополуччя (баланс позитивного і негативного афектів);

2) компонент метапотреб (особистісний ріст);

3) трансцендентальний аспект (наявність життєвих цілей);

4) особистісний аспект (прийняття себе);

5) міжособистісний аспект (компетентність у стосунках з оточенням)» [41, 151].

Таким чином, можемо зробити висновок, що у структурі суб'єктивного ставлення до психологічного благополуччя особистості містяться такі компоненти як: когнітивний (загальна оцінка власного життя у контексті усіх його сфер) та емоційний (афективний) (емоційне ставлення до власного життя)

Звернемо окрему увагу на чинники та фактори, які впливають на суб'єктивне сприйняття психологічного благополуччя особистості.

Ю. Дубровська вказує, що на психологічне благополуччя впливає комплекс аспектів. Воно залежить від загального стану фізичного та психологічного здоров'я людини, її особистісних цінностей, задоволення від досягнень та життєвих цілей. Також на психологічне благополуччя особистості впливає характер її міжособистісних стосунків у соціумі, сім'ї, професійному, освітньому чи культурному просторі. Ю. Дубровська звертає увагу, що сучасні науковці у галузі психології переконують, що наявна залежність психологічного благополуччя людини від стану її морального та духовного здоров'я та чинників зовнішнього середовища [15].

Л. Сердюк були виокремлені 2 групи чинників формування психологічного благополуччя особистості. Це:

1) особистісні (екстраверсія, емоційна стійкість, оптимізм, академічна успішність, життєві досягнення та ін.);

2) соціально-психологічні (безпека та комфортність соціального середовища, відкритість та довірливість міжособистісних стосунків, емоційні стосунки з рідними, відчуття значущості тощо) [43].

Водночас В. Король називає наступні групи чинників психологічного благополуччя:

«1) соціальні (задоволеність якістю міжособистісних стосунків та власним соціальним статусом)№

2) духовні (відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення свого призначення, наявність сенсу у житті);

3) фізичні (гарний стан фізичного здоров'я, тілесний комфорт);

4) матеріальні (задоволеність матеріальним аспектом свого існування, стабільність матеріального статку);

5) психологічні (узгодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги)» [27, 75].

На думку К. Терещенко особистісними чинниками психологічного благополуччя особистості є наступні:

1) розвинута ціннісна сфера особистості;

2) адекватні копінг-стратегії;

3) резильєнтність;

4) життєрадісність;

5) оптимізм;

6) автономність особистості;

7) адекватна самооцінка [46].

Л. Ярослав впевнений, що значний вплив на формування психологічного благополуччя особистості чинять міжособистісні стосунки та зовнішні впливи соціуму. Так, гармонія та якісна взаємодія у міжособистісних взаєминах особистості є значним чинником психологічного благополуччя. Водночас негативний характер міжособистісних стосунків, наявність насилля, булінгу у соціальному середовищі, де перебуває людина, можуть спровокувати виникнення психологічного неблагополуччя, яке буде зумовлювати особистість відчувати незадоволеність своїм життям та відсутність відчуття щастя та психологічної рівноваги. Також Л. Ярослав підкреслює, що до негативних чинників психологічного благополуччя належать такі як:

1) фізичне та психологічне насильство;

2) авторитарний, беземоційний стиль виховання (авторитарність, гіпоопіка);

3) мобінг, булінг у соціальних колективах;

4) травматичність в особистому житті (розрив стосунків, сімейне насильство тощо) [58].

Румунськими дослідниками у галузі психології C. Tejada-Gallardo, S. Bălţătescu та C. Alsinet були практично досліджені чинники суб'єктивного психологічного благополуччя підлітків. За отриманими результатами був виявлений статистично значимий зв'язок окресленого феномена з наявністю дозвілля у респондентів, яке приносить їм відчуття радості та щастя [63]. Тобто, можемо зробити висновок, що для відчуття психологічного благополуччя, людині потрібно не тільки виконувати повсякденні обов'язки, а й мати час для цікавого та надихаючого дозвілля.

Таким чином, бачимо, що чинники психологічного благополуччя особистості можуть мати різноманітний характер, зокрема: особистісно-психологічний (екстраверсія, емоційна стійкість, оптимізм, академічна успішність, життєві досягнення, психологічна рівновага, психологічна цілісність), соціальний (відкритість та довірливість міжособистісних стосунків, емоційні стосунки з рідними, відчуття значущості тощо, високий соціальний статус), духовний (відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення свого призначення, наявність сенсу у житті), фізичний (наявність фізичного здоров'я та тілесного комфорту) та матеріальний (задоволеність власним матеріальним становищем).

Важливо зазначити, що у психологічній науці наразі активно вивчається проблема виокремлення та ототожнення рис таких понять як «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя».

І. Коробка вказує, що психологічне благополуччя є компонентом суб'єктивного благополуччя особистості. На думку науковця, зазначені поняття можуть розглядатися як показники, які здійснюють взаємне

доповнення. Вони мають спільну природу та не мають змогу функціонувати поза один одного [26].

К. Терещенко також вважає, що психологічне благополуччя – це невід'ємна частина суб'єктивного благополуччя. Останнє, окрім психологічного, містить у собі такі види благополуччя як: фізичне та соціальне [46].

Підсумовуючи, погоджуємося із думкою зарубіжних науковців-психологів K. V. Das, C. Jones-Harrel та Y. Fan, що суб'єктивне психологічне благополуччя людини становить важливість як на особистісному, так й суспільному рівні. Це пояснюється тим, що воно є важливим для створення та підтримки здорових, продуктивних суспільств [61].

Отже, можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя – це суб'єктивна позитивна оцінка особистості власного життя, задоволеності ним, свого психологічного комфорту, відчуття щастя у напрямку різних сфер своєї життєдіяльності. Психологічне благополуччя характеризується своєю: суб'єктивністю, переважанням позитивних аспектів у житті, глобальним характером оцінювання. Його структура представлена двома компонентами: когнітивним та емоційним (афективним).

1.3. Вплив батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей

У контексті теми нашого дослідження досить важливо визначити як впливають батьківсько-дитячі взаємини на психологічне благополуччя дітей. Особливу увагу варто приділити ролі емоційної взаємодії батьків та дітей у формуванні досліджуваного феномена останніх. Пропонуємо докладніше ознайомитися зі змістом наукових літературних джерел, які присвячені окресленій проблемі.

Для початку, розкриємо особливості тлумачення терміну «батьківсько-дитячі взаємини» у психологічній науці.

І. Вахоцька вказує, що батьківсько-дитячі взаємини є системою варіативних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, особливостей сприйняття й розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків батьками [4].

Водночас І. Фоміна тлумачить батьківсько-дитячі взаємини як складну структуру взаємодії батьків та дітей, що становлять найважливішу підсистему сімейних стосунків [49].

Натомість Т. Цуркан називає 2 підходи до визначення сутності поняття «батьківсько-дитячі взаємини». Це:

«1) з боку взаємовпливу: прояв соціально-психологічних закономірностей міжособистісних взаємин через активну взаємодію батьків та дитини;

2) як підструктури сімейних взаємин: взаємопов’язані, але нерівнозначні стосунки» [50, 120].

І. Фоміна повідомляє, що батьківсько-дитячі взаємини повинні характеризуватися певними ознаками, зокрема: емоційним прийняттям дитини батьками, прив’язаністю та емоційним ставленням до батьків. Однією з головних цілей зазначених взаємин є виховання особистості [49].

Т. Цуркан доповнює, що нормотипові батьківсько-дитячі взаємини відрізняються тісним емоційним взаємозв’язком. Останній бере свій початок з народження дитини та триває протягом усього життя [50].

Таким чином, робимо висновок, що під батьківсько-дитячими взаєминами варто розуміти систему взаємин батьків та дітей у сімейному середовищі.

Звернемо окрему увагу на вплив батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей.

Г. Чуйко переконана, що взаємини батьків та дитини є головними факторами впливу на психологічне благополуччя останньої. На окреслений процес значно впливають такі параметри батьківсько-дитячих взаємин як:

1) батьківський контроль (він повинен бути не надмірним);

2) батьківські вимоги (вони мають відрізнятися адекватністю та демократичністю; важлива відсутність авторитарності та насилля);

3) способи спілкування з дитиною у процесі виховних впливів (демократичні, орієнтовані на особистість дитини);

4) емоційна підтримка (вона повинна бути на високому рівні) [53].

І. Вахоцька стверджує, що на психологічне благополуччя дитини вагомо надають вплив такі характеристики батьківсько-дитячих взаємин як: тип батьківського ставлення, стиль виховання та характер поводження батьків з дитиною [4].

Дотримується цієї думки й І. Фоміна, яка стверджує, що позитивний стиль дитячо-батьківських відносин є передумовою для формування психологічного благополуччя дитини [49].

Г. Корінна додає, що дорослі відіграють важливу роль у становленні особистості дитини. Підтримка та емоційний зміст взаємовідносин з батьками допомагає дитині зростати психічно здоровою, набувати комунікативних навичок, що буде покращувати її соціальне та психологічне благополуччя [25].

Для підтвердження вище зазначеного твердження, А. Філімончук наводить окремий приклад. Так, діти, які зростають у сім’ях, де переважають конфліктні ситуації, наявні дисгармонійні стосунки та відсутня позитивна емоційна взаємодія батьків та дітей, переживають психологічний дискомфорт, не відчувають щастя та задоволеності своїм життям, що є показниками психологічного благополуччя особистості [48].

М. Сичинською, на прикладі підлітків, було доведено, що емоційний компонент батьківсько-дитячих взаємин впливає на їхній психологічний та комунікативний розвиток. Зростаючи у позитивній емоційній атмосфері, де панують підтримка та розуміння, особистість підліткового віку має змогу сформувати у себе сталі комунікативні, соціальні навички, успішно будувати міжособистісні стосунки та досягнути власного психологічного благополуччя. Гармонійні емоційні стосунки у сім’ї є чинником формування

психологічно здорової особистості, яка буде відчувати себе щасливою та задоволеною [44].

Н. Володарська повністю погоджується з цією думкою та додає, що наявність взаєморозуміння, прийняття, довіри в родинному колі мають вагомий вплив на активізацію розвитку суб'єктивного почуття психологічного благополуччя особистості. Натомість відсутність емоційної складової, емпатійності, підтримки емоційного характеру в родині можуть стати перепоною для повноцінного розвитку зазначеного феномену, мають змогу зруйнувати вже сформоване суб'єктивне почуття власного психологічного благополуччя у людини [6].

Є. Панченко, в свою чергу, зазначає, що емоційна складова взаємин між батьками та дитиною є дуже важливою. В окреслених взаєминах повинні переважати: емоційний зв'язок, взаєморозуміння та підтримка. Для формування психологічного благополуччя дитини батькам необхідно створити позитивну атмосферу у сім'ї, де можна вільно висловлювати почуття та ідеї, повинна бути присутня емоційна відкритість усіх членів родини. Окремо Є. Панченко вказує, що емоційний зв'язок між батьками та дитиною сприяє соціальному розвитку останньої, зумовлює розвиток емпатії та інших показників емоційного інтелекту. Емоційний контакт з батьками сприяє розвитку позитивної самооцінки та віри у свої сили. Додатково емоційна підтримка з боку батьків допомагає дітям розвивати впевненість у власних емоціях та здатність правильно їх виражати [33].

Я. Ганзіна стверджує, що на формування психологічного благополуччя значно впливають такі фактори соціально-психологічного характеру у сім'ї, як:

«1) безпека та комфортність домашнього середовища;

2) атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю та гармонією;

3) відкритість та довіра у взаєминах з батьками;

4) оптимальний батьківський контроль та включення у життя дітей або підлітків;

5) відчуття значущості у сім'ї;

6) сімейна підтримка відносин з людьми та видів діяльності дітей за межами сім'ї» [11, 51].

Загалом Я. Ганзіна дійшла висновку, що позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості дитини надають такі характеристики сімейного середовища, як:

1) панування любові, взаємоповаги та взаєморозуміння у родині;

2) демократичний стиль батьківського виховання

3) організованість у сім'ї [11].

Ю. Черкас впевнена, що психологічне благополуччя дитини можна сформувати, якщо у сімейному середовищі буде панувати взаєморозуміння, підтримка та відкритий характер спілкування. Батькам необхідно виявляти щиру зацікавленість життям дитини, її емоціями та почуттями, забезпечувати з останньою активне, ефективне спілкування, надавати підтримку та створювати сприятливий простір для її розвитку та самореалізації. Дитині важливо відчувати власну значущість в умовах сім'ї. Ю. Черкас запевняє, що головним завданням батьків є створити для своєї дитини емоційно-стабільне середовище. Батькам важливо виявляти ласку та турботу у бік своєї дитини. Усе це буде зумовлювати позитивне самовідчуття та адекватну самооцінку у дитини, що є підгрунтям для її психологічного благополуччя. Окремо Ю. Черкас зазначає, що батьки мають змогу допомогти дитині опанувати необхідні навички для забезпечення ефективної життєдіяльності у соціумі, зокрема такі як: ефективні способи спілкування, емоційна інтелігенція, соціальні навички тощо. Це допоможе у майбутньому сформувати в особистості психологічне благополуччя [51].

І. Цуркан був детально вивчений вплив стилю батьківського виховання на формування психологічного благополуччя дитини. Науковицею був розглянутий кожен зі стилів виховання та зроблені висновки щодо характеру

його впливу на особистість у дитинстві та дорослому житті. І. Цуркан зазначає, що психоаналітичний напрямок підтверджує, що психологічне здоров'я та благополуччя особистості закладається ще у ранньому дитинстві, на основі досвіду батьківсько-дитячої взаємодії. Вивчаючи демократичний стиль батьківського виховання, І. Цуркан дійшла висновку, що він характеризується великою кількістю вербального спілкування у родині. У такій сім'ї батьки завжди вислухають дитину та нададуть пораду. У батьків, яким притаманний демократичний стиль виховання, на високому рівні сформована готовність до надання допомоги та емоційної підтримки своїй дитині у складних життєвих ситуаціях. Діти, які зростали за демократичним стилем батьківського виховання, є впевненими у собі, вільно висловлюють свої думки, характеризуються добре розвиненими комунікативними навичками, їм властиве психологічне благополуччя. Щодо авторитарного стилю виховання, йому притаманна надмірна емоційність, однак вона має негативний характер. За таким стилем, у домі панують звинувачення, зауваження та покарання у бік дитини. Батьки, яким притаманний такий стиль виховання мають високі показники контролю та відчуженість у взаєминах з дитиною. Діти, які зростали у сім'ї з таким стилем батьківського виховання, є невпевненими у собі, у них можуть бути наявні негативні психічні стани (тривога, депресія, агресія тощо). Усе це є перепоною для психологічного благополуччя особистості. Розглядаючи ліберальний стиль виховання у сім'ї, І. Цуркан вказує, що батьки, які обирають цей стиль є дружелюбними зі своїми дітьми, у них наявна тенденція до регулярної та навіть надмірної трансляції «безумовної любові». При ліберальному стилю виховання, батьки характеризуються низькими показниками контролю. Діти, які зростали у таких родинах, досить часто відрізняються імпульсивністю та невизначеністю, мають слабко розвинуті комунікативні навички та несформовані навички моральної поведінки. І. Цуркан був зроблений висновок про негативний вплив ліберального стилю батьківського виховання на психологічне благополуччя особистості. Щодо індиферентного стилю

виховання у родині, такі батьки не спрямовують теплоту та сердечність у бік своїх дітей. Вони транслюють байдужість до них, а іноді й ворожість. На думку І. Цуркан, діти, які зростають за цим стилем батьківського виховання, мають значні проблеми у становленні власного психологічного благополуччя. Деструктивним впливом на психологічне благополуччя особистості відрізняється й хаотичний стиль дитячо-батьківських взаємин. Зазвичай, один з батьків виявляє суворість, вимогливість, схильність до контролю й перевірки всіх дій дитини, покарання. Інший, навпаки, характеризується м'якістю, лібералізмом, прагненням задовольнити найменшу примху дитини. Усе це створює внутрішній психологічний конфлікт в особистості та є перепоною для формування психологічного благополуччя. Окремо І. Цуркан були виділені стилі батьківсько-дитячих взаємин, які мають аномальний характер та негативно впливають на психологічне благополуччя дитини:

1) гіпоопіка (нестача опіки батьків у бік дитини);

2) гіперопіка (надмірна опіка батьків над дитиною);

3) потуральна гіперпротекція (задоволення усіх примх та бажань дитини);

4) емоційне відкидання (ігнорування дитини, її емоцій та почуттів);

5) підвищена моральна відповідальність (ігнорування реальних потреб дитини, її інтересів поєднується з покладанням на неї відповідальності за життя та благополуччя близьких, наполегливі очікування надмірних успіхів у житті) [50].

Н. Володарською, за результатами власного емпіричного дослідження, був зроблений висновок про важливу роль матері у формуванні психологічного благополуччя дитини. У змісті зазначеного механізму лежить базове почуття безпеки, які повинна надавати мати вже з перших днів життя маляти. Окреслене почуття є важливим, базовим, фундаментальним для формування психологічного благополуччя особистості. Коли дитина стає старшою, для неї набуває особливої значущості похвала матері. Вона може стосуватися не тільки окремих вчинків, але й цінності власне існування

дитини як особистості. Останнє є проявом абсолютної, безоціночної любові [7].

Також Н. Володарська виділила певні перепони формування психологічного благополуччя дитини у сім'ї. Мова йде про наступні:

1) порушення особистих меж дитини з боку батьків;

2) нездатність батьків врегульовувати власну амбівалентність емоцій, бажань;

3) маніпулювання батьків у бік дітей;

4) авторитарний характер взаємин батьків та дітей;

5) відсутність ієрархії у взаємодії членів сім'ї батьків та дітей [8].

Водночас К. Прохоренко до негативних факторів формування психологічного благополуччя дитини у сім'ї відносить такі як:

1) несприятливий психологічний клімат у родині;

2) сімейні конфлікти;

3) розлучення батьків;

4) смерть батьків;

5) неадекватний стиль виховання [40].

Натомість Ю. Черкас виокремлює такі негативні фактори у сім'ї для формування психологічного благополуччя дитини як: 1) неадекватні методи виховання; 2) надмірні показники контролю; 3) регулярна критика дитини з боку батьків; 4) недостатній рівень батьківської підтримки; 5) відсутність уваги до дитини з боку батьків [51].

Отже, на основі усього вищезазначеного, можемо зробити висновок, що батьківсько-дитяча емоційна взаємодія становить значну важливість для формування психологічного благополуччя дітей. У спілкуванні батьків з дитиною повинна панувати позитивна атмосфера, дитина повинна відчувати власну значущість у родині, емоційну підтримку, довіру до батьків та психологічну безпечність сімейного середовища.

Висновки до першого розділу.

Отже, емоції є психічними процесами відображення чуттєвого досвіду особистості, що вказують на виразність його значущості для неї та мають змогу впливати на психологічний та фізичний стан людини. Під інтелектом, в свою чергу, розуміють комплекс психічних пізнавальних процесів, який дозволяє здійснювати обробку окремої інформації, вивчати та аналізувати властивості об'єктів та явищ навколишнього світу та робити власні висновки щодо певних подій. Встановлено, що емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, розуміти, диференціювати, адекватно висловлювати та контролювати власні емоційні прояви та прояви і реакції емоційного характеру оточуючих. Вперше феномен емоційного інтелекту у науковий психологічний простір був введений американськими вченими-психологами Г. Гарднером, Дж. Майєром та П. Саловеєм. До структури емоційного інтелекту відносять такі компоненти як: усвідомлення власних емоцій, управління своїми емоціями, самомотивація, уміння розпізнавати емоції інших людей, здатність до співпереживання емоційних станів оточуючих та уміння будувати стосунки. Формування емоційного інтелекту відбувається вже у дитинстві. Він має змогу виконувати такі функції у житті людини як: інтерпретативна, регулятивна, адаптивна та стресозахисна, активізуюча.

Благополуччям можна назвати позитивну оцінку суб'єктивного характеру, яка вказує на загальну задоволеність особистості своїм життям, переважання позитивних емоцій над негативними та оптимістичний погляд на майбутнє. Суб'єктивне сприйняття, в свою чергу – це індивідуальне ставлення особистості до певного об'єкта, явища чи власних особистісних характеристик, яке може відрізнятися від суспільних стереотипів та переважаючих тенденцій. Виявлено, що психологічне благополуччя – це суб'єктивна позитивна оцінка особистості власного життя, задоволеності ним, свого психологічного комфорту, відчуття щастя у напрямку різних сфер своєї життєдіяльності. Зазначений феномен є доволі молодим у науковому

психологічному просторі. Основоположниками його вивчення у психології були такі науковці як: Н. М. Бредберн, Е. Діннер, Р. Еммонс, К. Ріфф та інші. Психологічне благополуччя характеризується своєю: суб'єктивністю, переважанням позитивних аспектів у житті, глобальним характером оцінювання. Його структура представлена двома компонентами: когнітивним та емоційним (афективним). Чинники психологічного благополуччя особистості можуть мати: особистісно-психологічний, соціальний, духовний, фізичний та матеріальний характер.

Під батьківсько-дитячими взаєминами варто розуміти систему взаємин батьків та дітей у сімейному середовищі. Зроблено висновок, що батьківсько-дитяча емоційна взаємодія становить значну важливість для формування психологічного благополуччя дітей. У спілкуванні батьків з дитиною повинна панувати позитивна атмосфера, дитина повинна відчувати власну значущість у родині, емоційну підтримку, довіру до батьків та психологічну безпечність сімейного середовища.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ БАТЬКІВ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ СВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Організація, зміст та методичний інструментарій емпіричного дослідження

Ми організували та провели емпіричне дослідження з метою практичного вивчення емоційного інтелекту батьків як чинника суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя. Пропонуємо детальніше ознайомитися з особливостями його організації, змістом та методичним інструментарієм.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів. Серед них: 25 батьків (один представник) та їхні діти підліткового віку (25 осіб). Серед батьків вік межує від: 30 до 50 років. Щодо досліджуваних дітей, їх вік – 15-17 років. Що стосується статевого розмежування респондентів, в емпіричному дослідженні взяли участь 20 представників чоловічої і та 30 жіночої статі.

Зміст дослідження та його основна мета передбачала виконання наступних задач:

1) визначити рівень емоційного інтелекту респондентів-батьків;

2) дослідити рівень загального суб'єктивного благополуччя дітей респондентів, які взяли участь у дослідженні;

3) вивчити особливості суб'єктивного благополуччя респондентів-дітей;

4) визначити специфіку психологічного благополуччя дітей респондентів, які взяли участь у дослідженні;

5) дослідити зв'язок емоційного інтелекту досліджуваних батьків та суб'єктивного сприйняття їхніми дітьми підліткового віку свого психологічного благополуччя.

Задля виконання окреслених завдань, ми сформували методичний інструментарій дослідження. До нього увійшло 4 стандартизовані психодіагностичні методики. Серед них: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) та «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Розглянемо зміст зазначених методик дещо детальніше.

Для визначення рівня емоційного інтелекту респондентів-батьків ми скористалися методикою «Діагностика емоційного інтелекту», автором якої є зарубіжний психолог Н. Холл. Метою методики є виявити здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень, визначити рівень емоційного інтелекту особистості. До методики надається стимульний матеріал у вигляді опитувальника, який складається з 30 тверджень (додаток А). Кожне твердження має декілька варіантів відповідей, які передбачають отримання певного балу: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали)».

Дослідження емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) відбувається за наступними 5 шкалами:

1) емоційна обізнаність;

2) управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідность);

3) самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);

4) емпатія;

5) розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Обробка результатів методики відбувається, за допомогою спеціального ключа:

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.

Інтерпретація результатів здійснюється за окремими шкалами методики (парціальний рівень емоційного інтелекту) та за загальним показником емоційного інтелекту (інтегративний рівень).

Так, визначаються такі рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками як:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький [14].

З метою дослідження рівня загального суб'єктивного благополуччя дітей респондентів, які взяли участь у дослідженні, ми використали методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя бібісі» (the modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) зарубіжних авторів P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, та M. Kinderman). Українська адаптація зазначеної методики належить таким науковцям як: Л. Карамушка, К. Терещенко та О. Креденцер. Метою методики є дослідження рівня загального суб'єктивного благополуччя особистості та визначення рівня окремих шкал. Мова йде про наступні:

1. психологічне благополуччя;

2. фізичне здоров’я та благополуччя.

3. стосунки.

Під час використання методики «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), респондентам надається стимульний матеріал, який має вигляд 24 питань, які треба оцінити за 5 балами (додаток Б). 5 балів є максимальним варіантом відповіді. Обробка результатів за методикою відбувається за окремим ключем:

«Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти № 4-15.

Субшкала «фізичне здоров’я та благополуччя» – пункти № 1-3, № 21-24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16-20.

Загальний показник суб’єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по усіх пунктах методики.

Інтерпретуються отримані бали наступним чином:

Психологічне благополуччя

Низький рівень – 12-39 балів.

Середній рівень – 40-47 балів.

Високий рівень – 48-60 балів.

Фізичне здоров’я та благополуччя

Низький рівень – 7-20 балів.

Середній рівень – 21-25 балів.

Високий рівень – 26-35 балів.

Стосунки

Низький рівень – 5-16 балів.

Середній рівень – 17-20 балів.

Високий рівень – 21-25 балів.

Суб’єктивне благополуччя

Низький рівень – 24-76 балів.

Середній рівень – 77-91 балів.

Високий рівень – 92-120 балів» [20, 33].

Для визначення специфіки психологічного благополуччя дітей респондентів, які взяли участь у дослідженні, ми скористалися методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», авторами якої є О. Калюк та О. Савченко. У ході методики, респондентам пропонують стимульний матеріал у вигляді опитувальника, який складається з 20 тверджень (додаток В). Завданням випробуваних є оцінити кожне твердження за 5-бальною шкалою:

«5 балів – повністю погоджуюсь

4 бали – частково погоджуюсь

3 бали – важко визначитись

2 бали – частково не погоджуюсь

1 бал – повністю не погоджуюсь.

За зворотною шкалою:

1 бал – повністю погоджуюсь.

2 бали – частково погоджуюсь

3 бали – важко визначитись

4 бали – частково не погоджуюсь

5 балів – повністю не погоджуюсь.

За допомогою методики, вимірюються 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме:

1. задоволеність власним життям».

2. невдоволеність собою і розчарування в житті.

3. задоволеність відносинами з іншими.

Обробка результатів за методикою здійснюється, за допомогою ключа:

Задоволеність власним життям

Прямі твердження – 1, 2, 5, 10, 13, 15, 18

Зворотні твердження –

Невдоволеність собою та розчарування в житті

Прямі твердження – 6, 7, 16, 17, 19, 20

Зворотні твердження –

Задоволеність відносинами з іншими

Прямі твердження – 3, 4, 9, 12, 14

Зворотні твердження – 8, 11

Загальний рівень задоволеності життям – ЗР=Ш1+Ш3-Ш2

Інтерпретація результатів за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) здійснюється за окремою таблицею (додаток Г)» [20, 34].

Задля визначення специфіки психологічного благополуччя дітей респондентів, які взяли участь у дослідженні, нами була використана методика «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Методика складається з шести шкал, які є компонентами психологічного благополуччя особистості. Мова йде про такі шкали як:

1) самоприйняття;

2) автономія;

3) мета в житті;

4) особистий ріст;

5) позитивні стосунки з оточуючими;

6) управління середовищем.

Респондентам надається стимульний матеріал – опитувальник, який містить 84 твердження (додаток Д).

Під час обробки результатів за методикою звертається увага на показники кожної шкали психологічного благополуччя особистості (високі, низькі) до яких у змісті методики надається інтерпретація (додаток З) [56].

Для дослідження зв'язку емоційного інтелекту досліджуваних батьків та суб'єктивного сприйняття їхніми дітьми підліткового віку свого психологічного благополуччя, ми скористалися методом математичної статистики – методом рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це непараметрична міра статистичної залежності між двома

змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції [31, 44]. Розрахунки, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена відбувалися у програмі SPSS Statistics 23.0.

Емпіричне дослідження здійснювалося в очній формі. Респондентам надавалися паперові версії опитувальників методик, які містилися у методичному інструментарії. Вони повинні були заповнити їх та віддати окреслені бланки протягом 5 діб. Усі досліджувані попередньо були ознайомлені з метою та змістом дослідження та добровільно погодилися взяти участь у ньому. Дані про респондентів закодовані, що відповідає принципу конфіденційності.

Таким чином, ми ознайомилися з особливостями його організації, змістом та методичним інструментарієм емпіричного дослідження. Зазначена інформація допоможе нам зрозуміти його сутність та вірно тлумачити отримані результати.

2.2. Рівень розвитку емоційного інтелекту батьків підлітків

У контексті нашого дослідження, досить важливо визначити рівень розвитку емоційного інтелекту батьків респондентів підліткового віку. Вплив показників останнього на суб’єктивне сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків буде вивчатися надалі. Отже, розглянемо та проаналізуємо результати досліджуваних батьків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 – Результати досліджуваних батьків за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкала методики	Середнє значення за групою респондентів	Стандартне відхилення
емоційна обізнаність	12,4	3,3
управління своїми емоціями	12,6	3,5

Продовження таблиці 2.1

самомотивація	14,2	4,2
емпатія	12,6	3,9
розпізнавання емоцій інших людей	9,8	2,0
загальний показник емоційного інтелекту	64,0	17,5

Згідно з таблицею 2.1. можемо спостерігати, що середнє групове значення за показником емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» становить – 12,4 (стандартне відхилення – 3,3), що відповідає середньому рівню. За критерієм «управління своїми емоціями» досліджуваними батьками був отриманий середній показник за групою 12,6 (стандартне відхилення – 3,5), що вказує на середній рівень його розвитку. Результат за «самомотивацією» як показником емоційного інтелекту респондентів-батьків складає – 14,2 (стандартне відхилення – 4,2), що відповідає високому рівню. Щодо середнього групового значення за «емпатією» досліджуваних батьків, він складає – 12,6 (стандартне відхилення – 3,9), що вказує на його середній рівень розвитку. За критерієм емоційного інтелекту «розпізнавання емоцій інших людей» група респондентів-батьків отримала середнє значення – 9,8 (стандартне відхилення – 2,0), що вказує на середній рівень його розвитку. Що стосується загального групового показника емоційного інтелекту батьків досліджуваних підлітків, він становить – 64,0 (стандартне відхилення – 17,5), що відповідає його середнього рівня розвитку.

З метою здійснення глибшого ознайомлення з результатами досліджуваних батьків підлітків, візуалізуємо їхні результати за загальним рівнем їх емоційного інтелекту, використовуючи гістограму (рис. 2.1).

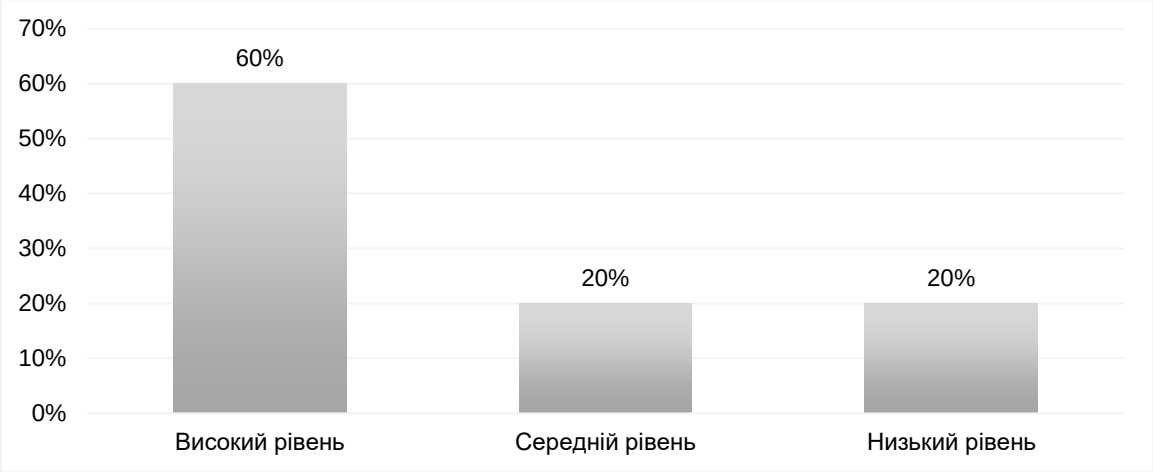


Рисунок 2.1 – Рівні емоційного інтелекту досліджуваних батьків підлітків

На рис. 2.1. можемо побачити, що переважна більшість батьків респондентів підліткового віку мають високий рівень емоційного інтелекту (60%). Це вказує на те, що вони мають змогу розуміти власні та емоції оточуючих, здатні до емпатії та можуть керувати своїми емоційними проявами. 20% досліджуваним батькам властивий середній рівень емоційного інтелекту (20%). Низькі показники зазначеного феномену спостерігаються у 20% респондентів.

Таким чином, отримані результати досліджуваних батьків підлітків, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) засвідчили, що серед них переважає тенденція до високого рівня емоційного інтелекту (60%). Респонденти-батьки усвідомлюють, розуміють, диференціюють, адекватно висловлюють та контролюють власні емоційні прояви і реакції емоційного характеру оточуючих.

2.3 Стан суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя підлітків

Визначивши рівні емоційного інтелекту досліджуваних батьків підлітків, перейдемо до аналізу результатів останніх щодо стану їх суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя. Ознайомимося з

результатами досліджуваних підлітків за такими методиками як: «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) та «Шкала психологічного благополуччя Ріфф».

По-перше, здійснимо аналіз результатів респондентів-підлітків за методикою «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати досліджуваних підлітків за методикою «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Шкала методики	Середнє значення за групою респондентів	Стандартне відхилення
психологічне благополуччя	44,4	17,0
фізичне здоров'я та благополуччя	26,2	8,4
стосунки	19,8	4,4
суб'єктивне благополуччя	90,4	29,9

Згідно з таблицею 2.2. бачимо наступні результати. Середнє групове значення досліджуваних підлітків за шкалою методики «психологічне благополуччя» становить – 44,4 (стандартне відхилення – 17,0), що відповідає середньому рівню. Тобто, власне психологічне благополуччя досліджувані підлітки оцінюють достатньо позитивно. Водночас за шкалою методики «фізичне здоров'я та благополуччя» досліджуваною групою підлітків було отримане середнє значення – 26,2 (стандартне відхилення –

8,4), що вказує на високий рівень розвитку зазначеного критерію. Можна зробити висновок, що підлітки, які взяли участь у нашому дослідженні, мають гарне фізичне здоров'я та відчувають себе комфортно на фізичному рівні. Щодо шкали методики «стосунки», бачимо, що середнє значення респондентів підліткового віку за ним складає – 19,8 (стандартне відхилення – 4,4), що вказує на середній рівень розвитку окресленого критерію. Підлітки на достатньому рівні задоволені якістю власних міжособистісних стосунків. Що стосується загального показника суб'єктивного благополуччя досліджуваних підлітків, їх середній груповий показник становить – 90,4 (стандартне відхилення – 29,9), що вказує на середній рівень його розвитку. Варто зазначити, що середнє значення досліджуваних за шкалою методики «суб'єктивне благополуччя» є близьким до високого рівня, тобто можна зробити висновок, що респонденти підліткового віку, які взяли участь у дослідженні, досить позитивно оцінюють своє життя та вважають його достатньо благополучним.

Для детального ознайомлення з рівнями суб'єктивного благополуччя досліджуваних підлітків, подамо наочно їх отримані результати за методикою «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Для виконання зазначеного завдання, скористаємося гістограмою (рис. 2.2).

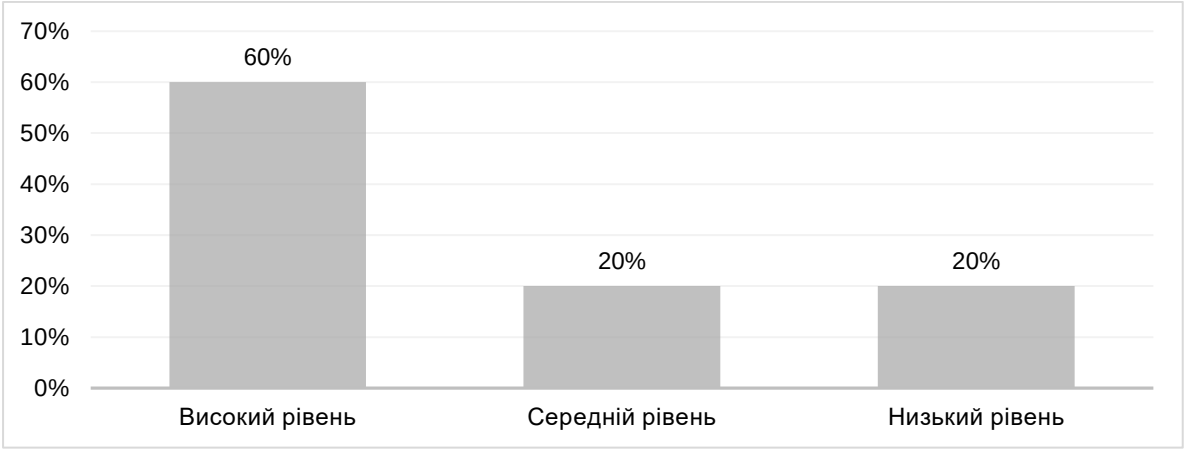


Рисунок 2.2 – Рівні суб'єктивного благополуччя досліджуваних підлітків

На рис. 2.2. можемо спостерігати, що у переважної більшості підлітків, які взяли участь у нашому дослідженні, відмічається високий рівень суб'єктивного благополуччя (60%). Тобто, респонденти підліткового віку позитивно оцінюють своє психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. 20% досліджуваних підлітків мають середні показники суб'єктивного благополуччя. Низькі показники зазначеного критерію мають 20% респондентів окресленої досліджуваної групи.

Таким чином, за результатами підлітків за методикою «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), можна зробити висновок, що їх переважній більшості властиві високі показники суб'єктивного благополуччя (60%).

Звернемо увагу на результати респондентів підліткового віку за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3 – Результати досліджуваних підлітків за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Шкала методики	Середнє значення за групою респондентів	Стандартне відхилення
задоволеність власним життям	25,4	7,0
невдоволеність собою і розчарування в житті	16,9	4,9
задоволеність відносинами з іншими	29,6	5,5
загальний рівень задоволеності	37,4	16,9

Згідно з таблицею 2.3 можемо побачити, що були отримані наступні результати. Середнє значення досліджуваної групи підлітків за шкалою методики «задоволеність власним життям» становить – 25,4 (стандартне відхилення – 7,0), що відповідає середньому рівню. Це вказує на те, що респонденти-підлітки є досить задоволеними власним життям. За шкалою

«невдоволеність собою і розчарування в житті» досліджувані підлітки отримали середній груповий показник – 16,9 (стандартне відхилення – 4,9), що відповідає низькому рівню. Тобто, респонденти підліткового віку на достатньому рівні задоволені собою та не розчаровані перебігом власного життя. Щодо шкали методики «задоволеність відносинами з іншими», досліджувані підлітки отримали середній груповий показник – 29,6 (стандартне відхилення – 5,5), що вказує на його середні показники розвитку. Усе це вказує на те, що вони є досить задоволеними стосунками з оточуючими, мають якісні міжособистісні зв'язки. Що стосується загального рівня задоволеності досліджуваних підлітків власним життям, було отримане середнє значення за групою (37,4; стандартне відхилення – 16,9), що відповідає середньому рівню. Важливо підкреслити, що загальний рівень задоволеності своїм життям підлітків, які взяли участь у нашому дослідженні, є наближеним до високого рівня, тобто можна зробити висновок, що респонденти підліткового віку нашого емпіричного дослідження, позитивно оцінюють своє життя та окремі його сфери, зокрема, соціальне, вони задоволені його перебігом.

З метою глибшого ознайомлення з результатами досліджуваних підлітків за загальним показником їх задоволеності власним життям, візуалізуємо отримані результати респондентів, за допомогою гістограми (рис. 2.3).

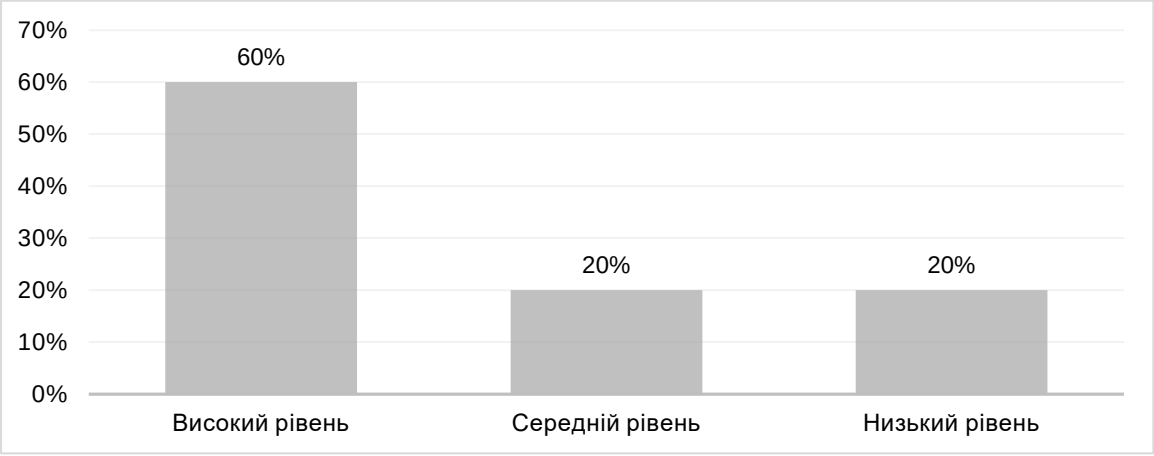


Рисунок 2.3 – Рівні загальної задоволеності життям досліджуваних підлітків

За рис. 2.3. бачимо, що серед підлітків, які взяли участь у нашому дослідженні, переважає високий рівень загальної задоволеності життям (60%). 20% респондентів зазначеної досліджуваної групи мають середній рівень розвитку окресленого критерію. Інші 20% мають низькі показники загальної задоволеності власним життям.

Таким чином, результати досліджуваних підлітків за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) засвідчують, що їх переважна більшість має високі показники задоволеності власним життям (60%).

Перейдемо до аналізу результатів респондентів підліткового віку, які взяли участь у нашому дослідженні, за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати досліджуваних підлітків за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»

Шкала методики	Середнє значення за групою респондентів	Стандартне відхилення
самоприйняття	11,0	3,1
автономія	11,8	2,9
мета в житті	11,0	3,1
особистий ріст	11,8	2,9
позитивні стосунки з оточуючими	11,0	3,1
управління середовищем	10,6	1,8

Згідно з таблицею 2.4. досліджуваними підлітками були отримані наступні результати за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Середнє групове значення за шкалою «самоприйняття» складає – 11,0 (стандартне відхилення – 3,1), що відповідає високим показникам. За шкалою методики «автономія» респондентами підліткового віку було отримане середнє значення – 11,8 (стандартне відхилення – 2,9), що вказує на високий рівень розвитку цього критерію. Середній груповий показник досліджуваної групи підлітків за шкалою «мета в житті» складає – 11,0 (стандартне

відхилення – 3,1), що відповідає високому рівню. Щодо шкали методики «особистий ріст», їх середній груповий показник складає – 11,8 (стандартне відхилення – 2,9), що вказує на його високий рівень розвитку. Середнє групове значення досліджуваної групи підлітків за шкалою методики «позитивні стосунки з оточуючими» становить – 11,0 (стандартне відхилення – 3,1), що відповідає високим показникам. Щодо середнього показника групи респондентів підліткового віку за шкалою «управління середовищем», він також відповідає високому рівню (10,6; стандартне відхилення – 1,8).

Для детального аналізу отриманих результатів досліджуваних підлітків за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф», скористаємося гістограмою (рис. 2.4).

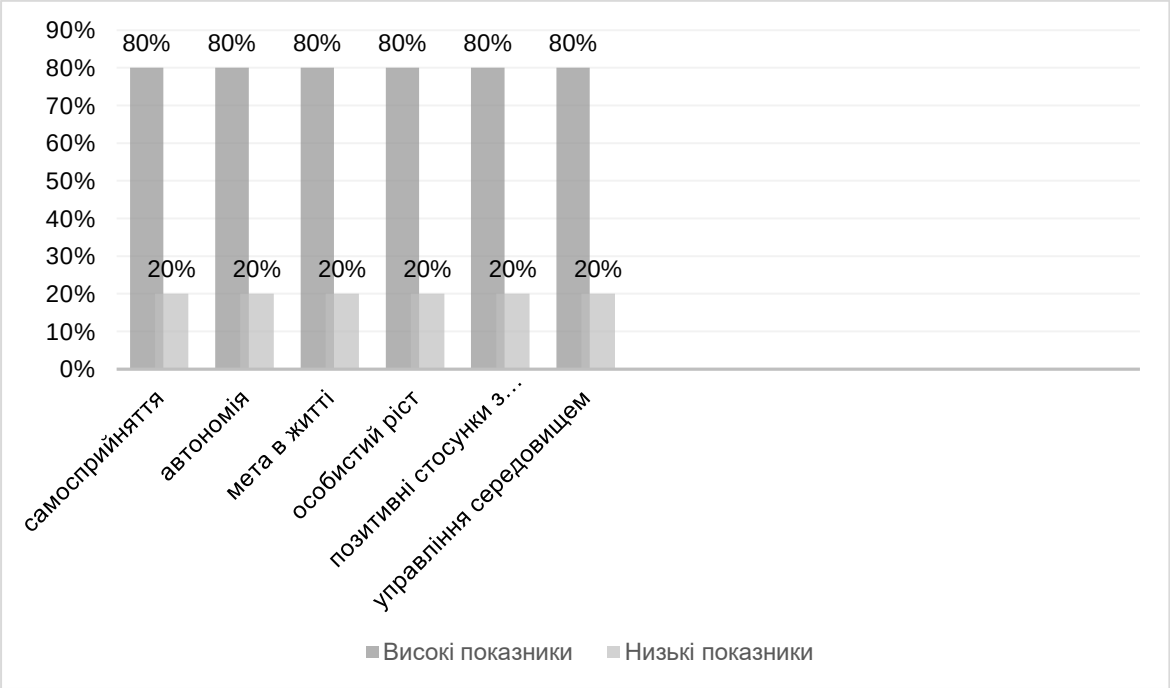


Рисунок 2.4 – Показники психологічного благополуччя досліджуваних підлітків

На рис. 2.4. можемо побачити, що переважна більшість підлітків, які взяли участь у нашому дослідженні, мають високі показники за шкалою «самосприйняття» (80%). Вони позитивно сприймають себе у минулому та теперішньому, приймають власні позитивні та негативні якості. За шкалою «автономія», у респондентів-підлітків також переважають високі показники

(80%). Це вказує на те, що вони є незалежними та самостійними. Вони мають змогу чинити опір суспільству та його стереотипам, можуть здійснювати регуляцію власної поведінки. Бачимо, що за показником психологічного благополуччя «мета у житті» у досліджуваних підлітків переважає високий рівень (80%). Вони мають життєву ціль, у них окреслені окремі задачі, які спрямовані на досягнення мети власного життя.

Переважна більшість респондентів підліткового віку мають високі показники за шкалою «особистий ріст» (80%) Це вказує на те, що у них присутнє відчуття постійного розвитку, розвитку та реалізації власного потенціалу. Вони відкриті до нового досвіду задля здійснення своєї продуктивної самореалізації та самовдосконалення. Щодо шкали «позитивні стосунки з оточуючими», бачимо переважання серед досліджуваних підлітків високого рівня її розвитку (80%). Респонденти мають близькі, теплі, довірливі міжособистісні стосунки. Вони турботливі до оточуючих, мають змогу проявляти емпатію до них, приймати компромісні рішення. Що стосується шкали методики «управління середовищем», можемо також спостерігати переважання у досліджуваних підлітків високих показників (80%). Зазначені респонденти відрізняються впевненістю, майстерністю та компетентністю в управлінні оточенням та повсякденними справами. Вони характеризуються наявністю відчуття контролю стосовно зовнішніх видів діяльності.

Таким чином, робимо висновок, що переважна більшість досліджуваних підлітків має високі показники психологічного благополуччя, що виявляється у таких критеріях як: самосприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими та управління середовищем. Характер їх психологічного благополуччя є позитивним.

Отже, отримані результати респондентів підліткового віку засвідчили, що у них відмічається переважання: високого рівня суб’єктивного благополуччя (психологічне, фізичне, соціальне) (60%), високих показників задоволеності власним життям (60%) та високого рівня психологічного благополуччя (80%).

2.4 Визначення зв'язку рівня емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх

Мета нашого емпіричного дослідження зумовлює нас практично визначити наявність чи відсутність зв'язку між рівнем емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх. Для виконання зазначеної мети, ми скористалися методом математичної статистики – методом рангової кореляції Спірмена, який був реалізований у програмі SPSS Statistics 23.0. Пропонуємо детальніше ознайомитися з отриманими результатами.

Звернемо увагу на наявні статистично значимі кореляційні зв'язки показників емоційного інтелекту батьків та показників суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку, які були знайдені нами (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5 – Кореляційні зв'язки показників емоційного інтелекту батьків та показників суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку

Показники суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя підлітків	Показники емоційного інтелекту батьків					
	емоційна обізнаність	управління своїми емоціями	самомотивація	емпатія	розпізнавання емоцій інших людей	загальний показник емоційного інтелекту
психологічне благополуччя	**0,894**** **0,000**	**0,894**** **0,000**	0,224 0,283	**0,667**** **0,000**	0,205 0,325	**0,600**** **0,002**
фізичне здоров'я та благополуччя	**0,894**** **0,000**	**0,894**** **0,000**	0,224 0,283	**0,667**** **0,000**	0,205 0,325	**0,600**** **0,002**

Продовження таблиці 2.5

стосунки	**0,894** **0,000**	**0,894** **0,000**	0,250 0,228	**0,918** **0,000**	0,229 0,270	**0,894** **0,000**
суб'єктивне благополуччя	**0,894** **0,000**	**0,894** **0,000**	0,224 0,283	**0,667** **0,000**	0,205 0,325	**0,600** **0,002**
задоволеність власним життям	**0,894** **0,000**	**0,894** **0,000**	0,224 0,283	**0,975** **0,000**	0,359 0,078	**0,900** **0,000**
невдоволеність собою і розчарування в житті	**-0,893** **0,000**	**-0,893** **0,000**	-0,223 0,284	**-0,788** **0,000**	-0,063 0,763	**-0,850** **0,000**
задоволеність відносинами з іншими	**0,918** **0,000**	**0,918** **0,000**	0,229 0,270	**0,763** **0,000**	0,289 0,160	**0,667** **0,000**
загальний рівень задоволеності	**0,918** **0,000**	**0,918** **0,000**	0,250 0,228	**0,918** **0,000**	0,229 0,270	**0,894** **0,000**
самоприйняття	**0,750** **0,000**	**0,750** **0,000**	*0,500* *0,011*	**0,803** **0,000**	**0,688** **0,000**	**0,671** **0,000**
автономія	**0,750** **0,000**	**0,750** **0,000**	*0,500* *0,011*	**0,803** **0,000**	**0,688** **0,000**	**0,671** **0,000**
мета в житті	**0,750** **0,000**	**0,750** **0,000**	*0,500* *0,011*	**0,803** **0,000**	**0,688** **0,000**	**0,671** **0,000**
особистий ріст	**0,750** **0,000**	**0,750** **0,000**	*0,500* *0,011*	**0,803** **0,000**	**0,688** **0,000**	**0,671** **0,000**
позитивні стосунки з оточуючими	**0,750** **0,000**	**0,750** **0,000**	*0,500* *0,011*	**0,803** **0,000**	**0,688** **0,000**	**0,671** **0,000**
управління середовищем	**0,825** **0,000**	**0,825** **0,000**	0,354 0,083	**0,649** **0,000**	*0,433* *0,031*	**0,527** **0,007**

Згідно з таблицею 2.5 можемо побачити, що була знайдена велика кількість статистично значимих кореляцій між показниками емоційного інтелекту батьків та показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків. Так, було встановлено, що показник

емоційного інтелекту респондентів-батьків «емоційна обізнаність» має сильний зв'язок з такими критеріями суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку як: психологічне благополуччя (p=0,000), фізичне здоров'я та благополуччя (p= 0,000), стосунки (p=0,000), суб'єктивне благополуччя (p=0,000), задоволеність власним життям (p=0,000), невдоволеність собою і розчарування в житті (p=0,000), задоволеність відносинами з іншими (p=0,000), загальний рівень задоволеності (p=0,000), самосприйняття (p=0,000), автономія (p=0,000), мета в житті (p=0,000), особистий ріст (p=0,000), позитивні стосунки з оточуючими (p=0,000) та управління середовищем (p=0,000). Щодо показника емоційного інтелекту досліджуваних батьків «управління своїми емоціями», він значно корелює з такими показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків як: психологічне благополуччя (p=0,000), фізичне здоров'я та благополуччя (p=0,000), стосунки (p=0,000), суб'єктивне благополуччя (p=0,000), задоволеність власним життям (p=0,000), невдоволеність собою і розчарування в житті (p=0,000), задоволеність відносинами з іншими (p=0,000), загальний рівень задоволеності (p=0,000), самосприйняття (p=0,000), автономія (p=0,000), мета в житті (p=0,000), особистий ріст (p=0,000), позитивні стосунки з оточуючими (p=0,000) та управління середовищем (p=0,000). Водночас бачимо, що показник емоційного інтелекту «самомотивація» не має сильного зв'язку з показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку. Відмічається незначний його зв'язок з такими показниками психологічного благополуччя як: самоприйняття (p=0,011), автономія (p=0,011), мета в житті (p=0,011), особистий ріст (p=0,011) та позитивні стосунки з оточуючими (p=0,011). Щодо показника емоційного інтелекту «емпатія», він має сильний зв'язок з такими показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя як: психологічне благополуччя (p=0,000), фізичне здоров'я та благополуччя (p=0,000), стосунки (p=0,000), суб'єктивне благополуччя

(p=0,000), задоволеність власним життям (p=0,000), невдоволеність собою і розчарування в житті (p=0,000), задоволеність відносинами з іншими (p=0,000), загальний рівень задоволеності (p=0,000), самосприйняття (p=0,000), автономія (p=0,000), мета в житті (p=0,000), особистий ріст (p=0,000), позитивні стосунки з оточуючими (p=0,000) та управління середовищем (p=0,000). Показник емоційного інтелекту респондентів-батьків «розпізнавання емоцій інших людей» має значні кореляційні зв'язки з наступними показниками психологічного благополуччя їхніх дітей: самосприйняття (p=0,000), автономія (p=0,000), мета в житті (p=0,000), особистий ріст (p=0,000) та позитивні стосунки з оточуючими (p=0,000). Додатково відмічається незначний зв'язок зазначеного компонента емоційного інтелекту батьків з показником психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку – управління середовищем (p=0,031). Що стосується загального показника емоційного інтелекту досліджуваних батьків, він має сильний зв'язок з такими показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків як: психологічне благополуччя (p=0,002), фізичне здоров'я та благополуччя (p=0,002), стосунки (p=0,000), суб'єктивне благополуччя (p=0,002), задоволеність власним життям (p=0,000), невдоволеність собою і розчарування в житті (p=0,000), задоволеність відносинами з іншими (p=0,000), загальний рівень задоволеності (p=0,000), самосприйняття (p=0,000), автономія (p=0,000), мета в житті (p=0,000), особистий ріст (p=0,000), позитивні стосунки з оточуючими (p=0,000) та управління середовищем (p=0,007).

Таким чином, отримані результати за методом рангової кореляції Спірмена засвідчили, що показники емоційного інтелекту батьків значно корелюють з показниками суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків. Отже, можемо зробити висновок, що рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв'язок з суб'єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу.

Отже, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження з метою практичного вивчення емоційного інтелекту батьків як чинника суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя. У ньому взяли участь 50 респондентів. Серед них: 25 батьків (один представник) та їхні діти підліткового віку (25 осіб). До методичного інструментарію емпіричного дослідження увійшли такі 4 стандартизовані психодіагностичні методики як: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) та «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Окремо був використаний метод математичної статистики – метод рангової кореляції Спірмена.

За отриманими результатами емпіричного дослідження, були зроблені наступні висновки.

Серед досліджуваних батьків переважала тенденція до високого рівня емоційного інтелекту (60%). Респонденти-батьки усвідомлюють, розуміють, диференціюють, адекватно висловлюють та контролюють власні емоційні прояви і реакції емоційного характеру оточуючих.

Що стосується досліджуваних підлітків, які є дітьми батьків, які взяли участь у дослідженні, у них переважали: високі показники суб'єктивного благополуччя (60%), високий рівень задоволеності власним життям (60%) та високі показники психологічного благополуччя, що виявляється у таких критеріях як: самосприйняття (80%), автономія (80%), мета в житті (80%), особистий ріст (80%), позитивні стосунки з оточуючими (80%) та управління середовищем (80%).

Була знайдена велика кількість значних кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту батьків та показників суб'єктивного

сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей-підлітків. Високі показники емоційного інтелекту батьків зумовлюють формування позитивного характеру психологічного, фізичного та соціального благополуччя їхніх дітей підліткового віку.

Отже, отримані результати нашого дослідження переконують в існуванні статистично значущого зв’язку між показниками емоційного інтелекту батьків та суб’єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Згідно з метою нашого дослідження, був теоретично обгрунтований та емпірично досліджений емоційний інтелект батьків як чинник суб'єктивного сприйняття підлітками свого психологічного благополуччя. Досягнення окресленої мети надало нам можливість зробити наступні висновки.

1. Була надана загальна характеристика емоційному інтелекту як психологічному феномену. Під емоційним інтелектом вбачаємо здатність особистості усвідомлювати, розуміти, диференціювати, адекватно висловлювати та контролювати власні емоційні прояви та прояви і реакції емоційного характеру оточуючих. До структури емоційного інтелекту відносять такі компоненти як: усвідомлення власних емоцій, управління своїми емоціями, самомотивація, уміння розпізнавати емоції інших людей, здатність до співпереживання емоційних станів оточуючих та уміння будувати стосунки. Формування емоційного інтелекту відбувається вже у дитинстві. Він має змогу виконувати такі функції у житті людини як: інтерпретативна, регулятивна, адаптивна та стресозахисна, активізуюча.

2. На основі аналізу наукової психологічної літератури, була визначена сутність поняття «суб'єктивне сприйняття свого психологічного благополуччя». Зроблено висновок, що під зазначеним феноменом варто розуміти суб'єктивну позитивну оцінку особистості власного життя, задоволеності ним, свого психологічного комфорту, відчуття щастя у напрямку різних сфер своєї життєдіяльності. Зазначений феномен є доволі молодим у науковому психологічному просторі. Психологічне благополуччя характеризується своєю: суб'єктивністю, переважанням позитивних аспектів у житті, глобальним характером оцінювання. Його структура представлена двома компонентами: когнітивним та емоційним (афективним). Чинники психологічного благополуччя особистості можуть мати: особистісно-психологічний, соціальний, духовний, фізичний та матеріальний характер.

3. Здійснене теоретичне обгрунтування впливу батьківсько-дитячої емоційної взаємодії на психологічне благополуччя дітей. Встановлено, що батьківсько-дитячі взаємини – це система взаємин батьків та дітей у сімейному середовищі. Батьківсько-дитяча емоційна взаємодія становить значну важливість для формування психологічного благополуччя дітей. У спілкуванні батьків з дитиною повинна панувати позитивна атмосфера, дитина повинна відчувати власну значущість у родині, емоційну підтримку, довіру до батьків та психологічну безпечність сімейного середовища.

4. Емпірично досліджений зв'язок рівня емоційного інтелекту батьків підлітків та стану суб'єктивного сприйняття свого психологічного благополуччя останніх. У дослідженні взяли участь 50 респондентів. Серед них: 25 батьків (один представник) та їхні діти підліткового віку (25 осіб). За отриманими результатами емпіричного дослідження, були зроблені наступні висновки. Серед досліджуваних батьків переважала тенденція до високого рівня емоційного інтелекту (60%). Респонденти-батьки усвідомлюють, розуміють, диференціюють, адекватно висловлюють та контролюють власні емоційні прояви і реакції емоційного характеру оточуючих.

У дітей підліткового віку досліджуваних батьків було виявлено переважання: високого рівня суб'єктивного благополуччя (60%), високі показники задоволеності власним життям (60%) та високий рівень психологічного благополуччя, зокрема, таких його критеріїв як: самосприйняття (80%), автономія (80%), мета в житті (80%), особистий ріст (80%), позитивні стосунки з оточуючими (80%) та управління середовищем (80%).

За допомогою методу рангової кореляції Спірмена, були знайдені значні кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту батьків та показників суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя їхніх дітей підліткового віку ($p=0,000$). Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту батьків зумовлює формування у дітей позитивного суб'єктивного сприйняття психологічного благополуччя. Це стосується відчуття їх

благополуччя психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Такі діти є впевненими у собі, у своєму теперішньому та майбутньому. Вони мають змогу керувати своїм життям та контролювати зовнішні прояви, які здійснюються на нього, відчувають внутрішній комфорт.

Зважаючи на отримані результати дослідження, можемо порадити батькам дітей, які мають низькі та середні показники емоційного інтелекту проводити цілеспрямовану роботу, яка спрямована на розвиток останнього. Від себе можемо запропонувати використовувати наступні методи:

1) спеціальні вправи для розвитку емоційного інтелекту;

2) тренінги, які мають за мету розвивати емоційний інтелект особистості;

3) медитація та інші дихальні практики;

4) ведення щоденника емоцій;

5) рольові ігри;

6) арт-терапевтичні техніки.

Таким чином, можемо зробити висновок, що гіпотеза нашого емпіричного дослідження повністю підтверджена, бо рівень емоційного інтелекту батьків має статистично значущий зв’язок з суб’єктивним сприйняттям підлітками свого психологічного благополуччя. Отримані дані вказують на перспективність подальшого дослідження у напрямку підтвердження причинно-наслідкової природи встановленого зв’язку.

Подальший розгляд теми дослідження плануємо у практичній перевірці ефективності окреслених вище методів розвитку емоційного інтелекту батьків з метою здійснення позитивного впливу на суб’єктивне сприйняття їхніми дітьми-підлітками свого психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арделян О. В. Соціальний інтелект як об’єкт сучасних наукових досліджень. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (м. Львів – Торунь, 4 грудня – 14 січня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 11–14.

2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров’я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68–75.

3. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис.* 2019. № 7. С. 34–49.

4. Вахоцька І. О. Батьківсько-дитячі взаємини як предмет психологічних досліджень. URL : https://surl.li/vxufbi (дата звернення: 25.05.2025).

5. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров’я фахівця. *Сучасні здоров’язбережувальні технології* : зб. наук. праць. Харків : Оригінал, 2018. Вип. 6. С. 74–79.

6. Володарська Н. Д. Вплив емоційних зв’язків на розвиток психологічного благополуччя сім’ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. № 3. С. 29–36.

7. Володарська Н. Д. Роль матері у становленні психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 17. С. 77–83.

8. Володарська Н. Д., Карабаєва І. Л. Фактори формування психологічного благополуччя дитини в сім’ї. *Innovations and prospects of world science* : the 1 st International scientific and practical conference (Vancouver, Canada, September 8-10, 2021). Vancouver : Perfect Publishing, 2021. С. 270–279.

9. Волошина Н. М. Гносеологічний аспект інтелекту офіцера ЗСУ. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (м. Львів – Торунь, 4 грудня – 14 січня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 22–26.

10. Волощук І. С. Суть інтелекту: від античності до сьогодення. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2024. № 1. С. 32–40.

11. Ганзіна Я. Д., Варіна Г. Б. *Психологічні детермінанти впливу мікроклімату в родині на психологічне благополуччя дитини.* URL : https://surl.li/pwtrpy (дата звернення: 25.05.2025).

12. Голота А. С. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників: практичні рекомендації. *Психолог дошкілля*. 2019. № 9. С. 18–23.

13. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв’язок із самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 47–50.

14. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл). URL : https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl (дата звернення: 01.07.2025).

15. Дубровська Ю. О. Вплив онлайн-проведеної техніки самоспрямованості на суб’єктивне сприйняття психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми практичної психології* : зб. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. Інтернет конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 353–354

16. Дяченко О. А. Психологія. Емоції і почуття. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/01006lgb-1a14.docx.html (дата звернення: 25.04.2025).

17. Заграй Л. Д. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. № 6. С. 47–54.

18. Заранко К. С. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 20-21 вересня 2024р.). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2024. С. 118–121.

19. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Причорноморська конференція* : матеріали наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20

20. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум : навч.-метод. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

21. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта.* 2015. № 3. С. 48–55.

22. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 4. С. 170–186.

23. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості, як об'єкт психологічного дослідження. *Психологічні науки*. 2016. № 2. С. 70–74.

24. Копець Л. В., Гордієнко А. В. Емоції та почуття в діяльності людини. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/91551dfe-ec5d-4fb8-b281-2ad70e7683c9/content (дата звернення: 25.04.2025).

25. Корінна Г. О. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя дитини. *Вісник наукової лабораторії «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку в XXI столітті»* : за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Умаль, 17 квітня 2017 р.). Умань : АЛМІ, 2017. Вип. 4. С. 31–35.

26. Коробка І. М. Суб’єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2022. № 2. С. 85–93.

27. Король В. С. Розвиток інтересів як фактор психологічного благополуччя особистості. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 73–77.

28. Котик Т. Емоційний інтелект учителів початкової школи. *Гірська школа українських Карпат*. 2020. № 23. С. 14–19.

29. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 79–90.

30. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова.* 2023. № 22. С. 82–90.

31. Остапенко Р. І. Математичні основи психології : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2020. 76 с.

32. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб’єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. № 18. С. 32–42.

33. Панченко Є. С., Левчишина Л. Роль батьків у формуванні емоційного інтелекту у дітей раннього та дошкільного віку. URL: http://eprints.zu.edu.ua/42892/1/1.pdf (дата звернення: 25.05.2025).

34. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2. С. 83–96.

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

36. Передало Х. С. Емоційний інтелект та його роль в підприємницькій сфері. *Управління соціально-економічними трансформаціями господарських процесів: реалії і виклики* : збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції

(м. Мукачево, 6-7 квітня 2020 р.). Мукачево : МДУ, 2020. С. 189–191.

37. Поліщук О. М., Колтунович Т. А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та емоційних переживань у студентів-психологів. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 137–142.

38. Проскурняк О. П. Психічне здоров'я людини як один з ключових елементів психологічного благополуччя. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 142–145.

39. Просяник О. П. Емоційний інтелект в інклюзивних процесах у суспільстві. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (м. Львів – Торунь, 4 грудня – 14 січня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 70–71.

40. Прохоренко К. О., Голубєва М. О. Психологічне благополуччя молодшого школярства: внутрішні та зовнішні чинники впливу. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be37c3e9-4e73-4272-823d-b53cb76fc863/content (дата звернення: 25.05.2025).

41. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6. С. 148–152.

42. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2018. № 3. С. 36–42.

43. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124–133.

44. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 18. С. 64–75.

45. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* 2022. № 3. С. 40–44.

46. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1. С. 125–133.

47. Трофімов А. Г., Загурська Е. В. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості (на прикладі професії актора). *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 264–277.

48. Філімончук А. В. Психологічні чинники порушення психічного здоров'я дитини. *Психолог.* 2019. № 6. С. 26–31.

49. Фоміна І. С., Лось О. М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2021. № 25. С. 135–138.

50. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. *Наука і освіта.* 2015. № 3. С. 120–125.

51. Черкас Ю. Вплив батьківського виховання на психологічне благополуччя дитини. URL: https://psyhologist.com.ua/rol-batkiv-u-formuvanni-psixologichnogo-blagopoluchchya-ditini-vazhlivist-vplivu-batkivskogo-vixovannya (дата звернення: 25.05.2025).

52. Чуйко О. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 1. С. 62–66.

53. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160–164.

54. Шантир А. С. Емоційний інтелект і штучний емоційний інтелект: інтеграція в контексті навчального процесу. *Різновиди інтелекту та їх роль в освітньому процесі XXI століття* : матеріали Всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (м. Львів – Торунь, 4 грудня – 14 січня 2024 р.). Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 95–97.

55. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2024. № 2. С. 71–76.

56. Шкала психологічного благополуччя Ріфф». URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/ (дата звернення: 01.07.2025).

57. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.

58. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164–170.

59. Bru-Luna L M., Marti-Vilar M., Merino-Soto C., Cervera-Santiago J-L. Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare (Basel).* 2021. № 9. P. 1696–1704.

60. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M-D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*. 2023. № 20. P. 203–211.

61. Das K. V, Jones-Harrel C., Fan Y. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*. 2020. № 25. P. 1–32.

62. Leite A. Psychological well-being and health perception: predictors for past, present and future. *Arc. Clin. Psychiatr*. 2019. № 46. P. 44–53.

63. Tejada-Gallardo C., Bălţătescu S., Alsinet C. Differences in Subjective and Psychological Well-Being of Romanian Adolescents over a Four-Year Period and its Relationship with Free Time. *Open access.* 2022. № 17. P. 985–999.

64. Zysberg L. Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology.* 2018. № 9. P. 2471–2481.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник до методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

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 з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну 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 почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми 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 реагую 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 негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої 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 те, в чому інші потребують.

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.

Додаток Б

Опитувальник до методики «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. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

Текст опитувальника:

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? 1

17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся 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?

Додаток В

Опитувальник до методики «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко)

Текст опитувальника:

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 слабко 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-небудью
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.

Додаток Г

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

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький рівень
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній рівень
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий рівень
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Додаток Д

Опитувальник до методики «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).

2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.

3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.

4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.

5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.

6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.

7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.

8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.

9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.

10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.

11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.

12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.

13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.

15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству

16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.

17. Я прагну зосередитися на сьогоденні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.

18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім’ї або друзями.

20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене.

21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов’язків.

22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.

24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).

25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов’язками.

28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30. Мені подобається більша частина моїх якостей.

31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.

39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53. Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусядо таких людей. 74

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та росту.

65 .Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими. 7

74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є

79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Додаток З
Інтерпретація результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»

Інтерпретація результатів

1. Самоприйняття. Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія. Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті. Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст. Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навики.

5. Позитивні стосунки з оточуючими. Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати». Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем. Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.