

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
Магістр

ТЕМА РОБОТИ

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ
ЖИТТЯМ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Студентки групи 053-21М
Освітня програма Психологія
Спеціальність 053 Психологія
Власової Дар'ї Андріївни

Науковий керівник: Мітіна Світлана Володимирівна
Доцент, кандидатка психологічних наук

Національна шкала _____
Кількість балів: ____ Оцінка: ECTS ____

АНОТАЦІЯ

Власова Д.А. Вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям сучасної молоді.

Робота присвячена дослідженню проблеми впливу емоційного інтелекту, та окремих його компонентів на задоволеність життям сучасної молоді. Аналіз теоретичного матеріалу показав, що емоційний інтелект є інтеграцію особистісних рис і соціальних компетентностей, завдяки чому він має більший вплив на життєвий успіх і задоволеність життям. За результатами емпіричного дослідження цими основними предикторами виявилися саморегуляція та сталий позитивний афект. Розроблена та апробована комплексна тренінгова програма щодо поліпшення задоволеності життям у молоді, через розвиток компонентів емоційного інтелекту. Оцінка ефективності програми свідчить, що навички саморегуляції значно розвинулася.

Ключові слова: задоволеність життям, благополуччя, емоційний інтелект, молодь.

SUMMARY

Vlasova D.A. The influence of emotional intelligence on life satisfaction among modern youth.

This work is devoted to researching the influence of emotional intelligence and its individual components on the life satisfaction of modern youth. Analysis of theoretical material showed that emotional intelligence is an integration of personality traits and social competencies, due to which it becomes more influential on life success and life satisfaction. According to the results of empirical research, these main predictors were self-regulation and stable positive affect. A comprehensive training program was developed and tested to improve life satisfaction in young people through the development of emotional intelligence components. The evaluation of the program's effectiveness shows that self-regulation skills have developed significantly.

Keywords: life satisfaction, well-being, emotional intelligence, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	10
1.1 Аналіз поняття «задоволеність життям» у психологічній літературі.....	10
1.2 Поняття та структура емоційного інтелекту.....	17
1.3 Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту з задоволеністю життям.....	25
1.4 Задоволеність життям та емоційний інтелект через призму молодого віку..	31
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ	35
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У МОЛОДІ.....	37
2.1 Обґрунтування вибірки та методик дослідження.....	37
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу дослідження.	45
2.3 Інтерпретація результатів кореляційного аналізу.....	56
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ	63
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДІ.....	65
3.1 Програма психологічного тренінгу «Покращення відчуття задоволеності життям через розвиток компонентів емоційного інтелекту».....	65
3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми.....	71
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються високим рівнем невизначеності, стрімким розвитком інформаційних технологій, змінами на ринку праці та соціальними викликами глобального масштабу, особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя особистості. У центрі наукових дискусій дедалі частіше опиняється поняття задоволеності життям як одного з ключових компонентів суб'єктивного благополуччя. Це поняття охоплює не лише емоційний стан людини, а й її когнітивну оцінку власного життя, ступінь відповідності реальності особистісним очікуванням і цінностям. Водночас дедалі більше досліджень підтверджують, що значним предиктором задоволеності життям виступає емоційний інтелект - здатність розуміти, регулювати та конструктивно використовувати власні й чужі емоції у повсякденному житті.

Задоволеність життям є інтегральним процесом оцінки особистістю різних сторін власного життя; ця когнітивна оцінка напряду корелює і з благополуччям, і з щастям. І хоча задоволеність життям загалом виступає як індивідуальний показник – неможливо недооцінити те, як індивідуальні процеси формують суспільні, глобальні. Сучасні соціальні реалії підкреслюють динамічність і вразливість цього феномена. Дослідження, проведені у контексті пандемії COVID-19 та воєнних подій в Україні, демонструють, що зовнішні кризи істотно впливають на суб'єктивне благополуччя, однак саме психологічний капітал і внутрішні ресурси особистості виявляються ключовими механізмами збереження та відновлення задоволеності життям. Цей психологічний капітал в тому числі реалізується через емоційний інтелект, який визнається багатьма науковцями інтегральним в формуванні нашої задоволеності життям.

Ефективність інституцій та політики, які забезпечують соціальну справедливість, рівні можливості та доступ до ресурсів, підвищує індивідуальну задоволеність життям, що у підсумку підсилює колективне щастя, демонструючи двонаправлений зв'язок між особистим та суспільним благополуччям. Подібне

ставить важливі питання перед позитивною психологією, і науковою психологією загалом – дослідження феномену задоволеності життям має продовжуватися інтенсивно та глобально розвиватися. І хоча на наш час ми маємо досить серйозну бібліотеку теорії та практики на цю тематику, методологічна та методична база, особливо вітчизняна, все ще потребує великого доробку. Хоча методики при роботі із діагностикою задоволеності життям є надійними і валідними (в українському науковому просторі їх представлено достатньо мало), але майже всі вони представлені лише у форматі самозвітів – тому дослідники об'єктивно вважають, що ця зона може значно покращитися від використання альтернативних методологій.

У сучасній психології дослідження залежності впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям є актуальними як для фундаментальної науки, так і для прикладної галузі. Це пов'язано з тим, що емоції, як більш ранній механізм регуляції поведінки мають значний вплив на здатність до вирішення конфліктів, стресостійкість, працездатність, навчальну успішність та загальне психічне здоров'я. Визнання емоційного інтелекту розширило загальну структуру інтелекту, підтверджуючи, що ефективне функціонування особистості залежить від інтелектуальних здібностей, пов'язаних саме з обробкою емоційної інформації. Тому, вивчення і розвиток емоційного інтелекту стають необхідними не тільки для науки, а й для всіх сфер людської життєдіяльності.

На відміну від традиційних уявлень про інтелект як про когнітивну здатність, емоційний інтелект охоплює емоційно-поведінкові та соціально-комунікативні аспекти особистісного функціонування, які безпосередньо впливають на якість життя. Водночас емоційний інтелект є важливим механізмом формування цих аспектів, оскільки визначає, як саме особистість сприймає життєві події, регулює власні реакції та будує взаємини з іншими. Завдяки здатності розуміти й керувати емоціями, індивід з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляється зі стресом, легше встановлює соціальні зв'язки та частіше сприймає життєві події у позитивному ключі. Ці

чинники, у свою чергу, безпосередньо впливають на суб'єктивну задоволеність життям, підсилюючи відчуття контролю, гармонії та сенсу існування.

В контексті впливу на задоволеність життям емоційний інтелект виступає не лише як особистісна здатність, якість або риса - це комплексна структура, що своїм безпосереднім впливом формує відчуття благополуччя та щастя в людині, прогножуючи її особистісний, соціальний та професійний успіх. Через емоційне самоусвідомлення особистість має здатність краще розуміти себе та свої потреби; саморегуляція підвищує здатність до контролю негативного афекту через оптимізацію позитивного; емпатія підтримує цілісність особистості через механізм ідентифікації; а розвинені соціальні зв'язки дозволяють людині відчувати єдність та соціальну підтримку. Через ці емоційні механізми людина набуває здатності ефективніше розуміти себе та інших, тим самим покращуючи задоволеність життям, особливо в умовах сучасного локального та глобального стресу, і надшвидких соціально-політичних трансформацій.

Актуальність вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та задоволеності життям особливо зростає щодо молоді віком 18–23 років, адже цей період є критичним для становлення особистісної ідентичності, соціальних ролей та базових емоційних компетентностей. Особливо значущим цей взаємозв'язок є для молоді, оскільки цей період життя супроводжується активними процесами соціалізації, становленням особистісної ідентичності, пошуком життєвих цілей та сенсів. Дослідження показують, що молоді люди з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються до змін, мають вищий рівень самопідтримки та соціальної залученості, а також демонструють більш стабільне відчуття задоволеності життям. У контексті сучасних викликів - війни, соціальної турбулентності, економічних криз - розвиток емоційного інтелекту стає не лише важливим індивідуальним ресурсом, а й необхідною умовою збереження психологічного здоров'я молодого покоління.

Також варто зазначити, що емоційний інтелект є навичкою, яку можна цілеспрямовано розвивати. Науково обґрунтовані тренінгові програми, психоосвітні інтервенції та інтеграція емоційно орієнтованих практик у систему

освіти та психосоціальної підтримки здатні суттєво підвищити рівень емоційної компетентності. Це, у свою чергу, позитивно впливає на задоволеність життям, покращуючи суб'єктивне відчуття добробуту, зміцнюючи міжособистісні зв'язки та сприяючи більш адаптивному ставленню до труднощів.

Таким чином, вивчення впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям є науково та практично значущим завданням. Воно відкриває можливості для глибшого розуміння механізмів формування суб'єктивного благополуччя, розробки ефективних психолого-педагогічних стратегій підтримки молоді та формування стійких навичок емоційної регуляції. Розвиток емоційного інтелекту може стати не лише засобом індивідуального зростання, а й важливим соціальним ресурсом, що сприяє формуванню здорових, гармонійних і психологічно стійких спільнот. Виходячи з актуальності даної проблеми була визначена тема нашого дослідження «Вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям сучасної молоді».

Об'єкт дослідження: задоволеність життям сучасної молоді.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям сучасної молоді.

Метою є дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на рівень задоволеності життям молоді, розробка та апробація програми розвитку емоційного інтелекту для підвищення відчуття задоволеності життям.

Задля розкриття мети під час написання цієї роботи були поставлені такі **завдання**:

1. Розглянути теоретичні засади дослідження проблеми задоволеності життям та емоційного інтелекту, фактори та особливості їх перебігу, взаємозв'язок та характерні особливості прояву у молоді;
2. Визначити компоненти емоційного інтелекту, що впливають на задоволеність життям у молоді та обґрунтувати діагностичний інструментарій відповідно до цього;
3. Провести емпіричне дослідження та визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту із задоволеністю життям сучасної молоді;

4. Розробити та апробувати програму тренінгу щодо розвитку емоційного інтелекту молоді та здійснити оцінку її ефективності.

Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження були використані наступні методи та методики:

1. Теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових літературних джерел);
2. Емпіричні: анкетування, тестування, констатуючий і формуючий експеримент.
3. Математико-статистичні (коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена; множинна лінійна регресія та t-критерій Стьюдента).

У дослідженні використовувався наступний комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика «**Діагностика емоційної зрілості**» (О. Чебикін);
2. Методика «**Соціо-емоційна компетентність**» (А. Шашенкова);
3. Методика «**Позитивного і негативного афекту**» (ОПАНА) М.

Кліманської та І. Галецької;

4. Методика «**Шкала задоволеності життя**» (Е. Дінер, в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка).

Вибірка: У дослідженні взяли участь студенти 1 та 3 курсу спеціальності «Психологія» (18-20 років), а також студенти, що отримують ступень магістра психології (22-23 роки); та студенти інших спеціальностей того ж вікового діапазону, загальної кількостю 33 особи.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у визначення основних компонентів емоційного інтелекту, що впливають на задоволеність життям молоді та розробка і апробація програми розвивального тренінгу. Розроблена тренінгова програми може використовуватися в роботі психолога як рекомендаційний, розвивально-корекційний чи науково-пізнавальний матеріал створений із метою підвищення благополуччя та якості життя окремих індивідів, сприянню розробці нового наукового матеріалу.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї запропонованої теми були представлені у матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (19 листопада 2025р., м. Київ) та висвітлені в фаховій науковій статті: «Вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді», *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025, №25. С. 105-112.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Основний текст роботи 84 сторінки. Загальний обсяг роботи 133 сторінки. Список використаних джерел включає 61 найменування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1 Аналіз поняття «задоволеність життям» у психологічній літературі.

Задоволеність – це слово латинського походження, яке в своєму базовому сенсі означає робити щось достатньо. Термін «задоволеність життям» з'явився як важливий предмет дослідження в 1960-х роках у соціології та психології, хоча його філософське коріння сягає до думок Просвітництва 18-го століття про життя і ще глибше в античність. Загалом, історичний розвиток поняття представляє його в розрізі двох філософських напрямів: гедоністичному та евдемонічному. Гедоністичний підхід формулює розуміння задоволеності життям як шляху, на якому людина має можливість досягти комфорту, гармонії, щастя та самого відчуття задоволення. В евдемонічному підході ж, задоволеність життям виступає як менш індивідуалістичний конструкт, що має стійкій мотиваційний та ціннісний компонент, і скоріш веде індивіда до особистісного зростання та відчуття змістовності життя [5]. Класичні та сучасні дослідники загалом розуміють задоволеність життям саме в розрізі евдемонічного підходу.

В психологічній літературі існує багато визначень даного поняття та моделей задоволеності життям, які пояснюють різні її аспекти. Кемпбелл із співаторами визначають задоволеність життям як когнітивний досвід, під час якого індивід порівнює сприйняття своєї поточної ситуації з ситуацією, якої він прагнув, очікував або відчував чи заслуговує. Вінховен зазначав, що як щастя, так і задоволеність життям означають ступінь, до якого люди позитивно оцінюють загальну якість свого життя в цілому [54].

Е. Дінер із співаторами писали, що задоволеність життям це компонент, який відображає «рефлексивне судження людини про те, що є її життя та складаються обставини добре» [46]. Український дослідник Є. В. Балацький притримується думки, що задоволеність життям є суб'єктивною оцінкою індивідом різних аспектів власного життя за допомогою як емоційного-

вольового, так і когнітивного компоненту. Інші українські дослідники, Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, розуміють задоволеність життям як показник загального психологічного комфорту, що якісно формується з набору певних характеристик, таких як цілеспрямованість, висока оцінка власних якостей, загальний позитивний фон настрою тощо [5].

В межах позитивної психології виділяють декілька основних моделей задоволеності життям: «знизу-вгору» (**bottom-up**) та «згори-вниз» (**top-down**), які пояснюють механізми формування цього феномена. Теорія «знизу-вгору» виходить із того, що загальна задоволеність життям є функцією оцінки окремих життєвих сфер – роботи, сім'ї, здоров'я, дозвілля тощо. Людина формує інтегральне уявлення про якість власного життя, виходячи з того, наскільки її ключові сфери відповідають цінностям і пріоритетам. При цьому вагомість кожної є індивідуальною: для когось провідним буде професійний успіх, а для іншого – сімейна гармонія чи стан здоров'я. Натомість теорія «згори-вниз» наголошує на ролі стабільних особистісних характеристик, насамперед рис темпераменту та характеру, у визначенні рівня задоволеності життям. Вона виходить із того, що саме диспозиційні фактори, задають загальний тон сприйняття людиною власного життя, незалежно від об'єктивних умов. Мета-аналізи, що в основному базуються на методиці рис Великої п'ятірки підтверджують, що нейротизм найсильніше корелює з низькою задоволеністю, тоді як екстраверсія – з її підвищеним рівнем. При цьому інші риси, зокрема сумлінність чи відкритість, мають менш виражений, але також значущий вплив. Зважаючи на зазначене вище, саме особистісні диспозиції опосередковують оцінку окремих життєвих ситуацій: наприклад, більш емоційно стабільні люди зазвичай позитивніше оцінюють роботу і стосунки [33].

Попри те, що обидві теорії часто розглядаються як протилежні, сучасні підходи доводять необхідність їх інтеграції. Адже жодна з них окремо не може повністю пояснити варіативність у рівнях задоволеності життям. З одного боку, оцінка життєвих доменів є критично важливою для формування глобальної задоволеності, з іншого – саме особистісні риси впливають на те, як людина

сприймає і переоцінює значущість різних сторін власного життя. Тому на межі цих підходів і виникає модель PERMA, запропонована М. Селігманом. Першочегово створена саме як модель для пояснення феномену щастя, дослідники задоволеності життям пропонують її як інтегровану модель для цієї проблеми. Вона інтегрує емоційні, мотиваційні, соціальні й ціннісні компоненти: Р - позитивні емоції (positive emotions), Е - занурення (engagement), R - стосунки, М - сенс (meaning), А - досягнення (accomplishment). Дослідження відображають, що всі ці компоненти корелюють із задоволеністю життям і можуть пояснювати її варіації. Психологічне дослідження [55], що реалізовувало програму PERMA.teach, спрямовану на розвиток цих складових у педагогів, призвела до значущого зростання їхнього рівня задоволеності життям, що було виміряно за допомогою шкали задоволеності життя. Це свідчить про те, що зміни в окремих компонентах PERMA здатні транслюватися у глобальні оцінки життя, підтверджуючи взаємозв'язок між структурними елементами благополуччя та суб'єктивною задоволеністю життям. Водночас результати дослідження виявили, що не всі складові однаково впливають на цей показник: найсильніше зростання відбулося у сфері позитивних емоцій і залучення, тоді як зміни у відчутті сенсу були незначними. Це може пояснюватися тим, що деякі аспекти, як-от сенс і значущість, формуються у довшій часовій перспективі й вимагають глибшої роботи. Таким чином, модель PERMA у контексті дослідження задоволеності життям постає як інтегративна рамка, що дозволяє пояснити багатовимірність цього феномену: задоволеність життям не зводиться лише до емоційного стану чи раціональних оцінок, а є результатом взаємодії позитивних переживань, особистісної активності, соціальних зв'язків, пошуку сенсу та відчуття досягнень. Інше інтервенційне дослідження серед студентів підтвердило, що навчання за моделлю PERMA підвищує ментальне здоров'я, психологічне благополуччя й задоволеність життям: найсильнішими виявилися ефекти підвищення залучення (відчуття внутрішньої мотивації) та позитивних стосунків (поглиблення довіри й підтримки у взаємодії з оточенням) [13].

Враховуючи багатогранність концепту задоволеності життям, він тісно пов'язаний з іншими загальновідомими поняттями в позитивній психології. Ед. Дінер та його колеги вивчали задоволеність життям в першу чергу як невід'ємну частину суб'єктивного благополуччя; Дінер запропонував перестати трактувати задоволеність життям як афективну сторону благополуччя і перевести її в іншу форму – когнітивну. В його ідеї задоволеність життям трактується насамперед як когнітивний компонент благополуччя, що передбачає раціональну, усвідомлену оцінку людиною власного життя відповідно до певних стандартів чи критеріїв [54].

Близьким поняттям до задоволеності життям виступає поняття «щастя», концепція і розуміння якого розроблялися М. Аргайлом та М. Селігманом. Якщо щастя розглядається переважно як емоційний компонент, що проявляється у частоті й інтенсивності позитивних емоцій та у зменшенні кількості негативних переживань – то задоволеність життям, натомість, знову визначається саме як когнітивна оцінка («a cognitive conceptualization of happiness»), що ґрунтується на свідомому аналізі власного життя людини в цілому, яке людина формує, порівнюючи реальний життєвий шлях із власними очікуваннями [16].

Окрім великої кількості визначень та моделей, задоволеність життям як психологічний феномен також інтенсивно вивчається через призму різноманітних чинників, що її формують. І хоча не існує єдиної структурованої наукової класифікації цих чинників, загалом ми можемо представити їх наступним чином: соціально-демографічні, фізичні, економічні, культурно-ціннісні та психологічні (або особистісні).

Важливо окремо виділити саме психологічні чинники задоволеністю життям, які охоплюють спектр особистісних і когнітивно-афективних змінних. В широкому контексті вони також розподіляються на окремі категорії: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та екзистенційні чинники. Одним із провідних індивідуально-психологічних чинників є стан ментального здоров'я, адже численні дослідження доводять, що низький рівень депресивних симптомів, відсутність хронічної тривожності та високий рівень позитивного

афекту прямо підвищують задоволеність життям. В статті Патріка Ломбардо та співавторів досліджується цей взаємозв'язок – суб'єктивне психічне здоров'я є одним із найсильніших предикторів задоволеності життям, навіть після врахування таких факторів, як загальний стан здоров'я, дохід і стать. Зокрема, учасники, які оцінювали своє психічне здоров'я як «добре», мали в 2,35 рази вищі шанси на високий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто оцінював його як «погане» [48].

Полінаціональне дослідження Пітера Куппенса та співавторів (в тому числі Е. Дінера) досліджувало взаємозв'язок між частотою позитивних і негативних емоцій та задоволеністю життям. Результати показують, що досвід позитивних емоцій значно сильніше пов'язаний із задоволеністю життям, ніж відсутність негативних емоцій. Це підкреслює важливість позитивного афекту як ключового психологічного чинника задоволеності життям [28].

Важливу роль відіграє також оптимізм і когнітивна оцінка майбутнього: точність когнітивного прогнозування, ретроспективне сприйняття минулого та оптимістичний світогляд, мають вирішальне значення для формування задоволеності життям. Надмірно оптимістичні або песимістичні очікування щодо майбутнього можуть знижувати задоволеність життям, тоді як реалістичне прогнозування сприяє більш стабільній оцінці власного життя; спогади про минулі події впливають на поточну оцінку життя, причому оптимістичний погляд на минуле підвищує рівень задоволеності, а песимістичний – знижує його; водночас сприятливий світогляд і віра в позитивний розвиток подій сприяють більшій задоволеності життям, оскільки оптимісти схильні бачити можливості навіть у складних ситуаціях [19].

Водночас значний внесок у рівень задоволеності життям роблять соціально-психологічні чинники. Соціальна підтримка виявляється однією з провідних детермінант задоволеності життям: по-перше, вона посилює емоційну регуляцію, знижуючи рівень стресу та тривожності, що сприяє формуванню більш позитивного ставлення до життя; по-друге, підвищує відчуття належності й соціальної інтеграції, адже люди, які відчують себе частиною спільноти,

демонструють вищий рівень життєвої задоволеності; таким чином, сприйнята соціальна підтримка виступає не лише зовнішнім ресурсом, а й внутрішнім психологічним механізмом, що допомагає людині долати труднощі, регулювати емоції та зберігати позитивне ставлення до життя [25].

Якість міжособистісних відносин, зокрема рівень довіри, емоційної близькості та взаємної підтримки в партнерських стосунках, також виступає потужним предиктором задоволеності життям, оскільки формує почуття захищеності й емоційної стабільності. Важливим чинником є й соціальна участь: активна залученість у громадські, культурні чи релігійні спільноти сприяє формуванню відчуття належності, значущості та соціальної інтеграції, що підвищує рівень задоволеності життям [56].

Окрему групу становлять екзистенційні та ціннісні чинники. Дослідження свідчать, що наявність сенсу життя, відчуття цілеспрямованості та усвідомлення значущості власного існування тісно пов'язані з високим рівнем задоволеності життям [44]. Задоволеність життям особливо підкріплюється сенсом, який формується у сфері соціальних взаємин - через підтримку, зв'язки з іншими людьми та почуття приналежності до спільноти; натомість сенс, що ґрунтується лише на роботі чи релігійності, показує менш виражений зв'язок. Але не тільки наявний сенс сприяє підвищенню задоволеності життям, але й сама життєва задоволеність здатна посилювати відчуття, що існування має сенс. В інших окремих дослідженнях також підіймається питання важливості самооцінки, локусу контролю, резильєнтності та емоційного інтелекту для відчуття людиною задоволеності життям.

Також дослідження задоволеності життям важливо ще в контексті все більшої глобалізації суспільних проблем, що можуть викликати екстремальну незадоволеність в житті людей: дослідження в контексті епідемії COVID-19 показує, що життєва задоволеність як глобальний показник значною мірою залежить від психологічного капіталу індивіда - його внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, самовпевненість та стійкість, які визначають здатність протистояти кризовим умовам, соціальним та економічним потрясінням, і саме ці фактори

передбачають позитивні зміни в життєвій задоволеності під час криз, на відміну від інших форм капіталу; це підкреслює необхідність розвитку психологічного капіталу на суспільному рівні та впровадження стратегій, спрямованих на підтримку внутрішніх ресурсів людей як засобу підвищення загального рівня життєвої задоволеності в умовах глобальних викликів. Схожі результати ми можемо спостерігати і у суто українському контексті, де дослідження після повномасштабного вторгнення показують, що війна може суттєво знижувати рівень задоволеності життям та щастя в безпосередньо постраждалих регіонах, тоді як в інших частинах країни рівень щастя залишається стабільним, навіть під час активних бойових дій [31, 12].

Загалом, поняття задоволеності розглядається як суб'єктивна когнітивна оцінка людиною якості власного життя відповідно до особистих стандартів, цінностей та очікувань. Її теоретичні основи закладені у двох підходах — гедоністичному, що акцентує на емоційному благополуччі, та евдемонічному, який підкреслює значення реалізації потенціалу та наявності сенсу життя. У сучасних концепціях, таких як модель PERMA, задоволеність життям інтегрує як позитивний афект, так і глибокі психологічні потреби особистості. Концепт задоволеності життям також тісно пов'язаний з іншими науковими явищами, такими як суб'єктивне психологічне благополуччя та щастя. Задоволеність життям формується через поєднання об'єктивних факторів (умови життя, соціально-економічний статус) і суб'єктивних чинників (емоційні та когнітивні стратегії, самосприйняття). Важливу роль відіграють емоційні ресурси особистості: здатність розуміти та регулювати власні емоції сприяє більш стабільному відчуттю благополуччя. Соціальна підтримка, оптимізм, гнучкість мислення та наявність життєвих цілей виступають ключовими предикторами високого рівня задоволеності. У такий спосіб задоволеність життям відображає не лише зовнішні умови, а й глибокі психологічні механізми, що забезпечують стійке відчуття благополуччя.

1.2 Поняття та структура емоційного інтелекту в межах різних теорій.

Концепція емоційного інтелекту є результатом еволюції психологічної думки, яка прагнула подолати традиційний дуалізм між когнітивними та афективними процесами. Історично важливим етапом для цього стало визнання існування множинних видів інтелекту, на противагу від лише кристалізованого інтелекту. У 1983 році науковець Г. Гарднер у своїй моделі мультифакторного інтелекту виділяв внутрішньоособистісний інтелект, спрямований на розуміння власних емоцій та регуляцію власної поведінки; та міжособистісний інтелект, орієнтований на емоції інших людей [36].

Але поняття емоційного інтелекту не почало свій розвиток з Г. Гарднера; воно пройшло тривалий шлях еволюції – від ідей, закладених ще у 19 столітті – до сучасних теоретичних моделей і практичних застосувань. Перші згадки про єдність почуттів, емоцій і інтелекту можна виявити вже в працях гуманістичних філософів і раннях психологів. Так, Г.Н. Дей у 1877 році розмірковував про те, що саме емоції, почуття власної гідності, соціальні та релігійні настрої утворюють частину інтелектуального досвіду особистості – тобто відчуття та інтелект існують у певній цілісності та єдності. Е. Торндайк у 1920 році увів поняття «соціальний інтелект» – здатність розуміти людей, ефективно взаємодіяти з ними та керувати їхньою поведінкою. Цей термін став важливим кроком у переосмисленні ролі емоцій у когнітивних процесах і започаткував дослідження зв'язку між емоціями та розумовими здібностями. Далі, у 1960-70-х, дослідники вивчали соціальний інтелект як когнітивну здатність, пов'язану з міжособистісними навичками, здатністю сприймати поведінку інших і адекватно реагувати. Ці попередні категорії заклали концептуальну основу для подальшої формалізації емоційного інтелекту як не нового, але стійкого явища в науковому середовищі [26].

Уперше ж саме академічну формалізацію як окремої психологічної категорії термін «емоційний інтелект» отримав на початку 1990-х років завдяки Пітеру Саловей та Джону Майєру. Автори вперше систематично окреслили, що емоційний інтелект – це не лише риса особистості чи соціальна компетентність,

а насамперед набір когнітивно-емоційних здібностей, які забезпечують ефективну взаємодію між емоційними та раціональними процесами. Звертаючись до попередніх концепцій соціального інтелекту і теорій емоційної обробки інформації, автори запропонували розглядати емоційний інтелект як здатність адекватно сприймати, розуміти, виражати й регулювати емоції – як власні, так і чужі. На їхню думку, емоції є своєрідними «інформаційними сигналами», які можуть бути використані для вдосконалення мислення, мотивації й соціальної адаптації. Вони розглядають емоційний інтелект як когнітивно-афективну інтеграцію, що дозволяє людині використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та поведінки. Найбільший ж не науковий, а культурний прорив поняття відбувся завдяки Даніелю Ґоулману, чия книга «Emotional Intelligence» популяризувала цей феномен в загальній масі людей. У своїй роботі він стверджував, що емоції можуть мати важливіший внесок в успіх людини, ніж традиційний інтелект (IQ), що з часом призвело як до широкого дослідження емоційного інтелекту в організаційній психології, освіті, бізнес-консультуванні; так й до великої критики [27; 11].

Враховуючи довгу історію концептуалізації та формалізації поняття емоційного інтелекту в науковій літературі, ми можемо представити цей розвиток у кількох взаємопов'язаних напрямках. Когнітивний напрям розглядає емоційний інтелект як процес обробки емоційної інформації, який дозволяє особистості розуміти та використовувати емоції для спрямування мислення та поведінки. Психометричний напрям зосереджується на створенні стандартизованих інструментів для вимірювання рівня емоційного інтелекту, їх культурній адаптації та валідації. Педагогічний напрям же акцентує на можливості цілеспрямованого формування емоційного інтелекту у процесі навчання, виховання, трудової діяльності та психологічного супроводу розвитку особистості; її гармонійного формування.

Незважаючи на значний науковий інтерес, єдиного універсального визначення емоційного інтелекту не існує, як і єдиної загальноприйнятої моделі – а навіть ті моделі, які існують і науково обґрунтовані, часто піддаються

критиці. В контексті визначення психологічна наука загалом об'єднує під цим терміном знання та вміння людини розуміти, аналізувати і контролювати власні емоції та емоції інших; однак саме залежно від конкретної теоретичної моделі, фокус визначення суттєво змінюється. Перша концептуальна модель до розуміння емоційного інтелекту була представлена П. Саловеем та Дж. Майєром – підхід до емоційного інтелекту як до здібності (або Ability Model). Наступна модель була популяризована Д. Гоулманом – він розвинув підхід до емоційного інтелекту як до особистісної риси або компетентності (або Trait/Mixed Model). Інші змішані (Mixed) моделі (наприклад, Емоційно-Соціальний Інтелект Р. Бар-Она) загалом представляють емоційний інтелект як некогнітивний елемент інтелекту, що впливає на здатність індивідів справлятися з різними ситуаціями [45].

Як вже було зазначено раніше, концепція емоційного інтелекту з моменту свого виникнення викликала значний науковий інтерес, проте водночас і численні суперечності щодо її сутності, структури та можливостей вимірювання. У своїй статті [35] Пітер Майєр, Джон Саловей та Девід Карузо намагалися концептуально впорядкувати це питання якраз через чітке розмежування двох основних підходів до розуміння емоційного інтелекту. Вони зазначають, що популяризація терміна «емоційний інтелект» у 1990-2000-х роках призвела до надмірного розширення його змісту. До структури емоційного інтелекту почали включати як емоційно-обумовлені риси особистості (оптимізм, емпатію, альтруїзм), так і соціально-поведінкові якості (мотивацію, лідерство, стресостійкість), які не мають безпосереднього стосунку до когнітивного процесу обробки емоційної інформації. Науковці підкреслюють, що така еkleктичність у підходах розмиває наукову валідність поняття, робить його міждисциплінарно нечітким і позбавляє можливості емпіричного вимірювання.

Майєр, Саловей та Карузо пропонують повертати дослідження емоційного інтелекту до його первинної сутності – і центральною теоретичною основою, на яку вони спираються, є чотирирівнева модель емоційного інтелекту (Four-Branch Model), розроблена раніше Мейєром і Саловеем. Вона описує емоційний інтелект

як сукупність чотирьох взаємопов'язаних когнітивних здібностей. Перша з них - сприйняття емоцій (*perceiving emotions*) – передбачає здатність точно розпізнавати емоції у власному внутрішньому стані, у виразах обличчя, інтонаціях, художніх образах або соціальних контекстах. Друга – використання емоцій для мислення (*using emotions to facilitate thought*) - полягає у вмінні застосовувати емоційні стани для покращення когнітивних процесів: прийняття рішень, креативності, уваги та мотивації. Третя – розуміння емоцій (*understanding emotions*) - включає інтерпретацію емоційних сигналів, виявлення їхніх причинно-наслідкових зв'язків, розуміння складних або змішаних емоційних станів. Нарешті, четверта – регулювання емоцій (*managing emotions*) – характеризує здатність свідомо управляти емоційними реакціями, адаптувати власний емоційний стан до вимог ситуації та сприяти регуляції емоцій інших людей. Такий підхід дозволяє концептуалізувати емоційний інтелект як інтегровану когнітивно-емоційну систему, що функціонує за принципом взаємодії афективної та раціональної сфер психіки [34].

У своїй роботі автори також аргументують переваги ability-моделі над trait-моделями. По-перше, модель здібності дозволяє зберегти емпіричну точність поняття EQ, оскільки вона ґрунтується на когнітивних процесах, а не на особистісних рисах. По-друге, така модель забезпечує можливість об'єктивного вимірювання та статистичного аналізу, що відповідає вимогам класичної психометрії. По-третє, вона надає конструктивну основу для дослідження розвитку емоційного інтелекту в процесі навчання, соціалізації чи професійної діяльності. Водночас Майєр, Саловей і Карузо не заперечують важливості досліджень, які пов'язують емоційний інтелект із рисами особистості. З іншого боку, і ця класична модель може піддаватися критиці: методи діагностики, такі як MSCEIT, іноді мають сумнівну надійність через оцінювання за консенсусом чи експертною групою – відповіді вважаються правильними, якщо з ними погоджуються загальна більшість чи експертна обрана частка професіоналів. Тут, як і у випадку із кристалізованим інтелектом, така правильність не завжди

буде віддзеркалювати справжню здатність, і часто може бути менш сензитивною до культурних особливостей та соціальних установок [49].

Але з наукової перспективи неможливо лише критикувати *trait*-моделі емоційного інтелекту; їх найбільш позитивні сторони полягають у практичній універсальності та мультифакторності. По-перше, ці теорії органічно інтегрується в загальну теорію особистості, оскільки пояснюють емоційний інтелект як рису, подібну до інших стабільних характеристик. Це забезпечує глибшу психологічну обґрунтованість у порівнянні з моделями, які намагаються трактувати емоційний інтелект як чисту когнітивну здатність. По-друге, подібні моделі дозволяють отримувати стабільні результати в більш різноманітних культурних та вікових вибірках, і контекстах. По-третє, *trait* емоційний інтелект має потужну прогностичну цінність: він виявляє значущі зв'язки з психологічним благополуччям, задоволеністю життям, адаптивними стратегіями подолання стресу, академічною успішністю, якістю міжособистісних стосунків і лідерською ефективністю [41].

«Розуміння людської природи, яке відкидає силу емоцій, є щонайменше недалекоглядним» - це цитата Деніела Гоулмана [4, с. 35], і тому, враховуючи їх досить широкий обсяг, як приклад *trait*-моделі ми можемо привести модель запропоновану саме ним. З одного боку, вона є популярною як в суто науковій літературі, так і в практичному застосуванні; з іншого – вона є чотирьохфакторною, тобто співвідноситься із раніше представленою *ability*-моделлю та немає такої великої кількості рис в концептуальній основі (як, наприклад, 15-аспектна модель К. Петридеса). Загалом, на відміну від *ability*-моделей, *trait* емоційний інтелект базується на самооцінках і суб'єктивних судженнях людини про власну емоційну ефективність. Це означає, що така модель оцінює не те, наскільки людина об'єктивно добре розпізнає чи регулює емоції, а те, як вона вважає, що володіє цими здібностями, тобто як сприймає свої емоційні можливості в контексті повсякденного життя. Гоулманівська теорія має декілька назв: теорія П'яти ділянок емоційного інтелекту, або ж Квадратична теорія [27].

Загалом, це пояснюється тим, що сам Гоулман виділяє п'ять основних ділянок, які визначають здатність людини розуміти та ефективно управляти своїми емоціями, а також взаємодіяти з емоціями інших. Ці ділянки складають основу його концепції емоційного інтелекту, що включає чотири основні категорії: самосвідомість, самоконтроль, соціальну обізнаність та управління стосунками/відносинами. Цю модель можна представити у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Схема моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана

	УСВІДОМЛЕННЯ	РЕГУЛЯЦІЯ
ПЕРСОНАЛЬНА КОМПЕТЕНЦІЯ	Самосвідомість • Впевненість у собі • Обізнаність про свій емоційний стан • Розуміння того, як твоя поведінка впливає на інших • Увага до того, як інші впливають на твій емоційний стан	Самоконтроль • Контроль над дисфункціональними емоціями та імпульсами • Дія у відповідності з існуючими цінностями • Гнучке реагування на зміни • Досягнення цілей та можливостей незважаючи на перешкоди та невдачі
СОЦІАЛЬНА КОМПЕТЕНЦІЯ	Соціальна обізнаність (Емпатія) • Здатність аналізувати настрій у кімнаті • Турбота про те, що відбувається у інших в житті • Розуміння того, що насправді говорить інша людина	Управління відносинами/Соціальні навички • Здатність мати гарні відносини з іншими • Навички ефективного вирішення конфліктів • Чітке висловлювання ідей/інформації • Використання чутливості до почуттів іншої людини для успішного управління відносинами

Слід зауважити, що розвиток емоційного інтелекту є важливою передумовою для створення ефективного освітнього середовища. Він відіграє фундаментальну роль у розвитку учнів, формуванні ефективного навчального

клімату та у роботі педагогів. Учні з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу здатність справлятися зі стресом, конструктивно взаємодіяти з однолітками й викладачами, проявляти гнучкість у навчанні і демонструвати кращу академічну продуктивність [23].

У межах питання професійного розвитку та успіху емоційний інтелект є необхідною умовою ефективного керівництва [51]. Лідери з високими емоційними компетенціями не просто вимагають результати, а й мотивують, надихають та будують середовище довіри та взаємопідтримки. Працівники, що мають розвинений емоційний інтелект, як правило, легше адаптуються до змін, демонструють вищий рівень емоційної саморегуляції й ефективніше долають міжособистісні конфлікти, що безпосередньо впливає на професійну стабільність і зростання.

Емоційний інтелект також виступає як чинник ефективності терапевтичного процесу, впливаючи на здатність спеціаліста встановлювати емпатійний контакт, регулювати власні емоції та адекватно реагувати на переживання клієнта. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню якості терапевтичного альянсу, полегшує розпізнавання прихованих емоцій клієнта та знижує ризик професійного вигорання. Емоційно компетентні психологи краще інтегрують когнітивні та афективні процеси, що забезпечує більш точне розуміння психічних станів клієнтів. Крім того, здатність до емоційної саморегуляції дозволяє психологам та психотерапевтам ефективніше долати складні випадки та зберігати професійну стійкість. Розвиток емоційного інтелекту є особливо критичним у професіях типу «людина-людина», де ключову роль відіграє не стільки технічне виконання, скільки якість комунікації, емпатія та формування довіри [24].

Сучасні дослідження емоційного інтелекту [52; 40; 14] продовжують розвиватися у кількох ключових напрямках, інтегруючи міждисциплінарні підходи, що охоплюють психологію, нейронауку, когнітивну науку, соціальні дослідження та штучний інтелект. Відбувається поступовий перехід від суто психологічного розуміння емоційного інтелекту як набору здібностей чи рис до

комплексного бачення цього феномену як багаторівневої системи. Сучасні нейропсихологічні підходи підкреслюють роль мозкових структур – таких як префронтальна кора, мигдалина, інсулярна та орбітофронтальна ділянки – у забезпеченні процесів розпізнавання, регуляції й усвідомлення емоцій. Нейровізуалізаційні дослідження доводять, що емоційний інтелект має нейронні кореляти, подібні до тих, що забезпечують емпатію, соціальне розуміння та моральне судження, а отже є глибоко інтегрованим у систему соціального функціонування людини. Окрім цього важливим напрямом розвитку є гібридизація моделей емоційного інтелекту, у яких поєднуються здібності, риси та компетенції. Такий підхід дає змогу врахувати не лише когнітивно-емоційні механізми, а й особистісні детермінанти та соціокультурні контексти емоційної поведінки. Дослідження все більше орієнтуються на екологічну валідність – здатність моделей емоційного інтелекту прогнозувати реальну поведінку людини, її ефективність у міжособистісній комунікації, професійній діяльності, прийнятті рішень у стресових умовах. Ще одним інтенсивно розвинутим напрямом є інтеграція емоційного інтелекту в технологічні системи, зокрема у сферу штучного інтелекту. Цей підхід спрямований на створення алгоритмів, здатних розпізнавати, інтерпретувати та реагувати на людські емоції через аналіз обличчя, голосу, тексту чи фізіологічних сигналів. Завдяки розвитку глибокого навчання, мультимодальних нейронних мереж, сучасні системи досягають високої точності у визначенні емоційних станів та моделюванні емоційно адекватної поведінки. Водночас дослідники наголошують на викликах і ризиках такого напрямку: недостатня узгодженість між психологічними моделями емоційного інтелекту та алгоритмічними підходами; обмеження у репрезентативності наборів даних, що призводить до упередженості розпізнавання емоцій; потреба у стандартизації методів вимірювання; а також складні етичні аспекти – конфіденційність, маніпуляції, відповідальність і прозорість систем. Це стимулює нові міждисциплінарні дослідження, спрямовані як на створення штучного емоційного інтелекту, який би не просто імітував емоції, а діяв відповідно до соціальних, культурних і моральних норм.

Загалом, концептуалізація та моделювання емоційного інтелекту спричинили фундаментальні зміни у психологічній науці. Виокремлення інтелектуальних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації, призвело до розширення загальної структури інтелекту, подолавши традиційний розрив між когнітивною та афективною сферами. Емоційний інтелект не має єдиного визначення, однак теоретично найобґрунтованішою вважається ability-модель П. Саловея та Дж. Месіра, що охоплює сприйняття, розуміння, використання й регулювання емоцій. Trait-підхід же трактує його як стабільну особистісну рису з високою прогностичною цінністю щодо благополуччя та задоволеності життям. Широкого застосування набула модель Д. Гоулмана з чотирма компонентами - самосвідомістю, самоконтролем, соціальною обізнаністю та управлінням відносинами. Сучасний етап розвитку теорії емоційного інтелекту характеризується системною інтеграцією психологічних, нейронаукових і технологічних підходів. Це відкриває перспективи для розробки більш комплексних гібридних моделей, вивчення нейробіологічних механізмів емоційної регуляції, міжкультурних відмінностей у проявах емоційного інтелекту, можливості та етичності його реалізації у штучних системах.

1.3 Аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту з задоволеністю життям.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та задоволеності життям є важливим напрямком вивчення сучасної психологічної науки, оскільки численні емпіричні дослідження підтверджують, що здатність особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та розпізнавати емоційні прояви інших людей безпосередньо впливає як на задоволеність життям, так і на суб'єктивне благополуччя та щастя людей. Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє з'ясувати, яким чином емоційна компетентність особистості може виступати детермінантою благополуччя, а також виявити механізми, завдяки яким розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня задоволеності життям. У наукових працях останніх років зосереджено увагу на тому, що емоційний

інтелект є не лише когнітивною чи соціальною компетентністю, а й основою для адаптивної поведінки, ефективного емоційного саморегулювання та підтримки стабільних міжособистісних відносин, які у сукупності визначають відчуття щастя та задоволеності. Ключові компоненти емоційного інтелекту, такі як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, взаємопов'язані із суб'єктивною оцінкою життєвих подій і особистісними оцінками досягнень та задоволення.

Самосвідомість (як і самопізнання) дозволяє особистості усвідомлювати власні емоційні стани, визначати їхні причини та прогнозувати вплив на поведінку, що створює передумови для усвідомленого контролю над власним життям. Самосвідомість як центральний компонент емоційного інтелекту розглядається у сучасній науковій парадигмі як фундаментальна умова розвитку особистісної зрілості, психологічного благополуччя та задоволеності життям. У праці Паолетті та Бен-Суссан, автори вводять поняття Моделі Сфери Свідомості (Sphere Model of Consciousness), яка пояснює, як усвідомлення власного емоційного досвіду, внутрішніх процесів та власного «Я» формує основу для гармонійної регуляції емоцій, стійкого самоствавлення і відчуття життєвої задоволеності. Автори підкреслюють, що справжній емоційний інтелект неможливий без розвитку самосвідомості, оскільки саме через глибоке знання себе людина здатна зрозуміти власні почуття, приймати їх і свідомо управляти ними у відповідності до життєвих цінностей. Згідно думки авторів, самоусвідомлення є не просто когнітивною функцією усвідомлення власних емоційних станів, а інтегративним процесом, який об'єднує емоційні, тілесні, часові та екзистенційні виміри досвіду [38]. Самосвідомість допомагає людині спостерігати за своїми емоціями, визнаючи їх існування, але не дозволяючи їм повністю визначати поведінку або світосприйняття. Така позиція спостерігача, на думку авторів, є суттю емоційного інтелекту, адже дозволяє інтегрувати емоційні імпульси у свідомий процес прийняття рішень, сприяє внутрішній гармонії і формує передумови для стабільного почуття задоволеності життям.

Саморегуляція сприяє зниженню негативного впливу стресових ситуацій і зменшує емоційні коливання, що дозволяє підтримувати стабільне позитивне сприйняття життя та підвищує рівень задоволеності ним. Це підтверджується дослідженням А. Йігіта та колег, яке вивчало взаємозв'язок між регуляцією емоцій (саморегуляцією через певні стратегії) та задоволеністю життям [59]. Автори, використовуючи множинну лінійну регресію, визначили, що переоцінка – адаптивна стратегія, орієнтована на переосмислення ситуації до виникнення емоційної реакції – є найважливішим позитивним предиктором задоволеності життям. Студенти, які часто використовують цю когнітивну зміну, ефективніше керують своїми емоціями, підтримуючи таким чином позитивний емоційний фон і, як наслідок, вищу оцінку якості свого життя. На противагу цьому, придушення – дезадаптивна стратегія пригнічення вже відчуваних емоцій – не продемонструвала позитивного зв'язку, підтверджуючи, що для високої задоволеності життям необхідне не придушення, а конструктивне управління емоціями. Схоже дослідження також показало значний зв'язок між різними стратегіями саморегуляції, культурним контекстом європейських та азійських країн і рівнем соціальної підтримки [10].

В дослідженні Конг та колег, результати демонструють, що емоційний інтелект значною мірою впливає на задоволеність життям в тому числі через емоційний досвід, включаючи позитивні та негативні емоції. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні трансформувати негативні емоції в конструктивний досвід, що дозволяє не лише зменшити вплив стресу, але й підтримувати позитивну оцінку власного життя; і загалом особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше відчувають позитивні емоції та менше страждають від негативних (це відбувається через механізм збільшення позитивного афекту - вміння розпізнавати та підтримувати позитивні емоції, підсилювати їх і широко використовувати у сприйнятті життя). Цей процес когнітивної та емоційної гнучкості є одним із медіаторів, що пояснює, як емоційний інтелект сприяє підвищенню рівня задоволеності життям [21].

В контексті саморегуляції та позитивної переоцінки, важливим аспектом також виступає емоційна експресивність особистості. Саморегуляція емоцій розглядається не лише як внутрішній процес, а й як акт управління експресією та досвідом емоцій у контексті соціальних. Дослідження Дж. Янг та колег, виявило, що для підвищення задоволеності життям важлива не лише ефективна саморегуляція, яка мінімізує негативну експресію та досвід, але й більша соціальна толерантність або ж експресивна свобода [58]. Таким чином, емоційна експресія та досвід є ключовими для задоволеності життям, але їх вплив опосередкований соціокультурними регуляторними нормами, які можуть або підтримувати, або підірвати благополуччя залежно від того, наскільки вони дозволяють людям почуватися адекватно при прояві своїх емоцій, як позитивних, так і негативних. Цей висновок підтримується й іншим дослідженням [32], де емоційна експресія є початковою критично важливою ланкою, що підтримує ефективну саморегуляцію та соціальну адаптацію, які в кінцевому підсумку визначають загальне благополуччя, а тим самим мають вплив і на відчуття задоволеності життям.

Особливо важливою є роль емпатії та соціальних навичок у формуванні життєвої задоволеності. Емпатія дозволяє індивіду відчувати, розуміти та реагувати на емоції інших людей, що зміцнює міжособистісні зв'язки, підвищує рівень підтримки від оточення та сприяє відчуттю соціальної інтеграції. В недавньому дослідженні Кхана з колегами, емпатія розглядається як ключовий психологічний механізм, що пояснює, чому саме емоційний інтелект підвищує рівень задоволеності життям. Автори підкреслюють, що хоча емоційний інтелект безпосередньо впливає на позитивне самопочуття, його дія реалізується переважно через емоційно-соціальні процеси, зокрема через розвиток емпатії як базової складової соціального функціонування людини. Дослідження показало, що емпатія виконує роль часткового медіатора у взаємозв'язку між емоційним інтелектом і задоволеністю життям: люди з високим рівнем емоційного інтелекту схильні краще розпізнавати, розуміти та співпереживати емоціям інших, що, у свою чергу, підвищує їхню соціальну підтримку, якість міжособистісних зв'язків

і позитивне емоційне тло. У кількісному вимірі результати регресійного аналізу свідчать, що після введення емпатії у модель прямий зв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям знижується, що підтверджує її опосередковувальну роль. З погляду концептуальної моделі, емпатія є не просто рисою характеру, а функціональним процесом соціальної адаптації, який посилює вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям [42].

Розвинені соціальні та комунікативні навички, у свою чергу, є одним із найважливіших соціальних механізмів, через які емоційний інтелект реалізує свій вплив на задоволеність життям. Дослідження Гхраеб та співавторів, проведене серед медичних працівників, переконливо показує, що саме через якість міжособистісної взаємодії проявляється практичне значення емоційного інтелекту для задоволеності життям та благополуччя. Автори виходять із припущення, що здатність людини ефективно комунікувати, слухати, розуміти емоційні потреби інших і регулювати власні реакції визначає не лише професійний успіх, а й загальне відчуття гармонії, сенсу та задоволення життям. У межах дослідження, що охопило 350 медсестер різних лікарень Палестини, було виявлено високу позитивну кореляцію між рівнем емоційного інтелекту та соціально-комунікативними навичками. При цьому найсильніший зв'язок спостерігався між компонентом самосвідомості та ефективністю комунікації. Це означає, що особи, які добре усвідомлюють власні емоції, краще розуміють, як ці емоції впливають на їхні взаємини з іншими, і здатні вибудовувати більш стабільні, позитивні соціальні контакти [17].

Якщо аналізувати вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям, то варто зазначити, що цей взаємозв'язок не є просто прямим та однофакторним: важливим аспектом виступає і його роль як посередника між задоволеністю у специфічних життєвих сферах (робота, соціальне оточення, власна особистість) і загальною задоволеністю життям. На стику вже відомих нам моделей задоволеності життям (знизу вгору (bottom-up) та згори вниз (top-down)) виникає сучасне розуміння емоційного інтелекту як інтегративного чинника, що об'єднує когнітивні та емоційні процеси оцінки досвіду й впливає на сприйняття

задоволеності життям. До прикладу, емпіричне дослідження Перез-Ескода та Алегро показало, що всі три типи задоволеності (які вони виділили) - професійна, соціальна та самооцінкова - тісно пов'язані з загальною задоволеністю життям, а також позитивно корелюють із усіма вимірами емоційного інтелекту. Найсильніший зв'язок виявлено між емоційним інтелектом та задоволеністю собою, що вказує на особливе значення внутрішньої емоційної компетентності у формуванні задоволеності життям [39].

Тим самим, ми можемо спостерігати глобальний вплив емоційного інтелекту на професійне та особисте життя особистості. Люди з високим рівнем емоційної компетентності відзначаються більшою задоволеністю кар'єрними досягненнями, оскільки вони здатні ефективно взаємодіяти з колегами, управляти конфліктними ситуаціями та підтримувати позитивний психологічний клімат у робочому середовищі. Аналогічно, у сфері особистих стосунків високий рівень емоційного інтелекту забезпечує кращу здатність до розуміння партнерів, що покращує якість та стабільність сімейних та дружніх зв'язків. Саме тому розвиток емоційного інтелекту - зокрема соціальних і життєвих навичок - може бути ефективним напрямом психологічної інтервенції для підвищення загальної задоволеності життям. Багато авторів пропонують включати елементи емоційної освіти в навчальні та психокорекційні програми з дитинства, оскільки саме через формування самоусвідомлення, саморегуляції та емпатійних умінь можна підвищити рівень задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя впродовж життя.

Загалом, численні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект виступає одним з ключових факторів, що визначає рівень задоволеності життям. Його компоненти - самопізнання, саморегуляція, емпатія та соціальні навички - формують механізми, які дозволяють особистості ефективно взаємодіяти з емоційним та соціальним середовищем, трансформувати негативні переживання у позитивний досвід та підтримувати стабільне відчуття благополуччя. Самоусвідомлення є не лише компонентом емоційного інтелекту, а його ядром; людина, яка розуміє себе, здатна розуміти інших, управляти власними

почуттями, будувати стійкі міжособистісні стосунки й знаходити сенс у власному життєвому досвіді. Саморегуляція забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до змін, краще контролювати імпульсивні реакції, легше зберігати емоційний баланс і швидше відновлюватися після негативних подій. Емпатія перетворює потенціал емоційного інтелекту у реальні соціально-емоційні результати, що безпосередньо відображаються у відчутті щастя та життєвого задоволення. Розвинені соціальні навички дозволяють ефективно будувати міжособистісні стосунки, налагоджувати комунікацію та підтримувати соціальну підтримку. Враховуючи ці дані, інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту у навчальні, професійні та соціальні практики може виступати ефективним засобом підвищення рівня задоволеності життям та загального психологічного благополуччя.

1.4 Задоволеність життям та емоційний інтелект через призму молодого віку.

В науковому та соціальному вимірах «молодь» може розумітися в контексті декількох різних понять та класифікацій. Згідно Великого тлумачного словника української мови, «молодь» - це молоде, підростаюче покоління; юнацтво [2]. В Кембриджському словнику: «період вашого життя, коли ви молоді, або стан молодості» [60]. Але якщо говорити в контексті вікових класифікацій, то тут поняття «молодь» постає в набагато більш широкому розумінні: численні культурні, соціо-політичні та економічні зміни, що відбувалися протягом навіть останніх 20-ти років суттєво змінили розуміння людьми вікових рамок, як на глобальному-всесвітньому рівні, так і на рівні окремих суспільств. Тому зараз рамки молодості є досить широкими; в Україні це 14-35 років за Законом «Про основні засади молодіжної політики», згідно з оновленими рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 2025 року, молодими вважаються люди віком до 45 років [3]. За класифікацією ж іншої великої міжнародної організації (ООН), молодь – це особи віком від 15 до 24 років. Єдиного консенсусу щодо цього питання немає

(ні в зарубіжній науковій думці, ні у вітчизняній), але дослідникам рекомендують спиратися більше саме на вікові категорії, особливо при дослідженні характеристик та показників, що напряду пов'язані з віковим розвитком.

Молодий вік (тут мається на увазі а вік в якому перебуває молодь – для цілей цього дослідження вік від 18 до 23) є періодом інтенсивної перебудови ідентичності та соціальних ролей: формуються професійні траєкторії, відбувається встановлення довготривалих міжособистісних зв'язків, уточнюються цінності й життєві пріоритети. Саме тому чинники, які підсилюють або послаблюють відчуття загальної задоволеності життям у молодих людей, мають як теоретичну, так і прикладну вагу. Особливо це важливо в умовах війни, які змінюють психологічний простір молоді, формуючи абсолютно новий психологічний рівень життєтворення, що перевіряє молодь на зрілість, мужність, витривалість. Соціально-психологічні зміни, спричинені спротиву російській агресії та активною участю у різноманітних суспільних сферах життя, зумовили якісні зміни не лише у соціальній структурі, а й у самосвідомості кожного молодого українця [29]. Тому емоційний інтелект виділяється як особистісна метакомпетентність, що поєднує самосвідомість, здатність регулювати емоції, емпатію та соціальні навички - і яка стійко пов'язана із суб'єктивним благополуччям – не тільки особистісним, але й глобальним.

Аналізуючи кожний феномен окремо у його зв'язку із проявом у молоді, ми спостерігаємо певні особливості. Аналіз даних Gallup World Poll із 145 країн показав, що падіння життєвого задоволення у молодих людей найбільш різке у всіх регіонах світу, за винятком Південної Азії та регіону Близького Сходу й Північної Африки, де рівень загальної задоволеності вже низький. Важливими детермінантами життєвого задоволення у цьому віці є матеріальні умови (фінансове становище, продовольча безпека) та нематеріальні фактори (соціальна підтримка, здоров'я, доступ до Інтернету). Період підліткового віку та ранньої дорослості характеризується високою пластичністю мозку, активним формуванням самосвідомості та емоційної регуляції, що збігається з

інтенсивними гормональними та фізичними змінами, зростанням автономії у прийнятті рішень і впливом однолітків на формування цінностей та поведінки. Ці фактори роблять життєве задоволення у молодих людей особливо вразливим до зовнішніх умов і соціальних взаємодій, оскільки формування соціальної підтримки, ефективних соціальних навичок і стійких життєвих стратегій прямо впливає на суб'єктивний добробут. Молодь, яка має підтримку сім'ї, друзів та спільноти, демонструє вищий рівень життєвого задоволення, незалежно від економічного становища, тоді як відсутність таких соціальних ресурсів знижує задоволення навіть при достатньому матеріальному забезпеченні [20].

У статті А. Тодорової [50] дослідниця розглядає розвиток емоційного інтелекту як динамічного процесу, що змінюється з віком, соціальними ролями та життєвим досвідом. У цьому контексті вікова група 18–23 роки є особливо важливою, адже саме в цей період відбувається інтенсивне формування здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, регулювати емоційні реакції та будувати емоційно здорові соціальні взаємини. Молоді люди цього віку мають високий рівень емоційної гнучкості, відкритість до нового досвіду, швидко адаптивність до змін і цифрового середовища, що створює сприятливі умови для активного розвитку емоційного інтелекту. Однак у них ще не повністю сформовані стійкі механізми емоційної регуляції, що проявляється у меншій стресостійкості, труднощах з усвідомленням власних переживань і нестачі стратегій ефективного реагування на емоційно напружені ситуації. Результати дослідження підкреслюють, що зі зростанням віку та накопиченням досвіду ці компоненти емоційного інтелекту посилюються, особливо здатність управляти емоційними станами в умовах високої відповідальності та соціальної взаємодії.

Саме у віці 18-23 років формується основа для майбутнього емоційного потенціалу особистості: здатність до рефлексії, усвідомленого сприйняття власних емоцій, розвиток емпатії, навички емоційної комунікації та регуляції. Цей період є критично важливим, адже закладені в ньому емоційні компетентності впливають на ефективність міжособистісних стосунків, професійне становлення та психологічне благополуччя в дорослому житті.

Молодий вік - період динамічних змін, тому емпіричні дослідження є критично важливими для розуміння, чи емоційний інтелект має тривалі ефекти на життя. У дослідженнях, де вивчалися студенти та молоді дорослі, виявлено стійкі позитивні кореляції між показниками емоційного інтелекту і шкалами задоволеності життям - при цьому соціальна підтримка, позитивний афект, емпатія та розвинені соціальні навички часто виступають медіаторами або посередниками цього зв'язку [43; 61; 15].

Для молоді практичні наслідки цих висновків очевидні. На глобальному рівні мають створюватися освітні програми, які б інтегрували розвиток емоційної компетентності вже в середній та вищій освіті: навчання самоусвідомленості, технікам когнітивної переоцінки, активному слуханню, конфлікт-менеджменту дає інструменти для підвищення якості міжособистісних зв'язків і власної оцінки життя. Ці інтервенції також мають бути комбіновані: тренінги емоційного інтелекту слід поєднувати з розвитком соціальних мереж підтримки, щоб молоді люди могли застосовувати навички в реальних соціальних контекстах. Нарешті, увага до самосвідомості має стати невід'ємною частиною програм, оскільки саме самосвідомість визначає, чи перетвориться внутрішня емоційна компетентність на стійке суб'єктивне благополуччя.

Загалом, молодь можна визначити як соціально-демографічну групу людей, що визначається за віковими характеристиками та особливостями соціального стану, яка охоплює старший підлітковий та молодий вік. Емоційний інтелект є потужним предиктором життєвої задоволеності у молодих людей, але його ефекти реалізуються через конкретні механізми - самосвідомість, емоційну регуляцію, емпатію та соціальні навички. Найбільш сталий позитивний ефект досягається за умови поєднання індивідуальної роботи над емоційним інтелектом з поліпшенням соціального контексту та інтервенцій, що включають практики підвищення самосвідомості, тренінги з комунікації та програми розвитку соціальної підтримки.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

1. Задоволеність життям - це складний психологічний феномен, що відображає когнітивну оцінку людиною власного життя на основі порівняння реальності з особистими стандартами. Задоволеність життям є ключовим компонентом суб'єктивного благополуччя, який інтегрує афективні й когнітивні процеси. На рівень задоволеності життям впливають соціальні, економічні, культурні й особливо психологічні чинники: оптимізм, емоційний стан, резильєнтність, соціальна підтримка, емоційний інтелект та відчуття сенсу життя. Високий рівень позитивного афекту, підтримувальні стосунки й наявність цілей посилюють життєву задоволеність, а екзистенційні ресурси забезпечують її стійкість. Задоволеність життям є інтегральним показником благополуччя, що виконує важливу соціальну функцію й може бути цілеспрямовано розвинена через психологічні інтервенції та зміцнення внутрішніх ресурсів.

2. Емоційний інтелект є складною інтегративною здатністю людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших, яка поєднує когнітивні та афективні процеси. Аналіз різних концепції показав, що емоційний інтелект може мати навіть більший вплив на життєвий успіх і задоволеність життям, ніж традиційний IQ. Сучасні підходи включають ability-моделі, які оцінюють емоційний інтелект як когнітивну здатність, та trait-або mixed-моделі, що розглядають його як інтеграцію особистісних рис і соціальних компетентностей, завдяки чому емоційний інтелект стає універсальним інструментом розвитку життєвої стійкості, соціальної ефективності та особистісного зростання.

3. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям розглядається як інтегративна система, що об'єднує емоційні, когнітивні та соціальні процеси. Емоційний інтелект виступає фундаментальною особистісною характеристикою, що через самоусвідомлення, саморегуляцію емпатію та соціальну комунікацію визначає стиль адаптації до стресу, якість міжособистісних стосунків, внутрішню стабільність та здатність створювати позитивне емоційне тло – тим самим підтримувати відчуття сенсу та гармонії.

Сучасні наукові підходи враховують як когнітивні, так і особистісні аспекти емоційного інтелекту, що робить його універсальним інструментом розвитку життєвої стійкості, соціальної ефективності та психологічної адаптації, а також важливим напрямом психологічних, освітніх та соціальних інтервенцій.

4. У сучасному науковому дискурсі молодь розглядається як соціально-демографічна група, вікова категорія якої в межах цього дослідження визначена від 17 до 23 років - період активного формування ідентичності, професійного самовизначення та соціалізації, коли молоді люди розвивають базові навички адаптації, міжособистісні зв'язки та ціннісні пріоритети. Соціальна підтримка, позитивні емоції та якісні соціальні контакти виступають критичними факторами, що посилюють цей зв'язок, а інтегровані освітні та соціальні інтервенції створюють фундамент для формування стійких механізмів емоційної регуляції та визначають траєкторії психологічного благополуччя в дорослому житті.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛКТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ У МОЛОДІ

2.1 Організація дослідження, обґрунтування вибірки та методик.

Головною метою еміричного дослідження є вивчення впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді.

В процесі емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання:

- визначити вибірку і розробити діагностичний інструментарій для вивчення рівня задоволеності життям та окремих компонентів емоційного інтелекту молодих людей;

- емпірично визначити особливості взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та рівнем задоволеності життям у досліджуваній вибірці;

- розробити та апробувати програму тренінгу розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення задоволеності життям молоді;

- оцінити ефективність розробленої програми за допомогою порівняльного аналізу задоволеності життям та показників емоційного інтелекту та до і після участі у тренінгу.

Емпіричне дослідження проводилось з вересня по листопад 2025 року на базі Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського.

У відповідності до цілей і завдань були визначені наступні етапи емпіричного дослідження:

На першому етапі (вересень 2025 року) на основі теоретичного аналізу наукової літератури були визначені структурні складові емоційного інтелекту, відповідно до цього розроблений діагностичний інструментарій, визначена вибірка дослідження; сформульовані емпірична та статистичні гіпотези.

Другим етапом (жовтень 2025 року) стало проведення констатуючого експерименту методом групового тестування. Узагальнення та аналіз результатів констатуючого експерименту, проведення кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена, множинна лінійна регресія).

Третій етап дослідження (жовтень-листопад 2025 року) - формуючий експеримент. Розробка та апробація корекційної програми. Програма розроблена у вигляді тренінгу та розрахована на 5 занять 2 рази на тиждень, тривалістю 120 хвилин.

Четвертий етап дослідження (листопад 2025 року). Контрольний діагностичний зріз (вимір) - повторне тестування учасників за допомогою того ж психодіагностичного інструментарію після проходження програми тренінгу. Математико статистична обробка результатів за допомогою методів мат статистики, а саме t-критерія Стюдента для залежних вибірок.

П'ятий етап – узагальнення, інтерпретація отриманих результатів, написання висновків.

Нами було вирішено згідно з темою встановити 4 основні показники – ті елементи емоційного інтелекту, з якими ми будемо перевіряти кореляції у показнику задоволеністю життям. Тим самим ми взяли за основу саме 4-сторонню модель Д. Гоулмана, і підібрали відповідні методики.

Цими основними показниками служать рівень емпатії та рівень саморегуляції за методикою опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикін), рівень самоусвідомлення та соціального керування за методикою опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова). Додатково показник саморегуляції ми розкриємо через рівень інтенсивності емоційних станів за методикою опитувальник «Позитивного і негативного афекту» (М. Кліманська та І. Галецька) та рівень експресії в методиці «Діагностика емоційної зрілості». Показник задоволеності життям вимірювався за допомогою методики «Шкала задоволеності життя» (Е. Дінер в адаптації).

Відповідно, саме ці 4 методики, а також розроблена анкета, для визначення характеристики вибірки, було використані як діагностичний інструментарій. Методики та кратка мета їх використання представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика методик емпіричного дослідження

№	Методика	Мета	Параметр	Риса в моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана
1.	Анкета-опитувальник	Для визначення і аналізу вибірки	-	-
2.	Методика «Шкала задоволеності життя» Е. Дінера (в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка)	Для визначення рівня задоволеності життям респондента	Задоволеність життям	-
3.	Методика «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна	Для визначення рівня емпатії, саморегуляції та експресивності респондента	Емпатія, саморегуляція та експресивність	Емпатія та саморегуляція
4.	Методика «Соціо-емоційна компетентність» А. Шашенкової	Для визначення рівня самосвідомості та соціальних навичок респондента	Самоусвідомлення та соціальне керування	Самосвідомість та соціальні навички
5.	Методика «Позитивного і негативного афекту» М. Кліманської та І. Галецької	Для визначення переважання позитивного/негативного афекта респондента	Позитивний та негативний афект	Саморегуляція

Загальна емпірична гіпотеза: передбачається, що розвиток емоційного інтелекту, зокрема таких його компонентів, як самосвідомість, емоційна саморегуляція, емпатія та соціальні навички, сприяє формуванню більш високого рівня задоволеності життям у молоді.

Враховуючи показники, що мають бути перевірені, також були конкретизовані наступні статистичні гіпотези:

- існує пряма кореляція між емпатією та задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між самоусвідомленням та задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між соціальним керуванням та задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між саморегуляцією та задоволеністю життям;

- високі показники по шкалі позитивного афекту прямо пропорційно корелюють з задоволеністю життям;
- високі показники по шкалі негативного афекту обернено пропорційно корелюють з задоволеністю життям;
- існує пряма кореляція між експресією та задоволеністю життям.

За методикою опитувальник «**Діагностика емоційної зрілості**» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та трьох показників, які досліджувалися: це емпатію, саморегуляцію та експресивність (як один з аспектів саморегуляції). За методикою опитувальник «**Соціо-емоційна компетентність**» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та двох показників, які досліджувалися: це самоусвідомлення та соціальне керування – або ж здатність до ефективного управління соціальними відносинами. За методикою опитувальник «**Позитивного і негативного афекту**» ми будемо визначати кореляцію задоволеності життям та двох показників, які досліджувалися: це позитивний та негативний афекти, як детермінанти емоційної саморегуляції особистості.

Анкета для цього дослідження була розроблена нами самостійно, враховуючи потребу в зборі подальшої інформації, щодо складу вибірки та систематизації отриманих даних. Вона містить в собі 5 запитань, на кожне з яких респондент повинен був надати коротку відповідь, обравши з вже існуючих варіантів, або вписавши інформацію самостійно.

Вибірку в цьому дослідженні поєднує не віковий період, але демографічна група, в якій зараз перебувають респонденти – тобто вони всі є представниками молоді. Відповідно до цього і граничних рамок деяких методик, у дослідженні взяли участь молодь віком від 18 до 23 років.

Вибірка із загальної сукупності склала 33 особи, з них 28 дівчат і 5 хлопців, більшість з яких навчаються за спеціальністю «Психологія», або вже мають відповідну освіту (троє респондентів мають освіту бакалавра та знаходяться у процесі отримання ступеня магістра психології). 2 респонденти отримують

освіту за спеціальностями «Історія» та «Архітектура», 5 респондентів мають освіту за спеціальностями: «Дизайн», «Початкова освіта», «Менеджмент» та «Журналістика» (на бакалаврському рівні). Результати, які описують детальну характеристику складу вибірки, викладені у Таблиці Б.1, в Додатку Б.

Аналізуючи ці дані, можемо прорахувати кількісне співвідношення різних характеристик в вибірці. Ці результати наведені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнена характеристика вибірки

Характеристика	Кількісне співвідношення					
Вік	18р.	19р.	20р.	21р.	22р.	23р.
	13	11	2	1	3	3
Гендер	Чоловіча			Жіноча		
	5			28		
Рід діяльності	Навчання	І навчання, і робота		Робота		
	16	15		2		
Фах	Психологія	Психологія та середня освіта	Журналістика	Історія, Архітектура, Дизайн, Початкова освіта, Менеджмент		
	25	1	2	по 1 респонденту		

Аналізуючи вище представлені результати, ми можемо зробити висновок і про процентний склад вибірки. В процентному відношенні вибірка склала:

- 40% людей віком 18, 33% людей віком 19, 6% людей віком 20 років, 3% людей віком 21 рік (1 респондент) та по 9% людей віком 22 та 23 роки;
- 85% жінок та 15% чоловіків;
- 49% тільки навчаються, 45% і працюють, і навчаються - 6% тільки працюють;

- 76% респондентів отримують або мають психологічну освіту, 3% (1 респондентка) додатково має освіту ще й за спеціальністю «Середня освіта». 6% (2 респондента) мають освіту журналіста та 15% (тобто 5 респондентів загалом) – навчаються або мають освіту за іншими спеціальностями.

Даліі надаємо більш ретельний опис психодіагностичних методик.

1. Методика «Шкала задоволеності життям» (**ШЗЖ**) (англ. *Satisfaction With Life Scale, SWLS*), розроблена Е. Дінером у співавторстві з колегами (в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка) [37] є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. Її головна мета - виміряти загальну оцінку особистістю власного життя, тобто ступінь суб'єктивної задоволеності ним у цілому. З її переваг виділяється простота у використанні як для респондента, так і дослідника; а також незалежність від психосоціального контексту, що робить цю методику більш надійною для різних вікових і культурних вибірок.

Методика складається з 5 тверджень, які відображають узагальнену оцінку життєвого шляху (наприклад, «Загалом моє життя близьке до ідеального»). Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою від 1 - «абсолютно не згоден» до 7 - «цілком згоден». Чим вищий сумарний бал, тим більша задоволеність життям.

Методика відзначається високими психометричними характеристиками, є надійною та валідною як у міжнародних дослідженнях, так і в адаптованих українських вибірках – тому вона активно використовується у психологічних дослідженнях, в тому числі і нашому.

Високі показники (значення, що починаються з 21 бала та вищі) по методиці будуть вказувати на задоволеність респондентом свого життя, низькі ж (значення з 19 балів та нижчі), навпаки, на незадоволеність.

2. Методика «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Я. Чебикіна [8] спрямована на визначення загального рівня сформованості емоційної сфери та виявлення особливостей емоційного реагування, емоційного самоконтролю й емпатійності особистості. Опитувальник складається з низки тверджень, що

відображають типові емоційні реакції та установки особистості. Респондент дає відповіді у формі «так» або «ні» на 42 запитання опитувальника, після чого на основі ключа підраховується сумарна кількість балів, яка й визначає як рівень емоційної зрілості, так і окремих її компонентів в структурі методики (на основі таблиці-ключа з різними віковими нормами).

Методика має три основні шкали, кожна з яких має підшкали «інтро-» та «екстра-»: експресивність (Е), саморегуляція (С) та емпатія (Ем).

Емпатія тут розуміється як вміння розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатність співчувати та співпереживати їм, і також адекватно використовувати емпатійні здібності як засіб регуляції відносин у спілкуванні. Емоційна саморегуляція проявляється в здатності до регулювання власними реакціями, станами та процесам згідно ситуації та доцільності – також як здібність впливати на поведінку інших людей, а саме вміння створювати специфічні емоціогенні ситуації, що сприяють підвищенню ефективності спільної діяльності. Експресивність розглядається як різноманітність та красномовність виразу почуттів на обличчі, у рухах, жестах, інтонації, відсутність скутості, та навпаки, здатність адекватно виражати свої емоції без придушення. Сумарна оцінка (максимум 6 балів) по кожній підшкалі формує загальну оцінку шкал емпатії, саморегуляції та експресивності (максимум 12 балів); тим самим в віковій категорії 18-23 роки високі показники (11-12 балів) вказуватимуть на їх розвиненість в особистості, а низькі (0-5 та 0-6 балів) – на недостатній розвиток цих компетенцій, що потребує втручання. В рамках нашого дослідження ми інтерпретували всі три основні шкали в цій методиці.

3. Методика «Соціо-емоційна компетентність» (СЕК), розроблена А. Шашенковою [9], є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на оцінку рівня розвитку соціально-емоційних навичок у дорослих. Соціо-емоційна компетентність розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, необхідні для ефективної взаємодії в соціальному середовищі, адекватного

регулювання власних емоцій і конструктивного реагування на емоційні сигнали інших людей.

Мета методики полягає у виявленні ступеня сформованості ключових компонентів соціо-емоційної компетентності, а саме:

1. **Соціо-емоційна обізнаність** - знання про емоції, соціальні норми та комунікативні аспекти взаємодії;
2. **Самоусвідомлення** - здатність розуміти власні емоції, цінності та поведінку;
3. **Самокерування** - вміння контролювати емоції та поведінку;
4. **Соціо-емоційне усвідомлення** - розуміння емоцій інших людей та соціальних ситуацій;
5. **Соціальне керування** - здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми та групами.

Методика складається з 54 тверджень, на які респонденти відповідають за п'ятибальною шкалою (від 1 - «повністю не згоден» до 5 - «повністю згоден»). Підрахунок балів здійснюється за окремими шкалами та загальним рівнем СЕК.

В контексті нашого дослідження ми використовували дві шкали: самоусвідомлення та соціального керування. Високі результати будуть вказувати на цілісність самосвідомості та розвинені соціальні навички особистості, а низькі – на дисфункціональність особистісної та соціальних сфер (за обома шкалами високими вважаються показники від 31 до 45 балів, низькими – нижчі за 19 балів для самоусвідомлення та 17 балів для соціального керування).

4. Методика «Опитувальник позитивного та негативного афекту» (ОПАНА) М. Кліманської та І. Галецької [6] є стандартизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки інтенсивності позитивних і негативних емоційних станів. Вона базується на концепції афекту як ключового компоненту емоційної сфери, що впливає на задоволеність життям, стресостійкість і загальний психоемоційний стан особистості. Методика дозволяє визначити домінуючий афект та загальний емоційний профіль респондента. Методика виявляє рівень вираженості позитивного та негативного

афекту, що дає змогу оцінити емоційний баланс особистості, та здатність до ефективної саморегуляції.

Опитувальник складається з 20 емоційних станів, з яких 10 позицій відображають позитивний афект, а 10 - негативний афект.

Респонденти оцінюють інтенсивність кожного стану за 5-бальною шкалою Лайкерта: від 1 («зовсім не відчував») до 5 («дуже сильно відчував»). Явне переважання позитивного афекту буде вказувати на більш високу здатність особистості до саморегуляції та самокерування, низькі (або де позитивний та негативний афект наближені) ж вказуватимуть на емоційну дисрегуляцію.

Результати кожної методики у комплексі можуть вказувати на рівень прояву (виразності) окремих складових емоційного інтелекту, а значить за допомогою отриманих результатів цих методик ми можемо провести аналіз їх комплексного взаємозв'язку із задоволеністю життям .

Бланки-відповідей для усіх методик можна знайти у **Додатку А**.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати були піддані якісній і кількісній обробці із застосуванням математичних методів, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона та Спірмена; для оцінки ефективності програми тренінку був застосований параметричний критерій Ст'юдента для залежних вибірок. Для полегшення якісного аналізу та інтерпретації, отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і графічно на рисунках.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого етапу дослідження.

Первинний аналіз та інтерпретація результатів відбувалися у форматі аналізу методик відповідно до представлених до них ключів. Загальні результати за кожної методикою в вигляді таблиць можна знайти у **Додатку В**.

Узагальнені результати за методикою «Шкала задоволеності життя» ми можемо представити на рисунку 2.1.

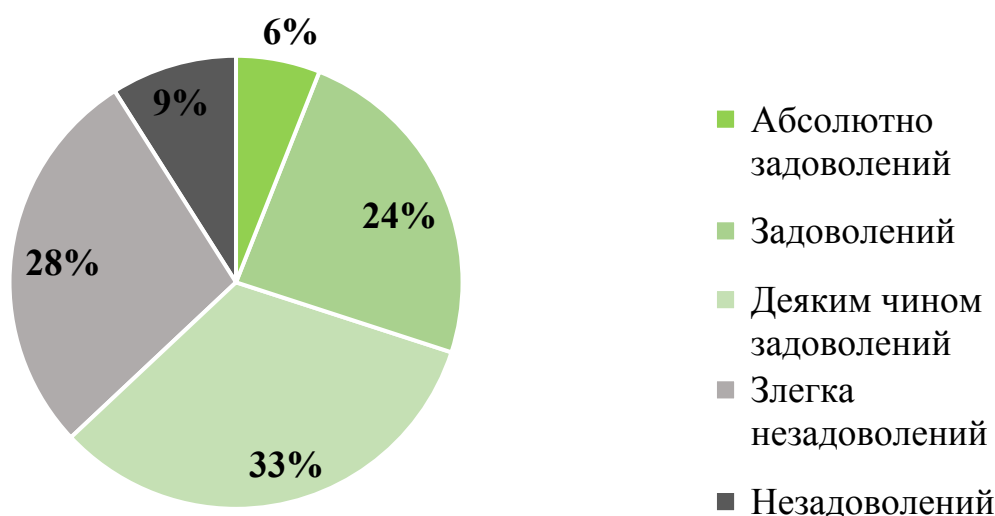


Рис.2.1 Узагальнені результати за рівнем задоволеності життям (%)

Представлені результати, що виражають задоволеність життям через наступні показники: «абсолютно задоволений життям», «задоволений життям», «деяким чином задоволений життям», «нейтрален», «злегка незадоволений життям», «незадоволений», «сильно незадоволений». Показник «абсолютно задоволений життям» отримали 6% респондентів, показник «задоволений життям» отримали 24% та показник «деяким чином задоволений життям» - 33%. 28% респондентів отримали показник «злегка незадоволений життям» та 9% показник «незадоволений життям».

Відповідно до ступеня задоволеністю життям вибірка була поділена на 2 групи: задоволені та незадоволені життям. Всі респонденти з показниками вище «нейтрален» були віднесені до групи задоволених, а всі респонденти з показниками нижче – до незадоволених. Таким чином, **64% вибірки задоволені життям, а 36% - незадоволені**. Далі був проведений аналіз відповідно до інших методик та їх показників.

Узагальнюючи їх, ми можемо проаналізувати відсоток людей, в яких проявився той чи інший показник. Узагальнені результати за методикою «Діагностика емоційної зрілості» відображено на рисунку 2.2-2.4.

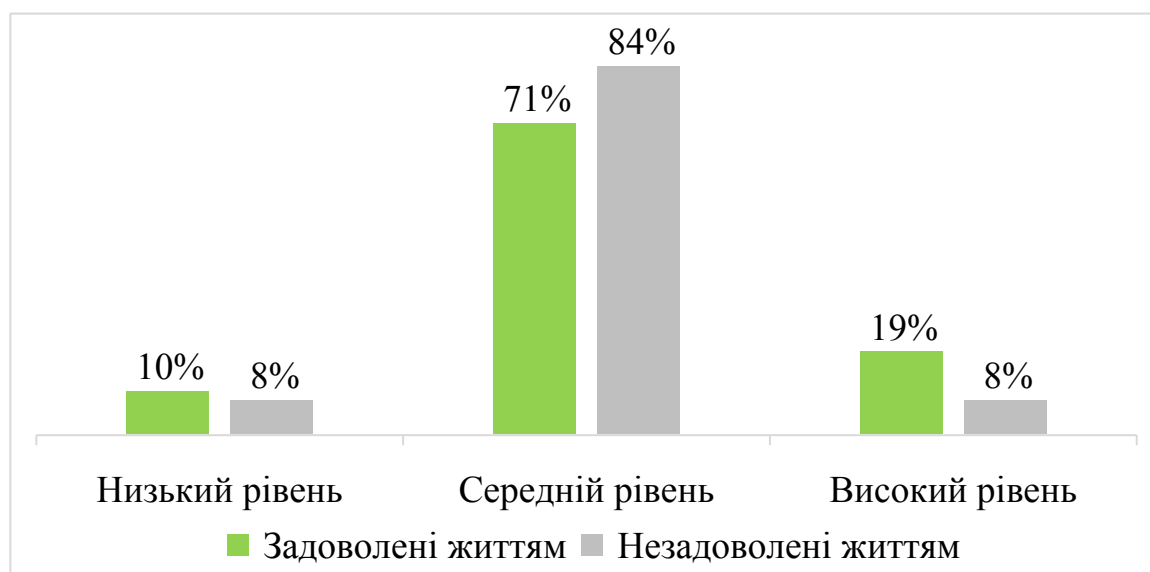


Рис. 2.2 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «емпатія» методики «Діагностика емоційної зрілості»

За результатами цієї методики визначено, що і високий, і низький рівень емпатії проявляється у незадоволених життям респондентів однаково, по 8%. У задоволених життям респондентів 19% мають високі показники, а 10% - низькі. Найбільше ж проявляється в обох групах саме середній рівень емпатії – у 71% задоволених респондентів та 84% незадоволених.

Високі показники емпатії відображають здатність глибоко розуміти та співпереживати емоціям інших. Переважання середнього рівня в обох групах (71% серед задоволених та 84% серед незадоволених життям) свідчить про загальну тенденцію до поміркованої або обмеженої емоційної залученості, що може бути не оптимальною стратегією для гармонійної соціальної взаємодії. У цьому контексті задоволеність життям, імовірно, не пов'язана безпосередньо з високим рівнем емпатії, а скоріше з іншими чинниками. Високий рівень емпатії у достатньо незначної частини респондентів (19% задоволених та 8% незадоволених) може вказувати на те, що висока емпатійність не є масовою

характеристикою, а може бути більш індивідуальною рисою, пов'язаною з певними соціально-емоційними або професійними особливостями. Крім того, переважання середнього рівня серед обох груп може відображати певну соціальну норму емоційної обережності або недостатню розвиненість емпатійних навичок у вибірці загалом. Таким чином, середній рівень у цьому випадку є індикатором стабільності, але не емоційної зрілості, а висока емпатія - скоріше винятком, ніж правилом.

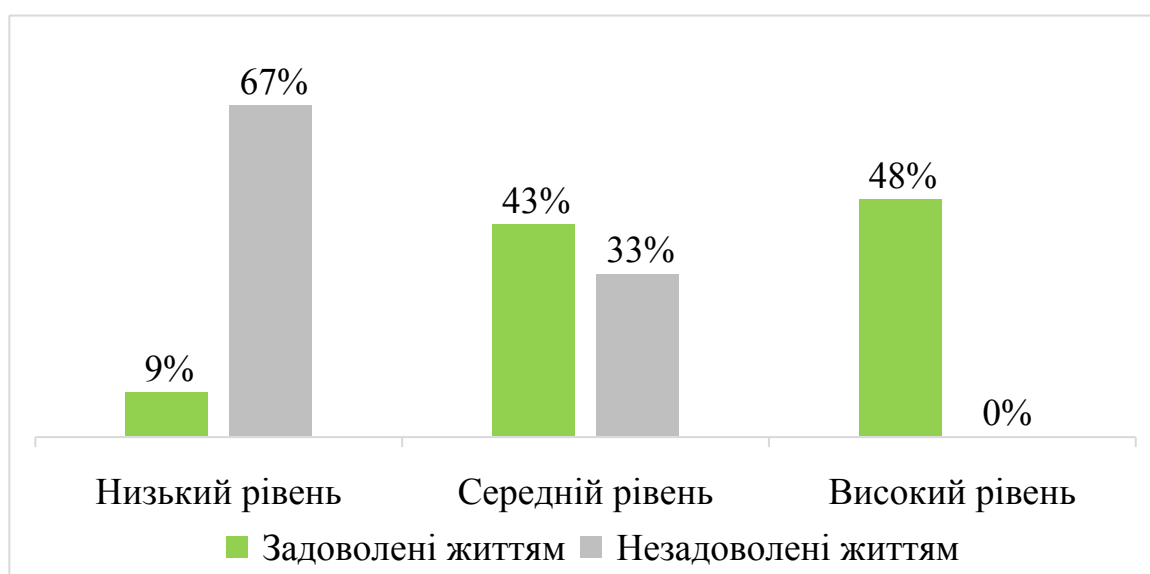


Рис. 2.3 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «саморегуляція» методики «Діагностика емоційної зрілості»

За результатами цієї методики визначено, що середній рівень саморегуляції проявляється в обох групах респондентів; у 43% задоволених життям та на більш незначному рівні у незадоволених – 33%. Найзначнішим серед незадоволеної групи респондентів виявився низький рівень саморегуляції – 67%, без проявів високого рівня. 48% задоволених життям респондентів мають високі показники, а 9% - низькі.

Саморегуляція є важливим предиктором життєвої задоволеності: чим краще особистість володіє навичками керування власними емоціями, тим вищим є її рівень життєвого благополуччя. За результатами, серед задоволених життям осіб спостерігається домінування середнього (43%) та високого рівнів

саморегуляції (48%), що свідчить про достатню сформованість механізмів контролю власних емоцій, поведінки й реакцій у стресових або соціально насичених ситуаціях. Високий рівень саморегуляції серед майже половини представників цієї групи може бути інтерпретований як здатність до усвідомленого управління емоційними станами, що сприяє підвищенню задоволеності життям через ефективне подолання труднощів, внутрішню збалансованість і гармонійне соціальне функціонування.

Натомість у групі незадоволених життям респондентів переважає низький рівень саморегуляції (67%), що вказує на труднощі з контролем емоційних реакцій, імпульсивність, схильність до емоційного виснаження та нестабільності. Середній рівень спостерігається лише у третини опитаних (33%), тоді як високий рівень у цій групі відсутній зовсім, що може свідчити про дефіцит психологічних ресурсів для подолання життєвих викликів.

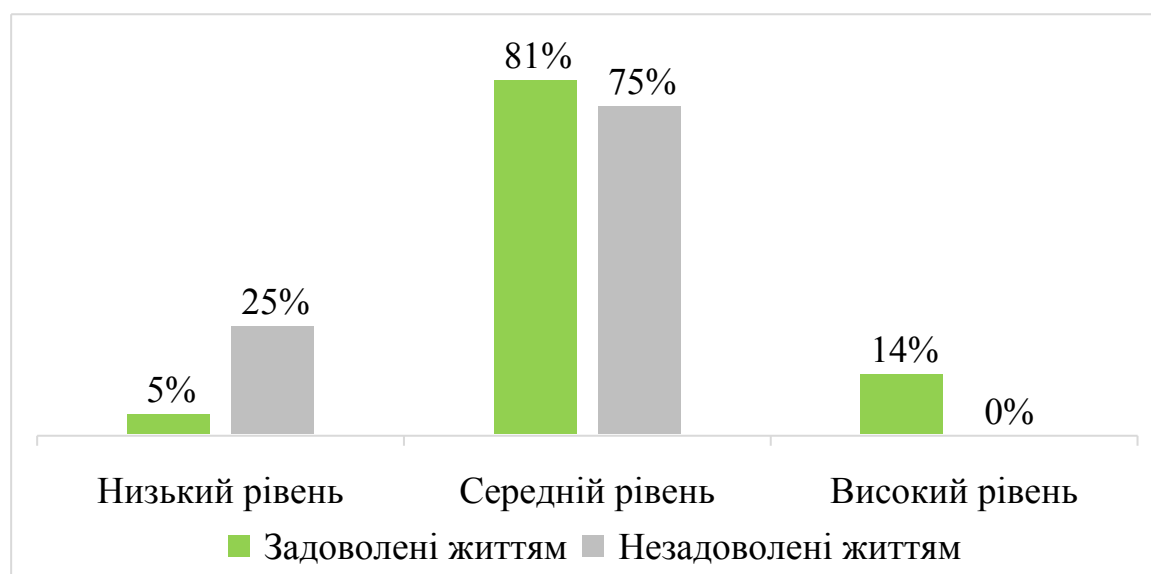


Рис. 2.4 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «експресія» методики «Діагностика емоційної зрілості»

За результатами цієї методики визначено, що високий рівень експресивності проявляється лише у задоволених життям респондентів, хоча цей прояв є досить невеликим – це 14%. 5% задоволених життям респондентів також проявляють і низькі показники, але менш, ніж в групі незадоволених

життям – тут низький рівень проявився у 25% респондентів. Найбільше ж в обох групах знову проявляється саме середній рівень експресії – у 81% задоволених респондентів та 75% незадоволених.

Експресивність є важливим предиктором задоволеності життям, бо сприяє більшій відкритості у вираженні різного спектру емоційних реакцій та взаємодії з оточуючими. Переважання середнього рівня експресивності (81% серед задоволених і 75% серед незадоволених) вказує на загальну тенденцію до поміркованості у вираженні емоцій, що може виступати адаптивним механізмом у соціальних взаємодіях. Проте такий рівень може одночасно свідчити і про певну стандартизацію емоційної поведінки, коли індивіди прагнуть підтримувати баланс між емоційною відкритістю і соціально прийнятними нормами самоконтролю – при цьому стримуючи більш індивідуальні форми самовираження. Високий рівень експресії (у 14% задоволених життям респондентів), свідчить про наявність у невеликої частини вибірки вираженої здатності відкрито проявляти власні емоції за допомогою емоційної експресивності. Натомість низький рівень експресії (25% незадоволених респондентів), може вказувати на тенденцію, саме в цій групі, до емоційного стримування, труднощів у самовираженні або соціально-психологічну закритість.

Але загалом, отримані результати демонструють, що висока експресивність є радше винятком, водночас переважання середнього рівня серед обох груп відображає соціально прийнятну норму емоційного самовираження, тоді як низька експресивність частіше корелює із психологічним напруженням і нижчим рівнем життєвої задоволеності.

На рисунках 2.5 та 2.6 можна побачити узагальнені результати за методикою «Соціо-емоційна компетентність».

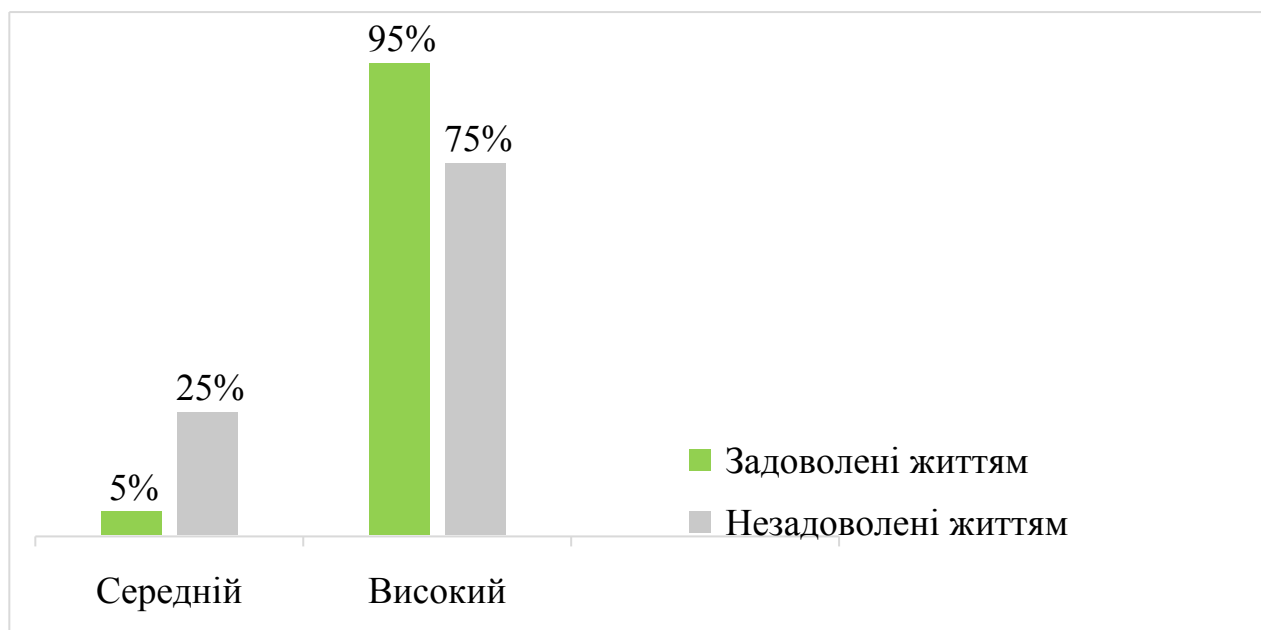


Рис. 2.5 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «соціальне керування» за методикою «Соціо-емоційна компетентність»

За результатами методики визначено, що як в групі задоволених, так і незадоволених життям респондентів переважає високий рівень соціального керування - 95% та 75% відповідно, низький рівень відсутній. Середній рівень в групі задоволених життям проявився дуже слабо - у 5%. В групі незадоволених життям невелика частка респондентів виявила середній рівень задоволеності – це 25%.

Високі навички соціального керування дозволяють людині більш ефективно підтримувати міжособистісні відносини, тим самим позитивно впливати на її благополуччя. Результати методики свідчать про виражене переважання високого рівня соціального керування в обох групах, у групі задоволених життям цей показник (95%) є особливо високим, що свідчить про здатність респондентів ефективно налагоджувати стосунки, підтримувати співпрацю, впливати на оточення та досягати соціальних цілей. У групі незадоволених життям високий рівень соціального керування також присутній (75%), проте менш однозначно, а більша частка середнього рівня (25%) вказує

на сильнішу, хоча і не однозначну, різномірність навичок соціальної регуляції серед цієї групи. Це може свідчити про те, що хоча респонденти здатні ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях, інші чинники, наприклад, емоційний стан, самосвідомість чи позитивний афект, можуть обмежувати їхнє відчуття задоволеності життям. Відсутність низьких показників у обох групах підкреслює, що базовий рівень соціальної компетентності у вибірці є достатньо високим, і що різниця між задоволеними та незадоволеними життям більше відображає ступінь ефективності та стабільності соціальних навичок, ніж їхню наявність. Загалом, соціальне керування скоріш виступає опосередкуючим фактором задоволеності життям, ніж одним з основних.

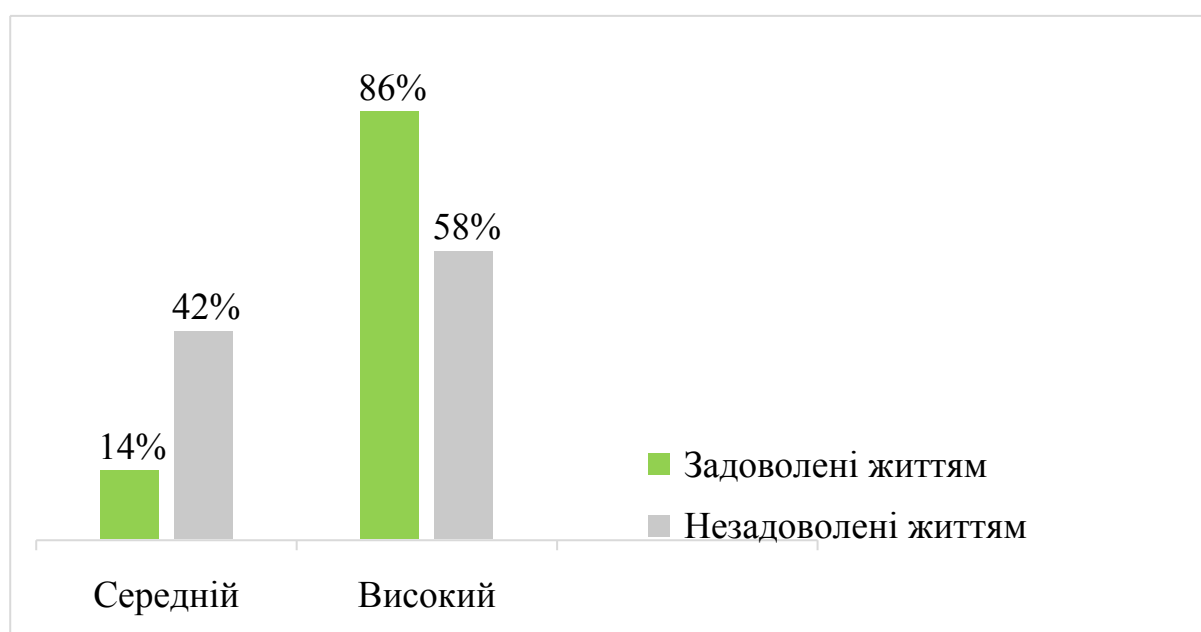


Рис. 2.6 Результати задоволеної/незадоволеної груп за шкалою «самоусвідомлення» за методикою «Соціо-емоційна компетентність»

За результатами методики визначено, що у групи задоволених життям переважає високий рівень самоусвідомлення - 86%, низький рівень відсутній. Середній рівень в цій групі також проявився досить слабо, це 14%. В групі незадоволених життям 58% респондентів виявили високий рівень усвідомленості; також, 42% респондентів цієї групи виявила середній рівень усвідомленості.

Самоусвідомлення позитивно впливає на задоволеність життям, адже розуміння власних почуттів, потреб і цінностей дозволяє особистості більш гармонійно функціонувати у суспільстві. Отримані результати свідчать про виражену тенденцію до високого рівня самоусвідомлення в обох групах, однак ступінь його вираженості помітно відрізняється між задоволеними та незадоволеними життям респондентами. У першій групі (86%) високий рівень самоусвідомлення є домінуючим і більш стабільним, що свідчить про здатність цих осіб глибше розуміти власні емоційні стани, мотиви та поведінкові реакції. У групі незадоволених життям також переважає високий рівень самоусвідомлення (58%), однак він виражений менш однозначно, адже значна частка респондентів демонструє середній рівень (42%). Це може свідчити про нерівномірність розвитку навичок емоційної рефлексії та саморозуміння в цій групі. Відсутність низького рівня самоусвідомлення в обох групах свідчить про загалом сформовану здатність до внутрішнього аналізу. Таким чином, самоусвідомлення виступає важливим, але не єдиним чинником задоволеності життям.

Узагальнені результати, отримані за методикою «Позитивного і негативного афекту» відображено на рисунку 2.7.

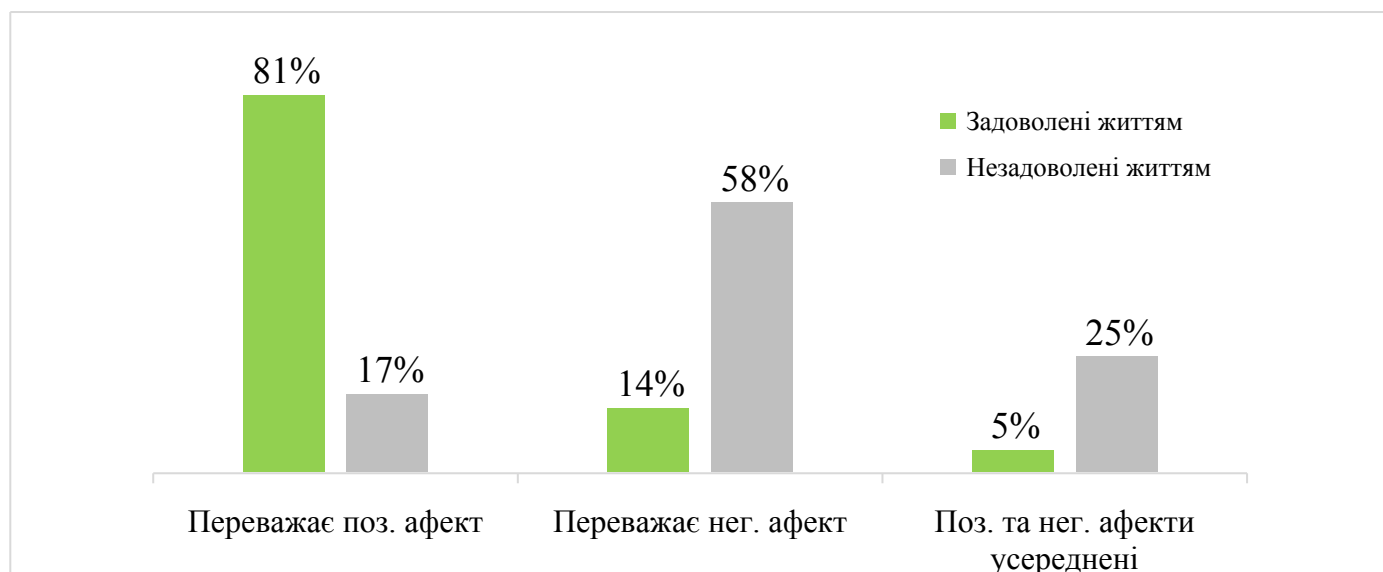


Рис. 2.7 Характер переважаючого афекту задоволеної/незадоволеної груп за методикою «Позитивного і негативного афекту»

За результатами методики «Позитивного і негативного афекту» визначено, що у 1-ої групи (задоволених життям) позитивний афект проявився у 81% респондентів та істотно переважає як над негативними - 14%, так і над усередненими результатами - 5%. У групі незадоволених життям людей, навпаки, більш інтенсивними виявилися показники негативного афекту, у 58% респондентів, а усереднені результати та позитивний афект досить малозначущим - 25% та 17% відповідно.

Результати методики демонструють контраст між задоволеними та незадоволеними життям респондентами, що добре узгоджується з психологічними уявленнями про роль емоційних станів у задоволеності життям. У групі задоволених життям переважання позитивного афекту (81%) свідчить про стійку тенденцію до переживання приємних емоцій, таких як радість, натхнення, ентузіазм чи вдячність. Низькі показники негативного та усередненого афекту в цій групі (14% та 5%) вказують на відносно невисокий рівень емоційного напруження та стабільний позитивний емоційний тонус.

У групі незадоволених життям ситуація є протилежною: домінування негативного (58%) і низька частка позитивного афекту (17%) відображають емоційну стриманість, схильність до переживання тривоги, напруження або апатії. Це не обов'язково означає постійні негативні емоції, але вказує на меншу емоційну гнучкість і схильність до дисфорійних станів, що істотно впливає на суб'єктивну оцінку якості життя. Таким чином, переважання позитивного афекту в першій групі є важливим психологічним ресурсом, що підтримує задоволеність життям, тоді як високий рівень негативного та нейтрального афекту в другій групі може виступати бар'єром для переживання позитивних емоцій, навіть за сприятливих зовнішніх умов. Це підкреслює центральну роль емоційного тону як одного з ключових механізмів формування суб'єктивного благополуччя.

Також на первинному етапі обробки даних були проаналізовані психологічні особливості серед тих, хто виявив задоволеність/незадоволеність життям за результатами проведених методик. Узагальнені результати емпіричного дослідження відображені у Таблиці 2.3 для якісних характеристик.

Таблиця 2.3

Узагалені результати емпіричного дослідження (якісні показники)

№	Показник по методиці						
	Задов. життям	Емпатія	Саморег.	Експресія	Позитив. та негатив. афект	Самоуєв.	Соц. керування
2.	незадоволений	середня	низька	низька	позитивний	високий	високий
3.	задоволений	середня	середня	середня	позитивний	високий	високий
4.	задоволений	середня	середня	середня	усереднені	високий	середній
5.	незадоволений	середня	середня	середня	позитивний	високий	високий
6.	задоволений	середня	середня	середня	позитивний	високий	високий
7.	задоволений	середня	середня	середня	позитивний	високий	високий
8.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
9.	незадоволений	середня	середня	середня	усереднені	високий	високий
10.	задоволений	середня	середня	середня	негативний	середній	середній
11.	незадоволений	середня	середня	середня	усереднені	високий	високий
12.	задоволений	середня	низька	середня	негативний	високий	середній
13.	задоволений	середня	висока	висока	позитивний	високий	високий
14.	незадоволений	висока	низька	середня	усереднені	високий	високий
15.	задоволений	висока	середня	середня	позитивний	високий	високий
16.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
17.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
18.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
19.	незадоволений	низька	низька	середня	негативний	середній	середній
20.	незадоволений	середня	низька	низька	негативний	середній	середній
21.	задоволений	середня	низька	низька	негативний	високий	високий
22.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
23.	незадоволений	середня	середня	середня	негативний	високий	середній
24.	незадоволений	середня	низька	середня	негативний	високий	середній
25.	задоволений	низька	висока	висока	позитивний	високий	високий
26.	незадоволений	середня	низька	низька	негативний	високий	високий
27.	задоволений	середня	середня	середня	позитивний	високий	високий
28.	задоволений	висока	середня	середня	позитивний	високий	високий
29.	незадоволений	середня	низька	середня	негативний	високий	середній

Продовження таблиці 2.3

№	Показник по методиці						
	Задов. життям	Емпатія	Саморег.	Експресія	Позитив. та негатив. афект	Самоусв.	Соц. керування
30.	задоволений	низька	висока	середня	позитивний	високий	високий
31.	задоволений	середня	висока	середня	позитивний	високий	високий
32.	задоволений	висока	середня	висока	позитивний	високий	високий
33.	незадоволений	середня	низька	середня	негативний	середній	високий

2.3 Інтерпретація результатів кореляційного аналізу.

На другому етапі аналізу та інтерпретації результатів ми використовували методи математичної статистики. Так як в рамках дослідження треба визначити вплив однієї змінної на іншу, та їх взаємозв'язок було прийняте рішення використати для аналізу даних коефіцієнт кореляції. Попередньо також було прораховано, чи вибірка в дослідженні підлягає під нормальний закон розподілу. За результатами перевірки, дані по всіх показниках, окрім рівня емпатії та саморегуляції – нормально розподілені. Тому, аналізуючи дані цього емпіричного дослідження, ми будемо використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона (**r-Пірсона**) та коефіцієнт кореляції Спірмена (**r-Спірмена**).

Для наочності результати кореляційного аналізу (вплив кожного окремого компонента емоційного інтелекту на задоволеність життям) ми спочатку представимо в Таблиці 2.4. Кореляція тут значима, якщо $p \leq 0,05$.

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу (кількісні показники)

Показники (r-Спірмена виділено)						
Соц. керування	Самоусвідом.	Саморегуляція	Експресивність	Поз. афект	Нег. афект	Емпатія
$r = 0.41,$ $p \leq 0,05$	$r = 0.47,$ $p \leq 0,05$	$r = 0.59,$ $p \leq 0,05$	$r = 0.43, p \leq 0,05$	$r = 0.58,$ $p \leq 0,05$	$r = -0.57,$ $p \leq 0,05$	$r = 0.19,$ $p > 0,05$

1. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між соціальним керуванням та задоволеністю життям ($r = 0.41, p \leq 0,05$). Ці значення свідчать про статистично значиму, але помірну кореляцію. Це дозволяє зробити висновок, що особи з вищим рівнем соціального керування частіше відчують більшу задоволеність своїм життям, тоді як менш розвинуті навички соціального керування можуть супроводжувати нижчу задоволеність життям.

2. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між самоусвідомленням та задоволеністю життям ($r = 0.47, p \leq 0,05$). Ці значення свідчать про статистично значиму, але помірну кореляцію. Отже, підвищення рівня самоусвідомленості пов'язане з вищою задоволеністю життям, тоді як зниження цього рівня може бути пов'язане з меншим відчуттям задоволення.

3. За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена визначено прямий зв'язок між саморегуляцією та задоволеністю життям ($r = 0.59, p \leq 0,05$). Ці значення свідчать про статистично значиму середню кореляцію. Отже, особи, які мають більш високі показники саморегуляції скоріше будуть задоволені своїм життям.

4. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між експресивністю та задоволеністю життям ($r = 0.43, p \leq 0,05$). Ці значення свідчать про статистично значиму помірну кореляцію. Отже, особи, які мають більш високу емоційну експресивність, зазвичай демонструють більшу задоволеність життям.

5. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона визначено прямий зв'язок між позитивним афектом та задоволеністю життям ($r = 0.58, p \leq 0,05$) та зворотній зв'язок між негативним афектом та задоволеністю життям ($r = -0.57, p \leq 0,05$). Ці значення свідчать про статистично значиму середню кореляцію. Отже, особи, які частіше відчують значний позитивний афект і рідше негативний, зазвичай демонструють більшу задоволеність життям.

6. За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена не було визначено статистично значущого зв'язку між емпатією та задоволеністю життям. Це вказує на те, що рівень емпатії сам по собі не є визначальним фактором задоволеності життям, тоді як інші компоненти емоційного інтелекту, такі як саморегуляція або самоусвідомлення, можуть мати більший вплив.

Додатково ми провели мультикореляційний аналіз для пояснення результатів. Багатофакторна регресійна модель для оцінки впливу кількох предикторів на залежну змінну продемонструвала, що значення $R^2 = 0.7254$ вказує на те, що приблизно 72% варіації пояснюється сукупним впливом незалежних змінних. Скоригований показник ($R^2 = 0.6514$) вказує на високу пояснювальну здатність моделі навіть з урахуванням кількості предикторів. Значення F-статистики ($F = 9.8105$, $p < 0.001$) підтверджує, що модель є статистично значущою в цілому, тобто хоча б одна з незалежних змінних робить вагомий внесок у прогнозування залежної змінної. Результати шкал коефіцієнту регресійного рівняння та коефіцієнта варіаційного інфляційного фактора для окремих показників ми спочатку представимо в Таблиці 2.5.

Статистично значущі показники коефіцієнту регресійного рівняння визначаються при $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Високі показники мультиколінеарності (коефіцієнт варіаційного інфляційного фактора) визначаються при $VIF > 10$.

Таблиця 2.5

Результати мультикореляційного аналізу для окремих показників

	Показники						
	Соц. кер-ня	Самоусвідом.	Саморег.	Експрес.	Поз. афект	Нег. афект	Емп.
Коеф. регрес. рівняння	$\beta = 0.28$, $p > 0,05$	$\beta = 0.09$, $p > 0,05$	$\beta = 1.10$, $p \leq 0,01$	$\beta = 0.98$, $p \leq 0,01$	$\beta = 0.41$, $p \leq 0,01$	$\beta = -$ 0.21 , $p \leq 0,01$	$\beta = -$ 0.34 , $p > 0,05$
Коеф. вар. фактора	VIF = 135.06	VIF = 112.48	VIF = 18.20	VIF = 22.14	VIF = 68.61	VIF = 7.37	VIF = 31.29

Діагностика мультиколінеарності за допомогою коефіцієнта варіаційного інфляційного фактора виявила проблему: емпатія, соціальне керування, самоусвідомлення, позитивний афект, емоційна експресивність та саморегуляція виявили високі значення, що свідчить про сильну кореляцію між більшістю предикторів; негативний афект виявив помірний рівень мультиколінеарності. У зв'язку з цим інтерпретація індивідуальних регресійних коефіцієнтів β є некоректною, оскільки вони нестабільні і мають завищені стандартні помилки. Проте загальна модель зберігає свою валідність для оцінки сукупного впливу компонентів емоційного інтелекту на задоволеність життям, а результати R^2 та F-тесту демонструють наявність статистично значущого спільного ефекту.

Загалом, в контексті нашого дослідження, саме саморегуляція (та її компоненти) виступають найбільш вагомими предикторами задоволеності життям. Високі показники саморегуляції та позитивного афекту, який є частиною саморегуляційної поведінки, дають змогу індивідам ефективніше керувати деструктивними емоційними станами – реалізуючи їх через різні конструктивні засоби та методи; тим самим, підтримувати як стабільний внутрішньоособистісний баланс, так і різні види продуктивної соціальної взаємодії. Здатність підтримувати позитивний емоційний баланс також впливає і на загальне ставлення людини до життя: більш позитивний та оптимістичний світогляд є частиною не тільки емоційного життя особистості, але й важливим аспектом прогностичних здібностей. Варто також зазначити, що саме значне переважання позитивного афекту, а не баланс між позитивним і негативним, чи відсутність негативного найбільше впливає на задоволеність життям: тобто людині важлива скоріш не відсутність негативних емоційних переживань, а саме здатність формувати та контролювати позитивні. Цей аспект саморегуляційної поведінки дає змогу формувати свій особистісний психоемоційний баланс, що у свою чергу веде людину на шлях до благополуччя. Емоційна експресія, як ще один компонент саморегуляції, теж має вплив на задоволеність життям. Тобто люди більш відкриті та автентичні у вираженні власних емоційних станів через міміку, жести та мову скоріш будуть відчувати благополуччя - бо краще

розуміють себе, не стримують емоційний відгук та тим самим ефективніше налагоджують комунікацію. Але цей зв'язок все ж є більш помірним, тим самим більш опосередкованим в рамках нашої вибірки - але все ж має вплив.

І хоча ці результати більш проявились в вибірці, ніж під час кореляційного аналізу, ми також можемо зазначити, що самоусвідомлення особистості відіграє важливу роль у формуванні відчуття задоволеності життям. Як важливий компонент емоційного інтелекту, самоусвідомлення дозволяє особистості краще ідентифікувати свої емоції, їх значення в певному контексті; це не тільки формує емоційну складову особистості, але і її когнітивні аспекти, поведінку та впливає на якість соціального залучення. Соціальне керування, в свою чергу, забезпечує ефективнішу взаємодію з іншими, сприяючи підтриманню позитивних стосунків, конструктивному розв'язанню конфліктів і формуванню соціальної підтримки. І хоча, як і у випадку із самоусвідомленням, соціальне керування показало лише помірний зв'язок із задоволеністю життям, це також можна пояснити. Механізм цього зв'язку має опосередкований характер: розвинене самоусвідомлення та соціальне керування підвищують емоційну регуляцію, сприяють збільшенню частоти позитивних переживань (через покращення якості міжособистісних відносин, гнучкішу адаптацію до стресу, краще розуміння власних потреб) та зниженню інтенсивності або частоти негативних афектів. Отже, самоусвідомлення та соціальне керування не діють безпосередньо, а радше створюють внутрішні та міжособистісні передумови для формування більш позитивного емоційного фону. Це, у свою чергу, сприяє зростанню суб'єктивного відчуття благополуччя та задоволеності життям.

Емпатія, хоча на теоретичному рівні мала б бути одним із найвагоміших чинників, що впливають на задоволеність життям – не виявила статистичну значущість, і не проявилась у вибірці. Такий результат може мати кілька пояснень: реальна відсутність прямого впливу емпатії на загальне задоволення життям - емпатія може бути більш релевантною для якості міжособистісних стосунків, ніж для глобальної оцінки життя – хоча б для цієї вибірки. Також, може накладатися соціальний-політичний контекст, або ж бажання бути більш

соціально прийнятним. Відсутність значущої кореляції загалом не означає, що емпатія не важлива, але вказує на її менш прямий або контекстозалежний характер у взаємозв'язку з задоволеністю життям у нашому дослідженні.

Такі результати, незважаючи на масивне науково-теоретичне підґрунтя, можуть пояснюватися деякими факторами, що є специфічними для нашої конкретної вибірки, наприклад, як прояв особливостей вікового періоду, соціально-економічного та професійного контекстів. Більша частка досліджуваних все ще перебуває у підлітковому віці (18-19 років), і хоча це вже кінець саме цього вікового періоду, психіка індивіда, як у фізіологічному, так і психологічному контекстах, перебуває на стадії активного розвитку; це значить, що деякі компоненти емоційного інтелекту, як-от саморегуляція та самоусвідомлення, ще не є стійкими зрілими утвореннями, і можуть залежати від специфічної мінливості настроїв чи особистісної невизначеності особистості. З іншого боку, специфічна політична та соціальна ситуація саме українських респондентів, також може вносити певну невідповідність до очікуваних, згідно з теорією, результатів. Так, український контекст може відчутно впливати на відчуття задоволеності життям респондента через нестабільність, постійний дистрес, коморбідні стани. І навіть використання методики, що мінімізує вплив соціального контексту на результати – може виявитися недостатньо, враховуючи хронічні наслідки війни на особистість, особливо в молодому віці. Це також підкріплюється і тим фактом, що в контексті постійних надмірних стресових ситуацій ментальний стан людей може не тільки погіршуватися, але й також виникає багато позитивних ефектів: соціальна взаємодія стає набагато більш тісною та глобальною, мережі соціальної підтримки розширюються та є більш ефективними, а співчуття та бажання допомогти превалюють в суспільстві. Тим самим, схожість в показниках емпатії та соціальної включеності у більшості респондентів, є скоріш результатом цього опосередкованого втручання; і не буде прогнозувати активний вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям. З методологічної точки зору, результативність та кореляційна потужність могли бути спотворені наданням соціально-бажаних відповідей; через проблему

обмеженої варіативності та можливої гомогенності досліджуваної групи. Також було виявлено дуже високі показники мультиколінеарності, що свідчить про сильну кореляцію між предикторами. Це може призводити до нестабільності оцінок коефіцієнтів, завищення стандартних похибок і, як наслідок, втрати статистичної значущості змінних, які фактично можуть мати реальний вплив. Високий рівень мультиколінеарності ускладнює точне виокремлення внеску кожного компонента емоційного інтелекту в пояснення варіації задоволеності життям. Така ситуація типова для психологічних досліджень, оскільки окремі аспекти емоційної компетентності (самосвідомість, саморегуляція, соціальні навички тощо) тісно взаємопов'язані між собою, що ускладнює їхню статистичну диференціацію.

Як наслідок, тема дослідження потребує подальшого, більш глибокого дослідження. Бажано включення сюди більшої вибірки досліджуваних, особливо різних вікових груп молоді, а також проведення лонгitudного дослідження із залученням саме соціально-політичного підходу, враховуючи особливості респондентів.

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

В ході написання дипломної роботи нами було проведено емпіричне дослідження метою якого було визначення зв'язку між компонентами емоційного інтелекту та задоволеністю життям. Були сформовані гіпотеза, визначені етапи проведення дослідження, підібраний діагностичний інструментарій та вибірка.

На першому етапі був проаналізований теоретичний матеріал. На другому етапі формувалася діагностичний інструментарій, який склався з чотирьох методик, котрі дозволили оптимально визначити всі необхідні показники та анкети-опитувальника для збору статистичних даних. Серед методик були обрані наступні: опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикін), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова), опитувальник «Позитивного і негативного афекту» та методика «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінер). Також на цьому етапі була обрана та сформована відповідна до теми дослідження вибірка: її склали респонденти-представники молоді, а конкретно особи віком від 18 до 23 років – представники обох статей різних фахів та рівнів освіти, здебільшого бакалаври психології. Дослідження проводилося онлайн за допомогою платформи Google Docs, куди учасники надсилали свої відповіді.

На третьому та четвертому етапах були сформовані первинні та вторинні результати дослідження. Аналіз даних показав, що не всі складові емоційного інтелекту мають однаковий вплив на задоволеність життям, а їх роль є диференційованою та залежить від специфіки конкретного компонента. Саморегуляція, в тому числі представлена через позитивний афект, виявилася найбільш значущим предиктором задоволеності життям. Негативний афект, навпаки, демонструє обмежувальний ефект, знижуючи рівень суб'єктивного благополуччя та обмежуючи здатність особистості до емоційної гнучкості. Емоційна експресія теж має свій вплив на задоволеність життям особистості, але в нашій вибірці проявляється більш опосередковано.

Що стосується емпатії, результати дослідження показали, що вона не має прямого статистично значущого зв'язку із загальною задоволеністю життям. Це

свідчить про те, що емпатія є більш контекстуальним та опосередкованим фактором, який, ймовірно, впливає на якість міжособистісних стосунків, але не визначає глобальне відчуття щастя або задоволення життям у молоді. Високий рівень емпатії може виступати додатковим ресурсом для соціальної інтеграції та підтримки оточення, але його вплив на суб'єктивне благополуччя менш прямий і залежить від комбінації з іншими компонентами емоційного інтелекту.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що найсуттєвіший вплив на задоволеність життям має поєднання позитивного афекту та емоційної експресивності в контексті із загальною саморегуляцією, самоусвідомлення та соціального керування. Ці компоненти формують як внутрішні психологічні ресурси (стійкість, оптимізм, емоційний баланс, самовираження), так і соціальні передумови для стабільного та задовільного життя. Водночас емпатія виступає більш контекстним чинником, який може посилювати або підтримувати позитивні ефекти інших компонентів, але самотійно не визначає рівень задоволеності життям. Ці результати підкреслюють важливість комплексного розвитку емоційного інтелекту для підтримки психоемоційного здоров'я та підвищення якості життя молоді.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДІ

3.1 Програма психологічного тренінгу «Підвищення відчуття задоволеності життям через розвиток компонентів емоційного інтелекту».

Тренінг емоційного інтелекту - це процес, який покращує самосвідомість, емоційну регуляцію, емпатію та соціальні навички для покращення спілкування, стосунків і ефективності в емоційно насичених ситуаціях. За допомогою таких методів, як саморефлексія, активне слухання та ведення журналу, люди можуть розвивати свою самоефективність та регуляцію, що зміцнює як особистісний потенціал особистості, так і її соціальні відносини.

В ході дослідження нами були встановлені певні чинники, що позитивно впливають на відчуття людиною задоволеності життям, а через те на її благополуччя та щастя. Наприклад, позитивний афективний стан, навички емоційного осмислення та саморефлексії, здатність до ефективного формування міцних міжособистісних зв'язків істотно підвищують можливості людини відчувати задоволеність від життя. Враховуючи це, нами був розроблений план тренінгової програми, направлений на відновлення в людей відчуття задоволеності через компоненти емоційного інтелекту.

Метою тренінгу є сприяння гармонійному особистісному розвитку молоді через усвідомлене опанування власних емоційних процесів, формування навичок емоційної компетентності та відновлення відчуття задоволеності життям. Програма тренінгу спрямована на зміцнення внутрішніх ресурсів, підвищення психологічної стійкості, розвиток самосвідомості, здатності до саморегуляції та здорової взаємодії з іншими. Через системну роботу з емоційним інтелектом учасники навчаються краще розуміти себе та оточення, усвідомлювати власні потреби й цінності, ефективно реагувати на виклики та будувати позитивні, підтримувальні соціальні зв'язки, що у сукупності сприяє глибшому та стійкішому відчуттю задоволеності власним життям.

Основні завдання тренінгової програми:

- підвищити рівень усвідомлення власних емоцій, потреб і цінностей;
- поглибити вміння фокусуватися на позитивних аспектах життя та посилювати відчуття вдячності й задоволеності;
- розвинути навички ефективного управління емоційними станами у стресових та життєво складних ситуаціях;
- сформувати здатність до конструктивної взаємодії та емпатійного сприйняття інших людей;
- навчити методам релаксації та саморефлексії.

Враховуючи тему проведеного дослідження, тренінг розрахований на молодь (бажано від 18 до 23 років), з оптимальною кількістю від 10 до 15 осіб. Програма тренінгу розраблялася відповідно результатів констатуючого етапу дослідження і склався із п'яти блоків, кожний з яких направлений на розвиток навичок відповідно до тих складових емоційного інтелекту, що впливають на задоволеність життям. Кожний блок розрахований на дві тренінгові години, тобто загальний час проведення – 10 годин. Характеристика та тематичний план кожного окремого блоку представлені у Таблиці 3.1-3.5. Повна тренінгова програма з усіма додатковими матеріалами викладена у Додатку Г. Тренінгова програма складалася на основі вже існуючих планів інших програм розвитку емоційного інтелекту, рекомендацій та матеріалів ресурсів з позитивної психології та з урахуванням базових правил проведення тренінгових програм [7, 1].

Тематичний план занять:

1. Блок «Емоційний інтелект як ресурс», мета: полягає у формуванні глибокого розуміння емоційного інтелекту як ключового внутрішнього ресурсу особистості, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, стійкості до стресу та здатності ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Через інтерактивні вправи, рефлексивні практики та обговорення учасники усвідомлюють роль емоцій у процесі прийняття рішень, побудові

міжособистісних стосунків та розвитку внутрішньої гармонії. Особлива увага приділяється розкриттю потенціалу емоційного інтелекту як інструменту самопізнання, саморегуляції та особистісного зростання, що дозволяє не лише підтримувати власне відчуття задоволеності життям, а й створювати позитивний вплив на соціальне оточення.

Таблиця 3.1

Блок тренінгової програми «Емоційний інтелект як ресурс особистості»

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
«Емоційний інтелект як ресурс особистості»	1. Вправа «Давайте знайомитись!»	Знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості та довіри	10 хвилин
	2. «Правила нашої групи»	Фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	3. «Чому я тут?» + міні-лекція	Допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу	25 хвилин
	4. «Щоденник автоматичних думок»	Розвинути здатність помічати свої автоматичні думки	25 хвилин
	5. «Скептики й оптимісти»	Формування позитивного мислення	25 хвилин
	6. «Життєвий колаж»	Вираження почуттів та мрій учасників	25 хвилин
	7. «Хвилина»	Здійснити психологічне розвантаження	5 хвилин
	8. Підбиття підсумків та рефлексія	Підвести підсумки заняття	10 хвилин
Загальний час проходження: 2 години 10 хвилин			

2. Блок «Самоусвідомлення», мета: полягає у розвитку здатності молоді глибше розуміти власні емоції, думки, потреби та поведінкові реакції, що є фундаментом емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Учасники навчаються ідентифікувати власні емоційні стани, усвідомлювати їхні тригери

та вплив на прийняття рішень, міжособистісні взаємодії та загальний життєвий досвід. Особливий акцент робиться на формуванні навичок рефлексії, розвитку внутрішньої чесності та здатності дивитися на себе з позиції спостерігача. Завдяки цьому учасники посилюють контроль над власними реакціями, отримують глибше розуміння власних цінностей і цілей, а також закладають основу для ефективної саморегуляції та особистісного зростання.

Таблиця 3.2

Блок тренінгової програми «Самоусвідомлення»

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
«Самоусвідомлення»	1. «Обговорення правил»	Фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. Вправа «Якщо я погода...»	Поглиблення емоційного самоусвідомлення	10 хвилин
	3. «Блобси»	Розвиток навичок самоаналізу та ідентифікації власного емоційного стану/емоційного стану інших	20 хвилин
	4. «Фантом»	Усвідомлення зв'язку між емоціями та тілесними проявами	30 хвилин
	5. «Психологічна скульптура»	Тілесне самовираження	30 хвилин
	7. «Потік вітру»	Розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану	10 хвилин
	8. Підбиття підсумків та рефлексія	Підвести підсумки заняття	15 хвилин
Загальний час проходження: 2 години			

Блок **«Соціальні відносини»**, мета: полягає у розвитку здатності молоді ефективно встановлювати, підтримувати та поглиблювати міжособистісні зв'язки, засновані на взаєморозумінні, емпатії та повазі. Учасники вчаться усвідомлювати власні соціальні ролі, розпізнавати емоційні стани інших людей та відповідати на них конструктивно, що сприяє формуванню довірливих і гармонійних стосунків. Особливий акцент робиться на розвитку навичок активного слухання, асертивного спілкування, командної взаємодії та вирішення конфліктів без ескалації напруги. Такий підхід допомагає учасникам не лише покращити якість власних соціальних контактів, а й підвищити відчуття підтримки, залученості та задоволеності життям.

Таблиця 3.3

Блок тренінгової програми «Соціальні відносини»

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
«Соціальні відносини»	1. Обговорення правил	Проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. «Компліменти»	Сприяння становлення контакту між учасниками	10 хвилин
	3. «Дотик»	Розвиток навичок невербальної комунікації	15 хвилин
	4. «Два олівці» + міні-лекція	Розвиток навичок співпраці	45 хвилин
	5. «Лист подяки»	Сприяння створенню позитивної взаємодії	25 хвилин
	6. «Усі тримають Усіх»	Оволодіння методами соціальної підтримки	10 хвилин
	9. Підбиття підсумків та рефлексія	Підведення підсумків заняття	10 хвилин
Загальний час проходження: 2 години			

Блок **«Саморегуляція»** у двох частинах, мета: полягає у розвитку в учасників здатності усвідомлено керувати власними емоціями, поведінкою та

реакціями в різних життєвих ситуаціях, зокрема стресових або емоційно насичених. Учасники вчаться розпізнавати ранні сигнали емоційних станів, застосовувати ефективні стратегії їх врівноваження та відновлення внутрішньої рівноваги. Особлива увага приділяється навичкам емоційної гнучкості, стресостійкості та здатності обирати конструктивні способи реагування замість імпульсивних дій. Такий підхід сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості, зміцненню почуття контролю над власним життям і створює умови для більшої гармонії у взаємодії з собою та оточенням.

Таблиця 3.4

Блок тренінгової програми «Саморегуляція», частина 1

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
«Саморегуляція», ч. 1	1. Обговорення правил	Проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. «Павутина»	Об'єднання групи, формування позитивних уявлень про себе та інших людей	10 хвилин
	3. «Моя зона контролю»	Усвідомлення учасниками контролю над аспектами власного життя	30 хвилин
	4. «Деструкт./Конструкт.»	Розвиток навичок управління негативними емоціями	35 хвилин
	5. «7-П»	Опанування техніки роботи з емоціями	20 хвилин
	7. «Заспокойте своє тіло»	Оволодіння методами релаксації, спрямованими на зниження стресорів, зняття напруження, розслаблення	10 хвилин
	9. Підбиття підсумків та рефлексія	Підведення підсумків заняття	10 хвилин
Загальний час проходження: 2 години			

Таблиця 3.5

Блок тренінгової програми «Саморегуляція», частина 2

Блок тренінгу	Завдання	Мета	Час
«Саморегуляція», ч. 2	1. Обговорення правил	Проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу	5 хвилин
	2. «Намалюй за хвилину»	Створення позитивної тренінгової атмосфери	10 хвилин
	3. «Рожеві окуляри»	Заохочення позитивного ставлення до себе	20 хвилин
	4. «Переваги і недоліки»	Формування адекватного ставлення до власних особистісних характеристик	20 хвилин
	5. «Вербалізація емоцій і почуттів»	Набуття навичок адекватного вираження емоційного стану	35 хвилин
	6. «Хребці-вагончики»	Фізична релаксація	10 хвилин
	7. «Дій!»	Сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу	10 хвилин
	8. «Підбиття підсумків та рефлексія»	Остаточне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога	10 хвилин
Загальний час проходження: 2 години			

3.2 Оцінка ефективності тренінгової програми.

Тренінгова програма впроваджувалася на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського з жовтня по листопад 2025 року, зі

студентами 1-го та 3-го курсу університету та іншими респондентами, що прийняли участь у дослідженні.

Перше тренінгове заняття було проведене 21 жовтня, і ставило на меті розкрити для учасників загальний ресурсний потенціал емоційного інтелекту як засобу підвищення благополуччя, через психоедукацію та надання технік і вправ. Також перше заняття було направлено на знайомство учасників один з одним та визначення особистої мети тренінгу, для подальшої рефлексії. Друге заняття, проведене 23 жовтня, мало на меті розвинути навички самоусвідомлення та самопізнання, особливо через соматичні техніки, так і налагодити соціальну взаємодію в групі через активні рухові та творчі вправи.

Третє заняття, проведене 28 жовтня, мало на меті ще більше розвинути навички соціальної взаємодії та соціальної підтримки. Використані вправи не тільки залучали учасників до активної комунікації, але й до гармонійної співпраці та активного емпатійного слухання. В тому числі через психоедукаційний вплив, також налагоджувалося на важливості вдячності для відчуття задоволеності життям та щастя. Четверте заняття, що відбулося 30 жовтня, мало на меті надати учасникам засоби для рефлексії власних дезадаптивних/конструктивних емоційних станів та надмірного контролю над власним життям, і техніки розумного та продуктивного управління власними емоціями, особливо якщо ці емоції є негативними. На заключному занятті, що відбулося 4 листопада, було спрямоване не тільки на формування в учасників ефективних стратегій подолання негативних емоцій, а й на формування більш позитивного світогляду та відчуття оптимізму. Учасники знову працювали над домінуванням надмірного контролю в житті через вправи на формування адекватної самооцінки, толерантної вербалізації власних почуттів та позитивного ставлення до себе і світу. Також на підсумковому занятті була проведена рефлексія поставлених цілей на початку тренінгу, яка включала активне обговорення очікувань кожного з учасників, їх теперішнього стану та планів на майбутнє. Загалом, кожне з занять також включало в собі обов'язкове привітання у форматі різних вправ, обговорення правил тренінгу та загальної

комунікації, елементи психоедукації, вправу направлену на фізичну релаксацію та заспокоєння, обов'язкову рефлексію після вправ та у кінці тренінгу, домашнє завдання відповідно тематики тренінгового блоку та надання рекомендацій щодо професійної та художньої літератури в рамках теми, а також інших відповідних творів.

Для уникнення загрози валідності було вирішено залучити до тренінгу як задоволених, так і незадоволених життям респондентів, тобто вибірка була сформована рандомним методом. Тим самим, було виділено дві групи: тренінгова стала експериментальною, а група, що не приймала участь у тренінгу - контрольною. Експериментальна група склала 15 осіб, контрольна група – 18 осіб. Далі, ми проводили перевірку ефективності впровадження тренінгової програми за допомогою повторного тестування та математичної обробки цих даних (за допомогою t-критерію Стюдента для залежних і незалежних вибірок). Нами було вирішено проводити тестування за наступними показниками: задоволеністю життям, вплив на який ми загалом і досліджували, а також саморегуляції та вираженості афектів (як тих, що проявили найбільшу кореляцію і на розвиток яких ми найбільше спиралися при розробці та впровадженні тренінгової програми). Для цього ми знову використали методику «Шкала задоволеності життя», шкалу методики «Діагностика емоційної зрілості» та методику «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)» відповідно. Кількісні результати повторного опитування можна знайти у **Додатку Д.**

Далі аналіз проводився наступним чином: результати по всім трьом показникам першої (експериментальної) групи оцінювалися як до, так і після впровадження тренінгової програми, для аналізу динаміки, яка могла бути спричинена даною інтервенцією та виключення випадковості отриманих результатів. Дані математико-статистичної обробки за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок надані в Таблиці 3.5.

Критичні значення t-критерія Стьюдента для залежних вибірок при $k = 14$,
 $t_{0.01} = 2,98$; $t_{0.05} = 2,14$,

- якщо $t_{\text{емп}} \geq t_{0.01}$ – приймається гіпотеза H_1 , відмінності значущі, достовірні;

- якщо $t_{\text{емп}} < t_{0.05}$ – приймається гіпотеза H_0 , відмінності незначущі, випадкові. Якщо $t_{0.05} \leq t_{\text{емп}} < t_{0.01}$ – приймається гіпотеза H_1 на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 3.5

Результати математико-статистичної обробки результатів експериментальної групи до та після участі в тренінговій програмі

Показник	Значення t-критерія	Рівень значущості
Задоволеність життям	t = 2.25	p < 0.05 – значущий
Саморегуляція	t = 5.32	p < 0.001 – значущий
Позитивний афект	t = -0.25	p > 0.05
Негативний афект	t = -2.36	p < 0.05 - значущий

Результати математико-статистичної обробки демонструють, що втручання в контексті тренінгової програми мало позитивний та значущий вплив на експериментальну групу у трьох із чотирьох досліджуваних параметрів. Саморегуляція продемонструвала високо значуще зростання після тренінгу, це свідчить про те, що тренінг був ефективним у розвитку саморегуляції, а разом із тим у формуванні в учасників конструктивних навичок управління емоціями та поведінкою. Задоволеність життям також зазнала статистично значущого підвищення - зростання цього інтегрального показника підтверджує, що тренінг успішно вплинув на загальну позитивну оцінку учасниками свого життя, що є прямою реалізацією мети дослідження. Негативний афект значущо знизився після втручання, це є важливим підтвердженням терапевтичного та корекційного ефекту програми, оскільки вона сприяла ефективнішому управлінню дистресом та зниженню частоти та інтенсивності негативних емоційних станів. Водночас, гіпотеза про вплив тренінгу на позитивний афект не знайшла статистичного підтвердження. Статистична незначущість змін у цьому показнику, попри

позитивні зміни в інших сферах, може вказувати на декілька особливостей. Можливо, в самій структурі тренінгу було недостатньо вправ та технік, направлених на безпосереднє підвищення позитивного тону та оптимістичного світосприйняття, а також обмежений час проведення тренінгу. Також, позитивний афект загалом є більш стійкою конструкцією, що повільніше піддається впливу втручань, тобто зменшити ефект негативних переживань на благополуччя людини легше, ніж забезпечити тривалий позитивний емоційний фон (що ще раз наголошує на важливості, першочергово, саме другого варіанту втручання).

Після також були оцінені результати обох експериментальної та контрольної груп вже після експерименту: має виникнути переконання, що зміни в експериментальній групі є наслідком втручання саме від тренінгу, а не зовнішніх факторів. Контрольна група не отримує втручання, тому якщо лише експериментальна група показала зміни, тоді ми можемо зробити висновок про ефективність впливу. Дані математико-статистичної обробки за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок надані в Таблиці 3.6.

Критичні значення t-критерія Стюдента для незалежних вибірок при $k = 31$, $t_{0,01} = 2,75$; $t_{0,05} = 2,04$,

- якщо $t_{\text{емп}} \geq t_{0,01}$ – приймається гіпотеза H_1 , відмінності значущі, достовірні;

-якщо $t_{\text{емп}} < t_{0,05}$ – приймається гіпотеза H_0 , відмінності незначущі, випадкові. Якщо $t_{0,05} \leq t_{\text{емп}} < t_{0,01}$ – приймається гіпотеза H_1 на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 3.6

Результати математико-статистичної обробки результатів експериментальної та контрольної груп після тренінгової програми

Показник	Значення t-критерія	Рівень значущості
Задоволеність життям	$t = 1.07$	$p > 0.05$
Саморегуляція	$t = 3.60$	$p < 0.001$ -значущий
Позитивний афект	$t = 1.20$	$p > 0.05$

Продовження таблиці 3.6

Показник	Значення t-критерія	Рівень значущості
Негативний афект	$t = -1.13$	$p > 0.05$

Отримані результати про вплив тренінгової програми в контексті порівняння експериментальної та контрольної груп виявляють іншу практичну значимість, ніж попередні. В цьому випадку дослідження продемонструвало, що тренінгова програма має чітко виражену, але вибірккову ефективність, яка частково підтверджує, але й частково спростовує гіпотези про її вплив. Єдиним показником, ефективність впливу якого статистично підтверджена, є **Саморегуляція**. Тренінг не лише призвів до високо значущого зростання навичок саморегуляції всередині експериментальної групи, але й забезпечив статистично значущу перевагу цієї групи над контрольною. Задоволеність життям та негативний ефект не виявили достатньо потужної динаміки, щоб створити статистично значущий відрив від контрольної групи. Теж саме спостерігається із показником позитивного афекту.

Підсумовуючи результати обох порівняльних аналізів, можна зазначити, що розроблена тренінгова програма має вибіркковий і частково підтверджений ефект на психологічне благополуччя, що найбільше виразився у розвитку навичок саморегуляції, але виявився недостатньо потужним для створення значущого розриву з контрольною групою у сфері контролю емоцій як балансу емоційних станів та, найголовніше, загальної задоволеності життям. Отриманий патерн результатів, де внутрішньогрупові зміни є значущими, але міжгрупові переваги слабкі може бути пояснений певними факторами та помилками, а також впливом зовнішніх чинників.

По-перше, сам тренінг міг мати сильний фокус саме на навичках загальної саморегуляції, певних техніках та вправах, що дозволяють людині бути більш самоефективною. Тим самим, можливо не було приділено достатньо уваги іншому аспекту саморегуляції; тобто не містив достатньої кількості вправ, які б

були безпосередньо спрямовані на стимулювання позитивних емоцій. По-друге, результати можна пояснити природними змінами динаміки групи. Тобто, контрольна група могла зазнати зовнішнього впливу різних факторів, в тому числі через соціальні очікування від повторного тестування, зміну життєвих обставин або самотійну ефективну рефлексію та усвідомлення. В контексті подальшої імплементації, тренінг може бути рекомендований до використання для підвищення загального рівня саморегуляції учасників, в тому числі через психоедукативні, тілесні та пізнавальні вправи. Подальші дослідження можуть взяти тренінг на доопрацювання, включивши більше вправ на позитивне мислення або практики вдячності; також експеримент можна повторити із більшою кількістю респондентів, щоб підвищити статистичну потужність і остаточно підтвердити або спростувати ефективність тренінгової програми на підвищення саме задоволеності життям. Ще однією рекомендацією може бути проведення лонгітюдного зрізу, тобто повторного тестування через певних проміжок часу: як для підтвердження стійкості ефекту саморегуляції, так і для більшого розуміння довготривалої динаміки втручання.

Також, для наочності подання оцінки ефективності тренінгової програми, середні значення результатів експериментальної та контрольної груп представлені на рисунках 3.1 та 3.2.

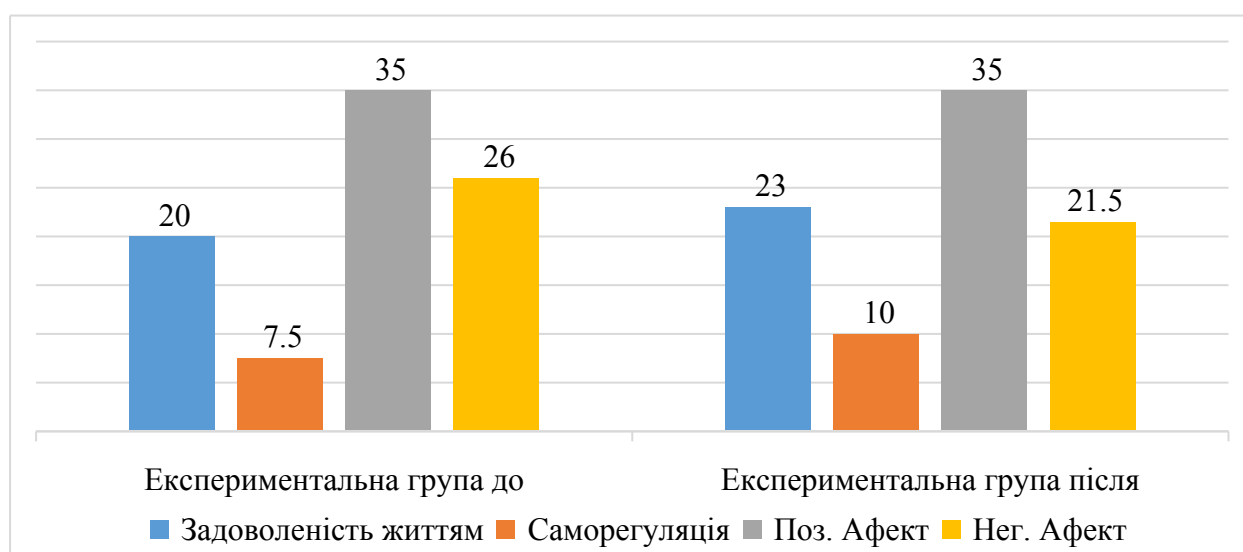


Рис. 3.1 Порівняння результатів експериментальної групи до та після тренінгу

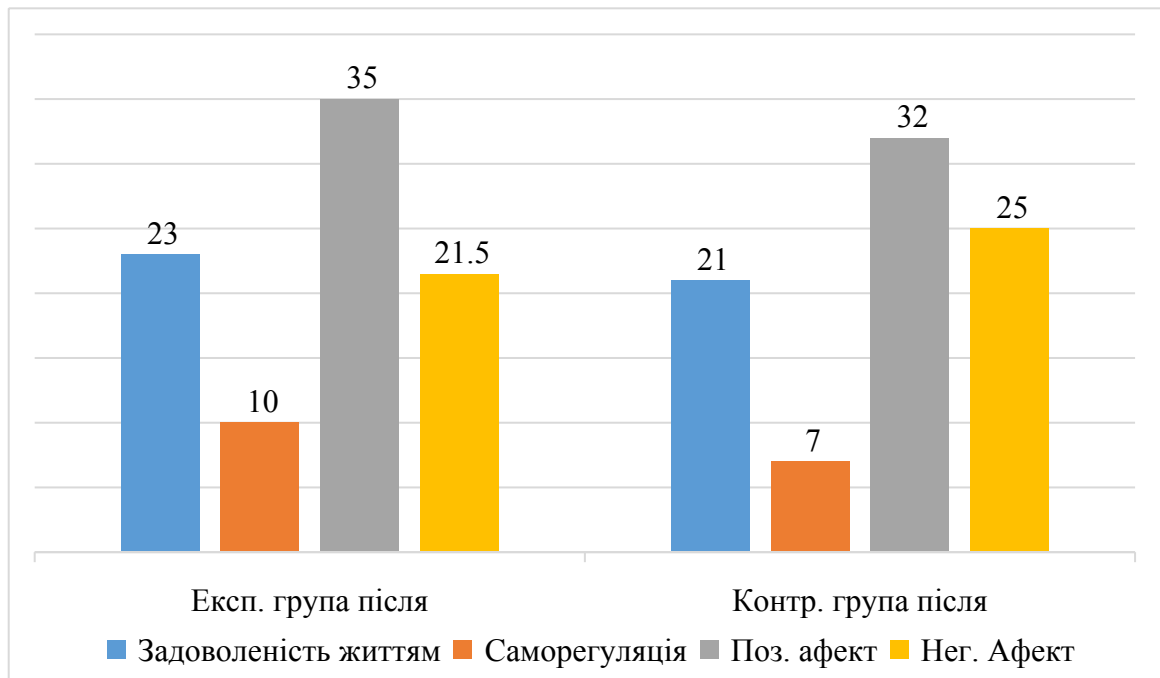


Рис. 3.2 Результати експериментальної та контрольної груп наприкінці дослідження (після тренінгу)

Як і при математично-статистичному аналізі, ми можемо побачити що тренінгова програма викликала внутрішні позитивні зміни у експериментальній групі (окрім показника позитивного афекту). І хоча результати статистичного аналізу за t-критерієм Стюдента не продемонстрували наявності статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами, результати аналізу середніх значень все ж вказують на певні відмінності. Зокрема, вищі середні показники в експериментальній групі для задоволеності життям, саморегуляції та позитивного афекту (нижчі – для негативного афекту), порівняно із контрольною групою, можуть розглядатися як індикатор позитивної динаміки, що має потенційну практичну значущість в контексті тренінгового впливу як на учасників нашого тренінгу, так і в контексті практичних рекомендацій до майбутніх тренінгів.

Загалом, ми можемо зробити висновок, що проведений тренінг безпосередньо викликав бажані зміни хоча б в одному показнику, що досліджувався, та що це зростання є прямим наслідком тренінгової програми. Тим самим, ця програма є достатньо ефективним інструментом для розвитку

саморегуляції. З іншого боку, задоволеність життям, на яку був направлений основний вплив не виявила значущого ефекту при порівнянні експериментальної та контрольної груп. В той же час, значущі зміни можна побачити в самій тренінговій групі - можливо саме покращення навичок саморегуляції призвело до вторинного позитивного ефекту - респонденти відчули більшу задоволеність. Також, враховуючи результати аналізу середніх значень, можна припустити, що тренінг запустив певну позитивну динаміку, але так як задоволеність життям є інтегральним показником, на який впливає велика кількість як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників - ці зміни важче побачити через статистичні засоби. Аналогічно задоволеності життям, для негативного афекту показник зниження був внутрішньо значущим, але недостатньо потужним для створення достовірного відриву від контрольної групи. Тут також можна припустити ефект «хало» від високих показників саморегуляції; або ж контрольна група останнім часом могла піддаватися впливу інших, неконтрольованих факторів, які знизили, або ж не підвищували показники негативного афекту. Позитивний афект же не показав значущих результатів, ані в контексті внутрішньої динаміки, ані через зовнішню валідність. Тренінг, ймовірно, був більше сфокусований на редукції негативу та розвитку навичок ефективної саморегуляції, аніж на стимулюванні зростання позитивних емоцій, що й могло призвести до таких результатів. Загалом, це може вказувати на обмеження програми в її поточній формі та слугувати однією з рекомендацій, як її покращити (наряду із збільшенням тривалості тренінгу, розширенням вибірки та більшим контролем зовнішніх змінних).

ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

В ході нашого дослідження була розроблена тренінгова програма, з урахуванням необхідних специфічних та загально тренінгових вимог до її створення. Метою було підвищити в рамках тренінгу загальний рівень задоволеності життям та благополуччя залучених респондентів через розвиток основних компонентів емоційного інтелекту, а саме: самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Враховуючи результати, отримані в ході емпіричного дослідження на констатуючому етапі, було вирішено включити емпатію до блоку із соціальними навичками, та зробити блок із саморегуляцією більшим за часом та смисловим наповненням. Тим самим, нами були розроблені 5 основних блоків тренінгової програми: блоки «Емоційний інтелект як благополуччя особистості», «Самосвідомість», «Соціальні навички» та блок «Саморегуляція» у двох частинах. Загальний час тренінгу склав 10 годин (по 2 години на блок).

Тренінг проводився на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, в період з жовтня по листопад 2025 року. Після закінчення тренінгу було проведено повторне опитування та після цього – контрольний етап експерименту, для визначення ефективності тренінгової програми. Це було зроблено за допомогою t-критерія Стюдента для залежних вибірок - спочатку була порівняна експериментальна група (ті респонденти, що були задіяні в тренінгу) до тренінгу та після. Потім також порівняні експериментальна та контрольна групи тільки після впливу тренінгу за допомогою t-критерія Стюдента для незалежних вибірок. Ми порівнювали вибірки за чотирма показниками: задоволеністю життям – основним та саморегуляцією, позитивним і негативним афектом, як додатковими. За цими результатами, не було виявлено статистично значущої різниці в показниках задоволеності життям, позитивного та негативного афекту між експериментальною та контрольною групами. Значущим виявився лише показник саморегуляції – саме її в процесі тренінгового впливу вдалося розвинути більшості учасників на значному рівні, відносно первинних результатів, і відносно результатів контрольної групи.

Задоволеність життям та негативний афект також значуще проявились в експериментальній вибірці відносно їх первинних результатів – але не настільки, щоб мати достатній статистичний вплив для прояву і в порівнянні із контрольною групою. Ці результати загалом пояснюються низкою можливих причин, починаючи впливом опосередкованих факторів на результати контрольної групи, ефектом «хало» від впливу саморегуляції на інші показники, закінчуючи недостатком вправ, щоб підвищували та підтримували б саме позитивний тонус учасників. Загалом, майбутні дослідження можуть сконцентруватися на удосконаленні програми через переоцінку відповідного смислового навантаження тренінгових блоків, кількісне розширення вибірки та проведення лонгітюдного зрізу, або ж повноцінного лонгітюдного дослідження.

ВИСНОВКИ

Задоволеність життям — це інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, який відображає як емоційний фон особистості, так і її ставлення до життєвих обставин, досягнень, цілей і стосунків з іншими людьми. Вона розглядається як стабільна когнітивна оцінка власного життя, що формується на основі порівняння між очікуваннями та реальністю. Саме задоволеність життям опосередковує здатність людей до оцінки наявності у своєму житті благополуччя та щастя. Також, високий рівень задоволеності життям асоціюється з кращим фізичним та психічним здоров'ям, вищим рівнем соціальної підтримки, стресостійкістю та адаптивністю, а також із загальною життєвою ефективністю.

На задоволеність життям впливає багато чинників, деякі з них ситуаційні та пов'язані з об'єктивними ресурсами: умовами життя, економічною стабільністю, здоров'ям, освітою та деякими соціально-політичними сферами. З іншого боку, не менш важливу роль відіграють і психологічні ресурсні чинники, такі як емоційна стійкість, оптимізм, здатність до реалістичного прогнозування, наявність сенсу та цілей, рівень ментального здоров'я.

Як і поняття задоволеності життям, емоційний інтелект має довгу та методологічно заплутану історію розвитку. Саме існування різних моделей емоційного інтелекту наразі є однією з найбільших методологічних проблем даного напрямку психологічних досліджень: прибічники ability-моделі критикують другу за надмірну категоризацію та нечіткі досліджувані рамки; заохочувачі trait-моделі наголошують, що ability-моделі часто не репрезентують вибірку та можуть спотворювати результати через різні особливості прояву емоційних компетентностей в різних культурах та суспільствах. Незважаючи на такі методологічні перепони, емоційний інтелект все ще є одним з ключових детермінантів задоволеності життям, вне залежності від запропонованої моделі.

Дослідження вказують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє конструктивному опрацюванню емоційних переживань, перетворенню негативного досвіду в адаптивні стратегії, підтриманню позитивного емоційного фону та формуванню стійкого відчуття життєвої задоволеності.

В рамках нашого дослідження ми використовували саме trait-модель Гоулмана в контексті впливу на задоволеність життям. Самосвідомість, розглянута як ядро емоційного інтелекту, забезпечує глибоке усвідомлення власних емоцій та внутрішніх процесів, що створює базу для зрілої саморегуляції та гармонійної взаємодії з оточенням. Саморегуляція (в тому числі її прояви через афект та емоційну експресивність), у свою чергу, виявляється критичним чинником зниження впливу стресу й підтримання психологічної стійкості, а використання адаптивних стратегій, таких як когнітивна переоцінка, безпосередньо підвищує рівень задоволеності життям. Емпатія та соціальні навички реалізують соціальний вимір емоційного інтелекту: вони забезпечують якісні міжособистісні зв'язки, відчуття підтримки та соціальної включеності, що є вагомими предикторами життєвого благополуччя.

Молодий вік характеризується високою емоційною пластичністю, гнучкістю та відкритістю до нового досвіду, але водночас і недостатньою сформованістю механізмів емоційної регуляції. Саме тому емоційний інтелект відіграє роль важливої метакомпетентності, що визначає не лише здатність до ефективної соціальної взаємодії та адаптації, але й рівень суб'єктивного благополуччя. Соціально-психологічні умови сучасної України, зокрема досвід війни, суттєво посилюють значення емоційного інтелекту як ресурсу внутрішньої стійкості, саморегуляції та конструктивного життєтворення у молоді. Емпіричні дані свідчать, що задоволеність життям у молодих людей є чутливою до зовнішніх факторів, таких як соціальна підтримка, матеріальне становище чи якість міжособистісних стосунків, а емоційний інтелект виступає медіатором, який перетворює ці умови у суб'єктивний досвід благополуччя.

В рамках обраної теми нами було проведене дослідження, що ставило на меті визначити вплив емоційного інтелекту, а саме його компонентів, на задоволеність життям сучасної молоді. Дослідження проводилася в 5 етапів, де на першому була сформована вибірка та обґрунтовані методики. Вибірка склала 33 респонденти, більшість яких є студентами-психологами Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, деяка частина також є

студентами інших університетів та/або спеціальностей; також у вибірці присутні психологи-магістри. Для проведення дослідження були обрані 4 методики: «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикін), опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова), опитувальник «Позитивного і негативного афекту» (М. Кліманська та І. Галецька) та методика «Шкала задоволеності життя» (Е. Дінер в адаптації).

На другому етапі (констатуючий етап дослідження), була проведена психодіагностика, та здійснений якісний та кількісний аналіз результатів за допомогою методів математичної статистики. В рамках нашого емпіричного дослідження ми намагалися підтвердити як загальну емпіричну, так й декілька статистичних гіпотез. Загалом, наша емпірична гіпотеза була підтверджена: підвищення емоційного інтелекту, в нашому випадку його окремих компонентів, впливає і на підвищення відчуття задоволеності життям серед молоді. Саморегуляція, позитивний афект та експресивність як її складові, соціальні навички та самоусвідомлення - усі мають, хоч і різний за силою, але позитивний вплив на задоволеність життям. Негативний афект в цьому контексті має зворотній зв'язок з відчуттям задоволеності життям. Тим самим, також підтвердилися майже усі статистичні гіпотези (окрім гіпотези про кореляцію між задоволеністю життям та емпатією).

Тим самим, на основі результатів дослідження, ми можемо зазначити, що вміння ефективно та продуктивно керувати власними емоціями, підтримувати стабільний позитивний емоційний фон та зменшувати негативний, мати широкий набір засобів експресії, високу здатність до самопізнання та сформовані навички міжособистісної взаємодії - мають вплив на відчуття людиною задоволеності життям. Статистична гіпотеза, що не була підтверджена, стосується впливу емпатії на задоволеність життям. Незважаючи на масивну теоретичну базу, наше дослідження не виявило достатньо значущого кореляційного зв'язку між цими змінними. Тобто, в нашій вибірці здатність до

емоційної ідентифікації, що і є важливою складовою емпатії, не є предиктором задоволеності життям.

На рівні математичної статистики, також був проведений мультикореляційний аналіз, що виявив значущі зв'язки: дуже високі показники мультиколінеарності між усіма предикторами (окрім негативного афекту). Тим самим, ми можемо частково пояснити характер знайдених результатів (не тільки відсутність кореляції між емпатією і задоволеністю життям, а й загалом велику частку помірною зв'язку між деякими предикторами та нею).

Тобто, висока мультиколінеарність може спотворювати чистоту зв'язку між предикторами та задоволеністю життям, робити виборку надто сензитивною, навіть при внесенні найменших змін, та загалом впливає на інтерпретаційну здатність. Також, отримані результати можна пояснити і особливістю вибірки: так як більшість респондентів є майбутніми психологами, або вже мають відповідну освіту, то рівень деяких предикторів в них може скоріше бути пов'язаним із професійними компетенціями, ніж із задоволеністю життям; а вікові особливості (вибірка в більшості представлена пізнім підлітковим та раннім юнацьким віком) можуть мати вплив на стабільність показників, так як самосвідомість, здатність до регуляції та соціальна складова життя все ще знаходяться в процесі активного формування. Також результати пояснюються і соціально-політичною обстановкою, де високі соціальні навички та самосвідомість мають велику цінність, особливо у молодого покоління; а хронічний стрес як дестабілізує людину, так може і штовхати до пошуку продуктивних шляхів вирішення, тим самим впливаючи вже позитивно на саморегуляцію. З іншого боку, така нестабільність може виражатися і в іншому: хоча в людини можуть бути розвинені всі необхідні компоненти емоційного інтелекту, вона все ще може відчувати незадоволеність - все через більш об'єктивні впливи на якість її життя (відчуття загрози смерті, економічна нестабільність, коморбідні ментальні розлади).

Загалом, наше дослідження, хоча і підтвердило більшість статистичних гіпотез та загальну емпіричну гіпотезу, залишає після себе декілька запитань. Майбутні дослідження мають звернути увагу не лише на загальні методологічні особливості вивчення як теми задоволеності життям, так і теми емоційного інтелекту; але й на ті особливості, що були знайдені в нашій вибірці.

На четвертому етапі, враховуючи результати емпіричного дослідження, була розроблена тренінгова програма, для подальшої апробації. Тренінгова програма ставила на меті розвинути різні компоненти емоційного інтелекту для підвищення відчуття задоволеності життям учасників. Тобто, через розвиток навичок саморегуляції (емоційної та тілесної), позитивного мислення та ефективної і толерантної соціальної комунікації; а також роботою над індивідуальними особливостями прояву експресії, активним самопізнанням та рефлексією - ми намагалися створити програму, щоб через ці засоби допомогти групі сучасних молодих людей досягти відчуття задоволеності, благополуччя та щастя.

Тренінгова програма склалася із 5-ти блоків, сумарно 10 годин загального тренінгового часу (по 2 години на блок). Програма була реалізована на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, за участі респондентів з яких пізніше і склалася експериментальна група. Для забезпечення валідності дослідження вибірку сформовано рандомним методом із залученням як задоволених, так і незадоволених життям респондентів.

Після завершення тренінгу було проведене повторна діагностика (контрольний етап), за допомогою трьох методик: опитувальника «Шкала задоволеності життя» (для визначення задоволеності життям), опитувальника ОПАНА (для визначення позитивного та негативного афекту), опитувальника «Діагностика емоційної зрілості» (для визначення рівня саморегуляції). Далі був проведений математичний аналіз, за допомогою t-критерія Стюдента для залежних і незалежних вибірок – де ми порівнювали окремо результати

експериментальної групи до та після тренінгової програми, та окремо – результати експериментальної та контрольної груп лише після.

Отримані результати повторного тестування експериментальної групи підтвердили позитивний вплив тренінгової програми за трьома з чотирьох показників. Найбільш виражене зростання зафіксовано у сфері саморегуляції, де зміни були високо значущими статистично. Це свідчить про ефективність програми у розвитку навичок управління емоційними станами та поведінковими реакціями – одного з провідних механізмів психологічної адаптації. Також встановлено статистично значуще підвищення задоволеності життям, що демонструє позитивний суб'єктивний ефект тренінгу, хоча його стійкість та масштаб потребують додаткового вивчення. Зниження негативного афекту також було значущим, що підтверджує здатність програми знижувати емоційну напругу та частоту негативних переживань. Позитивний афект, натомість, не зазнав суттєвих змін, що може свідчити про недостатню представленість у тренінгу вправ, спрямованих на підвищення позитивного емоційного тону, а також про більш стабільну та менш варіативну природу цього конструкту.

Подальший міжгруповий аналіз дозволив відокремити безпосередній вплив тренінгової програми від можливого впливу зовнішніх факторів. Порівняння експериментальної та контрольної груп після проведеного втручання підтвердило статистичну значущість відмінностей лише за показником саморегуляції. Це означає, що саме розвиток навичок саморегуляції є найбільш чітким і надійним ефектом програми, підтвердженим як внутрішніми, так і зовнішніми критеріями. У той же час, зміни задоволеності життям та афективних показників не досягли міжгрупової значущості, що обмежує можливість стверджувати про їх унікальну залежність саме від тренінгового впливу. Ймовірно, ці показники є більш чутливими до ширшого кола життєвих чинників, а отже потребують або більш тривалого втручання, або більшої варіативності методик. Виявлений патерн – значущі внутрішньогрупові зміни за відсутності виражених міжгрупових відмінностей – може пояснюватися

кількома чинниками. По-перше, структура тренінгу, орієнтована переважно на розвиток саморегуляції, могла спричинити саме вибіркового ефекту, тоді як компоненти, що формують позитивний афект та підвищення загальної задоволеності життям, потребують іншого змістового наповнення. По-друге, контрольна група могла зазнати впливу неконтрольованих зовнішніх змін (життєві події, соціальна підтримка, природна рефлексія), що зменшило контраст між групами. Додатковим поясненням може бути відносно невеликий обсяг вибірки, що вплинув на статистичну значущість.

Загалом, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що запропонована тренінгова програма є ефективним засобом розвитку навичок саморегуляції, які виступають ключовим компонентом емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Водночас ефективність впливу на задоволеність життям та афективну сферу виявилася частковою та потребує подальшої перевірки за умов розширення тренінгового інструментарію та збільшення вибірки. Перспективними напрямками удосконалення програми можуть бути інтеграція практик підвищення позитивного афекту (вправи на вдячність, позитивну реінтерпретацію, розвиток оптимістичного стилю мислення), збільшення тривалості тренінгу, а також проведення лонгітюдного відстеження для оцінки стійкості його ефектів. Також перспективним є повторне дослідження схожої по характеристикам вибірки на предмет впливу емпатії на задоволеність життям, який не був виявлений у нас в вибірці. Це може допомогти зрозуміти точний характер отриманих результатів і наповнити їх додатковим контекстом.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у визначенні основних компонентів емоційного інтелекту, що впливають на задоволеність життям молоді та розробка і апробація програми розвивального тренінгу. Розроблена тренінгова програма може використовуватися в роботі психолога як рекомендаційний, розвивально-корекційний чи науково-пізнавальний матеріал, створений із метою підвищення благополуччя та якості життя, особливо в контексті саморегуляційної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біла І. Психологія щастя (теорія і практика) : посібник. Житомир : Вид. дім БУК-ДРУК, 2025. 312 с.
2. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови : словник. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000989>.
3. Грицай Ю. Складові, що визначають сутність поняття «молодь»: сучасні підходи. *Науковий вісник міжнародного гуманітарного університету. серія «юриспруденція»*. 2015. Т. 1, № 15. С. 132–135. URL: https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc15/part_1/38.pdf.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
5. Даценко О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. С. 31–42. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3903>.
6. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (опана), розробленого на основі методики panas. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 4. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1359751>.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 112 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6191/1/12-41.pdf>.
8. Чебикін О., Павлова І. Становлення емоційної зрілості особистості : посібник. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/103/1/Становлення%20емоц%20зр.,%20Павлова.pdf>.
9. Шашенкова А. Апробація опитувальника «соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г. С. сквороди "психология"*. 2023. № 68. С. 386–401. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.25>.

10. Associations between emotion regulation and life satisfaction among university students from germany, hong kong, and japan: the mediating role of social support / F. Schunk та ін. *Frontiers in psychology*. 2021. Т. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.745888>.
11. Basiuk N. Emotional intelligence: formation and development of the concept in foreign studies. *Zhytomyr Ivan Franko state university journal. Pedagogical sciences*. 2022. № 3(110). С. 253–266. URL: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(110\).2022.253-266](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(110).2022.253-266).
12. Coupe T., Obrizan M. The impact of war on happiness: The case of Ukraine. *Journal of economic behavior & organization*. 2016. Т. 132. С. 228–242. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2016.09.017>.
13. Dorri Sedeh S., Aghaei A. The effectiveness of PERMA model education on university students' well-being. *Journal of education and health promotion*. 2024. Т. 13, № 1. URL: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_840_23.
14. Drigas A., Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence. *Behavioral sciences*. 2018. Т. 8, № 5. С. 45. URL: <https://doi.org/10.3390/bs8050045> (дата звернення: 14.10.2025).
15. Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics / Y. Shengyao та ін. *BMC psychology*. 2024. Т. 12, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>.
16. Exploring the reciprocal relationships between happiness and life satisfaction of working adults—evidence from abu dhabi / M. A. Badri та ін. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Т. 19, № 6. С. 3575. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>.
17. Exploring the relationship between emotional intelligence and communication skills in nurses: a cross-sectional study / F. Ghrayeb та ін. *BMC nursing*. 2025. Т. 24, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03679-5>.

18. Gawai M. A historical overview of the evolution of emotional intelligence. *Ushus journal of business management*. 2016. T. 15, № 3. C. 11–19. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/236436514.pdf>.
19. Guitard J., Jarden A. Cognitive forecasting and its link to life satisfaction: an investigation of accurate and optimistic prospection and retrospection. *International journal of wellbeing*. 2022. T. 12, № 2. C. 1–35. URL: <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/1981/1067>.
20. Handa S., Pereira A., Holmqvist G. The rapid decline of happiness: exploring life satisfaction among young people across the world. *Applied research in quality of life*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10153-4>.
21. How is emotional intelligence linked to life satisfaction? The mediating role of social support, positive affect and negative affect / F. Kong та ін. *Journal of happiness studies*. 2019. T. 20, № 8. C. 2733–2745. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00069-4>.
22. How to improve emotional intelligence through training. *Positive psychology*. URL: <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>.
23. James S. Emotional intelligence and education. *International journal of advanced academic studies*. 2025. T. 7, № 1. C. 206–210. URL: <https://doi.org/10.33545/27068919.2025.v7.i1c.1352>.
24. Kaplowitz M. J., Safran J. D., Muran C. J. Impact of therapist emotional intelligence on psychotherapy. *The journal of nervous and mental disease*. 2011. T. 199, № 2. C. 74–84. URL: <https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e3182083efb>.
25. Kasprzak E. Perceived social support and life-satisfaction. *Polish psychological bulletin*. 2010. T. 41, № 4. C. 144–154. URL: <https://doi.org/10.2478/v10059-010-0019-x>.
26. Khan S., Khan S. The evolution of emotional intelligence: history, models and measures. *Asian journal of education and social studies*. 2025. T. 51, № 5. C. 378–394. URL: <https://doi.org/10.9734/ajess/2025/v51i51926>.
27. Krishnan H., Awang S. R. Emotional intelligence: historical development, theoretical models, and assessment approaches. *International journal of*

academic research in business and social sciences. 2025. T. 15, № 2. URL: <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v15-i2/24485>.

28. Kuppens P., Realo A., Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of personality and social psychology*. 2008. T. 95, № 1. C. 66–75. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>.

29. Kurova A. V. The potential of modern ukrainian youth in the conditions of wartime. *Habitus*. 2023. № 45. C. 232–237. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.38>.

30. Leena, Singh R. P., Kaur K. Emotional intelligence and life satisfaction: a review. *Educational administration: theory and practice*. 2024. T. 30, № 11. C. 1298–1303. URL: <https://kuey.net/index.php/kuey/article/view/9356/7115>.

31. Life satisfaction during the COVID-19 pandemic: the role of human, economic, social, and psychological capital / J. Delhey та ін. *Journal of happiness studies*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00676-w>.

32. Makas S., Çelik E. The examination of life satisfaction in terms of emotional expression, resilience and perceived social support. *Yaşadıkça eğitim*. 2022. T. 36, № 2. C. 252–263. URL: <https://doi.org/10.33308/26674874.2022362359>.

33. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: an integrated account. *Frontiers in psychology*. 2022. T. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>.

34. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion review*. 2016. T. 8, № 4. C. 290–300. URL: <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.

35. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: new ability or eclectic traits?. *American psychologist*. 2008. T. 63, № 6. C. 503–517. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.63.6.503>.

36. Morgan H. Howard gardner's multiple intelligences theory and his ideas on promoting creativity. *Celebrating giants and trailblazers: A-Z of who's who in*

creativity research and related fields. London, 2021. C. 124–141.
URL: <https://kiecon.org/wp-content/uploads/2022/02/2021-Creativity-Book-1.pdf>.

37. Olefir V., Bosniuk V. Adaptation of ukrainian version of the satisfaction with life scale by e. diner. *Science and education*. 2024. № 2. C. 64–72.
URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>.

38. Paoletti P., Dotan Ben-Soussan T. Emotional intelligence, identification, and self-awareness according to the sphere model of consciousness. *The science of emotional intelligence*. 2021. C. 1–16. URL: <https://www.intechopen.com/chapters/76928>.

39. Pérez Escoda N., Alegre A. Does emotional intelligence moderate the relationship between satisfaction in speciàc domains and life satisfaction?. *International journal of psychology and psychological therapy*. 2016. T. 16, № 2. C. 131–140. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56046597003.pdf>.

40. Perspective chapter: emotional intelligence from a neuropsychological perspective / R. M. Marcos та ін. *Emotional intelligence - understanding, influencing, and utilizing emotions*. 2024. C. 1–26.
URL: <https://www.intechopen.com/chapters/1153476>.

41. Petrides K. V., Mavroveli S. Theory and applications of trait emotional intelligence. *Psychology: the journal of the hellenic psychological society*. 2020. T. 23, № 1. C. 24. URL: https://doi.org/10.12681/psy_hps.23016.

42. Relationship between emotional intelligence and life satisfaction: mediated by empathy and moderated by conflict resolution skills / Shanza Aman Khan та ін. *Journal for social science archives*. 2025. T. 3, № 1. C. 429–439.
URL: <https://doi.org/10.59075/jssa.v3i1.129>.

43. Relationship of emotional intelligence and life satisfaction: mediating role of affectivity in medical students / M. Asif та ін. *ASEAN journal of psychiatry*. 2022. T. 23, № 09. URL: <https://doi.org/10.54615/2231-7805.47278>.

44. Sameer Y., Eid Y., Veenhoven R. Perceived meaning of life and satisfaction with life: a research synthesis using an online finding archive. *Frontiers in psychology*. 2023. T. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957235>.

45. Sfetcu N. Models of emotional intelligence in research and education. *Cunoașterea științifică*. 2023. T. 2, № 3. URL: <https://doi.org/10.58679/cs72804>.
46. Subjective well-being: three decades of progress. / E. Diener та în. *Psychological bulletin*. 1999. T. 125, № 2. C. 276–302. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
47. Sulandari S., Johnson J., Coats R. O. Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK). *Aging & mental health*. 2024. C. 1–9. URL: <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2432380>.
48. The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey / P. Lombardo та în. *BMC public health*. 2018. T. 18, № 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5235-x>.
49. The measurement of emotional intelligence: a critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners / P. J. O'Connor та în. *Frontiers in psychology*. 2019. T. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>.
50. Todorova A. Examining emotional intelligence evolution with age: insights from Bulgarian digital entrepreneurs of different generations. *IIMT journal of management*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1108/iimtjm-12-2023-0075>.
51. Urquijo, Extremera, Azanza. The contribution of emotional intelligence to career success: beyond personality traits. *International journal of environmental research and public health*. 2019. T. 16, № 23. C. 4809. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16234809>.
52. Vicci D. H. Emotional intelligence in artificial intelligence: a review and evaluation study. *SSRN electronic journal*. 2024. URL: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4818285>.
53. Virk P. K. International journal of interdisciplinary approaches in psychology. *Relationship between emotional intelligence, happiness, and life satisfaction among adults*. 2025. T. 3, № 7. C. 84–91. URL: <https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/1087/759>.

54. Vittersø J. Humanistic wellbeing. Cham : Springer Nature Switzerland, 2025. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5>.
55. Wammerl M., Lichtinger U. PERMA.teach: a study on the effectiveness of a standardized positive education training program in Austria. *Frontiers in psychology*. 2025. T. 16. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516572>.
56. Weng F. The impact of social-engagement, social-support and self-esteem on life satisfaction in UK youth: a sequential explanatory mixed methods study. *Lecture notes in education psychology and public media*. 2023. T. 24, № 1. C. 1–16. URL: <https://doi.org/10.54254/2753-7048/24/20230538>.
57. Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction / W. Hofmann та ін. *Journal of personality*. 2013. T. 82, № 4. C. 265–277. URL: <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>.
58. Yeung J. C., Roczniowska M., Krys K. Is it okay to feel this way? Exploring the joint effect of emotional experiences and expectations on life satisfaction. *Frontiers in psychology*. 2024. T. 15. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1305812>.
59. Yiğit A., Özpolat A. R., Kandemir M. Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*. 2014. T. 05, № 06. C. 523–532. URL: <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56062>.
60. Youth. *Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/youth>.
61. Zhao Y., Sang B., Ding C. How emotional intelligence influences students' life satisfaction during university lockdown: the chain mediating effect of interpersonal competence and anxiety. *Behavioral sciences*. 2024. T. 14, № 11. C. 1059. URL: <https://doi.org/10.3390/bs14111059>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. Діагностичний інструментарій дослідження

Додаток А.1

Соціологічна анкета-опитувальник

Ця соціологічна анкета-опитувальник створена для збору інформації, щодо соціальних особливостей життя респондента. Один із пунктів включає в себе указання вашого імені, але в цьому пункті ви можете зазначити лише ваші ініціали, або будь-яку іншу комфортну для вас форму звертання. **Проставте “+” поруч з твердженням, яке вірно відображає інформацію про вас або впишіть відповідь на питання.**

Зручна для Вас адреса електронної пошти (для зворотнього зв’язку):

1. *Ваше ім'я:* _____

2. *Ваш вік:* _____

3. *Стать*

☐ жіноча

☐ чоловіча

☐ інше

4. *Рід діяльності*

☐ навчання

☐ робота

☐ і навчання, і робота

5. *Фах (за яким навчаєтеся/маєте освіту):*

Методика 1. Шкала задоволеності життя (Е. Дінер)

Опитувальник, що діагностує життєву задоволеність, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Опитувальник складається з 5 питань, результати відповідей яких характеризують загальну задоволеність життям людини.

Інструкція

Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди. У стовпчику з номером питання поставте “+” навпроти найбільш підходящої Вам відповіді.

Твердження	Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Щось середнє	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу.							
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.							
3. Я задоволений(-на) своїм життям.							
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне.							
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін.							

Методика 2. Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» (О.Чебикін)

Опитувальник має 8 стверджень, призначених для діагностики рівня емпатії особистості. Вона дозволяє визначити, наскільки людина здатна адекватно виражати власні емоції, контролювати й регулювати їх, а також розуміти емоційні стани інших людей і враховувати їх у взаємодії.

Інструкція

Якщо Ви згодні зі твердженням, дайте відповідь «Так» (+), якщо не згодні, то – «Ні» (-). Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити задалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Твердження	Відповідь
1. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?	
2. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?	
3. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?	
4. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?	
5. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?	
6. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?	
7. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, слезовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?	
8. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?	
9. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?	
10. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?	
11. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?	
12. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?	
13. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?	
14. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?	
15. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?	
16. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?	
17. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?	
18. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтесь, чи помітно це для присутніх?	
19. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?	

20. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?	
21. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?	
22. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?	
23. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?	
24. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?	
25. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?	
26. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?	
27. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?	
28. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?	
29. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?	
30. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?	
31. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?	
32. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?	
33. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?	
34. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?	
35. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?	
36. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?	
37. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?	
38. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?	
39. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?	
40. Вам подобається, коли Вас критикують?	
41. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?	
42. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?	

Методика 3. Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (А. Шашенкова)

Опитувальник спрямований на визначення рівня розвитку соціо-емоційної компетентності особистості. Він дозволяє оцінити здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших, будувати ефективні міжособистісні взаємини та реалізовувати свій потенціал у соціальній взаємодії.

Інструкція

Перед вами подано низку тверджень, що стосуються різних аспектів вашого життя, поведінки та взаємодії з іншими людьми. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і дайте відповідь, яка найбільш точно відображає вашу думку або ваш звичний спосіб поведінки. Для цього використовуйте п'ятибальну шкалу: 1 – повністю не згоден(а); 2 – скоріше не згоден(а); 3 – важко відповісти / частково згоден(а); 4 – скоріше згоден(а); 5 – повністю згоден(а).

Блок 1.

№	Твердження	повністю не згоден(а)	скоріше не згоден(а)	важко відповісти / частково згоден(а)	скоріше згоден(а)	повністю згоден(а)
1.	Я з легкістю заводжу приятельські та дружні стосунки.					
2.	Я намагаюся запобігати конфліктам, а якщо це не вдалося — поводжусь гідно, не переходжу на особистості.					
3.	Я можу працювати в команді, виконувати спільні проекти.					
4.	В мене є досвід волонтерства або бажання його здобути.					
5.	За бажанням я можу створити та очолити певну групу творчого, просвітницького, благодійного чи будь-якого іншого спрямування.					
6.	Якщо мої громадянські права будуть пригнічені – я створю або братиму					

	участь в акціях та мітингах для їх відстоювання.					
7.	Я можу порозумітися з будь-яким керівником.					
8.	Деякі люди довго не можуть звикнути до нового колективу, не заводять друзів, тримаються відсторонено. Це не про мене.					
9.	У ході виконання спільного проєкту я можу однаково ефективно виконувати лідера та підлеглого.					

Блок 2.

№	Твердження	повністю не згоден(а)	скоріше не згоден(а)	важко відповісти / частково згоден(а)	скоріше згоден(а)	повністю згоден(а)
1.	Перелічити власні інтереси, цілі, цінності, сильні та слабкі сторони я можу з легкістю.					
2.	Деякі люди не можуть одразу зрозуміти, що вони відчувають або бажають. Це не про мене.					
3.	Я вчусь на власних помилках.					
4.	Я можу проаналізувати власні емоції та зрозуміти, що їх викликало.					
5.	В мене є індивідуальний набір жестів та міміки.					
6.	В залежності від соціальної ситуації та оточення я спілкуюсь і поводжусь по-різному.					
7.	Для мене не важко пригадати свої улюблені приказки, жарти, слова-паразити тощо.					
8.	Якщо певні мої емоційні реакції або дії шкодять мені – я намагатимуся їх уникнути в майбутньому.					
9.	Я знаю, чого хочу досягти в житті.					

Методика 4. Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)

Опитувальник призначений для виявлення та кількісної оцінки інтенсивності позитивних і негативних емоційних станів (афектів) у людини, що дозволяє оцінити емоційну сферу особистості та її схильність до позитивних або негативних переживань.

Інструкція

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви як ви відчуваєте себе переважно. Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно.

Твердження	майже або зовсім ні	трохи	помірно	значною мірою	дуже сильно
1. Зацікавлений					
2. Пригнічений					
3. Радісний					
4. Засмучений					
5. Сповнений сил					
6. Винуватий					
7. Наляканий					
8. Злий					
9. Енергійний					
10. Впевнений в собі					
11. Роздратований					
12. Зібраний, зосереджений					
13. Зніяковілий					
14. Натхненний					
15. Знервований					
16. Рішучий					
17. Уважний					
18. Неспокійний					
19. Активний					
20. Тривожний					

ДОДАТОК Б. Опис вибірки дослідження

Таблиця Б.1

Характеристика складу вибірки

Зашифрований № респондента	Вік	Стать	Рівень освіти	Фах
1.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
2.	19	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
3.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
4.	19	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
5.	19	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
6.	18	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
7.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
8.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
9.	22	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
10.	22	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
11.	23	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
12.	18	чоловічий	Тільки навчання	«Психологія»
13.	19	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
14.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
15.	18	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
16.	20	чоловічий	Тільки навчання	«Психологія»
17.	18	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
18.	18	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
19.	18	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
20.	18	чоловічий	Тільки навчання	«Психологія»
21.	18	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
22.	18	чоловічий	Тільки навчання	«Психологія»
23.	18	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
24.	18	жіночий	I робота, і навчання	«Психологія»
25.	18	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
26.	19	жіночий	Тільки навчання	«Психологія»
27.	23	жіночий	Тільки робота	«Журналістика»
28.	23	жіночий	Тільки робота	«Дизайн»
29.	18	жіночий	Тільки навчання	«Менеджмент»
30.	21	жіночий	I робота, і навчання	«Початкова освіта»
31.	22	жіночий	I робота, і навчання	«Журналістика»
32.	19	жіночий	I робота, і навчання	«Архітектура»
33.	20	чоловічий	Тільки робота	«Історія»

ДОДАТОК В. Результати емпіричного дослідження

Додаток В.1

Таблиця В.1

Результати за методикою «Діагностика емоційної зрілості»

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках		
	Методика «Діагностика емоційної зрілості»		
	Емпатія	Саморегуляція	Експресія
1.	9	8	8
2.	7	4	3
3.	7	10	7
4.	7	6	9
5.	7	10	7
6.	9	6	9
7.	10	8	8
8.	8	11	8
9.	8	9	10
10.	8	6	10
11.	8	10	8
12.	8	5	8
13.	8	11	11
14.	12	5	7
15.	11	6	9
16.	7	11	7
17.	7	11	10
18.	7	12	10
19.	4	5	7
20.	9	5	5
21.	7	5	5
22.	8	11	7
23.	9	8	8
24.	9	4	8
25.	6	11	11
26.	7	4	5
27.	8	6	9
28.	11	8	6
29.	9	5	9
30.	11	11	7
31.	6	11	8
32.	11	12	11
33.	7	5	9

Результати за методикою «Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)»

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках	
	Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА)	
	Показники	Переважання афекту
1.	35/13	позитивний
2.	33/24	позитивний
3.	36/10	позитивний
4.	29/26	усереднені
5.	35/11	позитивний
6.	34/16	позитивний
7.	42/18	позитивний
8.	39/12	позитивний
9.	24/23	усереднені
10.	35/37	негативний
11.	38/31	усереднені
12.	34/36	негативний
13.	41/15	позитивний
14.	33/28	усереднені
15.	40/24	позитивний
16.	40/16	позитивний
17.	37/17	позитивний
18.	33/18	позитивний
19.	27/34	негативний
20.	29/47	негативний
21.	30/33	негативний
22.	43/19	позитивний
23.	24/26	негативний
24.	27/31	негативний
25.	35/17	позитивний
26.	24/40	негативний
27.	29/14	позитивний
28.	34/23	позитивний
29.	24/28	негативний
30.	34/22	позитивний
31.	37/22	позитивний
32.	42/31	позитивний
33.	32/42	негативний

Результати за методикою «Соціо-емоційна компетентність»

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках			
	«Соціо-емоційна компетентність»			
	Соціальні навички	Показник	Самоусвідомлення	Показник
1.	35	високий	37	високий
2.	33	високий	35	високий
3.	35	високий	36	високий
4.	33	високий	28	середній
5.	42	високий	39	високий
6.	31	високий	36	високий
7.	36	високий	35	високий
8.	41	високий	35	високий
9.	31	високий	35	високий
10.	29	середній	30	середній
11.	38	високий	37	високий
12.	34	високий	30	середній
13.	39	високий	34	високий
14.	37	високий	34	високий
15.	43	високий	45	високий
16.	35	високий	34	високий
17.	38	високий	34	високий
18.	32	високий	34	високий
19.	24	середній	28	середній
20.	29	середній	26	середній
21.	41	високий	33	високий
22.	36	високий	32	високий
23.	33	високий	29	середній
24.	32	високий	28	середній
25.	33	високий	35	високий
26.	32	високий	31	високий
27.	31	високий	38	високий
28.	35	високий	39	високий
29.	31	високий	29	середній
30.	32	високий	33	високий
31.	34	високий	36	високий
32.	39	високий	37	високий
33.	27	середній	32	високий

Результати за методикою «Шкала задоволеності життя»

Зашифрований № респондента	Результати (в балах) по показниках		
	Шкала задоволеності життя		
	Бали	Показник	Задоволеність/незадоволеність
1.	25	деяким чином задоволена	Задоволеність
2.	18	злегка незадоволений	Незадоволеність
3.	25	деяким чином задоволена	Задоволеність
4.	25	деяким чином задоволена	Задоволеність
5.	16	злегка незадоволений	Незадоволеність
6.	27	задоволена	Задоволеність
7.	25	деяким чином задоволена	Задоволеність
8.	26	задоволена	Задоволеність
9.	16	злегка незадоволений	Незадоволеність
10.	22	деяким чином задоволена	Задоволеність
11.	17	злегка незадоволений	Незадоволеність
12.	21	деяким чином задоволена	Задоволеність
13.	26	задоволена	Задоволеність
14.	14	незадоволена	Незадоволеність
15.	32	абсолютно задоволена	Задоволеність
16.	21	деяким чином задоволена	Задоволеність
17.	31	абсолютно задоволена	Задоволеність
18.	30	задоволена	Задоволеність
19.	14	незадоволена	Незадоволеність
20.	15	злегка незадоволений	Незадоволеність
21.	22	деяким чином задоволена	Задоволеність
22.	26	задоволений	Задоволеність
23.	16	злегка незадоволений	Незадоволеність
24.	18	злегка незадоволений	Незадоволеність
25.	24	деяким чином задоволена	Задоволеність
26.	14	злегка незадоволений	Незадоволеність
27.	26	задоволена	Задоволеність
28.	24	деяким чином задоволена	Задоволеність
29.	19	злегка незадоволений	Незадоволеність
30.	27	задоволена	Задоволеність
31.	22	деяким чином задоволена	Задоволеність
32.	27	задоволена	Задоволеність
33.	14	незадоволений	Незадоволеність

ДОДАТОК Г. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ

Додаток Г.1

Тренінг «Підвищення відчуття задоволеності життям через розвиток компонентів емоційного інтелекту у молоді»

Мета тренінгу: надати можливість учасникам тренінгу отримати досвід продуктивного та конструктивного переживання власних емоцій, їх регуляції; сформувати навички продуктивної соціальної взаємодії для відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Задачі тренінгу:

- підвищити рівень усвідомлення власних емоцій, потреб і цінностей;
- поглибити вміння фокусуватися на позитивних аспектах життя та посилювати відчуття вдячності й задоволеності;
- розвинути навички ефективного управління емоційними станами у стресових та життєво складних ситуаціях;
- сформувати здатність до конструктивної взаємодії та емпатійного сприйняття інших людей;
- навчити методам релаксації та саморефлексії.

Загальний час тренінгу: 5 занять по 2 години (загалом – 10 годин)

Група, на яку цей тренінг направлен: особи, віком від 18 до 23 років

Оптимальна кількість: 8-15 осіб

Тематичний план занять:

1. Блок «Емоційний інтелект як ресурс особистості», мета: навчити учасників використовувати свої ресурси емоційного інтелекту для відновлення відчуття задоволення та щастя; прогнозувати свої бажання у контексті психологічної роботи із собою, та іншими;
2. Блок «Самосвідомість», мета: розвинути в учасників навички ідентифікації емоцій та підвищити їх емоційну свідомість для досягнення кращої якості свого життя та взаємин з іншими;

3. Блок «**Соціальні навички**», мета: допомогти знайти шляхи до задоволеності життям через соціальну підтримку та соціальну залученість;

4. Блок «**Саморегуляція**», мета: допомогти учасникам розвинути ефективної саморегуляції через досвід позитивного переживання та мінімізацію негативного.

План тренінгового блоку

«Емоційний інтелект як ресурс особистості»

1. Вступна частина

1.1 Знайомство

Вправа «Давайте знайомитись!»

Час: 10 хвилин

Мета: знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості та довіри

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на візитці своє тренінгове або справжнє ім'я, пригадати свої захоплення, інтереси та представитись учасникам тренінгу так, щоб вас запам'ятали. **Наприклад: «Добрий день, мене звати Дар'я! Я дуже люблю читати і роблю це з великим задоволенням».**

Завдання продовжується, доки усі учасники не познайомляться один з одним.

1.2 Обговорення та закріплення правил

Вправа «Правила нашої групи»

Час: 5 хвилин

Мета: фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: тренер знайомить з основними правилами роботи тренінгової групи. Учасникам повідомляється, що з метою організованої діяльності необхідно розробити правила спілкування й запам'ятати їх. Всі учасники обговорюють їх та разом приймають.

ПРАВИЛА:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.

2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

1.3 Розминка

Вправа «Чому я тут?» + міні-лекція

Час: 25 хвилин

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від тренінгу, відпрацювати навички формування очікувань та формулювання мети, активізувати членів групи

Інструкція: тренер нагадує учасникам, що вони працюють у форматі тренінгу і пропонує всім учасникам сформулювати власні очікування щодо знань, навичок та якостей, які вони хотіли б отримати в ході занять. Кожному учасникові роздаються заздалегідь заготовлені таблиці та ручки. В лівій стороні таблиці вони повинні написати по 1-2 очікуванню кожного виду, по черзі проговорити та здати таблиці керівнику для збереження до кінця тренінгу з тим, щоб потім в правій стороні таблиці записати справдилися їх очікування чи ні, яких нових знань, навичок та якостей вони набули під час тренінгу.

Що я очікую від тренінгу? (початок роботи)	Що я отримав від тренінгу? (підсумки роботи)
1. Які знання я очікую отримати:	1. Які знання я отримав в підсумку:
2. Які навички та вміння я очікую набути:	2. Які навички та вміння я набув:

3. Які якості та риси характеру я очікую набуті та розвинути:	3. Які якості та риси характеру я набув та розвив:
---	--

Примітка. Після обговорення цілей кожного учасника відбувається міні-лекція про компоненти емоційного інтелекту як ресурси особистісної задоволеності життя індивіда.

2. Основна частина

2.1 Вправа «Щоденник автоматичних думок»

Матеріали: аркуш паперу, ручки

Мета: розвинути здатність помічати свої автоматичні думки, емоційні тригери та зв'язки між ними.

Час виконання: 25 хвилин

Інструкція: тренер просить, щоб учасники пригадали протягом останньої доби момент, коли вони відчули інтенсивну емоцію, наприклад, гнів, тривогу чи радість. Після цього на аркуші їм пропонується створити таблицю з п'ятьма колонками: перша - «ситуація/тригер», де описується конкретна подія або обставина, яка спричинила емоційну реакцію; друга - «автоматична думка», у якій зазначається перша думка, що промайнула в голові в момент емоції; третя - «рівень емоції», де учасник оцінює силу свого емоційного переживання за шкалою від 1 до 10; четверта - «альтернативна/більш збалансована думка», де пропонується поміркувати над іншими можливими способами оцінки ситуації; і п'ята - «висновок», в якій учасник формулює, що можна винести з цього досвіду для кращого розуміння себе та своїх емоцій. Після пояснення учасникам надається кілька хвилин для самостійного заповнення таблиці на прикладі власного емоційного досвіду.

Обговорення: які закономірності ви помітили в своїх думках та емоціях? чи були думки, які «автоматично» повторювалися? як альтернативна думка впливала б на емоцію?

Цю техніку також можна запропонувати використовувувати вдома.

2.2 Вправа «Скептики й оптимісти»

Час: 25 хвилин

Мета: формування позитивного мислення, розвиток комунікативної креативності, гнучкості в оцінці будь-якої ситуації, а також зміцнення групової єдності.

Інструкція: психолог об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти. Завдання групи «Скептики» полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»). Завдання групи «Оптимісти» – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

Обговорення: про що було легше говорити – про добре чи погане? як себе почували в ролі скептика/оптиміста? як думки впливають на емоції? які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили? які висновки для себе зробили?

2.3 Вправа «Життєвий колаж»

Матеріали: різні матеріали для скреп-букінгу, різнокольорові олівці та фломастери

Оптимальний час: 25 хвилин

Мета: надати можливість учасникам виразити свої власні почуття та мрії, сприяння саморефлексії

Інструкція: вправа проводиться під музику, для створення творчого настрою. Тренер пропонує всім учасникам подумати про свої цілі, мрії та почуття – та обрати ті образи, кольори та слова, що асоціюються в них із задоволенням та щастям. На основі цих відчуттів вони мають створити свій особистий життєвий колаж.

Обговорення: які почуття виникали у вас під час створення колажу? що для вас було найважливішим елементом у вашому «місті щастя»? які образи чи кольори найсильніше асоціювалися у вас із задоволенням та щастям? чи було вам легко візуалізувати свої мрії та цілі? ви створювали колаж більше для себе особисто чи з думкою про інших? як ви думаєте, наскільки реально втілити елементи вашого колажу у житті?

Завершальна частина

3.1 Вправа «Хвилина»

Час: 5 хвилин

Мета: здійснити психологічне розвантаження.

Інструкція: тренер звертає увагу учасників на поняття «хвилина часу». Багато чи мало? Потім учасникам пропонується за сигналом заплющити очі і розплющити їх у той момент, коли, на їхню думку, хвилина закінчилася. Потрібно намагатися не рахувати секунди, а саме відчутти довжину хвилини. Керівник фіксує інтервал в одну хвилину і по закінченні повідомляє про це учасників.

Обговорення: хто розплющив очі раніше сигналу? Чи важко було виконувати це завдання? Чи є час важливим при формуванні цілей? Чи було у вас коли-небудь відчуття «втраченого часу»?

Підбиття підсумків та рефлексія

Час: 10 хвилин

Мета: підвести підсумки заняття, з'ясувати наскільки справдилися сподівання учасників тренінгу, налаштувати їх на наступне заняття.

Домашнє завдання

1. Під час рефлексії запропонувати учасникам в рамках домашнього завдання створити свою банку задоволень. Туди вони можуть покласти всі свої уподобання, написані на окремих папірцях, і щодня обирати 1-2 задоволення, додаючи приємне до свого рутинного життя і забезпечуючи собі ресурсність.

План тренінгового блоку

«Самосвідомість»

1. Вступна частина

1.1 Обговорення правил

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові.

ПРАВИЛА:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

1.2 Привітання

Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Час: 10 хвилин

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань; налаштування групи до роботи.

Інструкція: тренер просить учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через

опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор.

2. Основна частина

2.1 Вправа «Блобси»

Матеріали: стимульний матеріал та різнокольорові фломастери (**Додаток 1**)

Час: 20 хвилин

Мета: розвиток навичок самоаналізу та ідентифікації власного емоційного стану/емоційного стану інших

Інструкція: психолог надає учасникам аркуш паперу з «блобсами» та кольорові маркери або фломастери. Учасникам пропонується вирішити, який із «блобсів» зараз схожий на них. Цю фігуру потрібно замалювати та написати власне ім'я. Після цього психолог також може запропонувати пошукати серед «блобсів» інших учасників групи.

Обговорення: чому ви обрали саме цього «блобса»? як ви думаєте, що він відчуває? що відчуваєте ви? як ви розумієте, які емоції відчувають інші люди?

2.2 Вправа «Фантом»

Час: 30 хвилин

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Матеріали: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Інструкція: тренер пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий. Далі, ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні

реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників.

Наприклад:

Емоції	Тілесні реакції
Гнів	Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт
Відчай	Опущені плечі та голова, згорбленість
Смуток	Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання
Тривожність	Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання
Страх	Напружені м'язи, задерев'янілість

Обговорення: Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм?

2.3 Вправа «Психологічна скульптура»

Час: 30 хвилин

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Матеріали: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Інструкція: завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення: Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

Завершальна частина

3.1 Вправа «Потік вітру»

Матеріали: релаксаційна музика

Час: 10 хвилин

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

Обговорення: які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи? наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто? якою була взаємодія зі стихією повітря? чи вдалося відчути різні стани повітря? які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

3.2 Підбиття підсумків, мотивуючий контроль та рефлексія

Час: 15 хвилин

Мета: підведення підсумків заняття, вираз емоційного ставлення учасників до проведеної роботи.

Інструкція: учасники висловлюють думку, наскільки ефективним їм видалося зустріч, наскільки вона виправдала їх сподівання, що нового відкрила в області розуміння себе та своїх емоцій; вони також може задати будь-які питання психологу.

Мотивуючий контроль

1. Емоційне самоусвідомлення – це... Зазначте найбільш повну і правильну відповідь.
2. Що означає вислів «Включити внутрішнього спостерігача»?
3. Які з цих емоцій є базовими?
4. Назвіть емоції, які, на ваш погляд, протилежні зазначеним: Горе –... Страх –... Образа –... Байдужість –... Ненависть –...;
5. Як виникає емоція?
6. Як емоції впливають на нас?
7. Як ми можемо впливати на емоції?
8. В чому полягає техніка ідентифікації емоцій?
9. Як можна впливати на емоційний стан через зміну позицій тіла?
10. Чим відрізняються поняття «управління емоціями» і «контроль емоцій»?

Домашнє завдання

1. Подивитися мультиплікаційний фільм «Думками Навиворіт», визначити основні (базові) емоції. Виписати для себе частоту їх прояву в особистому житті, проаналізувати ситуації, в яких вони виникають, надати можливі гармонійні стратегії для їх підтримки чи корекції. Відповісти собі на запитання, чи можуть негативні емоції бути корисними, і навпаки?

План тренінгового блоку

«Соціальні навички»

1. Вступна частина

1.1 Обговорення правил

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові

ПРАВИЛА:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

1.2 Привітання

Вправа «Компліменти»

Час: 10 хвилин

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!».

Вправа повторюється декілька разів.

2. Основна частина

2.1 Вправа «Дотик»

Мета: використання дотику для передачі емоцій.

Час виконання: 15 хвилин

Інструкція: Виконується у парах. Один з пари загадує емоцію, і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

Обговорення: Ваші враження? Кому вдалося відгадати емоцію? По яких ознаках ідентифікували емоцію?

2.2 Вправа «Два олівці» + міні-лекція

Час: 45 хвилин

Інструменти: незаточені олівці

Мета: розвиток вміння співпрацювати з іншими людьми, володіти способами спільної діяльності, досягати згоди.

Інструкція: тренер пропонує групі встати у коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати і т. д. Якщо вправа виконується під повільну музику, тоді в колі можна влаштувати справжній танець. Після цього учасники об'єднуються в пари і розміщують два олівці між долонями (або один олівець між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань між долонями. Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а інший – сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

Обговорення: чи є пари, де обом вдалося досягнути мети? Поділіться вашим досвідом співпраці; чи є пари, в яких тільки одному з вас вдалося задовольнити своє бажання? як відбувався процес досягнення бажаного? що відбувалося у парах, де нікому не вдалося дійти мети? який досвід здобули, виконуючи цю вправу? як нам «рухатися» з різними людьми? як домовлятися? Як узгоджувати спільні дії, коли нас багато?

Примітка. Після закінчення вправи відбувається коротка міні-лекція про шляхи і методи співпраці.

2.3 Вправа «Лист подяки»

Матеріали: лист бумаги, ручка

Час: 25 хвилин

Мета: сприяння створенню позитивної взаємодії, формування емпатійних та продуктивних комунікативних навичок

Інструкція: тренер пропонує кожному учаснику обрати особу, якій вона або він хоче висловити подяку. Учасники мають бути конкретними і спробувати висловити свої почуття. Цей лист вони мають вручити тій людині, якій він адресований, особисто із простими словами подяки: адресовані учасниками іншим учасникам вручаються прям під час тренінгу, адресовані іншим людям – пізніше в свободний час.

Обговорення: що було найважче при виконанні завдання? які почуття ви відчували, виконуючи цю вправу? який у вас зараз настрій?

Завершальна частина

3.1 Вправа «Усі тримають Усіх»

Час: 10 хвилин

Мета: оволодіння методами релаксації, спрямованими на зниження стресорів, зняття напруження, розслаблення

Інструкція: учасники стають у щільне коло, близько один до одного. «Відведіть руки назад і трохи в сторони. За спинами візьміться за руки своїх сусідів через одного. Перевірте, чи міцно тримаєтеся за руки. А тепер за моєю командою маєте відхилитися назад так, щоб вагу вашого тіла утримували зчеплені руки ваших сусідів. Отже, один, два, три. Через кілька секунд попросіть учасників знову повернутися у вертикальне положення і поділитися враженнями.

3.2 Підбиття підсумків та рефлексія

Час: 10 хвилин

Мета: підведення підсумків заняття, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога

Мотивуючий контроль

1. Які з перелічених засобів спілкування є невербальними: інтонація, мова, вираз обличчя, рухи рук, слова, темп мовлення, зміст промови.
2. Яку роль у спілкуванні відіграють інтонація, темп мовлення, пауза?

3. Як говорити про неприємне, не порушуючи при цьому добрих стосунків?
4. Що робити, коли співрозмовник зачіпає «хворі місця»?
5. Перерахуйте техніки, які знижують емоційну напругу у стосунках.

Домашнє завдання

1. Листи вдячності – передати їх та зробити рефлексію свого стану.

План тренінгового блоку

«Саморегуляція»

1. Вступна частина

1.1 Обговорення правил

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові

ПРАВИЛА:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

1.2 Криголам

Вправа «Павутина»

Матеріали: клубок ниток

Час: 10 хвилин

Мета: об'єднання групи, формування позитивних уявлень про себе та інших людей.

Інструкція: всім учасникам пропонується назвати ще раз своє ім'я і позитивну якість характеру. Гру розпочинає тренер. Він бере клубок ниток и розповівши про себе, тримає початок нитки в руці, а сам клубок кидає учаснику тренінгу, що сидить напроти нього, пропонуючи йому представитись та розповісти про себе.

Обговорення: як ви думаєте, що у нас вийшло? Що нам допомогло створити таку павутину? Чи можна сказати, що ця павутина сплетена з якостей характеру учасників тренінгу? Які якості характеру зустрічалися найчастіше?

Після обговорення павутина розпутується в іншу сторону, кожний учасник повертає клубок попередньому, називаючи при цьому його ім'я та позитивну рису. Цей процес триває доки клубок не повернеться до тренера.

2. Основна частина

2.1 Вправа «Моя зона контролю»

Матеріали: стимульний матеріал (три кола різного розміру) та ручки

Час виконання: 30 хвилин

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які аспекти життя перебувають під їхнім контролем; зменшити рівень стресу через прийняття ситуацій, що не залежать від них.

Інструкція: спочатку учасникам роздаються аркуші паперу та ручки. Їм пропонується намалювати три кола різного розміру: велике, середнє та мале. У велике коло слід записати все, що людина не може контролювати, наприклад, погоду, минулі події чи думки інших людей. У середнє коло учасники заносять те, на що можуть певною мірою впливати, як-от власний настрій, реакції або стосунки з іншими. У мале коло вони вписують ті аспекти, які повністю контролюють: власні дії, ставлення, вибір поведінки, самооцінку. Після заповнення всіх трьох кіл учасники обговорюють у групах, як можна зменшити

концентрацію уваги на речах, які не піддаються контролю, та спрямувати енергію на ті сфери, де вони можуть реально впливати та діяти.

Обговорення: які емоції виникли під час виконання вправи? як змінився ваш погляд на ситуації, що раніше здавалися безвихідними? які конкретні дії ви можете вжити для посилення контролю над своїм життям?

2.2 Вправа «Деструктивність/Конструктивність»

Час: 35 хвилин

Мета: звернення до досвіду людини стосовно питання управління негативними емоціями, активізація навичок емоційної саморегуляції.

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – намалювати емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями слід записати на аркуші паперу.

Обговорення: які способи управління емоціями ви використовуєте найчастіше? як ви вважаєте, чому? як ви справляєтесь зі своїми негативними емоційними станами? деструктивний чи конструктивний підхід: що здається вам більш продуктивним?

Примітка. Якщо учасники наполягають на продуктивності деструктивних способів управління емоціями, то після обговорення психолог може запропонувати їм прослухати невелику міні-лекцію, щоб більш детально продемонструвати конструктивний підхід.

2.3 Вправа «7-П»

Час: 20 хвилин

Мета: формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях.

Інструкція: тренер пропонує учасникам опанувати разом техніку роботи з емоціями. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.
 2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.
 3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.
 4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.
 5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».
 6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.
 7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.
- Обговорення: які відчуття виникли у вас на кожному етапі техніки? який крок був найефективнішим для зменшення напруги або негативної емоції? чи відчули ви різницю між моментом «піймай емоцію» і «поклади у серце позитив»? як глибоке дихання та рухові дії вплинули на ваше тіло та настрій? чи було складно усвідомлено замінювати негатив на позитив? як ви можете застосовувати цю техніку у повсякденному житті?

Завершальна частина

3.1 Вправа «Заспокойте своє тіло»

Матеріали: релаксаційна музика

Час: 10 хвилин

Мета: оволодіння методами релаксації, спрямованими на зниження стресорів, зняття напруження, розслаблення

Інструкція: під релаксаційну музику (можна комбінувати повільну і більш швидку) необхідно викликати напруження м'язів, потім – розслаблення та відчуття теплоти. Спочатку напружте м'язи: рук, живота, ніг. Стисніть зуби, розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте цю вправу тричі. Тепер сконцентруйтеся на кожній частині свого тіла, починаючи зі ступнів, закінчуючи частинами обличчя. При цьому говоріть собі: «Мої пальці теплі та розслаблені...»

Примітка: проводячи цю вправу психолог може озвучувати хід розслаблення частин тіла, щоб показати учасникам як в домашній обстановці вони самі зможуть використовувати цю вправу.

3.2 Підбиття підсумків та рефлексія

Час: 10 хвилин

Мета: підведення підсумків заняття, рефлексія досвіду

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, що вони отримали від сьогоднішнього заняття.

Мотивуючий контроль

1. Що робити з негативними емоціями?
2. Назвіть стереотипні та екологічні способи управління емоціями.
3. У чому полягають техніки вербалізації власних почуттів і почуттів партнера? В яких ситуаціях їх застосовують?
4. Які техніки підходять для зменшення інтенсивності негативних емоцій або їх вивільнення.

Домашнє завдання

1. Запропонувати учасникам самостійно підібрати можливі техніки самозаспокоєння та релаксації – спочатку розставити їх від найменш ефективної до найбільш ефективної лише відповідно до їх припущень. Потім вони можуть попрактикувати їх під час стресових ситуацій, або як частину повсякденної рутини. Список ефективності складається в більш практичному контексті; обидва списки порівнюються.

План тренінгового блоку

«Саморегуляція», ч.2

1. Вступна частина

1.1 Обговорення правил

Час: 5 хвилин

Мета: проговорювання правил групи як основи роботи в тренінгу

Інструкція: учасники повторюють правила вже закріплені правила тренінгу, якщо виникає необхідність – учасники можуть додати нові

ПРАВИЛА:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.
2. Щирість і відвертість!
3. Конфіденційність!
4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.
5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.
6. Активність!
7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!
8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.
9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.
10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

1.2 Криголам

Вправа «Намалюй за хвилину»

Матеріали: маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

Час: 10 хвилин

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; налаштувати на тему тренінгу.

Інструкція: учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

Обговорення: Важко/легко визначати емоційний стан людини? Чим пояснити помилки щодо емоційного стану іншої людини?

2. Основна частина

2.1 Вправа «Рожеві окуляри»

Мета: заохочення позитивного ставлення до себе і навколишніх ситуацій.

Час виконання: 20 хвилин

Інструкція: психолог пропонує по черзі уявити кожному учаснику, що він одягнув на себе рожеві окуляри, які пропускають тільки позитивні враження і розповісти про: свій день, себе самого і т.д. Розповідь має бути позитивною за характером, гумор заохочується.

Обговорення: як вам було уявляти себе через «рожеві окуляри»? які позитивні моменти свого дня або життя ви помітили, на які зазвичай не звертаєте уваги? чи було легко або складно знаходити позитив у звичних ситуаціях? які емоції виникли під час розповіді про себе та свій день у такому ключі? як гумор допоміг вам у процесі? чи змінилося ваше сприйняття власного настрою після вправи?

2.2 Вправа «Переваги і недоліки»

Час: 20 хвилин

Мета: формування адекватного ставлення до власних переваг і недоліків, позитивного світогляду

Інструкція: тренер пропонує учасникам скласти два списки: «Мої переваги» у лівій колонці; «Недоліки, погані звички» – у правій. Після виконання вправи, учасники рахують по кількості – переваги і недоліки. Тренер пропонує урівноважити списки, дописавши якості, яких менше.

Обговорення: що було легше/важче визначити: переваги чи недоліки? який список довший за інший? що робити з негативними якостями? як до них ставитися?

2.3 Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»

Час: 35 хвилин

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Інструкція: учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

Обговорення: яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? на які ознаки ви орієнтувалися при цьому? важко чи легко говорити про власний емоційний стан? а про стан іншої людини? чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? чи завжди говоримо те, що відчуваємо? чому приховуємо власні емоції/почуття? які наслідки?

Завершальна частина

3.1 Вправа «Хребці-вагончики»

Час: 10 хвилин

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Інструкція: нахилить «голову-паровозик» вниз, і нехай цей «паровозик» потягне за собою «хребці-вагончики» послідовно один за одним. «Повисніть» вниз від куприка, трішки побудьте в цій позиції. Потім повільно у зворотному порядку піднімайтеся, ніби вибудовуючи свої хребці знизу вгору. Спостерігайте за м'язовою релаксацією та диханням.

3.2 Вправа «Дій!»

Час: 10 хвилин

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Інструкція: 1. Запропонуйте учасникам заповнити картки з цілями, які вони заповнювали у перший день тренінгу. 2. Додатково запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «шість місяців», «три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці. 3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

3.3 Підбиття підсумків та рефлексія

Час: 10 хвилин

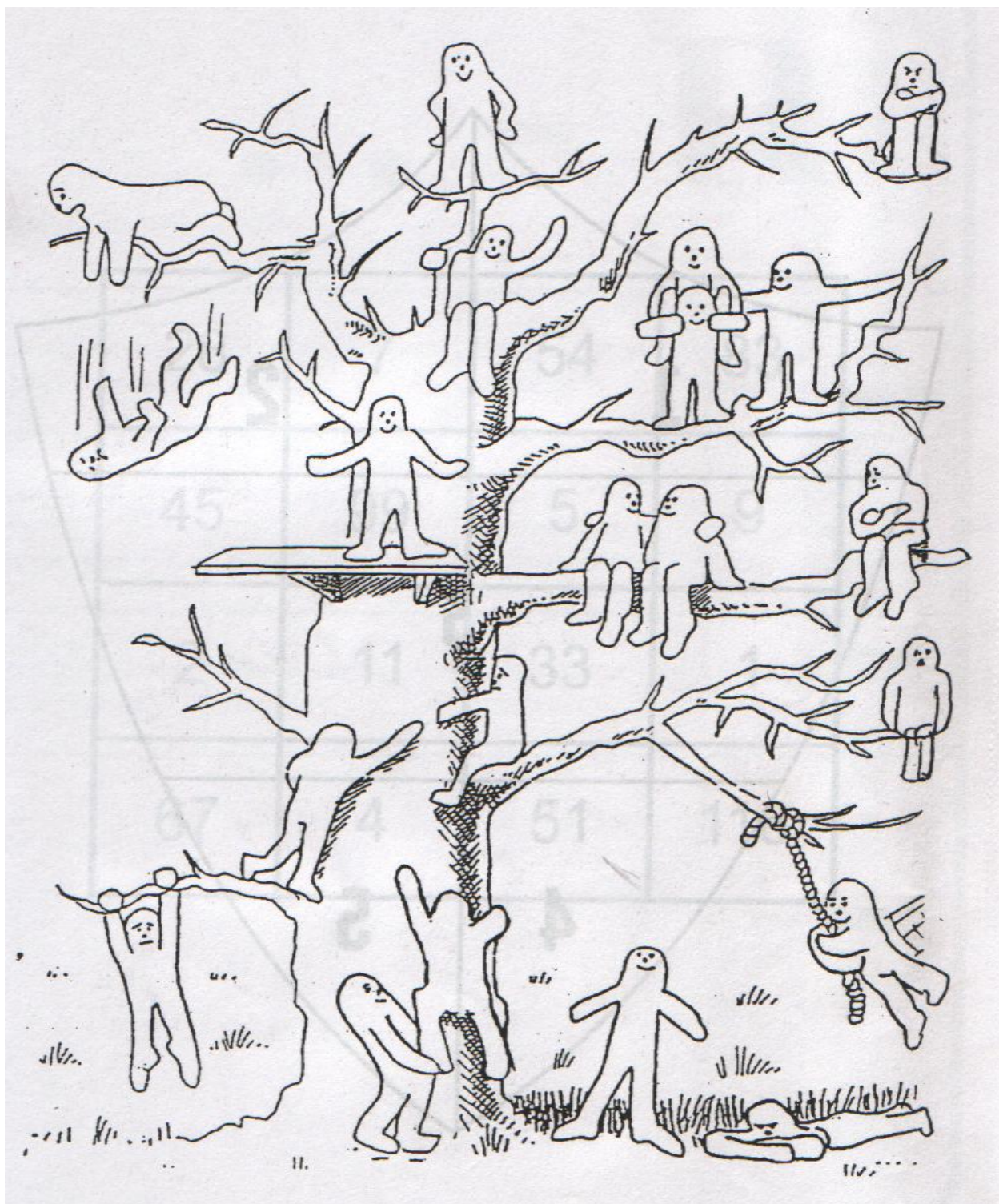
Мета: остаточне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до психолога.

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника. Також учасники мають можливість висловити та прорефлексувати над результатами, які вони отримали у попередньому завданні.

ПИТАННЯ:

1. З якими труднощами ви зіткнулися під час тренінгу?
2. Чи легко вам було виконувати запропоновані вправи?
3. Які емоції ви зараз відчуваєте?
4. Як на вас вплинув тренінг?
5. Чи допоміг вам тренінг в чому-небудь? Якщо так, то в чому?

Бланк «Блобси»



ДОДАТОК Д. Результати повторного тестування респондентів
(контрольного етапу)

Додаток Д.1

Таблиця Д.1

**Результати за методиками «Діагностика емоційної зрілості»,
«Опитувальник позитивного і негативного афекту» та «Шкала
задоволеності життя» експериментальної групи до та після тренінгу**

Зашифрований № респондента/Показник	До тренінгу/Після тренінгу			
	Задоволеність життям	Саморегуляція	Поз. афект	Нег. афект
1.	25/28	8/10	35/33	13/16
4.	25/18	6/5	29/41	26/29
5.	16/21	10/12	35/38	11/11
8.	26/26	11/11	39/37	12/19
9.	16/28	9/12	24/43	23/14
10.	22/25	6/9	35/31	37/26
11.	17/18	10/10	38/26	31/34
12.	21/15	5/10	34/32	36/39
14.	14/17	5/8	33/35	28/21
16.	21/24	11/12	40/33	16/20
19.	14/21	5/10	27/33	34/26
20.	15/13	5/7	29/25	47/26
21.	22/31	5/6	30/35	33/27
22.	26/22	11/12	43/38	19/16
32.	27/34	12/12	42/45	31/18

**Результати за методиками «Діагностика емоційної зрілості»,
«Опитувальник позитивного і негативного афекту» та «Шкала
задоволеності життя» контрольної групи після тренінгу**

Зашифрований № респондента/Показник	Після тренінгу			
	Задоволеність життям	Саморегуляція	Поз. афект	Нег. афект
2.	18	8	29	22
3.	25	11	33	13
4.	18	5	41	29
6.	19	6	34	22
13.	21	9	35	17
15.	19	5	40	32
17.	33	9	49	12
18.	29	8	37	22
23.	16	7	21	30
24.	15	7	23	40
25.	23	9	32	26
26.	14	4	21	41
27.	30	6	27	13
28.	22	9	33	20
29.	19	4	21	19
30.	24	11	33	29
31.	23	11	33	22
33.	12	4	31	41