

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**Емоційний інтелект як запорука психічного здоров'я
представників професій типу «людина-знакова система»**

кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Гринишин Вікторії Вікторівни

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

АНОТАЦІЯ

Гринишин В.В. Емоційний інтелект як запорука психічного здоров'я представників професій типу «людина-знакова система»

Робота містить аналіз сучасних досліджень емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних наукових теоріях та концепціях. Описано особливості та складові емоційного інтелекту особистості та його ролі у підтримці та збереження психічного здоров'я.

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити сформованість емоційного інтелекту у працівників, задоволеність роботою, стан ментального здоров'я та суб'єктивне благополуччя ІТ-спеціалістів, що впливає на їхнє психічне здоров'я. Виявлено кореляції між емоційним інтелектом, комунікацією, якістю стосунків та іншими аспектами благополуччя. Факторний аналіз дозволи виокремити фактори, що впливають на психічне здоров'я ІТ-спеціалістів: емоційна компетентність та соціальна адаптація; професійна самореалізація та мотивація; організаційна ефективність та благополуччя.

Ключові слова: емоції, емпатія, емоційний інтелект, емоційна компетентність, ІТ-спеціалісти, суб'єктивне благополуччя, задоволеність роботою, психічне здоров'я.

ABSTRACT

Hrynyshyn V.V. Emotional intelligence as a guarantee of mental health of representatives of professions of the «human-sign system» type

The paper contains an analysis of modern studies of emotional intelligence in domestic and foreign scientific theories and concepts. The features and components of emotional intelligence and its role in maintaining and preserving mental health are described.

The conducted empirical research allowed to determine the formation of emotional intelligence in employees, job satisfaction, mental health and subjective well-being of IT professionals, which affects their mental health. Correlations were

found between emotional intelligence, communication, relationship quality, and other aspects of well-being. Factor analysis allowed us to identify the factors that affect the mental health of IT professionals: emotional competence and social adaptation; professional self-realization and motivation; organizational effectiveness and well-being.

Keywords: emotions, empathy, emotional intelligence, emotional competence, IT professionals, subjective well-being, job satisfaction, mental health.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ.....	8
1.1. Історія становлення та сучасні підходи до трактування поняття емоційний інтелект	8
1.2. Сутнісні ознаки емоційного інтелекту та його вплив на психічне здоров'я особистості.....	18
1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту особистості.....	26
Висновки до Розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА-ЗНАКОВА СИСТЕМА».....	39
2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	43
2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу.....	43
2.2.2. Результати кореляційного аналізу.....	53
2.2.3. Результати факторного аналізу	56
Висновки до Розділу 2.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Донедавна вивчення емоційного та інтелектуального компонентів являло собою диференційований аналіз цих наукових конструктів, а їхнє об'єднання в одне поняття призвело до формування інноваційних уявлень про цю наукову категорію. Дослідників завжди приваблював взаємозв'язок емоцій та інтелекту. У низці сучасних теорій емоція розглядається як особливий тип знання: емоції не просто впливають на мислення, а є обов'язковим його компонентом.

Спроби дослідження емоційної сфери та сфери людських стосунків за допомогою методології, традиційно використовуваної для трактування інтелектуальної та пізнавальної діяльності, призвели до виокремлення нового, особливого типу інтелекту – емоційного.

Поступово емоційний інтелект входить до багатьох сфер життя соціуму і посідає в них визначальні позиції. Початок ХХІ ст. характеризується кардинальними змінами уявлень про професіоналізм, що пов'язують із цифровізацією та автоматизацією, глобалізацією, зростанням вимог до екологічності, розвитком мережевої організації суспільства, зростанням швидкості змін і складності систем управління. Як наслідок, динамічно змінюються технології, з'являються альтернативні види зайнятості, що є передумовою для генерації нових компетенцій. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває емоційний інтелект як гнучкий навик співробітника майбутнього. При цьому, очевидно, що роль цієї навички залежить і від змісту професійної діяльності.

Дослідження емоційного інтелекту у працівників сфери людина-знакова система є актуальним з огляду на зростаючу роль емоційних і соціальних компетенцій в сучасному робочому середовищі. ІТ-спеціалісти часто працюють в командах, взаємодіють з клієнтами та колегами з різних культур, і їм необхідно ефективно керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших.

Дослідження емоційного інтелекту може допомогти виявити фактори, які впливають на продуктивність праці, задоволеність роботою та психічне

здоров'я ІТ-спеціалістів, а також розробити рекомендації щодо розвитку емоційних компетенцій та створення сприятливого робочого середовища.

Метою дослідження є вивчення ролі емоційного інтелекту у збереженні та зміцненні психічного здоров'я працівників сфери «людина-знакова система».

Для досягнення мети поставлено наступні **завдання**:

- описати сучасні концептуальні підходи до трактування емоційного інтелекту у вітчизняних та зарубіжних наукових працях;
- охарактеризувати змістові особливості емоційного інтелекту у структурі особистості;
- окреслити основні шляхи збереження психічного здоров'я засобами розвитку складових емоційного інтелекту;
- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та складових психічного здоров'я працівників сфери «людина-знакова система».

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект особистості.

Предметом дослідження є емоційний інтелект як запорука збереження психічного здоров'я працівників професій типу «людина-знакова система».

Теоретико-методологічна база дослідження. Зарубіжні вчені, серед яких Дж. Мейєр, П. Селовей, Д. Карузо розробили модель здібностей, в якій емоційний інтелект трактується як здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших. У рамках їхніх теорій емоційний інтелект є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Так, Д. Гоулман запропонував теорію емоційної компетентності, яка розглядає емоційний інтелект як важливий фактор успіху в житті та роботі, а Р. Бар-Он трактує емоційний інтелект як складне поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик.

Серед українських науковців найбільш ґрунтовними є праці Є Карпенка, Н. Ковриги, Е. Носенко, М. Шпак.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо місця та ролі емоційного інтелекту у збереження психічного здоров'я особистості працівника.

Практичне значення дослідження базується на розробці шляхів формування емоційного інтелекту як інструменту збереження ті зміцнення психічного здоров'я працівників сфери «людина-знакова система».

Для дослідження використано **теоретичні методи** (аналіз, синтез, систематизація наукових досліджень з даної проблематики, узагальнення, абстрагування); **емпіричні** (психодіагностичні методики) та методи математичної статистики (кількісна та якісна обробка отриманих даних, описова статистика, порівняльний, аналіз кореляційний та факторний аналіз).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань) та додатків. Робота розміщена на 61 сторінці комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ І.

РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ

1.1. Історія становлення та сучасні підходи до трактування поняття емоційний інтелект

Вивчення емоційного інтелекту є відносно новою теорією в психологічній науці. Спочатку емоції та інтелект вивчалися як окремі явища, проте з часом визнавали їхній взаємозв'язок і взаємозалежність. Дж. Маєр, аналізуючи історію розвитку концепції «емоційного інтелекту», виділив п'ять ключових етапів:

Перший етап – 1900-1969 роки, протягом яких вивчення понять емоцій та інтелекту проводилися окремо.

Другий етап – 1970-1989 роки, коли дослідники почали вивчати вплив когнітивних та емоційних процесів один на одного.

Третій етап – 1990-1993 роки, коли емоційний інтелект став об'єктом психологічних досліджень.

Четвертий етап – 1994-1997 роки, коли емоційний інтелект здобув популярність.

П'ятий етап – з 1998 року по теперішній час, коли триває уточнення та поглиблене розуміння сутності емоційного інтелекту [17].

На думку деяких вчених, труднощі в розумінні емоційного інтелекту виникають через «поширення популярних уявлень та підходів до його вимірювання, які не відповідають науковим стандартам».

Термін «інтелект» вперше ввів англійський вчений Ф. Гальтон наприкінці XIX століття, спираючись на наукові праці Ч. Дарвіна про еволюцію. Ф. Гальтон вважав, що основною причиною індивідуальних відмінностей, як

фізичних, так і психічних, є спадковість, що він окреслив у своїй праці «Спадковість таланту» (1869 р.) [8].

У ХХ ст. досліджувалися різноманітні підходи до визначення сутності інтелекту низкою вчених, які охоплюють різні аспекти, що підкреслюють ті чи інші здатності та функції розумової діяльності. Зокрема, основні концепції можна поділити за такими напрямками: інтелект як здатність до навчання (А. Біне, Ч. Спірмен, С. Колвін, Г. Вудроу та ін.); до оперування абстракціями (Л. Термен, Е. Торндайк, Дж. Петерсон) та пристосування до нових умов (В. Штерн, Л. Терстоун, Ж. Піаже).

Концепцію коефіцієнта інтелекту (IQ) запропонував німецький вчений В. Штерн у 1912 р. Він визначив IQ як співвідношення розумового віку до хронологічного. Перший раз коефіцієнт інтелекту було застосовано в шкалі інтелекту Стенфорда-Біне в 1916 р. [12].

Дослідник Ч. Спірман розробив двофакторну модель інтелекту на початку ХХ століття. У 1930 році з'явилося поняття «соціальний інтелект». Це поняття ввів американський психолог і педагог Е. Торндайк. Вчений розглядав поняття «соціальний інтелект» як уміння ладнати з іншими людьми. Вивчення інтелекту продовжує Д. Векслер, американський психолог, психодіагност, творець шкал інтелекту для дорослих і дітей. Вчений висунув припущення відповідно якому емоційні компоненти інтелекту можуть мати вирішальне значення для успіху в житті (1940 р.), своєю чергою А. Маслоу висунув ідею про побудову «емоційної сили» [11].

Питання вивчення емоцій у другій половині ХХ ст. знайшли відображення в роботах дослідників, що опиралися на вивчення ролі емоцій у формуванні особистості. Емоції, на думку дослідників є переживанням, яке є сприйнятим як почуття, яке стимулює, організовує та спрямовує процеси сприйняття, мислення та поведінки. Таким чином, між емоціями, процесами розвитку особистості та соціальними взаємодіями існує тісний взаємозв'язок. [21].

Як зазначається, емоція керує розумовою та фізичною активністю індивіда, надаючи їй напрямку. Емоція є регулятором, своєрідним фільтром нашого сприйняття.

Концепція емоційного інтелекту спершу була пов'язана з поняттям соціального інтелекту. Ідею «соціального інтелекту» розробили такі вчені, як Дж. Гілфорд (1967), Х. Гарднер (1993) і Г. Айзенк (1995).

У 60-ті р. XX ст. в психології з'явилося поняття «емоційний інтелект». Так, 1964 р. М. Белдок назвав свою роботу «Чутливість до вираження емоційного інтелекту в трьох способах спілкування», а пізніше було опубліковано роботу Б. Лойнера «Емоційний інтелект і емансипація» (1966 р.).

Науковий підхід, що вивчав емоційний інтелект єдиним цілим взяв свій початок з публікації статті американських психологів П. Селовея і Дж. Майєра в 1990 р. [19].. Вчені визначили емоційний інтелект здатністю відслідковувати свої й чужі емоції і почуття, диференціювати їх і застосовувати цю інформацію для спрямування мислення та дій.

Згодом науковці запропонували інше визначення емоційного інтелекту, як здатності до обробки інформації, що міститься в емоціях: визначення значення емоцій, їх взаємозв'язків, вміння застосовувати емоційну інформацію для мислення та ухвалення рішень.

Згідно з поглядами іншого вченого, «це визначення базується на теоретичній концепції єдності інтелекту і емоцій, трактуючи емоційний інтелект як «загальну здатність розмірковувати над емоціями та за допомогою емоцій покращувати ефективність мислення», тобто, як специфічну форму інтелекту, що обробляє емоції та використовує їх для досягнення позитивних результатів.

Дослідник Дж. Маєр визначив емоційний інтелект як розумові здібності, які допомагають сприймати як власні емоції, так і емоції інших людей. До цих здібностей він відносить: ідентифікацію та вираження емоцій (спрямованість на власні емоції та оточуючих), регуляцію емоцій (власних та оточуючих людей),

а також використання емоційної інформації в мисленні та діяльності (гнучке планування, творче мислення, переспрямована увага та мотивація) [34].

Згодом науковці піддавали цю модель якісним змінам і доповненням. Так, було висунуто припущення, що емоції можуть містити дані про зв'язок особистості з іншими об'єктами. Цей зв'язок може призводити до перетворення самих емоцій, і, як наслідок, емоційний інтелект розуміють уже в руслі здатності до переробки інформації, що міститься в самих емоціях. Це положення дало змогу П. Селовею і Дж. Майєру визначити ієрархію компонентів, що засвоюються особистістю в процесі онтогенезу [37].

Ідентифікація емоцій > Емоції для мислення > Розуміння емоцій >
Управління емоціями.

Перший етап відображає сприйняття емоцій, їхнє усвідомлення, диференціацію справжніх емоцій та імітаційних. На другому етапі емоції включаються в процес мислення і діяльності індивіда, і за допомогою цього людина здійснює емоційний аналіз конкретної проблеми або ситуації. На третій стадії суб'єкт сприймає комплекси емоцій і зв'язки між ними, причини їхньої появи та вербалізує їх. Четверта стадія зумовлена здатністю до управління своїми емоціями. Вона допомагає індивіду розв'язувати проблемні завдання, що веде до особистісного зростання.

Одне з останніх визначень емоційного інтелекту, запропонованих Дж. Маєром і П. Селовеєм, підкреслює спроможність глибоко розуміти, оцінювати і виражати емоції, а також розпізнавати емоції та емоційне знання. Крім того, акцентується важливість управління емоціями, що сприяє емоційно-інтелектуальному зростанню особистості.

Інший науковець, Р. Бар-Он, розглядає емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що визначають здатність людини досягати успіху в умовах вимог і тиску соціального середовища. Таким чином, Р. Бар-Он визначає емоційний інтелект як комбінацію емоційної та соціальної компетентності [11;17;28].

Для вимірювання цього інтелекту він запропонував концепцію «емоційного коефіцієнта» (EQ). Свою теорію він використав 1996 р. в розробленні опитувальника на вимірювання емоційного коефіцієнта. У концепції вченого емоційний інтелект досліджується з точки зору сукупності певних якостей індивіда, що сприяють його захисту від негативних чинників навколишньої дійсності. Пізніше автор удосконалив свою модель емоційного інтелекту і виокремив у ній низку компонентів, що зумовлюють рівень розвитку емоційного інтелекту в людини.

До моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она входять такі компоненти:

1. *Самопізнання*. Усвідомлення свого емоційного стану, самоактуалізація, емпатія тощо.
2. *Пізнання оточуючих*. Особливості міжособистісних стосунків, соціальна відповідальність, емпатія та ін.
3. *Адаптація*. Здатність пристосування почуттів і думок до мінливих умов дійсності, гнучкість, реалістичність тощо.
4. *Стресорегуляція*. Стійкість до стресових ситуацій, контроль імпульсивності.
5. *Загальний настрій*. Оптимістичність, щастя [22].

Таким чином, автор удосконалив наявне уявлення про емоційний інтелект, включив до нього компоненти стресорегуляції та загального настрою.

Суспільний інтерес до теорії емоційного інтелекту значно зростає завдяки роботі американського журналіста і психолога Д. Гоулмана про те, чи може емоційний інтелект бути важливішим за загальний. Вчений підкреслює, що «в емоціях, правильно використаних, закладена мудрість, адже вони направляють наше мислення, формують наші цінності та допомагають вижити. Основне питання полягає в тому, як перенести розум в емоції...». Визначивши важливість емоційного інтелекту для суспільства, він дає власне визначення цього поняття: «здатність знаходити мотивацію і наполегливо прагнути досягти мети, не зважаючи на невдачі, стримувати пориви, відкладати задоволення,

контролювати свої настрої і не дозволяти стражданням позбавити себе можливості мислити, співчувати і сподіватися» [9].

Дослідження Дж. Маєра і П. Селовея стали основою концепції Д. Гоулмана. Особливість його підходу полягає в тому, що він, розглядаючи емоційний інтелект, виокремлює його як складову лідерського інтелекту. Згідно з його підходом, емоційний інтелект – це сукупність здібностей, що дозволяють людині розуміти свої емоції та емоції інших, використовуючи отриману інформацію для досягнення особистих цілей. Д. Гоулман акцентує, що центральною складовою емоційного інтелекту є інтелектуальний компонент, який разом із іншими складовими утворює єдиний комплекс. До цього комплексу входять: усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій оточуючих, здатність до саморегуляції емоційних станів і здатність впливати на інших. Вивчення робіт науковця дозволяє виділити кілька ключових характеристик у структурі емоційного інтелекту. Серед них: *самосвідомість* особистості, що включає емоційну свідомість, самооцінку, впевненість у своїх силах і можливостях; *самоконтроль*, який проявляється в здатності регулювати свої емоції, бути відкритим, адаптивним та оптимістичним; *соціальна чуйність*, що виражається у взаємній підтримці та увазі до оточуючих; а також *управління взаєминами*, що реалізується через допомогу, командну роботу та інші форми взаємодії з іншими людьми [9].

Таким чином, слід зазначити, що хоча ці якості і пов'язані між собою, проте вони є різноспрямованими і відповідно можуть проявлятися у різних людей по-різному.

Д. Гоулман підкреслює, що успішність керівника в будь-якій діяльності буде неповною, якщо між емоціями та інтелектуальною сферою не буде гармонії. Він зазначає, що в критичних ситуаціях емоції можуть значною мірою впливати на когнітивні процеси, підпорядковуючи їх собі. Дослідник зазначає, що емоційний інтелект сприяє особистим досягненням індивіда. Тут особливу роль відіграє здатність індивіда до чіткого контролю своїх емоційних станів в екстрених, критичних ситуаціях, а також здатність «бачити» і «читати»

почуття та емоції іншої людини. Усе це, на думку автора, має вести до розвитку в людини механізму пристосування до життя.

Наступною науковою концепцією, що стосується емоційного інтелекту, є модель, розроблена Дж. Масром і П. Селовеєм. Вчені визначають емоційний інтелект як здатність сприймати та викликати емоції, підвищуючи тим самим ефективність мислення, розуміти емоції та регулювати їх для досягнення емоційного й інтелектуального розвитку.

У структурі емоційного інтелекту вони виділяють чотири основні здатності: здатність сприймати та ідентифікувати емоції й емоційні стани як у себе, так і в інших (що включає вміння розпізнавати емоції за різними ознаками, зокрема фізичним станом); здатність викликати певну емоцію і контролювати її, що сприяє ефективному мисленню (важливо вміти за допомогою емоцій регулювати свій емоційний стан і настрій); здатність розуміти емоції (полягає у вмінні розуміти емоції в процесі їхнього розвитку, інтерпретувати їх і усвідомлювати амбівалентні емоції); здатність керувати емоціями інших людей (дає змогу інтерпретувати емоції оточуючих і, залежно від їхньої значущості для індивіда, диференціювати та стримувати емоції, які можуть завдати шкоди). Для дослідження цих здібностей була розроблена методика MSCEIT.

Проблему емоційного інтелекту розглядають також у працях Х. Вайсбаха та В. Дакса. Учені визначають емоційний інтелект як сукупність різного роду здібностей, на які спирається соціальна компетентність, і як здатність «інтелектуально» керувати своїми емоціями. Ці здібності дослідники поділяють на п'ять основних груп:

1. Здатність до усвідомлення та розуміння своїх почуттів (інтуїція, вербалізація своїх почуттів).
2. Уміння розуміти почуття та емоції інших людей (прояв емпатії, активного слухання, невербальне розуміння емоційних станів індивіда, розуміння мови рухів тіла).

3. Здатність володіти власними почуттями (здатність контролювати перебіг своїх думок, стресостійкість).
4. Оптимістичність (здатність шукати в ситуації позитивні сторони, віра в майбутнє).
5. Здатність впливати на емоції інших людей (вміння критикувати, не застосовуючи вербальної агресії та образ, здатність до партнерських стосунків, повага) [31].

Ці дослідники вважають, що вивчати емоційний інтелект найкраще в партнерських стосунках. Саме в них найякісніше можна розглянути структурні компоненти емоційного інтелекту. Індивід, що володіє високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, у партнерських стосунках поводить себе послідовно і логічно, не проявляє агресію, не прагне встановити чіткий надконтроль над ситуацією. Його позиція ґрунтується на взаємній повазі, якісному професійному контакті з іншими людьми.

У 2004 р. узагальнюючи та аналізуючи існуючі підходи до емоційного інтелекту, Р.Д. Робертс, Д.Ж. Метьюс, М. Зайднер і Д.В. Люсін зазначають, що в широкому сенсі до емоційного інтелекту відносяться здібності розпізнавати, розуміти і управляти емоціями, як власними, так і інших людей.

На даний час відбувається осмислення значущості емоційного інтелекту. Дж. Барісо у своїй роботі «EQ. Емоційний інтелект на практиці» зазначає, що впродовж останніх двадцяти років світ сильно змінився, але попит на знання про емоційний інтелект тільки зростає. Забобони та незнання породжують страх, підозри та тривогу... Ми живемо в епоху постправди: емоції та особисті переконання стають важливішими за факти. Паралельно з цими змінами людство стало краще розуміти емоційний інтелект».

На думку Дж. Барісо популяризація емоційного інтелекту призвела до того, що, «як і у випадку з традиційним інтелектом, емоційний використовується як на благо, так і на шкоду. Деякі люди з високими показниками емоційного інтелекту задіюють свої навички, щоб впливати на інших, маніпулювати ними для своїх егоїстичних цілей» [29].

Еволюція уявлень про емоційний інтелект показала, що спільним для більшості трактувань є уявлення про те, що особи, які характеризуються високими показниками рівня розвитку емоційного інтелекту володіють вираженими здібностями до розуміння емоцій (власних і чужих), їхнього вираження та управління ними. Це, у свою чергу, забезпечує вищу адаптивність і ефективність в комунікації та діяльності.

Емоційний інтелект визначається як сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Він відрізняється від соціального інтелекту тим, що включає глибинні емоції, які є важливими для особистісного, а не соціального зростання.

Ще одна психологиня виокремлює біологічні та соціальні чинники формування і розвитку емоційного інтелекту:

1. Спадкові чинники емоційних здібностей – визначаються рівнем успішності адаптації емоційної реакції на стимул до ситуації. У результаті люди, що володіють високим рівнем цієї здатності, знаходять свої стосунки з оточуючими позитивними і взаємовигідними. У разі низького рівня розвитку емоційного інтелекту індивідові властиві несформовані й непропрацьовані почуття.

У соціальному аспекті дослідниця відводить особливу увагу розвитку такого компонента емоційного інтелекту, як синтонія – інстинктивна взаємодія на емоційному рівні з оточенням. Синтонія визначається вродженими інстинктами і виражається на ранніх стадіях онтогенетичного розвитку людини [25].

Відносно схожу з теорією Р. Бар-Она концепцію пропонує інший дослідник. Ним було виокремлено внутрішньоособистісний і міжособистісний емоційний інтелект.

Перший – характеризується усвідомленням власних емоцій і почуттів, їхнім правильним розпізнаванням та ідентифікацією, розумінням причин їх виникнення та здатністю індивіда вербально їх описувати. Він також включає здатність управляти власними емоціями та почуттями, що проявляється в

умінні їх контролювати, а також здатність до контролю експресії, що полягає у вмінні контролювати прояви своїх емоцій.

Другий – включає розуміння емоцій інших людей на інтуїтивному рівні без їх вербалізації, а також через експресії – зовнішні прояви емоцій. До його складових відноситься здатність керувати емоціями оточуючих, що проявляється в умінні викликати потрібні емоції в інших і контролювати небажані [24].

Ще одне визначення емоційного інтелекту пов'язане з його здатністю розуміти емоційні стосунки особистості та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу. Ці та інші дослідження сприяють глибшому розумінню значущості емоційного інтелекту в структурі особистості. Він здобув популярність у останні десятиліття та був включений до топ-10 найважливіших навичок, визначених експертами Всесвітнього економічного форуму у 2020 році.

Отже, більшість вчених визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати і розуміти власні та чужі емоції, керувати ними, а також використовувати ці знання для ухвалення рішень і ефективного мислення, а також здатність особистості до пізнання навколишньої дійсності та внутрішнього світу через емоційні складові.

Інтенсивне дослідження категорії емоційного інтелекту розпочалося наприкінці минулого століття. На даний момент склалося диференційоване уявлення про його структуру. Емоційний інтелект може бути міжособистісним і внутрішньоособистісним та включає такі аспекти, як ідентифікація емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями.

1.2. Сутнісні ознаки емоційного інтелекту та його вплив на психічне здоров'я особистості

Одним із основних завдань психології є визначення ролі розвитку емоційного інтелекту для особистості. Теоретичне обґрунтування цього феномену, а також визначення його основних характеристик, стали предметом досліджень у працях вчених на межі XX і XXI століть.

Феномен емоційного інтелекту полягає в здатності особистості сприймати та обробляти емоційну інформацію, а також регулювати власні емоції і емоції оточуючих. Завдяки цьому інтелекту людина здатна орієнтуватися в навколишньому світі, глибше усвідомлювати свої емоційні стани, оцінювати власну поведінку та реакції інших людей, проявляти емоційну чутливість і контролювати свої емоції [42].

Почуття виступають особливою формою психічної діяльності, що виявляється через соціально обумовлені переживання та рівень активності або затримки в діяльності. Емоції є специфічною формою відображення психікою реальності і виражаються через біологічно зумовлені переживання, які відповідають потребам організму і можуть стимулювати або стримувати активність особистості.

Емоції належать до внутрішнього стану індивіда. Емпатія є здатністю проникати в емоційний стан іншої людини, співпереживати їй. Вона є вираженням співчуття та розуміння внутрішнього світу інших людей і є важливою складовою емоційного інтелекту, через яку людина здатна розвивати вміння розуміти і контролювати емоції інших.

Емоційний інтелект можна розглядати як систему знань, що стосуються організації емоційної та практичної діяльності людини, зокрема у контексті побудови особистісних відносин, які базуються на емоціях. Він також сприяє пізнанню важливих цінностей, що мають значення для людини. Цінність, у свою чергу, тісно пов'язана зі свідомістю, адже вона фокусується на певних об'єктах чи ідеях, і через це викликає позитивні емоції [11].

Для людини можуть бути важливими як духовні явища (наприклад, віра, знання, мудрість), так і матеріальні об'єкти (наприклад, будинок, робота, інститут, техніка). Духовні цінності зазвичай асоціюються з поняттями, такими як прагнення до ідеалу, здобуття Духа Святого, цінність свободи, а також традицій.

Емоційний інтелект також охоплює різні аспекти управління емоціями, як власними, так і емоціями оточуючих. Цей інтелект дозволяє людині залишатися в стійкому позитивному стані та контролювати свої емоції, що, у свою чергу, сприяє особистісному розвитку та активності.

Визначення сутності емоційного інтелекту залишається важливим завданням для психології, педагогіки та філософії. Це включає в себе здатність не лише розуміти та розрізняти емоції, але й ефективно управляти ними, зокрема під час взаємодії з іншими людьми. Взаємодія між людьми, зокрема в процесі спілкування, значною мірою ґрунтується саме на емоціях, що підкреслює важливість емоційного інтелекту [39].

Для емоційного інтелекту характерні деякі важливі ознаки. Однією з них є наявність професійних якостей та емоційного досвіду особистості. Також важливою є зацікавленість в інших людях, їхніх емоціях, переживаннях та внутрішньому світі. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна орієнтуватися в навколишньому середовищі та ефективно використовувати власні здібності.

Ще однією важливою характеристикою є вміння регулювати взаємодію з іншими людьми, дотримуючись соціальних норм і принципів. Це включає в себе здатність до аналізу емоцій, ефективного їх контролю, а також вміння виражати й регулювати свої почуття та емоції. Окрім того, особистість з високим рівнем емоційного інтелекту має здатність викликати довіру й прихильність у інших, що сприяє побудові позитивних стосунків. Важливим є також здатність зберігати контроль над емоціями під час спілкування, що дозволяє мінімізувати негативний вплив на процес комунікації. Впливати на

емоційний стан інших людей, надихати їх на досягнення цілей – це ще одна важлива ознака.

До цього переліку можна додати також здатність визначати причини емоцій та спостерігати за їхніми змінами. Зрозуміти, як емоції змінюються і проявляються, дозволяє правильно реагувати на них. Вміння управління емоціями, як вербально, так і невербально, є ще однією важливою складовою емоційного інтелекту. Крім того, важливою є здатність до регулювання не лише власної поведінки, але й впливу на поведінку інших людей. Вміння оцінювати реальність, орієнтуючись на ключові аспекти ситуації, а також здатність до мотивації себе й інших, є необхідними для ефективного функціонування в соціумі.

Емоційний інтелект також розглядають, як людську здатність за будь-яких обставин вибудовувати взаємини з людьми незалежно від того, в якому суспільстві вона перебуває, адже високі показники емоційного інтелекту, відображають здатність до самоконтролю, самовладнання, почуття гумору по відношенню до себе і до оточуючих, розуміння своїх цінностей та потреб.

Емоційний інтелект трактують як здатність людини ефективно будувати стосунки з іншими людьми, адаптуючись до різних соціальних умов. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні до самоконтролю, мають здатність володіти своїми емоціями та зберігати самовладання. Вони характеризуються почуттям гумору щодо себе та оточуючих, а також здатністю розуміти свої цінності та потреби [10]. Уміння розуміти та керувати власними емоціями, а також долати стресові ситуації сприяє покращенню взаємин з іншими людьми і підвищенню якості життя в різних сферах, таких як навчання, професійна діяльність і особисті стосунки.

Емоційний інтелект охоплює кілька ключових компонентів, серед яких самосвідомість, соціальні навички, емпатія, саморегуляція та мотивація. Він також є важливим чинником у досягненні успіхів в навчанні та професійній діяльності, взаємопов'язаним із соціальним розвитком особистості та рівнем її життя.

До основних ознак емоційного інтелекту відносять здатність використовувати емоції для покращення якості життя, ефективну адаптацію до соціального середовища, розвиток емоційної сфери, встановлення дружніх стосунків та орієнтацію на професійну діяльність. Також важливими є здатність приймати прояви особистості інших людей, виражати емоції, а також ефективно керувати власними почуттями та регулювати рівень стресу [47].

Емоційний інтелект передбачає розуміння та управління як власною поведінкою, так і поведінкою інших людей, а також здатність спостерігати за змінами емоційного стану в процесі взаємодії. Емоційно розвинена особистість має здатність до ефективної соціальної взаємодії, соціально-психологічної адаптації та вирішення важливих життєвих проблем.

Отже, емоційний інтелект взаємопов'язаний з вищими цінностями і сприяє розвитку найкращих людських якостей. Поведінка людей з розвиненим емоційним інтелектом є важливим чинником прийняття ефективних рішень та успішної адаптації до соціуму. Завдяки високому рівню емоційного інтелекту особистість може ефективно співпрацювати, умати, перш ніж діяти чи реагувати, тримати під контролем імпульси та певні частини свого тіла, долати проблеми як вдома, так і на роботі, вирішувати конфлікти, спілкуватися, результативно вирішувати професійні завдання, будувати міцніші стосунки та співпереживати іншим.

Психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ, відображає стан благополуччя, при якому людина усвідомлює свої можливості, може справлятися з повсякденними стресами, продуктивно працювати і активно брати участь у житті своєї спільноти. Відтак, між психічним і емоційним здоров'ям існує тісний зв'язок, оскільки емоційне благополуччя є важливим аспектом загального психічного здоров'я. Це обумовлює необхідність розглядати їх як взаємозалежні складові, що сприяють гармонійному розвитку особистості та її здатності до ефективної взаємодії з оточенням [28].

ВООЗ і вчені дедалі більше говорять про те, що не можна більше говорити про здоров'я як про відсутність хвороб і що не можна залишати

можливість посилатися тільки на фізичний стан, оскільки для повноти концепції необхідно взяти до уваги кілька важливих чинників, зокрема емоційне здоров'я.

При визначенні психічного здоров'я ВООЗ враховує емоційний компонент і визнає можливість його розвитку. Сьогодні ми точно знаємо, що існує зв'язок між емоціями та здоров'ям через біохімічні процеси.

Цей вплив є не лише модератором фізичного здоров'я, а й визначальним чинником поліпшення психічного здоров'я. Загалом, емоційний інтелект сприяє:

- більшому особистому та соціальному благополуччю;
- більшій кількості здорових моделей поведінки;
- меншому занепокоєнню;
- меншому споживанню токсичних речовин;

більшому самосприйняттю благополуччя та здоров'я [33].

Емоції та психіка – йдуть пліч-о-пліч. Якщо ми насолоджуємося оптимальним психічним здоров'ям, бачимо себе врівноваженими й адаптуємося до того, що відбувається навколо нас, ми будемо краще бачити себе емоційно. Так само, якщо ми відчуваємося емоційно стабільними і впевненими в собі, наше психічне здоров'я також поліпшується.

Емоції можуть впливати на наше психічне здоров'я як у добрий, так і в поганий бік. Тому, якщо ми хочемо знайти баланс, ми маємо розуміти свої емоції, бачити, як ми розмовляємо самі з собою, і просити про допомогу, якщо бачимо, що нам недобре. Адже не буває здоров'я без здоров'я психічного. Як згадувалося вище, емоції та здоров'я дуже тісно пов'язані між собою через біохімічні процеси.

Контроль емоцій необхідний як для психічного, так і для фізичного здоров'я. Хоча інколи ми й гадки не маємо, як стрес, смуток, нерви, тривога, депресія і навіть істерики впливають на організм, ми маємо намагатися контролювати себе, максимально заспокоюватися і не дозволяти емоціям все нам зіпсувати.

Зрозуміло, що, коли ми переживаємо складні ситуації, раптові або тривалі, наприклад, хворобу, випадок домашнього насильства, інвалідність або звільнення, нам не так-то просто контролювати свої почуття та думки, наші переконання, рішення та стосунки, а також поведінку.

Також не завжди легко зрозуміти, як ми поведимося, якщо дотримуємося шаблонів, які ми несвідомо засвоїли вдома.

Однак, якщо ми подивимося, що кажуть фахівці про вплив емоцій на організм, і проаналізуємо, як реагують наше тіло та розум, ми зможемо побачити, наскільки емоції можуть бути шкідливими та чому ми маємо звернутися до емоційного інтелекту, щоб спробувати їх контролювати, запобігти або керувати ними.

Також існують певні емоції, які тісно пов'язані з різними психічними розладами. А коли наші емоції якийсь час не контролюються, це викликає в нас розумову втому і через це можуть з'явитися психічні розлади. Звідси величезна важливість контролю над нашими емоціями для контролю над нашим психічним здоров'ям. І, звісно ж, важливість управління емоціями, щоб мати змогу запобігати та лікувати ці психічні розлади, щойно вони з'являються[35].

Тому нам не слід відкладати дію, якщо ми переживаємо поганий емоційний момент, оскільки емоції – це наше все.

Вчені підкреслюють, що прагнення до придушення або викорінення емоцій є помилковим, але необхідним є вміння регулювати їх прояв. Попри визнання важливості емоцій для здоров'я та благополуччя людини, а також негативних наслідків їх витіснення, в реальному житті часто доводиться стримувати прояви різномантних емоцій. Це особливо стосується випадків, коли емоції «виявляються» в неналежний момент. Зазвичай мова йде про негативні емоції, гніву, страху, роздратування, обурення, образи, що можуть перешкоджати досягненню згоди чи провокувати конфлікти. Однак існують також позитивні емоції, такі як радість чи захоплення, які приймаються і навіть очікуються.

Однак люди часто відчують потребу пригнічувати й позитивні емоції, коли вважають їх недоречними або такими, що можуть бути неправильно зрозумілі оточуючими. Це може залежати від соціокультурних умов, від ролі, яку ми виконуємо (наприклад, батька, сина, керівника або підлеглого), а також від того, які емоційні реакції очікуються від нас. Ми намагаємось відповідати цим очікуванням, демонструючи емоції, які відповідають прийнятій соціальній ролі.

Якщо ж наші справжні емоції не відповідають тому, що ми демонструємо, це може призвести до внутрішньоособистісного конфлікту. Така ситуація може порушити нормальний особистісний розвиток, викликати тривожність, агресивність або інші проблеми поведінки. Придушення емоцій може стати причиною депресії та інших порушень психологічного здоров'я, а також сприяти розвитку соматичних проблем. Вчені вважають, що деякі патопсихологічні розлади та труднощі адаптації можуть бути спричинені «хворобами емоційної сфери».

Alexander (1951) встановив деякі захворювання (ревматичний артрит, нейродерміт, виразковий коліт та ін.), що можуть виникати як результат психофізіологічних проявів, зокрема постійного емоційного напруження. Пригнічений гнів здатен спричиняти зміни в серцево-судинній системі, а порушення функціонування шлунково-кишкового тракту можуть бути наслідком незадоволених потреб людини в залежності та отриманні допомоги. Коли особистість не має можливості відкрито боротися чи проявляти агресивність, симпатична нервова система тривалий час залишається у стані підвищеного збудження, що викликає розвиток вегетативних симптомів [21].

Існують дослідження, які вказують на те, що люди з емоційними розладами мають вищий рівень алекситемії (нездатність розпізнавати або виражати емоції) порівняно з емоційно стабільними людьми. Зокрема, заборона на прояви гніву є значно поширенішою серед жінок, ніж серед чоловіків. Ірраціональні переконання, що закладаються ще в дитинстві, можуть призвести до заборони на вираження «соціально неприємних» емоцій. Це, у свою чергу,

може сприяти розвитку емоційної «глухоти», утруднень у спілкуванні та навіть серйозних проблем зі здоров'ям.

Емоції є психічним відображенням сенсу явищ у вигляді безпосереднього та часто упередженого переживання, і вони пронизують усі внутрішньоособистісні психологічні процеси. Емоції важливі як складова пізнавальної діяльності, адже вони є невід'ємною частиною мислення.

Сучасні психологи, що займаються вивченням інтелектуальної діяльності, визнають роль емоцій у мисленні, причому не лише впливають вони на нього, а є його невід'ємною частиною. Сильні емоції надають емоційного забарвлення всьому, що так чи інакше пов'язано з ситуацією їх виникнення, при цьому пізнавальні процеси в даному випадку лише сприяють розвитку емоцій. Вирішальне значення для початкового виникнення емоцій має не сам пізнавальний процес, а відповідність того, що пізнається, потребам індивіда.

Емоції є важливим чинником регуляції пізнавальних процесів. Наприклад, емоційна забарвленість визначає мимовільну увагу та запам'ятовування, а також може вплинути на довільну регуляцію цих процесів. Емоції впливають на уяву, фантазію та сприйняття. За наявності невизначеного стимульного матеріалу або інтенсивних емоцій можуть виникати спотворення в процесах сприйняття. Крім того, емоції впливають на мовні процеси та мають тонкий регулювальний вплив на розумові процеси [4].

Сучасні дослідження емоцій доводять їхню актуальність для розуміння пізнавальних процесів, а те, що емоції є центральним об'єктом експериментальної психології, свідчить про важливість розвитку емоційної сфери. Когнітивна наука довгий час фокусувалася на інформаційних моделях інтелекту, і часто вивчення емоцій було поза її увагою. Однак теорія соціального інтелекту, яку розробляли Е. Торндайк, Д. Гілфорд, Г. Айзенк, стала важливою передумовою для створення моделі емоційного інтелекту. Крім того, теорія «самоактуалізації», введена А. Маслоу в 1950-х роках, сприяла численним дослідженням, які об'єднують когнітивні та афективні аспекти розвитку особистості.

1.3. Шляхи розвитку емоційного інтелекту

Об'єктивним є той факт, що здоровій людині, без хронічних захворювань, щоб залишатися такою довше, надзвичайно важливо розуміти власне ставлення до своїх почуттів, а також уміти прислухатися до почуттів та емоцій інших людей. Це корисно не тільки для здоров'я, а й в особистому житті, кар'єрі, повсякденному житті.

Емоційний інтелект можна тренувати, і він зазвичай поліпшується з роками, з досвідом, якщо приділяти цьому час та зусилля. Іноді для його зростання необхідна допомога професіонала.

Розглянемо дев'ять класичних тренувань емоційного інтелекту:

1. *Займатися самопізнанням.* Перший крок до поліпшення вашого емоційного інтелекту – пізнати себе. Існує безліч технік розвитку самопізнання, наприклад, вести щоденник, сформулювати цінності та принципи, які вами рухають.
2. *Практикувати усвідомленість.* Щойно ви зрозумієте свої емоції, попрацюйте над їхнім усвідомленим регулюванням. Це важлива частина самоконтролю. Чітке уявлення про свої емоції допоможе вам досягти саморегуляції.
3. *Покращувати емпатію.* Емпатія – це зв'язок з емоціями інших людей. Це наріжний камінь розвитку емоційного інтелекту. Для початку зосередьтеся на розвитку того, як ви розумієте інших. Якщо вони ухвалять рішення, яке ви б не прийняли, покладіться на цікавість і співпереживання, щоб зрозуміти, чому вони це зробили. Не судіть. У кожного з нас є внутрішній голос, який автоматично робить припущення і судження. Бути неупередженим означає не тільки перестати робити одномоментні припущення, а й навчитися ігнорувати їх на користь довгострокового мислення. Ставте себе на місце іншої людини. Іноді оточуючі можуть ухвалити рішення, яке вам не подобається або з яким ви

не згодні, але замість того, щоб реагувати, спробуйте уявити ситуацію з їхнього погляду.

4. *Практикувати активне слухання.* Мета – розуміння сказаних іншою людиною слів і вловлювання емоцій, які за ними криються. Замість того, щоб думати про те, що ви скажете далі, зосередьте всю свою увагу на тому, що говорить інша людина. Активне слухання сприяє розвитку співчуття, зв'язку та довіри між вами та іншою людиною. Ще одним ключовим елементом активного слухання є невербальне спілкування та мова тіла. Зверніть увагу на те, що ви робите, коли говорить інша людина. Навіть якщо вам цікаво, схрестивши руки на грудях або дивлячись у далечінь, ви створите враження, що це не так. Постарайтеся підтримувати зоровий контакт і зберігати ввічливий зацікавлений вираз обличчя, щоб показати, що ви уважні.
5. *Практикувати адаптивність.* Вона ж здатність проявляти гнучкість у різних ситуаціях. Щойно ви навчитеся розпізнавати свої та чужі, використовуйте адаптивність, щоб реагувати відповідним чином. Це називається саморегуляцією.
6. *Розвивати соціальні навички.* Щойно ви зможете розуміти свої та чужі емоції, використовуйте свій рівень соціальної обізнаності для ефективнішого спілкування та співпраці. Практикувати хороші стилі спілкування. Ефективне спілкування допомагає висловити свої потреби та захистити свої ідеї. Люди з високим емоційним інтелектом ведуть розмову впевнено, не будучи агресивними або пасивно-агресивними.
7. *Цінувати коментарі.* Для багатьох із нас початкова реакція на критику (навіть конструктивну) – одразу ж негативна. Але частиною високого емоційного інтелекту є отримання зворотного зв'язку та вдячність за нього. Щоб домогтися цього, визнайте цінність зворотного зв'язку. Коли хтось ділиться з вами відгуком, він намагається якимось чином вам допомогти.

8. *Вчитися розв'язувати конфлікти.* Оскільки емоційний інтелект значною мірою передбачає розпізнавання та регулювання емоцій, він особливо корисний під час розв'язання конфліктів, адже це процес пошуку рішень проблем для створення відкритого, чесного та інклюзивного простору. Володіючи високим емоційним інтелектом, ви можете дати кожному учаснику групи відчувати себе почутим і підтриманим у процесі вирішення конфлікту.
9. *Думати при виникненні сумнівів.* Розвиток емоційного інтелекту багато в чому полягає в розумінні емоцій у даний момент. Однак роздуми про минулий досвід допомагають вам розвинути довгостроковий емоційний інтелект. Розпізнаючи звички минулого або спостерігаючи за попередніми емоційними ситуаціями за допомогою нових емоційних інструментів, ви зможете краще підготуватися до майбутніх ситуацій [41].

Ці тренування безпосередньо сходять до того, про що Д. Гоулман, Дж. Маєр і П. Саловей пишуть у своїх книгах. Тренування – це свого роду інтерпретація їхніх порад. Крім концептуальних тренувань для підвищення власного емоційного інтелекту також можна зробити такі кроки:

- Визначайте емоції, що стоять за поведінкою. З'єднайтеся з емоціями і зрозумійте, як вони впливають на нас.
- Поповнюйте емоційний словник. Дайте назву тому, що відчуваєте, замість того щоб казати, що «все добре» або «все погано». Замість останнього, чи не підійшла б вам фраза: «Я відчуваю розчарування і смуток»?
- Не забувайте, що емоції викликають інші емоції. Ми не тільки відчуваємо одну емоцію, але протягом дня можемо відчувати кілька.
- Не пригнічуйте почуття. Якщо ми пригнічуємо емоцію, вона зрештою проявиться в більш інтенсивній формі. Тому ми маємо розуміти, що саме ми відчуваємо, і розглядати це як джерело інформації, яка допоможе нам усвідомити самих себе.

- Зверніть увагу на мову тіла. Ми висловлюємо нею те, що відчуваємо всередині. Емоції викликають автоматичні фізіологічні прояви. Розшифровка цієї мови допоможе краще справлятися з емоціями.
- Почніть вести емоційний щоденник. Фіксація того, що ми відчуваємо, може допомогти знизити емоційну напруженість.
- Висловлюйте емоції впевнено. Наприклад: «Мені сумно, коли ти говориш зі мною таким тоном».

Вправляйтеся. Повторення того, що ви дізналися, є ключем до підвищення емоційного інтелекту [23].

Багато людей на роботі та вдома, прагнучи відповідати певній ролі, намагаються уникати емоційних проявів, боячись не впоратися з ними. Питання про те, як навчитися керувати своїми емоціями, нині актуальне, як і кілька десятиліть тому, до нього звертаються багато фахівців.

Згідно з В. Квінн, існує чотири основні способи вираження негативних емоцій:

1. *Пряме вираження емоцій.* Це включає вербальне або невербальне висловлення своїх почуттів, що дозволяє дати вихід негативним емоціям. У цьому випадку людина не приховує свої переживання, а відкрито демонструє їх.

2. *Непряме вираження емоцій.* В цьому випадку негативні емоції не висловлюються безпосередньо тому, хто їх викликав, а переноситься на об'єкт чи людину, яка здається безпечною і не здатна дати відсіч. Це явище отримало назву перенесення, коли емоція, що накопичується, виплескується на того, хто опиняється під рукою, а не на першопричину.

3. *Стимування емоцій.* У цьому випадку людина затримує свої негативні почуття, намагаючись не показувати їх оточуючим. Однак такий підхід часто веде до накопичення емоційного напруження, що може спричиняти стрес. Як зазначає К. Ізард, постійне пригнічення негативних емоцій може підвищувати ризик психосоматичних захворювань, таких як ревматичний артрит, виразка шлунку, мігрень тощо.

4. *Затримка емоції до її настання.* Людина намагається не дати негативній емоції розвинутися, тобто запобігає її прояву, доки не з'ясує причину гніву й не усуне її. Цей спосіб можна назвати «зловити емоцію за хвіст», тобто бути готовим до її прояву та своєчасно нейтралізувати її [16].

Фахівці вважають, що із запропонованих вище способів відреагування негативних емоцій тільки один – стримування емоцій всередині – є непродуктивним і руйнівним для людини. Решта способів мають право на існування і можуть варіюватися залежно від обставин і стану самої людини. Безумовно, розвинений емоційний інтелект дає змогу віртуозно користуватися останнім із названих способів – «спіймати емоцію за хвіст», тобто навчитися відчувати найменші провісники бурі, що настає (фізіологічні зміни в організмі), що дає змогу врегулювати власний емоційний стан, не давши негативній емоції розвинутися.

Прийняття себе як гідної поваги людини, визнання права на вираження будь-яких емоцій, здатність регулювати свою поведінку зсередини, не залежати від оцінки оточуючих, постійна робота над собою – все це стратегії для збереження здоров'я, властиві емоційно компетентній людині.

Що ж необхідно робити людині, щоб негативні емоції, притаманні їй, не чинили на неї руйнівного впливу?

Фахівці рекомендують насамперед усвідомити дану емоцію, почути і зрозуміти, що ви відчуваєте в цей момент.

Потім – позначити, вербалізувати свої почуття. Причому необхідно якомога точніше назвати їх. Якщо ви відчуваєте, що розлючені, промовляєте: «Я роздратований...», треба підібрати максимальною мірою відповідний словесний вираз власного стану.

Наступний крок досить важкий, оскільки являє собою прийняття позначеного почуття, присвоєння його собі (так, це саме Я ненавиджу свого начальника). В іншому разі почуття може виявитися витісненим і жити безконтрольно, за межами свідомості.

І останній крок в алгоритмі протистояння негативній емоції – її відреагування, вчинення будь-якої дії. Можна розповісти комусь про свій біль, можна використовувати спеціальні техніки (саморегуляції, релаксації тощо).

А. Адлер, пояснюючи неадекватну, небажану поведінку людей (і дітей зокрема) чотирма причинами (привернення уваги, боротьба за владу, помста і демонстрація неспроможності), обґрунтовує необхідність розпізнавання цих причин у кожній конкретній ситуації. На його думку, існує два шляхи виявлення причин такої поведінки: реакція на наше втручання партнера по спілкуванню та аналіз власного емоційного стану. Саме від цих критеріїв залежатиме і наша відповідна реакція. Якщо у відповідь на реакцію партнера в нас виникає легке роздратування, то, найімовірніше, його мета – привернення уваги. Найкращою стратегією може стати відкритий діалог про мету подібної поведінки [15].

Якщо ми відчуваємо гнів щодо партнера (начальника, клієнта, дитини тощо), то, найімовірніше, його мета – боротьба за владу. Відчуття, що ми особисто глибоко зачеплені, бажання відплатити тим самим може свідчити про те, що наш опонент прагне нам за щось помститися. Почуття безпорадності, розгубленості, яке ми відчуваємо в процесі спілкування, підкаже, що поруч із нами – прохач, який втратив упевненість у своїх силах.

Таким чином, розпізнавання людиною власних емоцій, що виникають у процесі спілкування, допомагає нам розпізнати небезпеку, що виходить від партнера, не стати жертвою маніпуляції. Аналіз своїх емоцій сприяє якнайшвидшій відповіді на запитання: що реально хоче партнер по спілкуванню в даній ситуації; чого хочете ви самі; якими способами кожен домагатиметься бажаного результату? Але для цього необхідно визнати існування цих емоцій, якими б негативними, невідповідними вони не були.

Надання допомоги іншій людині, яка перебуває в емоційному збудженні, охоплює кілька напрямів: розуміння емоції людини (і причини, що її спричинила), безпосередньо допомога зі зниження емоційного напруження і встановлення або продовження перерваної взаємодії.

Людина за своєю природою соціальна. Її розвиток особистості опосередкований системою суспільних відносин у процесі виховання, навчання, професійного та особистого життя. Людина пізнає себе, пізнаючи інших, вибудовуючи певні стосунки з ними. Неможливо переоцінити роль спілкування у становленні особистості людини. Гуманістична психологія відносить потребу в спілкуванні до основних, базових потреб людини.

Нині дедалі більший інтерес викликає проблема почуттів і розуму. Цінності, що змінюються, необхідність визнання індивідуальності кожної людини – для підвищення ефективності спілкування, для створення умов реалізації особистісного потенціалу кожною людиною – бажано «чинити з іншими так, як вони очікують, щоб з ними вчинили». Необхідною умовою для дотримання цього правила є вміння розуміти партнера по спілкуванню, його потреби, мотиви, емоційний стан.

Згідно з К. Роджерсом, розуміння емоцій інших людей є набагато складнішим завданням, ніж висловлювання власних почуттів. Вчений визначає емпатію як здатність бути відповідальним, активним, сильним, водночас залишаючись тонким і чуйним. Емпатичне розуміння – це здатність вникати в думки, почуття, поведінку та сенс сказаного іншою людиною, відчуваючи все це разом з нею.

На шляху до емпатичного розуміння можуть стояти різні бар'єри, такі як надмірна зосередженість на власних почуттях, тривога, прагнення уникати ситуацій, що пов'язані з вираженням емоцій, або навіть вигода від того, щоб не розуміти емоції інших людей.

Прагнення зрозуміти емоції оточуючих – найкоротший шлях до встановлення конструктивних стосунків, взаємовигідного співробітництва, що виключає маніпулювання. На думку Лазаруса, за емоціями людини можна судити про те, що відбувається з нею. Неможливо повністю зрозуміти і спрогнозувати поведінку людини, не приділяючи уваги емоціям, пов'язаним з тими чи іншими явищами і подіями.

Надання допомоги іншій людині, яка перебуває в гострому емоційному стані, після усвідомлення її емоційного стану може містити конкретні техніки зниження емоційної напруги.

Допомога людині в екстремальній ситуації, що викликала сильні емоції, включає кілька важливих кроків, які сприяють зниженню стресу та відновленню емоційної рівноваги:

1. *Дати можливість «випустити пару».* Першим кроком є надання простору для вираження емоцій. Це може бути крик або інші форми вираження почуттів, що дозволяє людині «відпустити» емоційне напруження.
2. *Зняти гострий стрес.* Прості фізичні дії, як голосний крик або топтання ногами, можуть допомогти людині знизити рівень стресу й отримати тимчасове полегшення.
3. *Розслаблення.* Важливо не заспокоювати людину словами, але створити умови для її самостійного відновлення через розслаблення тіла та дихання.
4. *Перемикання режиму роботи мозку.* Один із способів – десенсибілізація очей. Це метод, що допомагає знизити емоційну реакцію, через зміну фокусу уваги.
5. *Ретельне вивчення предмета.* Для зниження напруги можна на кілька хвилин зосередитися на одному конкретному об'єкті в полі зору, як стіл чи дерево, вивчаючи його деталі. Це допоможе відволіктися від емоційної ситуації.
6. *Відсторонення від ситуації.* Побачити ситуацію з різних точок зору – зверху, знизу, збоку або здалеку. Таке відсторонення дозволяє об'єктивно оцінити ситуацію та зменшити її емоційне забарвлення.
7. *Деперсоніфікація своєї карти.* Уявити, що ситуацію спостерігає якась успішна і сильна особистість (наприклад, знаменитість чи вигаданий персонаж). Це допомагає дистанціюватися від особистого сприйняття ситуації.

8. *Аналіз проблеми.* Потрібно визначити головну проблему, виділити наслідки цієї проблеми і шукати рішення. Це дозволяє розглядати ситуацію як задачу для вирішення, а не як безвихідь [16].

Допомога людині після виходу з екстремальної ситуації:

1. Визначення мети, яку переслідує сама людина в цій ситуації (збереження стосунків, досягнення бажаного будь-яким шляхом).
2. Складання кількох варіантів плану дій, розширення поведінкового репертуару.
3. Відпрацювання навички конструктивної взаємодії, одного або декількох варіантів, обраних людиною.
4. Перефразування ситуації.
5. Прийняття ситуації (перестати звинувачувати себе).
6. Рефлексія: чого можна навчитися.

Життя сучасної людини пов'язане з необхідністю спілкуватися з величезною кількістю людей. Представники багатьох професій схильні до емоційного вигорання внаслідок емоційного зараження в процесі спілкування з різними людьми. Виникає питання про необхідність розвивати вміння захищати себе від небажаних емоційних впливів з боку наших співрозмовників.

Захисні механізми (заперечення, придушення, витіснення, відчуження, раціоналізація, проєкція) допомагають людині впоратися з почуттям тривоги, сорому, провини та іншими негативними переживаннями, що можуть стати причиною емоційного вигорання, хвороби, депресії тощо. Як правило, людина, яка отримала негативну інформацію, потрапила в конфліктну ситуацію, намагається виключити, спотворити, підмінити факти тощо. А тим часом головне завдання в цій ситуації – не перевантажувати себе негативними емоціями, не пригнічувати їх, а знайти прийнятні способи відгородити себе від небажаного психологічного впливу оточуючих людей.

Психологію самозахисту можна умовно розділити на два блоки: управління собою та управління ситуацією. Управління ситуацією можливе в тому разі, коли людина має певну владу. Так, керівник може скористатися

директивним методом управління і закрити збори, припинити дискусію тощо. Батьки, через своє становище, можуть заборонити певні дії дітей, змусити дитину підкоритися їхнім вказівкам тощо.

У разі ж неможливості вплинути на ситуацію людина може лише змінити ставлення до неї, що допоможе їй впоратися з власним емоційним станом. Це, своєю чергою, опосередковано вплине і на вирішення всієї ситуації.

Дії людини з управління собою можуть мати різний характер, залежно від особистості самої людини, від особливостей ситуації та від моменту, коли ці дії здійснюються.

Фахівці виокремлюють три напрямки самозахисту від негативних емоцій інших людей: профілактична робота, «швидка допомога», методи зниження постстресової напруги.

Так, *профілактична робота* може включати в себе такі підготовчі дії, як виявлення власного стилю реагування на стресову ситуацію, розширення поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії з людьми в можливих «гострих» ситуаціях, робота зі зміни установки, навчання технік зняття напруги та ін. *Профілактична робота* може полягати у зміні установки на певний тип співрозмовника, ситуації, у вправах з аутогенного тренування. Від цього великою мірою залежатиме, як нам вдасться відреагувати на можливі слова і дії співрозмовника. Подібна робота може проводитися як самою людиною самотійно, так і в процесі участі в тренінгу. *«Швидка допомога»*, що полягає в захисті від небажаного психологічного впливу партнерів по спілкуванню, може являти собою використання конкретних технік зниження напруги.

Третя частина роботи людини із самозахисту охоплює ті дії, які вона здійснює вже після того, як відбувся контакт. У деяких випадках третій щабель включатиме додаткову психотерапевтичну роботу з нормалізації стану людини.

Емоційно компетентні люди обирають позитивні тактики спілкування з оточуючими, підтримують їх, несуть позитивний емоційний заряд, роблячи тим самим процес взаємодії конструктивним і ефективним.

Бути емоційно здоровим не означає бути щасливим увесь час: це означає усвідомлювати емоції та вміти ними керувати. Люди з високим емоційним інтелектом також відчують стрес, гнів або печаль. Різниця полягатиме в тому, як вони поведуться з цими емоціями. Звернення по допомогу до професіонала також буде частиною емоційного управління, оскільки це означає, що існує емоційна обізнаність і необхідна допомога для поліпшення. Ви не можете контролювати те, що відбувається в житті, але ви можете вирішити, як його прожити.

Стратегії управління власними складними емоціями наступні:

- Зрошувати всередині себе позитивні емоції та відстежувати їхній вплив на власне психічне здоров'я. Мета – більш позитивний самодіалог. Дуже важливим є те, як ми розмовляємо самі з собою, які повідомлення повторюємо собі щодня, вранці, протягом дня і перед сном. Те, як ми розмовляємо самі з собою, багато в чому впливає на те, як ми бачимо себе. Ось чому так важливо займатися діяльністю, яка змушує нас почуватися добре, просити про допомогу, коли вона нам потрібна, і прагнути вдосконалюватися щодня.
- Розвивати емоційний інтелект. Що він міцніший, то краще психічне здоров'я. У всіх трапляються проблеми, але слід вчитися шукати до них альтернативні підходи. «Не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї». Емоційний інтелект допомагає нам бачити себе сильнішими та почуватися психічно здоровішими.
- Шукати підтримку та ресурси для підтримання емоційного здоров'я. Як для поліпшення психічного здоров'я, так і для поліпшення власних емоцій, найкраще звернутися до такого фахівця, як клінічний психолог. Виходячи зі свого досвіду щоденної роботи з людьми у своєму кабінеті, він зможе допомогти вам поліпшити своє здоров'я. Для максимального ефекту необхідно підібрати такого психолога, який не тільки обізнаний у вашій проблематиці, а й викликає у вас почуття довіри як професіонал.

Отже, у процесі розвитку емоційного інтелекту можна застосовувати різноманітні техніки та рекомендації, спрямовані на покращення самосвідомості, самоконтролю та міжособистісних навичок. Використання вищенаведених технік допомагає розвивати здатність краще розуміти та управляти своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Висновки до Розділу I

Проблема єдності та взаємозв'язку емоційних, пізнавальних та інтелектуальних процесів ще з давніх-давен цікавила вчених. Багато авторів відзначали вплив емоцій на асоціативні процеси, сприйняття, увагу, пам'ять тощо. Таким чином, емоції не просто пов'язані з пізнавальними процесами, але, на думку багатьох авторів, є їхніми обов'язковими регуляторними компонентами. Активно також вивчали вплив емоцій на діяльність

Емоції є фізіологічними станами організму, які мають виражену суб'єктивну забарвленість і охоплюють різноманітні відчуття та переживання людини. Вони є основними психічними явищами, в яких відображається суб'єктивне ставлення до різних аспектів існування людини. Як і всі психічні явища, емоції виконують дві основні функції: відображення і регуляцію.

Емоція є «первісною» та найдавнішою формою відображення, яка сигналізує організму про потенційну користь чи шкоду конкретного явища. Емоції виникли в процесі еволюції для покращення адаптації організму, надаючи новий тип мотивації, нові поведінкові тенденції і більшу різноманітність поведінки, що є необхідними для ефективної взаємодії індивіда з навколишнім середовищем та успішної адаптації. Емоції завжди мають дві протилежні сторони: позитивну та негативну. Будь-яка діяльність супроводжується відповідними емоційними переживаннями.

Таким чином, емоційний інтелект полягає в тому, що людина здатна управляти своїми емоціями, усвідомлюючи їх і контролюючи, не пригнічуючи «непотрібні» емоції, а приймаючи рішення про їх прояв у конкретній ситуації.

Розвиток емоційного інтелекту починається з розуміння своїх емоцій, і лише після цього ми можемо навчитися розуміти емоції інших людей і визначати причини їх виникнення.

Покращення емоційного інтелекту дозволяє виробити стійку здатність до свідомої регуляції емоційних станів, контролювати себе в стресових ситуаціях та удосконалювати навички конструктивної взаємодії з іншими людьми (колегами, клієнтами, близькими) в різних обставинах.

Окрім того, існують дослідження, що свідчать про вплив емоційного інтелекту не лише на успішність діяльності, але й на формування синдрому емоційного вигорання.

Безсумнівно, емоційний інтелект найбільш яскраво проявляється в процесі взаємодії з іншими людьми. Доброта, тактовність, здатність оперативно оцінювати ситуацію та адекватно на неї реагувати, а також уміння створювати позитивну емоційну атмосферу – це ті чинники, які сприяють ефективному спілкуванню між партнерами.

Емоційний інтелект можна визначити як комплекс навичок і вмінь розпізнавати емоції, розуміти мотиви, бажання та наміри інших людей і власні, а також здатність управляти як власними емоціями, так і емоціями оточуючих, з метою успішного вирішення практичних завдань, що є важливим аспектом у професійній діяльності незалежно від обраної спеціальності.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА-ЗНАКОВА СИСТЕМА»

2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у листопаді 2024 р. У дослідженні взяли участь працівники сфери ІТ зі стажем роботи від 5 до 15 років. Кількість досліджуваних - 92 особи, серед них – 40 жінок та 52 чоловіків. Досліджувані працюють у ІТ-компаніях м. Львів, м. Київ та м. Івано-Франківськ. Усі досліджувані займають різноманітні посади в компаніях, серед них тестувальники програмного забезпечення (QA-тестувальник 20 осіб), веб-розробники (25 осіб), системні адміністратори (12 осіб), розробники програмного забезпечення (16 осіб), аналітики даних (19 осіб).

Для проведення дослідження використано наступні методики та опитувальники:

1. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холл [10] (Додаток 1).
2. Опитувальник задоволеності роботою (Job Satisfaction Survey (JSS)).
3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der veld, & E.S. Becker) (Адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [30, с. 19] (Додаток 2).
4. Методика «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» (Адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [30, с. 23] (Додаток 3).
5. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) [30, с.21] (Додаток 4).

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холлі містить 30 тверджень і спрямована на визначення основних складових емоційного інтелекту.

Досліджуваним пропонується оцінити свою згоду з кожним твердженням за 6-бальною шкалою. Основні досліджувані шкали за даною методикою:

1. Емоційна обізнаність (EO): Здатність розуміти власні емоції та їх вплив на поведінку та рішення.
2. Управління своїми емоціями (UE): Здатність контролювати та регулювати власні емоції, а також адаптуватися до змін та стресових ситуацій.
3. Самомотивація (CM): Здатність мотивувати себе на досягнення цілей, долати труднощі та зберігати позитивний настрій.
4. Емпатія (EM): Здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей.
5. Розпізнавання емоцій інших людей (PE): Здатність розпізнавати та інтерпретувати емоції інших людей, а також ефективно взаємодіяти з ними.

Розподіл рівнів парціального емоційного інтелекту виглядає наступним чином: 14 і більше балів - високий; 8-13 - середній; 7 і менше балів - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше балів - високий; 40-69 балів - середній; 39 і менше балів - низький.

Опитувальник задоволеності роботою (JSS) розроблений Полом Е. Спектором у 1994 р. і складається з 36 тверджень, які досліджувані оцінюють за шкалою від 1 до 6, де 6 означає повну згоду, а 1 – повну незгоду. Твердження розподілені на 9 субшкал:

- Оплата праці: рівень задоволеності зарплатою, перспективи її підвищення, справедливість оплати.
- Кар'єрний зріст: можливості кар'єрного зростання, доступність та зрозумілість системи просування.
- Керівництво: ставлення до керівника, його компетентність, справедливість та чуйність.

- Додаткові блага: задоволеність додатковими вигодами від компанії, їх справедливість.
- Мотиваційна система: оцінка системи заохочення, відчуття цінності та значимості праці.
- Операційні процеси: розуміння внутрішніх процесів, правил та процедур, рівень згоди з ними, навантаження роботою.
- Співробітники: ставлення до колег, їх компетентність, наявність суперечок та непорозумінь.
- Характер роботи: бажання та захоплення спеціальністю, відчуття значимості роботи.
- Комунікація: розуміння працівником того, що відбувається в компанії, якість комунікації.

Усі субшкали методики об'єднуються в загальний показник задоволеності роботою (від 36 до 216). Субшкали розподілені за наступними категоріями: оплата праці, кар'єрний зріст, додаткові блага, мотиваційна система; соціальний аспект: співробітники, керівництво; сутність роботи: характер роботи; контекст роботи: операційні процеси, комунікація. Усі ці субшкали входять в категорії («оплата праці», «кар'єрний зріст», «додаткові блага» та «система мотивації»), категорія «соціальний аспект роботи» містить субшкали «співробітники» та «керівництво», категорія «сутність роботи» включає субшкалу «характер роботи», а категорія контексту роботи поєднує субшкали «операційні процеси» та «комунікація».

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (pmh-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der veld, & E.S. Becker) (Адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) містить 9 тверджень, що оцінюються за 4-ьох бальною шкалою. Дана методика дає можливість оцінити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що сприяє життєвій активності людини, її стресостійкості та збереженні соціальних контактів.

За результатами даної методики мінімальний показник позитивного ментального здоров'я складає 9 балів, а максимальний – 36 балів. Відповідно низький рівень позитивного ментального здоров'я перебуває в діапазоні 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, а високий рівень – 30-36 балів.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) допомагає оцінити суб'єктивне благополуччя людини за трьома ключовими аспектами:

- Психологічне благополуччя: здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм, впевненість у собі, рости і розвиватися як особистість.
- Фізичне здоров'я та благополуччя: задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати, займатися повсякденними справами, спортом та відпочинком, відсутність депресії та тривоги.
- Стосунки: комфорт у спілкуванні з іншими, наявність щасливих дружніх і особистих стосунків, здатність звернутися за допомогою, задоволеність сексуальним життям.

Методика містить 24 твердження, кожне із яких оцінюється за 5-бальною оціночною шкалою (Додаток 4).

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза базується на тривимірній структурі психічного здоров'я, що представлена через частотність переживань гедоністичного психологічного та соціального благополуччя. Опитувальник містить 14 запитань і визначає такі стани благополуччя особистості, як «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Досліджуваним пропонують дати відповіді на запитання щодо їхнього самопочуття протягом двох тижнів.

Процвітання діагностується, якщо досліджуваний відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного

функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів).

Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). У досліджувані, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я (Додаток 5).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики та порівняльного аналізу

Результати проведення методики емоційного інтелекту Н. Холла демонструють наступні результати (Рис.2.1.):

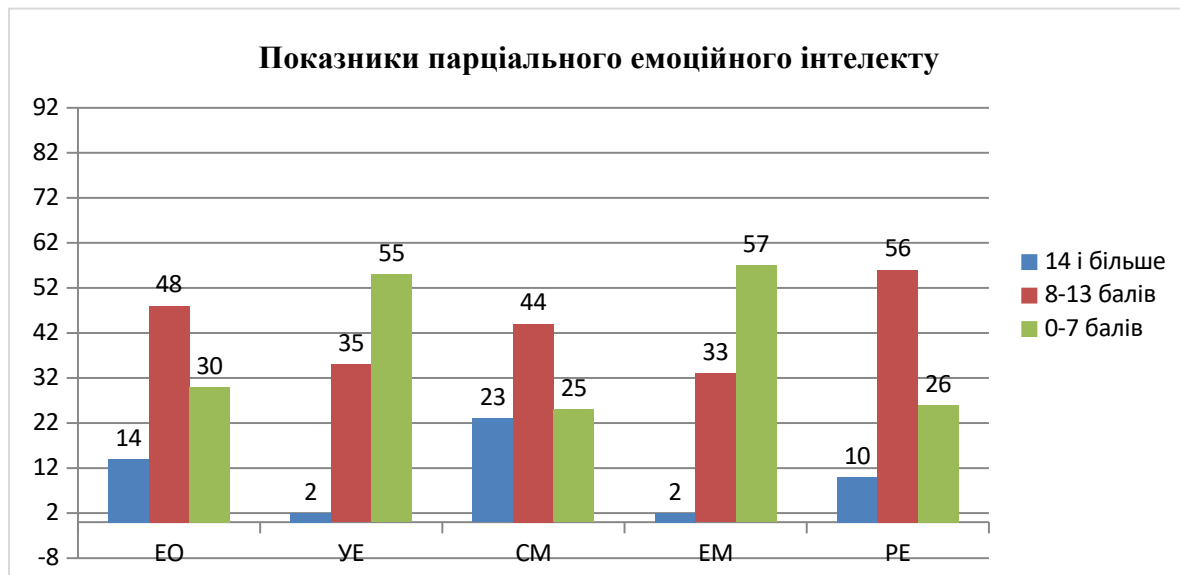


Рис.2.1. Показники парціального емоційного інтелекту працівників ІТ-сфери

Показник «Емоційна обізнаність» (EO).

Високий рівень. 14 і більше балів (14 осіб). Досліджувані, що представляють цей рівень, добре розуміють свої емоції, їх причини та вплив на поведінку. Вони здатні розрізняти широкий спектр емоцій, включаючи тонкі відтінки та нюанси, розуміти причини виникнення своїх емоцій, як внутрішні, так і зовнішні, усвідомлювати, як їх емоції впливають на їх думки, поведінку та прийняття рішень. Вони використовують свої емоції як джерело інформації про себе та світ навколо, тому мають високий рівень самосвідомості та рефлексії.

Середній рівень. 8-13 балів (48 осіб). Для досліджуваних цього рівня характерне загальне уявлення про свої емоції, але можуть мати труднощі з ідентифікацією складних емоційних станів. Їх здатність розуміти вплив емоцій на поведінку може бути обмеженою.

Низький рівень. 7 і менше балів (30 осіб). Ці представники вибірки мають обмежену обізнаність про свої емоції та часто не розуміють, що вони відчують. Вони можуть мати труднощі з вираженням своїх емоцій та розумінням їх впливу на власну поведінку та рішення.

Показник «Управління своїми емоціями (УЕ)

Високий рівень. 14 і більше балів (2 особи). Для них властиво ефективно керувати своїми емоціями, контролювати їх прояви та адаптуватися до змін. Вони вміють заспокоювати себе в стресових ситуаціях та підтримувати позитивний настрій.

Середній рівень. 8-13 балів (35 осіб). Досліджувані з середнім рівнем управління емоціями мають певний контроль над своїми емоціями, але можуть відчувати труднощі в деяких ситуаціях, особливо стресових. Їх здатність до адаптації може бути обмеженою.

Низький рівень. 7 і менше балів (55 осіб) характеризує осіб, що мають обмежену здатність керувати своїми емоціями. Вони можуть бути імпульсивними, легко піддаватися негативним емоціям та мати труднощі з адаптацією до змін.

Показник «Самотивація» (СМ).

Високий рівень. 14 і більше балів (23 особи). Вони мають високу внутрішню мотивацію, здатні ставити цілі та досягати їх, долаючи труднощі. Вони оптимістичні та наполегливі.

Середній рівень: 8-13 балів (44 особи). Особи з середнім рівнем самомотивації мають певну внутрішню мотивацію, але можуть втрачати ентузіазм при зіткненні з труднощами. Їх здатність до самодисципліни може бути обмеженою.

Низький рівень: 7 і менше балів (25 осіб). Представники вибірки, що мають низьку внутрішню мотивацію та часто покладаються на зовнішні стимули. Вони можуть легко здаватися при зіткненні з перешкодами та мати труднощі з самоорганізацією.

Показник «Емпатія» (ЕМ).

Високий рівень. 14 і більше балів (2 особи) предсталає чатсину вибірки, що чутливі до емоцій інших, здатні розуміти та співпереживати їм. Вони легко встановлюють емоційний контакт з оточуючими та проявляють турботу.

Середній рівень. 8-13 балів (33 особи). Особи середнім рівнем емпатії мають певну чутливість до емоцій інших, але можуть мати труднощі з глибоким розумінням та співпереживанням. Їх здатність до емоційної підтримки може бути обмеженою.

Низький рівень. 7 і менше балів (57 осіб). Ці досліджувані мають низьку чутливість до емоцій інших та часто не розуміють їх почуттів. Вони можуть бути емоційно відстороненими та мати труднощі з встановленням емоційного контакту.

Показник «Розпізнавання емоцій інших людей» (РЕ).

Високий рівень. 14 і більше балів (10 осіб) характерний для осіб, які добре розпізнають емоції інших за їх мімікою, жестами та іншими невербальними сигналами. Вони здатні точно інтерпретувати емоційний стан оточуючих та ефективно взаємодіяти з ними.

Середній рівень. 8-13 балів (56 осіб) з середнім рівнем розпізнавання емоцій мають певні навички розпізнавання емоцій інших, але можуть

допускати помилки в інтерпретації. Їх здатність до ефективної комунікації може бути обмеженою.

Низький рівень. 7 і менше балів (26 осіб). Досліджувані мають обмежену здатність розпізнавати емоції інших та часто неправильно інтерпретують їх поведінку. Вони можуть мати труднощі з комунікацією та встановленням міжособистісних відносин.

Отже, в групі досліджуваних є значні відмінності в рівнях розвитку різних компонентів емоційного інтелекту. Найбільш розвиненими є розуміння емоцій (PE) та самомотивація (CM), де більшість досліджуваних має високий або середній рівень. Найменш вираженими виявилися управління емоціями (UE) та емоційна обізнаність (EM), де значна частина досліджуваних має низький або середній рівень. Варто зазначити, що більшість досліджуваних здатні ефективно розпізнавати власні емоції та емоції інших, проте недостатньо контролювати їх прояви змін. Також значна частина досліджуваних має високу внутрішню мотивацію, здатні ставити цілі та досягати їх, долаючи труднощі. Це свідчить про їх цілеспрямованість, наполегливість та оптимізм.

Проте слабкими сторонами даної вибірки є управління емоціями та емпатія, що може вказувати на недостатній самоконтроль, присутність імпульсивних емоційних реакцій. Також для доволі великої частини досліджуваних має місце низький рівень емпатії, що відображається у зниженій чутливості до переживань інших, наявність певної емоційної холодності.

Щодо загальних показників емоційного інтелекту то він більшість досліджуваних мають середній або ж нижче середнього рівень емоційного інтелекту (Рис.2.2.). Діаграма відображає переважно середній рівень EI у даній вибірці, з невеликою кількістю осіб, які мають високий або низький рівень, вказує на необхідність розвитку певних складових емоційного інтелекту у досліджуваних.

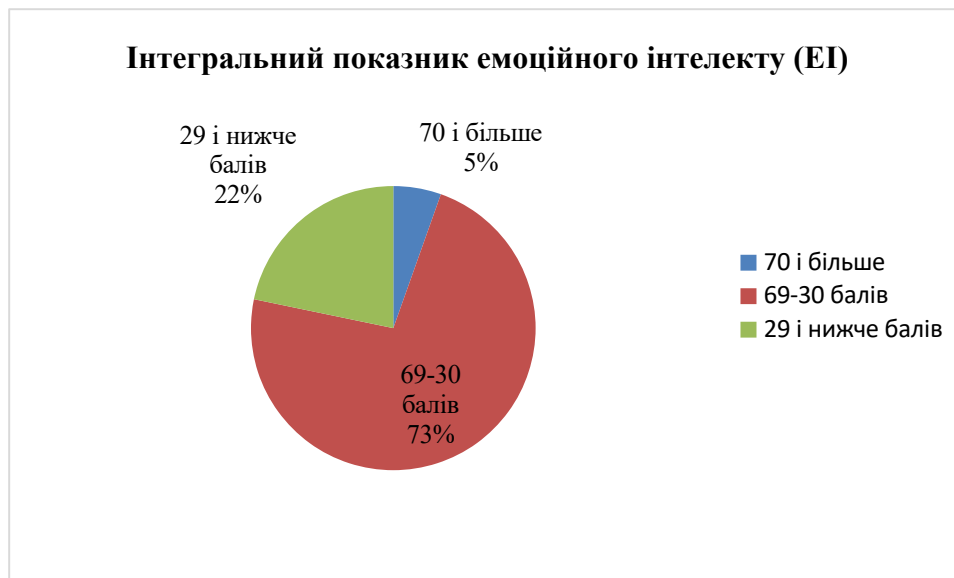


Рис.2.2. Інтегральний показник емоційного інтелекту (EI)

Показники у чоловіків та жінок вибірки виглядають наступним чином (Рис.2.3.). Жінки демонструють вищий середній рівень EI, ніж чоловіки, оскільки більший відсоток жінок потрапляє в діапазон з показниками від 30 до 69 балів. Чоловіки частіше мають низький рівень EI: їх значна частина (27 осіб) потрапила в категорію з показниками 29 і нижче балів, тоді як серед жінок таких лише 7. Високий рівень EI (70 і більше балів) притаманний невеликій кількості як чоловіків, так і жінок, але все ж таки серед жінок таких осіб більше (3 особи проти 2 у чоловіків).

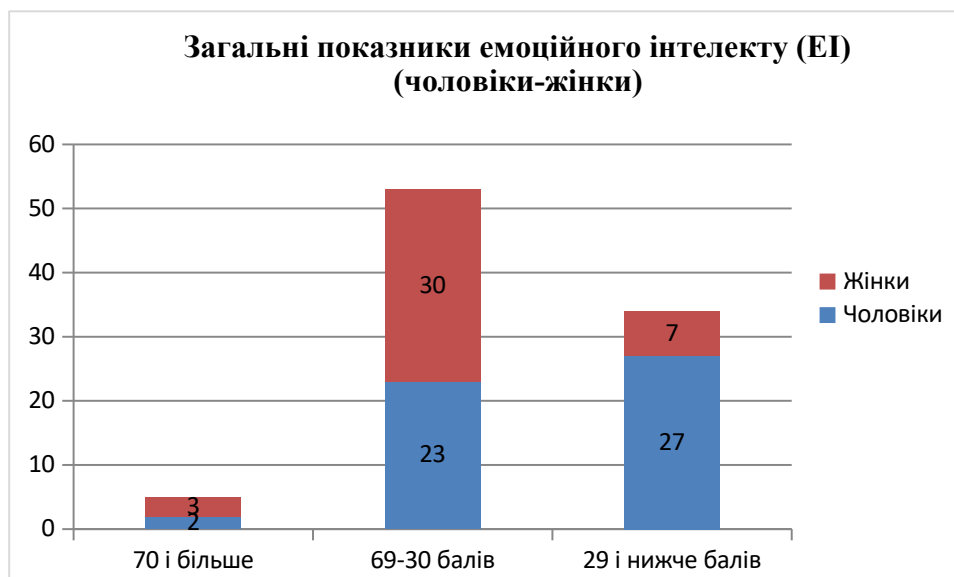


Рис.2.3. Загальні показники емоційного інтелекту (EI) (чоловіки-жінки)

Існують певні психологічні особливості, які можуть впливати на розподіл емоційного інтелекту (EI) у чоловіків та жінок. Жінки, як правило, більш

емоційно виразні та емпатійні, а чоловіки традиційно схиляються до придушення емоцій: гендерні стереотипи та соціальні очікування можуть призводити до того, що чоловіки пригнічують свої емоції, вважаючи це проявом слабкості, що призводить до того, що чоловіки можуть не звертати уваги на свої емоції або не вміти їх ідентифікувати.

Слід зазначити, що результати опитувальника задоволеності роботою (JSS) показують доволі високі показники за цим параметром, проте аналізуючи окремі категорії можемо помітити певні особливості (Рис. 2.4.).

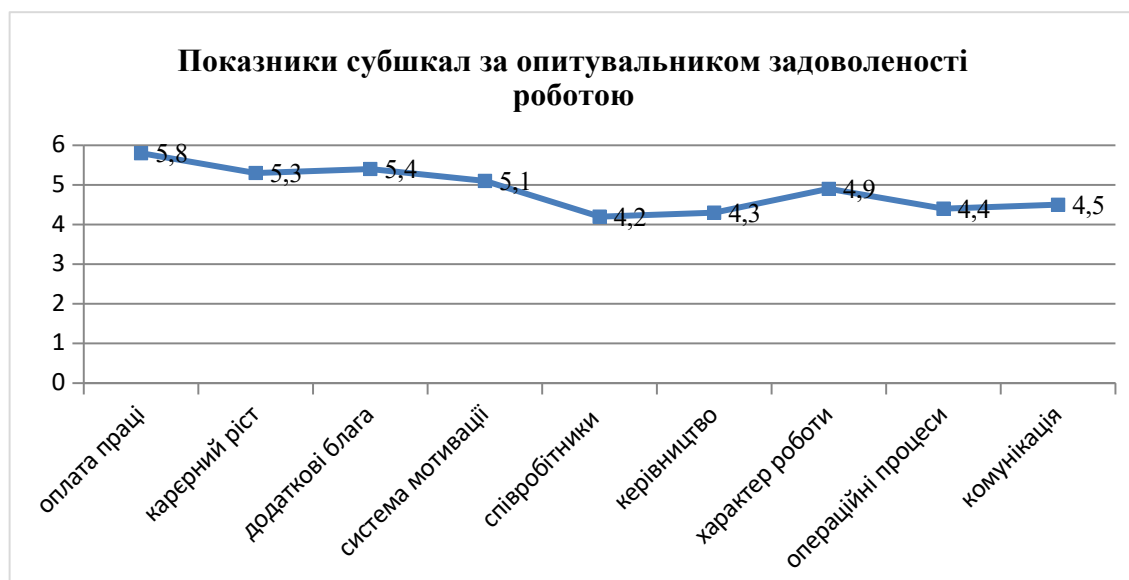


Рис.2.4. Показники субшкал опитувальника задоволеності роботою

Так, найвищі показники задоволеності спостерігаються в таких субшкалах, як «оплата праці» ($M=5,8$), «кар'єрний ріст» ($M=5,3$) та «додаткові блага» ($M=5,4$). Можемо твердити, ІТ-спеціалісти в цілому задоволені своєю зарплатою, можливостями професійного розвитку та додатковими пільгами, які вони отримують на роботі.

Найнижчі показники задоволеності спостерігаються в субшкалах «керівництво» ($M=4,3$) та «співробітники» ($M=4,2$). Це може вказувати на те, що ІТ-спеціалісти менш задоволені стилем управління та якістю стосунків з колегами на роботі.

Показники задоволеності в субшкалах «характер роботи» ($M=4,9$), «операційні процеси» ($M=4,4$) та «комунікація» ($M=4,5$) знаходяться на

середньому рівні і демонструють, що ІТ-спеціалісти в цілому задоволені своїми характером виконуваної роботи, організацією робочих процесів та налагодженою комунікацією в компанії, проте є ті аспекти, які потребують вдосконалення.

Висока задоволеність факторами, пов'язаними з матеріальним благополуччям та професійним розвитком (оплата праці, кар'єрний ріст, додаткові блага), може бути пояснена тим, що ІТ-спеціалісти, як правило, є висококваліфікованими фахівцями з великим попитом на ринку праці. Вони очікують гідної винагороди за свою працю та можливостей для професійного зростання.

Середній рівень задоволеності факторами, пов'язаними з соціальним середовищем та організацією роботи, може бути пояснений тим, що ІТ-спеціалісти, як правило, є інтровертами, які цінують спокійну робочу атмосферу та можливість зосередитися на виконанні завдань. Вони можуть бути менш зацікавлені в активній соціальній взаємодії та командній роботі, але все ж таки потребують підтримки колег та ефективної комунікації.

Низька задоволеність факторами, пов'язаними з управлінням та мотивацією, може бути пов'язана з тим, що ІТ-спеціалісти часто працюють в інноваційних компаніях з гнучкими структурами управління. Вони цінують автономію, самостійність та можливість приймати власні рішення, і можуть бути менш задоволені традиційними методами управління та мотивації.

Показники позитивного ментального здоров'я у вибірці розподілені наступним чином: переважна більшість досліджуваних (73%) має середній рівень позитивного ментального здоров'я, що вказує на те, що більшість людей в групі мають задовільний стан психічного благополуччя, проте звичайно не треба ігнорувати ним і варто дбайливо ставитися до свого психологічного стану. Високий рівень позитивного ментального здоров'я спостерігається у 23% досліджуваних і вони демонструють високу стійкість до стресів, позитивне ставлення до себе та оточуючих, а також здатність до самореалізації та досягнення цілей. Лише 4% досліджуваних мають низький рівень позитивного

ментального здоров'я, що вказує на наявність труднощів з емоційною регуляцією, самооцінкою, міжособистісними стосунками та загальним відчуттям щастя та задоволення життям (Рис.2.5).

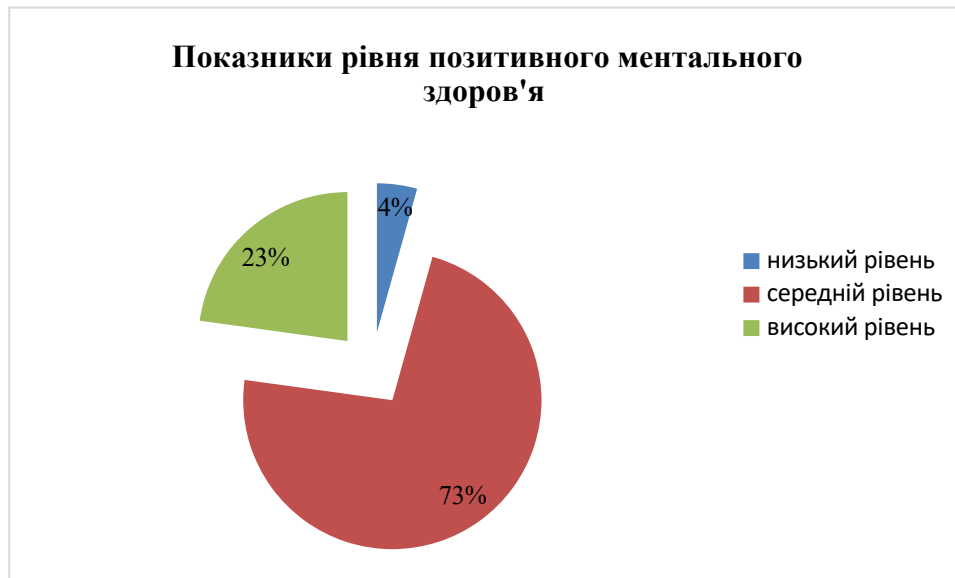


Рис.2.5. Показники рівня позитивного ментального здоров'я

Для уточнення особливостей та розподілу задоволеності між складовими благополуччя ми використали методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та отримали наступні результати відповідно до вираженості психологічного благополуччя, фізичного благополуччя та стосунків (Рис.2.6.).

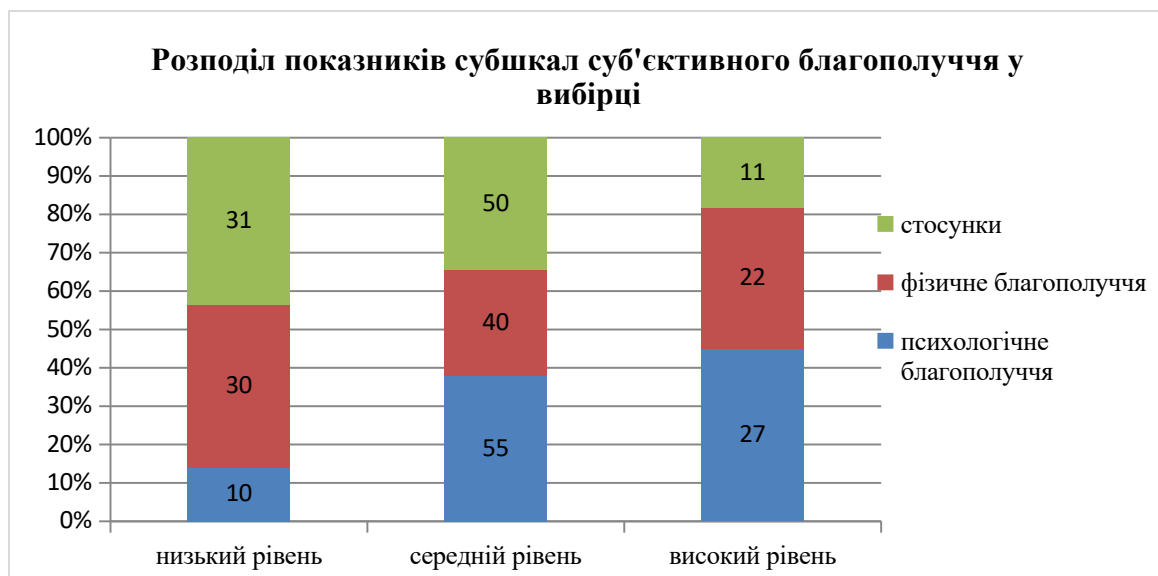


Рис.2.6. Розподіл показників субшкал суб'єктивного благополуччя у вибірці

Виявлено, що найбільш проблематичною сферою для працівників ІТ виявляється сфера стосунків, де найвищий відсоток низького рівня суб'єктивного благополуччя –31%. Це може бути пов'язано з тим, що специфіка роботи в ІТ-сфері (ненормований графік, віддалена робота, занурення у віртуальний світ) може ускладнювати встановлення та підтримку близьких стосунків, а також призводити до соціальної ізоляції. Низький рівень суб'єктивного благополуччя у сфері стосунків може свідчити про те, що ІТ-спеціалісти відчують труднощі у встановленні та підтримці близьких, довірливих стосунків. також це можна пов'язати із з нестачею часу, соціальною ізоляцією, труднощами в комунікації або іншими факторами, обумовленими специфікою їхньої роботи.

Фізичне благополуччя займає 30% низького рівня, оскільки ІТ-спеціалісти часто ведуть малорухливий спосіб життя, що може відображатися на стані їхнього ментального здоров'я. Відповідно проводячи багато часу сидячи, маючи ненормований робочий графік з порушення сну і відпочинку це відображається на стані фізичного здоров'я.

Психологічне благополуччя займає 10% низького рівня, що може бути пов'язано з високими вимогами до інтелектуальних здібностей, постійним навчанням, конкуренцією та стресовими факторами, які притаманні ІТ-професіям. Інтелектуальна стимуляція, творчі завдання та можливість професійного розвитку можуть сприяти психологічному благополуччю.

Результати опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіза демонструють переважання гедоністичного (41 особа) та помірного рівня психічного здоров'я (48 осіб), а пригнічений рівень практично відсутній, оскільки притаманний лише трьом особам.

Гедоністичний рівень психічного здоров'я характеризується фокусом на задоволенні власних потреб та отриманні позитивних емоцій. Люди з цим рівнем психічного здоров'я, як правило, оптимістичні, енергійні та задоволені життям. Вони прагнуть до нових вражень, насолоджуються спілкуванням з іншими людьми та активно проводять вільний час. Помірний рівень психічного

здоров'я є проміжним станом між гедоністичним та пригніченим рівнями. Люди з цим рівнем психічного здоров'я можуть відчувати як позитивні, так і негативні емоції, але загалом вони задоволені своїм життям та мають достатньо ресурсів для подолання труднощів. Пригнічений рівень психічного здоров'я характеризується переважанням негативних емоцій, таких як смуток, тривога, безнадія. Люди з цим рівнем психічного здоров'я можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, сном, апетитом, а також втрачати інтерес до життя.

Переважання гедоністичного та помірного рівнів психічного здоров'я може свідчити про те, що більшість ІТ-спеціалістів задоволені своїм життям та роботою, мають достатньо ресурсів для подолання стресів та труднощів, а також активно проводять вільний час. Практично повна відсутність пригніченого рівня психічного здоров'я може бути пов'язана з тим, що ІТ-спеціалісти, як правило, мають високий рівень освіти, інтелектуальних здібностей та самостійності, що дозволяє їм ефективно справлятися з викликами та стресовими факторами, характерними для їхньої професійної діяльності.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

Отримані результати кореляційного аналізу підтвердили наявність наступних кореляційних зв'язків (Рис.2.7):



Рис.2.7. Кореляційна плеяда «Емоційний інтелект (EI)»

- Позитивний кореляційний зв'язок комунікації та емоційного інтелекту ($r=0,355$) вказує на те, досліджувані з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають кращі комунікативні навички. Вони здатні ефективніше виражати свої емоції, розуміти емоції інших та будувати міцні стосунки. Позитивна кореляція між цими змінними підтверджує, що емоційний інтелект є важливим фактором ефективної комунікації. Люди з високим рівнем EI краще розуміють невербальні сигнали, емоційний стан співрозмовника та можуть адаптувати свою комунікацію до ситуації. Вони також здатні виражати свої емоції асертивно та емпатійно, що сприяє встановленню довірливих стосунків і зменшує ймовірність конфліктів.
- Позитивний кореляційний зв'язок емоційного інтелекту та стосунків ($r=0,387$). Позитивна кореляція між цими змінними вказує на те, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, мають більш якісні та задовільні стосунки з іншими людьми. Вони здатні до емпатії, співпереживання та ефективної комунікації, що є важливими складовими міцних стосунків. Цей зв'язок підтверджує важливість емоційного інтелекту

для побудови і підтримки якісних стосунків. Емпатія, як один з ключових компонентів ЕІ, дозволяє людям розуміти та співпереживати емоціям інших, що сприяє формуванню близькості та взаєморозуміння. Люди з високим рівнем ЕІ також краще розпізнають соціальні сигнали та норми, що допомагає їм ефективніше взаємодіяти в соціальних ситуаціях.

- Позитивний кореляційний зв'язок емоційного інтелекту та фізичного благополуччя ($r=0,491$) може вказувати на те, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, краще дбають про своє фізичне здоров'я. Вони здатні ефективніше керувати стресом, що позитивно впливає на їхнє фізичне самопочуття.

Відзначимо, що показник психологічне благополуччя має зв'язок з факторами (Рис.2.8.):

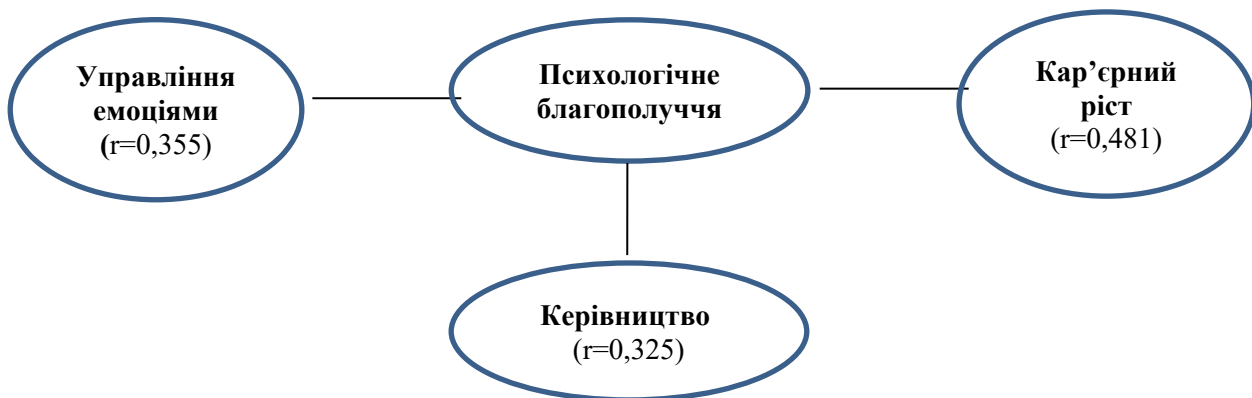


Рис.2.8. Кореляційна плеяда «Психологічне благополуччя»

- Управління емоціями та психологічне благополуччя ($r=0,355$). Цей позитивний кореляційний зв'язок підтверджує, що ефективне управління емоціями є ключовим фактором психологічного благополуччя. Люди, які здатні регулювати свої емоції, краще справляються зі стресом, тривогою та депресією. Вони також більш схильні до позитивного мислення, оптимізму та задоволення життям.
- Психологічне благополуччя та кар'єрний ріст ($r=0,481$). Ці кореляційні зв'язки вказують, що психологічне благополуччя може сприяти кар'єрному росту. Люди, які відчують себе щасливими та задоволеними своїм життям, як правило, більш мотивовані, продуктивні та успішні в роботі.

Вони також більш схильні до прийняття викликів, розвитку нових навичок та досягнення професійних цілей.

- Негативна кореляція між психологічним благополуччям та керівництвом ($r=-0,0325$) може свідчити про те, що працівники з високим рівнем психологічного благополуччя мають вищі очікування щодо керівництва, і якщо ці очікування не виправдовуються, їхня задоволеність керівництвом знижується.

Також виявлено кореляційні зв'язки показника фізичне благополуччя із характером роботи та операційними процесами (Рис.2.9.).



Рис.2.9. Кореляційна плеяда «Фізичне благополуччя»

- Позитивна кореляція між характером роботи та фізичним благополуччям ($r=0,342$) засвідчує, що задоволеність характером роботи пов'язана з кращим фізичним самопочуттям. Тобто особи, що займаються цікавою та значущою для них роботою, як правило, більш мотивовані та енергійні. Це може спонукати їх до більш активного способу життя, занять спортом та дбайливого ставлення до свого здоров'я. Задоволеність роботою може зменшувати рівень стресу та негативних емоцій, які негативно впливають на фізичне здоров'я. В той же час цікава та значуща робота може бути джерелом позитивних емоцій, які також позитивно впливають на фізичне самопочуття та імунітет. Цей зв'язок можна пояснити теорією мотивації, яка стверджує, що задоволеність потреб у самореалізації та компетентності може позитивно впливати на фізичне здоров'я.
- Щодо позитивного зв'язку фізичного благополуччя та операційних процесів ($r=0,411$) можна вважати, що краще фізичне самопочуття може бути пов'язане з більш ефективною участю в операційних процесах. Особи з

кращим фізичним здоров'ям, як правило, мають більше енергії та витривалості, що дозволяє їм ефективніше виконувати свої робочі обов'язки та брати участь в операційних процесах. Фізичне благополуччя також може позитивно впливати на когнітивні функції, такі як концентрація уваги та пам'ять, що важливо для ефективної участі в робочих процесах. Гарне фізичне самопочуття може зменшувати негативний вплив стресу на когнітивні функції та продуктивність праці.

2.2.3. Результати факторного аналізу

Для дослідження факторної структури отриманих даних та вагомості окремих показників було застосовано факторний аналіз із використанням методу головний компонент (обертання осей Varimax). За допомогою факторної структури було встановлено 3 латентних факторів, що пояснюють 61,1% сукупної дисперсії даних.

Перший фактор **«Фактор емоційної компетентності та соціальної адаптації»** пояснює 24,6 % дисперсії та об'єднує такі шкали, як: «Емоційний інтелект» (0,80), «Комунікація,» (0,71), «Стосунки» (0,74), «Психологічне благополуччя» (0,82). Він відображає здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати міцні стосунки та підтримувати позитивний емоційний стан. Високі показники за цим фактором можуть свідчити про те, що людина має добре розвинені соціальні навички, емпатію, здатність до співпереживання та емоційної регуляції. Такі люди, як правило, легко адаптуються до нових соціальних ситуацій, ефективно комунікують та будують гармонійні стосунки з оточуючими.

Другий фактор **«Професійна самореалізація та мотивація»** пояснює 20,9 % дисперсії та об'єднує такі шкали, як: «Характер роботи» (0,91), «Система мотивації» (0,82), «Кар'єрний ріст» (0,64). Він показує ас задоволеність людини своєю роботою, можливостями професійного розвитку та мотиваційними програмами, які використовуються в компанії. Високі показники за цим фактором демонструють та, що людина відчуває задоволення

від своєї роботи, бачить можливості для професійного зростання та відчуває себе мотивованою до досягнення професійних цілей. Такі люди, як правило, більш продуктивні, ініціативні та залучені до робочого процесу.

Третій фактор **«Організаційна ефективність та благополуччя»** пояснює 16,5 % дисперсії та об'єднує шкали «Операційні процеси» (0,79), «Керівництво» (0,73), «Фізичне благополуччя» (0,61). Він підкреслює важливість ефективності організації робочих процесів, задоволеності стилем управління та фізичним станом працівників. Високі показники за цим фактором можуть свідчити про те, що людина працює в ефективно організованій компанії з комфортним робочим середовищем та адекватним стилем управління. Це сприяє підвищенню продуктивності праці, зниженню рівня стресу та покращенню фізичного самопочуття.

Висновки до Розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження, а саме в ході застосування описової статистики виявлено, що серед досліджуваних ІТ-спеціалістів переважають середній та високий рівні емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що більшість ІТ-спеціалістів здатні ефективно розпізнавати, та розуміти своїми власні емоції та емоції інших людей, що є важливим фактором успішної комунікації та міжособистісної взаємодії. По-друге, результати опитування показали високу задоволеність роботою в цілому. Це може бути пов'язано з тим, що ІТ-спеціалісти, як правило, мають високий рівень освіти, кваліфікації та затребуваності на ринку праці, що забезпечує їм гідну оплату праці, можливості для професійного розвитку та кар'єрного зростання.

Щодо позитивного ментального здоров'я, то результати дослідження показали, що серед ІТ-спеціалістів переважає середній рівень. Це означає, що більшість з них мають задовільний стан психічного благополуччя, але все ж таки існують певні проблеми, які потребують уваги. Наприклад, третина досліджуваних мають низький рівень позитивного ментального здоров'я, що може бути пов'язано з високими вимогами до інтелектуальних здібностей,

постійним навчанням, конкуренцією та стресовими факторами, які притаманні ІТ-професіям.

Аналіз суб'єктивного благополуччя показав, що найбільш проблематичною сферою для ІТ-спеціалістів є сфера стосунків. Це може бути пов'язано з тим, що специфіка роботи в ІТ-сфері (ненормований графік, віддалена робота, занурення у віртуальний світ) може ускладнювати встановлення та підтримку близьких стосунків, а також призводити до соціальної ізоляції.

Дослідження виявило, що емоційний інтелект позитивно корелює з комунікацією, якістю стосунків та фізичним благополуччям. Управління емоціями та психологічне благополуччя взаємопов'язані, при цьому психологічне благополуччя позитивно впливає на кар'єрний ріст, але негативно корелює із задоволеністю керівництвом. Задоволеність характером роботи позитивно пов'язана з фізичним благополуччям, яке, своєю чергою, позитивно впливає на ефективність операційних процесів. Факторний аналіз виділив три ключові фактори: емоційна компетентність та соціальна адаптація; професійна самореалізація та мотивація; організаційна ефективність та благополуччя. Ці фактори відображають взаємозв'язок емоційних, соціальних, професійних та організаційних аспектів у формуванні благополуччя ІТ-спеціалістів.

Факторний аналіз дозволив виділити три взаємопов'язані фактори, що впливають на благополуччя ІТ-спеціалістів. Перший фактор – емоційна компетентність та соціальна адаптація – відображає здатність людини розуміти та керувати своїми емоціями, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати міцні стосунки та підтримувати позитивний емоційний стан. Другий фактор – професійна самореалізація та мотивація – відображає задоволеність людини своєю роботою, можливостями професійного розвитку та мотиваційними програмами, які використовуються в компанії. Третій фактор – організаційна ефективність та благополуччя – відображає ефективність організації робочих процесів, задоволеність стилем керівництва, фізичний стан працівників та їхнє психічне здоров'я.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що емоційний інтелект, задоволеність роботою, позитивне ментальне здоров'я та суб'єктивне благополуччя є важливими факторами, що впливають на якість життя ІТ-спеціалістів. Факторний аналіз дозволив виділити три ключові фактори, які відображають взаємозв'язок емоційних, соціальних, професійних та організаційних аспектів у формуванні благополуччя ІТ-спеціалістів. Ці результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо покращення умов праці, мотивації працівників та підвищення їхнього психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Результати теоретичного та емпіричного дослідження проблеми емоційного інтелекту дають підстави робити наступні висновки:

1. Ранні дослідження зосереджувалися на когнітивних аспектах інтелекту, визначаючи його як здатність до навчання, абстрактного мислення та адаптації. Однак, з часом, психологи почали визнавати взаємозв'язок та взаємозалежність емоцій та інтелекту. Цей процес призвів до появи концепції емоційного інтелекту, яка поступово розвивалася та вдосконалювалася. Емоційний інтелект трактують як здатність сприймати, розуміти та управляти емоціями, а також використовувати емоційну інформацію для покращення мислення та прийняття рішень. Також емоційний інтелект розглядають як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що визначають здатність людини досягати успіху в умовах соціального середовища. Окремі науковці наголошують на важливості самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок у розвитку емоційного інтелекту.

2. Емоційний інтелект є багатокомпонентним конструктом, що включає в себе комплекс взаємопов'язаних когнітивних та афективних здібностей. Центральним елементом емоційного інтелекту виступає самосвідомість, що визначається як здатність до інтроспективного аналізу власних емоційних станів, ідентифікації їхніх причинно-наслідкових зв'язків та усвідомлення їхнього впливу на поведінкові реакції. Емпатія, як афективна та когнітивна здатність, забезпечує розуміння та розділення емоційних переживань інших суб'єктів, що сприяє формуванню просоціальної поведінки та встановленню якісних інтерперсональних відносин. Соціальні навички, що включають в себе ефективну комунікацію, кооперацію, лідерство та вирішення конфліктів, є ключовими для адаптивного функціонування в соціальному середовищі. стресових ситуацій.

3. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я та благополуччя. Здатність розуміти та контролювати свої емоції

дозволяє уникнути негативних наслідків придушення емоцій, таких як тривожність, депресія та психосоматичні захворювання. Емоційно інтелектуальні люди здатні краще справлятися зі стресом, адаптуватися до змін та підтримувати позитивний настрій, що сприяє їхньому психічному благополуччю. Серед основних технік та стратегій, які сприяють розвитку емоційного інтелекту виокремлюють самопізнання, практика усвідомленості, активне слухання, розвиток соціальних навичок, вміння розв'язувати конфлікти та рефлексія. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають сформовані навички вирішення конфліктів, побудови міцних стосунків, досягнення успіху в навчанні та професійній діяльності, а також у розвитку емоційної компетентності. Вони здатні ефективно взаємодіяти з оточенням, досягати своїх цілей та покращувати якість свого життя.

4. Проведене емпіричне дослідження з використанням описової статистики виявило, що серед ІТ-спеціалістів домінують середній та нижче середнього рівні емоційного інтелекту, з найнижчим вираженням таких його складових як управління емоціями та емпатію і вираженістю розпізнавання емоцій інших людей. Достатньо високий рівень задоволеності роботою в цілому може бути пов'язаний з високим рівнем освіти, кваліфікації та затребуваності ІТ-спеціалістів на ринку праці, що забезпечує їм конкурентну оплату праці, можливості для професійного розвитку та кар'єрного зростання. Незважаючи на загалом задовільний стан психічного благополуччя, у третини ІТ-спеціалістів спостерігається низький рівень позитивного ментального здоров'я. Це може бути обумовлено високими вимогами до інтелектуальних здібностей, необхідністю постійного навчання, конкуренцією та стресовими факторами, характерними для ІТ-професій. Аналіз суб'єктивного благополуччя виявив, що сфера міжособистісних стосунків є найбільш проблемною для ІТ-спеціалістів, що може бути пов'язано зі специфікою роботи в ІТ-сфері, такою як ненормований графік, віддалена робота та занурення у віртуальний світ, що може ускладнювати встановлення та підтримку близьких стосунків.

Дослідження виявило наявність кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом та комунікативними навичками, якістю стосунків та фізичним благополуччям. Встановлено взаємозв'язок між управлінням емоціями та психологічним благополуччям, при цьому психологічне благополуччя позитивно впливає на кар'єрний ріст, але негативно корелює із задоволеністю стилем керівництва. Задоволеність характером роботи позитивно асоціюється з фізичним благополуччям, що, в свою чергу, позитивно впливає на ефективність операційних процесів.

Факторний аналіз дозволив виділити три ключові фактори, що детермінують благополуччя ІТ-спеціалістів: "«емоційна компетентність та соціальна адаптація», «професійна самореалізація та мотивація», «організаційна ефективність та благополуччя». Ці фактори відображають взаємозв'язок емоційних, соціальних, професійних та організаційних аспектів у формуванні благополуччя ІТ-спеціалістів.

Отримані результати свідчать про важливість емоційного інтелекту, задоволеності роботою, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя для якості життя ІТ-спеціалістів. Виділені фактори можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо оптимізації умов праці, підвищення мотивації та психологічного благополуччя ІТ-спеціалістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Альохіна Н.В. Соціальний інтелект у структурі соціальної компетентності фахівців фармації. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2013. № 1046. С. 60–63. DOI: <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/43374>.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2022. Випуск 20. С. 20–23.
3. Бобро Л. Емоційний інтелект як важлива інтегральна якість особистості сучасного вихователя закладу дошкільної освіти. *Наукові записки. Серія Психолого-педагогічні науки. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя.*, (3), 2023. 24–29. DOI: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2022-PP-3-24-29>
4. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
5. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Педагогічні науки». 2021. № 1 (1). С. 83–90.
6. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2015. С. 20. DOI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/92135>.
7. Вірна Ж., Брагіна К. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць ДВНЗ «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка / ред.: С. Максименка, Н. Шевченко, М. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2 (8). С. 38–43

8. Гичко Ю.В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів засобами коуч-технологій: дис. д-ра філософії. Умань: УДПУ ім. Павла Тичини, 2021. 186 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
10. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл).URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
11. Дерев'янка С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 3(27). Ч. 1. С. 93–98. DOI: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/f2070514-88e9-4e65-bc41-79d5b7277fc1/content>
12. Дерев'янка С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально- психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2009. С. 20. DOI: <https://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3463>
13. Діомідова Н. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2015. Т.4. Вип.14. С. 17–22.
14. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості / О.П. Лящ та ін. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 4 (74). С. 79–86.
15. Журавльова, Л.П., Шпак, М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. III (25), 49, С. 85-88.
16. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.

17. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. 3-4(27), С.85-94.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
18. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. Актуальні проблеми особистісного зростання. 2019. 4с. URL:
http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf
19. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
20. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 60–72.
21. Книш А. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник ; за заг. ред. О. Романовського, С. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.
22. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: дис...канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2003. 224 с.
23. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.
24. Кулик Н. Гільова Л. Емоційний інтелект : аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
25. Кудлай О. В., А. А. Макаручук, Білоусова Н.В. Теорія множинного інтелекту Г.Гарднера у дидактичному контексті. *Психологопедагогічні науки*. № 2. 2018. С.34-39.URL:
<http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/902/1/24.pdf>.

26. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. Унту ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 14. С. 417–426. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/160833/160038>. 3.
27. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
28. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
29. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. Випуск 11. С. 100–104.
30. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
31. Миронова Н. Складові емоційного інтелекту і чому він важливий. 2018. URL: <https://kfundmedia.com/azbuka-emotsijnogo-intelektu-4-osnovni-skladovi/>.
32. Мудрик А.К. Соціальний інтелект та соціальна компетентність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 3. С. 4–6. 3.
33. Назарук Н. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 61–65.
34. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості : магістерська робота з психології студентки психолого-педагогічного факультету / К. А. Неведюк ; керівник І. М. Шаповал. Кривий Ріг, 2018. 104 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/2633>
35. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 2014. С.89–97.

36. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*. Дніпропетровськ, 2000. Вип. 6. С. 3–9 5.
37. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
38. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.
39. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. С.213-219.
40. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. кол. : Т.В. Коломієць та ін. ; за наук. ред. Л.П. Журавльової. Житомир : вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.
41. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С.79-89. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229348>
42. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект» історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика* (серія: педагогічні науки). Випуск № 3-4 (56–57), 2018. С. 36-42.
43. Ровенська В. В. Емоційна компетенція керівників як один з інструментів управління трудовим потенціалом підприємства. *Економічний вісник Донбасу*.2018. № 1. С. 118-123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ecvd_2018_1_207.
44. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 18 с/

45. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний Часопис*. 2021. №7. С.48-55. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>
46. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (59), Issue: 134. 2017. С. 82–86.
47. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. №4. С. 85-87.
48. Стейн Стівен Дж., Бук Говард І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи / пер. з англ. Дніпропетровськ: Баланс Бізнес Букс, 2007. 384 с.
49. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.
50. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. №33. С.207-223.
51. Федорова Ю. Адаптивні засади розвитку емоційного інтелекту освітян в процесі вивчення англійської мови. *Адаптивне управління: теорія і практика*. 2019. Випуск 22. С. 142-147.
52. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій/ *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія : Психологія і педагогіка*. 2014. - Вип. 26. С. 144-148. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_26_33_c.147
53. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.

54. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. №5. С.266-270.
55. Emotional Intelligence (2021). URL: <https://psychology.jrank.org/pages/213/EmotionalIntelligence.html>.
56. EQ vs. IQ: Which One Is More Beneficial? (2021). URL: <https://www.healthline.com/health/eqvs-iq#measurement>.
57. Goleman's, Daniel (2021). Emotional Intelligence in Leadership: How to Improve Motivation in your Team. URL: <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/daniel-goleman-emotional-intelligence/>.
58. Grant Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training Industrial and Commercial Training, Vol. 39 Iss: 5, 2007. Pp.257–266.
59. Korniienko I. Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation Psychology Travelogs : Scientific Journal. 2023. Issue 3. P. 146–153.
60. O'Connor P. J., Hill A., Kaya M. and Martin B. (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. URL: <https://doi:10.3389/fpsyg.2019.01116>.
61. Ugoani J. N. N. (2021). Intelligence and its Impact on Effective Human Resource Management. International Journal of Economics and Financial Research, 7(1):

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вивчення емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

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

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Додаток Б

**МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»
(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R.
LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER)
(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)**

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB))
(P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN)
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

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

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					
---	--	--	--	--	--

Додаток Г

ОПИТУВАЛЬНИК
«СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА»
(«THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. КІЗ)
(адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:**Інструкція для учасників опитування:**

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
1. щастя	0	1	2	3	4	5
2. цікавість до життя	0	1	2	3	4	5
3. задоволення	0	1	2	3	4	5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0	1	2	3	4	5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0	1	2	3	4	5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0	1	2	3	4	5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
7. що люди зазвичай хороші	0	1	2	3	4	5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0	1	2	3	4	5
9. задоволення собою як особистістю	0	1	2	3	4	5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями	0	1	2	3	4	5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0	1	2	3	4	5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0	1	2	3	4	5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0	1	2	3	4	5
14. що маєте мету та сенс життя	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).