

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Особливості психологічного благополуччя одружених та неодружених осіб

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)

Фещенко Катерини Миколаївни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук
Доцент кафедри загальної психології
Абрамов Володимир Володимирович

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №___

Протокол №___ від_____ року

Завідувачка кафедри загальної психології

_____ **Ганна ЮРЧИНСЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, САМОТНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ	7
1.1. Визначення феномену психологічного благополуччя та задоволеності життям.....	7
1.2. Поняття та психологічна характеристика самотності.....	10
1.3. Визначення поняття емоційний інтелект та його складові.....	16
1.4. Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	21
2.1. Основні етапи та методи дослідження.....	21
2.2. Опис досліджуваної вибірки та методик.....	22
2.3. Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	38
3.1. Кореляційні зв'язки вибірки в цілому.....	38
3.2. Результати кореляційного аналізу за статтю.....	40
3.3. Результати кореляційного аналізу одружених та неодружених осіб.....	43
3.4. Методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелект та зниження відчуття самотності.....	48
3.5. Висновки до розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження

Психологічне благополуччя – це багатовимірне явище, що включає загальну задоволеність життям, внутрішній спокій, позитивний емоційний фон, наявність сенсу життя та ресурсів для самореалізації. У контексті зростання психоемоційного навантаження, розмитості соціальних зв'язків і поширення переживання самотності особливої уваги потребує вивчення складових, що сприяють або перешкоджають збереженню психологічної рівноваги.

Як зазначає О. В. Радько, поняття психологічного благополуччя нерозривно пов'язане з ідеями гармонійного й повноцінного існування людини, що були закладені ще в основах філософських учень та психодинамічних підходів. Розвиток цього уявлення простежується у працях таких дослідників, як З. Фройд, К. Г. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Горні, А. Адлер і Дж. Боулбі, які вивчали динаміку особистості у взаємодії з внутрішнім і соціальним світом. У подальшому ці ідеї були розвинуті в екзистенційно-гуманістичній традиції, зокрема в концепціях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Р. Мея та А. Лангле, а також у сучасному напрямі позитивної психології, представниками якого є М. Селігман, М. Чексентміхайї, І. Бонівелл і П. Вонг. [12]

Серед сучасних підходів до розуміння психологічного благополуччя особливої уваги заслуговує багатовимірна модель К. Ріфф, яка охоплює шість ключових компонентів позитивного функціонування особистості, що відображають її екзистенційні переживання: позитивні взаємини з іншими людьми, самоприйняття, автономність, компетентність у впливі на середовище, наявність життєвої мети та особистісне зростання. [49]

Таким чином, психологічне благополуччя формується не лише на рівні внутрішнього світу людини, а й через її соціальну поведінку та активність, що сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду. Особливо важливою у цьому контексті є складова, пов'язана з міжособистісними стосунками. Її порушення нерідко проявляється через переживання емоційної віддаленості, ізоляції або браку підтримки - усе це є характерними ознаками самотності, яка може виступати як ознака зниження психологічного благополуччя.

Самотність, глибоке суб'єктивне переживання, здатне суттєво впливати на якість життя, самооцінку, емоційну регуляцію та загальне психічне здоров'я.

Самотність визначається як суб'єктивно сприймана соціальна ізоляція, що виникає через розчаровану потребу приналежності та відчуття невідповідності між очікуваною та реально пережитою якістю соціальних контактів. [35]

Відчуття самотності може бути не лише джерелом страждання, але й позитивним чинником у житті людини, сприяючи усвідомленню власних цілей і прагнень. Самотність підштовхує людей до саморефлексії, що може сприяти розвитку особистісних якостей, визначенню свої цінностей, стимулювати до розуміння свої потреб та контакту з тілом.

Дослідження самотності охоплює величезний спектр науковців з різних галузей, включаючи психологію, соціологію, антропологію та філософію. До глибшого усвідомлення цього поняття спричинилися ідеї представників екзистенціалізму таких як, К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр та Н. Аббаньяно. Мартін Хайдеггер, розглядав концепцію "відчуження" та "екзистенції", що відіграє важливу роль у розумінні самотності з філософської точки зору.

Психологічний аналіз самотності вперше було опубліковано О. Зілбургом у 1938 році. Дослідник відокремив самотність від усамітнення, трактуючи останнє як нормальну потребу людини в контакті з конкретною особистістю.

Самотність же, на його думку, це глибоке, постійне й важковиліковне емоційне переживання. [60]

Разом із тим, психологічне благополуччя визначається не лише наявністю чи відсутністю самотності, а й особистісними характеристиками, такими як емоційний інтелект.

За визначенням Дж. Майєра та П. Саловея, емоційний інтелект охоплює вміння керувати емоційними станами, точно їх ідентифікувати та ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі мислення та поведінки. На думку вчених, люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються з емоційними викликами, легше адаптуються до змін і демонструють вищу здатність до мотивації, співпереживання та конструктивної міжособистісної взаємодії. [46]

Дослідження в цій сфері набуває практичного значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні складові, що лежать в основі благополуччя, а також виявити особливості його прояву в різних соціальних контекстах.

У рамках даної роботи проведений аналіз психологічного благополуччя особистості з урахуванням суб'єктивного переживання самотності, емоційного інтелекту, відкритості у стосунках, емпатії, самомотивації та інших особистісних характеристик.

Самотність у цьому контексті розглядається як вагома психологічна складова, що може як знижувати якість життя, так і виступати індикатором порушення соціальних зв'язків і емоційної включеності.

Емпіричне дослідження передбачає вивчення психологічного благополуччя осіб із різним рівнем переживання самотності та порівняння результатів між одруженими та неодруженими респондентами. Такий підхід дозволить глибше зрозуміти, як саме сімейний статус корелює з емоційним станом людини та її здатністю підтримувати психологічну рівновагу.

Мета дослідження — здійснити теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя одружених і неодружених осіб з метою розробки практичних рекомендацій щодо його підвищення.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя одружених та неодружених осіб.

Завдання:

1. Розглянути теоретико - методологічні підходи до дослідження психологічного благополуччя, емоційного інтелекту, самотності та задоволеності життям.
2. Визначити особливості психологічного благополуччя одружених осіб.
3. Визначити особливості психологічного благополуччя неодружених осіб.
4. Розробити рекомендації щодо забезпечення психологічного благополуччя одружених та неодружених осіб.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ, САМОТНОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1 Визначення феномену психологічного благополуччя та задоволеності життям.

Поняття психологічного благополуччя є одним з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки воно безпосередньо пов'язане із загальним рівнем задоволеності життям, емоційного стану людини та її адаптації до соціального середовища. Вивчення феномену благополуччя стає особливо актуальним у контексті дослідження самотності як чинника, що може як посилювати, так і послаблювати відчуття внутрішнього комфорту особистості.

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірна категорія, яка включає в себе різні аспекти, від емоційної стабільності та задоволеності життям до усвідомлення сенсу власного існування.[56]

З метою ґрунтовного розуміння цього феномену доцільно звернутися до класичних визначень психологічного благополуччя, зокрема до концепції К. Ріфф та Б. Сінґер, які визначають психологічне благополуччя як стан, за якого люди повністю реалізують свої психологічний потенціал, включаючи здатність приймати свої сильні та слабкі сторони відчуття мети в житті та будувати позитивні стосунки з іншими. [48]

Питання психологічного благополуччя стало предметом численних наукових досліджень. Наприклад, Ріфф [47] сформулювала багатофакторну модель, яка показує, що психологічне благополуччя включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень,

що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань. [54, 52]

У науковій літературі виділяють кілька теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя, які дозволяють більш всебічно розкрити його зміст.

Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя включають: гедоністичний підхід та евдемонічний підхід. [53]

Гедоністичний та евдемоністичний підходи стали поширеними в контексті класифікації теорій благополуччя, запропонованої Р. Райаном та Е. Десі. Вони систематизували існуючі концепції, поділивши їх на дві основні течії: гедоністичну, яка зосереджується на задоволенні та емоційному комфорті, та евдемоністичну, що акцентує на самореалізації, особистісному зростанні та життєвому сенсі.[50]

За концепцією Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя тлумачиться як щастя, а саме, як почуття позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій і високий рівень задоволеності від життя, а щастя не може бути вивчене окремо від особистості, і важливо враховувати цінності, мотивацію та установки кожної людини. [2]

Досліджуючи проблему психологічного благополуччя, Сердюк підкреслює його зв'язок із процесами самореалізації та особистісного зростання. На думку автора, психологічне благополуччя виступає важливою психологічною основою особистісної безпеки, оскільки виконує функцію саморегуляції, сприяючи збереженню цілісності та стабільності особистості як цілісної психологічної системи.

Особистісний потенціал психологічного благополуччя – це реалізація внутрішніх ресурсів, накопичених особистістю внаслідок усвідомлення зв'язку між своїм минулим, сучасністю і майбутнім з точки зору реалізації своїх можливостей і досягнення життєвих перспектив, виявлення резервів для

повноцінної реалізації зараз і розвитку життєвого, трудового та розумового потенціалу в майбутньому. [15]

З метою розуміння феномену психологічного благополуччя важливо звернути увагу на чинники, що визначають його формування та підтримання. Аналіз чинників психологічного благополуччя дозволяє більш детально розкрити особливості його прояву у різних сферах життєдіяльності особистості та виявити ті умови, які сприяють досягненню гармонії із собою та навколишнім світом.

Чинники психологічного благополуччя, пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [48]; академічною успішністю [27]; досягненнями [55]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [31; 27].

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними radoщами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в дитячому віці; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності за межами сім'ї [37].

Суб'єктивне відчуття задоволеності життям можна розглядати як індикатор психологічного благополуччя.[5]

Тож таким чином можна дослідити рівень задоволеності життям та психологічного благополуччя, те як на цей показник може впливати самотність та емоційний інтелект. Чи пов'язаний високий рівень емоційного інтелекту з вищим психологічним благополуччям навіть при наявності відчуття самотності.

Психологічне благополуччя та якість життя тісно пов'язані між собою, оскільки емоційний стан та здатність до саморегуляції безпосередньо впливають на сприйняття та задоволення від життя.

Згідно з теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, основою особистісного благополуччя є задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та позитивних соціальних зв'язків. Ці потреби тісно пов'язані із соціальним середовищем, у якому перебуває особа. Їхнє повноцінне задоволення сприяє зростанню психологічного благополуччя та загальної задоволеності життям, тоді як нехтування цими потребами призводить до їх зниження. [49]

Також Е. Десі, Д. Канеман та Р. Раян, визначають психологічне благополуччя не є виключно наслідком задоволення фізичних потреб або наявності психічної рівноваги. Вони підкреслюють, що повноцінне відчуття благополуччя формується також за рахунок усвідомлення сенсу життя, реалізації моральних цінностей, відчуття внутрішньої узгодженості та соціальної підтримки. Зокрема, у своїх концепціях ці автори акцентують на важливості духовно-морального виміру та сприятливого соціального середовища як важливих умов для досягнення справжнього особистісного добробуту. [50]

Т. В. Скрипаченко підкреслює, що задоволеність життям є складним і багатовимірним явищем, яке не можна звести до простої суми окремих чинників. Посилаючись на М. Аргайла, авторка зазначає, що позитивний вплив на рівень задоволеності життям мають: наявність важливих соціальних зв'язків, позитивна оцінка здоров'я, матеріального та соціального становища, почуття значущості, можливість творчої та професійної реалізації, особистісне зростання, автономія, а також достатній вільний час для дозвілля. [16]

1.2 Поняття та психологічна характеристика самотності

Самотність багатогранний психоемоційний феномен, який виникає внаслідок відчуття ізольованості від оточуючих. Вона не завжди є наслідком фізичної відсутності людей у житті індивіда, навіть у соціально активному середовищі особа може відчувати глибоке емоційне відчуження. Самотність

характеризується суб'єктивним переживанням нестачі соціального зв'язку, браком близьких відносин, а також відсутністю емоційної підтримки. Водночас соціальна ізоляція не завжди призводить до відчуття самотності.

Визначення самотності відображається як афективний і когнітивний дискомфорт або занепокоєння від перебування або сприйняття себе самотнім чи іншим чином самотнім. Психологічна теорія та дослідження пропонують кілька точок зору: соціальна психологія наголошує на емоційному стресі, який виникає, коли невідповідна потреба в інтимності та спілкуванні не задовольняється; когнітивна психологія наголошує на неприємному та тривожному досвіді, який є результатом сприйнятої невідповідності (тобто кількісної або якісної нестачі) між бажаними і фактичними соціальними стосунками індивіда. З гуманістичної точки зору самотність розглядають як неминучий, болісний аспект людського стану, який, тим не менш, може сприяти підвищенню самосвідомості та оновленню. [20]

В екзистенційному підході самотність розглядається як фундаментальний стан людського буття. Людина не набуває самотності внаслідок зовнішніх обставин чи життєвого досвіду. Вже з моменту свого народження існує в умовах внутрішньої відокремленості. Самотність у цьому контексті є невід'ємною рисою людського існування, яка постає не як відхилення, а як природна умова, що спонукає людину до пошуку сенсу, автентичності та взаємності в стосунках з іншими. [14]

Дослідники К. Мустакас та І. Ялом не зосереджуються на пошуку витоків самотності, оскільки вважають її невід'ємною характеристикою людського буття.

На їхню думку, слід не прагнути позбутися самотності, а навчитися максимально продуктивно її використовувати. Зокрема, К. Мустакас акцентує увагу на позитивному значенні самотності. [45]

Такий підхід акцентує на потенційній цінності цього досвіду, можливості особистісного зростання та саморефлексії.

У дослідженнях сучасних науковців, зокрема Джона Качіппо самотність постає як болісне почуття або соціальний біль, що виникає внаслідок невідповідності між кількістю (наприклад, кількістю соціальних контактів на день) та/або якістю (що стосується суб'єктивного досвіду таких характеристик, як прихильність, близькість або конфлікт) їхніх бажаних і фактичних соціальних зв'язків [39].

Наступним кроком у розумінні цього явища є певна роль соціальних зв'язків як ключового чинника. Самотність у цьому контексті постає не лише як індивідуальне переживання, а як результат якісного чи кількісного дефіциту соціальних контактів.

На думку С. Кіліна, самотність це «протиріччя між соціальними й емоційними потребами особистості та її соціальною реальністю». [38]

Також, згідно з ідеями Фунга та Патерсона, відчуття самотності може виникати через недостатню адаптацію (або "погану присосованість") людини до соціального середовища, а також через її схильність приховувати власні емоції та внутрішні переживання від інших. Коли людина не відкривається іншим і не взаємодіє щиро з навколишнім світом, виникає емоційна ізоляція, навіть якщо фізично вона перебуває серед людей. Спираючись на це самотність може бути спричинена викривленим сприйняттям, завищеними вимоги до кількості та якості соціальних зв'язків.

Самотність може проявлятися в різних формах, включаючи позитивну - самотність, яка може сприяти самоосмисленню та креативності, та негативну -ізоляція, що призводить до стресу та депресії.

Цей стан має значний вплив на психічне й фізичне здоров'я особистості, порушуючи якість життя та знижуючи загальний рівень добробуту.

Поряд із поняттям самотності у психології широко досліджується явище соціальної ізоляції, яке має певні спільні риси, проте не є тотожним за змістом. Соціальна ізоляція зазвичай розглядається як об'єктивний стан, пов'язаний із відсутністю або обмеженістю соціальних контактів, взаємодії з іншими людьми, участі в соціальному житті.[44].

Попри те, що самотність зазвичай асоціюється з болісним досвідом відчуження та втрати зв'язку з іншими, у певних випадках вона може постати як форма усамітнення, добровільного відсторонення, необхідного для внутрішньої рефлексії та особистісного зростання. Усамітнення, як підкреслюється в дослідженні, є свідомим вибором, який дає людині контроль над ситуацією: вона стає її господарем. Самотність же, навпаки, часто відчувається як вимушений стан, результат зовнішнього чи внутрішнього розриву зі світом, де індивід опиняється в ролі в'язня. Таким чином, межа між самотністю та усамітненням не завжди є чіткою: іноді ці два стани можуть переходити один в одного, залежно від внутрішньої позиції особистості та контексту. [14]

Однією з концептуалізацій, які забезпечують основу для розуміння джерела та розвитку як задоволеності соціальними стосунками, так і відчуття соціальної ізоляції, є теорія прихильності. [44]

Аналізуючи подібні за змістом явища самотності та соціальної ізоляції, варто звернути увагу на їх відмінності. Соціальна ізоляція визначається як недостатність соціальних зв'язків, тоді як самотність являє собою емоційний біль, що виникає внаслідок відсутності глибоких та значущих зв'язків, і є поширеним явищем.

Таким чином, самотність є наслідком досвіду раннього дитинства, пов'язаного з незадоволенням потреби в близькості та ніжності або з відсутністю фігур прихильності, осіб, із якими індивід формує емоційно значущі зв'язки, що забезпечують відчуття безпеки, підтримки та емоційної стабільності. [58]

Ця ідея є основою теорії прив'язаності, розробленої Джона Боулбі. У своїй концепції Боулбі поглибив розуміння того, як ранній досвід взаємодії з фігурами прихильності формує стиль прив'язаності, що в подальшому впливає на здатність людини будувати близькі стосунки, а отже і на її схильність до переживання самотності в дорослому житті.

Він підкреслює важливість емоційного зв'язку між дитиною і первинним опікуном для розвитку здорових міжособистісних відносин. Відповідно до Боулбі, кожна людина має вроджену психобіологічну систему, відповідальну за пошук підтримки та близькості від опікунів. [59]

Основне завдання цієї системи – це забезпечити людині відчуття безпеки, і значення її ролі зростає в умовах об'єктивних чи суб'єктивних загроз. За таких обставин індивід мотивований посилити близькість із значущими людьми; на ранніх стадіях розвитку це відбувається через регуляцію фізичного контакту з опікунами, тоді як на наступних стадіях це відбувається через внутрішні репрезентації фігур прихильності. Хоча з точки зору дитини важливість фізичної близькості з фігурами прихильності зменшується з віком на користь суб'єктивної віри в їх доступність, характер символічних уявлень про себе та інших розвивається на основі більш ранніх відчутних взаємодій з реальними іншими. [25]

Зазвичай згадуються два з них, а саме тривога, пов'язана з прихильністю, і уникнення. [23] Перша - тривога, розвивається в процесі переживання дитиною невпевненості в наявності фігури прихильності.

Це проявляється у підвищеній потребі в близькості та інтимності, що супроводжується сильним страхом бути відкинутим. Другий стиль - уникання, розвивається, коли дитина відчуває відсутність фігури прихильності в небезпечних ситуаціях або відчуває нечутливість вихователів до її потреб. Характерним для цього стилю прихильності є, перш за все, негативне бачення людської природи, що перетворюється на дискомфорт, який супроводжує залежність від інших, відсутність довіри та емоційну дистанцію від взаємодії з партнерами. Ранній досвід, насичений обома небезпечними моделями прихильності, не тільки унеможливорює сприйняття близькості, глибини та інтимності у стосунках дорослих з іншими, але, навпаки, може фактично призвести до розладу почуття причетності та суб'єктивного відчуття відокремленості від інших, а саме, до самотності. [42]

Витоки цього феномена можна простежити в працях З. Фрейда, який акцентував увагу на ранніх впливах на розвиток особистості дитини, які призводять до формування комплексу самотності. Надмірна увага, турбота та значущість, яких дитина отримує від сім'ї і оточення, можуть розвивати у неї завищену самооцінку, в той час як дорослішання і зменшення уваги з боку інших веде до розчарувань у взаєминах. Коли їхня потреба в увазі та визнанні залишається незадоволеною, це звужує коло спілкування, породжуючи відчуття самотності, що супроводжує їх у дорослому житті. [4, 33]

У праці "Невдоволення культурою" він описує постійну напругу між «Я» (его) та вимогами соціального оточення, що вимагає придушення природних потягів. Саме ця внутрішня боротьба між глибинними бажаннями й зовнішніми нормами створює відчуття відчуженості й екзистенційної самотності, навіть у присутності інших.

Таким чином, самотність виступає не лише як соціальна ізоляція, а й як прояв глибших внутрішніх проблем, що мають коріння в дитячих переживаннях.

Розуміння впливу раннього емоційного досвіду на здатність особистості справлятися з самотністю відкриває шлях до дослідження того, як емоційні здібності взаємодіють з нашим відчуттям задоволеності життям.

Необхідні для соціальної адаптації знання, навички та емоційну компетентність дитина набуває лише в довоколишньому середовищі, найзначущішим чинником емоційного впливу є батьки. [9]

Останні дослідження самотності виявили взаємозв'язок емоційними здібностями та самотністю. [36] Автори виявили, що емоційний інтелект опосередковує зв'язок між невпевненою прихильністю та суб'єктивними результатами психічного здоров'я, показники яких включали соціальну дисфункцію.

На цьому етапі емоційний інтелект концептуалізується як здатність або як риса опосередковує зв'язок між невпевненою прихильністю та суб'єктивними результатами психічного здоров'я, показники яких включали соціальну дисфункцію.

З огляду на це можна припустити, що самотність і недостатній емоційний інтелект можуть спричинити низький рівень психологічного благополуччя, як наслідок можуть виникнути більш глибокі психологічні порушення, розвиток депресії, невроз.

1.3 Визначення поняття емоційний інтелект та його складові.

Емоційний інтелект відноситься до здатності людини розпізнавати, розуміти, керувати і ефективно використовувати емоції. Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати і регулювати власні емоції, а також емоції інших людей, конструктивно реагуючи на них в різних обставинах. [29]

У концепції Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо емоційний інтелект визначається як пізнавальна здатність, що дає змогу людині розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти їх значення й ефективно використовувати цю інформацію для управління поведінкою та мисленням. Автори розглядають емоційний інтелект як частину ширшого поняття соціального інтелекту, яка забезпечує якісну взаємодію та адаптацію в соціальному середовищі. [42]

Спираючись на теоретичні засади моделі Майєра та Саловея, а також результати крос-культурних емпіричних досліджень, було сформовано дві альтернативні концепції: «змішану модель» емоційного інтелекту, запропоновану Д. Гоулманом, та модель емоційного й соціального інтелекту, розроблену Р. Бар-Оном. [7]

У моделі емоційного інтелекту, запропонованій Д. Гоулманом, структура побудована ієрархічно та охоплює п'ять ключових компонентів:

- Самоусвідомлення - здатність розпізнавати власні емоційні стани та розуміти зв'язок між емоціями, мисленням і поведінкою.
- Саморегуляція- уміння регулювати власні емоції, зокрема замінювати небажані реакції на більш адаптивні.

- Внутрішня мотивація - здатність свідомо викликати емоційні стани, які сприяють особистісному зростанню та досягненню цілей.
- Емпатія - вміння розпізнавати емоції інших людей і ефективно реагувати на них.
- Соціальні навички - умінням встановлювати, підтримувати та розвивати міжособистісні взаємини. [51]

Емоційний інтелект також відіграє ключову роль у здатності людини ефективно справлятися зі стресом та емоційними труднощами. Здатність розпізнавати, регулювати та конструктивно використовувати емоції дозволяє знижувати негативний вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я.

Наприклад, Носенко Е.Л. емоційний інтелект розглядає як феномен, що відображає ступінь осмисленого розумного ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності, що забезпечує його стресозахисну та адаптивну функції. [10]

Носенко Е.Л. та Коврига Н.В акцентували увагу на п'ятифакторній структурі емоційного інтелекту, яка доповнена за рахунок вивчення нейротизму, екстраверсії, гнучкості. Крім того вчені надали характеристику рівневих показників емоційного інтелекту. Високі показники емоційного інтелекту, з позиції науковців, зумовлені високим рівнем розвитку внутрішнього світу, що базується на наявності у суб'єкта можливих альтернатив поведінки у різних ситуаціях на основі його системи цінностей. [8; 10].

Молоді люди, які володіють хорошими емоційними знаннями, які допомагають їм ідентифікувати та розпізнавати емоційні сигнали в собі та інших, і які здатні ефективно регулювати внутрішні емоційні стани, з більшою ймовірністю досягнуть успіху в орієнтуванні в складних соціальних взаємодіях, читанні та відповіді на сигнали інших для встановлення та розвитку міжособистісних стосунків. [57]

Дослідження із залученням широкого кола клінічних популяцій виявлено, що ознака емоційного інтелекту є важливою детермінантою суб'єктивних і об'єктивних показників здоров'я, таким чином підкреслюючи важливість цієї конструкції в особистісній адаптації та благополуччі. Вчені пов'язують недостатньо розвинену ознаку емоційного інтелекту з інтерналізованою симптоматикою. [30, 40, 41]

Вважається, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на психологічне благополуччя та психічне здоров'я людини, оскільки він сприяє кращому розумінню власних емоцій, ефективнішому емоційному самоконтролю, покращенню міжособистісних взаємин, зниженню рівня стресу, а також підвищенню здатності до адаптації в різних життєвих ситуаціях, [26] оскільки він дозволяє їм шукати соціальної підтримки та використовувати кращі практики самообслуговування, щоб впоратися з важкими умовами. [24]

Емоційний інтелект є однією з ключових особистісних характеристик, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя. Здатність усвідомлювати власні емоції, ефективно їх регулювати, проявляти емпатію та будувати відкриті стосунки з оточенням — усе це сприяє формуванню емоційної стабільності, внутрішньої цілісності та загальної задоволеності життям. Емоційний інтелект виступає не лише адаптивним ресурсом, а й базисом для успішного функціонування особистості в соціальному середовищі.

1.4 Висновки

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним утворенням, яке відображає як внутрішній емоційний стан особистості, так і її здатність до ефективної взаємодії з навколишнім світом.

У науковій літературі воно трактується як стійке суб'єктивне переживання задоволеності життям, гармонії, особистісної реалізації та емоційної рівноваги.

Згідно з моделлю К. Ріфф, психологічне благополуччя включає такі ключові компоненти, як позитивні взаємини з іншими, самоприйняття, автономність, наявність життєвої мети, особистісне зростання та здатність впливати на життєві обставини. Порушення будь-якої з цих складових може знижувати рівень загального благополуччя.

Проаналізовані наукові підходи свідчать про те, що емоційний інтелект є одним із ключових чинників суб'єктивного благополуччя. Теоретичні моделі Д. Голмана, Р. Бар-Она, П. Саловея й Д. Майєра, а також емпіричні дані доводять, що здатність усвідомлювати, регулювати й виражати власні емоції, розуміти емоції інших, будувати емоційно значущі зв'язки безпосередньо впливає на загальний рівень життєвої задоволеності та психоемоційної рівноваги.

Таким чином, емоційний інтелект виступає як захисний механізм, що підтримує адаптацію особистості в соціумі та забезпечує високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Особливу увагу у структурі благополуччя заслуговує соціальна складова, що безпосередньо пов'язана з явищем самотності. Самотність, хоча й не є прямою складовою психологічного благополуччя, може виступати індикатором його зниження, особливо у сфері міжособистісних стосунків та емоційної підтримки. Її тривале переживання здатне викликати зниження якості життя, відчуття ізоляції, тривожність і депресивні стани.

Так згідно з екзистенційним психологічним підходом (І. Ялом, А. Ленгле), виступає не лише як емоційний стан, а як соціально забарвлене переживання дефіциту значущих зв'язків. Самотність у хронічній формі знижує рівень психологічного благополуччя, тоді як її помірні прояви або усамітнення можуть бути нейтральними або навіть конструктивними.

Таким чином, на основі аналізу наукових джерел, ми можемо зробити висновок, що емоційна компетентність та досвід самотності є ключовими детермінантами якості психологічного функціонування, що й було покладено в основу подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Основні етапи та методи дослідження.

Емпіричне дослідження переживання самотності та його зв'язку із задоволеністю життям у неодружених та одружених осіб включало такі основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Підготовчий етап дослідження передбачав ґрунтовний аналіз науково-теоретичних джерел і психологічних концепцій, що стосуються феноменів самотності, задоволеності життям та взаємозв'язків між ними. Це дозволило сформуванню цілісного уявлення про природу й механізми переживання самотності, а також осмислити її вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Окрім того, було розглянуто поняття емоційного інтелекту як потенційного посередника у цих процесах, що стало підґрунтям для обґрунтованого добору психодіагностичних методик, використаних на наступному, діагностичному етапі дослідження.

Наступним етапом стало проведення емпіричного дослідження із застосуванням валідних психодіагностичних методик, відібраних на основі теоретичного аналізу. Зокрема, використовувалися Шкала самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, Тест на емоційний інтелект Н. Голла, Індекс задоволеності життям А. Ньюгартена та Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Застосування цих інструментів дозволило комплексно оцінити рівень переживання самотності, емоційної компетентності та суб'єктивного благополуччя респондентів.

Для збору даних було створено Google-форму, яка містила всі обрані психодіагностичні методики. Вона дозволила забезпечити зручність участі респондентів та оптимізувати процес отримання відповідей.

Респонденти заповнювали анкету в онлайн-режимі, що забезпечило більшу доступність та ефективність збору інформації.

На аналітико-інтерпретаційному етапі було здійснено опрацювання отриманих емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Для цього застосовувалося програмне забезпечення Jamovi.

На першому кроці аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу результатів за кожною з використаних шкал (самотність, задоволеність життям, емоційний інтелект). Виявлені відхилення від нормального розподілу в частині показників зумовили вибір непараметричного критерію Спірмена для подальшого аналізу.

Далі було проведено кореляційний аналіз, що дозволив обчислити коефіцієнти Спірмена для кожної пари змінних та визначити рівень їх статистичної значущості. Особлива увага приділялася взаємозв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та задоволеністю життям, з урахуванням сімейного статусу (одружені / неодружені).

Завдяки цьому вдалося визначити наявність та силу статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними, сформулювати емпірично обґрунтовані висновки, що підтверджують висунуті гіпотези щодо впливу переживання самотності на суб'єктивне благополуччя осіб із різним сімейним статусом.

2.2 Опис досліджуваної вибірки та методик

Емпіричне дослідження було організоване та проведене у 2025 році. Вибірка включає 53 респондентів українців, серед яких 21 чоловік та 32 жінки. Віковий діапазон респондентів становив від 20 до 40 років, середній вік - 31 рік, із них 23 учасники неодружені та 27 одружені.

Опитування проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-інструментів, а саме Google Forms.

Усі учасники надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Загальні характеристики респондентів відображені у таблиці 2.1.

Загальні характеристики учасників опитувальників

Характеристики респондентів	53
Чоловіки	21 (39,6%)
Жінки	32 (60,4%)
Мінімальний вік	21
Максимальний вік	41
Середній вік	31
Одружені	27 (51%)
Неодружені	23 (43%)

Таблиця 2.1

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA).

Для оцінки рівня суб'єктивного відчуття самотності в дослідженні була використана Шкала самотності у адаптації, поданій у посібнику Романовської Д.Д. [13] Методика включає 20 тверджень, що стосуються як позитивних, так і негативних аспектів соціальної взаємодії, які оцінюються за чотирибальною шкалою частоти переживання цих емоційних станів.

Ця методика використовується для виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності людини. Учасник оцінює, наскільки часто він переживає ті чи інші емоційні стани, пов'язані з почуттям самотності. Відповіді фіксуються за 4-бальною шкалою частоти: ніколи - 0 балів, рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, часто - 3 бали.

Загальний бал обчислюється шляхом додавання балів за всі відповіді.

Максимально можлива сума – 60 балів:

- Високий рівень самотності: 40–60 балів
- Середній рівень: 20–40 балів
- Низький рівень: 0–20 балів

Отримані результати наведені в таблиці 2.2

Дослідження рівня самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюссона.

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	7	13,2%
Середній рівень	46	86,8%
Низький рівень	0	0

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за отриманими результатами шкалою Д. Рассела та М. Фергюссона.



Рисунок 2.2

Аналіз отриманих результатів показав, що переважна більшість респондентів (понад 86%) демонструють середній рівень переживання самотності. Це свідчить про наявність у них певних труднощів у сфері міжособистісної взаємодії.

Жоден із учасників дослідження не продемонстрував низького рівня самотності, що вказує на те, що почуття емоційної ізоляції є досить поширеним явищем серед вибірки. Це може бути пов'язано з особистісними рисами, психологічними особливостями, або соціальним положенням.

Водночас у 7 респондентів (13,2%) було зафіксовано високий рівень самотності, що може потребувати додаткової уваги, оскільки така інтенсивність відчуття самотності може негативно впливати на загальне психоемоційне благополуччя та якість життя.

Отримані дані свідчать про актуальність теми дослідження та підтверджують доцільність подальшого аналізу чинників, які впливають на рівень самотності.

2. Тест на емоційний інтелект Н. Холл (адаптація О.М. Амплєєва). [18]

Для дослідження емоційного інтелекту було використано тест Н. Холла, який базується на змішаному підході до розуміння емоційного інтелекту. Методика представлена у формі опитувальника і дозволяє оцінити п'ять ключових компонентів емоційної сфери особистості. Включає такі шкали: емоційна усвідомленість, контроль над емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Інструкція тесту включає твердження та 6 варіантів оцінки: «повністю не згоден» (-3 бали), «в основному не згоден» (-2 бали), «частково не згоден» (-1 бал), «повністю згоден»(+3 бали), «в основному згоден»(+2 бали), «частково згоден»(+1 бал). Респонденту пропонується оцінити кожне твердження з інтенсивністю узгодженості з ним.

Таким чином кожній шкалі надано три рівні які відповідають набраним балам:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менш - низький.

Аналіз результатів за шкалою емоційної усвідомленості засвідчив, що переважна більшість респондентів (37 осіб, що становить 69,8%) продемонстрували високий рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про достатньо сформовану здатність розпізнавати, розуміти й усвідомлювати власні емоції, що є важливою умовою ефективної емоційної регуляції та саморефлексії.

Також 16 учасників (30,2%) виявили середній рівень емоційної усвідомленості, що також вважається прийнятним рівнем у межах норми. Низького рівня у жодного з респондентів зафіксовано не було.

Отримані результати свідчать про загалом позитивну динаміку розвитку емоційної сфери серед досліджуваної вибірки, що потенційно знижує ризик емоційної дезадаптації та може бути важливим чинником подолання почуття самотності.

Отримані результати за шкалою емоційна усвідомленість наведені у таблиці 2.3 та рис 2.3

Результати за шкалою емоційна усвідомленість за методикою

«Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл»

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	37	69,8%
Середній рівень	16	30,2%
Низький рівень	0	0

Таблиця 2.3

**Рис 2.3**

Аналіз результатів за шкалою контролю над емоціями засвідчив, що переважна більшість респондентів (79,2%) мають високий рівень розвитку цієї здатності. Це вказує на сформовану навичку керування власними емоційними станами, що є важливим компонентом емоційного інтелекту та чинником емоційної стабільності.

Ще 18,9% учасників демонструють середній рівень контролю над емоціями, що є прийнятним, однак свідчить про потенційні труднощі в регуляції емоцій у складних або стресових ситуаціях.

Лише 1,9% респондентів виявили низький рівень, що може свідчити про знижену здатність до емоційної саморегуляції та потребу в розвитку цієї сфери.

Загалом отримані дані свідчать про високий рівень емоційної зрілості більшості учасників вибірки. Отримані результати за шкалою контролю над емоціями наведені у таблиці 2.4 та рис 2.4

**Результати за шкалою контроль над емоціями за методикою
«Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл»**

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	42	79,2%
Середній рівень	10	18,9%
Низький рівень	1	1,9%

Таблиця 2.4



Рис 2.4

Результати за шкалою самомотивації свідчать, що переважна більшість респондентів (79,2%) мають високий рівень сформованості цієї якості. Це вказує на їхню здатність самостійно керувати своєю поведінкою, підтримувати внутрішню мотивацію та ініціативу, навіть за відсутності зовнішніх стимулів.

Ще 20,8% респондентів показали середній рівень, що може свідчити про помірну, але недостатньо стабільну здатність до саморегуляції та підтримання цілеспрямованої активності.

Низький рівень самомотивації не виявлено, що загалом характеризує досліджувану вибірку як осіб із достатнім внутрішнім ресурсом для подолання труднощів та досягнення особистих цілей. Отримані результати за шкалою самомотивації наведені у таблиці 2.5 та рис 2.5

Результати за шкалою самомотивації за методикою «Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл»

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	42	79,2%
Середній рівень	11	20,8%
Низький рівень	0	0%

Таблиця 2.5

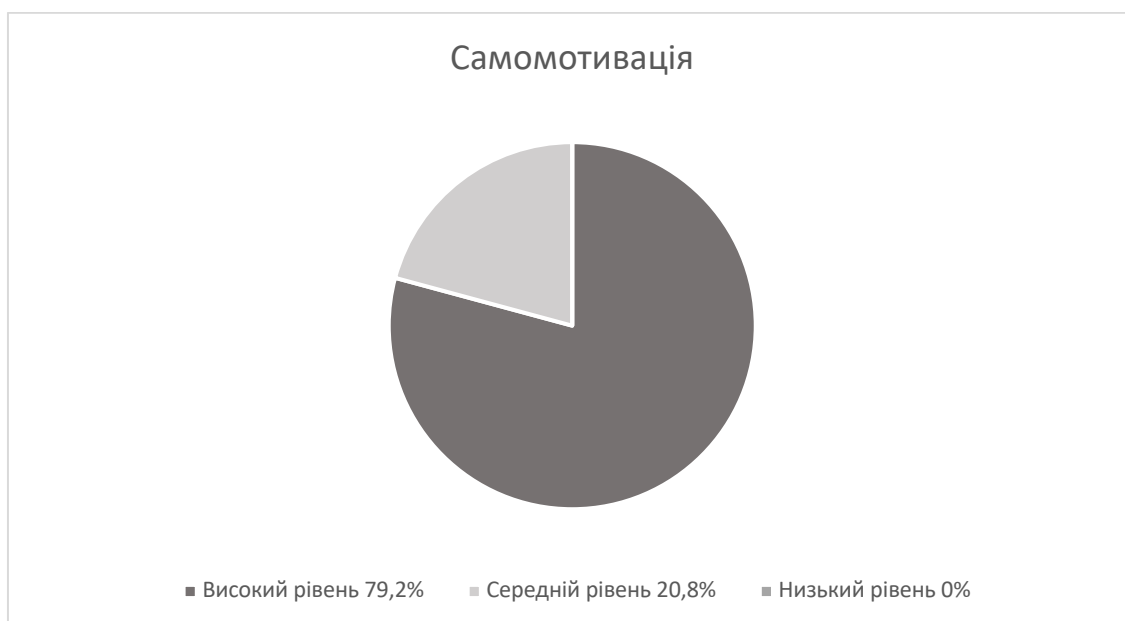


Рис. 2.5

За результатами оцінки емпатії більшість респондентів (84,9%) продемонстрували високий рівень розвитку цієї якості, що свідчить про їхню здатність розуміти та співпереживати емоційним станам інших людей. Такий рівень емпатії є важливим чинником у формуванні позитивної міжособистісної взаємодії та підтримки соціальних зв'язків.

Середній рівень емпатії виявлено у 11,3% учасників, що може означати епізодичні труднощі з емоційним включенням у переживання інших. Низький рівень емпатії, зафіксований у 3,8% респондентів, потребує додаткової уваги, оскільки може свідчити про недостатню здатність до емоційної відкритості чи порушення соціальної чутливості.

Загалом, високий рівень емпатії, притаманний більшості учасників дослідження, є позитивним показником у контексті міжособистісної взаємодії та емоційного благополуччя. Отримані результати за шкалою емпатії наведені у таблиці 2.6 та рис 2.6.

Результати за шкалою емпатії за методикою «Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл»

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	45	89,4%
Середній рівень	6	11,3%
Низький рівень	2	3,8%

Таблиця 2.6

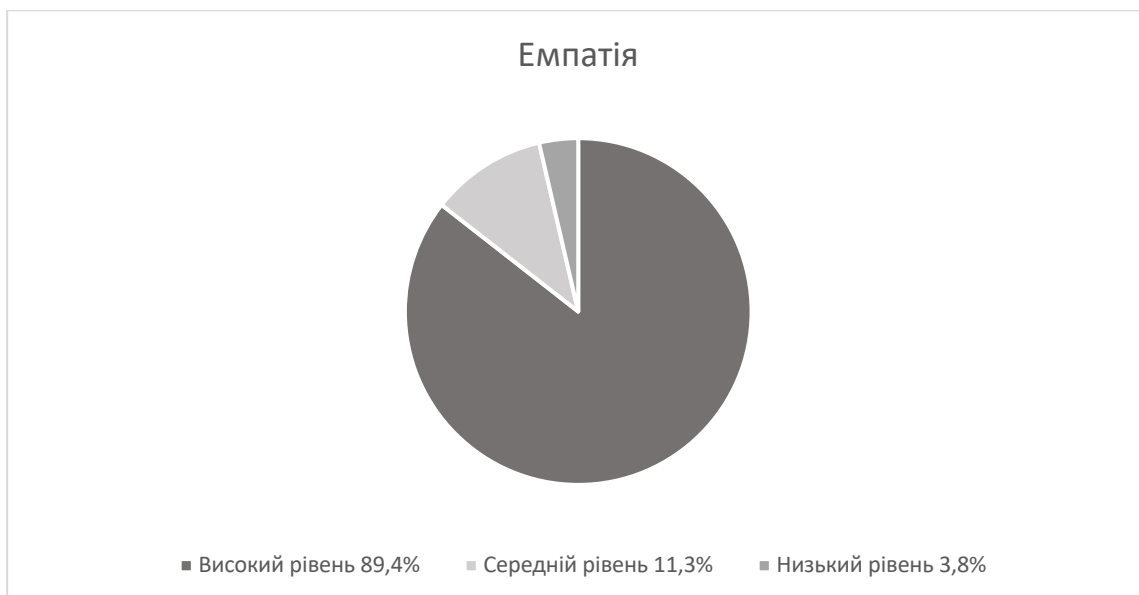


Рис. 2.6

Усі респонденти (100%) продемонстрували високий рівень розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про сформовану здатність розуміти емоційні сигнали, невербальну поведінку та настрої оточення. Такий результат вказує на добре розвинену емоційну чутливість і здатність до ефективної соціальної взаємодії, що є важливим компонентом емоційного інтелекту.

Це може слугувати позитивним прогностичним чинником у контексті міжособистісного спілкування, зниження соціальної ізоляції та потенційного зменшення рівня переживання самотності. Таблиці 2.7 та рис 2.7.

Результати за шкалою розпізнавання емоцій у інших людей, за методикою «Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл» Таблиця 2.7

	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Всього	53	100%
Високий рівень	53	100%
Середній рівень	0	0%
Низький рівень	0	0%

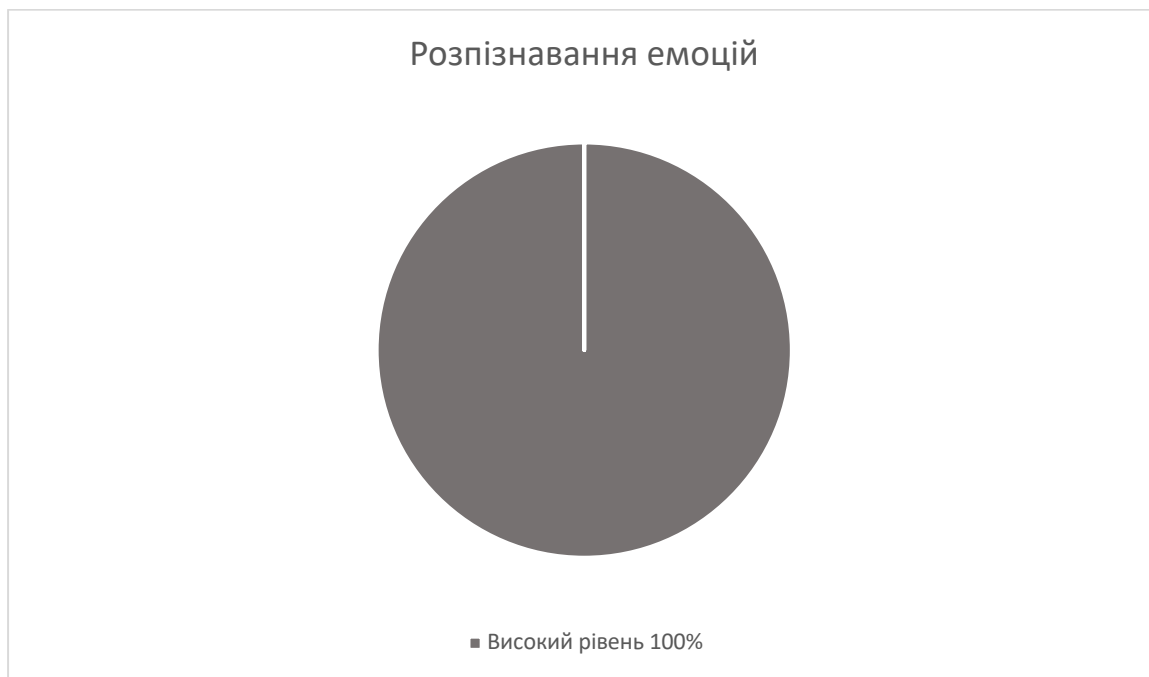


Рис. 2.7

3. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (The Satisfaction with Life Scale, SWLS).

У контексті вивчення проблеми психологічного благополуччя людини, Дінер Е., Емонс Р.А., Ларсеен Р. Дж.б і Гріфін С. був розроблений короткий скринінговий самоопитувальник «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction With Life Scale) [49]. Використали методику з «Методичний посібник. Шкала задоволеності життям» Стаднік А . В., Мельник Ю. Б.

Методика складається з 5 висловлювань, на які респондент дає відповідь з якою співвідносить рівень згоди, де кожне висловлювання оцінюється респондентом за шкалою 7 балів.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст. [17]

Ключ:

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

Отримані результати наведені в таблиці 2.8 та рисунок 2.8.

Результати опитувальника « Шкала задоволеності життям» Е. Дінера.

Рівень задоволеності життям	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Дещо задоволений	17	32.1
Дещо незадоволений	16	30.2
Задоволений	12	22.6
Не задоволений	6	11.3
Вкрай незадоволений	1	1.9
Дуже задоволений	1	1.9

Таблиця 2.8

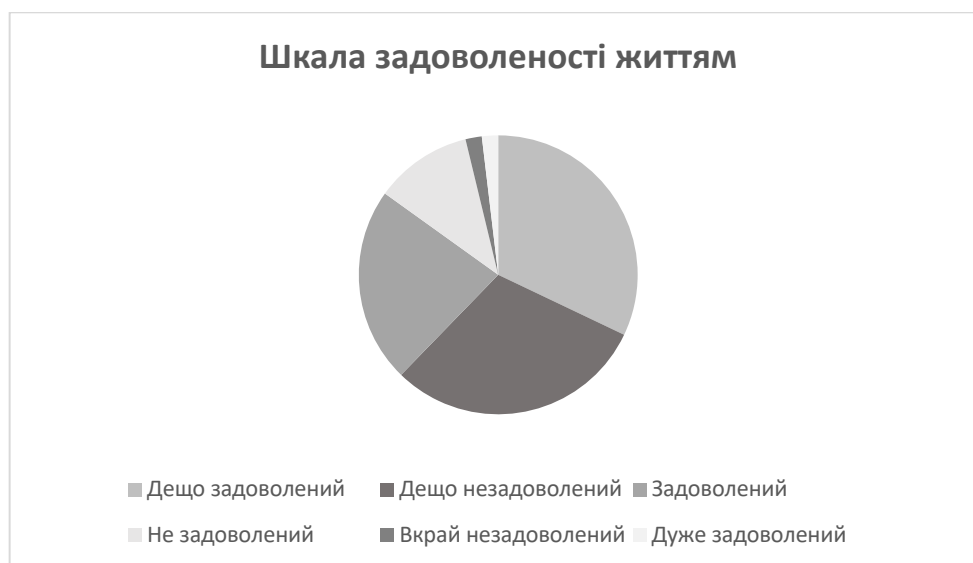


Рис. 2.8

Інтерпретація результатів:

Аналіз даних, отриманих за допомогою Шкали задоволеності життям (SWLS), показав, що найбільша частка респондентів (32,1%) продемонстрували дещо задоволений рівень життям. При цьому 30,2% опитаних мають дещо незадоволений рівень, що вказує на певну амбівалентність оцінки свого життєвого стану серед досліджуваної вибірки.

Ще 22,6% респондентів повідомили про високий рівень задоволеності життям, що свідчить про позитивне сприйняття власного життєвого досвіду. Натомість 11,3% осіб мають незадоволеність своїм життям, а 1,9% виявили вкрай низький рівень задоволеності, що може бути свідченням глибших психологічних проблем або впливу зовнішніх життєвих обставин.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість респондентів оцінюють своє життя або як помірно задовільне, або з певними елементами незадоволеності. Невелика частка учасників демонструє високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як наявність респондентів із низьким рівнем задоволеності життям вказує на існування факторів, що можуть негативно впливати на психологічний стан окремих осіб.

4. Індекс задоволеності життям А. Ньюгертена. (Life Satisfaction Index , LSI).

У межах дослідження важливим також було врахувати загальну задоволеність життям як інтегральний показник суб'єктивного благополуччя особистості. Для цього до дослідження було включено Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index , LSI), розроблений А. Ньюгертен. [4].

Методика дозволяє кількісно оцінити ставлення людини до свого життя загалом, її відчуття реалізованості, змістовності життя та позитивного самоприйняття в часі. Опитувальник містить 20 тверджень, що вимагають відповідей "так/ні", з яких

певна частина формулюється негативно для контролю послідовності відповідей. Підсумковий бал відображає рівень життєвої задоволеності: чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Отриманий показник відображає рівень задоволеності життям. Вищі значення індексу свідчать про вищий суб'єктивний добробут. Якщо сума балів перевищує 24, це вказує на загалом позитивне сприйняття власного життя. Показник у межах 20–24 може свідчити про наявність певного внутрішнього дискомфорту, що потребує уваги. Якщо загальний бал нижче 20, це може бути індикатором зниженого рівня задоволеності життям і потреби в психологічному самозростанні або професійній підтримці.

Більшість респондентів (71,7%) продемонстрували високий рівень задоволеності життям, що свідчить про загалом позитивне сприйняття власного життя та високий суб'єктивний добробут. Разом із тим, 13,2% опитаних знаходяться у пограничній зоні, що може вказувати на внутрішній дискомфорт або нерозв'язані психологічні питання, які потребують уваги. Також 15,1% респондентів мають низький рівень задоволеності, що може свідчити про наявність труднощів у суб'єктивному сприйнятті життя й потребу в особистісному розвитку або психологічній підтримці.

Загалом дані свідчать про переважно сприятливий емоційний фон у вибірці, хоча певна частина учасників потребує додаткової уваги до власного психологічного стану. Результати представлені в таблиці 2.9.

Результати опитувальника «Індекс задоволеності життям»

А.Нюгартен.

Рівень задоволеності	Кількість	Відсоток (%)
Висока задоволеність	38	71.7%
Низька задоволеність	8	15.09%
Погранична зона, певний	7	13.21%

дискомфорт		
------------	--	--

Таблиця 2.9

2.3 Висновки

За результатами опитування 53 респондентів, що брали участь в емпіричному дослідженні, було виявлено кілька важливих тенденцій, що характеризують рівень психологічного благополуччя, емоційного функціонування та суб'єктивного сприйняття самотності.

Згідно з результатами Шкали самотності UCLA, переважна частина учасників демонструє середній або помірно високий рівень відчуття емоційної ізоляції. Це свідчить про актуальність теми самотності навіть серед соціально активних дорослих людей, незалежно від статі чи сімейного статусу. Водночас надвисоких показників, що свідчили б про глибоку соціальну ізоляцію, зафіксовано не було.

Результати за методикою Н. Голл для діагностики емоційного інтелекту свідчать про те, що більшість респондентів мають достатньо сформовані емоційні компетентності. Найвищі середні бали спостерігалися у підшкалах «відкритість у стосунках» та «управління емоціями», що свідчить про здатність учасників ефективно комунікувати та контролювати власний емоційний стан. Рівень емоційної усвідомленості та емпатії варіювався, що вказує на індивідуальні відмінності у здатності до саморефлексії та розуміння емоцій інших.

Аналіз результатів за Індексом задоволеності життям (LSI) показав, що більшість респондентів відзначили помірну або високу задоволеність своїм життям.

Дані свідчать, що респонденти, загалом, схильні оцінювати якість свого життя

як позитивну, хоча у частини учасників виявлено низькі або граничні показники, що потребують уваги й подальшого аналізу.

Розподіл відповідей за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера також підтвердив ці тенденції: найбільша частка респондентів (32.1%) зазначили, що «дещо задоволені» життям, 30.2% — «дещо незадоволені», а повністю задоволеними себе вважають лише 1.9%. Це вказує на наявність психологічних ресурсів, проте також відображає потребу в підтримці емоційної стабільності та розвитку особистісних чинників благополуччя, зокрема емоційної грамотності, рефлексії та соціального включення.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що психологічне благополуччя дорослої людини є багатовимірним явищем, яке формується на перетині індивідуальних емоційних здібностей, задоволеності життям та суб'єктивного досвіду самотності.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1 Кореляційні зв'язки вибірки в цілому

Через відхилення частини показників від нормального розподілу, встановлене за тестом Шапіро-Уїлка, для аналізу зв'язків самотності з (UCLA), емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя в групі одружених та неодружених респондентів, було використано коефіцієнт Спірмена.

Таблиця містить три ключові рівні даних, де коефіцієнт кореляції Спірмена « ρ », або "rho" - відображає силу та напрямок зв'язку між парами змінних. Наступник показник «df» - це показник розміру вибірки, з якого розраховувався коефіцієнт. Та «p-value» - визначає, наскільки надійним є знайдений зв'язок, де статистично значущими вважаються зв'язки з $p \leq 0.05$. У таблиці такі кореляції позначені зірочками: *« $p < 0.05$ », ** « $p < 0.01$ », *** « $p < 0.001$ »

З метою встановлення взаємозв'язків між основними психологічними змінними було проведено кореляційний аналіз за методом Спірмена. До аналізу включено показники рівня самотності (за шкалою UCLA), емоційної усвідомленості, управління емоціями, самомотивації, емпатії, відкритості у стосунках, психологічного благополуччя та задоволеності життям. У загальній вибірці було проаналізовано взаємозв'язки між рівнем самотності, компонентами емоційного інтелекту, психологічним благополуччям та задоволеністю життям.

Результати показали, що самотність за шкалою самотності не виявляє статистично значущих кореляцій із жодною з досліджуваних змінних. Зв'язок між самотністю та психологічним благополуччям виявився практично відсутнім, як і з задоволеністю життям.

Водночас між компонентами емоційного інтелекту спостерігаються позитивні кореляції. Наприклад, емоційна усвідомленість має тісний зв'язок з управлінням емоціями ($\rho = 0.639$; $p < 0.001$), самомотивацією ($\rho = 0.538$; $p < 0.001$), емпатією ($\rho = 0.525$; $p < 0.001$) та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.675$; $p < 0.001$). Це свідчить про взаємопов'язаність емоційних компетентностей в структурі особистості.

Найсильніший зв'язок виявлено між емпатією та задоволеністю життям ($\rho = 0.553$; $p < .001$), управлінням емоціями ($\rho = 0.504$; $p < .001$), емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.478$; $p < .001$), самомотивацією ($\rho = 0.426$; $p = 0.001$) та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.417$; $p = 0.01$). Також виявлено помірну, але статистично значущу кореляцію між психологічним благополуччям та задоволеністю життям ($\rho = 0.294$; $p = 0.05$). Це свідчить про важливу роль емоційного інтелекту та внутрішньої стійкості в загальному життєвому задоволенні.

Результати кореляційного аналізу вибірки в цілому

	Емоційна усвідомленість	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Відкритість у стосунках	Психологічне благополуччя
Управління емоціями	0.639 ***		0.659 ***	0.541 ***	0.633 ***	
Самомотивація	0.538 ***	0.659 ***		0.687 ***	0.637 ***	
Емпатія	0.525 ***	0.541 ***	0.687 ***		0.664 ***	
Відкритість	0.657	0.633 ***	0.637	0.664		

у стосунках	***		***	***		
Задоволеність життям	0.478	0.504 ***	0.426 **	0.553	0.417 **	0.294 *
	***			***		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Таблиця 3

3.2 Результати кореляційного аналізу за статтю.

Зважаючи на те, що в загальній вибірці кількість статистично значущих зв'язків між психологічними змінними виявилась обмеженою, виникла потреба проаналізувати кореляції в розрізі статі. Такий підхід дозволяє виявити можливі гендерні особливості взаємозв'язків між самотністю, складовими емоційного інтелекту, психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

У межах часткового аналізу було здійснено обчислення коефіцієнтів Спірмена для чоловічої частини вибірки = 21 осіб, з метою виявлення специфічних зв'язків між психологічними змінними - таблиця 3.1

Результати кореляційного аналізу чоловічої статі

	Емоційна усвідомленість	Управління емоціями	Емпатія	Відкритість у стосунках	Психологічне благополуччя
Управління емоціями	0.492 *			0.616 **	
Самотність		0.663 **	0.437 *		0.465 *
Відкритість	0.590 **	0.616 **	0.486 *		

у					
стосунках					
Задоволеність життям	0.554 **	0.576 **	0.608 **	0.521 *	0.439 *

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Таблиця 3.1

Аналіз кореляційної матриці, побудованої окремо для чоловічої вибірки, виявив загалом більше статистично значущих зв'язків, ніж у загальній сукупності. Це свідчить про наявність певної структурованості психологічних показників саме у представників чоловічої статі.

У вибірці чоловіків виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між складовими емоційного інтелекту та задоволеністю життям, що свідчить про важливу роль емоційної саморегуляції в загальному життєвому благополуччі. Найвищу кореляцію показано між управлінням емоціями та самомотивацією ($\rho = 0.663$; $p < 0.01$), а також між відкритістю у стосунках та емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.590$; $p < 0.01$), що підкреслює узгодженість внутрішніх і зовнішніх емоційних процесів.

Крім того, задоволеність життям позитивно корелює з усіма основними емоційними характеристиками: управлінням емоціями ($\rho = 0.576$; $p < 0.01$), емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.554$; $p < 0.01$), емпатією ($\rho = 0.608$; $p < 0.01$), відкритістю у стосунках ($\rho = 0.521$; $p < 0.05$), а також психологічним благополуччям ($\rho = 0.439$; $p < 0.05$). Самомотивація також демонструє позитивні зв'язки з емпатією ($\rho = 0.437$; $p < 0.05$) та психологічним благополуччям ($\rho = 0.465$; $p < 0.05$).

Це свідчить про важливу роль емоційного функціонування в загальному життєвому задоволенні чоловіків.

Також результати свідчать про те, що в чоловіків емоційна компетентність тісно пов'язана із задоволенням життям, що може вказувати на важливу роль емоційного інтелекту як ресурсу психологічної адаптації.

У межах часткового аналізу було здійснено обчислення коефіцієнтів Спірмена для жіночої частини вибірки = 32 осіб, з метою виявлення специфічних зв'язків між психологічними змінними - таблиця 3.2.

Результати кореляційного аналізу жіночої статі

	Емоційна усвідомленість	Управління емоціями	Самомотивація	Відкритість у стосунках	Задоволеність життям
Емоційна усвідомленість		0.738 ***	0.739 ***	0.736 ***	0.456 **
Управління емоціями	0.738 ***		0.710 ***	0.706 ***	0.396 *
Самомотивація	0.739 ***	0.710 ***		0.755 ***	0.423 *
Емпатія	0.658 ***	0.738 ***	0.784 ***	0.720 ***	0.535 **
Відкритість у стосунках	0.736 ***	0.706 ***	0.755 ***		0.372 *

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Таблиця 3.2

У жіночій вибірці було виявлено високий рівень внутрішньої узгодженості між емоційними характеристиками, що підтверджується

численними статистично значущими кореляційними зв'язками. Найвищі коефіцієнти спостерігаються між емоційною усвідомленістю та самомотивацією ($\rho = 0.739$; $p < 0.001$), а також між емпатією та самомотивацією ($\rho = 0.784$; $p < 0.001$), емпатією та управлінням емоціями ($\rho = 0.738$; $p < 0.001$). Усі складові емоційного інтелекту показали щільні зв'язки між собою, що свідчить про їх взаємозалежне функціонування.

Задоволеність життям також демонструє позитивні зв'язки з усіма основними емоційними змінними: емпатією ($\rho = 0.535$; $p < 0.01$), емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.456$; $p < 0.01$), самомотивацією ($\rho = 0.423$; $p < 0.05$), управлінням емоціями ($\rho = 0.396$; $p < 0.05$) та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.372$; $p < 0.05$). Це вказує на те, що в групі жінок рівень життєвого задоволення значною мірою пов'язаний з розвиненими емоційними компетенціями.

Отже, для жінок характерний високий рівень емоційної інтеграції, що відображається як у внутрішньоособистісних, так і міжособистісних аспектах благополуччя.

Таким чином, результати демонструють, що в жінок задоволеність життям більшою мірою зумовлюється розвитком емоційної компетентності, тоді як самотність не має прямого зв'язку з цими психологічними характеристиками.

3.3 Результати кореляційного аналізу одружених та неодружених осіб.

При порівнянні середніх ми не виявили статистично значущих відмінностей у досліджуваних конструктах між одруженими та неодруженими. Порівняння здійснювалось за допомогою критерію Манна-Уїтні так як шкали мали не нормальний розподіл, відповідно до цього ми перейшли до аналізу структури зв'язків у середині груп одружених та неодружених осіб.

У таблиці 3.3 та 3.4 представлено результати кореляційного аналізу одружених та неодружених осіб.

У таблиці 3.3 наведено результати кореляційного аналізу, що дозволяє оцінити силу та напрямок взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними у вибірці одружених респондентів.

Результати кореляційного аналізу одружених осіб

	Управління емоціями	Самомотивація	Емпатія	Відкритість у стосунках	Психологічне благополуччя
Емоційна усвідомленість	0.592 **	0.577 **	0.597 **	0.690 ***	
Управління емоціями		0.796 ***	0.544 **	0.591 **	
Емпатія	0.544 **	0.635 ***		0.694 ***	
Відкритість у стосунках	0.591 **	0.578 **	0.694 ***		
Задоволеність життям			0.529 **		0.409 *

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Таблиця 3.3

У групі одружених осіб виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між емоційними характеристиками, що свідчить про їх

високу інтеграцію в структурі особистості. Зокрема, емоційна усвідомленість значуще пов'язана з управлінням емоціями ($\rho = 0.592$; $p < 0.01$), самомотивацією ($\rho = 0.577$; $p < 0.01$), емпатією ($\rho = 0.597$; $p < 0.01$) та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.690$; $p < 0.001$). Це вказує на те, що здатність до усвідомлення власних емоцій відіграє базову роль у функціонуванні інших емоційних процесів.

Крім того, сильні зв'язки спостерігаються між управлінням емоціями та самомотивацією ($\rho = 0.796$; $p < 0.001$), а також між емпатією та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.694$; $p < 0.001$), що свідчить про взаємну підтримку між емоційною регуляцією та соціальною відкритістю.

Щодо життєвого благополуччя, задоволеність життям у цієї групи осіб позитивно корелює з емпатією ($\rho = 0.529$; $p < 0.01$) та психологічним благополуччям ($\rho = 0.409$; $p < 0.05$), що вказує на значущість як емоційного включення в міжособистісні стосунки, так і внутрішньої стабільності у формуванні життєвої задоволеності.

Таким чином, у групі одружених осіб емоційний інтелект виявляється внутрішньо узгодженою системою, окремі компоненти якої відіграють ключову роль у формуванні задоволеності життям, тоді як самотність у даному контексті не виступає релевантним чинником.

Після аналізу кореляцій у вибірці одружених осіб доцільно звернутися до даних щодо неодружених. Порівняння цих двох груп дозволяє виявити специфіку функціонування емоційного інтелекту, рівня самотності та їхнього впливу на психологічне благополуччя залежно від сімейного статусу. У цьому розділі буде розглянуто кореляційні зв'язки в групі неодружених респондентів, що дасть змогу глибше зрозуміти, які саме фактори впливають на їхнє суб'єктивне відчуття задоволеності життям та емоційне самопочуття. Результати представлені у таблиці 3.4.

Результати кореляційного аналізу неодружених осіб

	Емоційна усвідомленість	Управління емоціями	Емпатія	Відкритість у стосунках	Психологічне благополуччя	Задоволеність життям
Самотність						-0.439 *
Емоційна усвідомленість		0.716 ***	0.451 *	0.559 **		0.597 **
Управління емоціями	0.716 ***		0.525 **	0.594 **		0.713 ***
Самомотивація	0.494 *	0.464 *	0.717 ***	0.629 ***	0.423 *	0.576 **
Емпатія	0.451 *	0.525 **		0.585 **		0.576 **
Відкритість у стосунках	0.559 **	0.594 **	0.585 **			0.463 *

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Таблиця 3.4

У групі неодружених осіб було виявлено низку статистично значущих позитивних кореляцій між складовими емоційної сфери, що свідчить про цілісність емоційного функціонування. Зокрема, емоційна усвідомленість тісно пов'язана з управлінням емоціями ($\rho = 0.716$; $p < 0.001$), емпатією ($\rho = 0.451$; $p < 0.05$) та відкритістю у стосунках ($\rho = 0.559$; $p < 0.01$). Також встановлено сильні зв'язки між управлінням емоціями та емпатією ($\rho =$

0.525; $p < 0.01$), відкритістю у стосунках ($\rho = 0.594$; $p < 0.01$), а також задоволеністю життям ($\rho = 0.713$; $p < 0.001$).

Самомотивація є центральною змінною у цій підгрупі, адже демонструє значущі позитивні кореляції з усіма ключовими емоційними компонентами: емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.494$; $p < 0.05$), управлінням емоціями ($\rho = 0.464$; $p < 0.05$), емпатією ($\rho = 0.717$; $p < 0.001$), відкритістю у стосунках ($\rho = 0.629$; $p < 0.001$) і психологічним благополуччям ($\rho = 0.423$; $p < 0.05$). Це свідчить про її роль як внутрішнього регулятора емоційного добробуту.

Щодо життєвого функціонування, задоволеність життям у неодружених також пов'язана з емоційною усвідомленістю ($\rho = 0.597$; $p < 0.01$), емпатією ($\rho = 0.576$; $p < 0.01$), відкритістю у стосунках ($\rho = 0.463$; $p < 0.05$) і самомотивацією ($\rho = 0.576$; $p < 0.01$). Водночас, єдиний значущий зв'язок із самотністю зафіксовано у негативній кореляції із задоволеністю життям ($\rho = -0.439$; $p < 0.05$), що підтверджує її зворотний вплив на життєве благополуччя.

Таким чином, результати свідчать, що для неодружених осіб емоційна регуляція, самомотивація, емпатія та відкритість у стосунках є ключовими факторами задоволеності життям, а переживання самотності є суттєвим ризиком для психологічного комфорту.

У вибірці неодружених осіб переживання самотності виявляє статистично значущий негативний зв'язок із задоволеністю життям, що свідчить про негативний вплив соціальної ізоляції або нестачі міжособистісного контакту на суб'єктивне благополуччя. Крім того, задоволеність життям значно корелює з такими змінними, як самомотивація, емоційна регуляція, емпатія та відкритість у стосунках, підкреслює роль емоційного інтелекту та соціально-психологічних чинників у підтриманні життєвої задоволеності.

У групі одружених осіб самотність практично не впливає на рівень задоволеності життям, на відміну від неодружених. Натомість основними чинниками, що корелюють із задоволенням життям у

шлюбі, виступають емпатія, відкритість у стосунках та психологічне благополуччя.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей між одруженими та неодруженими респондентами. Наявність партнера, емоційної стабільності в шлюбі чи соціальної ролі «одруженої людини» може слугувати захисним фактором, що нейтралізує негативний вплив самотності на сприйняття якості життя.

3.4 Методичні рекомендації щодо роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту та зниження відчуття самотності.

Емоційний інтелект є однією з ключових складових психологічного благополуччя, адже саме він визначає здатність людини розуміти власні емоції, регулювати їх, співпереживати іншим та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі. Як свідчать дослідження Д. Гоулмана, а також моделі П. Саловея і Дж. Майєра, високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, формуванню стійких міжособистісних зв'язків, зниженню тривожності та підвищенню життєвої задоволеності. Особливої актуальності це набуває в контексті сучасного темпу життя, де особистісна стійкість і соціальна гнучкість виступають основою психологічної рівноваги. Саме тому розвиток емоційного інтелекту є важливим напрямом у профілактиці емоційного виснаження, подоланні самотності та підтримці загального психічного здоров'я. [32,43]

Емоційний інтелект формується в дитинстві, але його також можна ефективно розвивати впродовж усього життя за допомогою спеціальних вправ, тренінгів та усвідомленої практики, оскільки в зрілості підвищується здатність до рефлексії та усвідомленого емоційного самоконтролю. [6]

Усвідомленість (майндфулнес) - це практика фокусування уваги на теперішньому моменті, а й фундаментальним інструментом для формування внутрішнього простору вибору, вона дає змогу людині відсторонено

спостерігати за своїми думками, емоціями та імпульсами, не ототожнюючись із ними. Завдяки цьому особа набуває здатності діяти вільно та автентично, що, у свою чергу, поглиблює як автономність, так і внутрішній баланс.

Майндфулнес є однією з найефективніших технік самопомоги, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення загального психоемоційного стану. Регулярна практика майндфулнес сприяє розвитку позитивного мислення, підвищенню здатності до саморефлексії та формуванню спокійнішого, врівноваженого ставлення до життєвих викликів. [21].

Одним із ефективних інструментів розвитку емоційного інтелекту в дорослому віці є ведення щоденника емоцій. Ця практика дозволяє систематично фіксувати власні емоційні реакції, усвідомлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, а також розпізнавати повторювані патерни у переживаннях. Дослідження підтверджують, що регулярне ведення емоційного щоденника сприяє підвищенню самоусвідомлення, розвитку навичок емоційної регуляції та зменшенню рівня стресу. Практика щоденникових записів допомагає не лише краще зрозуміти себе, а й створити простір для внутрішнього діалогу, що є важливим чинником психологічного благополуччя. Щоденник також може виступати допоміжним засобом у психотерапії та саморефлексії, особливо для осіб, схильних до емоційного пригнічення або уникнення афективного досвіду. [3]

Проблема самотності вимагає комплексного та індивідуалізованого підходу, оскільки її коріння часто сягає глибоких особистісних переживань, соціальної ізоляції та невідповідності між бажаними й наявними стосунками. Сучасна психотерапевтична практика пропонує низку ефективних підходів для роботи з відчуттям самотності, серед яких особливе місце посідають когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), екзистенційний аналіз, практики усвідомленості (майндфулнес) та техніки розвитку внутрішньої опори.

Кожен із цих підходів має свої специфічні методи, спрямовані на зменшення внутрішньої ізоляції, покращення емоційного стану та формування здорових міжособистісних зв'язків.

У подальшому розділі буде розглянуто ключові стратегії та рекомендації, запропоновані в межах цих напрямів, із посиланням на сучасну наукову та практичну літературу, що дозволяє адаптувати ці знання до реальних потреб особистості.

Одним із важливих напрямів у подоланні самотності є формування автономії особистості, здатності спиратися на власні ресурси, зберігати психологічну стабільність та почуття цінності незалежно від зовнішніх обставин. Автономія дозволяє людині витримувати емоційні труднощі, зокрема відчуття ізоляції чи браку соціальної підтримки, не втрачаючи зв'язку із собою. Психотерапевтичні підходи, орієнтовані на розвиток автономії, зосереджуються на усвідомленні власних потреб, меж, цінностей та емоцій, а також на формуванні довіри до себе як базового джерела підтримки.

М. Павлюк каже про те, що «автономія є складною інтегративною якістю 50 особистості, що пов'язана із такими структурами як Я-концепція, ідентичність, мотиваційна сфера, здатність до вибору тощо, і визначається умінням свідомо керувати своєю діяльністю відповідно до власних поглядів і переконань, бути здібним до подолання перешкод на шляху до мети». [11]

Проблематика автономної саморегуляції стосується здатності людини самостійно визначати напрям власної діяльності, керуючись особистими переконаннями, потребами та цінностями, а не підпорядковуватися зовнішньому тиску чи очікуванням, які можуть суперечити її внутрішнім прагненням. Таким чином особистість проявляється вільно, відшукує внутрішні ресурси, проявляє емоційну стійкість та дослухається до своїх потреб. [1]

Автономна поведінка передбачає наявність внутрішньої чіткості щодо власних бажань, емоцій і цінностей, тобто здатність до глибокого самопостереження й розуміння себе. Саме на цьому етапі важливу роль відіграє розвиток усвідомленості.

Подолання самотності вимагає не лише зміни зовнішніх обставин, а передусім глибокої внутрішньої роботи над собою. Одним із ключових напрямів такої роботи є розвиток емоційної компетентності, здатності розпізнавати, усвідомлювати та виражати власні емоції, а також бути відкритим до емоцій інших.

Брак емоційної гнучкості часто спричиняє труднощі в міжособистісній взаємодії, призводить до емоційного відчуження та ізоляції. Практики, що базуються на емоційно-фокусованій терапії або когнітивно-поведінковому підході, можуть допомогти у формуванні більш здорового внутрішнього діалогу, зниженні рівня самокритики та посиленні здатності до самопідтримки.

Не менш важливою є активізація соціальної участі, поступове розширення кола контактів і створення умов для формування значущих зв'язків. Участь у спільнотах за інтересами, волонтерських або культурних ініціативах не лише знижує рівень самотності, а й сприяє розвитку відчуття приналежності, що є базовою соціальною потребою. Паралельно з цим, ефективним ресурсом для зниження емоційної ізоляції виступає розвиток навичок усвідомленості та самоспівчуття (self-compassion), які дозволяють людині приймати себе у станах емоційного дискомфорту, не втрачаючи гідності й зв'язку з власною цінністю. Завершальним рівнем у подоланні глибокої самотності може стати пошук і реконструкція сенсу, екзистенційний рівень, на якому особистість інтегрує власні переживання та формує внутрішню життєву опору через прийняття, відповідальність і автентичність. [26]

Розвиток емоційного інтелекту та практика усвідомленості сприяють формуванню навичок емоційної регуляції, зниженню дистресу та підвищенню загального рівня задоволеності життям. Подолання самотності, у свою чергу, передбачає не лише відновлення соціальних зв'язків, але й внутрішнє переосмислення власної суб'єктивної автономії. У цьому контексті ключовим

компонентом психологічного благополуччя виступає прийняття особистої відповідальності за свої емоції, вибори та життєві обставини.

Дослідники зазначають, що взяття відповідальності за своє життя є важливою передумовою для зростання автономності, самоповаги та психологічної зрілості. [19]

Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. акцентують увагу на тому, що психологічне здоров'я особистості тісно пов'язане з її здатністю до самоконтролю та відповідальності за власне життя. Вони зазначають, що усвідомлення своєї відповідальності дозволяє людині формувати стійкі життєві стратегії, підвищує емоційну саморегуляцію та знижує ймовірність хронічного емоційного вигорання. [22]

Так, у напрямку психотерапії Acceptance and Commitment Therapy (АСТ), підкреслюють важливість взяття особистої відповідальності за власне життя та емоційний стан. АСТ спрямована на розвиток психологічної гнучкості, що включає прийняття внутрішніх переживань та зобов'язання діяти відповідно до особистих цінностей, навіть у присутності дискомфорту. [33]

На думку Р. Гарріса, прийняття власного емоційного досвіду незалежно від його приємності чи дискомфорту і є ключовою передумовою для формування психологічної гнучкості. Замість того щоб уникати чи пригнічувати неприємні стани, людина вчиться визнавати їх частиною свого досвіду й водночас зберігати здатність діяти у відповідності до особистих цінностей. Такий підхід дозволяє не лише краще орієнтуватися в емоційно насичених ситуаціях, а й брати на себе відповідальність за власний вибір, життєву позицію та стратегії поведінки.

Відповідальність у цьому контексті виступає не як примусова вимога, а як усвідомлений і добровільний крок у напрямку автентичного та наповненого змістом життя. [34]

3.5 Висновки

У загальній вибірці було виявлено низку статистично значущих позитивних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту, зокрема між емоційною усвідомленістю, управлінням емоціями, емпатією, самомотивацією та відкритістю у стосунках. Також спостерігалися позитивні кореляції цих змінних із задоволеністю життям. Водночас рівень самотності не виявив статистично значущих зв'язків із жодною з проаналізованих змінних, що свідчить про її відносну відокремленість у структурі психологічного функціонування.

Аналіз у розрізі статі показав, що у жінок спостерігається більш щільна та послідовна система зв'язків між емоційною компетентністю та задоволеністю життям, тоді як у чоловіків домінують зв'язки між емоційною регуляцією, самомотивацією та психологічним благополуччям. Для обох статей самотність залишилася малозв'язаною з іншими змінними, що може свідчити про її індивідуальний характер і залежність від інших, не охоплених у цьому дослідженні чинників.

На основі порівняльного аналізу встановлено, що неодружені особи частіше зазнають емоційної ізоляції, демонструють нижчий рівень задоволеності життям і рідше мають стабільні джерела соціальної підтримки. Самотність виявилася статистично значущо пов'язаною з нижчим рівнем задоволеності життям лише в групі неодружених, що дозволяє говорити про її потенційно деструктивну роль у цій підгрупі. У загальній вибірці та серед одружених осіб таких зв'язків не виявлено, що може свідчити про компенсаторну роль подружніх або партнерських стосунків.

Водночас, в усіх підвибірках було встановлено сильні позитивні зв'язки між емоційними характеристиками особистості (емоційна усвідомленість, управління емоціями, емпатія, відкритість у стосунках, самомотивація) та задоволеністю життям. Це свідчить про те, що емоційна компетентність виступає універсальним чинником психологічного благополуччя, незалежно

від сімейного статусу. Особливо важливою у цьому контексті є самомотивація, яка виявилася однією з найпотужніших інтегруючих змінних у різних групах.

Також запропоновані практичні рекомендації щодо подолання самотності, зокрема через розвиток автономності, усвідомленості, емоційної компетентності та соціальної активності. Описані техніки самодопомоги базуються на сучасних психотерапевтичних підходах (КПТ, АСТ, майндфулнес, екзистенційна терапія) та спрямовані на формування внутрішнього ресурсу, покращення емоційного стану й зміцнення міжособистісних зв'язків.

ВИСНОВКИ

В результаті теоретико-методологічного аналізу було з'ясовано, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, який охоплює як внутрішні емоційно-особистісні ресурси, так і соціальні аспекти функціонування особистості.

1. Теоретичний аналіз дозволив виявити основні підходи до розуміння цього феномену. Зокрема, концепції К. Ріфф, М. Селігмана, К. Роджерса, А. Маслоу та інших дослідників, які розглядали благополуччя як поєднання позитивного самоусвідомлення, емоційної рівноваги, задоволеності життям, соціальної включеності та особистісного зростання.

Враховуючи складність і багатшаровість поняття, у межах даного дослідження було прийнято рішення аналізувати психологічне благополуччя у його зв'язку з даними конструктами. Основну увагу зосереджено на емоційному інтелекті як здатності до емоційної усвідомленості, регуляції, емпатії та мотивації, а також на якості соціальних зв'язків, що була операціоналізована через рівень самотності. Таким чином, психологічне благополуччя розглядалося як інтегративний результат взаємодії емоційної компетентності та міжособистісної залученості, з урахуванням задоволеності життям як суб'єктивного критерію оцінки. Подальше дослідження дозволило перевірити, як означені конструкти проявляються в осіб з різним сімейним статусом - одружених і неодружених.

2. В результаті аналізу особливостей психологічного благополуччя не було знайдено відмінностей у рівнях прояву досліджуваних конструктів у групах одружених та неодружених осіб. Натомість було знайдено різну структуру їх зв'язків.

Також не було знайдено відмінності за абсолютними значеннями та структурою зв'язків досліджуваних конструктів при поділу вибірки за статтю.

У групі одружених осіб значущу роль у психологічному благополуччі та зодоволеності життям відіграють емпатія та відкритість у стосунках. Також

спостерігається тісний зв'язок показників емоційного інтелекту, що свідчить про позитивну роль стабільних міжособистісних зв'язків у підтримці психоемоційної рівноваги.

3. У неодружених осіб загалом спостерігається більш насичена структура зв'язків. Суб'єктивне відчуття самотності негативно пов'язано з задоволеністю життям. Також задоволеність життям пов'язана з емоційною усвідомленістю, управлінням емоціями, самомотивацією, емпатією та відкритістю у стосунках. Самомотивація також відіграє роль у психологічному благополуччі.

4. Отримані результати дослідження дали змогу сформулювати рекомендації, спрямовані на підвищення рівня психологічного благополуччя як у одружених, так і в неодружених осіб. Зокрема, доцільно акцентувати увагу на розвитку усвідомленості, відповідальності, що дозволяє глибше розуміти власні емоції, потреби та внутрішній стан. Такий підхід сприяє формуванню здатності опиратися на внутрішні ресурси у складних життєвих ситуаціях.

Окрім цього, особливої актуальності набуває підтримка та розвиток якісних соціальних зв'язків. Саме міжособистісна взаємодія, доступ до емоційної підтримки та відчуття включеності у соціальне середовище виявилися важливими чинниками благополуччя, особливо для неодружених респондентів.

У зв'язку з цим рекомендується стимулювати участь у соціальних активностях, розвивати навички побудови довірливих стосунків і підвищувати чутливість до потреб оточення. Таким чином, поєднання практик усвідомленості та соціальної взаємодії може забезпечити внутрішню стійкість та відчуття психологічної наповненості незалежно від сімейного статусу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія і психотерапія: 36. наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С Д., Кісарчук З.Г - Ніжин: Міланік, 2008. - Вип.5. - 266 с, ISBN 978-966-2213-07-2
2. Алещенко, В. (2024). Психологічне благополуччя особистості . Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 59(3(59)), 29–33. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.59.29-33>
3. Васлоян, О. К., Москаленко, В. Л., Новохатня, К. А. Вчимося керувати емоціями: тренінгова програма для дівчат-підлітків / – Мелітополь: Мелітопольський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді/ 2016
4. Вербець В.В., Субот О.А., Христюк Т.А. Соціологія Навчальний посібник. - К.: Кондор, 2009. - 550 с.
5. Галян І. Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів – Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки -Луцьк 2016 28 с.
6. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту : навч. посіб. / С. П. Дерев'янка. – Київ : Центр учбової літератури, 2020. – 240 с.
7. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, – 40 с. ISBN 978-617-7288-30-4
8. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: авто-реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н.В. Коврига. – К., 2003. – 20 с. 6.К
9. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник /Котик Т.М.- Тернопіль: Астон, 2020 - 192 с.

10. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції.– К.: Вища школа, 2003. – 126 с
11. Павлюк М. М. Самостійність майбутніх фахівців: витоки становлення та перспективи цілеспрямованого розвитку / М. М. Павлюк // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 9. Вип. 6. С. 37-44.
12. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 148.
13. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014.- 133 с.
14. Салій А.В. Екзистенціали самотності та відчуження в філософії Срібної доби: передвісники та завершувачі (історико-філософська ретроспектива): монографія/ Анатолій Салій. – Полтава, 2017. – 280 с. ISBN 978-617-633-2091
15. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 17, 124–133
16. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2016. № 2 (10). С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22
17. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр.версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>
18. Толкунова, І. В., Гринь, О. Р., Смоляр, І. І., & Голець, О. В. (2016). Психологія здоров'я. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: КМ-Букс. – 2006
20. Яцюк, М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 81 с.

21. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. Wall SN Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Psychology Press; New York, NY, USA: 2015.
22. American Psychological Association (APA) <https://dictionary.apa.org/loneliness>
23. American Psychological Association. (2019, October 30). Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress. <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>
24. Baudry, A.S., Grynberg, D., Dassonneville, C., Lelorain, S., Christophe V. Sub-dimensions of trait emotional intelligence and health: a critical and systematic review of the literature. *Scand J Psychol*, 59 (2) (2018), pp. 206-222
25. Bowlby, J., Holmes, J. A Secure Base: The Clinical Application of Attachment Theory. Routledge; London, UK: 2005.
26. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection.
27. Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // *International Journal of Behavioral Development*, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.
28. Diener E. The Satisfaction With Life Scale [Electronic resource] / E. Diener, A. Robert, R. Emmons, J. Larsen // *Journal of Personality Assessment*. — Vol. 49. Issue 1. 1985. — P. 71—75.
29. Drigas, A., & Papoutsi, C. (2019). Emotional Intelligence as an Important Asset for HR in Organizations: Leaders and Employees. *International Journal of Advanced Corporate Learning (iJAC)*, 12(1), pp. 58–66. <https://doi.org/10.3991/ijac.v12i1.9637>
30. Formica, I., Barberis, N., Costa ,S., Nucera, J., Falduto, M.L., Maganuco, N.R. et al. The role of social support and emotional intelligence on negative mood states among couples during pregnancy: an actor-partner interdependence model approach *Clin Neuropsych: J Treat Eval*, 15 (1) (2018), pp. 19-26

31. Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.
32. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
33. Harris, R. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications. - 2009
34. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. -1999
35. Hawkey, L.C., Browne, M.W., Cacioppo J.T. How can I contact you? Let me count the ways. *Psychol. Sci.* 2005; 16: 798-804. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x.
36. Horrocks, K.A., Schutte, N.S. Emotional intelligence mediates the relationship between insecure attachment and subjective health outcomes. *Personal. Ind. Differ.* 2016;98:188-192. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.038.
37. Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.
38. Killeen, C. Loneliness: an epidemic in modern society / Colin Killeen // *Journal of Advanced Nursing*. - 1998. - # 28(4). – pp. 762-770.
39. Kircaburun, K., Griffiths, M.D., Billieux, J. Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: the mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personal Individ Differ*, 139 (2019), pp. 208-213, [10.1016/j.paid.2018.11.024](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.024)
40. Mareike, E., Antonia, M. Werner, Brähler E., Manfred, E. Beutel, Niederer D., Czaja, S. J., Ong, A., Rosen T., Cornell, W., Mikton, C. “Loneliness Before and During the covid-19 Pandemic: A Systematic Review with Meta-Analysis,” *World Health Organization. American Psychologist*, published online May 9, 2022.
41. Martínez-Monteaudo, M., Inglés, C., Granados, L., Aparisi, D., García-Fernández, J., Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression,

- and stress in secondary education teachers. *Personal Individ Differ*, 142 (2019), pp. 53-61, [10.1016/j.paid.2019.01.036](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.036)
42. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence // *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, NN 3, 4. P. 772 - 781.
43. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
44. Mikulincer, M, Shaver P.R. An attachment perspective on loneliness. In: Coplan RJ, Bowker JC, editors. *Handbook of Loneliness*. Wiley; Hoboken, NJ, USA: 2013. pp. 34–50.
45. Moustakas C.E. *Portraits of loneliness and love* / C.E. Moustakas // Englewood Cliffs. – N.Y. : Prentice-Hall, 1975.
46. 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](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116)
47. Ordun, G., Acar, A. B. Impact of Emotional Intelligence on the Establishment and Development of High Quality Leader Member Exchange (LMX) May 2014 *Electronic Journal* DOI:10.2139/ssrn.2568198
48. Rigby, B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // *Psychology in the Schools*, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
49. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci // *American Psychology*. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78.
50. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 319–338.

51. Ryff, C.D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *J Pers Soc Psychol* 1989, 57, 1069–1081, doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
52. Ryff, C.D., Singer, B.H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *J Happiness Stud* 2008, 9, 13–39, doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
53. Ryff, C.D., C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *J Pers Soc Psychol* 1995, 69, 719–727, doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
54. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
55. Suldo, S. M. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley // *School Psychology Quarterly*, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.
56. The Structure of Psychological Well-Being Revisited October 1995 *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4):719-27 DOI:10.1037/0022-3514.69.4.719
57. Trentacosta, C.J., Fine, S.E. (2010). Emotional knowledge, social competence, and behavior problems in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Soc. Dev.* 19, 1–29. doi: 10.1111/j.1467-9507.2009.00543.x. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22303624/>
58. Weiss, R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. The MIT Press; Cambridge, Massachusetts, USA: 1973.
59. Bowlby, J. *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books; New York, NY, USA: 1969.
60. Zilboorg G. *Loneliness* / G. Zilboorg // *Atlantic Monthly*. – January 1938. – P. 45–54.

ДОДАТКИ

(Додаток А)

Шкала самотності Д. Рассела та М. Фергюсона (UCLA)

Інструкція: Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті.
2. Мені ні з ким поспілкуватися.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене.
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть.
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися.
8. Я зараз не маю близької людини.
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують.
12. Я почуваюся зовсім самотнім.
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі.
14. Мені дуже не вистачає компанії.
15. Ніхто не знає яким я є насправді.
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей.
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий.

18. Мені важко знаходити друзів.
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму.
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною.

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

(Додаток Б)

Тест на емоційний інтелект (Н. Голл)

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Цілком не згоден 1. Не згоден – 2. Швидше не згоден -3. Важко відповісти – 4. Швидше згоден – 5. Згоден – 6. Цілком згоден – 7. У відповідях із зірочкою навпаки.

Опитувальник:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим , щоб діяти відповідно до вимог життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати 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 заспокійливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4,17,19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самомотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів:

14 і більш - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

(Додаток В)

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS)

ІНСТРУКЦІЯ:

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Варіанти відповідей:

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

Твердження:

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені.

(Додаток Г)

Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA)

Інструкція: Оцініть кожне твердження відповідно до ступеня вашої згоди. У стовпчику з номером питання поставте будь-який знак навпроти потрібної відповіді - "згоден", "не згоден" або "не знаю".

1. З віком багато що мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
4. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодший.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні та нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки у моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекають цікаві та приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий самий інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.
12. Коли я озираюся на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку нагоду.
14. Порівняно з іншими людьми мого віку я зробив багато дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато пропустив у своєму житті.
18. Я надто часто, порівняно з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав чимало з того, що чекав від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

Аналіз результатів проводиться відповідно до встановленого шаблону.

Питання з номерами 1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19 розглядаються наступним чином: за відповідь "згоден" - 2 бали, "не згоден" - 0 балів, "не знаю" - 1 бал.

Питання з номерами 2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20 оцінюються так: за відповідь "згоден" - 0 балів, "не згоден" - 2 бали, "не знаю" - 1 бал.

Підрахунок загальної суми балів по всіх питаннях. Отримане значення і визначає індекс задоволення життям. Чим вищий індекс, тим більше задоволення відчуває людина від свого життя. Якщо ваша загальна сума балів перевищує 24, то все в порядку. Якщо сума балів знаходиться в межах від 20 до 24, то варто задуматися. Якщо ваша загальна сума балів менше 20, то час активно працювати над собою.