

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему: «ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»

Виконала студентка 4 курсу, групи ПС-4

Напряму підготовки 053 «Психологія»
СКРИПНИЧЕНКО Анастасія Павлівна

Керівник:

к.психол.н, доцент

ГРИЦУК Оксана Вікторівна

Рецензент:

д.психол.н, доцент

Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	8
1.1 Поняття емоційної компетентності в сучасній психологічній науці	8
1.2 Психологічний добробут особистості: сутність, структура та основні підходи до вивчення	15
1.3 Психологічні особливості юнацького віку та роль емоційної компетентності у становленні особистості	23
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	33
2.1 Організація, етапи та методики емпіричного дослідження	33
2.2 Аналіз рівня розвитку емоційної компетентності у осіб юнацького віку	41
2.3 Аналіз впливу емоційної компетентності на психологічний добробут юнаків і дівчат	54
2.4 Психологічні умови та засоби розвитку емоційної компетентності в юнацькому віці	60
2.5 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного добробуту через розвиток емоційної компетентності	65
Висновки до другого розділу	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасні умови життя української молоді характеризуються високим рівнем соціальної невизначеності, інформаційного напруження, зміною освітніх і професійних орієнтирів, а також зростанням вимог до особистісної гнучкості, самостійності та психологічної стійкості. Особливої актуальності ці питання набувають у юнацькому віці, коли особистість перебуває на етапі активного самовизначення, формування життєвих планів, професійних намірів, системи цінностей, міжособистісних стосунків і внутрішньої автономії. Саме в цей період молодій людині необхідно не лише адаптуватися до нових соціальних умов, а й навчитися розуміти власні переживання, регулювати емоційні реакції, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та зберігати внутрішню рівновагу в ситуаціях напруження.

У цьому контексті важливого значення набуває проблема емоційної компетентності як психологічного ресурсу особистості. Емоційна компетентність охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, регулювати переживання, виявляти емпатію, будувати ефективну комунікацію та використовувати емоційний досвід для особистісного розвитку. Вона не зводиться лише до контролю над почуттями, а передбачає зріле ставлення до емоцій як до важливого джерела інформації про власні потреби, межі, цінності й характер взаємодії з навколишнім світом.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що психологічний добробут юнаків і дівчат значною мірою залежить від того, наскільки вони здатні розуміти себе, витримувати емоційне напруження, підтримувати позитивні стосунки, приймати життєві труднощі та зберігати відчуття власної спроможності. Психологічний добробут не можна розглядати лише як гарний настрій або відсутність проблем. Він охоплює самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей і здатність впливати на власне життя. Саме тому емоційна компетентність може

виступати одним із чинників, що підтримує психологічний добробут, оскільки допомагає особистості не руйнуватися під впливом складних переживань, а усвідомлювати їх, регулювати та інтегрувати у власний досвід.

Проблема емоційної компетентності, емоційного інтелекту та психологічного добробуту розглядається у працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Зокрема, теоретичні основи емоційного інтелекту були закладені у працях П. Саловея, Дж. Мейєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, які розглядали здатність людини усвідомлювати, розуміти й регулювати емоції як важливу умову особистісної та соціальної ефективності. У вітчизняному науковому просторі питання емоційної компетентності та емоційного інтелекту досліджували С. Забаровська, Т. Чернявська, Є. Дурманенко, О. Сердюк, С. Асатрян, К. Пташенчук, Е. Балашова, які пов'язували цей феномен з емоційною обізнаністю, саморегуляцією, емпатією, рефлексією, стресостійкістю та здатністю до конструктивної соціальної взаємодії. Проблема психологічного добробуту особистості розкривається у працях К. Ріфф, Е. Дінера, М. Селігмана, а також у дослідженнях українських науковців Н. Шевченко, О. Дзюбенко, О. Даценко, І. Коробки, К. Грузиної, М. Папучі, Т. Партико, О. Щотки, Д. Логвінової, О. Логвінова, А. Федірко. У цих працях психологічний добробут розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційні, когнітивні, соціальні, ціннісні й поведінкові складові. Водночас, незважаючи на наявність значної кількості наукових напрацювань, проблема впливу емоційної компетентності на психологічний добробут саме осіб юнацького віку потребує подальшого емпіричного вивчення, особливо в контексті сучасного освітнього середовища, соціальної напруженості та актуальних викликів особистісного становлення молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити емоційну компетентність як чинник психологічного добробуту особистості юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень психологічного добробуту осіб юнацького віку пов'язаний із розвитком їхньої емоційної

компетентності: чим вищими є показники емоційного інтелекту, соціо-емоційної компетентності, емпатії, самоконтролю та здатності до емоційної саморегуляції, тим вищим є рівень психологічного добробуту; натомість труднощі емоційної регуляції та алекситимічні прояви можуть виступати чинниками його зниження.

Відповідно до мети та гіпотези було визначено такі завдання дослідження:

1. Розкрити теоретичні підходи до розуміння емоційної компетентності в сучасній психологічній науці.
2. Проаналізувати сутність, структуру та основні підходи до вивчення психологічного добробуту особистості.
3. Охарактеризувати психологічні особливості юнацького віку та роль емоційної компетентності у становленні особистості.
4. Встановити особливості взаємозв'язку між емоційною компетентністю, труднощами емоційної регуляції, алекситимічними проявами та психологічним добробутом юнаків і дівчат.
5. Обґрунтувати психологічні умови та практичні рекомендації з метою підвищення психологічного добробуту через розвиток емоційної компетентності.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут особистості юнацького віку.

Предмет дослідження – емоційна компетентність як чинник психологічного добробуту особистості юнацького віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблем емоційної компетентності, емоційного інтелекту, психологічного добробуту та особистісного розвитку в юнацькому віці. Емпіричні методи включали психодіагностичне опитування за допомогою методики діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальника «Соціо-емоційна

компетентність» А. Шашенкової, шкали труднощів емоційної регуляції DERS, Торонтської шкали алекситимії TAS-20 та україномовної версії опитувальника «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI) Ю. Мельника і А. Стадніка.

Вибір методики діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла зумовлений необхідністю оцінити здатність респондентів розпізнавати й розуміти власні та чужі емоції, керувати ними, виявляти емпатію та здійснювати емоційний самоконтроль. Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» А. Шашенкової було використано для визначення рівня сформованості емоційних і соціальних умінь, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми, розуміння емоційних ситуацій та конструктивне реагування на них. Застосування шкали труднощів емоційної регуляції DERS дало змогу встановити вираженість проблем, пов'язаних з усвідомленням, прийняттям і контролем емоцій, а також зі здатністю зберігати цілеспрямовану поведінку в умовах емоційного напруження. Торонтську шкалу алекситимії TAS-20 було обрано для виявлення труднощів у розпізнаванні, описі та вербалізації власних емоційних станів, які можуть перешкоджати ефективній емоційній саморегуляції. Безпосереднє вимірювання психологічного добробуту здійснювалося за методикою PGWBI, що дозволило отримати не лише загальний індекс благополуччя, а й показники за шістьма його вимірами: тривожність, депресивний настрій, позитивне самопочуття, самоконтроль, загальний стан здоров'я та життєвий тонус. Це дало змогу зіставити рівень психологічного благополуччя респондентів із показниками емоційного інтелекту, соціо-емоційної компетентності, труднощів емоційної регуляції та алекситимії. Статистична обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку середніх значень, порівняння показників у групах юнаків і дівчат, а також використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для встановлення зв'язків між досліджуваними показниками.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Рівненського професійного коледжу ресторанного і готельного бізнесу у

березні–квітні 2026 року. У ньому взяли участь 50 здобувачів освіти юнацького віку, серед яких було 25 дівчат і 25 хлопців. Опитування здійснювалося у форматі Google Forms, що забезпечило зручність збору даних, однакові умови проходження методик для всіх учасників і можливість подальшої систематизації результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у поглибленні уявлень про емоційну компетентність як чинник психологічного добробуту осіб юнацького віку; уточненні ролі емоційного інтелекту, соціо-емоційної компетентності, емоційної саморегуляції та здатності до усвідомлення власних почуттів у підтриманні психологічного благополуччя; виявленні зв'язку між недостатнім розвитком емоційної компетентності, труднощами емоційної регуляції, алекситимічними проявами та зниженням психологічного добробуту. Теоретичне значення роботи також полягає у систематизації підходів до розуміння емоційної компетентності й психологічного добробуту в контексті юнацького віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами, кураторами академічних груп і фахівцями освітніх закладів для організації психологічного супроводу юнаків і дівчат. Запропоновані психологічні умови та практичні рекомендації можуть бути основою для розроблення тренінгових занять, психопросвітницьких заходів, програм розвитку емоційної саморегуляції, емоційного самоусвідомлення, емпатії та конструктивної комунікації. Особливу цінність ці рекомендації мають для закладів професійної освіти, де розвиток соціально-емоційних навичок є важливим не лише для особистісного добробуту, а й для майбутньої професійної діяльності здобувачів освіти.

Апробація результатів дослідження відбулась за допомогою участі в 11 Міжнародній студентській науковій конференції «Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень» (26.06.2026, м. Умань, Україна) та публікація тез до збірника за темою «Психологічний добробут особистості

юнацького віку: особливості та ресурси підтримання» (Додаток Ї). Та публікація статті за темою «Труднощі емоційної регуляції у юнацькому віці: психологічні прояви та напрями подолання» в №34 студентському науковому журналі «UNIVERSUM» (Додаток Й).

Структура дослідження складається зі вступу, двох розділів (восьми підрозділів), висновків, списку використаних джерел з 36 найменувань та 13 додатків. Загальний обсяг роботи становить 117 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1 Поняття емоційної компетентності в сучасній психологічній науці

У сучасній психологічній науці поняття емоційної компетентності набуває особливої значущості, оскільки воно дає змогу пояснити не лише те, як людина переживає емоції, а й те, наскільки вона здатна усвідомлювати їх, регулювати, виражати у прийнятний спосіб і використовувати як ресурс особистісного розвитку. Для теми психологічного добробуту особистості юнацького віку це поняття є центральним, адже юність є періодом інтенсивного становлення самосвідомості, емоційної автономії, особистісної ідентичності, близьких стосунків і життєвих планів. У цей час людина вже не просто реагує на події емоційно, а поступово вчиться осмислювати свої переживання, співвідносити їх із власними цінностями, потребами, цілями та очікуваннями інших людей.

Емоційна компетентність у найзагальнішому розумінні може бути визначена як інтегральна здатність особистості розуміти власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, керувати емоційними реакціями, підтримувати емоційну рівновагу та будувати конструктивну взаємодію з оточенням. Вона не зводиться лише до вміння «тримати себе в руках» або приховувати почуття. Навпаки, емоційно компетентна особистість не заперечує власних емоцій, а вміє їх помічати, називати, пояснювати їх причини, оцінювати їхній вплив на поведінку та обирати такі способи реагування, які не руйнують ні саму людину, ні її стосунки з іншими.

У сучасних українських дослідженнях емоційна компетентність розглядається як складне особистісне утворення, що базується на емоційному інтелекті, але не є повністю тотожним йому. Зокрема, С. Забаровська підкреслює, що емоційна компетентність формується під впливом соціокультурного середовища, а її зміст охоплює знання, уміння, навички,

досвід, цінності й установки, пов'язані з емоційною сферою особистості. У структурі цього феномену дослідниця виокремлює рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію, які разом утворюють поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний блоки емоційної компетентності [7, с. 51-52].

Порівняння емоційної компетентності з емоційним інтелектом є принципово важливим, оскільки ці поняття часто використовуються поруч, але мають різні смислові акценти. Емоційний інтелект переважно описує здатність людини сприймати, розуміти, аналізувати й регулювати емоції. Емоційна компетентність, у свою чергу, акцентує увагу на практичному застосуванні цих здатностей у реальному житті. Тобто людина може теоретично добре розуміти, що таке емоції, але не завжди вміти конструктивно поводитися в конфлікті, зберігати рівновагу під час стресу чи підтримувати іншу людину. Саме тому емоційна компетентність є більш поведінково й соціально спрямованим поняттям.

У психологічному сенсі емоційна компетентність має не лише пізнавальний, а й регулятивний характер. Вона показує, наскільки особистість здатна не потрапляти у повну залежність від ситуативних емоційних реакцій. Йдеться не про придушення емоцій, а про здатність надати їм змісту, зрозуміти їхній сигнал і не дозволити їм автоматично визначати поведінку. Наприклад, тривога може бути не лише неприємним станом, а й сигналом про невизначеність або потребу в підготовці. Злість може вказувати на порушення особистих меж. Смуток може свідчити про втрату, розчарування або потребу в підтримці. Емоційно компетентна людина здатна не просто переживати ці стани, а осмислювати їх і відповідно до цього діяти.

У науковій літературі емоційна компетентність також розглядається як ознака емоційної зрілості особистості. Т. Чернявська зазначає, що емоційну компетентність можна розуміти як психологічний феномен, який відображає емоційну зрілість і поєднує емоційний, інтелектуальний та регуляторний компоненти психіки, що беруть участь у досягненні професійних і особистісних

цілей. Дослідниця також наголошує, що розвиток емоційної компетентності допомагає уникати психоемоційних розладів, підтримувати психічне здоров'я та легше адаптуватися до стресових і кризових умов [29, с. 133-134].

Особливість емоційної компетентності полягає в тому, що вона формується поступово. Людина не народжується з готовим умінням розуміти себе, контролювати імпульси, розпізнавати емоції інших або конструктивно проживати складні переживання. Ці здатності розвиваються через сімейне виховання, спілкування з однолітками, навчання, особистий досвід, кризові ситуації, культурні норми й рефлексію. Саме тому емоційна компетентність є не сталою властивістю, а динамічною характеристикою, яка може змінюватися, поглиблюватися і вдосконалюватися протягом життя.

У структурі емоційної компетентності доцільно виокремлювати кілька основних компонентів. Першим є емоційна обізнаність, тобто здатність людини помічати власні емоції та розуміти, що саме вона відчуває. Це базовий рівень, без якого неможлива подальша саморегуляція. Якщо людина не розпізнає власних емоцій, вона часто реагує імпульсивно, пояснює свої стани зовнішніми обставинами або переносить напруження на інших людей. У юнацькому віці ця здатність особливо важлива, оскільки емоційні переживання можуть бути досить інтенсивними, а досвід їх осмислення ще тільки формується.

Другим компонентом є емоційне розуміння. Воно передбачає здатність бачити причини емоцій, їхній зв'язок із потребами, очікуваннями, цінностями та попереднім досвідом. Наприклад, образа може виникати не лише через слова іншої людини, а й через незадоволену потребу у визнанні; тривога – не лише через конкретну ситуацію, а й через страх невдачі або низьку впевненість у собі. Тому емоційне розуміння робить переживання більш осмисленими, а поведінку – менш хаотичною.

Третім компонентом є емоційна саморегуляція. Вона полягає у здатності знижувати надмірне напруження, стримувати імпульсивні дії, добирати прийнятні способи вираження почуттів і відновлювати психологічну рівновагу після стресу. Саморегуляція не означає, що людина завжди має бути спокійною.

Радше йдеться про вміння не дозволяти сильним емоціям повністю руйнувати здатність мислити, спілкуватися й приймати рішення. Для юнацького віку це має особливу вагу, адже саме в цей період формуються механізми самоконтролю, відповідальності та самостійного вибору.

Близькою до цього є позиція Є. Дурманенко, яка, досліджуючи психо-емоційну компетентність, визначає її як інтегральну особистісну здатність об'єктивно сприймати емоційну інформацію, адекватно реагувати на конфліктні ситуації, контролювати й регулювати власні емоції та емоції інших людей, виявляти гнучкість, адаптивність, стресостійкість, емпатію, самоконтроль і саморегуляцію. Такий підхід є цінним, оскільки показує, що емоційна компетентність охоплює не одну навичку, а цілу систему особистісних і соціальних здатностей [6, с. 23-25].

Для осіб юнацького віку емоційна компетентність має особливе значення, оскільки саме в цей період активно формується здатність до самоспостереження і самовизначення. Юність – це час, коли людина починає гостріше ставити питання про себе: хто я, чого я хочу, яким є моє місце серед інших, які стосунки для мене важливі, яке майбутнє я обираю. Ці питання завжди мають емоційне забарвлення. Вони пов'язані з надією, страхом, сумнівами, захопленням, розчаруванням, соромом, гордістю, самотністю або відчуттям близькості. Тому емоційна компетентність у юнацькому віці є не додатковою якістю, а важливою умовою здорового особистісного становлення.

У дослідженнях, присвячених розвитку емоційної компетентності у юнаків, підкреслюється, що цей віковий період має власні особливості прояву емоційного інтелекту й емоційних компетентностей. Зокрема, О. Сердюк у роботі про розвиток емоційної компетентності у юнаків зазначає, що в осіб юнацького віку спостерігаються специфічні прояви емоційного інтелекту, а сама проблема потребує аналізу як зарубіжних, так і вітчизняних психологічних підходів [23, с. 34-36].

У юнацькому віці емоційна компетентність виконує кілька важливих функцій. По-перше, вона допомагає особистості краще розуміти себе. Людина,

яка здатна розпізнати власний емоційний стан, має більше шансів зрозуміти свої справжні потреби й не плутати, наприклад, втому з байдужістю, страх із небажанням діяти, образу з ненавистю, тривогу з реальним провалом. По-друге, вона сприяє кращій адаптації до навчання, професійного вибору й соціальних очікувань. По-третє, вона знижує ризик деструктивних реакцій на труднощі, оскільки дає людині інструменти для осмислення і проживання складних станів.

Важливим є і те, що юнацький вік часто супроводжується суперечністю між прагненням до самостійності та потребою в підтримці. Молодій людині хочеться бути незалежною, але водночас вона ще потребує прийняття, розуміння й емоційної опори. Якщо емоційна компетентність розвинена недостатньо, ця суперечність може породжувати конфлікти, замкненість, різкі емоційні реакції або відчуття нерозуміння. Якщо ж особистість уміє усвідомлювати свої переживання й говорити про них, вона легше вибудовує зріліші форми взаємодії з батьками, однолітками, викладачами та майбутнім професійним середовищем.

Емоційна компетентність також тісно пов'язана з академічним і професійним становленням молодшої людини. С. Асатрян, аналізуючи розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів, звертає увагу на те, що сучасна система підготовки фахівців часто зосереджується на теоретичних знаннях, але недостатньо уваги приділяє формуванню емоційної компетентності. Дослідниця підкреслює, що емоційний інтелект забезпечує розвиток саморегуляції, емпатії, стресостійкості, ефективної міжособистісної взаємодії та здатності приймати обґрунтовані рішення [1, с. 8-10].

Окремо слід наголосити, що емоційна компетентність не є лише індивідуальною перевагою людини. Вона має соціальний вимір, оскільки впливає на якість комунікації, характер групової взаємодії, здатність до співпраці, рівень конфліктності та психологічний клімат у середовищі. Для юнаків і дівчат це має велике значення, адже їхній добробут значною мірою залежить від того, чи відчують вони себе прийнятими, зрозумілими,

значущими, здатними будувати близькі й безпечні стосунки. Там, де людина не вміє виражати емоції, не розуміє емоцій інших або діє імпульсивно, часто виникають непорозуміння, емоційна дистанція і внутрішнє напруження.

У цьому контексті цікавими є результати дослідження К. Пташенчук та Е. Балашова, які вивчали психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Автори зазначають, що емоційний інтелект є важливим для студентів під час навчання у закладах вищої освіти, а результати їхнього дослідження показали, що в багатьох студентів спостерігається недостатній рівень розуміння й управління власними емоціями, хоча емпатія та розуміння емоцій інших людей можуть бути розвинені на середньому рівні [22, с. 182-188].

З позиції психологічного добробуту емоційна компетентність є важливою тому, що вона допомагає людині підтримувати внутрішню рівновагу. Психологічний добробут не можна звести лише до гарного настрою або відсутності проблем. Він включає позитивне ставлення до себе, відчуття сенсу, здатність до самореалізації, якісні стосунки, автономію, прийняття життєвих труднощів і відчуття власної спроможності. Емоційна компетентність підтримує ці складові, бо дає людині змогу не руйнуватися під дією переживань, а розуміти їх, інтегрувати у власний досвід і діяти більш усвідомлено.

І. Коробка, аналізуючи суб'єктивне благополуччя, визначає його як емоційно-оцінне ставлення особи до власного життя, особистості та взаємин з іншими людьми, що виявляється у задоволеності життям загалом і окремими його сферами. Дослідник також підкреслює, що молодість є періодом, коли встановлюється траєкторія благополуччя особи, а молодь є уразливою соціальною категорією в умовах соціальної нестабільності й невизначеності [8, с. 87-89].

Саме тому емоційна компетентність може розглядатися як один із внутрішніх ресурсів психологічного добробуту. Вона не усуває складні обставини, але змінює спосіб їх переживання. Людина з вищим рівнем емоційної компетентності краще розуміє, що з нею відбувається, швидше помічає ознаки виснаження, здатна звертатися по підтримку, не накопичує

напруження до критичного рівня, краще відновлюється після невдач і менш схильна пояснювати тимчасові труднощі як повну особисту неспроможність. У юнацькому віці це особливо важливо, бо молоді люди часто гостро реагують на оцінку, порівняння з іншими, невизначеність майбутнього, навчальні труднощі та міжособистісні конфлікти.

У сучасних умовах, коли українська молодь живе в ситуації тривалої соціальної напруженості, війни, невизначеності та інформаційного навантаження, значення емоційної компетентності ще більше зростає. Вона стає не просто психологічною якістю, а способом збереження особистісної стійкості. Уміння розпізнавати страх, тривогу, втому, злість або безпорадність допомагає не ототожнювати себе з цими станами повністю. Людина може сказати собі: «я зараз відчуваю тривогу», а не «я слабка людина». Це принципово різні позиції, і саме емоційна компетентність дає змогу перейти від самозвинувачення до саморозуміння.

Зв'язок між емоційними здатностями та благополуччям підтверджується і сучасними українськими дослідженнями. В. Лагодзінська в теоретичному аналізі ролі емоційного інтелекту в забезпеченні суб'єктивного благополуччя зазначає, що емоційний інтелект є стратегічним ресурсом адаптації до кризових умов, а також ключовим антикризовим механізмом підтримки суб'єктивного благополуччя в умовах війни [10, с. 40-42].

М. та І. Тесленко, досліджуючи емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів, визначають його як інтегративну властивість особистості, що полягає у здатності розпізнавати й усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, мотивувати себе, стримувати імпульсивні дії та контролювати настрій. Автори також показують, що нижчий рівень саморегуляції пов'язаний із труднощами у диференціації, прийнятті й управлінні власними та чужими емоціями [9, с. 158-159].

Для юнацького віку особливо важливою є здатність до диференціації емоцій. Молодій людині часто складно точно зрозуміти, що саме вона відчуває: образу, злість, страх, сором, втому чи розчарування. Через це емоції можуть

зливатися в загальне напруження, яке важко пояснити і ще важче регулювати. Розвинена емоційна компетентність допомагає «розкласти» це напруження на зрозумілі складові. Коли емоція названа, вона стає менш хаотичною. Коли зрозуміла її причина, з'являється можливість обрати спосіб дії. Саме тому емоційна компетентність має не лише теоретичне, а й практичне значення для психологічної допомоги молоді.

У старшому юнацькому віці розвиток емоційного інтелекту й емоційної компетентності може здійснюватися через спеціальні тренінгові програми, психологічну просвіту, групову роботу, рефлексивні вправи, обговорення життєвих ситуацій, навчання навичкам саморегуляції та конструктивної комунікації. Д. Чижма у статті про розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу розкриває його як здатність сприймати, виражати, розуміти й управляти емоціями задля конструктивної взаємодії з оточенням і власного особистісного зростання [14, с. 279-280].

Отже, емоційна компетентність у сучасній психологічній науці постає як багатовимірне поняття, що об'єднує емоційну обізнаність, саморегуляцію, емпатію, рефлексію, стресостійкість і здатність до конструктивної взаємодії. Вона не обмежується сферою внутрішніх переживань, а безпосередньо проявляється у поведінці людини, її спілкуванні, ставленні до себе та інших, здатності долати труднощі і підтримувати психологічну рівновагу.

1.2 Психологічний добробут особистості: сутність, структура та основні підходи до вивчення

Психологічний добробут особистості є одним із ключових понять сучасної психології, оскільки воно дає змогу розглядати людину не лише через наявність або відсутність психологічних проблем, а через якість її внутрішнього життя, здатність до самореалізації, побудови стосунків, подолання труднощів і збереження відчуття сенсу.

У сучасній психологічній літературі поняття психологічного добробуту часто використовується поруч із поняттями «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «психічне благополуччя», «ментальне здоров'я» та «якість життя». Проте ці поняття не є повністю тотожними. Психічне здоров'я частіше описує загальний стан психічного функціонування людини, відсутність або наявність певних порушень, адаптаційні можливості та здатність до нормального життя. Суб'єктивне благополуччя більше пов'язане з тим, як сама людина оцінює своє життя, наскільки вона задоволена ним і які емоції переважають у її повсякденному досвіді. Психологічний добробут, натомість, має глибший особистісний зміст, оскільки охоплює не тільки задоволення життям, а й самоприйняття, автономію, особистісне зростання, позитивні взаємини, цілі в житті та здатність впливати на власне життєве середовище. Саме таку термінологічну неоднозначність і потребу в чіткому розмежуванні понять «добробут», «благополуччя», «психічне благополуччя» та «психологічне благополуччя» підкреслює Н. Шевченко у статті 2025 року, де також зазначається, що психологічне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний особистісно-смысловий конструкт [30, с. 215-216].

Сутність психологічного добробуту полягає в тому, що людина не просто уникає негативних станів, а здатна жити внутрішньо наповненим, осмисленим і відносно цілісним життям. Це важлива думка, бо добробут не можна зводити лише до радості, комфорту чи відсутності стресу. Людина може переживати труднощі, сумніви, напруження, втрати або невизначеність, але водночас зберігати відчуття власної цінності, бачити сенс у діях, підтримувати стосунки й поступово відновлювати внутрішню рівновагу. У цьому сенсі психологічний добробут є не «ідеальним станом без проблем», а здатністю особистості конструктивно функціонувати в реальному житті, де завжди є виклики.

Особливо важливо розуміти, що психологічний добробут має як внутрішній, так і зовнішній вимір. З одного боку, він пов'язаний із самоприйняттям, самооцінкою, емоційним станом, життєвими цілями та здатністю особистості бути в контакті із собою. З іншого боку, він залежить від

соціального середовища, якості стосунків, підтримки, безпеки, можливостей для розвитку, навчання і самореалізації. Тому психологічний добробут не можна пояснити лише особистими рисами людини або лише зовнішніми умовами. Він формується на перетині внутрішніх ресурсів і життєвого контексту, у якому перебуває особистість.

Для юнацького віку це має принципове значення. Юність є періодом, коли особистість активно шукає відповідь на питання про себе, своє майбутнє, професійний шлях, цінності, близькі стосунки, життєві пріоритети. Саме в цей час психологічний добробут може бути нестійким, бо молода людина часто перебуває між залежністю і самостійністю, між очікуваннями дорослих і власними бажаннями, між потребою у прийнятті й прагненням до індивідуальності. Тому психологічний добробут юнаків і дівчат значною мірою залежить від того, наскільки вони здатні приймати себе, витримувати невизначеність, будувати підтримувальні стосунки та регулювати власні емоційні стани.

У сучасних дослідженнях психологічний добробут дедалі частіше розглядається як динамічний феномен. Це означає, що він не є раз і назавжди сформованою характеристикою. Він може підвищуватися або знижуватися залежно від життєвих обставин, якості стосунків, рівня стресу, способу мислення, наявності підтримки, особистісних ресурсів і здатності людини осмислювати власний досвід. Наприклад, О. Дзюбенко, досліджуючи психологічний добробут школяра, підкреслює, що його вивчення потребує цілісної структури й уточнення понятійного апарату, а структурні компоненти добробуту можуть бути узагальнені через гедоністичну та евдемонічну концепції [5, с. 6-7].

Структура психологічного добробуту найчастіше пояснюється через кілька взаємопов'язаних складових. Першою з них є самоприйняття. Воно означає здатність людини визнавати себе, свої сильні й слабкі сторони, власний життєвий досвід, помилки й досягнення без постійного самознецінення. Самоприйняття не є самовдоволенням або переконанням у власній

бездоганності. Воно радше означає чесне й водночас доброзичливе ставлення до себе. Для юнацького віку ця складова особливо важлива, адже молода людина часто порівнює себе з іншими, гостро реагує на оцінку, шукає підтвердження власної значущості й може болісно переживати невідповідність між реальним і бажаним образом себе.

Другою складовою психологічного добробуту є позитивні взаємини з іншими людьми. Людина є соціальною істотою, тому її внутрішній стан значною мірою залежить від того, чи має вона досвід прийняття, довіри, емоційної близькості та підтримки. Позитивні взаємини не означають відсутності конфліктів. Вони означають, що людина здатна вступати в контакт, розуміти інших, домовлятися, висловлювати власні потреби, приймати допомогу і надавати її. Для юнацького віку ця складова є однією з центральних, оскільки дружба, симпатія, групова належність і перші глибші форми близькості суттєво впливають на самооцінку та емоційний стан.

Третьою складовою є автономія. Вона відображає здатність особистості діяти відповідно до власних переконань, не втрачаючи себе під тиском групи, моди, авторитетів або зовнішніх очікувань. Автономна людина не обов'язково відкидає думку інших, але здатна критично її осмислити й прийняти власне рішення. У юнацькому віці автономія формується поступово, часто через суперечності з батьками, викладачами, ровесниками або соціальними нормами. Саме тому психологічний добробут молодій людині залежить не лише від того, чи має вона свободу вибору, а й від того, чи готова вона нести відповідальність за власний вибір.

Четвертою складовою є здатність керувати життєвим середовищем. Йдеться про відчуття, що людина може хоча б частково впливати на своє життя: організовувати навчання, будувати режим, вирішувати побутові й соціальні завдання, шукати допомогу, планувати майбутнє. Коли людина відчуває повну безпорадність перед обставинами, її психологічний добробут знижується. Навпаки, навіть невеликі дії, які повертають відчуття контролю, можуть підтримувати внутрішню стійкість. Це особливо актуально для молоді, яка

перебуває у фазі навчання, професійного вибору і переходу до більш самостійного життя.

П'ятою складовою є наявність життєвих цілей. Психологічний добробут пов'язаний не лише з тим, як людина почувається сьогодні, а й з тим, чи бачить вона напрям руху. Мета надає життю структури, допомагає витримувати труднощі, посилює мотивацію і створює відчуття перспективи. У практичному сенсі для юнацького віку це означає, що професійне самовизначення, навчальні плани, особистісні цінності та бачення майбутнього стають важливими психологічними опорами. Саме тому відсутність цілей або різка втрата віри в майбутнє може негативно позначатися на добробуті молодшої людини.

Окремої уваги заслуговує ресурсний підхід до психологічного добробуту. Він виходить із того, що добробут підтримується певними внутрішніми ресурсами: життєстійкістю, оптимізмом, саморегуляцією, рефлексією, компетентністю, досвідом подолання труднощів, здатністю шукати підтримку. О. Даценко у статті про ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя розглядає психологічні ресурси як запас можливостей, компетенцій, систем засобів і здатностей, які допомагають людині зберігати стабільність і досягати позитивного функціонування [4, с. 3-4].

У сучасній психології можна виділити кілька основних підходів до вивчення психологічного добробуту. Перший із них – гедоністичний. У межах цього підходу добробут розглядається через задоволення життям, позитивні емоції, приємні переживання і мінімізацію негативних станів. Іншими словами, людина є більш благополучною тоді, коли вона частіше переживає радість, спокій, задоволення, вдячність, інтерес, а її загальна оцінка життя є позитивною. Цей підхід важливий, тому що емоційне самопочуття справді є суттєвим показником якості життя. Однак його недостатньо для повного пояснення психологічного добробуту, бо людина може мати багато приємних переживань, але не відчувати глибокого сенсу, розвитку або внутрішньої цілісності.

Другий підхід – евдемонічний. Він розглядає психологічний добробут не стільки як задоволення, скільки як реалізацію людського потенціалу. Тут у центрі перебувають самореалізація, особистісне зростання, цінності, сенс життя, автентичність, здатність діяти відповідно до власної внутрішньої позиції. Евдемонічний підхід особливо корисний для аналізу юнацького віку, адже саме в цей період людина активно шукає себе, визначає власні цінності, формує уявлення про майбутнє й поступово переходить від зовнішньої оцінки до внутрішніх критеріїв самоповаги [5, с. 6].

Третій підхід можна назвати інтегративним. Він поєднує гедоністичне й евдемонічне розуміння добробуту. У цьому підході психологічний добробут охоплює і позитивні емоції, і задоволеність життям, і самореалізацію, і якість стосунків, і здатність долати труднощі. Н. Максимова, Д. Трофімова та С. Іванова у статті 2025 року прямо розглядають внутрішнє благополуччя людини через інтеграцію суб'єктивного та психологічного підходів, підкреслюючи, що воно пов'язане з якістю життя, здоров'ям, стосунками, стресостійкістю, щастям і особистісним функціонуванням [12, с. 253].

Четвертий підхід – адаптаційний. Він акцентує увагу на тому, як людина пристосовується до змін, криз, втрат, нових соціальних умов і життєвих обставин. У межах цього підходу психологічний добробут розглядається як здатність підтримувати нормальне функціонування навіть тоді, коли середовище є нестабільним. О. Котух у дослідженні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб зазначає, що воно пов'язане зі здатністю людини усвідомлювати власні фізичні й психологічні можливості, задовольняти потреби та адаптуватися до нового середовища [9, с. 58-59].

Також важливо зауважити про ціннісно-смысловий. Він пояснює психологічний добробут через систему цінностей, світогляд, життєві смисли та здатність людини бачити своє життя як значуще. К. Грузинова у статті про індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя особистості показує, що на добробут можуть впливати такі компоненти світогляду, як

світоглядна пластичність, цінність стимуляції, самосприйняття, адаптивність, відкритість новому досвіду та співіснування зі світом [3, с. 126-127].

Ще одним важливим напрямом є когнітивно-атрибутивний підхід. Він звертає увагу на те, як людина пояснює події свого життя: чи вважає невдачі тимчасовими або постійними, залежними від конкретної ситуації або від власної «нездатності», контрольованими чи неконтрольованими. М. Папуча у статті про вплив стилю атрибуції на психологічний добробут особистості розкриває значення пояснювальних стилів для емоційного стану, активності, самооцінки, академічних досягнень і відчуття щастя [17, с. 62].

Окремий блок сучасних досліджень присвячений психологічному добробуту в умовах війни, невизначеності та хронічного стресу. Для українського суспільства це особливо актуально, оскільки війна впливає на відчуття безпеки, стабільності, майбутнього, міжособистісних зв'язків і життєвих планів. Т. Партико у статті 2024 року аналізує емоційні та вольові детермінанти психологічного добробуту людей на другому році повномасштабної російсько-української війни, звертаючи увагу на чинники, що сприяють задоволеності життям і відчуттю щастя в умовах тривалого напруження [18, с. 72-74].

Психологічний добробут також пов'язаний із посттравматичним зростанням. Це означає, що після складних або кризових подій людина не лише відновлюється, а й може переосмислити життя, змінити цінності, глибше усвідомити власні можливості, стати уважнішою до стосунків і сенсу. О. Щотка у статті про задоволеність життям і посттравматичне зростання здобувачів вищої освіти третього рівня зазначає, що задоволеність життям можна розуміти як когнітивну складову психологічного благополуччя, а воєнний контекст посилює актуальність вивчення здатності до відновлення й розвитку [31, с. 65-66].

Цікавим є також зв'язок психологічного добробуту з ціннісними орієнтаціями молоді. Д. Логвінова та О. Логвінов у дослідженні психологічного благополуччя молодих жінок 20 років показують, що психологічне

благополуччя пов'язане з ціннісними орієнтаціями, самовизначенням, прагненням до щастя, задоволеністю собою та життям [11, с. 90-92]. Це дозволяє зробити важливий висновок: у юнацькому віці психологічний добробут не можна відривати від процесу становлення ідентичності. Молода людина почувається більш благополучною тоді, коли її життя не здається випадковим і хаотичним, коли вона розуміє, чого хоче, що для неї важливо, які стосунки має сенс підтримувати, яку діяльність вона вважає значущою. Водночас цінності можуть бути нестійкими, змінюватися, суперечити одна одній. Саме тому добробут у юності часто має хвилеподібний характер: він підвищується, коли людина відчуває ясність і підтримку, та знижується, коли зростає невизначеність і внутрішній конфлікт.

Ще один важливий аспект – зв'язок психологічного добробуту з резильєнтністю, тобто здатністю людини відновлюватися після стресу, зберігати функціональність і знаходити способи адаптації. А. Федірко у статті 2025 року аналізує психологічні чинники, які сприяють збереженню психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану, акцентуючи увагу на потребі теоретичного осмислення феномену щастя в умовах довготривалого інтенсивного стресу [28, с. 8-9].

Таким чином, психологічний добробут особистості в сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, соціальні, ціннісні й поведінкові компоненти. Його сутність полягає не лише в переживанні щастя або задоволеності життям, а у здатності особистості жити осмислено, підтримувати стосунки, розвиватися, долати труднощі та зберігати внутрішню цілісність. Основними підходами до його вивчення є гедоністичний, евдемонічний, інтегративний, адаптаційний, соціально-психологічний, ресурсний, ціннісно-смысловий і когнітивно-атрибутивний. Для юнацького віку психологічний добробут є особливо значущим, оскільки саме в цей період формуються самосвідомість, цінності, життєві цілі, емоційна зрілість і здатність до самостійного життєвого вибору.

1.3 Психологічні особливості юнацького віку та роль емоційної компетентності у становленні особистості

Юнацький вік є одним із найважливіших етапів психічного й особистісного розвитку людини, оскільки саме в цей період відбувається активний перехід від залежності дитячо-підліткового типу до більш усвідомленої, самостійної та відповідальної позиції дорослої особистості.

Юність не можна розглядати тільки як біологічне дорослішання або як формальне досягнення певного віку. Це складний психологічний період, у якому людина починає глибше ставити питання про власне «Я», про своє місце серед інших, про майбутню професію, цінності, життєві плани, близькі стосунки й особисту відповідальність. У науковій літературі юнацький вік описується як час переходу до самостійності, самовизначення, розвитку світогляду, моральної свідомості й самосвідомості; у цей період особистість формує життєві плани, моральні орієнтири, власну позицію в міжособистісних взаєминах і професійній сфері. Водночас дослідники зазначають, що вікові межі юності трактуються по-різному: у частині підходів вона охоплює період приблизно від 16–17 до 21–23 років, а інколи розширюється до ранньої дорослості [24, с. 94].

Головна психологічна особливість юнацького віку полягає в тому, що людина починає не лише переживати себе, а й осмислювати себе. Якщо в підлітковому віці переважає гостра потреба у самоствердженні та визнанні, то в юності посилюється здатність до самоаналізу, рефлексії, внутрішнього діалогу й побудови більш цілісного образу себе. Молодій людині вже недостатньо просто подібати іншим або відповідати очікуванням групи. Вона прагне зрозуміти, якою є насправді, чого хоче, на що здатна, які цінності готова прийняти як власні, а від яких соціальних вимог хоче дистанціюватися.

Самосвідомість у юнацькому віці набуває особливої глибини, оскільки людина починає оцінювати себе не тільки через зовнішні досягнення, а й через внутрішні критерії. Для неї стають важливими питання особистої гідності,

унікальності, життєвої перспективи, морального вибору, відповідальності за власні рішення. Саме тому в цей період часто виникають внутрішні суперечності: з одного боку, юнак або дівчина прагне бути незалежною особистістю, а з іншого – ще потребує підтримки, схвалення, емоційної безпеки й орієнтирів з боку значущих дорослих або однолітків.

Юнацький вік також характеризується активним розвитком особистісної рефлексії. Рефлексія дає змогу молодій людині не лише фіксувати власні переживання, а й аналізувати їх: чому я так реагую, чого я насправді хочу, чому мені складно в цій ситуації, які мої дії допомагають, а які погіршують стан. У цьому сенсі рефлексія є внутрішнім механізмом дорослішання. Без неї емоції залишаються переважно імпульсивними, а поведінка – ситуативною. Завдяки рефлексії особистість вчиться бачити зв'язок між своїми почуттями, думками, мотивами та вчинками.

Психологічне й емоційне дозрівання в юності не обмежується розвитком інтелекту чи набуттям соціального досвіду. Воно передбачає перебудову емоційно-вольової сфери, формування моральних цінностей, здатність до більшої самостійності й відповідальності. У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що психологічне та емоційне дозрівання юнацтва є ключовим періодом, який визначає подальшу життєву траєкторію людини; цей процес пов'язаний із завершенням певних фізіологічних змін, стабілізацією емоційно-вольової сфери, зміною соціальних ролей і формуванням моральної свідомості [19, с. 92-93].

Водночас юнацький вік не є рівним і спокійним періодом. Він часто супроводжується емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю до оцінки, гострим реагуванням на несправедливість, невпевненістю у власному майбутньому, напруженням у стосунках із батьками, викладачами або ровесниками. Молодій людині хочеться самостійності, але повна самостійність ще може лякати. Вона прагне бути унікальною, але водночас боїться бути відкинутою групою. Саме ця внутрішня суперечливість робить юність психологічно насиченим і водночас вразливим періодом.

Однією з ключових особливостей юності є розвиток емоційної саморегуляції. Якщо в дитинстві регуляція емоцій значною мірою забезпечується дорослими, то в юнацькому віці людина поступово бере цю функцію на себе. Вона вчиться самостійно заспокоюватися, стримувати імпульсивні реакції, пояснювати власні переживання, витримувати фрустрацію, не руйнуючи себе й інших. Це не означає, що молода людина вже повністю володіє собою. Навпаки, саме в юності часто стає помітною різниця між бажанням поводитися зріло й реальною здатністю контролювати емоційне напруження.

Особливо важливим для юнацького віку є розвиток менталізації, тобто здатності розуміти поведінку себе й інших людей через призму внутрішніх психічних станів – думок, почуттів, бажань, намірів. У дослідженні М. Томчука, М. Яцюк і М. Педорченко менталізація розглядається як здатність інтерпретувати поведінку через внутрішні стани людини, а її розвиток пов'язується з рефлексією, емпатією, афективною регуляцією і психологічною компетентністю. Автори також зазначають, що в частини осіб юнацького віку наявні труднощі з емоційною регуляцією та розумінням внутрішнього світу інших людей, що може негативно позначатися на психологічному благополуччі [26, с. 77-78].

Емоційна компетентність не є лише «внутрішньою культурою почуттів». Вона безпосередньо пов'язана з тим, як людина розуміє інших людей. У юнацькому віці, коли стосунки стають надзвичайно значущими, невміння зрозуміти почуття іншого або пояснити власні переживання може призводити до конфліктів, образ, відчуження, ревнощів, недовіри або різкого розриву контактів. Натомість здатність помічати, що за поведінкою іншої людини можуть стояти не ворожість, а страх, сором, розгубленість чи втома, робить взаємодію зрілішою.

Емоційна компетентність також підтримує становлення адекватної самооцінки. Юнацька самооцінка часто є нестабільною, оскільки залежить від навчальних успіхів, зовнішності, соціального статусу, прийняття однолітками,

романтичного досвіду, очікувань батьків і власних уявлень про ідеальне «Я». Якщо молода людина не розуміє власних емоцій, вона може сприймати тимчасову невдачу як доказ повної неспроможності, а критику – як відкидання всієї особистості. Емоційна компетентність допомагає розділяти факт, емоцію і самооцінку: «я засмучений через невдачу» не дорівнює «я нічого не вартий».

Самоставлення є одним із важливих показників становлення особистості в юнацькому віці. В. Оверчук і М. Худа визначають самоставлення як стійке ставлення людини до власного «Я», яке проявляється в особистісній, емоційній, соціальній і поведінковій сферах; дослідники підкреслюють, що самоставлення пов'язане зі становленням самоусвідомлення, соціальною поведінкою, успішністю діяльності та особистісною самореалізацією [16, с. 33-34].

Саме тому емоційна компетентність має розглядатися як чинник не лише емоційного, а й особистісного розвитку. Вона допомагає людині ставитися до себе не через крайнощі – захоплення або самознецінення, а більш реалістично й доброзичливо. Емоційно компетентна молода людина здатна визнати помилку без руйнування самоповаги, пережити сором без повного уникнення людей, прийняти тривогу без відмови від діяльності. Це і є одна з ознак психологічного дорослішання: не відсутність складних емоцій, а здатність залишатися цілісною особистістю всередині цих переживань.

Важливим проявом емоційної некомпетентності в юнацькому віці може бути імпульсивність, агресивність або конфліктна поведінка. Коли молода людина не вміє розпізнати, що за її різкою реакцією стоїть біль, страх, приниження або потреба у визнанні, вона може виражати ці переживання через напад, протест, образливі слова, демонстративну байдужість або уникнення. Це не означає, що будь-яка агресивна реакція пояснюється лише емоційною сферою, але емоційна регуляція справді є важливою умовою конструктивної поведінки.

У статті С. Потюк, присвяченій самооцінці та агресивності в ранньому юнацькому віці, показано, що самооцінка пов'язана зі схильністю до агресивних проявів, емоційною нестійкістю, ефективністю спілкування та

життєдіяльності. У дослідженні також зазначено, що неадекватний рівень самооцінки асоціюється з вищими показниками агресивності, а серед частини студентів виявляються підвищена нервозність, надмірна чутливість та емоційна невідповідність [20, с. 53-54].

Цей аспект особливо важливий для практичної психології. Розвиток емоційної компетентності може бути одним із засобів профілактики деструктивної поведінки в юнацькому віці. Якщо людина вчиться розпізнавати власну злість, розуміти її причини, говорити про порушені межі, просити про підтримку, конструктивно вирішувати конфлікт, тоді зменшується потреба в агресивному самозахисті. Зріла емоційна поведінка не означає пасивності; вона означає здатність захищати себе без руйнування іншого.

Для студентського віку, який часто збігається з пізньою юністю, емоційна компетентність має ще й навчально-професійне значення. М. Мицишин і Н. Фечан у дослідженні емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей підкреслюють його значення для навчальної успішності, досягнення власних цілей, задоволення потреб і професійної спрямованості; автори також аналізують чинники формування емоційного інтелекту в студентів коледжу та університету [13, с. 79-80].

Емоційна компетентність впливає і на здатність молодшої людини долати стрес. Юність сама по собі є періодом значного навантаження: навчання, іспити, професійні вибори, зміна соціального середовища, нові стосунки, переїзди, фінансова залежність або перші спроби самостійного заробітку. В українських умовах ці виклики посилюються війною, невизначеністю, втратою безпеки, інформаційним тиском і загальною соціальною напругою. Тому питання емоційної регуляції вже не є лише теоретичним – воно має практичний вимір збереження психічного здоров'я.

У дослідженні В. Вінса та А. Артеменко юнацький вік прямо характеризується як період становлення особистості, пошуку власного «Я» та визначення життєвих орієнтирів; автори зазначають, що молоді люди стикаються з труднощами професійного вибору, формуванням міжособистісних

стосунків, становленням самостійності й адаптацією до нових соціальних умов, а підвищена емоційна чутливість і залежність від думки оточення роблять цей вік особливо вразливим до стресу [2, с. 35-36]. Звідси випливає важливий висновок: емоційна компетентність у юнацькому віці виконує захисну функцію. Вона не усуває стресові події, але допомагає молодій людині не втратити контроль над власним станом. Людина, яка вміє помічати ознаки перевтоми, називати власну тривогу, розуміти свої межі, звертатися по підтримку, відновлюватися після навантаження, має більше шансів зберегти психологічну рівновагу. У цьому сенсі емоційна компетентність є не просто рисою характеру, а способом психологічної адаптації.

Особливо актуальною є роль емоційної компетентності в умовах травматичного або хронічно напруженого досвіду. О. Носова, аналізуючи стресостійкість юнацтва з травматичним досвідом, зазначає, що юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, у межах якого психотравмувальні події можуть впливати на формування механізмів емоційної регуляції, самооцінки та адаптаційної поведінки. У цій же роботі стресостійкість пов'язується з емоційною стабільністю, внутрішньою рівновагою та психологічною компетентністю [15, с. 104-106]. У практичному вимірі це означає, що розвиток емоційної компетентності має бути одним із напрямів психологічної підтримки молоді. Йдеться не лише про те, щоб «заспокоїти» юнака чи дівчину в момент гострого переживання. Значно важливіше навчити молоду людину розуміти власні емоційні процеси: як виникає напруження, що його посилює, які думки підтримують тривогу, які дії допомагають відновитися, які способи спілкування знижують конфліктність. Саме такі навички формують внутрішню опору.

Ще одна важлива особливість юнацького віку – посилення значення міжособистісних стосунків. Дружба, приналежність до групи, романтичні симпатії, довіра, прийняття, переживання самотності або відкидання стають надзвичайно значущими. Молодій людині важливо не просто мати контакти, а відчувати, що її розуміють і приймають. У цій сфері емоційна компетентність

проявляється як здатність слухати, співпереживати, відкрито говорити про свої почуття, не принижувати іншу людину, визнавати власну помилку, витримувати відмінність поглядів.

Емпатія є одним із центральних компонентів емоційної компетентності. Вона дозволяє юнакові або дівчині бачити іншу людину не як функцію власних очікувань, а як окрему особистість зі своїми переживаннями. Це особливо важливо в юності, коли стосунки можуть бути дуже емоційно насиченими, але ще недостатньо зрілими. Без емпатії близькість легко перетворюється на контроль, образу, залежність або маніпуляцію. З емпатією вона стає простором взаємного розуміння, підтримки й особистісного зростання.

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект молоді розглядається у зв'язку з резильєнтністю, саморегуляцією та поведінковими труднощами. Ю. Примак і С. Дерев'янка, вивчаючи молодь юнацького віку в умовах війни, аналізували складові емоційного інтелекту, резильєнтність і прокрастинацію; емпіричне дослідження охопило 215 осіб із середнім віком 18 років, а результати показали, що прокрастинація має обернений зв'язок із резильєнтністю та складовими емоційного інтелекту, зокрема емоційною обізнаністю, емпатією, керуванням емоціями та самомотивацією [21, с. 112]. Це дає підстави розглядати емоційну компетентність як чинник особистісної організованості. Часто прокрастинація в юності пояснюється лише лінощами або слабкою дисципліною, але психологічно вона може бути пов'язана з тривогою, страхом невдачі, невмінням регулювати напруження, уникненням неприємних емоцій. Якщо молода людина краще усвідомлює свої стани, вона може зрозуміти, що відкладає завдання не тому, що воно неважливе, а тому, що викликає страх, сором або невпевненість. Це вже відкриває шлях до більш конструктивної поведінки.

Потрібно також розрізняти емоційну компетентність і просту емоційність. Емоційна людина може яскраво переживати події, бути чутливою, вразливою, експресивною, але це ще не означає, що вона є емоційно компетентною. Компетентність передбачає не інтенсивність емоцій, а здатність із ними

поводитися. Для юнацького віку це особливо важливо, бо сильні переживання можуть сприйматися як доказ глибини особистості, але без регуляції вони можуть ставати джерелом хаотичної поведінки, залежних стосунків, конфліктів або втрати внутрішньої рівноваги.

К. Усик у статті про емоційний інтелект як чинник подолання стресу визначає його як здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними й чужими емоціями; у роботі підкреслюється його роль у зменшенні рівня стресу, покращенні психологічного благополуччя, розвитку емоційної усвідомленості, регуляції емоцій і міжособистісних відносин [27, с. 247]. У становленні особистості юнацького віку емоційна компетентність виконує кілька функцій. Перша – пізнавальна: вона допомагає людині краще розуміти себе. Друга – регулятивна: дає змогу керувати емоційним напруженням і не діяти імпульсивно. Третя – комунікативна: забезпечує більш зріле спілкування. Четверта – адаптаційна: допомагає пристосовуватися до нових умов без втрати внутрішньої цілісності. П'ята – смислова: дозволяє через емоції краще зрозуміти власні потреби, цінності та життєві орієнтири.

Особливо важливо, що емоційна компетентність не формується автоматично лише тому, що людина дорослішає. Вона потребує досвіду, підтримки, рефлексії, спостереження за собою, безпечного середовища, у якому можна говорити про почуття без страху осуду. Якщо молода людина зростає в атмосфері, де емоції знецінюються, висміюються або сприймаються як слабкість, їй важче навчитися здорово їх виражати. Якщо ж середовище визнає право на переживання й водночас навчає відповідальності за поведінку, емоційна компетентність розвивається природніше.

Таким чином, психологічні особливості юнацького віку полягають у розвитку самосвідомості, пошуку ідентичності, формуванні життєвих планів, професійному самовизначенні, зростанні ролі міжособистісних стосунків, емоційній чутливості, потребі в автономії та водночас у підтримці. Це період, коли особистість ще не є повністю зрілою, але вже активно будує власну дорослість. Саме тому емоційна компетентність у цей час має особливе

значення: вона допомагає молодій людині усвідомлювати себе, регулювати переживання, підтримувати стосунки, долати стрес, приймати рішення і формувати більш стійке відчуття власної цінності.

Висновки до першого розділу

Таким чином, було розкрито теоретичні засади дослідження емоційної компетентності та психологічного добробуту особистості юнацького віку. Встановлено, що емоційна компетентність у сучасній психологічній науці розглядається як складне інтегральне утворення, яке охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, регулювати переживання, виявляти емпатію та будувати конструктивну міжособистісну взаємодію. Вона не зводиться лише до контролю над емоціями чи зовнішньої стриманості, а передбачає глибше розуміння власного внутрішнього стану, причин емоційних реакцій і можливих способів їх зрілого вираження. Особливо важливо, що емоційна компетентність має як внутрішній, так і соціальний вимір, адже вона впливає не лише на самопочуття особистості, а й на якість її спілкування, здатність до підтримки, співпереживання, подолання конфліктів і збереження психологічної рівноваги.

Також було з'ясовано, що психологічний добробут особистості є багатовимірним феноменом, який не можна ототожнювати лише з гарним настроєм, відсутністю проблем або загальною задоволеністю життям. Його зміст охоплює самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, наявність життєвих цілей, здатність керувати власним життєвим середовищем, особистісне зростання та відчуття внутрішньої цілісності. Підкреслено, що психологічний добробут формується на перетині внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов. Тому для юнацького віку він має особливе значення, оскільки саме в цей період молода людина активно шукає власну ідентичність, визначає життєві пріоритети, формує систему цінностей, професійні наміри й уявлення про майбутнє. За таких умов емоційна

компетентність виступає одним із важливих чинників підтримання добробуту, оскільки допомагає краще розуміти себе, адаптуватися до змін, долати стрес і не втрачати внутрішньої опори в ситуаціях невизначеності.

Отже, аналіз психологічних особливостей юнацького віку дав змогу зробити висновок, що цей період є одночасно ресурсним і вразливим етапом становлення особистості. З одного боку, у юності активно розвиваються самосвідомість, рефлексія, моральні орієнтири, здатність до самостійного вибору та відповідальності. З іншого боку, молоді люди можуть гостро переживати емоційну нестійкість, залежність від оцінки оточення, труднощі саморегуляції, невпевненість у майбутньому й напруження у міжособистісних стосунках.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Організація, етапи та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту особистості юнацького віку було організоване з метою практичної перевірки теоретичних положень, розкритих у першому розділі роботи, а також для виявлення особливостей розвитку емоційної сфери юнаків і дівчат у сучасних умовах навчання, соціальної взаємодії та особистісного становлення. Оскільки юнацький вік є періодом активного формування самосвідомості, емоційної саморегуляції, здатності до міжособистісної взаємодії та усвідомлення власних психологічних потреб, саме ця вікова група є особливо показовою для вивчення зв'язку між емоційною компетентністю і психологічним добробутом. У цьому віці людина поступово переходить від ситуативного реагування на події до більш усвідомленого ставлення до себе, інших людей, навчання, професійного майбутнього та життєвих перспектив. Тому рівень сформованості емоційної компетентності може безпосередньо впливати на відчуття внутрішньої рівноваги, задоволеність собою, якість спілкування та здатність долати труднощі.

Дослідження проводилося на базі Рівненського професійного коледжу ресторанного і готельного бізнесу впродовж березня–квітня 2026 року. Такий період був обраний з огляду на те, що друга половина навчального року дає змогу дослідити учнів у відносно стабільних умовах навчальної діяльності, коли вони вже адаптовані до освітнього середовища, мають сформовані взаємини з одногрупниками та педагогами, а також можуть більш усвідомлено оцінювати власний емоційний стан, особливості спілкування і психологічного самопочуття. Водночас березень–квітень є періодом підвищеного навчального навантаження, підготовки до завершення навчального року, виконання

практичних завдань, що також може впливати на емоційну регуляцію, стресостійкість і суб'єктивне відчуття добробуту. Це надало змогу отримати не формальні, а більш життєві й психологічно змістовні результати.

Вибірку емпіричного дослідження склали 50 здобувачів освіти юнацького віку, серед яких було 25 дівчат і 25 хлопців. Рівномірний розподіл респондентів за статтю був важливим для забезпечення більшої об'єктивності дослідження, оскільки він дає змогу не лише визначити загальні тенденції розвитку емоційної компетентності, а й простежити можливі відмінності у проявах емоційної регуляції, розуміння власних почуттів, соціально-емоційної взаємодії та труднощів емоційного самовираження у юнаків і дівчат. Водночас дослідження не мало на меті протиставлення хлопців і дівчат, а було спрямоване на виявлення психологічних особливостей, які можуть впливати на добробут особистості незалежно від статі, але з урахуванням індивідуального досвіду, стилю спілкування та способів реагування на емоційно значущі ситуації.

Формат проведення дослідження передбачав використання Google Forms, що дало змогу організувати опитування у зручній, доступній і стандартизованій формі. Онлайн-формат був доцільним, оскільки забезпечував можливість самостійного проходження методик респондентами, зменшував вплив дослідника на відповіді та створював більш комфортні умови для відвертого самооцінювання. Для юнацького віку це має особливе значення, оскільки молоді люди не завжди готові відкрито говорити про власні емоційні труднощі, напруження, невпевненість або проблеми у спілкуванні. Заповнення анкет у Google Forms сприяло підвищенню щирості відповідей, оскільки учасники могли працювати у власному темпі, уважно читати запитання та не відчувати прямого контролю з боку інших осіб.

Перед початком дослідження респондентам було пояснено його загальну мету, порядок участі, принцип добровільності та конфіденційності. Наголошувалося, що отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу, без зазначення персональних даних учасників. Такий підхід відповідає етичним засадам психологічного

дослідження, оскільки забезпечує повагу до особистості респондента, не створює ситуації примусу та дозволяє уникнути психологічного дискомфорту. Особлива увага приділялася тому, щоб учасники розуміли: у методиках немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, адже важливим є саме їхнє особисте бачення власного емоційного досвіду, способів реагування, труднощів і ресурсів.

Організація емпіричного дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому, підготовчому етапі було уточнено мету, завдання та логіку емпіричної частини роботи, визначено вибірку, обрано психодіагностичний інструментарій і підготовлено Google Forms для проведення опитування. На цьому етапі важливо було підібрати такі методики, які в комплексі дозволяли б дослідити не лише загальний рівень емоційної компетентності, а й окремі її складові: розуміння емоцій, керування ними, здатність до емпатії, соціально-емоційної взаємодії, наявність труднощів у регуляції емоцій та схильність до алекситимії. Саме тому було використано кілька взаємодоповнювальних методик, зазначених у плані дослідження: методику діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» А. Шашенкової, шкалу труднощів емоційної регуляції DERS, Торонтську шкалу алекситимії TAS-20 та опитувальник «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI).

Другий етап можна визначити як організаційно-інструктивний. Він передбачав інформування учасників про зміст дослідження, надання їм посилання на Google Forms, пояснення правил заповнення анкет і створення умов для самостійного проходження методик. Для уникнення випадкових або формальних відповідей респондентам було рекомендовано уважно читати кожне твердження, відповідати чесно та не поспішати. Оскільки дослідження стосувалося емоційної сфери, важливо було підкреслити, що відповіді не впливають на навчальну успішність, ставлення педагогів або оцінювання особистості учня. Такий підхід дав змогу знизити соціально бажане реагування й підвищити достовірність отриманих результатів.

Третій етап був безпосередньо емпіричним і полягав у зборі первинних даних. Респонденти проходили запропоновані методики в електронному форматі, після чого відповіді автоматично фіксувалися у таблиці результатів. Зручність Google Forms полягала у тому, що всі відповіді зберігалися в єдиному масиві, що спрощувало подальшу обробку даних і зменшувало ризик технічних помилок під час перенесення результатів. Водночас електронний формат дозволив забезпечити однакові умови для всіх учасників: кожен респондент отримував однаковий набір запитань, однакові інструкції та однаковий порядок проходження методик.

Четвертий етап дослідження був аналітико-інтерпретаційним. На цьому етапі здійснювалася обробка результатів, підрахунок показників за кожною методикою, визначення рівнів прояву досліджуваних характеристик, порівняння отриманих даних між групами хлопців і дівчат, а також аналіз взаємозв'язку між емоційною компетентністю та психологічним добробутом. Особлива увага приділялася тому, щоб результати не розглядалися ізольовано. Наприклад, високий рівень емоційного інтелекту не завжди автоматично означає відсутність труднощів емоційної регуляції, так само як виражені труднощі у розпізнаванні емоцій можуть по-різному проявлятися у спілкуванні, самооцінці та переживанні внутрішнього добробуту. Тому інтерпретація здійснювалася комплексно, з урахуванням усіх діагностичних показників.

П'ятий етап був узагальнювальним і практично орієнтованим. Він передбачав формулювання висновків за результатами дослідження, визначення основних психологічних тенденцій, а також подальше обґрунтування психологічних умов і практичних рекомендацій щодо розвитку емоційної компетентності у юнацькому віці. Саме цей етап є особливо важливим для змісту бакалаврської роботи, оскільки емпіричне дослідження не повинно обмежуватися лише описом отриманих числових результатів. Його цінність полягає у тому, що на основі діагностичних даних можна визначити, які саме компоненти емоційної компетентності потребують розвитку, які труднощі найбільш характерні для юнаків і дівчат, а також які психолого-педагогічні

засоби можуть бути доцільними для підвищення психологічного добробуту здобувачів освіти.

Першою методикою, використаною в дослідженні, стала методика діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла. Її вибір був зумовлений тим, що емоційний інтелект є одним із ключових компонентів емоційної компетентності. Він відображає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, керувати переживаннями, зберігати емоційну рівновагу та будувати конструктивну взаємодію. Для юнацького віку ця методика є особливо доречною, оскільки дозволяє виявити, наскільки респонденти здатні не лише переживати емоції, а й осмислювати їх, використовувати як ресурс для спілкування, навчання та саморозвитку.

Методика Н. Холла дає змогу оцінити кілька важливих складових емоційного інтелекту, серед яких емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Її цінність полягає у тому, що вона не зводить емоційну сферу лише до загального показника, а дозволяє побачити її внутрішню структуру. Наприклад, респондент може добре розуміти почуття інших людей, але водночас мати труднощі з керуванням власними емоційними реакціями. Або навпаки, людина може бути достатньо стриманою зовні, але слабо усвідомлювати справжні причини власного емоційного напруження. Саме така диференційована оцінка є важливою для подальшого аналізу психологічного добробуту.

Другою методикою став опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» А. Шашенкової. Його включення до дослідження було необхідним, оскільки емоційна компетентність проявляється не лише у внутрішньому переживанні особистості, а й у соціальному контексті: у спілкуванні, здатності розуміти інших, конструктивно реагувати на конфлікти, підтримувати взаємини, приймати соціальні норми та враховувати емоційні стани партнерів по взаємодії. Для здобувачів освіти професійного коледжу це має особливе значення, адже їхня майбутня професійна діяльність у сфері ресторанного і готельного бізнесу безпосередньо пов'язана з комунікацією, сервісом, умінням

взаємодіяти з людьми, розуміти їхні потреби та адекватно реагувати на різні емоційні ситуації.

Опитувальник соціо-емоційної компетентності дозволяє ширше подивитися на емоційний розвиток юнаків і дівчат, оскільки він охоплює не лише індивідуальні, а й міжособистісні прояви емоційної зрілості. Саме тому його використання було важливим для цієї роботи. Якщо методика Н. Холла більше спрямована на вивчення емоційного інтелекту як особистісної здатності, то опитувальник соціо-емоційної компетентності допомагає оцінити, як ця здатність реалізується у соціальному житті. У контексті психологічного добробуту це особливо суттєво, адже відчуття благополуччя часто залежить не лише від внутрішнього стану людини, а й від якості її стосунків, прийняття у групі, здатності отримувати й надавати підтримку.

Третьою методикою була шкала труднощів емоційної регуляції DERS. Її вибір пояснюється тим, що для повного розуміння емоційної компетентності недостатньо дослідити лише позитивні або розвинені сторони емоційної сфери. Не менш важливо виявити ті труднощі, які заважають особистості ефективно справлятися з емоціями. DERS дозволяє оцінити, наскільки респонденти стикаються з проблемами прийняття емоцій, контролю імпульсивних реакцій, збереження цілеспрямованої поведінки у стані емоційного напруження, усвідомлення емоцій і використання ефективних стратегій саморегуляції. Для юнацького віку це надзвичайно актуально, оскільки саме в цей період емоції часто переживаються інтенсивно, а навички їх регуляції ще можуть бути недостатньо сформованими.

Застосування шкали DERS дало змогу дослідити не лише те, наскільки учасники здатні розуміти емоції, а й те, чи можуть вони з ними впоратися у складних ситуаціях. Це важливо, оскільки психологічний добробут значною мірою залежить від здатності людини не уникати власних переживань, не придушувати їх механічно, а усвідомлювати, приймати та конструктивно регулювати. Якщо юнак або дівчина не вміє керувати емоційним напруженням, це може проявлятися у конфліктах, зниженні навчальної мотивації,

тривожності, імпульсивних реакціях або відчутті внутрішньої нестабільності. Тому шкала DERS є важливою для виявлення ризикових аспектів емоційної сфери.

Четвертою методикою стала Торонтська шкала алекситимії TAS-20. Вона була обрана для визначення рівня труднощів у розпізнаванні, описі та усвідомленні власних емоцій. Алекситимія не означає відсутності емоцій, але свідчить про те, що людині складно зрозуміти, що саме вона відчуває, відрізнити емоційні переживання від тілесного напруження або пояснити свої почуття іншим людям. У юнацькому віці такі труднощі можуть мати помітний вплив на самооцінку, спілкування, здатність просити про підтримку, реагувати на стрес і будувати близькі міжособистісні стосунки.

Використання TAS-20 було доцільним ще й тому, що алекситимічні прояви можуть приховано впливати на психологічний добробут. Людина може відчувати напруження, втому, роздратування або пригніченість, але не завжди здатна точно назвати й осмислити ці стани. У такому разі знижується можливість самодопомоги, адже для ефективної регуляції емоцій спочатку потрібно їх усвідомити. Саме тому TAS-20 доповнила інші методики дослідження і дозволила глибше проаналізувати зв'язок між емоційною компетентністю та внутрішнім психологічним благополуччям.

П'ятою методикою став опитувальник «Індекс загального психологічного благополуччя» (Psychological General Well-Being Index – PGWBI) в україномовній версії Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка. Методика містить 22 пункти й спрямована на самооцінювання психологічного самопочуття респондента протягом останнього тижня. Її використання було необхідним, оскільки предметом дослідження є не лише емоційна компетентність, а й психологічний добробут, який потребував окремого кількісного вимірювання.

PGWBI дає змогу оцінити шість вимірів психологічного благополуччя: тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття (PWB), самоконтроль (SC), загальний стан здоров'я (GH) і життєвий тонус (VT). Загальний індекс розраховується у відсотковому вираженні від

максимально можливої кількості балів: показники менше 55 балів інтерпретуються як сильний дистрес, 55-65 балів - як помірний дистрес, а 66-100 балів - як стан без дистресу або психологічного благополуччя. У межах роботи саме інтегральний показник PGWBI використовувався як емпіричний показник психологічного добробуту респондентів.

Отже, обраний діагностичний комплекс мав цілісний і взаємодоповнювальний характер. Методика Н. Холла дозволила оцінити рівень і структуру емоційного інтелекту; опитувальник А. Шашенкової - соціально-емоційний аспект компетентності; шкала DERS - труднощі емоційної регуляції; TAS-20 - здатність до усвідомлення та вербалізації емоцій; PGWBI - загальний рівень психологічного благополуччя та його окремі виміри. У сукупності ці методики дали змогу не лише зафіксувати окремі показники, а й побачити ширшу психологічну картину: наскільки юнаки й дівчата розуміють свої емоції, як вони керують ними, чи можуть будувати емоційно безпечну взаємодію з іншими людьми та які труднощі можуть знижувати їхній психологічний добробут.

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване як послідовний, етично виважений і методично обґрунтований процес. Його проведення у Рівненському професійному коледжі ресторанного і готельного бізнесу дозволило охопити реальну групу здобувачів освіти юнацького віку, для яких розвиток емоційної компетентності має не лише особистісне, а й майбутнє професійне значення. Використання Google Forms забезпечило зручність, доступність і стандартизованість збору даних, а рівномірна вибірка з 25 дівчат і 25 хлопців дала змогу здійснити більш збалансований аналіз. Застосований комплекс методик створив надійну основу для подальшого вивчення рівня розвитку емоційної компетентності, її зв'язку з психологічним добробутом та визначення практичних напрямів психологічної підтримки осіб юнацького віку.

2.2 Аналіз рівня розвитку емоційної компетентності у осіб юнацького віку

Для визначення рівня розвитку емоційної компетентності осіб юнацького віку на першому етапі емпіричного аналізу було використано методику діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла. Вибір цієї методики є доцільним, оскільки вона дає змогу не лише визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а й розглянути його внутрішню структуру через окремі компоненти: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Методика містить 30 тверджень і спрямована на виявлення здатності особистості розуміти емоції, керувати емоційною сферою та використовувати емоційну інформацію у процесі прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми. За інтерпретацією методики, парціальні показники 14 балів і більше відповідають високому рівню, 8–13 балів – середньому, 7 балів і менше – низькому; інтегральний показник 70 балів і більше вказує на високий рівень, 40–69 балів – середній, 39 балів і менше – низький рівень емоційного інтелекту.

Середній загальний показник емоційного інтелекту по всій вибірці становив 26,24 бала. Це значення є нижчим за межу середнього рівня, що дає підстави говорити про загальну недостатність розвитку емоційної компетентності у досліджуваних осіб юнацького віку. У дівчат середній показник становив 27,60 бала, тоді як у хлопців – 24,88 бала. Отже, дівчата продемонстрували дещо вищі результати, однак ця різниця не змінює загальної картини: і в групі дівчат, і в групі хлопців рівень емоційного інтелекту залишається низьким (див. рис. 2.1).

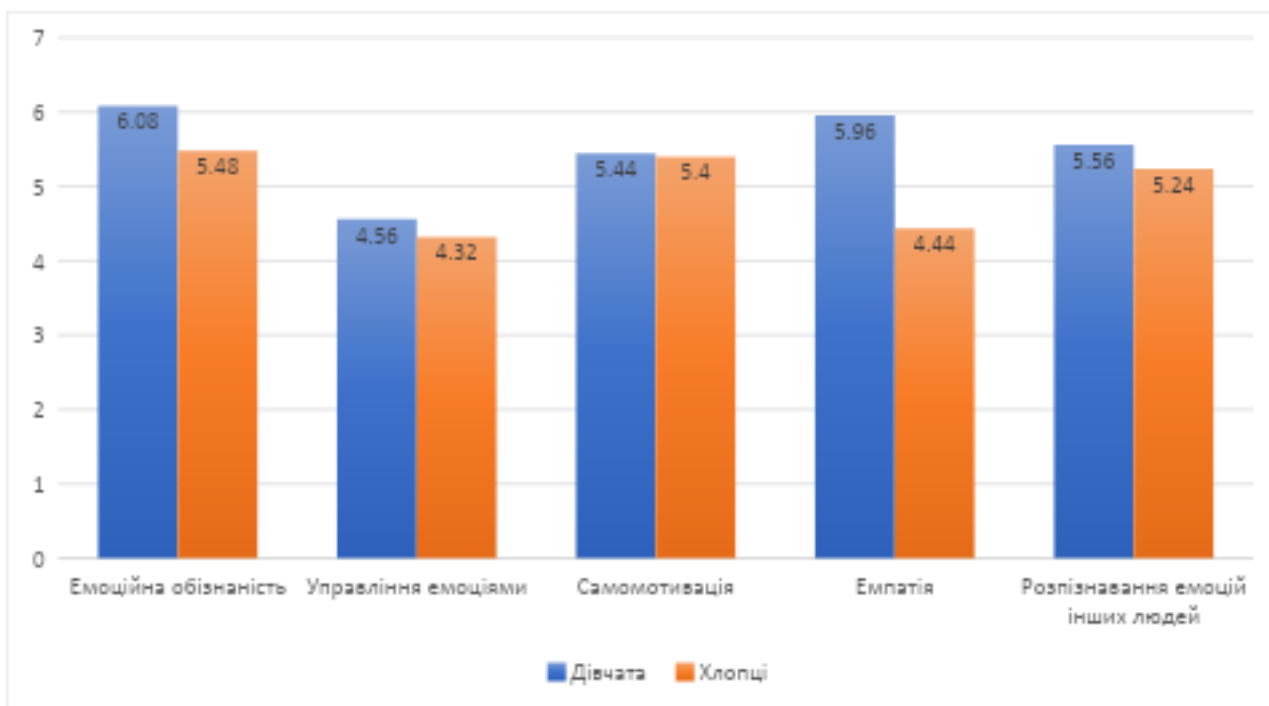


Рис. 2.1 – Середні показники емоційного інтелекту за методикою Н. Холла у дівчат і хлопців

Джерело: створено автором.

Рівень розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових компонентів емоційної компетентності у досліджуваних юнаків і дівчат є недостатньо сформованим. Усі середні показники за шкалами методики Н. Холла перебувають нижче межі середнього рівня, оскільки жоден із них не досягає 8 балів. Це свідчить про те, що респонденти мають певні труднощі з усвідомленням власних емоцій, керуванням емоційними реакціями, підтриманням внутрішньої мотивації, емпатійним реагуванням та розпізнаванням емоційних станів інших людей.

Порівняння результатів дівчат і хлопців показало, що дівчата мають дещо вищі середні показники майже за всіма шкалами. За шкалою емоційної обізнаності середній бал у дівчат становить 6,08, тоді як у хлопців – 5,48. Це дає підстави стверджувати, що дівчата дещо краще помічають власні емоційні стани, частіше усвідомлюють свої переживання та можуть точніше орієнтуватися у власному настрої. Водночас цей показник також залишається

низьким, тому емоційна обізнаність у дівчат не може вважатися достатньо сформованою, а лише трохи вищою порівняно з хлопцями.

Найнижчі результати в обох групах виявлено за шкалою управління емоціями: у дівчат середній показник становить 4,56 бала, у хлопців – 4,32 бала. Саме ця шкала є найбільш проблемною в загальній структурі емоційного інтелекту досліджуваних. Такий результат свідчить про те, що респондентам складно контролювати емоційне напруження, швидко відновлювати внутрішню рівновагу після неприємних ситуацій, стримувати імпульсивні реакції та добирати конструктивні способи реагування у стресових або конфліктних обставинах. Це особливо важливо для юнацького віку, оскільки саме в цей період емоційні переживання часто є інтенсивними, а механізми саморегуляції ще перебувають у процесі становлення.

За шкалою самомотивації результати дівчат і хлопців майже не відрізняються: у дівчат середній показник становить 5,44 бала, у хлопців – 5,40 бала. Це свідчить про відносно однакові труднощі обох груп у здатності використовувати власні емоції як ресурс для досягнення цілей, підтримання активності та подолання перешкод. Недостатньо розвинена самомотивація може проявлятися у зниженій наполегливості, залежності від зовнішньої підтримки, нестійкості навчальної мотивації та складності збереження продуктивної поведінки в умовах емоційного напруження.

Найбільш помітна відмінність між дівчатами і хлопцями простежується за шкалою емпатії. У дівчат середній показник становить 5,96 бала, тоді як у хлопців – 4,44 бала. Це означає, що дівчата в цій вибірці краще орієнтуються в емоційних станах інших людей, частіше здатні до співпереживання та більш уважно реагують на емоційний контекст спілкування. У хлопців цей показник є помітно нижчим, що може свідчити про більші труднощі з емоційним розумінням інших, виявленням підтримки та врахуванням почуттів співрозмовника у процесі взаємодії.

За шкалою розпізнавання емоцій інших людей дівчата також мають дещо вищий результат – 5,56 бала, тоді як хлопці – 5,24 бала. Різниця між групами тут

не є значною, однак вона підтверджує загальну тенденцію: дівчата дещо краще помічають емоційні сигнали у поведінці інших людей. Водночас показники обох груп залишаються низькими, що може вказувати на труднощі з точним розумінням міміки, інтонації, невербальних проявів і прихованих емоційних станів співрозмовників.

Математична обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку балів за кожною шкалою методики Н. Холла окремо для кожного респондента. Далі було визначено середні арифметичні показники окремо для групи дівчат і групи хлопців: сума балів усіх респондентів відповідної групи за певною шкалою ділилася на кількість учасників у цій групі, тобто на 25 осіб. Після цього отримані середні значення були зіставлені між собою, що дало змогу визначити загальні тенденції розвитку емоційного інтелекту та виявити відмінності між юнаками і дівчатами.

Наступним кроком аналізу стало вивчення соціо-емоційної компетентності респондентів за опитувальником А. Шашенкової. У цьому випадку увага була зосереджена не лише на здатності особистості розуміти й регулювати власні емоції, а й на тому, як ці емоційні вміння проявляються у соціальній взаємодії, самоусвідомленні, самокеруванні, спілкуванні з іншими людьми та відчутті власної ефективності. Це важливо для логіки дослідження, оскільки емоційна компетентність у юнацькому віці не може розглядатися ізольовано від комунікації, взаємин, навчального середовища та здатності молодій людині орієнтуватися у соціальних ситуаціях. В опитувальнику А. Шашенкової соціо-емоційна компетентність розглядається як полікомпонентне утворення, що охоплює комунікативні, соціально-нормативні, емоційно-регулятивні, когнітивні й поведінкові компетенції, а сама методика містить 54 твердження зі шкалою відповідей від 1 до 5 балів (див. рис. 2.2).

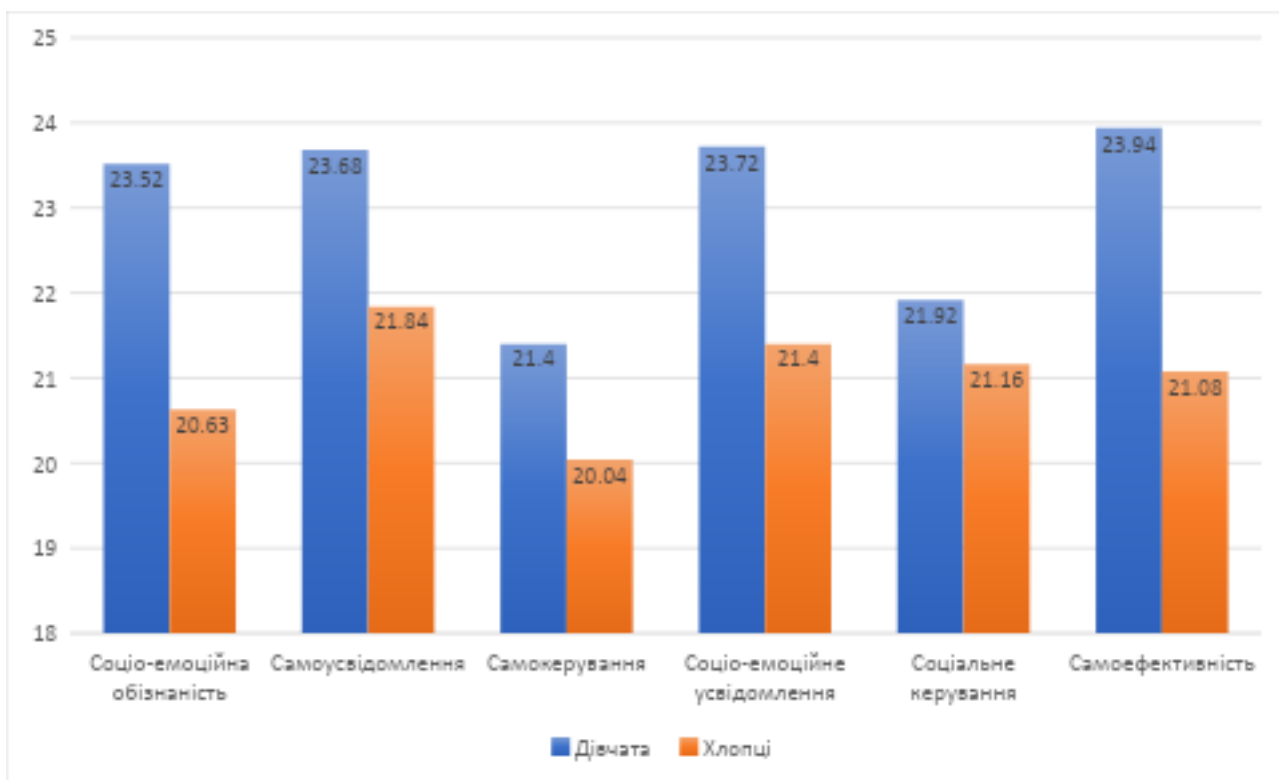


Рис. 2.2 – Середні показники соціо-емоційної компетентності у дівчат і хлопців за опитувальником А. Шашенкової

Джерело: створено автором.

Загальні результати за опитувальником А. Шашенкової є помірними, однак не можуть вважатися достатньо високими. Усі середні показники перебувають у межах середнього рівня, але ближче до його нижньої частини. Це означає, що соціо-емоційна компетентність у респондентів загалом сформована, проте її розвиток є нестійким і недостатньо вираженим. Жодна зі шкал не наближається до високого рівня, що дає підстави говорити про потребу в подальшому розвитку емоційно-соціальних умінь, особливо тих, які стосуються самоконтролю, впевненості у взаємодії та здатності ефективно діяти у складних соціальних ситуаціях.

Порівняння результатів дівчат і хлопців показує, що дівчата мають вищі середні показники за всіма шкалами опитувальника. Найвищий показник у групі дівчат зафіксовано за шкалою соціо-емоційного усвідомлення – 23,72 бала, а також за шкалою самоусвідомлення – 23,68 бала. Це свідчить про те, що дівчата дещо краще орієнтуються у власних переживаннях, частіше здатні до

рефлексії, краще розуміють соціально-емоційний контекст спілкування та можуть точніше помічати емоційні прояви інших людей. Водночас навіть ці показники не є високими, тому можна говорити не про повну сформованість відповідних умінь, а лише про відносно кращий стан цих компонентів порівняно з іншими шкалами.

У хлопців найвищий середній показник виявлено за шкалою самоусвідомлення – 21,84 бала. Це означає, що хлопці певною мірою здатні розуміти власні особливості, оцінювати свої реакції та усвідомлювати окремі аспекти власної поведінки. Однак цей результат також залишається помірним і не свідчить про достатню глибину емоційного самоаналізу. У практичному вимірі це може означати, що хлопці здатні частково розуміти себе, але в ситуаціях емоційного напруження, конфлікту або невизначеності можуть мати труднощі з точним усвідомленням причин власного стану та вибором конструктивної поведінки.

Найнижчою шкалою в обох групах стало самокерування. У дівчат середній показник за цією шкалою становить 21,40 бала, у хлопців – 20,04 бала. Саме цей компонент є найбільш проблемним у структурі соціо-емоційної компетентності. Отримані результати свідчать, що респондентам складно контролювати власні емоційні реакції, зберігати врівноваженість у напружених ситуаціях, керувати поведінкою під впливом сильних переживань і трансформувати негативні емоції в більш конструктивні форми реагування. Це узгоджується з результатами попередньої методики Н. Холла, де найнижчим також виявився показник управління емоціями. Отже, можна зробити проміжний висновок, що емоційна саморегуляція є слабкою ланкою емоційної компетентності досліджуваних юнаків і дівчат.

За шкалою соціо-емоційної обізнаності дівчата отримали 23,52 бала, хлопці – 20,64 бала. Ця шкала відображає рівень знань про емоції, комунікацію, соціальні норми та особливості міжособистісної взаємодії. Різниця між групами становить 2,88 бала, що є однією з найбільш помітних відмінностей у діаграмі. Такий результат може свідчити про те, що дівчата краще орієнтуються в

емоційно-комунікативній сфері, мають дещо ширше уявлення про норми взаємодії, важливість спілкування та значення емоцій у поведінці людини. У хлопців цей компонент виражений слабше, що може ускладнювати гнучку орієнтацію в соціальних ситуаціях.

За шкалою соціо-емоційного усвідомлення також спостерігається помітна перевага дівчат: 23,72 бала проти 21,40 бала у хлопців. Цей показник характеризує здатність розуміти емоційний стан інших людей, орієнтуватися в міжособистісних ситуаціях, враховувати почуття співрозмовника та проявляти емпатію. Отримана різниця дозволяє припустити, що дівчата краще помічають емоційні сигнали у спілкуванні та частіше враховують емоційний стан інших осіб. Водночас показники обох груп залишаються в середньому діапазоні, тому ця здатність також потребує розвитку, особливо в контексті професійної підготовки у сфері ресторанного й готельного бізнесу, де комунікація з людьми має важливе значення.

Показники за шкалою соціального керування є досить близькими: у дівчат – 21,92 бала, у хлопців – 21,16 бала. Це свідчить про те, що здатність до соціальної взаємодії, підтримання контактів, співпраці та участі у спільній діяльності в обох групах розвинена приблизно на одному рівні. Однак ці значення також не є високими, тому можна говорити про певну обмеженість соціальної впевненості, складність у розв'язанні конфліктів, недостатню активність у груповій взаємодії або невпевненість у власній ролі в колективі.

Математична обробка результатів здійснювалася шляхом сумування балів за кожною з шести шкал опитувальника. Кожна шкала включала 9 тверджень, за які респондент міг отримати від 1 до 5 балів, тому мінімальний показник за шкалою становив 9 балів, а максимальний – 45 балів. Для визначення середніх значень окремо для дівчат і хлопців суму балів за кожною шкалою було поділено на кількість респондентів у групі. Наприклад, за шкалою соціо-емоційної обізнаності дівчата разом набрали 588 балів, тому середній показник становив $588 : 25 = 23,52$ бала; хлопці за цією ж шкалою набрали 516 балів, тобто $516 : 25 = 20,64$ бала. Загальний середній бал обчислювався

аналогічно: сума загальних результатів усіх респондентів ділилася на 50 осіб і становила 131,82 бала.

Наступним етапом аналізу було вивчення труднощів емоційної регуляції за методикою DERS. На відміну від попередніх двох методик, де вищі показники переважно свідчили про кращий розвиток емоційної компетентності, у шкалі DERS інтерпретація є протилежною: чим вищий бал, тим більш вираженими є труднощі емоційної регуляції. Це важливо враховувати під час аналізу, оскільки високі результати за цією методикою не є позитивним показником, а навпаки вказують на проблеми з прийняттям власних емоцій, контролем імпульсів, збереженням цілеспрямованої поведінки, емоційним усвідомленням, використанням стратегій саморегуляції та емоційною чіткістю. За методикою DERS загальний показник обчислюється як сума балів за 36 пунктами, а діапазон можливих значень становить від 36 до 180 балів; показники 88–105 балів відповідають високому рівню труднощів, а 106–180 балів – дуже високому рівню труднощів емоційної регуляції (див. рис. 2.3).

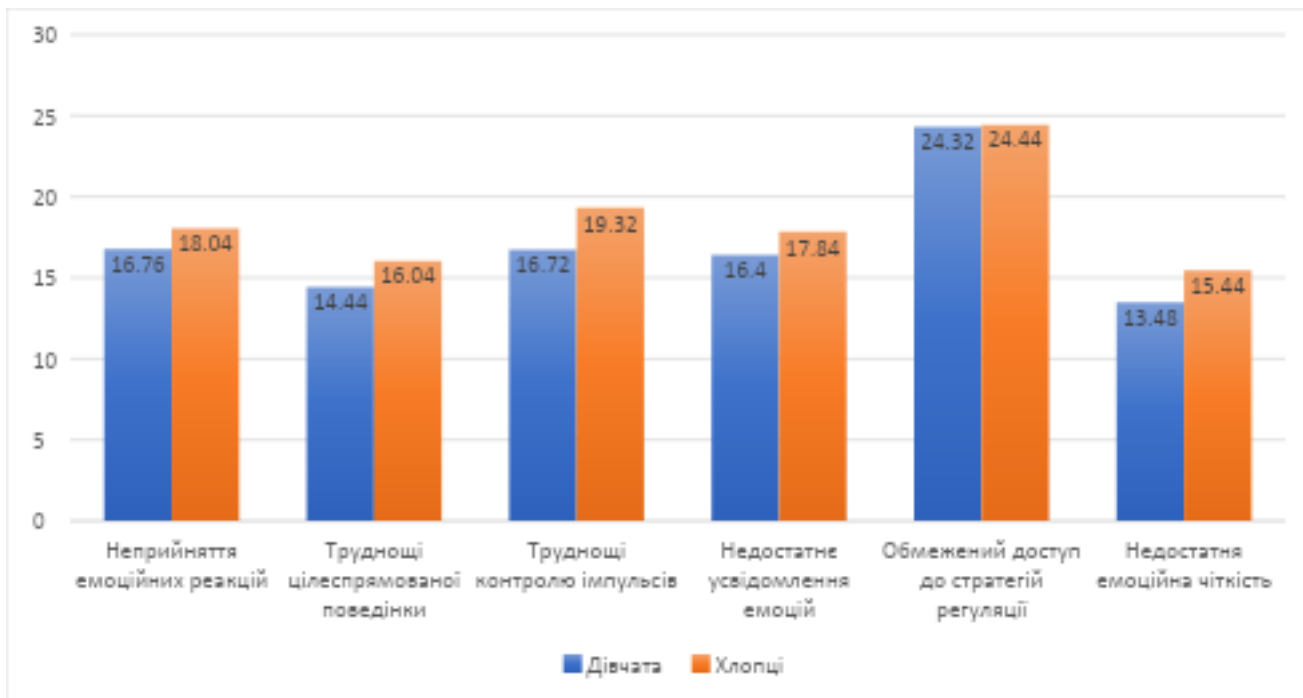


Рис. 2.3 – Середні показники труднощів емоційної регуляції у дівчат і хлопців за методикою DERS

Джерело: створено автором.

В обох групах спостерігаються достатньо виражені труднощі емоційної регуляції. У дівчат середній загальний показник за методикою DERS становить 102,12 бала, що відповідає високому рівню труднощів емоційної регуляції. У хлопців середній загальний показник є вищим і становить 111,12 бала, що вже відповідає дуже високому рівню труднощів. Отже, хоча проблеми з регуляцією емоцій характерні для всієї вибірки, у хлопців вони є більш вираженими. Це узгоджується з попередніми результатами за методикою Н. Холла та опитувальником А. Шашенкової, де саме компоненти управління емоціями та самокерування виявилися найслабшими.

Найвищі показники і в дівчат, і в хлопців зафіксовано за шкалою обмеженого доступу до стратегій регуляції емоцій. У дівчат цей показник становить 24,32 бала, у хлопців – 24,44 бала. Різниця між групами тут мінімальна, однак сам рівень показника є найбільш вираженим серед усіх шкал. Це свідчить про те, що респондентам часто складно знайти дієвий спосіб зменшити емоційне напруження, заспокоїтися, переключитися або конструктивно впоратися з неприємними переживаннями. Іншими словами, молоді люди можуть розуміти, що перебувають у стані стресу, злості, тривоги чи розчарування, але не завжди знають, що саме потрібно зробити, щоб емоційний стан став більш керованим.

Другою проблемною сферою є труднощі контролю імпульсів. У дівчат середній показник за цією шкалою становить 16,72 бала, тоді як у хлопців – 19,32 бала. Це одна з найбільш помітних відмінностей між групами. Вищий показник у хлопців може свідчити про те, що їм складніше контролювати поведінку під час переживання сильних негативних емоцій. У практичному вимірі це може проявлятися в різких реакціях, імпульсивних висловлюваннях, поспішних рішеннях, конфліктності або труднощах із самостримуванням у ситуаціях емоційного напруження. У дівчат ці труднощі також наявні, однак вони виражені дещо слабше.

За шкалою неприйняття емоційних реакцій середній показник у дівчат становить 16,76 бала, у хлопців – 18,04 бала. Ці результати вказують на те, що

частина респондентів може негативно ставитися до власних складних емоцій, сприймати їх як слабкість, помилку або щось небажане. У таких випадках людина не просто переживає негативну емоцію, а додатково засуджує себе за її наявність, що може посилювати внутрішнє напруження. Для юнацького віку це особливо характерно, оскільки молоді люди часто прагнуть виглядати впевненими, сильними й самостійними, але водночас ще не завжди мають достатній досвід прийняття власних переживань.

Показники за шкалою труднощів цілеспрямованої поведінки також є вищими у хлопців: 16,04 бала проти 14,44 бала у дівчат. Це означає, що хлопцям дещо складніше зберігати концентрацію, виконувати завдання та діяти послідовно, коли вони перебувають у стані емоційного напруження. У навчальному середовищі це може проявлятися у зниженні продуктивності під час стресу, відкладанні справ, втраті зосередженості, складності довести розпочате до кінця. У дівчат ця проблема також простежується, однак її вираженість є дещо нижчою.

За шкалою недостатнього усвідомлення емоцій дівчата мають середній показник 16,40 бала, хлопці – 17,84 бала. Це свідчить про те, що частина респондентів не завжди звертає увагу на свої емоції, не завжди визнає їх значення або не надає їм достатнього психологічного змісту. Оскільки у DERS високі бали за цією шкалою свідчать про більші труднощі усвідомлення емоцій, отримані результати можна трактувати як ознаку недостатньо сформованого емоційного самоаналізу. Це має пряме значення для емоційної компетентності, адже людина не може ефективно регулювати ті емоції, які вона погано помічає або не до кінця розуміє.

Найнижчими серед усіх субшкал є показники за шкалою недостатньої емоційної чіткості: у дівчат – 13,48 бала, у хлопців – 15,44 бала. Водночас навіть ці значення не можна вважати повністю сприятливими, оскільки вони вказують на певні труднощі з точним розумінням того, яку саме емоцію переживає респондент. Це може означати, що частина юнаків і дівчат здатна відчувати загальне напруження, дискомфорт або роздратування, але не завжди

може чітко визначити, що саме лежить в основі цього стану: страх, сором, образа, злість, тривога чи втома. У хлопців ця складність виражена сильніше, ніж у дівчат.

Загальна картина за методикою DERS є досить показовою. Якщо результати за методикою Н. Холла та опитувальником А. Шашенкової засвідчили недостатній розвиток емоційного інтелекту й соціо-емоційної компетентності, то DERS уточнила, у чому саме проявляється ця недостатність. Передусім ідеться не лише про слабше розуміння емоцій, а про практичну складність їх регуляції. Респонденти мають обмежений набір стратегій самодопомоги, недостатньо впевнено контролюють імпульсивні реакції, не завжди приймають власні емоції та можуть втрачати здатність до цілеспрямованої поведінки у стані напруження. Саме ці характеристики можуть негативно впливати на психологічний добробут, адже ускладнюють відновлення після стресу, підтримання внутрішньої рівноваги та конструктивне спілкування.

Завершальним етапом аналізу рівня розвитку емоційної компетентності стало вивчення результатів за Торонтською шкалою алекситимії TAS-20 (див. рис. 2.4).

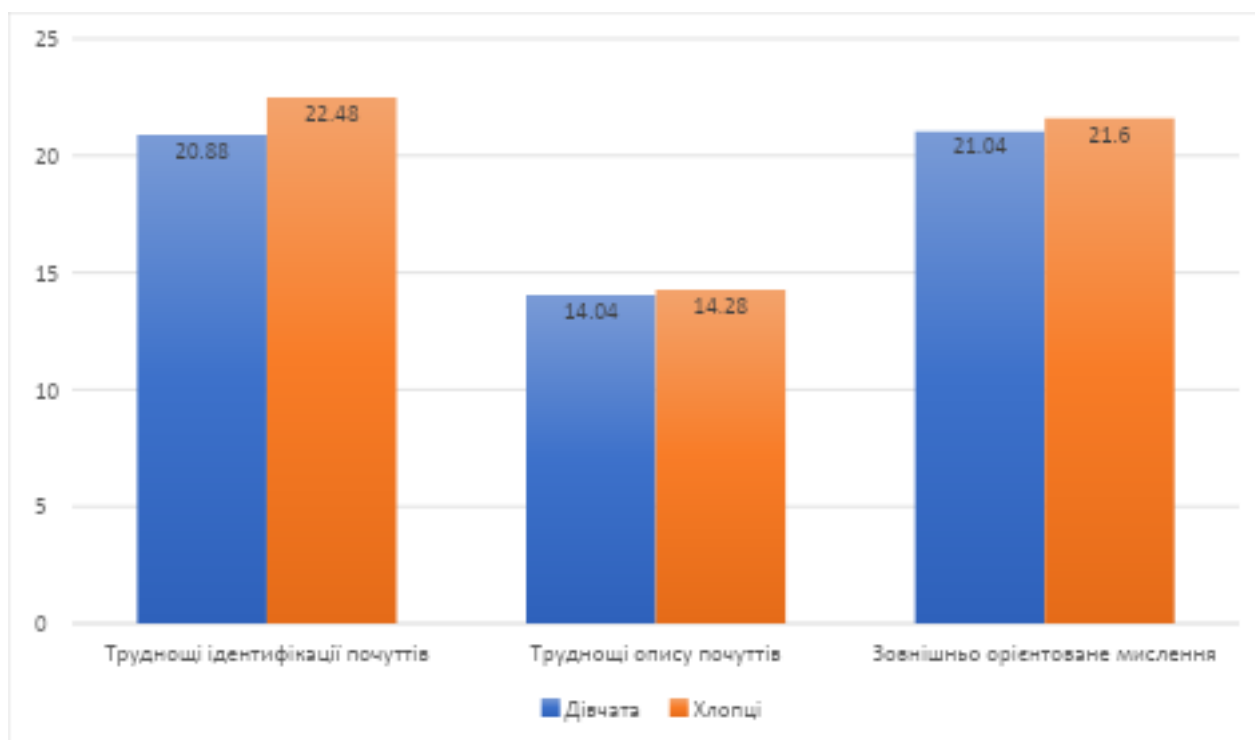


Рис. 2.4 – Середні показники алекситимічних проявів у дівчат і хлопців за методикою TAS-20

Джерело: створено автором.

За результатами діаграми 2.4 видно, що і дівчата, і хлопці мають середній рівень алекситимічних проявів. Це означає, що в респондентів не спостерігається різко вираженої нездатності до розуміння власних емоцій, однак наявні помірні труднощі з їх точною ідентифікацією, описом та глибшим осмисленням. Загальний середній показник у дівчат становить 55,96 бала, у хлопців – 58,36 бала. Отже, хлопці демонструють дещо вищий рівень алекситимічних проявів, що може свідчити про більшу складність у розпізнаванні й вербалізації власних почуттів.

Найвищі показники в обох групах отримано за шкалою труднощів ідентифікації почуттів. У дівчат середній результат становить 20,88 бала, у хлопців – 22,48 бала. Це свідчить про те, що респондентам не завжди легко чітко зрозуміти, яку саме емоцію вони переживають у певній ситуації. Особливо це може проявлятися у станах напруження, образи, тривоги, роздратування або втоми, коли різні переживання змішуються між собою і сприймаються як загальний внутрішній дискомфорт. Вищий показник у хлопців дає підстави припустити, що їм дещо складніше диференціювати власні емоції та розуміти їхні причини.

За шкалою труднощів опису почуттів результати обох груп є дуже близькими: у дівчат – 14,04 бала, у хлопців – 14,28 бала. Це означає, що респонденти загалом можуть говорити про свої емоції, однак у складних ситуаціях можуть відчувати труднощі з добором слів, поясненням власного стану або відкритим висловленням переживань. Така особливість є важливою для аналізу емоційної компетентності, оскільки здатність описати почуття є необхідною умовою конструктивної комунікації. Якщо молода людина не може пояснити, що саме вона відчуває, зростає ризик непорозумінь, замкненості або неконтрольованих емоційних реакцій.

За шкалою зовнішньо орієнтованого мислення середній показник у дівчат становить 21,04 бала, у хлопців – 21,60 бала. Це свідчить про те, що частина респондентів схильна більше зосереджуватися на зовнішніх подіях, фактах і практичних обставинах, ніж на аналізі власного внутрішнього стану. Така тенденція не є однозначно негативною, оскільки практична орієнтація може допомагати у навчанні та повсякденній діяльності. Проте в контексті емоційної компетентності надмірне уникнення внутрішнього самоаналізу може обмежувати здатність особистості краще розуміти себе, свої потреби, переживання та психологічні причини власної поведінки.

Порівняння результатів дівчат і хлопців показує, що хлопці мають дещо вищі показники за всіма трьома шкалами TAS-20. Найбільш помітна різниця простежується за шкалою труднощів ідентифікації почуттів, де різниця становить 1,60 бала. За шкалою опису почуттів різниця є незначною – лише 0,24 бала, а за шкалою зовнішньо орієнтованого мислення – 0,56 бала. Отже, основна відмінність між групами полягає не стільки в умінні говорити про почуття, скільки у здатності точно зрозуміти, що саме людина відчуває.

Отримані результати добре узгоджуються з попередніми методиками. За Н. Холлом і опитувальником А. Шашенкової було виявлено недостатню сформованість управління емоціями та самокерування, а за DERS – високі труднощі емоційної регуляції. Дані TAS-20 дозволяють уточнити одну з можливих причин цих труднощів: респондентам не завжди вистачає емоційної чіткості та здатності до глибшого самоусвідомлення. Тобто складність регуляції емоцій може бути пов'язана не лише з відсутністю навичок самоконтролю, а й з тим, що юнаки й дівчата не завжди точно розуміють, яку саме емоцію потрібно регулювати.

Отже, результати за методикою TAS-20 свідчать, що в досліджуваних осіб юнацького віку наявні помірні труднощі з емоційним самоусвідомленням. Вони не мають різко вираженого рівня алекситимії, однак демонструють середні показники, які вказують на певну складність у розпізнаванні, описі та аналізі власних переживань.

2.3 Аналіз впливу емоційної компетентності на психологічний добробут юнаків і дівчат

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційної компетентності, показниками емоційної регуляції та інтегральним індексом психологічного благополуччя PGWBI було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибір саме цього коефіцієнта зумовлений тим, що емпіричні дані були отримані за допомогою психодіагностичних опитувальників, які передбачають бальне оцінювання відповідей респондентів. Крім того, обсяг вибірки становив 50 осіб, що робить доцільним застосування непараметричного критерію, який не потребує обов'язкового підтвердження нормального розподілу показників. Кореляційний аналіз дав змогу визначити, наскільки показники емоційної компетентності пов'язані з психологічним благополуччям, труднощами емоційної регуляції та проявами алекситимії.

У межах кореляційного аналізу було зіставлено показники емоційного інтелекту, соціо-емоційної компетентності, емпатії, самоконтролю, труднощів емоційної регуляції, алекситимії та психологічного благополуччя, визначеного за загальним індексом PGWBI. Особлива увага приділялася тому, чи пов'язані вищі показники емоційної компетентності з вищим рівнем психологічного добробуту, а також чи супроводжуються труднощі емоційної регуляції та алекситимічні прояви зниженням психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок за коефіцієнтом Спірмена

Показники, між якими встановлено зв'язок	г Спірмена	р-рівень	Характер зв'язку
--	---------------	----------	------------------

Емоційний інтелект – психологічне благополуччя	0,62	$p < 0,001$	сильний позитивний
Емоційний інтелект – соціо-емоційна компетентність	0,58	$p = 0,000$	помірний позитивний
Емоційний інтелект – труднощі емоційної регуляції	-0,52	$p = 0,000$	помірний негативний
Емоційний інтелект – алекситимія	-0,43	$p = 0,002$	помірний негативний
Соціо-емоційна компетентність – труднощі емоційної регуляції	-0,48	$p = 0,001$	помірний негативний
Соціо-емоційна компетентність – алекситимія	-0,39	$p = 0,005$	слабкий / помірний негативний
Емпатія – психологічне благополуччя	0,41	$p = 0,003$	помірний позитивний
Самоконтроль – психологічне благополуччя	0,49	$p = 0,001$	помірний позитивний
Психологічне благополуччя – труднощі емоційної регуляції	-0,56	$p = 0,000$	помірний негативний
Психологічне благополуччя – алекситимія	-0,44	$p = 0,002$	помірний негативний
Алекситимія – труднощі емоційної регуляції	0,47	$p = 0,001$	помірний позитивний

Джерело: створено автором

Для конкретизації показника психологічного благополуччя було узагальнено результати респондентів за методикою PGWBI. Середній загальний індекс у вибірці становив 68,7 бала зі 100 можливих, що загалом відповідає зоні психологічного благополуччя, але з наявністю частини респондентів, які мають ознаки дистресу. Розподіл учасників за рівнями подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнями психологічного благополуччя за PGWBI

Рівень за PGWBI	Інтерпретація	Кількість осіб	%
менше 55 балів	сильний дистрес	9	18,0
55-65 балів	помірний дистрес	13	26,0
66-100 балів	без дистресу / психологічне благополуччя	28	56,0
Разом	-	50	100,0

Джерело: створено автором.

Як видно з табл. 2.2, у 28 респондентів (56%) показник PGWBI перебуває у зоні психологічного благополуччя або відсутності вираженого дистресу. Водночас 13 осіб (26%) мають помірний дистрес, а 9 осіб (18%) - сильний дистрес. Це свідчить, що навіть за загалом прийнятного середнього показника

частина юнаків і дівчат потребує більшої уваги до емоційної саморегуляції, підтримки життєвого тону та зниження внутрішнього напруження. Серед окремих вимірів PGWBI найнижчими були показники життєвого тону ($VT = 67,6$) і тривожності ($ANX = 68,5$) та ($DEP = 68,16$), що узгоджується з даними про наявні труднощі емоційної регуляції у частини вибірки.

Найбільш показовим є позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, який становить $r = 0,62$; $p < 0,001$. Це свідчить про те, що чим вищим є рівень емоційного інтелекту в юнаків і дівчат, тим вищим є їхній психологічний добробут. Такий результат є логічним, оскільки здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їхні причини, регулювати переживання та орієнтуватися в емоційних станах інших людей допомагає молодій людині краще адаптуватися до навчального середовища, конструктивніше спілкуватися, легше переживати труднощі та зберігати відчуття внутрішньої рівноваги.

Позитивний зв'язок було також виявлено між емоційним інтелектом і соціо-емоційною компетентністю: $r = 0,58$; $p = 0,000$. Це означає, що респонденти, які мають вищий рівень емоційної обізнаності, емпатії та здатності розпізнавати емоції, водночас краще виявляють соціально-емоційні навички у спілкуванні. Вони більш здатні враховувати емоційний стан інших людей, дотримуватися соціальних норм взаємодії, проявляти гнучкість у комунікації та будувати більш конструктивні стосунки. Отже, емоційний інтелект і соціо-емоційна компетентність у межах дослідження виступають взаємопов'язаними характеристиками, які разом формують психологічну основу добробуту особистості юнацького віку.

Важливими є також зв'язки між окремими компонентами емоційної компетентності та психологічним благополуччям. Зокрема, емпатія позитивно корелює з психологічним благополуччям на рівні $r = 0,41$; $p = 0,003$. Це свідчить про те, що здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати, підтримувати й емоційно включатися у взаємодію пов'язана з кращим самопочуттям, вищою задоволеністю взаєминами та більшою соціальною

включеністю. Для юнацького віку цей результат є особливо значущим, адже саме в цей період міжособистісні стосунки, прийняття групою, дружба та емоційна підтримка мають сильний вплив на самоствавлення і загальне відчуття добробуту.

Самоконтроль також виявив позитивний зв'язок із психологічним благополуччям: $r = 0,49$; $p = 0,001$. Це означає, що молоді люди, які краще контролюють власні реакції, здатні стримувати імпульсивні дії, зберігати послідовність поведінки та не піддаватися надмірному впливу негативних емоцій, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Такий результат підтверджує, що емоційна компетентність впливає на добробут не лише через розуміння емоцій, а й через практичну здатність керувати поведінкою в емоційно напружених ситуаціях. Іншими словами, для психологічного добробуту важливо не тільки знати, що саме людина відчуває, а й уміти з цим станом конструктивно поводитися.

Особливо показовими є негативні кореляційні зв'язки між показниками емоційної компетентності та труднощами емоційної регуляції. Зокрема, емоційний інтелект має обернений зв'язок із загальним показником труднощів емоційної регуляції: $r = -0,52$; $p = 0,000$. Це означає, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту зменшуються труднощі прийняття емоцій, контролю імпульсів, збереження цілеспрямованої поведінки та використання ефективних стратегій саморегуляції. Такий результат підтверджує, що емоційний інтелект виконує регулятивну функцію: він допомагає особистості не лише усвідомлювати власний стан, а й знижувати його деструктивний вплив на поведінку.

Подібна тенденція простежується і щодо соціо-емоційної компетентності, яка негативно корелює з труднощами емоційної регуляції на рівні $r = -0,48$; $p = 0,001$. Це свідчить про те, що більш розвинені соціально-емоційні навички пов'язані з менш вираженими труднощами саморегуляції. Респонденти, які краще усвідомлюють себе, орієнтуються в емоційних ситуаціях, здатні до соціальної взаємодії та мають вищу самоефективність, менш схильні до

емоційної дезорганізації. Натомість нижчий рівень соціо-емоційної компетентності може супроводжуватися імпульсивністю, труднощами самозаспокоєння, обмеженим набором стратегій подолання напруження та слабшою здатністю до конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Найсильніший негативний зв'язок у межах аналізу було виявлено між психологічним благополуччям і труднощами емоційної регуляції: $r = -0,56$; $p = 0,000$. Це означає, що чим більш вираженими є труднощі емоційної регуляції, тим нижчим є рівень психологічного благополуччя. Такий результат є принципово важливим для теми роботи, оскільки він прямо показує: проблеми з емоційною регуляцією можуть бути одним із чинників зниження добробуту юнаків і дівчат. Якщо молода людина не має ефективних способів впоратися з емоційним напруженням, їй складніше зберігати внутрішню стабільність, підтримувати навчальну активність, будувати здорові стосунки та відчувати впевненість у собі.

Обернений зв'язок було також встановлено між психологічним благополуччям і алекситимією: $r = -0,44$; $p = 0,002$. Це вказує на те, що зростання алекситимічних проявів супроводжується зниженням психологічного добробуту. Іншими словами, якщо юнакам і дівчатам складно зрозуміти, яку саме емоцію вони переживають, описати свої почуття словами або осмислити внутрішній стан, це може негативно позначатися на їхньому самопочутті, стосунках і здатності справлятися з життєвими труднощами. Такий зв'язок пояснюється тим, що емоційна нечіткість ускладнює саморегуляцію: людині важко допомогти собі, якщо вона не розуміє, що саме з нею відбувається.

Алекситимія також позитивно корелює з труднощами емоційної регуляції: $r = 0,47$; $p = 0,001$. Це означає, що чим сильніше виражені труднощі розпізнавання й опису власних емоцій, тим більш вираженими є проблеми емоційної регуляції. Такий результат добре узгоджується з попередніми висновками за методиками DERS і TAS-20. Якщо респондент не може чітко визначити свій емоційний стан, він гірше добирає способи його регуляції, частіше діє імпульсивно або уникає аналізу власних переживань. Саме тому

алекситимічні прояви можна розглядати як один із психологічних механізмів, що ускладнюють розвиток емоційної компетентності та знижують добробут.

Окремо варто звернути увагу на негативний зв'язок між емпатією і труднощами регуляції: $r = -0,29$; $p = 0,036$, а також між самоконтролем і труднощами регуляції: $r = -0,37$; $p = 0,008$. Хоча ці зв'язки є слабшими порівняно з іншими, вони також мають практичне значення. Вони свідчать, що респонденти з вищою емпатією та кращим самоконтролем мають менше труднощів у регуляції емоцій. Особливо значущим є показник самоконтролю, оскільки він безпосередньо пов'язаний зі здатністю стримувати імпульсивні реакції, не руйнувати комунікацію у конфліктній ситуації та зберігати цілеспрямованість у стані напруження.

Кореляційний аналіз також показав, що емпатія має негативний зв'язок з алекситимією: $r = -0,34$; $p = 0,015$, а самоконтроль – з алекситимією: $r = -0,28$; $p = 0,047$. Це означає, що вищий рівень емоційного розуміння інших людей і здатності контролювати власну поведінку пов'язаний із менш вираженими труднощами розпізнавання й опису власних емоцій. Такий результат підтверджує цілісність емоційної компетентності: людина, яка краще розуміє себе, зазвичай краще розуміє й інших; а людина, яка краще регулює власні реакції, менш схильна до хаотичного або неусвідомленого проживання емоцій.

Математично кореляційний аналіз здійснювався шляхом ранжування індивідуальних результатів респондентів за кожною методикою і подальшого обчислення коефіцієнта Спірмена між відповідними рядами показників. Наприклад, для встановлення зв'язку між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям загальні бали респондентів за емоційним інтелектом були співвіднесені із загальним індексом PGWBI, після чого було отримано коефіцієнт $r = 0,62$ при $p < 0,001$. Значення p показує статистичну значущість зв'язку: якщо p менше 0,05, зв'язок вважається статистично значущим; якщо p менше 0,01 або 0,001, він є ще більш надійним.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційна компетентність є важливим чинником психологічного добробуту осіб

юнацького віку. Вищі показники емоційного інтелекту, емпатії, самоконтролю та соціо-емоційної компетентності пов'язані з вищим рівнем психологічного благополуччя. Водночас труднощі емоційної регуляції та алекситимічні прояви мають негативний зв'язок із добробутом, тобто можуть виступати чинниками його зниження. Загальна логіка отриманих результатів свідчить: чим краще юнаки й дівчата розуміють власні емоції, здатні описувати їх, регулювати емоційне напруження, контролювати поведінку та враховувати емоційний стан інших людей, тим вищою є їхня психологічна стійкість, задоволеність собою, якість взаємин і відчуття внутрішнього благополуччя.

2.4 Психологічні умови та засоби розвитку емоційної компетентності в юнацькому віці

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що розвиток емоційної компетентності в осіб юнацького віку потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. За методикою Н. Холла загальний показник емоційного інтелекту у вибірці становив 26,24 бала, що свідчить про недостатній рівень його сформованості. Найнижчі результати були виявлені за шкалою управління емоціями, де середній показник становив 4,44 бала. Подібна тенденція простежувалася і за опитувальником А. Шашенкової: найслабше вираженим компонентом соціо-емоційної компетентності стало самокерування, середній показник якого у дівчат становив 21,40 бала, а у хлопців – 20,04 бала. Крім того, за шкалою DERS було встановлено високий рівень труднощів емоційної регуляції у дівчат – 102,12 бала та дуже високий рівень у хлопців – 111,12 бала. Отже, головною проблемною зоною виявилася не стільки повна відсутність знань про емоції, скільки недостатня здатність юнаків і дівчат керувати власними емоційними реакціями, приймати переживання, добирати ефективні способи саморегуляції та конструктивно поводитися у складних ситуаціях.

З огляду на це розвиток емоційної компетентності в юнацькому віці має здійснюватися не формально, а як послідовний психолого-педагогічний процес, спрямований на формування емоційної обізнаності, рефлексії, саморегуляції, емпатії, комунікативної гнучкості та впевненості у власних можливостях. Особливо важливо, щоб така робота не обмежувалася лише бесідами про важливість емоцій. Юнаки й дівчата потребують практичних інструментів, які допомагають розпізнавати власні стани, знижувати емоційне напруження, висловлювати переживання без конфлікту, розуміти інших людей і підтримувати психологічну рівновагу в навчанні, спілкуванні та повсякденному житті. Саме тому психологічні умови розвитку емоційної компетентності мають поєднувати освітній, рефлексивний, тренінговий і соціально-комунікативний компоненти.

Першою важливою умовою є створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому емоції не знецінюються і не сприймаються як ознака слабкості. У юнацькому віці молода людина часто прагне виглядати дорослою, самостійною і впевненою, тому може приховувати тривогу, роздратування, розгубленість або невпевненість. Якщо в навчальному середовищі переважає осуд, висміювання, жорстке оцінювання або байдужість до емоційного стану здобувачів освіти, розвиток емоційної компетентності ускладнюється. Навпаки, якщо педагогічне й психологічне середовище підтримує відкритий, поважний і безпечний діалог, молоді люди поступово вчаться визнавати власні переживання, говорити про них і не сприймати емоційні труднощі як особисту неспроможність.

Засобами реалізації цієї умови можуть бути психологічна просвіта, тематичні години спілкування, мінілекції, групові обговорення та інтерактивні заняття, присвячені природі емоцій, їхнім функціям і впливу на поведінку. Наприклад, доцільно проводити заняття на теми: «Для чого людині емоції», «Як емоції впливають на спілкування», «Чому важливо розуміти власні переживання», «Як відрізнити емоцію від поведінкової реакції». Такі заняття допомагають сформувати базову емоційну грамотність. Важливо пояснювати

юнакам і дівчатам, що емоції самі по собі не є негативними чи неправильними; проблемною може бути лише форма їх вираження або спосіб реагування. Наприклад, злість може сигналізувати про порушення особистих меж, тривога – про невизначеність або потребу в підготовці, смуток – про втрату або потребу в підтримці. Таке розуміння знижує внутрішній осуд і створює основу для подальшої саморегуляції.

Другою умовою є розвиток емоційного самоусвідомлення та рефлексії. Результати TAS-20 показали, що в респондентів наявні середні алекситимічні прояви: загальний середній показник у дівчат становив 55,96 бала, у хлопців – 58,36 бала. Це свідчить про те, що юнаки й дівчата загалом можуть усвідомлювати власні емоції, однак не завжди здатні точно їх ідентифікувати, назвати та пояснити. Особливо це стосується ситуацій емоційного напруження, коли різні переживання можуть змішуватися і сприйматися як загальний дискомфорт. Тому розвиток емоційної компетентності має починатися з формування здатності помічати власний стан, розрізняти емоції, встановлювати їхні причини й усвідомлювати зв'язок між почуттями, думками та поведінкою.

Практичними засобами розвитку емоційного самоусвідомлення можуть бути ведення щоденника емоцій, вправи на розширення емоційного словника, рефлексивні анкети, техніка «назви емоцію», обговорення життєвих ситуацій, робота з картками емоцій або аналіз коротких психологічних кейсів. Наприклад, здобувачам освіти можна запропонувати щоденно протягом одного тижня фіксувати три основні емоції, які вони переживали, ситуацію, у якій вони виникли, думки, що їх супроводжували, та спосіб реагування. Така вправа допомагає побачити, що емоції не виникають випадково, а мають певний контекст. Поступово юнаки й дівчата навчаються розрізняти тривогу, образ, злість, сором, втому, розчарування, провину, розгубленість, а це є необхідною передумовою для більш зрілої регуляції поведінки.

Третьою умовою є формування практичних навичок емоційної саморегуляції. Саме ця умова є найбільш важливою з огляду на результати дослідження, оскільки і за методикою Н. Холла, і за опитувальником А.

Шашенкової, і за шкалою DERS було виявлено труднощі саме у сфері управління емоціями та самокерування. У юнацькому віці емоційні реакції можуть бути досить інтенсивними, а здатність до їх довільного контролю ще перебуває у процесі становлення. Тому молодій людині недостатньо просто знати, що вона відчуває; вона має володіти конкретними способами зниження напруження, самозаспокоєння, відновлення контролю та конструктивного реагування.

До ефективних засобів розвитку саморегуляції можна віднести тренінгові вправи, дихальні техніки, вправи на м'язове розслаблення, техніку паузи перед реакцією, когнітивне переосмислення ситуації, формування індивідуального «плану самодопомоги» у стресових ситуаціях. Наприклад, під час тренінгового заняття можна відпрацьовувати алгоритм: «зупинитися – назвати емоцію – визначити її причину – оцінити інтенсивність – обрати безпечний спосіб дії». Такий алгоритм допомагає юнакам і дівчатам не діяти автоматично під впливом емоцій, а переводити переживання в більш усвідомлений режим. Особливо корисними є вправи з моделювання конфліктних ситуацій, де учасники навчаються реагувати не через імпульсивний протест або уникнення, а через спокійне висловлення власної позиції, прохання, уточнення й пошук рішення.

Четвертою умовою є розвиток емпатії, комунікативної культури та соціальної відповідальності. Емоційна компетентність не обмежується внутрішньою роботою людини із власними почуттями. Вона обов'язково проявляється у взаємодії з іншими: у здатності слухати, розуміти емоційний стан співрозмовника, враховувати межі іншої людини, підтримувати, вирішувати конфлікти й будувати довірливі стосунки. За результатами дослідження дівчата мали вищі показники емпатії, ніж хлопці: за методикою Н. Холла середній показник емпатії у дівчат становив 5,96 бала, у хлопців – 4,44 бала. Це свідчить про потребу посилення роботи саме з розвитком емоційного розуміння інших людей, особливо у хлопців, однак загалом показники обох груп залишаються недостатніми.

Засобами розвитку емпатії та соціально-емоційної взаємодії можуть бути рольові ігри, тренінги комунікації, вправи на активне слухання, групові дискусії, аналіз конфліктних ситуацій, парні вправи на зворотний зв'язок, моделювання професійних ситуацій взаємодії з клієнтами. Для здобувачів освіти у сфері ресторанного і готельного бізнесу це має особливе значення, оскільки їхня майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з людьми, сервісом, емоційною витримкою, ввічливістю та здатністю реагувати на різні комунікативні ситуації. Наприклад, доцільними можуть бути вправи «Я-повідомлення», «Активне слухання», «Погляд іншої людини», «Конфлікт без нападу», «Як відповісти на емоційне звернення клієнта». Такі вправи формують не лише загальну культуру спілкування, а й здатність залишатися емоційно врівноваженим у ситуаціях напруженої взаємодії.

Важливо, щоб робота з розвитку емоційної компетентності мала системний характер. Окреме заняття або разова бесіда можуть дати короточасний ефект, але не забезпечують сталих змін. Доцільно організовувати цикл занять, який включає кілька послідовних блоків: емоційна обізнаність, самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, комунікативна взаємодія, подолання стресу та рефлексія особистісних змін. Оптимальним може бути формат із 6–8 групових занять тривалістю 45–60 хвилин, які проводяться один раз на тиждень. Такий формат є достатньо реалістичним для закладу освіти й водночас дозволяє поступово формувати нові навички.

Окремої уваги потребує врахування статевих відмінностей, виявлених у дослідженні. Дівчата загалом показали дещо вищий рівень емоційної обізнаності, емпатії та соціо-емоційного усвідомлення, тоді як хлопці мали більш виражені труднощі емоційної регуляції та дещо вищі алекситимічні прояви. Це не означає, що програма розвитку має бути різко розділена за статтю, однак психологу доцільно враховувати ці особливості під час групової роботи. Для хлопців варто більше уваги приділяти проговорюванню емоцій, розширенню емоційного словника, безпечному вираженню напруження та формуванню навичок самоконтролю. Для дівчат актуальними можуть бути

вправи на зниження надмірної емоційної включеності, розвиток особистих меж, стабілізацію емоційного стану й упевнене висловлення власних потреб.

Таким чином, психологічними умовами розвитку емоційної компетентності в юнацькому віці є створення безпечного емоційно підтримувального середовища, розвиток емоційного самоусвідомлення, формування навичок саморегуляції та розвиток емпатійно-комунікативної взаємодії. Основними засобами реалізації цих умов виступають психологічна просвіта, рефлексивні вправи, тренінги саморегуляції, рольові ігри, робота з емоційним словником, аналіз життєвих ситуацій, групові дискусії та моделювання соціальних взаємодій. З огляду на результати дослідження, найбільшої уваги потребує саме розвиток практичних навичок емоційної регуляції, оскільки труднощі в цій сфері виявилися найбільш вираженими й найбільше пов'язаними зі зниженням психологічного добробуту юнаків і дівчат.

2.5 Практичні рекомендації щодо підвищення психологічного добробуту через розвиток емоційної компетентності

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що емоційна компетентність юнаків і дівчат має безпосереднє значення для їхнього психологічного добробуту. За методикою Н. Холла було встановлено недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту, особливо за шкалою управління емоціями. За опитувальником А. Шашенкової найслабшим компонентом соціо-емоційної компетентності виявилось самокерування. Дані за шкалою DERS засвідчили високий рівень труднощів емоційної регуляції у дівчат і дуже високий рівень таких труднощів у хлопців. Результати TAS-20, у свою чергу, показали середній рівень алекситимічних проявів, тобто наявність певних труднощів із точним розпізнаванням, описом та осмисленням власних емоцій.

Перша рекомендація – систематично розвивати емоційне самоусвідомлення та емоційний словник юнаків і дівчат.

Оскільки результати TAS-20 показали середній рівень алекситимічних проявів, а за методикою Н. Холла емоційна обізнаність також не досягла достатнього рівня, важливо навчати здобувачів освіти краще розпізнавати й називати власні емоції. На практиці це означає, що психологу або куратору групи доцільно проводити короткі заняття, спрямовані на розширення емоційного словника, розуміння причин емоцій та зв'язку між емоціями, думками і поведінкою. Молоді люди мають навчитися не просто говорити «мені погано» або «я злюся», а точніше визначати свій стан: тривога, образа, розгубленість, втома, сором, розчарування, напруження, невпевненість тощо.

Ефективним засобом може бути ведення короткого щоденника емоцій. Наприклад, протягом тижня респондентам можна пропонувати щодня записувати три емоції, які вони переживали, ситуацію, у якій ці емоції виникли, їхню інтенсивність за шкалою від 1 до 10 та власну реакцію на них. Така вправа формує звичку до самоспостереження і допомагає зрозуміти, що емоції мають певні причини та не виникають випадково. Крім того, доцільно використовувати картки емоцій, вправу «назви емоцію», аналіз коротких життєвих ситуацій, групові обговорення й рефлексивні запитання: «Що я відчував?», «Чому ця ситуація мене зачепила?», «Що я зробив під впливом цієї емоції?», «Як можна було відреагувати інакше?».

Очікуваний результат цієї рекомендації полягає в тому, що юнаки й дівчата поступово зможуть краще розуміти власний внутрішній стан. Це позитивно впливатиме на психологічний добробут, оскільки людина, яка здатна назвати й осмислити власну емоцію, менше схильна до хаотичних реакцій, імпульсивної поведінки та внутрішнього напруження. Емоційне самоусвідомлення стає першим кроком до саморегуляції, адже неможливо конструктивно керувати тим станом, який людина не розуміє.

Друга рекомендація – впровадити тренінгові заняття з розвитку емоційної саморегуляції та самоконтролю.

Ця рекомендація є центральною з огляду на результати дослідження. Саме управління емоціями за методикою Н. Холла і самокерування за

опитувальником А. Шашенкової виявилися найбільш проблемними компонентами. За шкалою DERS респонденти також продемонстрували високі та дуже високі труднощі емоційної регуляції. Це означає, що юнаки й дівчата не завжди мають достатній набір способів, які допомагають заспокоїтися, знизити напруження, стримати імпульсивну реакцію, продовжити діяльність у стресовій ситуації або відновити внутрішню рівновагу після конфлікту.

Практично цю рекомендацію можна реалізувати через цикл тренінгових занять тривалістю 6–8 зустрічей по 45–60 хвилин. Зміст таких занять має включати техніку паузи перед реакцією, дихальні вправи, вправи на розслаблення, когнітивне переосмислення ситуації, алгоритм самодопомоги в момент емоційного напруження, а також моделювання складних комунікативних ситуацій. Наприклад, корисним є алгоритм: «зупинись – назви емоцію – визнач причину – оціни інтенсивність – обери безпечну дію». Його можна відпрацьовувати на конкретних прикладах із навчання, спілкування з однолітками, взаємодії з викладачами або майбутньої професійної діяльності.

Особливу увагу слід приділяти тому, щоб юнаки й дівчата не сприймали саморегуляцію як придушення емоцій. Метою є не «не відчувати», а навчитися поводитися з емоціями так, щоб вони не руйнували поведінку, стосунки й самопочуття. Наприклад, злість може бути виражена через спокійне повідомлення про власні межі, а тривога – через планування дій, підготовку або звернення по підтримку. Очікуваний результат полягає в зниженні імпульсивності, кращому контролі поведінки, зростанні стресостійкості та підвищенні психологічного добробуту, оскільки молода людина починає відчувати більше впевненості у здатності впоратися з власними станами.

Третя рекомендація – розвивати емпатію, навички конструктивної комунікації та безпечного вирішення конфліктів.

Дослідження показало, що емпатія позитивно пов'язана з психологічним благополуччям: $r = 0,41$; $p = 0,003$. Це дає підстави стверджувати, що здатність розуміти емоції інших людей, співпереживати, підтримувати й будувати довірливі стосунки є важливим ресурсом добробуту в юнацькому віці. Для

молодої людини спілкування з однолітками, прийняття групою, дружба, підтримка та безпечна взаємодія мають велике значення. Якщо юнак або дівчина не вміє зрозуміти іншу людину, висловити власні потреби або конструктивно розв'язати конфлікт, це може призводити до образ, ізоляції, непорозумінь і зниження психологічного благополуччя.

Для розвитку емпатії та комунікативної культури доцільно використовувати рольові ігри, вправи на активне слухання, техніку «Я-повідомлень», аналіз конфліктних ситуацій, парну роботу із зворотним зв'язком, вправи на розуміння позиції іншої людини. Наприклад, можна запропонувати здобувачам освіти розіграти ситуацію непорозуміння між одногрупниками або ситуацію спілкування з незадоволеним клієнтом у сфері ресторанного чи готельного бізнесу. Після цього група має обговорити, які емоції могли переживати учасники ситуації, які слова посилили конфлікт, а які могли б його зменшити.

Доцільно формувати в юнаків і дівчат навичку говорити про себе без звинувачення іншого. Наприклад, замість фрази «ти мене постійно дратуєш» варто вчити формулювати: «мені неприємно, коли зі мною говорять у такому тоні, я хотів би спокійно обговорити ситуацію». Така форма комунікації знижує конфліктність і водночас допомагає людині зберігати власні межі. Очікуваний результат цієї рекомендації полягає у покращенні якості взаємин, підвищенні соціальної впевненості, зменшенні міжособистісного напруження й посиленні відчуття прийняття, що прямо пов'язано з психологічним добробутом.

Четверта рекомендація – створити систему психологічного супроводу й регулярного моніторингу емоційного стану здобувачів освіти.

Оскільки результати дослідження вказують не на окрему випадкову проблему, а на системні труднощі емоційної регуляції та недостатній розвиток емоційної компетентності, важливо, щоб психологічна робота не була разовою. Підвищення психологічного добробуту потребує постійного супроводу, у межах якого здобувачі освіти можуть отримувати підтримку, брати участь у групових

заняттях, звертатися по індивідуальні консультації та поступово відстежувати власні зміни.

Практично це може бути реалізовано через поєднання кількох форматів: групові тренінги емоційної компетентності, індивідуальні консультації для студентів із вираженими труднощами саморегуляції, короткі анонімні опитування емоційного стану, психопросвітницькі матеріали, а також співпрацю психолога з кураторами груп. Наприклад, один раз на місяць можна проводити короткий моніторинг за допомогою Google Forms, де здобувачі освіти оцінюють свій рівень напруження, втоми, тривоги, задоволеності спілкуванням і потребу в підтримці. Це дозволить вчасно помічати негативні зміни й планувати відповідні психологічні заходи.

Важливо, щоб така система не сприймалася як контроль або оцінювання особистості. Її мета – підтримка, профілактика емоційного виснаження та розвиток навичок, які допомагають молоді почуватися стабільніше. Доцільно пояснювати здобувачам освіти, що звернення по психологічну допомогу є нормальною формою турботи про себе, а не ознакою слабкості. Особливо це актуально для хлопців, які за результатами дослідження мали вищі показники труднощів емоційної регуляції та дещо вищий рівень алекситимічних проявів.

Система психологічного супроводу має також включати повторну діагностику після проведення тренінгових або просвітницьких заходів. Наприклад, через 2–3 місяці після циклу занять можна повторно застосувати окремі шкали Н. Холла, DERS або коротку анкету самооцінки емоційної компетентності. Це дозволить оцінити, чи зменшилися труднощі регуляції, чи підвищилася емоційна обізнаність і чи покращилося суб'єктивне самопочуття здобувачів освіти. Такий підхід робить психологічну роботу не формальною, а доказовою й орієнтованою на реальні потреби молоді.

Отже, практичні рекомендації щодо підвищення психологічного добробуту через розвиток емоційної компетентності мають бути спрямовані на чотири основні напрями: розвиток емоційного самоусвідомлення, формування навичок саморегуляції, удосконалення емпатійно-комунікативної взаємодії та

створення системи психологічного супроводу. Саме ці напрями найбільшою мірою відповідають результатам проведеного дослідження, оскільки виявлені труднощі стосувалися насамперед управління емоціями, самокерування, регуляції емоційного напруження та розпізнавання власних переживань.

Висновки до другого розділу

Таким чином, було організовано та проведено емпіричне дослідження емоційної компетентності як чинника психологічного добробуту осіб юнацького віку. Дослідження здійснювалося на базі Рівненського професійного коледжу ресторанного і готельного бізнесу впродовж березня–квітня 2026 року у форматі Google Forms. Вибірку склали 50 респондентів, серед яких було 25 дівчат і 25 хлопців. Для діагностики було використано комплекс взаємодоповнювальних методик: методику діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» А. Шашенкової, шкалу труднощів емоційної регуляції DERS та Торонтську шкалу алекситимії TAS-20. Такий підбір методик дав змогу дослідити не лише загальний рівень емоційної компетентності, а й окремі її складові: емоційну обізнаність, емпатію, самокерування, здатність розпізнавати власні почуття, труднощі емоційної регуляції та особливості соціально-емоційної взаємодії

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що рівень емоційної компетентності респондентів є недостатньо сформованим і потребує подальшого розвитку. За методикою Н. Холла загальний середній показник емоційного інтелекту становив 26,24 бала, що свідчить про низький рівень розвитку відповідної характеристики. Найбільш проблемною виявилася шкала управління емоціями, що вказує на труднощі респондентів у контролі емоційного напруження, самозаспокоєнні та конструктивному реагуванні в складних ситуаціях. За опитувальником А. Шашенкової було виявлено середній, але недостатньо стійкий рівень соціо-емоційної компетентності: у дівчат середній загальний показник становив 137,48 бала, у хлопців – 126,16 бала. Водночас шкала самокерування знову виявилася найслабшою, що підтвердило

загальну тенденцію недостатнього розвитку емоційної саморегуляції. Дані за DERS засвідчили високий рівень труднощів емоційної регуляції у дівчат і дуже високий рівень у хлопців, а результати TAS-20 показали середній рівень алекситимічних проявів, тобто наявність помірних труднощів з точним розпізнаванням, описом і усвідомленням власних емоцій. Результати дослідження за методикою PGWBI показали, що більшість респондентів демонструють достатній рівень благополуччя, або відсутність дистресу. Утім, кожен четвертий опитуваний стикається з помірними проявами дистресу, а меншість вибірки перебуває у стані вираженого дистресу, що свідчить про серйозне виснаження їхніх адаптаційних ресурсів.

Кореляційний аналіз підтвердив, що емоційна компетентність має суттєвий зв'язок із психологічним добробутом юнаків і дівчат. Було встановлено позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям: $r = 0,62$; $p < 0,001$, а також між самоконтролем і психологічним благополуччям: $r = 0,49$; $p = 0,001$. Це свідчить про те, що чим краще молоді люди розуміють власні емоції, контролюють реакції, усвідомлюють переживання та здатні до емпатійної взаємодії, тим вищим є їхній психологічний добробут. Водночас було виявлено негативний зв'язок між психологічним благополуччям і труднощами емоційної регуляції: $r = -0,56$; $p = 0,000$, а також між психологічним благополуччям і алекситимією: $r = -0,44$; $p = 0,002$. Отже, недостатня здатність до емоційної регуляції, імпульсивність, обмежений доступ до стратегій самозаспокоєння та труднощі в усвідомленні власних почуттів можуть виступати чинниками зниження психологічного добробуту. На основі отриманих результатів було обґрунтовано психологічні умови та практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та системного психологічного супроводу здобувачів освіти юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. У результаті розкриття теоретичних підходів до розуміння емоційної компетентності було встановлено, що в сучасній психологічній науці вона розглядається як складне інтегральне утворення, яке охоплює емоційну обізнаність, розуміння власних переживань, здатність до саморегуляції, емпатію, рефлексію та конструктивну взаємодію з іншими людьми. Емоційна компетентність не зводиться лише до контролю емоцій або стримування поведінки, а передбачає здатність особистості помічати власні емоційні стани, розуміти їхні причини, приймати їх і добирати адекватні способи реагування. Було підкреслено, що цей феномен тісно пов'язаний з емоційним інтелектом, але має ширший практичний зміст, оскільки виявляється не лише в розумінні емоцій, а й у реальній поведінці, спілкуванні, подоланні стресу та здатності підтримувати психологічну рівновагу.

2. Аналіз сутності, структури та основних підходів до вивчення психологічного добробуту дав змогу зробити висновок, що цей феномен є багатовимірним і не може бути зведений лише до позитивного настрою або відсутності проблем. Психологічний добробут охоплює самоприйняття, автономію, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та здатність впливати на власне життя. Психологічний добробут формується на перетині внутрішніх ресурсів особистості та соціального середовища, а тому залежить як від особистісної зрілості, так і від якості підтримки, стосунків, навчального середовища й життєвих обставин. Особливо важливим є те, що добробут у юнацькому віці має динамічний характер і може змінюватися залежно від рівня емоційної стійкості, саморегуляції та здатності молодшої людини осмислювати власний досвід.

3. У процесі характеристики психологічних особливостей юнацького віку було з'ясовано, що цей період є одним із ключових етапів становлення

особистості, оскільки саме в юності активно формуються самосвідомість, ідентичність, ціннісні орієнтири, професійні наміри, автономія та здатність до відповідального життєвого вибору. Водночас юнацький вік супроводжується емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки, потребою у прийнятті, напруженням у стосунках і підвищеною вразливістю до стресу. У цьому контексті емоційна компетентність виступає важливою умовою психологічного дорослішання, оскільки допомагає юнакам і дівчатам краще розуміти себе, регулювати емоційні реакції, будувати зріліші стосунки, долати внутрішні суперечності та зберігати відчуття власної цілісності в умовах навчальних, соціальних і особистісних викликів.

4. Встановлення особливостей взаємозв'язку між емоційною компетентністю, труднощами емоційної регуляції, алекситимічними проявами та психологічним добробутом показало, що між цими показниками існують статистично значущі зв'язки. За методикою PGWBI середній загальний індекс психологічного благополуччя становив 68,7 бала; 28 респондентів мали показники у зоні благополуччя, 13 - помірного дистресу, а 9 - сильного дистресу. Кореляційний аналіз засвідчив позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям: $r = 0,62$; $p < 0,001$, а також між самоконтролем і психологічним благополуччям: $r = 0,49$; $p = 0,001$. Це означає, що вищий рівень емоційної компетентності супроводжується вищим рівнем психологічного добробуту. Водночас труднощі емоційної регуляції негативно пов'язані з психологічним благополуччям: $r = -0,56$; $p = 0,000$, а алекситимія також має обернений зв'язок із добробутом: $r = -0,44$; $p = 0,002$. Отже, недостатня здатність розпізнавати, описувати та регулювати власні емоції може виступати чинником зниження психологічного добробуту юнаків і дівчат.

5. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було обґрунтовано психологічні умови й практичні рекомендації щодо підвищення психологічного добробуту через розвиток емоційної компетентності. Основними умовами визначено створення психологічно безпечного освітнього середовища, розвиток емоційного самоусвідомлення,

формування практичних навичок емоційної саморегуляції та вдосконалення емпатійно-комунікативної взаємодії. Практичні рекомендації передбачають використання щоденників емоцій, вправ на розширення емоційного словника, тренінгів саморегуляції, рольових ігор, технік активного слухання, «Я-повідомлень», групових обговорень і системного психологічного супроводу. Запропоновані заходи спрямовані на те, щоб допомогти юнакам і дівчатам краще розуміти власні переживання, конструктивно реагувати на стрес, підтримувати якісні стосунки та поступово підвищувати рівень психологічного добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асатрян С. Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. №1 С. 7–11.
URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/612/577>.
2. Вінс В., Артеменко А. Психологічні засоби подолання стресу в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2025. Вип. 77. Т. 2. С. 34–38.
URL: https://www.habitus.od.ua/journals/2025/77-2025/part_2/8.pdf.
3. Грузинова К. Індивідуальний світогляд як чинник психологічного благополуччя особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 124–129.
URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/23.pdf>.
4. Даценко О. Ресурсний універсум у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського серія: Психологія* 2024. Том 35 (74) № 1 С. 1–6.
URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/3.pdf.
5. Дзюбенко О. Психологічний добробут школяра: концептуалізація феномена. *Журнал сучасної психології*, 2023. № 3. С. 23-29.
URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-3>
6. Дурманенко Є. А. Дослідження сформованості психо-емоційної компетентності в майбутніх вихователів. *Академічні студії, серія «Педагогіка»*, 2023. № 1. С. 22–27.
URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.4>.
7. Забаровська С. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 1. С. 50–55
URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/313/290>.
8. Коробка І. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2022. № 2. С. 85–93.
URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275/1230>.

9. Котух О. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. № 1. С. 56–61.

URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289/1242>.

10. Лагодзінська В. Емоційний інтелект та його роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни: теоретичний аналіз. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2025. Т. 37, № 4. С. 38–48. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.3>.

11. Логвінова Д., Логвінов О. Особливості психологічного благополуччя молодих жінок 20 років у зв'язку з їхніми ціннісними орієнтаціями. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 88–95.

URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/16.pdf>.

12. Максимова Н., Трофімова Д., Іванова Є. Внутрішнє благополуччя людини: інтеграція суб'єктивного та психологічного підходів. *Габітус*. 2025. № 44. С. 251–255.

URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/44.pdf.

13. Мищишин М., Фечан Н. Особливості емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 82, № 6. С. 76–83.

URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-76-83>.

14. Ніколаєв Л., Чижма Д., Шамардак Ю. Розвиток емоційного інтелекту в осіб старшого юнацького віку засобами тренінгу. *Габітус*. 2020. №36 С. 277–282.

URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/46.pdf>.

15. Носова О. Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 27. С. 100–112.

URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/fcb1359f-164a-4a08-b110-66e46dfad0a2>

16. Оверчук В., Худа М. Особливості самоставлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2023. № 1. С. 31–37. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1\(1\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).4).
17. Папуча М. Вплив стилю атрибуції на психологічний добробут особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. вернадського*. 2024. № 6. Т. 35. С. 60–64. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/12.pdf
18. Партико Т. Емоційні та вольові детермінанти психологічного добробуту особистості на другому році повномасштабної війни. *Вісник Львівського університету*. 2024. № 19. С. 70–79.
URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/19_2024/12.pdf.
19. Пасхін Г., Жигалкіна Н. Особливості психологічного та емоційного дозрівання чоловіків та жінок юнацького віку. *Габітус*. №60. 2024. С. 90–95.
URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/15.pdf>.
20. Потюк С. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 2. С. 51–55. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/480/449>.
21. Примак Ю., Дерев'янка С. Особливості емоційного інтелекту молоді з різним рівнем прокрастинації в умовах війни. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 1. С. 110–114.
URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/636/596>.
22. Пташенчук К., Балашов Е. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. *Universum*. 2024. № 6. С. 179–190.
URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/836>.
23. Сердюк О. О. Розвиток емоційної компетентності у юнаків : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2022. С. 60.
URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9888>

24. Сіленко А., Чусова О. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. № 54. С. 92–97. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/17.pdf>.
25. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 155–162. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-21>.
26. Томчук М., Яцюк М., Педорченко М. Психологічні особливості менталізації особистості юнацького віку. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2024. С. 75–81.
URL: <https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/2020/12.pdf?isAllowed=y&sequence=1>.
27. Усик К. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Соціальна психологія. юридична психологія. *Габітус*. 2024. № 60. С. 245–250. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/43.pdf>.
28. Федірко А., Біла І. Теоретичний аналіз психологічних чинників щастя в період воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2025. № 5. С. 7–11.
URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/4.pdf.
29. Чернявська Т. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. Психологія та соціальна робота. 2022. С. 131–138.
URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/286680/280746>.
30. Шевченко Н. Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник*. 2025. № 2. С. 213–219.
URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/905/854>.
31. Щотка О. Задоволеність життям та особистісне зростання аспірантів: динаміка взаємозв'язку під час війни. Прикладна психологія. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35. № 4. С. 63–70.
URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/12.pdf.

32. DERS – Шкала труднощів емоційної регуляції. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/ders-manual.pdf>.
33. Hall, N. Emotional Intelligence Test (EQ). Poltava State Agrarian University. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>.
34. Melnyk Yu. B., Stadnik A. V. General Psychological Well-Being Index: manual (Ukrainian version). Kharkiv: KRPOCH, 2023.
DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>.
35. Shashenkova, A. Socio-Emotional Competence Questionnaire. Uzhhorod National University Digital Repository. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ecd411f8-4b76-40a3-9294-861314a43543/content>.
36. TAS-20 – Торонтська шкала алекситимії.
URL: <https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wp-content/uploads/2023/04/1277-1.pdf?upload=>.
- Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Індекс загального психологічного благополуччя : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета до методики діагностики рівня і структури емоційного інтелекту Н. Холла

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

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

**Результати дослідження за методикою діагностики рівня і структури
емоційного інтелекту Н. Холла**

№	Стать	Емоційна обізнаніс ть	Управлін ня емоціями	Самотивац ія	Емпаті я	Розпізнаван ня емоцій інших	Загальни й бал
1	дівчин а	7	3	4	7	6	27
2	дівчин а	5	4	5	7	4	25
3	дівчин а	7	3	7	5	4	26
4	дівчин а	5	4	5	7	4	25
5	дівчин а	7	4	7	5	7	30
6	дівчин а	7	5	4	5	7	28
7	дівчин а	6	5	5	5	6	27
8	дівчин а	5	3	7	5	6	26
9	дівчин а	6	5	4	7	7	29
10	дівчин а	7	3	7	5	6	28
11	дівчин а	7	5	5	7	4	28
12	дівчин а	5	4	6	5	5	25
13	дівчин а	5	6	6	6	6	29
14	дівчин а	5	5	6	5	6	27
15	дівчин а	7	3	5	7	5	27
16	дівчин а	5	6	7	6	5	29
17	дівчин а	7	5	4	5	4	25
18	дівчин а	6	6	6	5	5	28
19	дівчин а	7	5	5	7	7	31
20	дівчин а	6	6	5	6	5	28
21	дівчин а	5	5	7	7	7	31

2 2	дівчин а	6	4	5	7	7	29
2 3	дівчин а	5	3	4	5	5	22
2 4	дівчин а	7	6	4	6	7	30
2 5	дівчин а	7	6	6	7	4	30
2 6	хлопец ь	4	5	6	3	6	24
2 7	хлопец ь	7	4	7	3	6	27
2 8	хлопец ь	5	3	6	4	5	23
2 9	хлопец ь	6	4	4	5	7	26
3 0	хлопец ь	4	3	6	5	5	23
3 1	хлопец ь	4	4	4	3	7	22
3 2	хлопец ь	4	4	5	6	5	24
3 3	хлопец ь	6	6	5	4	6	27
3 4	хлопец ь	7	5	7	6	4	29
3 5	хлопец ь	5	4	4	5	4	22
3 6	хлопец ь	5	4	4	3	4	20
3 7	хлопец ь	5	3	4	5	4	21
3 8	хлопец ь	5	5	7	4	5	26
3 9	хлопец ь	7	4	7	6	5	29
4 0	хлопец ь	4	3	7	5	7	26
4 1	хлопец ь	7	6	4	3	4	24
4 2	хлопец ь	7	5	4	4	5	25
4 3	хлопец ь	5	6	5	6	5	27
4 4	хлопец ь	6	6	5	3	7	27
4 5	хлопец ь	4	3	4	3	5	19
4 6	хлопец ь	5	6	7	6	5	29

4 7	хлопец ь	7	3	5	6	4	25
4 8	хлопец ь	7	5	7	5	7	31
4 9	хлопец ь	7	4	5	5	5	26
5 0	хлопец ь	4	3	6	3	4	20

Додаток В

Анкета опитувальника «Соціо-емоційної компетентності» А. Шашенкової

За своїм типом опитувальник є вербальним, налічує 54 твердження, для відповіді у респондентів є шкала від 1 до 5, де «1» – повністю не згоден(а), «5» – повністю згоден(а).

Підрахунок здійснюється сумуванням сирих балів (за відповідь «1» респондент отримує 1 бал, «2» – 2 бали, «3» – 3 бали, «4» – 4 бали, «5» – 5) за окремими шкалами для встановлення сформованості компонентів, а також за всіма питаннями для виявлення рівня розвитку соціо-емоційної компетентності.

№	Шкала	Твердження
1	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що спілкування з іншими людьми є важливою частиною мого життя.
2	Самоусвідомлення	Я можу помічати, які емоції найчастіше переживаю у повсякденних ситуаціях.
3	Самокерування	У складній ситуації мені вдається стримувати різкі емоційні реакції.
4	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу зрозуміти емоційний стан іншої людини за її поведінкою.
5	Соціальне керування	Я здатний/здатна підтримувати доброзичливі стосунки з різними людьми.
6	Самоефективність	Я вірю, що можу розвивати власні соціальні й емоційні навички.
7	Соціо-емоційна обізнаність	Я знаю різні види емоцій і розумію, як вони можуть проявлятися.
8	Самоусвідомлення	Я зазвичай можу пояснити, чому в мене виникає той чи інший настрій.
9	Самокерування	Коли я хвилююся або злюся, я намагаюся не діяти імпульсивно.
10	Соціо-емоційне усвідомлення	Я помічаю, коли співрозмовник почувається напружено або невпевнено.
11	Соціальне керування	У конфліктній ситуації я намагаюся знайти прийнятний спосіб домовитися.
12	Самоефективність	Я вважаю, що можу впоратися з більшістю труднощів у спілкуванні.
13	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що емоції виникають не випадково, а мають певні причини.
14	Самоусвідомлення	Я можу відрізнити власні справжні переживання від зовнішньої поведінки.
15	Самокерування	Я здатний/здатна заспокоїти себе після неприємної розмови або події.
16	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу зрозуміти, коли людині потрібна підтримка, навіть якщо вона прямо про це не говорить.
17	Соціальне керування	Я вмю підтримувати співпрацю з іншими під час спільної діяльності.

18	Самоефективність	Я вірю у власну здатність змінюватися й ставати більш упевненим/упевненою.
19	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що сильні емоції можуть впливати на самопочуття людини.
20	Самоусвідомлення	Я часто аналізую власні вчинки, думки й емоційні реакції.
21	Самокерування	Я можу контролювати свою поведінку, навіть коли відчуваю сильне роздратування.
22	Соціо-емоційне усвідомлення	Я зазвичай розумію, коли слова або дії можуть образити іншу людину.
23	Соціальне керування	Я можу налагодити контакт із новими людьми.
24	Самоефективність	Я вважаю себе людиною, здатною до особистісного розвитку.
25	Соціо-емоційна обізнаність	Я знаю, що у спілкуванні існують прийнятні правила поведінки та етикету.
26	Самоусвідомлення	Я розумію, які мої риси допомагають мені у взаємодії з людьми.
27	Самокерування	Я можу добирати прийнятний спосіб вираження своїх почуттів.
28	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу помічати зміни в настрої інших людей.
29	Соціальне керування	Я намагаюся будувати стосунки на взаємній повазі.
30	Самоефективність	Я можу ставити перед собою цілі й поступово рухатися до їх досягнення.
31	Соціо-емоційна обізнаність	Під час спілкування я можу орієнтуватися в міміці, жестах і поведінці співрозмовника.
32	Самоусвідомлення	Я розумію, як мої емоції впливають на мої рішення.
33	Самокерування	У стресовій ситуації я намагаюся зберігати самоконтроль.
34	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу співпереживати людині, яка опинилася у складній ситуації.
35	Соціальне керування	Я здатний/здатна підтримувати нормальне спілкування навіть після непорозумінь.
36	Самоефективність	Я вважаю, що маю достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.
37	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що тон голосу, темп мовлення й інтонація впливають на сприйняття повідомлення.
38	Самоусвідомлення	Я можу визнавати власні помилки без надмірного самозвинувачення.
39	Самокерування	Я намагаюся не переносити свій поганий настрій на інших людей.
40	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу зрозуміти, коли людина приховує свої справжні переживання.
41	Соціальне керування	Я готовий/готова допомагати іншим у межах своїх можливостей.
42	Самоефективність	Я впевнений/впевнена, що можу навчитися краще керувати власними емоціями.
43	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що дружні та підтримувальні стосунки важливі для людини.
44	Самоусвідомлення	Я можу описати свої сильні й слабкі сторони у спілкуванні.
45	Самокерування	Коли я переживаю негативні емоції, я намагаюся знайти безпечний спосіб їх виразити.

46	Соціо-емоційне усвідомлення	Я можу враховувати почуття інших людей під час прийняття рішень.
47	Соціальне керування	Я здатний/здатна працювати в команді та враховувати думку інших.
48	Самоефективність	Я вірю, що можу бути корисним/корисною для інших людей.
49	Соціо-емоційна обізнаність	Я розумію, що культурні норми та соціальні правила впливають на спілкування людей.
50	Самоусвідомлення	Я можу помічати, коли мої емоції заважають мені діяти об'єктивно.
51	Самокерування	Я здатний/здатна змінити свою поведінку, якщо бачу, що вона шкодить стосункам.
52	Соціо-емоційне усвідомлення	Я намагаюся зрозуміти мотиви поведінки інших людей.
53	Соціальне керування	Я можу підтримувати активну участь у спільних справах і соціальному житті.
54	Самоефективність	Я вважаю, що мої особисті якості допомагають мені успішно взаємодіяти з людьми.

Результати дослідження опитувальника «Соціо-емоційна компетентність»

А. Шашенкової

№	Стать	CEO	СУ	Самокер.	СЕУ	Соц. кер.	Самоеф.	Загальний бал
1	дівчина	26	21	18	25	22	21	133
2	дівчина	22	21	19	27	19	20	128
3	дівчина	21	23	21	21	22	25	133
4	дівчина	26	26	21	28	23	26	150
5	дівчина	27	20	20	27	24	22	140
6	дівчина	22	23	23	22	20	23	133
7	дівчина	21	25	23	25	19	25	138
8	дівчина	24	21	24	22	23	26	140
9	дівчина	26	25	21	22	19	25	138
10	дівчина	22	24	19	24	20	23	132
11	дівчина	23	27	23	23	24	22	142
12	дівчина	22	24	19	23	22	21	131
13	дівчина	24	26	22	24	24	26	146
14	дівчина	27	20	21	21	24	23	136
15	дівчина	23	21	21	26	22	25	138
16	дівчина	24	26	25	23	23	21	142
17	дівчина	22	24	24	27	24	21	142
18	дівчина	22	27	19	21	20	21	130
19	дівчина	26	22	24	22	25	23	142
20	дівчина	25	27	22	21	20	25	140
21	дівчина	25	24	23	22	23	23	140
22	дівчина	22	27	18	25	21	24	137
23	дівчина	21	24	21	23	24	26	139
24	дівчина	22	20	23	28	19	20	132
25	дівчина	23	24	21	21	22	24	135
26	хлопець	19	19	24	19	24	20	125
27	хлопець	20	25	19	22	22	24	132
28	хлопець	21	21	21	24	23	23	133
29	хлопець	25	25	18	21	19	19	127
30	хлопець	23	18	20	21	18	19	119
31	хлопець	18	21	18	18	24	23	122
32	хлопець	19	21	21	25	19	20	125
33	хлопець	25	21	24	24	19	19	132
34	хлопець	19	24	22	24	21	25	135
35	хлопець	18	19	17	24	23	23	124
36	хлопець	19	21	20	21	22	25	128
37	хлопець	20	24	19	22	21	21	127
38	хлопець	19	25	18	18	23	18	121
39	хлопець	19	21	19	24	21	25	129
40	хлопець	21	24	17	20	21	18	121
41	хлопець	24	22	24	22	21	25	138
42	хлопець	20	21	21	21	18	18	119

43	хлопецъ	23	18	17	25	22	20	125
44	хлопецъ	18	19	19	19	22	19	116
45	хлопецъ	21	24	18	21	22	18	124
46	хлопецъ	19	24	22	22	19	23	129
47	хлопецъ	21	22	23	20	23	22	131
48	хлопецъ	25	23	18	18	21	19	124
49	хлопецъ	19	21	21	20	20	19	120
50	хлопецъ	21	23	21	20	21	22	128

Анкета до шкали труднощів емоційної регуляції DERS

1. Я чітко розумію свої почуття.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
2. Я звертаю увагу на те, як почуваюся.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
3. Я відчуваю свої емоції як непереборні та неконтрольовані.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
4. Я не маю уявлення, як я себе почуваю.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
5. Мені важко розібратися у своїх почуттях.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
6. Я уважний до своїх почуттів.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
7. Я точно знаю, що я відчуваю.
 - Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді

- Часто
Майже завжди
8. Мені важливо, що я відчуваю.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
9. Мене бентежить те, що я відчуваю.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
10. Коли я засмучений, я усвідомлюю свої емоції.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
11. Коли я засмучений, я злюся на себе за те, що почуваюся так.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
12. Коли я засмучений, мені стає ніяково через це почуття.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
14. Коли я засмучений, я втрачаю контроль.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди

15. Коли я засмучений, я вірю, що залишусь таким ще довгий час.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
16. Коли я засмучений, я вважаю, що зрештою почуватимуся дуже пригніченим.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття дійсні та важливі.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитися на чомусь іншому.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
20. Коли я засмучений, я все одно можу довести справу до кінця.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
21. Коли я засмучений, мені соромно за це.
- Майже ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Майже завжди
22. Коли я засмучений, я знаю, що зможу знайти спосіб почуватися краще

- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
23. Коли я засмучений, я відчуваю себе слабким.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу контролювати свою поведінку.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так себе почуваю.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
- 28. Коли я засмучений, я вважаю, що нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
 - Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
29. Коли я засмучений, я дратуюся на себе через те, що відчуваю себе так.

- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
30. Коли я засмучений, я починаю відчувати себе дуже погано.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
 - Коли я засмучений, я вважаю, що все, що я можу зробити, – це занурюватися в це почуття.
 - Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
34. Коли я засмучений, мені потрібен час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб відчути себе краще.
- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди
36. Коли я засмучений, мої емоції переповнюють мене.

- Майже ніколи
Рідко
Іноді
Часто
Майже завжди

Результати дослідження за шкалою труднощів емоційної регуляції DERS

№	Стать	Неприйнятт я	Цілі	Імпульс	Усвідомлен ня	Стратегії	Чіткість	Загальний бал
1	дівчина	19	12	13	17	24	12	97
2	дівчина	15	17	14	14	27	11	98
3	дівчина	14	12	16	16	21	15	94
4	дівчина	15	17	19	16	28	15	110
5	дівчина	16	18	13	15	27	13	102
6	дівчина	16	13	16	18	22	11	96
7	дівчина	17	12	18	18	25	17	107
8	дівчина	14	17	20	14	27	11	103
9	дівчина	18	14	18	16	22	11	99
10	дівчина	19	13	17	14	24	17	104
11	дівчина	14	15	17	20	26	12	104
12	дівчина	16	14	16	17	22	15	100
13	дівчина	19	13	16	15	28	14	105
14	дівчина	16	17	16	18	21	12	100
15	дівчина	20	12	18	19	25	11	105
16	дівчина	15	16	18	16	28	14	107
17	дівчина	19	15	15	17	23	12	101
18	дівчина	19	16	17	19	27	13	111
19	дівчина	15	13	20	14	21	17	100
20	дівчина	14	13	15	19	22	14	97
21	дівчина	17	16	20	17	21	16	107
22	дівчина	19	12	17	18	22	13	101

2 3	дівчин а	17	13	20	13	25	15	103
2 4	дівчин а	20	13	14	17	24	12	100
2 5	дівчин а	16	18	15	13	26	14	102
2 6	хлопец ь	15	14	20	18	25	12	104
2 7	хлопец ь	18	14	16	21	23	14	106
2 8	хлопец ь	17	20	23	16	24	18	118
2 9	хлопец ь	18	16	19	20	26	19	118
3 0	хлопец ь	22	14	18	17	23	17	111
3 1	хлопец ь	15	16	18	14	23	12	98
3 2	хлопец ь	18	14	15	19	23	15	104
3 3	хлопец ь	19	20	18	22	20	19	118
3 4	хлопец ь	18	20	21	17	23	13	112
3 5	хлопец ь	21	18	21	20	26	12	118
3 6	хлопец ь	16	13	21	19	23	15	107
3 7	хлопец ь	18	16	23	21	22	18	118
3 8	хлопец ь	17	17	22	17	23	19	115
3 9	хлопец ь	16	13	23	14	23	15	104
4 0	хлопец ь	17	19	22	21	21	18	118
4 1	хлопец ь	15	15	21	14	28	16	109
4 2	хлопец ь	22	17	21	22	22	14	118
4 3	хлопец ь	18	17	18	14	30	12	109
4 4	хлопец ь	20	13	15	21	30	14	113
4 5	хлопец ь	15	14	17	15	23	15	99
4 6	хлопец ь	21	14	18	14	23	18	108
4 7	хлопец ь	20	17	18	19	25	16	115

4 8	хлопец ь	21	15	19	21	27	13	116
4 9	хлопец ь	15	20	16	15	30	15	111
5 0	хлопец ь	19	15	20	15	25	17	111

Анкета до шкали алекситимії TAS-20

№	Твердження	1 – цілком не погоджуюся	2 – певною мірою не погоджуюся	3 – важко сказати	4 – певною мірою погоджуюся	5 – цілком погоджуюся
1	Я часто не розумію, яку емоцію відчуваю					
2	Мені важко знайти правильні слова, щоб описати свої почуття					
3	У мене фізичні відчуття, які навіть лікарі не розуміють					
4	Я можу легко описати свої почуття					
5	Я волію аналізувати проблеми, а не просто їх описувати					
6	Коли я засмучуюся, я не знаю, що відчуваю: смуток, страх чи злість					
7	Мене часто спантеличують відчуття в тілі					
8	Я вважаю за краще просто дозволяти речам відбуватися, аніж розуміти, чому все сталося саме так					
9	У мене є почуття, які я не можу точно визначити					

10	Важливо дослухатися до почуттів					
11	Мені важко описати, як я ставлюся до людей					
12	Інші люди просять мене більше описувати свої почуття					
13	Я не знаю, що відбувається в моєму внутрішньому світі					
14	Я часто не знаю, чому серджуся					
15	Мені краще говорити з людьми про їхні повсякденні справи, ніж про почуття					
16	Я надаю перевагу «легким» розважальним шоу, а не психологічним драмам					
17	Мені важко говорити про потаємні почуття навіть з близькими людьми					
18	Я можу відчути близькість з іншою людиною, навіть коли ми мовчимо					
19	Я вважаю, що аналіз власних почуттів є корисним у вирішенні					

	особистих проблем					
20	Пошук прихованого сенсу в фільмах чи виставах відволікає від насолоди ними					

Результати дослідження за методикою «Торонтська шкала алекситимії»

№	Стать	ІПІ	ОПІ	ЗОТ	Загальний бал
1	дівчина	20	14	20	54
2	дівчина	21	13	19	53
3	дівчина	19	15	21	55
4	дівчина	22	14	20	56
5	дівчина	20	13	22	55
6	дівчина	21	15	20	56
7	дівчина	23	14	21	58
8	дівчина	19	14	20	53
9	дівчина	22	15	21	58
10	дівчина	20	14	23	57
11	дівчина	21	13	21	55
12	дівчина	19	15	22	56
13	дівчина	23	14	20	57
14	дівчина	20	13	21	54
15	дівчина	21	15	22	58
16	дівчина	22	14	22	58
17	дівчина	20	15	21	56
18	дівчина	23	13	22	58
19	дівчина	21	14	20	55
20	дівчина	19	13	22	54
21	дівчина	22	15	21	58
22	дівчина	20	14	21	55
23	дівчина	21	13	22	56
24	дівчина	23	15	20	58
25	дівчина	20	14	22	56
26	хлопець	22	14	21	57
27	хлопець	21	15	22	58
28	хлопець	23	14	22	59
29	хлопець	22	15	21	58
30	хлопець	24	14	21	59
31	хлопець	21	14	22	57
32	хлопець	23	15	21	59
33	хлопець	22	13	22	57
34	хлопець	24	15	20	59
35	хлопець	21	14	21	56
36	хлопець	23	14	22	59
37	хлопець	22	15	22	59
38	хлопець	24	14	21	59
39	хлопець	21	13	23	57
40	хлопець	23	15	21	59
41	хлопець	22	14	22	58
42	хлопець	24	15	20	59
43	хлопець	21	14	22	57

44	хлопецъ	23	15	22	60
45	хлопецъ	22	13	23	58
46	хлопецъ	24	14	21	59
47	хлопецъ	21	15	22	58
48	хлопецъ	23	14	23	60
49	хлопецъ	22	15	21	58
50	хлопецъ	24	14	22	60

**Анкета до методики «Індекс загального психологічного благополуччя»
(PGWBI)**

Інструкція. Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-6). Відповіді мають бути на всі питання.

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?

- 1 - у мене був чудовий настрій;
- 2 - у мене був дуже гарний настрій;
- 3 - як правило, у мене був гарний настрій;
- 4 - мій настрій часто вагався;
- 5 - як правило, у мене був поганий настрій;
- 6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?

- 1 - щодня;
- 2 - майже щодня;
- 3 - приблизно половину всього часу;
- 4 - іноді, але менше половини всього часу;
- 5 - рідко;
- 6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?

- 1 - так - настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
- 2 - так - настільки, що мені було все байдуже;
- 3 - так - дуже пригнічено майже щодня;
- 4 - так - кілька разів дуже пригнічено;
- 5 - так - іноді трохи пригнічено;
- 6 - ні - жодного разу не почував(-ла) себе пригнічено.

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - так, здебільшого;
- 3 - в цілому, так;
- 4 - не повністю;
- 5 - ні, і мене це трохи турбує;
- 6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою - настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися справами;

2 - дуже сильно;

3 - значною мірою;

4 - дещо - достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?

1 - я був(-ла) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);

2 - я був(-ла) досить енергійним(-ою) більшу частину часу;

3 - я відчував(-ла) то приплив, то нестачу енергії;

4 - загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;

5 - загалом я відчував(-ла) дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;

6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?

1 - так - надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;

2 - так - дуже напружений(-а) більшу частину часу;

3 - загалом - ні, але часом відчував(-ла) себе досить напружено;

4 - кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;

5 - загалом відчуття напруженості було слабким;

6 - я жодного разу не був(-ла) напружений(-на) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?

1 - надзвичайно щасливий(-а) - я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а);

2 - дуже щасливий(-а) - більша частина часу;

3 - загалом задоволений(-а) життям;

4 - іноді дуже щасливий(-а), іноді дуже нещасний(-а);

5 - загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);

6 - дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.
10. Чи відчували себе досить здоровим(-ою), щоб робити те, що Ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - здебільшого;
- 3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;
- 4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;
- 5 - я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;
- 6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ.

11. Чи замислювалися Ви над тим, чи існує щось варте, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою - настільки, що я готовий(-а) був(-ла) все кинути;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо - достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-лась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою;
- 2 - дуже;
- 3 - значною мірою;
- 4 - декілька, але не дуже;
- 5 - практично ніколи;
- 6 - зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте Ви розум, контроль над своїми діями, мовленням, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього тижня?

- 1 - не було;

2 - були, але зовсім небагато;

3 - деякі - але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;

4 - деякі, і я був(-ла) цим трохи стурбований(-а);

5 - деякі, і я цим дуже стурбований(-а);

6 - так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?

1 - дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;

2 - в основному активним(-ою) енергійним(-ою);

3 - досить активним(-ою) та енергійним(-ою);

4 - достатньо млявим(-ою), повільним(-ою);

5 - в основному млявим(-ою), повільним(-ою);

6 - дуже млявим(-ою), повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою - настільки, що відчував(-ла) себе хворим(-ою) або майже хворим(-ою);

2 - дуже сильно;

3 - дуже;

4 - певною мірою - достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?

- 1 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) весь тиждень;
 - 2 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;
 - 3 - в цілому відчував(-ла) себе розслабленим(-ою), але часом бував(-ла) досить напружений(-а);
 - 4 - загалом відчував(-ла) себе напруженим(-ою), але часом бував(-ла) досить розслаблений(-а);
 - 5 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) більшу частину часу;
 - 6 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) весь тиждень.
20. Я відчував(-ла) себе життєрадісним(-ою) і веселим(-ою) протягом останнього тижня.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

21. Я відчував(-ла) себе втомленим(-ою), виснаженим(-ою) або знесиленим(-ою) протягом останнього тижня.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

22. Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи стрес протягом останнього тижня?

- 1 - так - майже понад те, що я міг(-ла) витримати;
- 2 - так - досить велика напруга чи тиск;
- 3 - так, певною мірою - більше, ніж зазвичай;
- 4 - так, певною мірою - але приблизно як завжди;
- 5 - так, але трохи;
- 6 - зовсім ні.

Результати дослідження за методикою «Індекс загального психологічного благополуччя» (PGWBI)

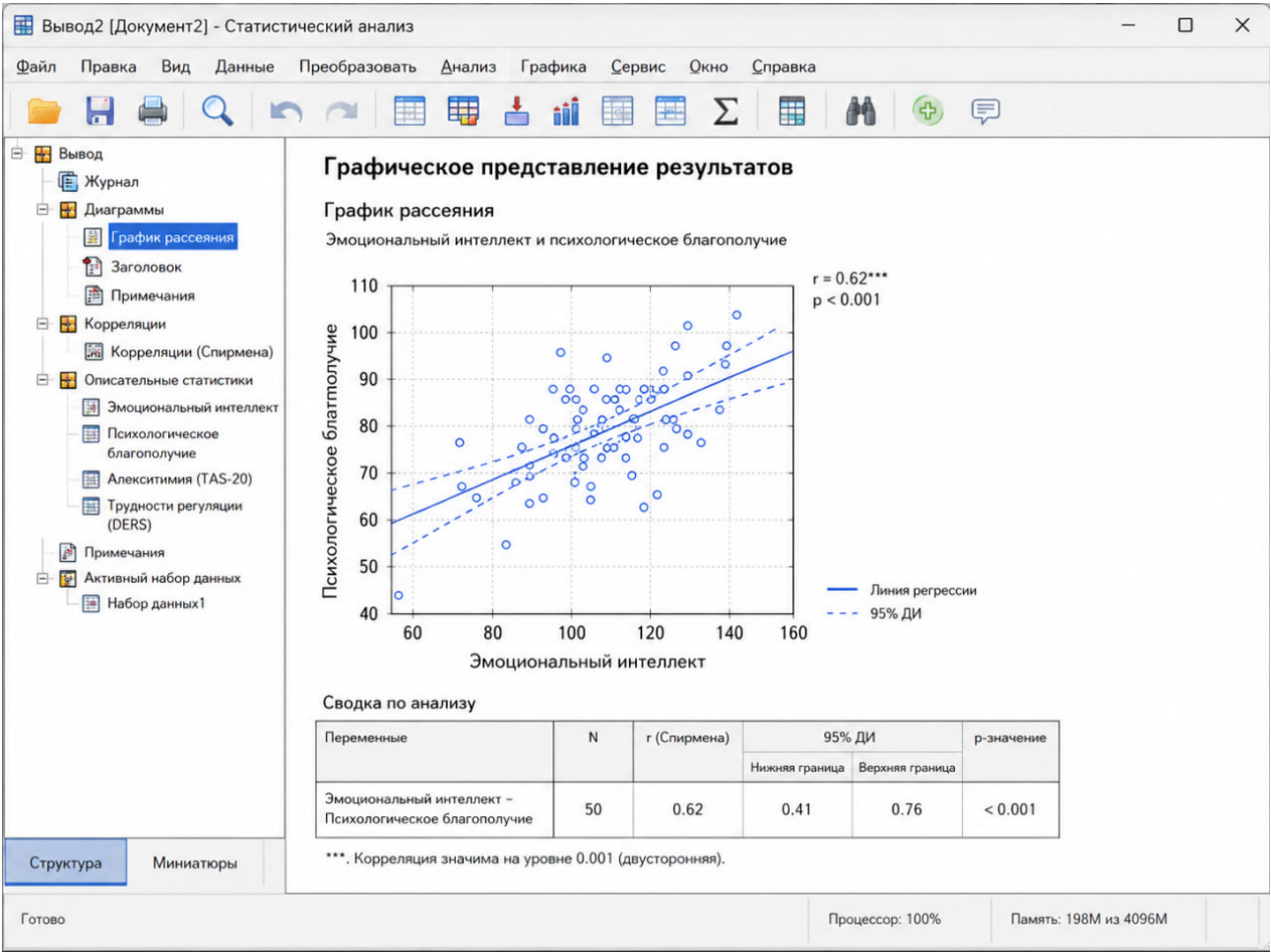
Примітка. ANX - тривожність, DEP - депресивний настрій, PWB - позитивне самопочуття, SC - самоконтроль, GH - загальний стан здоров'я, VT - життєвий тонус. Вищі значення вказують на кращий психологічний стан; загальний індекс PGWBI менше 55 балів інтерпретується як сильний дистрес, 55-65 балів - як помірний дистрес, 66-100 балів - як стан без дистресу або психологічного благополуччя.

№	Стать	ANX	DEP	PWB	SC	GH	VT	PGWBI	Рівень
1	дівчина	70	75	65	81	77	76	74	без дистресу
2	дівчина	71	75	72	72	77	71	73	без дистресу
3	дівчина	77	77	79	74	75	80	77	без дистресу
4	дівчина	74	79	88	80	80	85	81	без дистресу
5	дівчина	81	92	80	86	79	92	85	без дистресу
6	дівчина	92	82	91	83	84	84	86	без дистресу
7	дівчина	67	63	62	73	69	62	66	без дистресу
8	дівчина	94	79	95	95	91	44	83	без дистресу
9	дівчина	87	80	85	81	83	76	82	без дистресу
10	дівчина	74	64	62	62	62	78	67	без дистресу
11	дівчина	74	85	80	80	73	82	79	без дистресу
12	дівчина	68	82	68	77	73	58	71	без дистресу
13	дівчина	89	95	93	95	88	92	92	без дистресу
14	дівчина	86	78	85	83	80	92	84	без дистресу
15	дівчина	50	51	54	61	70	74	60	помірний дистрес
16	дівчина	85	79	80	74	84	95	84	без дистресу
17	дівчина	81	75	74	77	76	61	74	без дистресу

18	дівчина	71	64	80	72	75	88	75	без дистресу
19	дівчина	90	91	89	92	84	70	86	без дистресу
20	дівчина	90	93	91	94	85	63	86	без дистресу
21	дівчина	68	78	67	72	85	74	74	без дистресу
22	дівчина	93	79	73	92	77	90	84	без дистресу
23	дівчина	53	66	66	61	58	44	58	помірний дистрес
24	дівчина	82	86	88	83	91	92	87	без дистресу
25	дівчина	72	85	89	86	95	71	83	без дистресу
26	хлопець	75	57	66	66	58	50	62	помірний дистрес
27	хлопець	60	61	55	65	54	53	58	помірний дистрес
28	хлопець	66	57	59	69	65	40	59	помірний дистрес
29	хлопець	62	53	61	63	61	42	57	помірний дистрес
30	хлопець	40	50	48	40	51	53	47	сильний дистрес
31	хлопець	47	47	56	49	55	70	54	сильний дистрес
32	хлопець	75	76	79	80	72	68	75	без дистресу
33	хлопець	64	61	65	67	58	63	63	помірний дистрес
34	хлопець	70	67	67	62	64	90	70	без дистресу
35	хлопець	47	47	47	46	49	64	50	сильний дистрес
36	хлопець	51	56	56	65	65	49	57	помірний дистрес
37	хлопець	55	40	48	43	47	40	45	сильний дистрес
38	хлопець	56	54	45	42	55	54	51	сильний дистрес
39	хлопець	91	94	95	91	91	90	92	без дистресу
40	хлопець	41	51	58	46	40	46	47	сильний дистрес
41	хлопець	54	66	63	60	53	82	63	помірний дистрес
42	хлопець	54	53	56	58	51	46	53	сильний дистрес

43	хлопець	69	70	76	66	77	68	71	без дистресу
44	хлопець	56	57	49	68	61	45	56	помірний дистрес
45	хлопець	49	51	46	47	44	57	49	сильний дистрес
46	хлопець	82	77	83	93	82	51	78	без дистресу
47	хлопець	55	53	63	66	58	53	58	помірний дистрес
48	хлопець	62	54	60	58	62	82	63	помірний дистрес
49	хлопець	51	56	57	52	51	69	56	помірний дистрес
50	хлопець	54	47	46	43	51	59	50	сильний дистрес

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена



Вывод1 [Документ1] - Статистический анализ

Файл Правка Вид Данные Преобразовать Анализ Графика Сервис Окно Справка

Вывод

- Журнал
- Корреляции
 - Заголовок
 - Примечания
 - Активный набор данных
 - Корреляции

Корреляции

Корреляции (Спирмена)

		Эмоциональный интеллект	Социо-эмоциональная компетентность	Трудности эмоциональной регуляции (DERS)	Алекситимия (TAS-20)
Эмоциональный интеллект	Коэффициент корреляции	1.00	0.58**	-0.52**	-0.43**
	Знач. (двусторонняя)	.	0.000	0.000	0.002
	N	50	50	50	50
Социо-эмоциональная компетентность	Коэффициент корреляции	0.58**	1.00	-0.48**	-0.39**
	Знач. (двусторонняя)	0.000	.	0.001	0.005
	N	50	50	50	50
Трудности эмоциональной регуляции (DERS)	Коэффициент корреляции	-0.52**	-0.48**	1.00	0.46**
	Знач. (двусторонняя)	0.000	0.001	.	0.001
	N	50	50	50	50
Алекситимия (TAS-20)	Коэффициент корреляции	-0.43**	-0.39**	0.46**	1.00
	Знач. (двусторонняя)	0.002	0.005	0.001	.
	N	50	50	50	50

** Корреляция значима на уровне 0.01 (двусторонняя).

Структура Миниатюры

Готово Процессор: 100% Память: 196М из 4096М

Результаты1 [Документ1] - Статистический анализ данных

Файл Правка Вид Данные Преобразование Анализ Графика Сервис Окно Справка

Имя Тип

1	id	Числовой
2	Эмпатия	Числовой
3	Самоконтроль	Числовой
4	Психологическое благополучие	Числовой
5	Алекситимия	Числовой
6	Трудности регуляции	Числовой
7	Пол	Числовой
8	Возраст	Числовой

Вывод

- Корреляции
 - Заголовок
 - Примечания
 - Корреляции

Корреляции

Корреляция Спирмена

		Эмпатия	Самоконтроль	Психологическое благополучие	Алекситимия	Трудности регуляции
Эмпатия	Коэффициент корреляции	1,00	0,32*	0,41**	-0,34*	-0,29*
	Знач. (двусторонняя)	-	0,021	0,003	0,015	0,036
	N	50	50	50	50	50
Самоконтроль	Коэффициент корреляции	0,32*	1,00	0,49**	-0,28*	-0,37**
	Знач. (двусторонняя)	0,021	-	0,001	0,047	0,008
	N	50	50	50	50	50
Психологическое благополучие	Коэффициент корреляции	0,41**	0,49**	1,00	-0,44**	-0,56**
	Знач. (двусторонняя)	0,003	0,001	-	0,002	0,000
	N	50	50	50	50	50
Алекситимия	Коэффициент корреляции	-0,34*	-0,28*	-0,44**	1,00	0,47**
	Знач. (двусторонняя)	0,015	0,047	0,002	-	0,001
	N	50	50	50	50	50
Трудности регуляции	Коэффициент корреляции	-0,29*	-0,37**	-0,56**	0,47**	1,00
	Знач. (двусторонняя)	0,036	0,008	0,000	0,001	-
	N	50	50	50	50	50

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Обзор Данные

Данные: Корреляции.sav Фильтр выключен

Процессор готов Unicode: Вкл Ln 1, Col 1

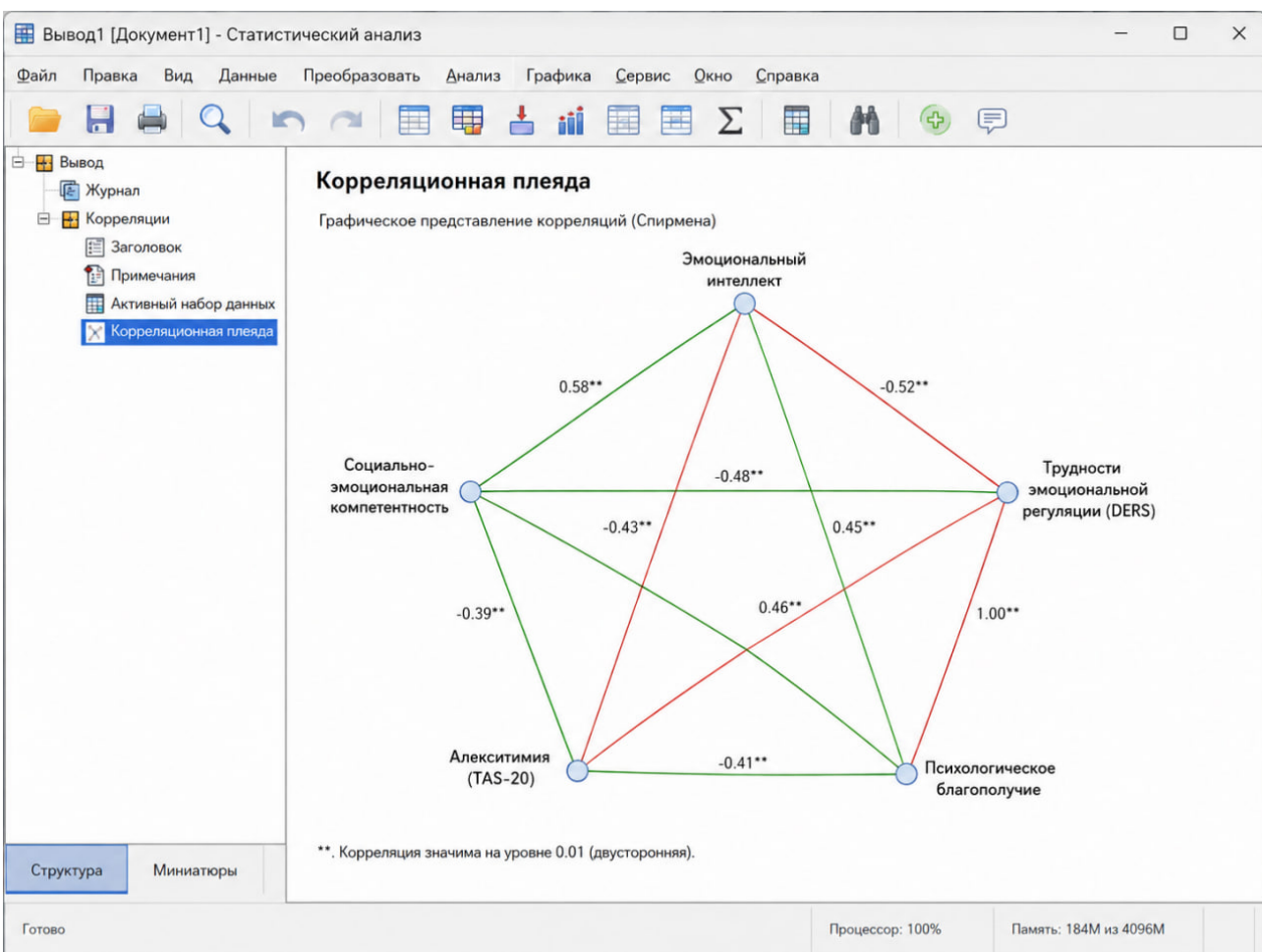
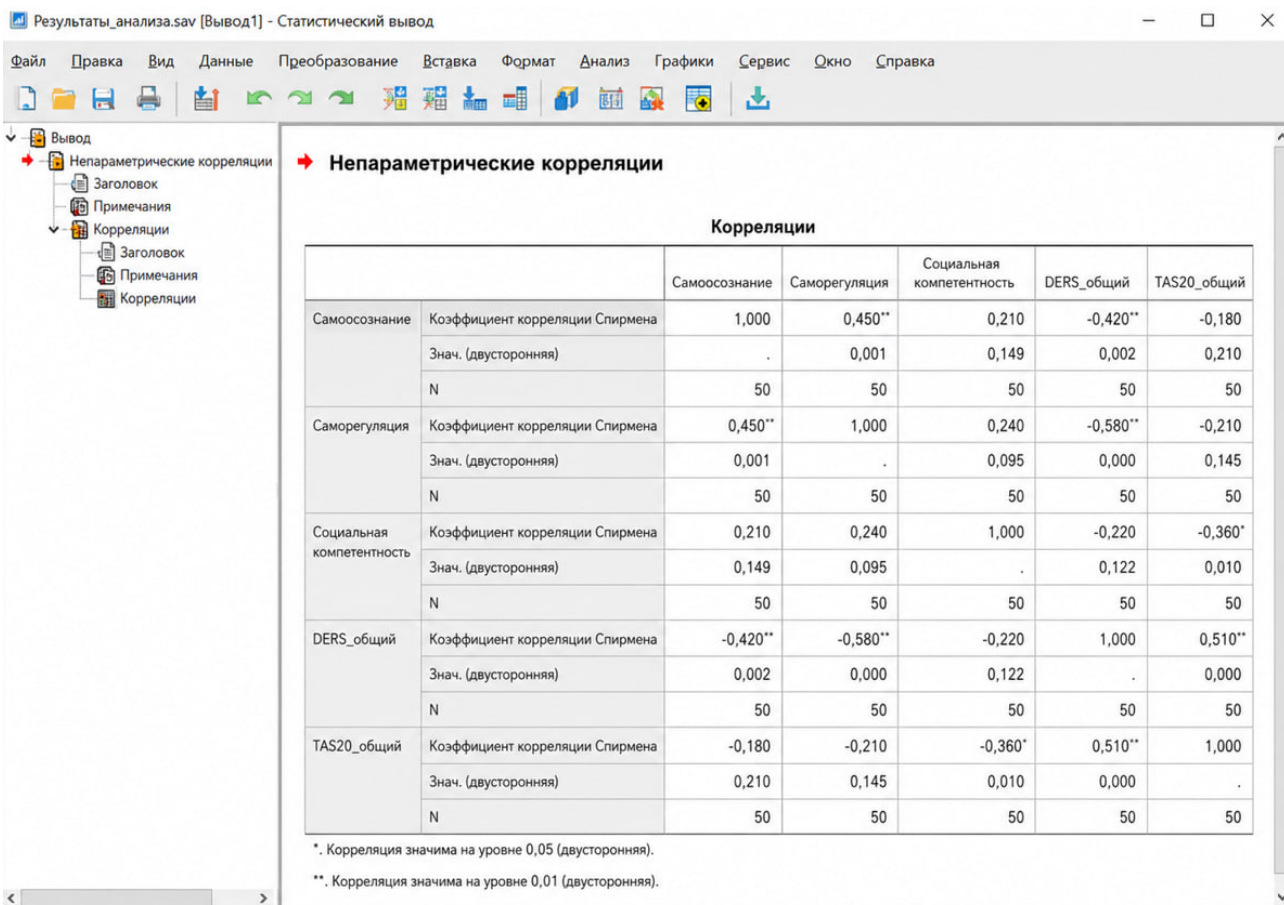


Таблица корреляций Спирмена по результатам исследования

$p \leq 0,01$			$p \leq 0,05$		N = 50		Метод: Спирмен	
Переменная	Показатель	Эмоциональный интеллект	Социо-эмоциональная компетентность	Эмпатия	Самоконтроль	Психологическое благополучие	Трудности эмоциональной регуляции (DERS)	Алекситимия (TAS-20)
Эмоциональный интеллект	Коэффициент корреляции	1,000	0,58**	—	—	0,62**	-0,52**	-0,43**
	Знач. (2-сторонняя)	.	0,000	—	—	0,000	0,000	0,002
	N	50	50	—	—	50	50	50
Социо-эмоциональная компетентность	Коэффициент корреляции	0,58**	1,000	—	—	—	-0,48**	-0,39**
	Знач. (2-сторонняя)	0,000	.	—	—	—	0,001	0,005
	N	50	50	—	—	—	50	50
Эмпатия	Коэффициент корреляции	—	—	1,000	0,32*	0,41**	-0,29*	-0,34*
	Знач. (2-сторонняя)	—	—	.	0,021	0,003	0,036	0,015
	N	—	—	50	50	50	50	50
Самоконтроль	Коэффициент корреляции	—	—	0,32*	1,000	0,49**	-0,37**	-0,28*
	Знач. (2-сторонняя)	—	—	0,021	.	0,001	0,008	0,047
	N	—	—	50	50	50	50	50
Психологическое благополучие	Коэффициент корреляции	0,62**	—	0,41**	0,49**	1,000	-0,56**	-0,44**
	Знач. (2-сторонняя)	0,000	—	0,003	0,001	.	0,000	0,002
	N	50	—	50	50	50	50	50
Трудности эмоциональной регуляции (DERS)	Коэффициент корреляции	-0,52**	-0,48**	-0,29*	-0,37**	-0,56**	1,000	0,47**
	Знач. (2-сторонняя)	0,000	0,001	0,036	0,008	0,000	.	0,001
	N	50	50	50	50	50	50	50
Алекситимия (TAS-20)	Коэффициент корреляции	-0,43**	-0,39**	-0,34*	-0,28*	-0,44**	0,47**	1,000
	Знач. (2-сторонняя)	0,002	0,005	0,015	0,047	0,002	0,001	.
	N	50	50	50	50	50	50	50

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (2-стороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (2-стороння).

Примітка. Тире означає, що данная пара показників не включалась в звідну кореляційну матрицу за представленими результатами.



І ромадська організація «Молодіжна наукова ліга».
 Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1508433.
 Адреса: вул. Заручок, буд. 40, офіс 103, м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
 Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKROLOGOS Group».
 ЄДРПОУ: 44574528
 ІBAN: UA783052990000028003018111950
 Банк: ОФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 305299
 Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7172 від 21.10.2020.

ДОВІДКА ПРО ПРИЙНЯТТЯ ТЕЗ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

17.06.2026

Шановний(і) авторе(и):

Скрипниченко Анастасія Павлівна,

Організаційний комітет з радістю повідомляє, що тези «ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: ОСОБЛИВОСТІ ТА РЕСУРСИ ПІДТРИМАННЯ» прийняті до публікації в збірнику за матеріалами XI Міжнародної студентської наукової конференції «Наука сьогодні: від досліджень до стратегічних рішень» (26.06.2026, м. Умань, Україна).

Опубліковані тези будуть доступні з 26.06.2026 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/issue/view/inter-26.06.2026>

Електронні сертифікати учасників конференції та подяки науковим керівникам будуть доступні за посиланням вище з 26 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться до 10 липня.

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та Інформаційному бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Повідомлення № 126 від 26.01.2020).

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова оргкомітету конференції
ІГОР КОРЕНЮК





Громадська організація «Молодїжна наукова лїґа».
 Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1508433.
 Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103, м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
 Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRLOGOS Group».
 ЄДРПОУ: 445/4526
 IBAN: UA433052990000028002046104529
 Банк: ПФ АТ КБ «Гринітбанк»; МФО 445/4526
 Свідоцтво суб'єкта виваженої справи: ДК № 7860 від 22.08.2023.

ДОВІДКА

ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

16.06.2026

Шановний(і) автор(и):

Скрипниченко Анастасія Павлівна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «ТРУДНОЩІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ТА НАПРЯМИ ПОДОЛАННЯ» прийнята до публікації в № 34 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 липня 2026 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.07.2026 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/july2026>

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні з 20 липня. Розсилка замовлених друкованих примірників журналу, сертифікатів та подяк відбудеться до 10 серпня.

З повагою,

Директор Молодїжної наукової лїґи
 Голова редакційного комітету
 ІГОР КОРЕНЮК

