

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології

на тему: «Емоційний інтелект як предиктор резильєнтності особистості»

Допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.

студента групи Пс 02-22

факультету туризму, бізнесу і психології
освітньої програми Практична психологія
за спеціальністю 053 Психологія
Антоневської Софії Владиславівни

Завідувач кафедри психології
проф. Бондаренко О.Ф.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук
Ванда Н. В.

4-бальна шкала _____

100-бальна шкала _____

Оцінка ЄКТС _____

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Bachelor's qualification work in psychology

on the topic: «Emotional intelligence as a predictor of personal resilience»

Admitted to defense of thesis student of group Ps 02-22
« ____ » _____ 2026 p. Faculty of Tourism, Business and Psychology
Of the educational program Practical Psychology
in specialty 053 Psychology
Antonevska Sofia Vladyslavivna

Head of the Department of Scientific supervisor:
Psychology candidate of psychological sciences
Prof. O.F. Bondarenko Vanda N. V.

4-point scale _____
100-point scale _____
ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та його структурних компонентів	9
1.2. Резильєнтність особистості як психологічний ресурс у сучасних наукових моделях	16
1.3. Емоційний інтелект як предиктор резильєнтності та пов'язаних показників психічного благополуччя	23
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	32
2.1. Організація та проведення дослідження	32
2.2. Обґрунтування методик дослідження	35
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	40
2.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з резильєнтністю та проблемами в емоційній сфері	77
Висновки до другого розділу	84
ВИСНОВКИ	86
РЕЗЮМЕ	88
RESUME	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна перебуває в умовах воєнного стану, що формує для молоді специфічне середовище тривалого напруження, невизначеності та перерваної передбачуваності повсякденного життя. Повсякденна адаптація в таких обставинах пов'язана із постійною необхідністю підтримувати працездатність, навчальну та професійну включеність, зберігати соціальні зв'язки, приймати рішення в умовах ризику та інформаційного перевантаження. У реаліях регулярних тривог, зміни життєвих планів і вимушеної мобільності зростає потреба в психологічних ресурсах, які дозволяють утримувати внутрішню рівновагу та діяти конструктивно, не «вимикаючись» від реальності й не втрачаючи здатності до довготривалої самопідтримки.

Одним із таких чинників у сучасних наукових підходах розглядається емоційний інтелект як система здібностей до розпізнавання власних і чужих емоцій, розуміння їхніх причин, керування емоційними реакціями та використання емоційної інформації для конструктивної поведінки. Молодь опиняється в ситуаціях, де емоційні стани швидко змінюються, посилюється тривожність, накопичується втома, виникає напруження у спілкуванні та знижується толерантність до стресорів. За таких умов здатність помічати власні переживання, диференціювати їх і переводити в керовані форми реагування підтримує психологічну стійкість, зменшує ризик імпульсивних рішень і допомагає зберігати контроль над поведінкою. Уміння розуміти емоційні сигнали інших, коректно реагувати на них і підтримувати взаєморозуміння знижує ризики конфліктності, сприяє згуртованості та підтримує якість стосунків, що виступають важливим буфером психологічного виснаження.

При цьому у сучасних українських реаліях зростає науково-практичний запит на доказове розуміння того, які психологічні чинники підтримують резильєнтність і за рахунок яких механізмів це відбувається. У воєнний час така постановка питання набуває особливої ваги, оскільки фахівці працюють із

широким колом звернень, пов'язаних із виснаженням, емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції та порушенням відчуття психологічної опори, що потребує чітких орієнтирів щодо того, які навички та внутрішні ресурси доцільно розвивати насамперед, аби підтримка була цілеспрямованою й узгодженою з реальною структурою проблем.

Додаткову складність створює багатокомпонентність емоційного інтелекту, який може включати різні аспекти емоційної компетентності, що потенційно по-різному пов'язані з резильєнтністю. Тому практично важливо розуміти внесок окремих складових емоційного інтелекту та те, як співвідносяться із суміжними характеристиками емоційної сфери та благополуччя. У цьому контексті доцільним є врахування емоційної зрілості як показника більш стабільної регулятивної організації емоційного досвіду, а також позитивного ментального здоров'я як ширшого індикатора психологічного благополуччя, що відображає здатність підтримувати внутрішню рівновагу, соціальну включеність і життєву продуктивність у складних умовах.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається поєднанням двох взаємодоповнювальних чинників. З одного боку, воєнні реалії України підсилюють значення емоційного інтелекту як ресурсу щоденної саморегуляції, соціальної взаємодії та збереження психічного благополуччя молоді в умовах тривалого стресу. З іншого боку, існує потреба у більш чітких, доказових орієнтирах щодо предикторної ролі емоційного інтелекту у формуванні резильєнтності та його зв'язків із суміжними показниками емоційної сфери й позитивного ментального здоров'я. Поєднання цих підстав робить вивчення емоційного інтелекту як предиктора резильєнтності особистості актуальним як у науковому, так і в прикладному вимірах.

Проблематика емоційного інтелекту та резильєнтності як взаємопов'язаних психологічних ресурсів активно розробляється у вітчизняному й зарубіжному науковому полі. У вітчизняній традиції емоційний інтелект розглядається як ресурс розвитку резильєнтності та психологічної стійкості (Лящ, Хуртенко, & Марчук, 2023; Ключко, 2025; Кокун, 2025; Соболева, 2024),

а суміжні аспекти психічного благополуччя, емоційної компетентності та кризових станів аналізуються крізь призму предикторів благополуччя і ризиків психотравматичних проявів у студентської молоді (Рибко, 2025; Сергєєнкова, Столярчук, Савченко, & Антипін, 2024). Окремого значення для сучасної України набувають праці про ресурси адаптації та подолання стресу в умовах війни, щодо резильєнтності комбатантів, вимушеної міграції та індивідуально-психологічних чинників стресодолання (Гаврилів, 2024; Скляр, 2025; Слаква, 2025). У зарубіжних джерелах зв'язки резильєнтності з емоційними ресурсами та регуляцією емоцій розглядаються в різних професійних і життєвих контекстах, у межах моделей емоційного інтелекту та стресової резильєнтності (Ainiyah et al., 2022; Hashmi et al., 2024; McGuire, 2023), а також у ширших теоретичних підходах до рисової резильєнтності й емоційного балансу (Hamby et al., 2024; Maltby, 2024; Pincus et al., 2025; Roop, 2025).

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як предиктор резильєнтності особистості.

Мета дослідження: виявити роль емоційного інтелекту та його складових у становленні резильєнтності особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту у складі резильєнтності особистості в сучасній науковій літературі;
2. Дослідити актуальний стан емоційного інтелекту та резильєнтності особистості серед молоді;
3. Виявити зв'язок емоційного інтелекту та резильєнтності особистості;
4. Розробити практичні рекомендації спеціалістам у роботі з резильєнтністю та проблемами в емоційній сфері.

Методи дослідження включають теоретичні, емпіричні та математико-статистичні:

теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні: констатувальний експеримент, методи опитування (тестування).

Для виявлення ролі емоційного інтелекту та його складових у становленні резильєнтності особистості було використано ряд методик:

а) діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту здійснювалась за допомогою «Тесту емоційного інтелекту Хола (EQ)» (Яцюк, 2019);

б) для виявлення сформованості емоційної зрілості було використано методику «Діагностика емоційної зрілості» (Чебикін, 2009);

в) з метою виявлення рівня розвитку резильєнтності особистості було використано «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» (Школіна та ін., 2022);

г) рівень розвитку позитивного ментального здоров'я визначався за допомогою «Шкали позитивного ментального здоров'я» (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022).

методи статистично-математичної обробки даних: описова статистика (для загальної характеристики вибірки, розрахунку середніх значень та стандартних відхилень), частотний аналіз (для визначення відсоткового розподілу рівнів досліджуваних ознак), критерії відмінності, зокрема U-критерій Манна-Уїтні та W-критерій Краскела-Уолліса (для виявлення статистично значущих відмінностей у вираженості ознак між двома або кількома незалежними групами відповідно), кореляційний аналіз за допомогою r_{ho} -коефіцієнта кореляції Спірмена (для встановлення наявності, сили та напрямку статистичного взаємозв'язку між змінними), множинний регресійний аналіз (для визначення міри впливу кількох незалежних змінних-предикторів на залежну змінну та прогнозування її змін). Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм Jamovi 2.7, Microsoft Office Excel 2003.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що результати можуть бути використані психологами, консультантами та фахівцями допомагаючих професій для розроблення програм розвитку резильєнтності, емоційної саморегуляції, емоційної зрілості та позитивного

ментального здоров'я особистості. Отримані дані також можуть застосовуватися у психопросвітницькій, профілактичній та консультативній роботі з молоддю, яка переживає стрес, емоційне напруження або труднощі адаптації.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 106 найменувань (з них – 55 іноземною мовою), додатків на 36 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 83 сторінках і містить 39 таблиць, 10 рисунків, на 40 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 136 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та його структурних компонентів

Поняття емоційного інтелекту у сучасній психології розглядається як інтегративний конструкт, що поєднує когнітивні та афективні процеси, забезпечуючи ефективну орієнтацію особистості у власному емоційному досвіді та міжособистісній взаємодії. Його зміст наповнюється через здатність ідентифікувати, диференціювати та інтерпретувати емоційні стани, а також використовувати отриману інформацію для регуляції поведінки та прийняття рішень, що підкреслює функціональний зв'язок між емоціями і мисленням (Reyes-Warano, 2021). Узагальнення результатів досліджень демонструє, що емоційний інтелект описується як система здібностей, яка забезпечує адаптацію до змінних умов середовища через опрацювання емоційної інформації, що має безпосереднє значення для організації діяльності та взаємодії (Onkari et al., 2020).

Подальше уточнення змісту цього конструкта пов'язане з аналізом його розвитку та функціонування у різних вікових і професійних контекстах, де емоційний інтелект розглядається як динамічна характеристика, що змінюється під впливом життєвого досвіду та соціального середовища. Дослідження розвитку емоційного інтелекту у дорослому віці показують, що формується у процесі накопичення емоційного досвіду, рефлексії власних переживань і вдосконалення навичок саморегуляції, що дозволяє розглядати його як відкриту систему, здатну до якісних змін протягом життя (Попелюшко & Семко, 2024). У контексті міжособистісної взаємодії емоційний інтелект визначається як чинник, що забезпечує узгодженість поведінки, емоцій і внутрішніх переживань,

сприяючи формуванню конгруентних стосунків і підвищенню ефективності комунікації (Вараксіна, 2022).

Розгляд емоційного інтелекту у віковій перспективі дозволяє простежити його становлення як системи психологічних новоутворень, що формуються ще на ранніх етапах розвитку. У дослідженнях дошкільного віку акцентується значення розвитку емоційної чутливості, здатності до розпізнавання емоцій і первинних форм їх регуляції, що створює підґрунтя для подальшого ускладнення емоційно-когнітивних процесів (Леся & Ольга, 2022). Подібні висновки підтверджуються і в роботах, де аналізуються психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у дітей, підкреслюється роль освітнього середовища у формуванні здатності до усвідомлення та вираження емоцій (Борисенко, 2025). У підлітковому віці цей конструкт набуває більш складної структури, оскільки доповнюється розвитком рефлексії, самосвідомості та здатності до регуляції емоцій у соціально значущих ситуаціях (Хараджи & Медак, 2025). Аналіз психологічних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці свідчить про його тісний зв'язок із формуванням особистісної ідентичності та соціальної компетентності (Чернишова, 2024).

У межах освітнього та професійного середовища емоційний інтелект розглядається як ресурс, що впливає на ефективність діяльності та суб'єктивне благополуччя. У працівників освітніх організацій виступає чинником, пов'язаним із рівнем задоволеності діяльністю та здатністю підтримувати психологічну рівновагу в умовах професійного навантаження (Лагодзінська, 2025). У педагогічній діяльності емоційний інтелект розглядається як складова розвитку творчого потенціалу, оскільки забезпечує гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду та здатність до емоційно насиченої взаємодії з учнями (Короїд, 2025). У студентських вибірках встановлено, що рівень емоційного інтелекту пов'язаний із специфікою навчальної діяльності, тобто зі здатністю адаптуватися до вимог освітнього процесу та ефективно організовувати власну діяльність (Мицишин & Фечан, 2024).

У дослідженнях, присвячених організаційному середовищу, емоційний інтелект розглядається як ключовий фактор ефективного управління, що визначає здатність до прийняття рішень у складних умовах, управління емоційним кліматом і підтримання продуктивної взаємодії в колективі (Польова & Касяненко, 2026). Паралельно вивчається його роль у формуванні психоемоційного потенціалу особистості, де виступає чинником розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та здатності до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем (Толочко & Васюк, 2024).

Окремі дослідження звертають увагу на зв'язок емоційного інтелекту з психосоматичними проявами, де його недостатній рівень асоціюється з труднощами у розпізнаванні та регуляції емоцій, що може сприяти накопиченню напруження та виникненню соматичних симптомів (Крук, 2025). У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як важливий компонент психічного здоров'я, що забезпечує узгодженість між емоційними переживаннями та фізичним станом організму.

Теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту демонструють його багатовимірність і складну внутрішню організацію, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Аналіз наукових підходів дозволяє розглядати його як інтегративну характеристику, що формується на перетині різних психологічних процесів і виконує регулятивну функцію у взаємодії людини з навколишнім середовищем (Никоненко, 2023). У ширшому контексті досліджень психічного здоров'я підкреслюється, що емоційний інтелект пов'язаний із здатністю до адаптації, саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя, що підтверджує його значення як важливого елемента структури особистості (Чобанян, 2024).

Теоретичне осмислення цього феномена здійснюється в межах кількох концептуальних підходів, які відрізняються за акцентами у трактуванні його природи. У межах здібнісного підходу емоційний інтелект інтерпретується як сукупність ментальних операцій, пов'язаних із переробкою емоційної інформації, включаючи її сприйняття, розуміння та регуляцію, що дозволяє

розглядати його як окремий різновид інтелектуальних здібностей (Reyes-Warano, 2021). Змішані моделі розширюють це розуміння, включаючи до структури емоційного інтелекту особистісні риси та мотиваційні характеристики, що відображають індивідуальні особливості емоційного реагування і поведінки (Macaday-Quioso, 2024). Паралельно формується підхід, у якому емоційний інтелект описується як сукупність емоційно забарвлених компетентностей, що забезпечують ефективність діяльності у соціальному середовищі, включаючи здатність до емпатії, саморегуляції та побудови міжособистісних відносин (Tozoğlu & Ergiş, 2025). Відмінності між підходами відображають різні рівні аналізу цього феномена, що варіюються від когнітивних механізмів до поведінкових проявів.

Проблема розмежування емоційного інтелекту з близькими за змістом поняттями залишається актуальною у зв'язку з їх частковим перетином. Емоційна компетентність розглядається як практична реалізація емоційних здібностей у конкретних ситуаціях, що передбачає сформованість навичок ефективної взаємодії та саморегуляції, тоді як емоційний інтелект охоплює більш широкий рівень психічних процесів, які лежать в основі цих навичок (Gisbert-Pérez et al., 2024). Емоційна зрілість пов'язується зі стабільністю емоційної сфери та здатністю до усвідомленого контролю емоційних реакцій, що характеризує рівень розвитку особистості (Dugué et al., 2025). Соціальний інтелект інтерпретується як система когнітивних характеристик, що забезпечують розуміння соціальних ситуацій і прогнозування поведінки інших людей, при цьому емоційний інтелект може розглядатися як його складова, пов'язана з опрацюванням афективної інформації у міжособистісній взаємодії (Івашкевич, & Співак, 2023). Таке розмежування дозволяє уникнути концептуальної невизначеності та точніше визначити межі кожного конструкта.

У структурі особистісних властивостей емоційний інтелект займає проміжне положення між когнітивними здібностями та особистісними рисами, що зумовлює його інтегративний характер. Дослідження вказують на його зв'язок із такими параметрами, як самоконтроль, соціальність, емоційність та

загальне психологічне благополуччя, що свідчить про включеність цього феномена у ширший контекст особистісного функціонування (Galanis et al., 2024).

У дослідженнях останніх років ця структура описується через здатність до розпізнавання емоцій, їх осмислення, адекватного вираження, регуляції внутрішніх станів, емпатійного реагування та налагодження емоційно чутливої взаємодії з іншими людьми. Така логіка особливо виразна в роботах, де емоційний інтелект розглядається як система навичок, що поєднує самосвідомість, саморегуляцію, мотиваційний компонент, емпатію та соціальні вміння, а отже охоплює як внутрішній рівень переживань, так і сферу міжособистісних контактів (Kalia & Rita, 2020). У шкільному середовищі найбільш значущими виявилися внутрішньоособистісний компонент і здатність до керування напруженням, що свідчить про центральну роль саморегуляції у підтриманні психологічної рівноваги та соціально-емоційного благополуччя (Torres Gamez et al., 2025).

Початковим рівнем у структурі емоційного інтелекту виступає розпізнавання емоцій, оскільки без точного виявлення власних і чужих переживань неможливе подальше осмислення емоційної інформації. Йдеться про здатність ідентифікувати афективні сигнали у внутрішніх станах, мовленні, міміці, поведінці та динаміці міжособистісної взаємодії. Дослідження, присвячені емоційному розвитку дітей, показують, що вдосконалення візуально-образних і експресивних способів діяльності підвищує точність емоційного самосприйняття та полегшує встановлення емоційного контакту з однолітками, що дозволяє розглядати розпізнавання емоцій як основу подальшого емоційного функціонування (Ramírez Pinargote et al., 2025). У студентському середовищі виявлено, що вищі показники емоційного інтелекту пов'язані з кращим розумінням емоційних станів у навчальних ситуаціях, а отже цей компонент включений у більш складні процеси самоконтролю та адаптації до вимог діяльності (Mahmud et al., 2025).

Розуміння емоцій становить наступний рівень структурної організації емоційного інтелекту і пов'язане зі здатністю інтерпретувати причини, значення та ймовірні наслідки переживань. Психологічний зміст цього компонента полягає у переході від фіксації емоції до усвідомлення її ролі в регуляції поведінки, рішень і взаємин. У працях, де аналізуються когнітивні процеси праці, емоційне розуміння пов'язується зі здатністю оцінювати значущість емоційної реакції для суб'єкта та співвідносити її з професійною ситуацією, що робить цей компонент важливим для особистісної цілісності та адаптації (Dahri & Moskalenko, 2024). Разом із цим у дослідженнях академічної успішності показано, що кращі результати демонструють ті студенти, у яких розуміння емоцій поєднується з мотиваційною стійкістю та регуляцією імпульсивних реакцій, що вказує на тісний зв'язок між смисловим опрацюванням емоцій і цілеспрямованою поведінкою (Mahmud et al., 2025).

Вираження емоцій у структурі емоційного інтелекту виконує функцію зовнішньої репрезентації внутрішнього стану і визначає якість комунікативної присутності особистості. Емоційний інтелект включає здатність точно вербалізувати переживання, добирати доречні форми експресії та зберігати узгодженість між внутрішнім станом і зовнішнім проявом. У дослідженні психологічного благополуччя студентів виявлено, що емоційне вираження пов'язане з окремими аспектами життєвої задоволеності та має різну вагу залежно від гендерних відмінностей, що вказує на його функціональну неоднорідність у структурі емоційного інтелекту (Urbón et al., 2025). Надмірна або недостатньо керована емоційна експресія не завжди має позитивний ефект. Це підтверджується даними щодо хронічного болю, де емоційне вираження за певних умов поєднувалося з вищою вираженістю симптомів і більшою інтерференцією болю в повсякденному житті, що свідчить про залежність цього компонента від ширшого регуляторного контексту (Yang & Mischkowski, 2024).

Регуляція емоцій посідає центральне місце у структурі емоційного інтелекту, оскільки переводить емоційне усвідомлення у площину поведінкової саморегуляції. Її психологічний зміст охоплює здатність модифікувати

інтенсивність переживань, знижувати емоційне перевантаження, переоцінювати ситуацію та зберігати функціональну стійкість у стресових умовах. У контексті пандемічного виснаження встановлено, що внутрішньоособистісні регулятивні стратегії, пов'язані з когнітивною переоцінкою, уважністю до власного стану та самопідтримкою, сприяли більш конструктивному переживанню кризової ситуації, тоді як неконтрольоване емоційне розвантаження через цифрові середовища могло посилювати негативний афект (Shao et al., 2021). Подібна закономірність простежується і в освітньому середовищі, де регуляція власних емоцій виявилася найвагомим предиктором задоволеності життям і евдемонічного благополуччя, що надає цьому компоненту особливого значення у структурі особистісної самодетермінації (Urbón et al., 2025).

Структура емоційного інтелекту закономірно поділяється на внутрішньоособистісний і міжособистісний виміри, оскільки емоційне функціонування охоплює як внутрішню роботу з власними станами, так і регуляцію взаємин з іншими людьми. Внутрішньоособистісний вимір включає емоційне самосприйняття, рефлексію, контроль імпульсів, стресостійкість і самопідтримку. Міжособистісний вимір охоплює емпатію, чутливість до емоційного стану іншого, здатність до кооперації, спільної переоцінки переживань і побудови підтримувальної комунікації. Дослідження міжособистісної регуляції емоцій у дорослому віці показало, що кооперативні форми емоційного опрацювання, особливо спільна переоцінка переживань, мають самостійну регулятивну цінність і відображають якісно окремий пласт емоційної компетентності, який не зводиться до індивідуального самоконтролю (Springstein et al., 2024). У вибірках, де аналізувалися емоційні труднощі в умовах хронічного болю, поєднання внутрішньоособистісних стратегій регуляції з міжособистісними чинниками прихильності виявилось принциповим для пояснення інтенсивності переживань та їх впливу на повсякденне функціонування, що підтверджує необхідність розглядати обидва виміри в єдності (Yang & Mischkowski, 2024).

Психологічне значення окремих компонентів емоційного інтелекту визначається тим, що кожен із них бере участь у підтриманні емоційної керованості особистості на різних рівнях. Розпізнавання емоцій забезпечує точність орієнтації у переживаннях. Розуміння емоцій створює підстави для їх осмисленої інтерпретації. Вираження емоцій формує якість самопрезентації та комунікації. Регуляція емоцій забезпечує стійкість у ситуаціях напруження і конфлікту. Міжособистісні компоненти визначають здатність до емпатії, підтримки та спільного опрацювання складного досвіду. Наприкінці варто зауважити, що для подальшого аналізу емоційного інтелекту як психологічного чинника важливо виходити з його багатокomпонентної будови, де внутрішня саморегуляція і міжособистісна чутливість формують єдину систему емоційної організації особистості.

1.2. Резильєнтність особистості як психологічний ресурс у сучасних наукових моделях

Розуміння резильєнтності особистості в психології формується як результат інтеграції різних теоретичних підходів, у межах яких цей феномен описується через здатність індивіда зберігати функціональну цілісність, адаптуватися до складних умов і відновлюватися після впливу стресових чинників. Узагальнення сучасних досліджень демонструє, що резильєнтність розглядається як динамічний процес, у якому особистість взаємодіє з середовищем, активізуючи власні ресурси для подолання труднощів і підтримання психологічної рівноваги (Vui et al., 2023).

У сучасних українських психологічних дослідженнях резильєнтність дедалі частіше інтерпретується як ключовий внутрішній ресурс особистості, який забезпечує збереження психологічної цілісності в умовах тривалого стресу. Так, акцентується, що резильєнтність пов'язана зі здатністю особистості конструктивно реагувати на кризові обставини, зберігати активну позицію щодо

власного життя та знаходити способи відновлення після психотравмивного впливу (Ващилко, 2024). У межах ресурсного підходу резильєнтність розглядається у тісному зв'язку з психологічною ресурсністю особистості, оскільки внутрішні ресурси створюють підґрунтя для ефективної саморегуляції, витривалості та відновлення у складних життєвих ситуаціях (Музичко, 2023).

Особливої ваги проблема резильєнтності набуває в умовах війни, де постає як один із провідних механізмів психічного виживання та збереження адаптаційного потенціалу. У працях, присвячених психологічній резильєнтності в умовах війни, підкреслюється, що її роль полягає у забезпеченні здатності особистості витримувати невизначеність, загрозу, втрати та тривале емоційне напруження без руйнування внутрішньої структури особистості (Панченко & Лайко, 2023). Резильєнтність у такому контексті розглядається як запорука збереження психічного здоров'я, оскільки підтримує здатність людини до самовідновлення, емоційної стабілізації та адаптації в нових реаліях життя (Лозель et al., 2022). Аналогічно наголошується, що для українців в умовах воєнного стану резильєнтність набуває значення базового особистісного ресурсу, який підтримує здатність зберігати смисли, життєву перспективу та психологічну стійкість попри постійну дію зовнішніх стресорів (Чиханцова, 2025).

У теоретичних розробках, присвячених формуванню резильєнтності в умовах війни, підкреслюється, що цей феномен має системний характер, оскільки пов'язаний із перебудовою всієї системи психологічного функціонування особистості під впливом екстремальних обставин (Жогло et al., 2025). Резильєнтність у таких дослідженнях описується як механізм, що забезпечує здатність особистості організувати внутрішній простір таким чином, щоб підтримувати цілісність, самоповагу та дієздатність. Тому її визначають як системоутворювальний ресурс особистості в умовах війни, який об'єднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та поведінкові складові самозбереження і подальшого розвитку (Солодчук, 2025).

У частині праць увага зосереджується на прикладному вимірі резильєнтності як ресурсу подолання складних життєвих обставин. У цьому контексті резильєнтність описується як психологічна передумова успішного проживання кризи, яка забезпечує зниження руйнівного впливу несприятливих обставин та сприяє мобілізації внутрішніх і зовнішніх опор (Запорожченко et al., 2024). Важливим є й те, що резильєнтність розуміється як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси, тобто віднаходити внутрішні джерела рівноваги після їх виснаження (Сукач, 2022). Ця ознака дозволяє відрізнити резильєнтність від пасивної стійкості, оскільки йдеться про активний процес психологічного відновлення.

Значення резильєнтності як особистісного ресурсу простежується і в дослідженнях різних соціально-професійних груп. У майбутніх вихователів розглядається як передумова професійної готовності до роботи в умовах нестабільності, емоційного навантаження та високої відповідальності, що підкреслює її значення як ресурсу професійного становлення та психологічної зрілості (Юрчук, 2024). У військовослужбовців резильєнтність визначається як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує витривалість, контроль емоційних реакцій і здатність зберігати ефективність діяльності в бойових умовах (Райко et al., 2025). У дорослих, які переживають воєнну реальність в Україні, резильєнтність пов'язується зі здатністю підтримувати життєву організацію, адаптуватися до змін і зберігати психологічну опору в умовах тривалої соціальної нестабільності (Сухенко, 2026).

Змістовне наповнення поняття резильєнтності пов'язане з кількома ключовими функціями, серед яких виділяються здатність протистояти впливу стресора, ефективно реагувати на зміну умов та здійснювати відновлення після дестабілізації. У роботах, присвячених міждисциплінарному аналізу цього феномена, резильєнтність описується через чотири взаємопов'язані процеси, що включають опір, відновлення, адаптацію та особистісне зростання, які проявляються на різних рівнях функціонування людини та визначають характер її реакції на виклики середовища (Langevin et al., 2023). Багатовимірність

дозволяє розглядати резильєнтність як систему, що поєднує стабілізуючі та трансформаційні механізми, завдяки яким зберігається можливе його якісне переосмислення.

У контексті особистісного розвитку резильєнтність виконує роль внутрішнього ресурсу, який забезпечує підтримання психологічної рівноваги в ситуаціях невизначеності та ризику. Резильєнтність пов'язується зі здатністю мобілізувати когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти з вимогами середовища та трансформувати стресовий досвід у конструктивний. Дослідження, спрямовані на аналіз адаптаційних можливостей студентів, показують, що резильєнтність виступає захисним чинником, який знижує ризик емоційного виснаження та підтримує залученість у діяльність, що свідчить про її ресурсну природу в системі саморегуляції (Matos & Andrade, 2023). Подібні результати отримані і в дослідженнях професійної діяльності, де виявлено, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із кращою здатністю до подолання стресу та швидшим відновленням після інтенсивних навантажень (Jaiyeoba et al., 2023).

Розгляд резильєнтності як ресурсу передбачає акцент на її функції збереження цілісності особистості. У складних життєвих ситуаціях виступає фактором, що забезпечує узгодженість внутрішніх процесів і дозволяє уникнути дезорганізації психічної діяльності. У дослідженнях, присвячених вимушеній міграції, встановлено, що резильєнтність сприяє психологічному відновленню та соціальній інтеграції, забезпечуючи стабілізацію емоційного стану та підтримання відчуття контролю над життєвими обставинами (Andrushko & Lanza, 2024). Це свідчить про її здатність виступати опорою для збереження ідентичності та життєвих орієнтирів у ситуаціях радикальних змін.

Важливим аспектом теоретичного осмислення резильєнтності є її включення до системи особистісних ресурсів, де взаємодіє з такими характеристиками, як саморегуляція, оптимізм, почуття контролю та соціальна підтримка. У межах ресурсного підходу резильєнтність розглядається як частина ширшої системи психологічного капіталу, що забезпечує ефективну адаптацію

та стійкість до стресу. Дослідження, що спираються на теорію збереження ресурсів, демонструють, що резильєнтність виступає посередником у процесах управління стресом, сприяючи накопиченню та раціональному використанню внутрішніх ресурсів (Liao & Hu, 2025). Такий підхід дозволяє пояснити, чому люди з високим рівнем резильєнтності демонструють більшу ефективність у подоланні труднощів і меншою мірою піддаються негативним наслідкам стресу.

Окремі дослідження підкреслюють значення позитивного афекту як ресурсу, що підсилює резильєнтність, сприяючи формуванню адаптивних реакцій і зменшенню впливу негативних переживань. Встановлено, що позитивні емоційні стани здатні виконувати буферну функцію, знижуючи інтенсивність стресових реакцій і підтримуючи психологічну стабільність, що розширює розуміння резильєнтності як інтегративного механізму емоційної регуляції (Egan et al., 2024). У цьому контексті постає як процес, що забезпечує баланс між негативним впливом стресу та ресурсами, необхідними для його подолання.

Теоретичні моделі також акцентують увагу на процесуальному характері резильєнтності, підкреслюючи її залежність від конкретних умов і контексту. У межах сучасних підходів описується як система адаптаційних реакцій, що розгортається у часі та включає етапи порушення рівноваги, мобілізації ресурсів і відновлення функціонування. Така динаміка дозволяє розглядати резильєнтність як механізм, що забезпечує гнучкість психіки та здатність до перебудови у відповідь на нові виклики (Intema, 2020). У дослідженнях, присвячених подоланню екстремальних ситуацій, показано, що резильєнтність підтримується як внутрішніми характеристиками особистості, так і зовнішніми ресурсами, включаючи соціальну підтримку та доступ до допомоги, що розширює її розуміння за межі індивідуального рівня (Foster, 2020).

Структура резильєнтності особистості у сучасних наукових моделях описується як багатокомпонентне утворення, в якому поєднуються когнітивні, мотиваційні, поведінкові та соціально-психологічні складові. У роботах, присвячених когнітивній резильєнтності, центральне місце відводиться

когнітивній гнучкості, метакогнітивним стратегіям і саморегуляції, оскільки визначають, яким чином людина інтерпретує труднощі, перебудовує способи дії та утримує цілеспрямованість у ситуаціях невизначеності (Asrobi et al., 2025). За такого розуміння резильєнтність постає як динамічна конфігурація психічних ресурсів, у якій мислення виконує функцію внутрішньої організації досвіду, мотивація підтримує спрямованість на подолання, а поведінкові стратегії забезпечують практичну реалізацію адаптації.

Когнітивний компонент у сучасних моделях резильєнтності пов'язується з оцінкою події, прогнозуванням наслідків, здатністю до переосмислення ситуації та вибором адекватних способів реагування. Його значення особливо помітне в умовах, де адаптація вимагає постійної перебудови способу дії. Дані, отримані в межах досліджень освітнього середовища, показують, що резильєнтність підтримується за рахунок рефлексивних практик, структурованого зворотного зв'язку та розвитку самосприйняття власної ефективності, що вказує на тісний зв'язок між когнітивним опрацюванням досвіду та здатністю витримувати стресові вимоги середовища (Wille et al., 2025). У цій логіці когнітивна складова резильєнтності виконує організуючу функцію, задаючи спосіб, у який особистість надає значення труднощам і включає їх у власну життєву перспективу.

Мотиваційний вимір резильєнтності відображає внутрішню енергію подолання, орієнтацію на збереження цілей та готовність продовжувати діяльність попри втрати, невизначеність або затримку результату. У сучасних пояснювальних моделях часто розглядається через самоефективність, намір діяти, віру у власний вплив на ситуацію та здатність підтримувати внутрішню залученість у процес подолання. Аналіз сімейних моделей стресу показує, що батьківська самоефективність разом із соціальною підтримкою послаблює вплив економічного тиску через зниження психологічного дистресу та конфліктності взаємин, тобто виступає важливим мотиваційно-регуляторним ресурсом резильєнтності (Chen et al., 2025). Близький за логікою результат зафіксовано і в дослідженнях самоуправління після трансплантації, де соціальна підтримка,

медична грамотність і психологічна резильєнтність включені в єдину структурну модель адаптивної поведінки, а отже мотиваційні й смислові ресурси розглядаються як безпосередні умови стійкого самоконтролю в ситуації хронічного навантаження (Gong et al., 2025).

Поведінковий компонент резильєнтності проявляється у здатності реалізовувати адаптивні дії, утримувати конструктивні моделі реагування та змінювати поведінкові стратегії залежно від вимог ситуації. Його значення особливо виразне у прикладних моделях, де стійкість до стресу вимірюється через готовність включатися в діяльність, використовувати доступні ресурси та підтримувати функціонування навіть у складному організаційному середовищі. У систематичному огляді інтервенцій для підтримки психічного здоров'я та резильєнтності фахівців першої лінії під час епідемій показано, що ефективність програм залежала від можливості їх адаптації до локальних потреб, якості комунікації, безпечного навчального середовища та практичної доступності ресурсів, що вказує на поведінкову укоріненість резильєнтності у щоденних способах взаємодії з середовищем (Pollock et al., 2020). Відповідно резильєнтність формується в реальних патернах діяльності, які або закріплюють адаптацію, або послаблюють її.

Соціально-психологічний вимір сучасних моделей резильєнтності пов'язаний із підтримувальними зв'язками, відчуттям належності, довірою до значущих інших і доступом до зовнішніх ресурсів. У багатьох емпіричних роботах соціальна підтримка постає одним із найстійкіших чинників, що послаблює негативний вплив несприятливих умов і полегшує мобілізацію внутрішніх ресурсів. У дослідженні впливу дитячих несприятливих переживань на суб'єктивне когнітивне зниження виявлено, що сприймана соціальна підтримка та соціально-економічна стабільність послаблювали довготривалий негативний ефект ранніх ризиків, що свідчить про принципову роль соціального контексту у підтриманні резильєнтності впродовж життя (Joshi & Yeo, 2025). На організаційному рівні подібна закономірність простежується у школах, де колективне процвітання в умовах кризи підтримувалося системністю спільної

роботи, прозорими рутинами та включенням множинних перспектив, через що резильєнтність описувалася як результат соціально організованої взаємодії (Anderson & Ringer, 2024).

Сучасні моделі формування резильєнтності дедалі чіткіше демонструють, що її розвиток визначається поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать самоефективність, когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії, мотиваційна витривалість, настанови щодо подолання та навички саморегуляції. До зовнішніх належать підтримувальні стосунки, передбачуване середовище, доступ до інформації, якісна комунікація, інституційна чутливість і наявність моделей успішної адаптації. У дослідженнях підготовки майбутніх медсестер показано, що поєднання психологічно безпечного навчального середовища, наставництва, професійного моделювання та практик підтримки впливає на формування стійкості до стресу й адаптивності в клінічних ситуаціях (Wille et al., 2025). У цьому контексті резильєнтність формується як результат постійної взаємодії індивіда з оточенням, де внутрішня готовність до подолання отримує або не отримує зовнішнє підкріплення.

Отже, сучасні наукові моделі описують резильєнтність особистості як складну систему, у якій когнітивні, мотиваційні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти функціонують у взаємозв'язку.

1.3. Емоційний інтелект як предиктор резильєнтності та пов'язаних показників психічного благополуччя

Аналіз емпіричних досліджень дозволяє розглядати взаємозв'язок емоційного інтелекту та резильєнтності як системну залежність, що проявляється на рівні адаптації до стресу, регуляції емоційних станів та відновлення після впливу несприятливих факторів. У роботах, присвячених студентським вибіркам, зафіксовано стійкий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та резильєнтністю, що свідчить про залученість

емоційно-когнітивних здібностей у процесі подолання труднощів і підтримання психологічної стійкості (Patah & Harun, 2024). Подібні результати отримані й у дослідженнях періоду пандемії, де виявлено, що особи з вищими показниками емоційного інтелекту демонструють більш виражену здатність до адаптації та відновлення в умовах тривалого стресового навантаження, що дозволяє інтерпретувати цей конструкт як фактор, пов'язаний із гнучкістю психічного реагування (Koushikha & Madhumitha, 2021).

У сучасних вітчизняних дослідженнях цей зв'язок конкретизується через виявлення психологічних предикторів резильєнтності, серед яких важливе місце відводиться емоційному інтелекту як системі здібностей до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційного досвіду. Підкреслюється, що резильєнтність особистості не формується ізольовано від емоційної сфери, оскільки якість опрацювання власних переживань визначає характер реакції на стрес, втрати та життєву нестабільність (Воронова et al., 2025). У цьому контексті емоційний інтелект постає важливою внутрішньою умовою збереження психологічної стійкості. Подібна логіка простежується і в роботах, де емоційний інтелект прямо розглядається як засіб розвитку резильєнтності особистості, оскільки здатність адекватно ідентифікувати емоції, керувати їх інтенсивністю та підтримувати емоційну рівновагу розширює можливості особистості у подоланні кризових ситуацій (Лящ et al., 2023).

У дослідженнях, спеціально присвячених співвідношенню резильєнтності та емоційного інтелекту, наголошується, що між цими конструктами існує функціональний зв'язок, який проявляється в характері емоційного реагування, виборі способів подолання труднощів і збереженні внутрішньої керованості в умовах невизначеності. Резильєнтність у такій перспективі описується як здатність витримувати дестабілізацію без руйнування особистісної цілісності, тоді як емоційний інтелект забезпечує ті психологічні механізми, через які ця здатність реалізується на практиці (Прядко, 2025). Особливої виразності ця залежність набуває у дослідженнях цивільного населення в умовах війни, де показано, що окремі компоненти емоційного інтелекту разом із копінговими

стратегіями виступають предикторами резильєнтності. Ідеться передусім про здатність до емоційного самоконтролю, рефлексивного опрацювання переживань та пошуку адаптивних способів поведінки у травматичному середовищі (Старченко, 2025). У цьому випадку емоційний інтелект виявляється включеним у ширшу систему психологічних засобів подолання, але задає якість внутрішньої регуляції, від якої значною мірою залежить ефективність усіх інших адаптаційних механізмів.

Значущість емоційного інтелекту для формування резильєнтності можна простежити і в контексті вікового розвитку особистості. У дослідженнях підліткового віку підкреслюється, що становлення резильєнтності відбувається у тісному зв'язку з якістю міжособистісних стосунків, емоційною безпекою та досвідом емоційної взаємодії в сім'ї. Це означає, що підґрунтя майбутньої психологічної стійкості формується через моделі емоційного контакту, підтримки та регуляції, які дитина засвоює у батьківсько-дитячих взаєминах (Сичинська, 2022). У більш широкому контексті глобальних суспільних перетворень розвиток емоційного інтелекту підлітків розглядається як умова їх адаптації до соціальної нестабільності, зростання невизначеності та підвищених вимог до саморегуляції, що наближає цей конструкт до розуміння як одного з базових чинників майбутньої резильєнтності (Волошин, 2026).

Додаткове пояснення ролі емоційного інтелекту у психологічній стійкості дають праці, де акцент зроблено на зв'язку цього феномена зі стресостійкістю. У цих дослідженнях емоційний інтелект розглядається як внутрішній ресурс, який підвищує здатність особистості зберігати самоконтроль, конструктивно оцінювати стресові обставини та утримувати адаптивне функціонування в ситуаціях напруження (Онуфрієва, 2025). Така позиція логічно розширює уявлення про його роль у формуванні резильєнтності, оскільки стресостійкість і резильєнтність пов'язані спільною функцією підтримання стабільності психіки в умовах зовнішнього тиску. У роботах, що узагальнюють феномен емоційного інтелекту в науковій літературі, підкреслюється його інтегративна природа, яка дозволяє поєднувати когнітивні й афективні механізми регуляції та пояснює його

вплив на різні аспекти особистісного функціонування, включаючи психологічну стійкість (Колісник, 2023).

Паралельно з дослідженням зв'язку емоційного інтелекту і резильєнтності формується інша лінія аналізу, пов'язана з психічним здоров'ям і психологічним благополуччям. У цій перспективі емоційний інтелект розглядається як чинник, що підтримує позитивне функціонування особистості через розвиток самоствалення, емоційної керованості та здатності до конструктивної внутрішньої взаємодії із собою. Тому включається до структури психічного здоров'я як один із важливих регулятивних компонентів, що визначає якість внутрішньої організації особистості (Спіріна & Ханіна, 2026). Психологічне благополуччя, у свою чергу, осмислюється як показник ефективного особистісного функціонування, пов'язаний із професійною успішністю, здатністю до адаптації та стійкістю в умовах змін, що дозволяє розглядати його як один із наслідкових ефектів достатнього розвитку емоційного інтелекту (Чернявська, 2024). У студентському середовищі проблема психологічного благополуччя набуває особливої гостроти, оскільки на цьому етапі особистість переживає високі навчальні, соціальні та екзистенційні навантаження, а тому потребує розвинених механізмів емоційної саморегуляції для збереження внутрішньої рівноваги (Максимов, 2024).

Зв'язок між емоційним інтелектом і резильєнтністю набуває більшої визначеності при аналізі окремих компонентів емоційного інтелекту, які безпосередньо залучені до процесів саморегуляції. Дані досліджень професійних груп показують, що здатність до управління власними емоціями та їх усвідомлення виступає значущим предиктором резильєнтності, оскільки ці компоненти забезпечують контроль інтенсивності переживань і зниження деструктивного впливу стресу (Malik et al., 2023). У вибірках студентів клінічних спеціальностей встановлено, що показники сприйняття емоцій і саморегуляції мають негативний зв'язок із рівнем стресу та опосередковано пов'язані зі здатністю до подолання труднощів, що свідчить про їх функціональну участь у формуванні стійкості до навантаження (Shubayr & Dailah, 2025). У цьому

контексті емоційний інтелект виступає системою механізмів, через які реалізується адаптаційний потенціал особистості.

Емпіричні моделі також демонструють складніші форми взаємозв'язку, у яких емоційний інтелект включений у багаторівневі системи детермінації резильєнтності. У структурних моделях, побудованих на студентських вибірках, показано, що емоційний інтелект може виступати медіатором між самоефективністю та резильєнтністю, забезпечуючи перехід від когнітивної впевненості у власних можливостях до реальної здатності долати труднощі (Jiang, 2024). У подібних дослідженнях також встановлено, що резильєнтність може виконувати зворотну функцію, виступаючи посередником між емоційним інтелектом та поведінковими проявами, у сфері навчальної діяльності, де знижує рівень прокрастинації та підтримує цілеспрямованість (Zhang et al., 2024). Такі результати свідчать про взаємозалежний характер цих конструктів, у якому причинно-наслідкові зв'язки мають двосторонню спрямованість.

Особливу увагу привертає роль емоційного інтелекту у зниженні інтенсивності стресових переживань, що безпосередньо пов'язано з резильєнтністю як здатністю до адаптації. У дослідженнях освітнього середовища встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється зі зниженням повсякденного стресу, причому найбільше значення мають такі компоненти, як емоційна ясність і здатність до відновлення емоційного стану після негативних переживань (Córcoles-Gil et al., 2025). У професійних вибірках медичних працівників виявлено, що емоційний інтелект і резильєнтність мають спільний захисний ефект щодо сприйняття стресу, причому між ними існує позитивний зв'язок, а підвищення одного показника супроводжується зростанням іншого (Duică et al., 2024). У цьому контексті емоційний інтелект функціонує як внутрішній механізм, що послаблює вплив стресора та створює умови для збереження психологічної рівноваги.

У дослідженнях міжособистісних і професійних ситуацій встановлено, що емоційний інтелект пов'язаний із резильєнтністю також через здатність до конструктивної взаємодії та ефективного вирішення конфліктів. Показано, що

вищий рівень емоційного інтелекту разом із навичками врегулювання міжособистісних напружень сприяє підвищенню стійкості до стресових ситуацій у професійній діяльності, що розширює уявлення про резильєнтність як результат інтеграції внутрішніх і соціальних механізмів адаптації (Malik et al., 2023). У дослідженнях, присвячених доглядовій діяльності, встановлено, що емоційний інтелект пов'язаний із резильєнтністю через позитивні емоційні стани та зниження негативного афекту, що підтверджує його роль у підтриманні емоційної стабільності в умовах тривалого навантаження (De-Torres Garcia et al., 2021).

У вибірках студентської молоді встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту корелює з більшою задоволеністю життям та нижчим рівнем сприйманого стресу, причому цей зв'язок має складну структуру і частково опосередковується іншими психологічними змінними, що вказує на системний характер його впливу на благополуччя (Kartol et al., 2024).

Значущість емоційного інтелекту для психологічного благополуччя проявляється через його зв'язок із регуляцією емоційних станів, яка визначає здатність підтримувати внутрішню рівновагу та знижувати вплив негативних переживань. У дослідженнях молодих дорослих встановлено, що більш розвинені навички управління емоціями асоціюються з вищим рівнем психологічного благополуччя, що пояснюється здатністю ефективно контролювати емоційні реакції у складних життєвих ситуаціях (Larguinho et al., 2025). Аналогічні результати отримані у систематичних оглядах, де показано, що використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, пов'язаних із компонентами емоційного інтелекту, супроводжується підвищенням задоволеності життям, самооцінки та загального психологічного комфорту (Serey et al., 2025). У цьому контексті емоційний інтелект виступає як внутрішній механізм підтримання емоційної стабільності, що безпосередньо впливає на якість психічного функціонування.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту з благополуччям також проявляється через його вплив на адаптаційні можливості особистості, що відображається у

здатності ефективно реагувати на життєві виклики та підтримувати позитивне самосприйняття. У дослідженнях професійних груп показано, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більшою здатністю до адаптації, що супроводжується зниженням рівня психологічного дистресу та підвищенням загального благополуччя (Rodrigues & Silva, 2024). У вибірках дорослого населення також встановлено сильний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям, що свідчить про його участь у формуванні стабільних позитивних психічних станів (Ramirez Rodriguez et al., 2024). Такі результати дозволяють розглядати емоційний інтелект як чинник, який впливає на адаптацію через інтеграцію когнітивних оцінок і емоційного реагування.

Окремий напрям досліджень пов'язує емоційний інтелект із формуванням задоволеності життям через систему опосередкованих ефектів. У моделях, що аналізують психологічний капітал, показано, що емоційний інтелект підсилює вплив позитивних життєвих практик на суб'єктивне благополуччя, виступаючи модератором між зовнішніми умовами та внутрішнім переживанням якості життя (Xu & Choi, 2023). У дослідженнях медичних працівників встановлено, що емоційний інтелект впливає на задоволеність життям через послідовну взаємодію із самоефективністю та іншими психологічними ресурсами, що підкреслює його роль у складних багаторівневих механізмах формування благополуччя (Qin et al., 2023). Подібна логіка простежується і в дослідженнях поведінкових факторів, де здатність до управління емоціями виступає посередником між різними аспектами життєдіяльності та суб'єктивною оцінкою якості життя (Zuo et al., 2026).

Важливим аспектом взаємозв'язку емоційного інтелекту та психічного благополуччя є його роль у підтриманні позитивного афекту та зниженні негативних емоційних станів. Дані емпіричних досліджень свідчать, що емоційна компетентність пов'язана з більш високим рівнем позитивних емоцій і меншою вираженістю тривоги та депресивних симптомів, що дозволяє розглядати її як фактор емоційного балансу (Rodrigues & Silva, 2024). У

дослідженнях підлітків встановлено, що компоненти емоційного інтелекту, особливо емоційна ясність і здатність до відновлення емоційного стану, пов'язані з вищим рівнем задоволеності життям і кращою психологічною адаптацією (Guijarro Gallego et al., 2021). Це свідчить про те, що емоційний інтелект впливає на благополуччя через регуляцію афективної сфери та формування стійких позитивних переживань.

Отже, узагальнення результатів досліджень дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс, що забезпечує формування та підтримання психічного благополуччя особистості.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та резильєнтності особистості було висвітлено сутність, засади і особливості розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у вітчизняній та зарубіжній психології. Відповідно до цього:

1. Виявлено, що між досліджуваними феноменами існує системний зв'язок: емоційний інтелект виступає важливим психологічним предиктором резильєнтності та ширших показників психічного благополуччя, оскільки він впливає на здатність особистості долати труднощі, адаптуватися до стресу, зберігати емоційну стабільність і задоволеність життям.

2. Розкрито сутність емоційного інтелекту (як багатовимірного інтегративного конструкту, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції) та резильєнтності (як динамічного процесу та психологічного ресурсу особистості, який забезпечує збереження цілісності, адаптацію до складних життєвих обставин і відновлення після стресу).

3. Проаналізовано та узагальнено структурні компоненти досліджуваних феноменів: встановлено, що емоційний інтелект охоплює внутрішньоособистісний і міжособистісний виміри, а резильєнтність має

багатокомпонентну структуру, яка включає когнітивні, мотиваційні, поведінкові й соціально-психологічні складові.

4. З'ясовано, що основними чинниками підтримання психологічної стійкості та позитивного психічного функціонування є здатність розпізнавати, розуміти і регулювати емоції, а також механізми усвідомлення та контролю емоційних реакцій, розвиток яких залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність дослідження емоційного інтелекту як предиктора резильєнтності особистості та створюють підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення цього взаємозв'язку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ПРЕДИКТОРА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та проведення дослідження

Виклад матеріалу емпіричного розділу логічно продовжує теоретичні положення попереднього розділу. Мета емпіричного дослідження полягала у виявленні ролі емоційного інтелекту та його складових у становленні резильєнтності особистості. Відповідно до мети було сформульовано такі завдання емпіричного етапу:

1. Сформувати репрезентативну вибірку дослідження та визначити організаційні умови його проведення.
2. Емпірично дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту, емоційної зрілості, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у респондентів.
3. За допомогою методів математичної статистики виявити та проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними показниками.
4. Визначити міру впливу (предиктивну роль) емоційного інтелекту на формування резильєнтності.
5. За результатами емпіричного аналізу розробити практичні рекомендації спеціалістам у роботі з резильєнтністю та проблемами в емоційній сфері.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася поетапно (див. табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1

Етапи дослідження

№	Назви етапів	Стислий опис етапів
I	Теоретико-аналітичний етап	Аналіз сучасних наукових джерел з порушеної теми

II	Емпіричний етап	Організація та проведення онлайн-опитування респондентів за допомогою Google Forms із використанням психодіагностичних методик
III	Аналітико-інтерпретаційний етап	Математико-статистична обробка отриманих результатів, їх інтерпретація та розроблення практичних рекомендацій для спеціалістів

Логіка дослідження передбачала послідовне поєднання теоретичного аналізу, емпіричного збору даних, математико-статистичної обробки результатів та їх психологічної інтерпретації:

На теоретико-аналітичному етапі було здійснено аналіз сучасних наукових джерел, присвячених проблематиці емоційного інтелекту, резильєнтності та психічного благополуччя особистості. Особлива увага приділялася підходам до розуміння емоційного інтелекту як здатності особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні стани, розуміти переживання інших людей і використовувати емоційну інформацію для ефективної поведінки.

Також було проаналізовано сучасні уявлення про резильєнтність як психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню стійкість і відновлюватися після впливу стресових чинників.

Окремо було розглянуто позитивне ментальне здоров'я як важливий показник психологічного благополуччя, що відображає наявність внутрішніх ресурсів, життєвої активності та задоволеності власним функціонуванням.

Емпіричний етап дослідження передбачав організацію та проведення онлайн-опитування респондентів. Дослідження проводилося у період з квітня по березень 2026 року. У дослідженні взяли участь 92 особи. Вибірка є гендерно збалансованою: до неї увійшли 46 жінок (50%) та 46 чоловіків (50%). Вік респондентів становив від 21 до 47 років (середній вік – 34 роки). За освітнім рівнем вибірку склали переважно особи з вищою освітою: рівень магістра мають 43,5% опитаних, рівень бакалавра/спеціаліста – 38%, також представлені особи з науковим ступенем (5,4%), незакінченою вищою (6,5%), професійно-технічною (2,2%) та середньою освітою (4,3%). Умови формування вибірки базувалися на принципі випадкового відбору серед цільової аудиторії, що забезпечує достатню репрезентативність результатів для вибірки.

Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування у Google Forms. Такий формат було обрано з огляду на його зручність, безпечність та можливість стандартизованого пред'явлення психодіагностичних методик. До онлайн-форми було включено соціально-демографічну анкету та комплекс із чотирьох методик.

Робота з респондентами будувалася на принципах добровільності, конфіденційності та анонімності результатів. Перед початком тестування учасники ознайомлювалися з письмовою інструкцією, де пояснювалася загальна мета опитування, наголошувалося на відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей, та надавалися вказівки щодо техніки заповнення шкал. Орієнтовна тривалість проходження всього комплексу методик становила 20–30 хвилин, що є оптимальним для уникнення ефекту втоми.

До онлайн-форми було включено соціально-демографічну анкету та комплекс методик, спрямованих на вимірювання основних змінних дослідження. Зокрема, для оцінки емоційного інтелекту було використано тест емоційного інтелекту Хола, для вивчення емоційної зрілості – методику «Діагностика емоційної зрілості», для визначення рівня резильєнтності – шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10, а для оцінки позитивного ментального здоров'я – відповідну шкалу позитивного ментального здоров'я.

Добір цих інструментів забезпечив можливість комплексного аналізу емоційної сфери особистості та її зв'язку з психологічною стійкістю.

Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження був спрямований на математико-статистичну обробку отриманих емпіричних даних. Для первинного опису результатів було використано описову статистику та частотний аналіз, що дозволило визначити загальні тенденції у вираженості досліджуваних показників. Для перевірки відмінностей між групами застосовувалися непараметричні статистичні критерії, зокрема U-критерій Манна-Уїтні та H-критерій Краскела-Уолліса. Для виявлення зв'язків між показниками емоційного інтелекту, емоційної зрілості, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, а для виявлення чинників впливу було проведено множинний регресійний аналіз. Отримані результати стали основою для подальшої психологічної інтерпретації та формулювання практичних рекомендацій спеціалістам, які працюють із розвитком резильєнтності та труднощами в емоційній сфері.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала поетапне виконання взаємопов'язаних дослідницьких дій, а саме теоретичний аналіз наукової літератури, збір емпіричних даних за допомогою онлайн-опитування, статистичну обробку результатів та їх подальшу психологічну інтерпретацію.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Для реалізації мети емпіричного дослідження та розв'язання визначених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення емоційного інтелекту, емоційної зрілості, резильєнтності та позитивного ментального здоров'я особистості. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням предмета дослідження та необхідності комплексного охоплення емоційно-когнітивних і соціально-психологічних

ресурсів, які потенційно можуть бути пов'язані з формуванням резильєнтності (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Операціональна картка дослідження

№	Назви методик	Перелік показників
1	Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)	Емоційна обізнаність (від 0 до 18 б.) Управління своїми емоціями (від 0 до 18 б.) Самомотивація (від 0 до 18 б.) Емпатія (від 0 до 18 б.) Розпізнавання емоцій інших людей (від 0 до 18 б.) Емоційний інтелект (від 0 до 90 б.)
2	Діагностика емоційної зрілості	Експресивність (від 0 до 12 б.) Саморегуляція (від 0 до 12 б.) Емпатія (від 0 до 12 б.) Емоційна зрілість (від 0 до 36 б.)
3	Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD- RISC-10)	Резильєнтність (від 0 до 40 б.)
4	Шкала позитивного ментального здоров'я	Позитивне ментальне здоров'я (від 9 до 36 б.)

1. Для дослідження емоційного інтелекту було обрано тест емоційного інтелекту Хола в адаптації Яцюк (2019), оскільки ця методика дає змогу комплексно оцінити здатність особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, використовувати емоційні стани для досягнення цілей, розуміти переживання інших людей та розпізнавати їхні емоційні прояви. У контексті теми дослідження ця методика є доцільною, оскільки емоційний інтелект

розглядається як потенційний чинник, що може сприяти формуванню резильєнтності особистості.

Методика містить п'ять основних шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Кожна шкала оцінюється в межах від 0 до 18 балів, а загальний показник емоційного інтелекту – від 0 до 90 балів.

Особливо важливими для цього дослідження є показники управління емоціями та самомотивації, оскільки відображають здатність особистості зберігати внутрішню організованість, контролювати емоційні реакції та підтримувати активність у складних життєвих ситуаціях.

Використання тесту Хола також є виправданим через те, що охоплює як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні аспекти емоційного інтелекту. Емоційна обізнаність і саморегуляція пов'язані з розумінням власного стану, тоді як емпатія та розпізнавання емоцій інших людей характеризують соціально-комунікативний бік емоційного функціонування. А це важливо, оскільки резильєнтність особистості формується через здатність підтримувати конструктивні стосунки, отримувати соціальну підтримку та адекватно реагувати на емоційні сигнали оточення.

2. Для поглибленого вивчення емоційної сфери було використано методику «Діагностика емоційної зрілості» О. Я. Чебикіна (2009). Її включення до психодіагностичного комплексу зумовлене тим, що емоційний інтелект і емоційна зрілість є близькими. Якщо емоційний інтелект більшою мірою відображає здатність розуміти, оцінювати та регулювати емоції, то емоційна зрілість характеризує сформованість емоційної поведінки, стабільність емоційних реакцій, здатність до адекватного вираження почуттів і конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Методика дозволяє оцінити три основні показники: експресивність, саморегуляцію та емпатію. Кожен із цих показників оцінюється в межах від 0 до 12 балів, а загальний показник емоційної зрілості – від 0 до 36 балів. Експресивність відображає здатність особистості адекватно виражати власні

емоції через міміку, жести, інтонацію та поведінку. Саморегуляція характеризує здатність контролювати емоційні стани, знижувати надмірне напруження та зберігати врівноваженість. Емпатія в межах цієї методики дає змогу оцінити здатність до співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей.

Застосування цієї методики є важливим для дослідження резильєнтності, оскільки емоційно зріла особистість краще адаптується до змін, ефективніше регулює власні переживання та здатна підтримувати конструктивну поведінку в умовах стресу. Саморегуляція як компонент емоційної зрілості має особливе значення, оскільки безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості мобілізувати внутрішні ресурси для їх подолання. Таким чином, методика Чебикіна доповнює тест емоційного інтелекту Хола й дозволяє ширше розкрити емоційні чинники резильєнтності.

3. Для вимірювання основної залежної змінної дослідження було використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона CD-RISC-10 в українській адаптації Школіної та співавторів (2022). Ця методика є доцільною для нашого дослідження, оскільки спрямована на оцінку здатності особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до складних обставин, долати стресові ситуації та відновлюватися після негативного досвіду.

CD-RISC-10 є короткою версією шкали резильєнтності Коннора-Девідсона, що робить її зручною для використання в емпіричному дослідженні разом з іншими методиками. Методика містить 10 тверджень, які відображають різні прояви психологічної стійкості, зокрема здатність пристосовуватися до змін, не здаватися перед труднощами, зберігати цілеспрямованість і впевненість у можливості подолання складних життєвих ситуацій. Загальний показник резильєнтності оцінюється в межах від 0 до 40 балів, де вищий результат свідчить про вищий рівень резильєнтності.

Використання цієї шкали відповідає меті дослідження, оскільки дозволяє отримати кількісний показник резильєнтності, який надалі може бути зіставлений із показниками емоційного інтелекту, емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я.

Українська адаптація методики підвищує її придатність для застосування у вітчизняному дослідницькому контексті, оскільки враховує мовні та культурні особливості респондентів, що особливо важливо в умовах сучасних соціальних викликів, коли проблема психологічної стійкості та здатності до відновлення набуває значної актуальності.

4. Для оцінки загального рівня позитивного психологічного функціонування було використано шкалу позитивного ментального здоров'я в українській адаптації Карамушки, Терещенко та Креденцер (2022). Доцільність включення цієї методики зумовлена тим, що резильєнтність не обмежується лише здатністю витримувати стрес або долати труднощі. Методика також пов'язана з ширшим станом психологічного благополуччя, внутрішньої рівноваги, задоволеності життям і позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

Шкала позитивного ментального здоров'я дозволяє оцінити загальний рівень позитивного ментального здоров'я респондентів у межах від 9 до 36 балів. Вищі показники свідчать про більш виражене позитивне психологічне функціонування. Методика є компактною, зрозумілою для респондентів і придатною для використання в комплексі з іншими психодіагностичними інструментами. Її застосування дає змогу розглянути ресурсні характеристики особистості.

У межах цього дослідження шкала позитивного ментального здоров'я виконує важливу допоміжну функцію, оскільки дозволяє перевірити, наскільки емоційний інтелект і резильєнтність пов'язані із загальним психологічним благополуччям. Це відповідає сучасному підходу в психології, де особистість розглядається через її ресурси, адаптаційні можливості та здатність підтримувати якість життя в умовах напруження.

Таким чином, використання цієї шкали розширює емпіричну базу дослідження та дозволяє глибше інтерпретувати роль емоційного інтелекту в системі психологічної стійкості особистості.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті та завданням дослідження, оскільки дозволяє комплексно вивчити емоційний інтелект, емоційну зрілість, резильєнтність і позитивне ментальне здоров'я особистості. Поєднання зазначених методик дає змогу проаналізувати взаємозв'язки між ними, що є необхідним для визначення ролі емоційного інтелекту як предиктора резильєнтності особистості.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

У ході аналізу вибірки було встановлено, що за статевою ознакою респонденти розподілилися рівномірно (див. табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Розподіл вибірки за статтю

Змінні	Кількість	Співвідношення
Чоловіки	46	50%
Жінки	46	50%
Всього	92	100%

До дослідження увійшли 46 чоловіків і 46 жінок, що становить по 50% від загальної кількості опитаних (див. рис. 2.3.1).

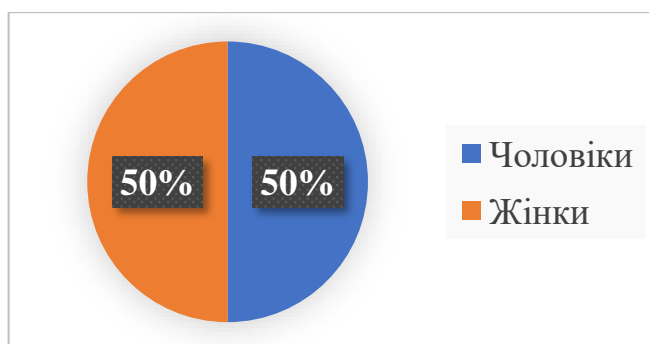


Рис. 2.3.1. Розподіл вибірки за статтю

Баланс є важливою характеристикою вибірки, оскільки дає змогу уникнути переважання однієї статевої групи та створює більш коректні умови для подальшого порівняння показників емоційного інтелекту, резильєнтності, емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я.

Рівне представлення чоловіків і жінок також підвищує надійність інтерпретації можливих статевих відмінностей, оскільки результати не будуть зумовлені диспропорцією у кількості учасників.

Отже, вибірка за статтю є збалансованою, що можна розглядати як сильну сторону організації емпіричного дослідження.

Аналіз вікових характеристик показав, що середній вік учасників становить 34,4 року, а медіанне значення дорівнює 34 рокам (див. табл. 2.3.2).

Таблиця 2.3.2

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Вік	34,4	34	6,3	21	47

Близькість цих двох показників свідчить про відносно рівномірний розподіл віку у вибірці без вираженого зміщення в бік молодших або старших респондентів. Стандартне відхилення становить 6,3, що вказує на помірну варіативність віку серед опитаних.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що у дослідженні взяли участь переважно дорослі особи активного соціального та професійного віку. Це є важливим для теми дослідження, оскільки в цьому віковому періоді людина часто стикається з високим рівнем відповідальності, професійними викликами, сімейними обов'язками та необхідністю ефективно регулювати власні емоційні стани. Тому дослідження емоційного інтелекту як предиктора резильєнтності в такій вибірці є змістовно виправданим.

Розподіл респондентів за рівнем освіти засвідчив, що переважна більшість учасників має вищу освіту (див. табл. 2.3.3).

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Кількість	Співвідношення
Середня освіта	4	4,3%
Професійно-технічна/фахова передвища	2	2,2%
Незакінчена вища (на навчанні)	6	6,5%
Вища (бакалавр/спеціаліст)	35	38%
Вища (магістр)	40	43,5%
Науковий ступінь (PhD/канд. наук або вище)	5	5,4%

Найбільшу частку становлять особи з освітнім рівнем магістра, їх 40 осіб, що відповідає 43,5% вибірки. Дещо меншою є група респондентів із вищою освітою рівня бакалавра або спеціаліста, яка охоплює 35 осіб, тобто 38%. Разом ці дві категорії формують основну частину вибірки, що свідчить про достатньо високий освітній рівень опитаних (див. рис. 2.3.2).

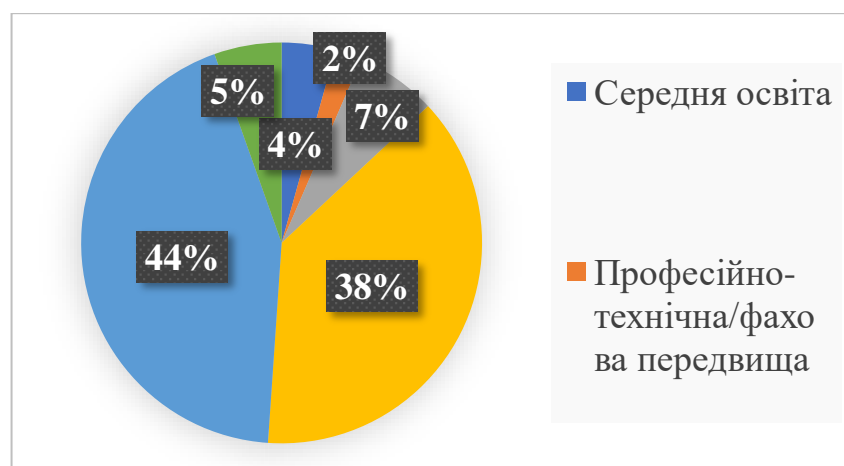


Рис. 2.3.2. Розподіл вибірки за рівнем освіти

Наявність респондентів із науковим ступенем, незакінченою вищою, професійно-технічною та середньою освітою розширює соціально-освітній профіль вибірки, однак ці групи представлені значно менше.

Переважання осіб із вищою освітою слід враховувати під час узагальнення результатів, оскільки отримані висновки більшою мірою відображають особливості освіченої дорослої вибірки.

За показником зайнятості вибірка характеризується переважанням економічно активних респондентів (див. табл. 2.3.4).

Таблиця 2.3.4

Розподіл вибірки за зайнятістю

Змінні	Кількість	Співвідношення
Не працюють та не шукають роботу	3	3,3%
Тимчасово не працюють (у пошуку)	2	2,2%
Навчаються (без роботи)	8	8,7%
Самозайнятість/фріланс	12	13%
Працюють, неповна зайнятість	7	7,6;
Працюють, повна зайнятість	58	63%
Відпустка по догляду/декрет	2	2,2%

Найбільшу групу становлять особи, які працюють на умовах повної зайнятості, їх 58 осіб, що відповідає 63% від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження перебуває у стабільному професійному середовищі та має регулярний досвід трудової діяльності (див. рис. 2.3.3).

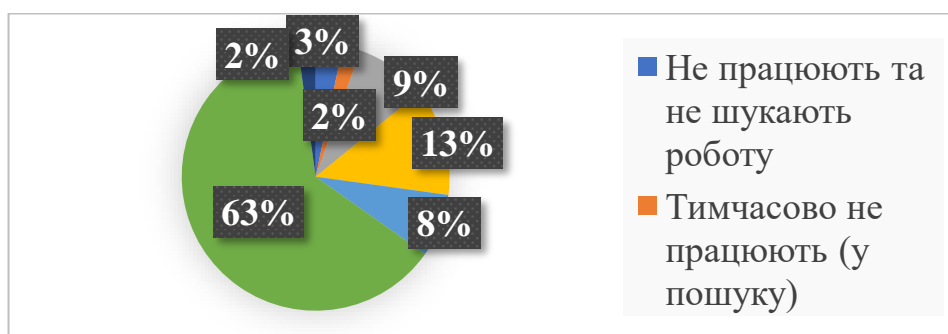


Рис. 2.3.3. Розподіл вибірки за зайнятістю

Окремо представлені респонденти із самозайнятістю або фрілансом, які становлять 13%, а також особи з неповною зайнятістю, частка яких дорівнює 7,6%. Наявність студентів, тимчасово непрацевлаштованих осіб, респондентів у декретній відпустці та тих, хто не працює і не шукає роботу, робить вибірку більш різноманітною, однак ці категорії не є домінуючими.

Отже, більшість респондентів має досвід щоденного функціонування в умовах соціальних і професійних вимог, що є релевантним для вивчення резильєнтності та емоційного інтелекту.

Аналіз сімейного стану учасників показав, що найбільшу частку вибірки становлять респонденти, які перебувають у шлюбі (див. табл. 2.3.5).

Таблиця 2.3.5

Розподіл вибірки за сімейним станом

Змінні	Кількість	Співвідношення
Неодружені/Незаміжні (не у стосунках)	13	14,1%
У стосунках, але не проживають разом	13	14,1%
Проживають разом (цивільний шлюб)	15	16,3%
У шлюбі	41	44,6%
Розлучені	10	10,9%

Таких осіб 41, що відповідає 44,6% загальної кількості опитаних. Це може свідчити про значну представленість учасників із досвідом стабільних партнерських і сімейних відносин.

Також у вибірці наявні респонденти, які проживають разом у цивільному шлюбі, їх частка становить 16,3%. Однаковими за чисельністю є групи неодружених або незаміжніх осіб, які не перебувають у стосунках, та тих, хто має стосунки. Кожна з цих груп охоплює по 13 осіб, тобто по 14,1%. Найменшою серед наведених категорій є група розлучених респондентів, яка становить 10,9% (див. рис. 2.3.4).

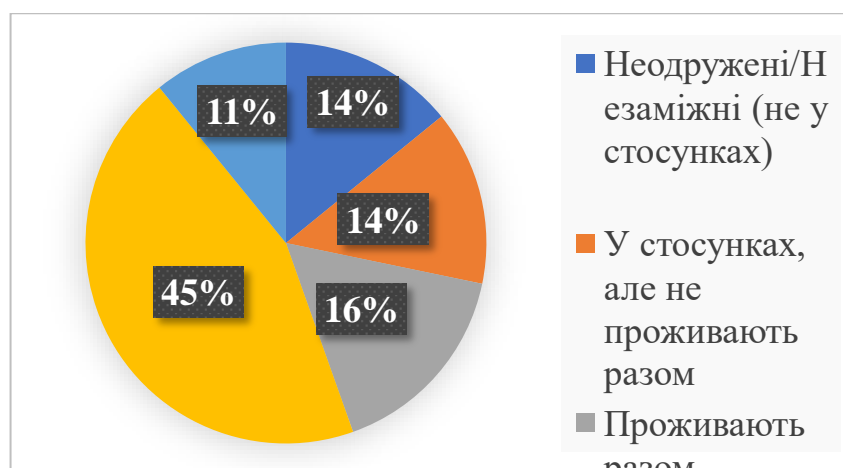


Рис. 2.3.4. Розподіл вибірки за сімейним станом

Сімейний стан потенційно пов'язаний із рівнем соціальної підтримки, емоційної стабільності, навичками взаєморозуміння та здатністю долати життєві труднощі. Тому наявність різних сімейних статусів у вибірці є важливою, оскільки дозволяє враховувати ширший контекст особистісної резильєнтності та емоційного функціонування.

У ході аналізу результатів за методикою «Тест емоційного інтелекту Хола» було встановлено, що загальний показник емоційного інтелекту у вибірці перебуває на помірному рівні (див. табл. 2.3.6).

Таблиця 2.3.6

Результати методики «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Емоційна обізнаність	11,02	11	2,98	3	18
Управління своїми емоціями	9,65	10	3,34	1	18
Самомотивація	11,29	11	2,85	3	17
Емпатія	11,57	11	3,04	5	18
Розпізнавання емоцій інших людей	11,59	11,5	2,96	5	8
Емоційний інтелект	55,12	55	9,88	32	79

Середнє значення становить 55,12, а медіана дорівнює 55, що свідчить про достатню узгодженість центральних показників і відсутність різкого зміщення

результатів. Серед окремих компонентів найвищі середні значення отримали розпізнавання емоцій інших людей, емпатія та самомотивація. Це дає підстави вважати, що респонденти загалом краще орієнтуються у міжособистісній емоційній взаємодії, здатні помічати емоційні стани інших людей і певною мірою використовувати власні емоції як ресурс для активності.

Дещо нижчим виявився показник управління своїми емоціями, що може свідчити про те, що регуляція власних емоційних реакцій є більш складною сферою для учасників дослідження.

Загалом результати демонструють, що емоційний інтелект у вибірці має достатньо сформовану основу, однак окремі його компоненти розвинені нерівномірно.

Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту показав, що найбільша частина опитаних має середній рівень цього показника (див. табл. 2.3.7).

Таблиця 2.3.7

Розподіл вибірки за рівнем емоційного інтелекту (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Емоційний інтелект	21,7%	56,5%	21,7%

До цієї групи належать 56,5% учасників, що свідчить про переважання помірно сформованої здатності усвідомлювати, розуміти та використовувати емоції у власній поведінці й спілкуванні (див. рис. 2.3.5). Низький і високий рівні представлені однаково, по 21,7%. Такий розподіл є досить показовим, оскільки демонструє відсутність різкої поляризації вибірки.

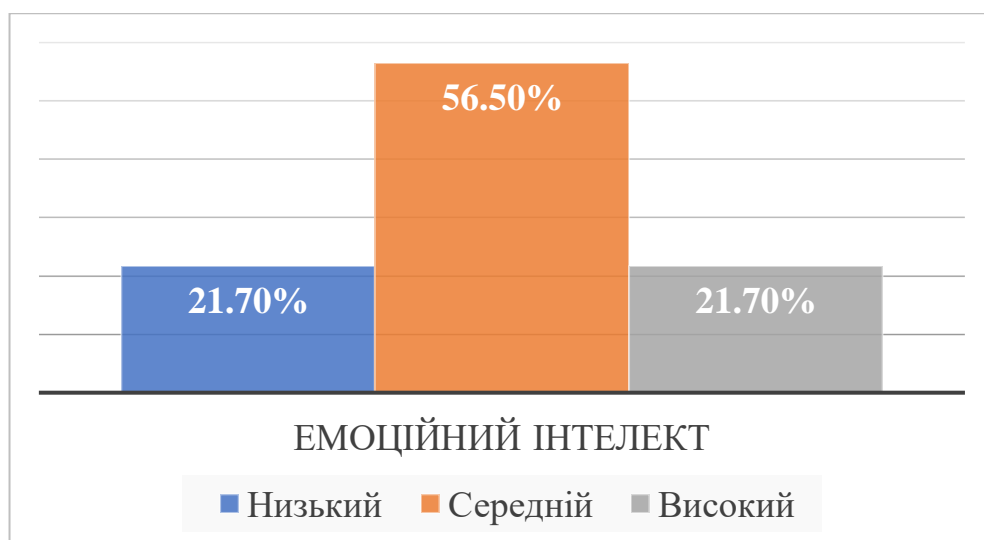


Рис. 2.3.5. Розподіл вибірки за рівнем емоційного інтелекту (у%)

Більшість респондентів не має виражених труднощів у сфері емоційного інтелекту, але лише частина опитаних демонструє високий рівень його розвитку, що може означати, що для значної кількості учасників емоційний інтелект є ресурсом, який уже певною мірою сформований, проте ще може бути посилений через розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії, емпатійності та навичок конструктивної взаємодії.

За методикою «Діагностика емоційної зрілості» було виявлено, що загальний показник емоційної зрілості у вибірці також має помірний характер (див. табл. 2.3.8).

Таблиця 2.3.8

Результати методики «Діагностика емоційної зрілості»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Експресивність	7,07	7	1,6	3	11
Саморегуляція	7,07	7	1,51	3	10
Емпатія	6,92	7	1,6	3	11
Емоційна зрілість	21,05	21	3,57	12	31

Середнє значення становить 21,05, а медіана дорівнює 21, що вказує на стабільність отриманих результатів. Показники експресивності та саморегуляції

мають однакові середні значення, тоді як емпатія є дещо нижчою, хоча різниця між шкалами не є суттєвою. Це може свідчити про відносно збалансований розвиток основних складових емоційної зрілості.

Респонденти загалом здатні виражати емоції, контролювати їх прояви та враховувати емоційний стан інших людей. Отримані значення не дають підстав говорити про максимально сформовану емоційну зрілість, оскільки результати радше відображають середній рівень її розвитку.

У межах дослідження це є важливим, адже емоційна зрілість може виступати додатковим психологічним ресурсом, який підтримує резильєнтність особистості та допомагає ефективніше реагувати на складні життєві обставини.

Розподіл вибірки за рівнем емоційної зрілості засвідчив, що більшість респондентів має середній рівень цього показника (див. табл. 2.3.9).

Таблиця 2.3.9

Розподіл вибірки за рівнем емоційної зрілості (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Емоційна зрілість	22,8%	60,9%	16,3%

Таких учасників 60,9%, що дозволяє говорити про переважання помірно сформованої здатності до емоційного самоконтролю, адекватного вираження почуттів і розуміння емоцій інших людей. Низький рівень емоційної зрілості виявлено у 22,8% опитаних, що може свідчити про наявність певних труднощів у регуляції емоцій, емоційній стійкості або конструктивному реагуванні на напружені ситуації. Високий рівень мають 16,3% респондентів, тобто порівняно невелика частина вибірки демонструє добре сформовану емоційну зрілість (див. рис. 2.3.6).

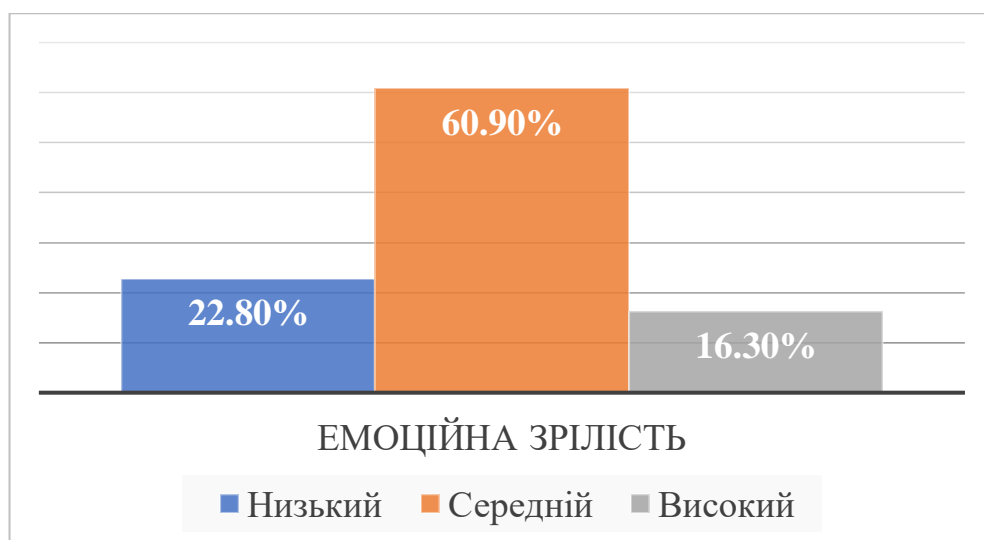


Рис. 2.3.6. Розподіл вибірки за рівнем емоційної зрілості (у%)

Такий результат показує, що хоча більшість учасників має достатній рівень емоційного розвитку, потенціал для його підвищення залишається значним. Особливо це стосується тих аспектів, які пов'язані з усвідомленим реагуванням на стрес, прийняттям емоційного досвіду та підтриманням внутрішньої рівноваги.

Аналіз результатів за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона показав, що середнє значення резильєнтності у вибірці становить 25, а медіана дорівнює 25,5 (див. табл. 2.3.10).

Таблиця 2.3.10

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Резильєнтність	25	25,5	6,01	11	39

Така близькість показників свідчить про відносну однорідність центральної тенденції та дає змогу розглядати отриманий результат як типовий для більшості учасників. Стандартне відхилення становить 6,01, що вказує на певну варіативність індивідуальних показників, тобто респонденти

відрізняються за рівнем здатності адаптуватися до труднощів і відновлюватися після стресових ситуацій.

Загалом отримані дані дають підстави стверджувати, що резильєнтність у вибірці є помірно вираженою. Це означає, що більшість учасників має певні внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів, однак ці ресурси не завжди можуть бути достатньо стійкими або сформованими на високому рівні. У контексті дослідження такий результат є особливо важливим, оскільки дозволяє надалі перевірити, які компоненти емоційного інтелекту можуть бути пов'язані з вищою психологічною стійкістю.

Розподіл респондентів за рівнем резильєнтності показав, що середній рівень мають 54,3% учасників (див. табл. 2.3.11).

Таблиця 2.3.11

Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Резильєнтність	22,8%	54,3%	22,8%

Це свідчить про те, що понад половина вибірки здатна достатньо адаптивно реагувати на труднощі, однак їхня стійкість не є максимально вираженою. Низький і високий рівні резильєнтності представлені однаково, по 22,8%. Така структура результатів демонструє, що у вибірці є як група респондентів із недостатньо сформованими ресурсами подолання стресу, так і група осіб із високою здатністю до відновлення після складних життєвих обставин (див. рис. 2.3.7).

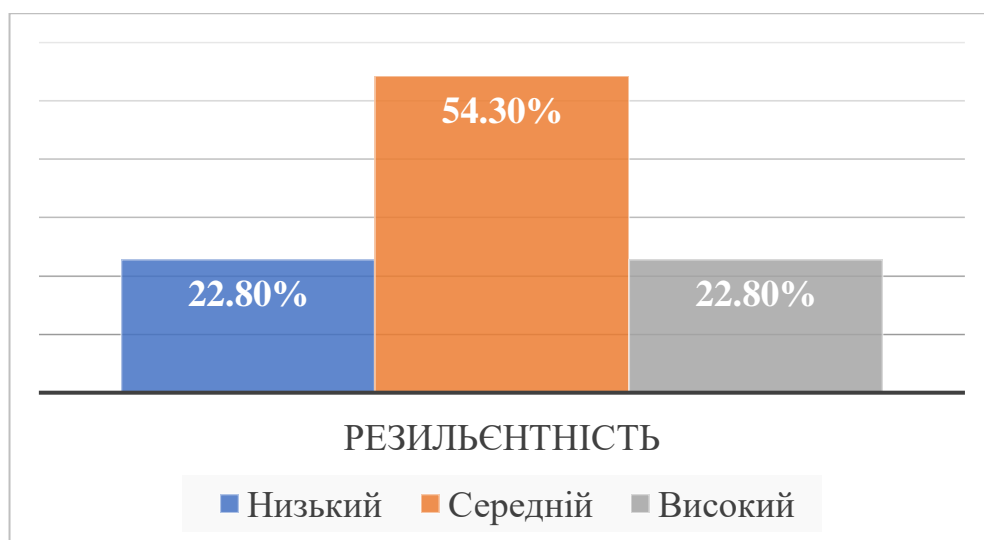


Рис. 2.3.7. Розподіл вибірки за рівнем резильєнтності (у%)

Рівномірна представленість крайніх рівнів робить подальший аналіз особливо значущим, оскільки дозволяє простежити, чи відрізняються ці групи за рівнем емоційного інтелекту, емоційної зрілості або позитивного ментального здоров'я.

Отримані дані підтверджують, що резильєнтність не є однаково сформованою у всіх респондентів і може залежати від індивідуальних психологічних характеристик.

За шкалою позитивного ментального здоров'я було встановлено, що середнє значення у вибірці становить 23,7, а медіана дорівнює 23 (див. табл. 2.3.12).

Таблиця 2.3.12

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Змінні	Середнє	Медіана	СВ	Мін	Макс
Позитивне ментальне здоров'я	23,7	23	4,8	10	32

Це свідчить про те, що загальний рівень позитивного ментального здоров'я респондентів є достатньо сприятливим. Отримані показники можуть відображати наявність у більшості учасників внутрішнього відчуття психологічного благополуччя, здатності підтримувати емоційну рівновагу,

відчувати задоволення від життя та зберігати позитивне ставлення до себе й власного досвіду. Стандартне відхилення 4,8 вказує на помірну різницю між індивідуальними результатами, тобто у вибірці присутні респонденти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

У межах дослідження цей показник є важливим як додатковий індикатор адаптаційного потенціалу особистості. Позитивне ментальне здоров'я може посилювати здатність людини справлятися з труднощами, підтримувати конструктивну поведінку в стресових умовах і зберігати психологічну стабільність.

Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я показав найбільш сприятливу картину порівняно з попередніми показниками (див. табл. 2.3.13).

Таблиця 2.3.13

Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я (у%)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Позитивне ментальне здоров'я	10,9%	47,8%	41,3%

Середній рівень мають 47,8% респондентів, а високий рівень виявлено у 41,3% учасників. Це означає, що значна частина вибірки характеризується достатньо вираженим психологічним благополуччям, внутрішньою стабільністю та позитивним самосприйняттям. Низький рівень позитивного ментального здоров'я зафіксовано лише у 10,9% опитаних, що є найменшою часткою серед трьох рівнів. (див. рис. 2.3.8).

Можна казати, що більшість респондентів має відносно сприятливий емоційно-психологічний стан, який може виступати ресурсом для підтримання резильєнтності. Навіть наявність групи з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я вказує на потребу у психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

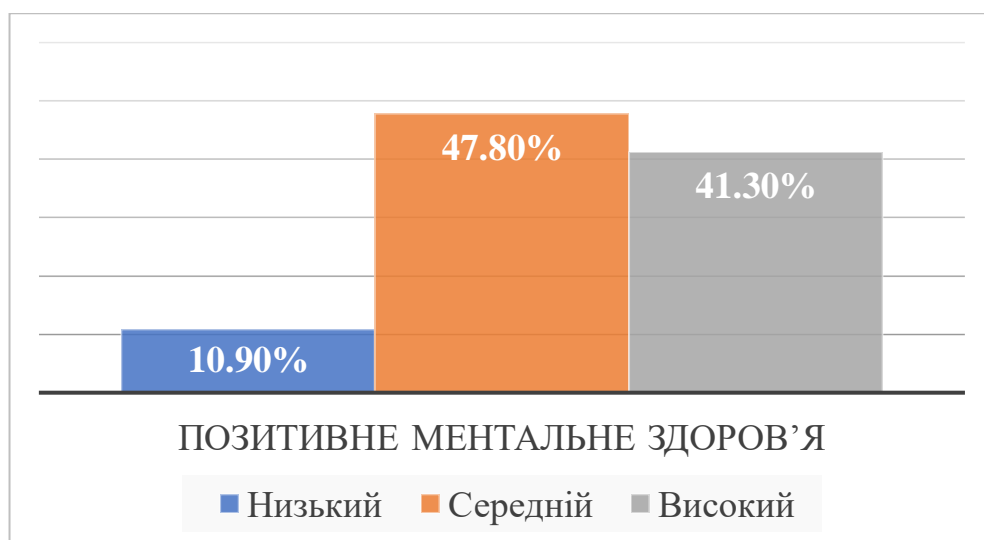


Рис. 2.3.8. Розподіл вибірки за рівнем позитивного ментального здоров'я (у%)

У загальному вигляді ці дані демонструють, що позитивне ментальне здоров'я у вибірці є достатньо розвиненим, а тому може бути важливим чинником, який пов'язаний із резильєнтністю та емоційним інтелектом особистості.

У ході аналізу відмінностей за статтю за методикою «Тест емоційного інтелекту Хола» було виявлено, що більшість показників емоційного інтелекту не має статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками, що стосується емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, розпізнавання емоцій інших людей та загального рівня емоційного інтелекту (див. табл. 2.3.14).

Середні значення чоловіків і жінок за цими шкалами є досить близькими, що свідчить про подібний рівень розвитку більшості компонентів емоційного інтелекту в обох групах. Статистично значущу відмінність було встановлено за шкалою емпатії, де показник чоловіків є вищим, ніж показник жінок. Значення p становить 0,032, що дає підстави вважати цю відмінність значущою на рівні $p < 0,05$. Сила ефекту дорівнює 0,257, що вказує на невеликий, але помітний ефект.

Таблиця 2.3.14

Результати методики «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)»

Змінні	u- Мана- Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Емоційна обізнаність	1029	0,823	0,027	10,87	11,17
Управління своїми емоціями	989	0,588	0,065	9,83	9,48
Самомотивація	1001	0,657	0,053	11,09	11,5
Емпатія	786	0,032*	0,257	12,2	10,93
Розпізнавання емоцій інших людей	959	0,437	0,094	11,78	11,39
Емоційний інтелект	943	0,369	0,109	55,76	54,48

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Отриманий результат може свідчити про те, що в межах цієї вибірки чоловіки дещо виразніше демонструють здатність до емоційного відгуку та розуміння переживань інших людей. При цьому загальний емоційний інтелект у чоловіків і жінок істотно не відрізняється, тому стать не можна розглядати як провідний чинник відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту.

Аналіз результатів за методикою «Діагностика емоційної зрілості» показав, що статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено (див. табл. 2.3.15).

Таблиця 2.3.15

Результати методики «Діагностика емоційної зрілості»

Змінні	u- Мана- Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Експресивність	1034	0,848	0,023	7,07	7,07

Саморегуляція	1012	0,717	0,043	7	7,13
Емпатія	993	0,603	0,061	7	6,85
Емоційна зрілість	1007	0,692	0,048	21,07	21,04

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Показники експресивності, саморегуляції, емпатії та загальної емоційної зрілості мають дуже близькі середні значення в обох групах. Особливо показовим є те, що середні значення експресивності повністю збігаються, а загальний показник емоційної зрілості майже однаковий. Це свідчить про те, що чоловіки й жінки у досліджуваній вибірці мають подібний рівень сформованості здатності до вираження емоцій, контролю емоційних реакцій і врахування емоційного стану інших людей. Значення p за всіма шкалами перевищують 0,05, а сила ефекту є дуже низькою, що підтверджує відсутність суттєвого впливу статі на емоційну зрілість.

Отже, отримані дані дозволяють зробити висновок, що емоційна зрілість у цій вибірці не має вираженої статевої специфіки.

Порівняння чоловіків і жінок за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона засвідчило відсутність статистично значущих відмінностей (див. табл. 2.3.16).

Таблиця 2.3.16

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»

Змінні	u- Мана- Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Резильєнтність	1041	0,897	0,016	24,9	25

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Середні значення в обох групах практично однакові, що свідчить про подібний рівень здатності до адаптації, подолання труднощів і відновлення після стресових подій. Значення p становить 0,897, тобто значно перевищує прийнятий рівень статистичної значущості. Сила ефекту дорівнює 0,016, що вказує на мінімальну різницю між групами.

Такий результат дозволяє припустити, що в межах досліджуваної вибірки резильєнтність більшою мірою пов'язана з іншими психологічними характеристиками, зокрема емоційним інтелектом, емоційною зрілістю або позитивним ментальним здоров'ям.

Отже, чоловіки й жінки демонструють приблизно однаковий рівень психологічної стійкості.

Результати порівняння за показником позитивного ментального здоров'я також не виявили статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками (див. табл. 2.3.17).

Середнє значення у жінок лише незначно перевищує відповідний показник чоловіків, однак ця різниця не є статистично значущою.

Таблиця 2.3.17

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Змінні	u- Мана- Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє чоловіків	Середнє жінок
Позитивне ментальне здоров'я	1037	0,869	0,020	23,5	23,8

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Значення p становить 0,869, а сила ефекту дорівнює 0,020, що свідчить про фактичну відсутність помітного впливу статі на рівень позитивного ментального здоров'я. Це означає, що чоловіки та жінки у вибірці мають подібний рівень психологічного благополуччя, внутрішньої стабільності та позитивного самоприйняття (див. рис. 2.3.9).

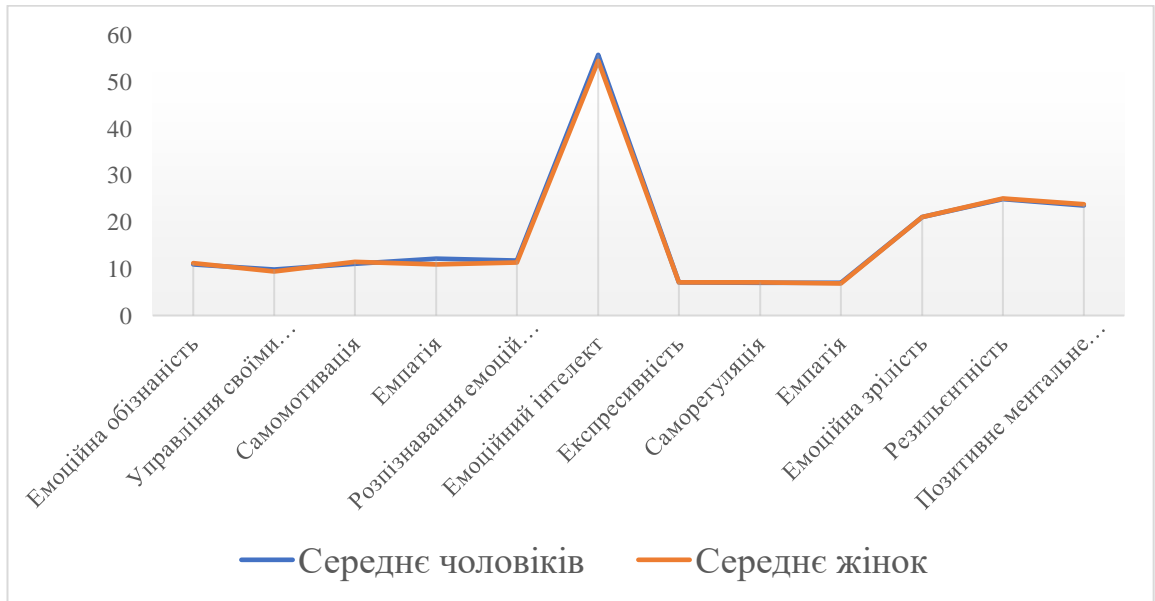


Рис. 2.3.9. Порівняння результатів залежно від статті

У контексті дослідження такий результат є важливим, оскільки показує, що подальший аналіз взаємозв'язків між емоційним інтелектом, резильєнтністю та ментальним здоров'ям доцільно проводити без акценту на статевих відмінностях як основному пояснювальному чиннику.

У ході аналізу відмінностей за рівнем емоційного інтелекту було виявлено, що показники емоційної зрілості суттєво відрізняються у групах із низьким, середнім і високим рівнями емоційного інтелекту (див. табл. 2.3.18).

Таблиця 2.3.18

Результати методики «Діагностика емоційної зрілості» залежно від рівня емоційного інтелекту

Змінні	w- Краскела- Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Експресивність	18,3	0,001*	5,65	7,12	8,35

Саморегуляція	15,9	0,001*	5,65	7,13	8,3
Емпатія	19	0,001*	5,55	7,02	8,05
Емоційна зрілість	50,4	0,001*	16,85	21,27	24,7

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

За всіма шкалами методики «Діагностика емоційної зрілості» отримано статистично значущі відмінності, оскільки значення p становить 0,001. Це свідчить про те, що рівень емоційного інтелекту пов'язаний із більш широкою здатністю особистості зріло проявляти, регулювати та усвідомлювати емоційні переживання. Найнижчі показники експресивності, саморегуляції та емпатії характерні для респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту.

У групі із середнім рівнем ці значення помітно зростають, а найвищі результати спостерігаються серед осіб із високим рівнем емоційного інтелекту. Особливо виразною є різниця за загальним показником емоційної зрілості, який послідовно підвищується від 16,85 у групі з низьким емоційним інтелектом до 24,7 у групі з високим рівнем.

Отже, можна стверджувати, що чим вищим є рівень емоційного інтелекту, тим більш сформованою є емоційна зрілість особистості.

Результати порівняння резильєнтності залежно від рівня емоційного інтелекту показали статистично значущі відмінності між групами (див. табл. 2.3.19).

Результати методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» залежно від рівня емоційного інтелекту

Змінні	w- Краскела- Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Резильєнтність	24,3	0,001*	19,25	25,08	30,35

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Значення критерію Краскела-Уоліса становить 24,3, а p дорівнює 0,001, що підтверджує наявність істотних розбіжностей у рівні резильєнтності респондентів із різним розвитком емоційного інтелекту. Найнижчий середній показник резильєнтності зафіксовано у групі з низьким рівнем емоційного інтелекту, де становить 19,25.

У респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту цей показник підвищується до 25,08, а в групі з високим рівнем досягає 30,35. Ця динаміка є дуже важливою для теми дослідження, оскільки демонструє послідовне зростання психологічної стійкості разом із підвищенням рівня емоційного інтелекту. Це може означати, що особи, які краще усвідомлюють емоції, здатні ними керувати, підтримувати самомотивацію та розуміти емоційні стани інших людей, мають більше внутрішніх ресурсів для адаптації до стресових ситуацій.

Таким чином, отримані дані підтверджують припущення про важливу роль емоційного інтелекту у формуванні резильєнтності особистості.

Аналіз позитивного ментального здоров'я залежно від рівня емоційного інтелекту також засвідчив наявність статистично значущих відмінностей (див. табл. 2.3.20).

Результати методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» залежно від рівня емоційного інтелекту

Змінні	w-Краскела-Уоліса	p	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Позитивне ментальне здоров'я	32,6	0,001*	18,4	24,13	27,65

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Значення p становить 0,001, що вказує на достовірний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя. У групі респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту середній показник позитивного ментального здоров'я є найнижчим і становить 18,4. У групі із середнім рівнем емоційного інтелекту зростає до 24,13, а серед осіб із високим рівнем досягає 27,65 (див. рис. 2.3.10).

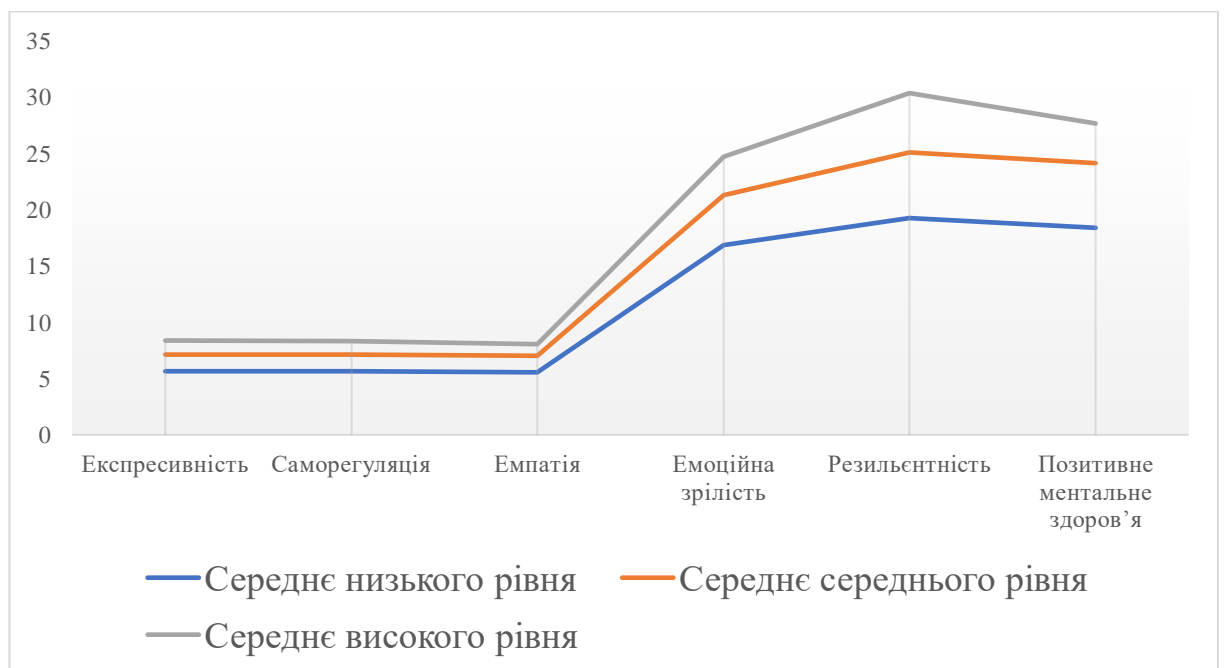


Рис. 2.3.10. Порівняння результатів залежно від рівня емоційного інтелекту

Так, поступова зміна результатів свідчить про те, що емоційний інтелект може бути пов'язаний із кращим самопочуттям, більш позитивним ставленням до себе, вищою внутрішньою стабільністю та здатністю зберігати психологічну рівновагу.

Отримані дані показують, що респонденти з вищим рівнем емоційного інтелекту мають більш сприятливий рівень позитивного ментального здоров'я.

У ході кореляційного аналізу емоційного інтелекту та емоційної зрілості було встановлено, що всі виявлені зв'язки є позитивними та статистично значущими (див. табл. 2.3.21).

Таблиця 2.3.21

Кореляційний аналіз емоційного інтелекту та емоційної зрілості

Змінні	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Емоційна зрілість
Емоційна обізнаність	0,557*	0,296*	0,361*	0,544*
Управління своїми емоціями	0,246*	0,446*	0,406*	0,504*
Самомотивація	0,343*	0,550*	0,341*	0,527*
Емпатія	0,294*	0,465*	0,470*	0,555*
Розпізнавання емоцій інших людей	0,411*	0,264*	0,336*	0,439*
Емоційний інтелект	0,550*	0,622*	0,587*	0,785*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найсильніший зв'язок простежується між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальним показником емоційної зрілості, де коефіцієнт кореляції становить 0,785. Такий результат свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю особистості розуміти, регулювати й використовувати емоції та її загальною емоційною сформованістю.

Також помітними є зв'язки загального емоційного інтелекту із саморегуляцією, емпатією та експресивністю, що показує, що емоційний інтелект проявляється у здатності керувати емоційними реакціями, виражати почуття та враховувати переживання інших людей. Серед окремих компонентів емоційного інтелекту найбільш виразно з емоційною зрілістю пов'язані емпатія, емоційна обізнаність, самомотивація та управління своїми емоціями.

Отримані результати підтверджують, що емоційна зрілість є близькою за змістом до емоційного інтелекту, однак відображає більш інтегрований рівень емоційного функціонування особистості.

Аналіз кореляцій між емоційним інтелектом і резильєнтністю показав наявність позитивних статистично значущих зв'язків між усіма компонентами емоційного інтелекту та здатністю особистості до психологічної стійкості (див. табл. 2.3.22).

Таблиця 2.3.22

Кореляційний аналіз емоційного інтелекту та резильєнтності

Змінні	Резильєнтність
Емоційна обізнаність	0,461*
Управління своїми емоціями	0,474*
Самомотивація	0,514*
Емпатія	0,346*
Розпізнавання емоцій інших людей	0,302*
Емоційний інтелект	0,638*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найвищий коефіцієнт виявлено між загальним рівнем емоційного інтелекту та резильєнтністю, становить 0,638. Це дає підстави стверджувати, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, який пов'язаний із умінням адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після стресових ситуацій. Серед окремих складових найбільш

тісний зв'язок із резильєнтністю має самомотивація, що може свідчити про важливість внутрішньої активності, цілеспрямованості та здатності підтримувати себе у складних обставинах.

Також помітними є зв'язки резильєнтності з управлінням своїми емоціями та емоційною обізнаністю. Це означає, що здатність розпізнавати власні емоції та регулювати їх може сприяти більш ефективному подоланню життєвих викликів. Дещо слабшими, але також значущими, є зв'язки з емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей.

Отже, резильєнтність більшою мірою пов'язана з внутрішньоособистісними компонентами емоційного інтелекту, хоча міжособистісні аспекти також мають значення.

У ході аналізу зв'язків між емоційним інтелектом і позитивним ментальним здоров'ям було виявлено, що всі кореляції є позитивними та статистично значущими (див. табл. 2.3.23).

Таблиця 2.3.23

Кореляційний аналіз емоційного інтелекту та позитивного ментального здоров'я

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Емоційна обізнаність	0,421*
Управління своїми емоціями	0,510*
Самомотивація	0,449*
Емпатія	0,411*
Розпізнавання емоцій інших людей	0,411*
Емоційний інтелект	0,690*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найсильніший зв'язок спостерігається між загальним показником емоційного інтелекту та позитивним ментальним здоров'ям, де коефіцієнт становить 0,690. Це свідчить про те, що респонденти з вищим рівнем емоційного

інтелекту частіше мають більш сприятливе психологічне самопочуття, позитивніше ставлення до себе та вищий рівень внутрішньої стабільності. Серед окремих компонентів найбільш виразний зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям має управління своїми емоціями, що є логічним, оскільки вміння регулювати емоційні стани може допомагати людині зменшувати напруження, краще справлятися зі стресом і підтримувати психологічну рівновагу.

Також значущими є зв'язки з самомотивацією, емоційною обізнаністю, емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей. Отримані результати свідчать, що позитивне ментальне здоров'я пов'язане з його загальною сформованістю.

Кореляційний аналіз резильєнтності та емоційної зрілості показав, що між цими показниками існують позитивні статистично значущі зв'язки (див. табл. 2.3.24).

Таблиця 2.3.24

Кореляційний аналіз резильєнтності та емоційної зрілості

Змінні	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Емоційна зрілість
Резильєнтність	0,341*	0,575*	0,483*	0,625*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найсильніша кореляція простежується між резильєнтністю та загальним рівнем емоційної зрілості, де коефіцієнт становить 0,625. Це свідчить про те, що більш емоційно зрілі респонденти мають вищу здатність до адаптації та відновлення після складних життєвих ситуацій. Серед окремих компонентів емоційної зрілості найбільш виражений зв'язок із резильєнтністю має саморегуляція. Такий результат підкреслює значення здатності контролювати власні емоційні реакції, зберігати внутрішню стабільність і не втрачати ефективність у напружених обставинах.

Достатньо помітним є також зв'язок резильєнтності з емпатією, що може вказувати на роль соціального розуміння та чутливості до інших людей у підтриманні психологічної стійкості. Експресивність має слабший, але також

значущий зв'язок із резильєнтністю. Це означає, що здатність виражати емоції може бути корисною для адаптації, однак її значення є менш вираженим порівняно із саморегуляцією.

Аналіз взаємозв'язків позитивного ментального здоров'я та емоційної зрілості засвідчив, що всі компоненти емоційної зрілості позитивно й статистично значущо пов'язані з показником психологічного благополуччя (див. табл. 2.3.25).

Таблиця 2.3.25

Кореляційний аналіз позитивного ментального здоров'я та емоційної зрілості

Змінні	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Емоційна зрілість
Позитивне ментальне здоров'я	0,427*	0,526*	0,448*	0,619*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найвищий коефіцієнт отримано для загальної емоційної зрілості, становить 0,619. Це дає підстави вважати, що емоційна зрілість є важливим чинником, який пов'язаний із позитивним самопочуттям, внутрішньою гармонією та здатністю підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Найбільш помітним серед окремих компонентів є зв'язок із саморегуляцією. Це свідчить про те, що вміння керувати емоціями може бути одним із ключових ресурсів позитивного ментального здоров'я. Емпатія та експресивність також мають значущі позитивні зв'язки, що вказує на важливість здатності до емоційного вираження та розуміння інших людей.

Отримані дані демонструють, що позитивне ментальне здоров'я формується через наявність зрілих способів емоційного реагування.

У ході кореляційного аналізу резильєнтності та позитивного ментального здоров'я було встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між цими показниками (див. табл. 2.3.26).

Кореляційний аналіз резильєнтності та позитивного ментального здоров'я

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Резильєнтність	0,567*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Коефіцієнт кореляції становить 0,567, що свідчить про помірно сильний зв'язок. Це означає, що респонденти з вищим рівнем резильєнтності частіше мають вищий рівень позитивного ментального здоров'я. Такий результат є закономірним, оскільки здатність долати труднощі, адаптуватися до змін і відновлюватися після стресу може підтримувати загальне відчуття психологічного благополуччя. При цьому позитивне ментальне здоров'я може виступати ресурсом, який посилює резильєнтність, адже внутрішня стабільність, позитивне ставлення до себе та відчуття життєвої опори допомагають людині ефективніше реагувати на складні обставини.

Отже, отриманий зв'язок підтверджує взаємну важливість резильєнтності та позитивного ментального здоров'я в системі психологічних ресурсів особистості.

У ході кореляційного аналізу у групі респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту було встановлено, що резильєнтність має статистично значущий позитивний зв'язок із саморегуляцією та загальним показником емоційної зрілості (див. табл. 2.3.27).

Таблиця 2.3.27

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та резильєнтності у низького рівня
емоційного інтелекту

Змінні	Резильєнтність
Експресивність	-0,010
Саморегуляція	0,268*
Емпатія	0,242
Емоційна зрілість	0,408*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Найбільш вираженим є зв'язок між резильєнтністю та загальною емоційною зрілістю, що може означати, що навіть за низького рівня емоційного інтелекту більш зріле ставлення до власних емоцій допомагає людині краще справлятися з труднощами.

При цьому експресивність майже пов'язана з її коефіцієнт має незначне від'ємне значення, що може свідчити про те, що по собі вираження емоцій у цій групі не є достатнім чинником психологічної стійкості. Емпатія демонструє позитивний, але статистично незначущий зв'язок, тому її роль у підтриманні резильєнтності для цієї групи є менш визначеною.

У групі респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту зв'язки між емоційною зрілістю та резильєнтністю мають дещо інший характер (див. табл. 2.3.28).

Таблиця 2.3.28

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та резильєнтності у середнього рівня
емоційного інтелекту

Змінні	Резильєнтність
Експресивність	-0,059
Саморегуляція	0,312*

Емпатія	0,350*
Емоційна зрілість	0,306*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Статистично значущими є кореляції резильєнтності із саморегуляцією, емпатією та загальним рівнем емоційної зрілості. Це означає, що для осіб із помірно сформованим емоційним інтелектом психологічна стійкість пов'язана зі здатністю розуміти емоційний стан інших людей.

Найбільш помітним є зв'язок із емпатією, що може свідчити про важливість соціально-емоційного розуміння для адаптації та подолання складних ситуацій. Саморегуляція також залишається важливим чинником, оскільки здатність керувати власними переживаннями допомагає знижувати напруження та підтримувати ефективність поведінки. Експресивність у цій групі має слабкий від'ємний і статистично незначущий зв'язок із резильєнтністю, тому її значення для психологічної стійкості не підтверджується.

У групі з високим рівнем емоційного інтелекту було виявлено статистично значущі позитивні зв'язки резильєнтності з експресивністю, саморегуляцією та загальною емоційною зрілістю (див. табл. 2.3.29).

Таблиця 2.3.29

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та резильєнтності у високого рівня емоційного інтелекту

Змінні	Резильєнтність
Експресивність	0,388*
Саморегуляція	0,288*
Емпатія	0,085
Емоційна зрілість	0,410*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Це свідчить про те, що для респондентів із добре розвиненим емоційним інтелектом важливим стає здатність відкрито та адекватно їх виражати. Найбільш виражений зв'язок спостерігається між резильєнтністю та загальною емоційною зрілістю, що підтверджує значення інтегрованого емоційного розвитку для психологічної стійкості.

Позитивний зв'язок з експресивністю може означати, що в цій групі емоційне вираження є більш конструктивним і сприяє зниженню внутрішнього напруження. Емпатія у цій групі має слабкий і статистично незначущий зв'язок із резильєнтністю, що може свідчити про меншу роль міжособистісної чутливості порівняно з особистісною емоційною організованістю.

У групі респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту позитивне ментальне здоров'я статистично значуще пов'язане з експресивністю, емпатією та загальним рівнем емоційної зрілості (див. табл. 2.3.30).

Таблиця 2.3.30

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я у низького рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Експресивність	0,381*
Саморегуляція	0,071
Емпатія	0,302*
Емоційна зрілість	0,508*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Найсильніший зв'язок виявлено із загальною емоційною зрілістю, що свідчить про важливість цілісного емоційного розвитку для підтримання психологічного благополуччя навіть тоді, коли емоційний інтелект є недостатньо сформованим.

Значущий зв'язок з експресивністю може вказувати на те, що для таких респондентів можливість виражати власні емоції є важливим способом

зменшення внутрішнього напруження. Емпатія також пов'язана з позитивним ментальним здоров'ям, що може відображати значення емоційного контакту з іншими людьми. Саморегуляція у цій групі не має значущого зв'язку з позитивним ментальним здоров'ям, що може свідчити про недостатню сформованість цього механізму як стабільного ресурсу благополуччя.

У групі із середнім рівнем емоційного інтелекту позитивне ментальне здоров'я має статистично значущі зв'язки із саморегуляцією та загальною емоційною зрілістю (див. табл. 2.3.31).

Таблиця 2.3.31

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я у середнього рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Експресивність	0,215
Саморегуляція	0,340*
Емпатія	0,162
Емоційна зрілість	0,350*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Для респондентів із помірним рівнем емоційного інтелекту психологічне благополуччя найбільше підтримується здатністю керувати власними емоційними станами. Саморегуляція в цьому випадку виступає важливим механізмом збереження внутрішньої рівноваги, зниження емоційного напруження та підтримання стабільного самопочуття.

Загальна емоційна зрілість також має значущий позитивний зв'язок, що підтверджує її роль як ширшого ресурсу ментального здоров'я. При цьому експресивність та емпатія не досягають рівня статистичної значущості, тому в цій групі не є основними чинниками позитивного психологічного стану.

У групі з високим рівнем емоційного інтелекту характер зв'язків між емоційною зрілістю та позитивним ментальним здоров'ям є менш вираженим (див. табл. 2.3.32).

Таблиця 2.3.32

Кореляційний аналіз емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я у високого рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Експресивність	-0,036
Саморегуляція	-0,207
Емпатія	0,271*
Емоційна зрілість	0,057

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Єдиний статистично значущий зв'язок встановлено між позитивним ментальним здоров'ям та емпатією. Це може свідчити про те, що для респондентів із високим емоційним інтелектом здатність до співпереживання та розуміння інших людей залишається важливою для підтримання психологічного благополуччя. Інші компоненти емоційної зрілості не демонструють значущих зв'язків із позитивним ментальним здоров'ям.

Такий результат може пояснюватися тим, що в осіб із високим рівнем емоційного інтелекту базові навички емоційної регуляції вже достатньо сформовані, тому їхній прямиий зв'язок із благополуччям стає менш помітним. Емпатія може залишатися тим компонентом, який забезпечує якість соціальних контактів і підтримує відчуття психологічної включеності.

У групі респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту було встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та позитивним ментальним здоров'ям (див. табл. 2.3.33).

Таблиця 2.3.33

Кореляційний аналіз резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у
низького рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Резильєнтність	0,297*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Навіть за недостатньо розвинуеного емоційного інтелекту здатність долати труднощі та адаптуватися до стресових ситуацій пов'язана з кращим психологічним самопочуттям.

Отриманий коефіцієнт є помірним, однак його значущість показує, що резильєнтність може виконувати компенсаторну функцію для осіб із нижчим рівнем емоційного інтелекту. Тобто психологічна стійкість допомагає підтримувати позитивне ментальне здоров'я навіть тоді, коли навички усвідомлення й регуляції емоцій розвинені недостатньо.

У групі із середнім рівнем емоційного інтелекту резильєнтність також має позитивний статистично значущий зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям (див. табл. 2.3.34).

Таблиця 2.3.34

Кореляційний аналіз резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у
середнього рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Резильєнтності	0,258*

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Так, респонденти, які краще справляються з труднощами, зазвичай мають більш сприятливий рівень психологічного благополуччя. Порівняно з групою низького рівня емоційного інтелекту цей зв'язок є дещо слабшим, але залишається значущим.

Можна казати, що за середнього рівня емоційного інтелекту позитивне ментальне здоров'я підтримується іншими психологічними ресурсами, зокрема саморегуляцією та загальною емоційною зрілістю.

Отже, резильєнтність у цій групі зберігає важливе значення, але не є єдиним чинником благополуччя.

У групі респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту зв'язок між резильєнтністю та позитивним ментальним здоров'ям не досягає статистичної значущості. Коефіцієнт кореляції є низьким, що свідчить про слабкий зв'язок між цими показниками в цій групі (див. табл. 2.3.35).

Таблиця 2.3.35

Кореляційний аналіз резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у високого рівня емоційного інтелекту

Змінні	Позитивне ментальне здоров'я
Резильєнтності	0,071

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Такий результат може означати, що для осіб із високим рівнем емоційного інтелекту позитивне ментальне здоров'я менше залежить безпосередньо від резильєнтності, оскільки їхнє благополуччя може підтримуватися ширшим комплексом емоційних і соціальних ресурсів. Можливо, високий емоційний інтелект сам по собі створює достатню основу для психологічної стабільності, тому роль резильєнтності як окремого чинника стає менш вираженою.

У цілому результати кореляційного аналізу залежно від рівня емоційного інтелекту показують, що структура зв'язків між емоційною зрілістю, резильєнтністю та позитивним ментальним здоров'ям змінюється залежно від того, наскільки сформованим є емоційний інтелект особистості.

У ході регресійного аналізу було виявлено, що побудована модель чинників резильєнтності є статистично значущою, оскільки загальний рівень значущості моделі становить $p=0,001$ (див. табл. 2.3.36).

Регресійна модель чинників резильєнтності

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	СВ	t	p
Резильєнтність (константа)	6,86	27,693	0,24	0,809
Емоційна обізнаність	0,279	0,853	0,32	0,750
Управління своїми емоціями	-0,68	0,869	-0,78	0,452
Самомотивація	0,663	0,549	1,2	0,255
Емпатія	0,47	0,661	0,71	0,493
Розпізнавання емоцій інших людей	-0,042	0,706	-0,05	0,954
Експресивність	0,594	0,953	0,62	0,547
Саморегуляція	0,035	0,934	0,03	0,970
Емпатія	0,677	1,087	0,62	0,547
Позитивне ментальне здоров'я	0,112	0,347	0,32	0,753

Примітка: $R=0,676$; $R^2=0,457$; $p=0,001$;

Значення R дорівнює 0,676, що свідчить про достатньо помітний зв'язок між сукупністю включених предикторів і показником резильєнтності. Коефіцієнт детермінації R^2 становить 0,457, тобто модель пояснює 45,7% варіативності резильєнтності у досліджуваній вибірці, що в свою чергу є досить вагомим показником для психологічного дослідження, оскільки резильєнтність є складним особистісним утворенням і може залежати від життєвого досвіду, соціальної підтримки, рівня стресу, особистісних рис та інших зовнішніх і внутрішніх чинників.

При цьому аналіз окремих предикторів показав, що жоден із включених показників у цій моделі не досягає рівня статистичної значущості. Це означає, що хоча вся модель загалом добре пояснює резильєнтність, внесок кожної окремої змінної виявився недостатньо вираженим при врахуванні всіх інших

показників. Такий результат може бути пов'язаний із тим, що між компонентами емоційного інтелекту, емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я існують досить тісні взаємозв'язки, через що їхній окремий вплив у регресійній моделі частково перекривається.

Найбільш помітні позитивні коефіцієнти спостерігаються для самомотивації, експресивності та емпатії, що може вказувати на їхню потенційну роль у підтриманні резильєнтності. Так, управління своїми емоціями та розпізнавання емоцій інших людей мають від'ємні коефіцієнти, однак ці показники не є статистично значущими, тому їх не можна інтерпретувати як надійні негативні предиктори.

Отримані дані свідчать про необхідність уточнення моделі та відбору тих чинників, які мають найбільше пояснювальне значення для резильєнтності.

Після застосування статистичних заходів покращення було побудовано уточнену регресійну модель чинників резильєнтності (див. табл. 2.3.37).

Таблиця 2.3.37

Регресійна модель чинників резильєнтності після статистичних заходів покращення

Змінні	Нестандартизований бета-коефіцієнт	СВ	t	p
Резильєнтність (константа)	17,18	11,605	1,48	0,001
Управління своїми емоціями	-0,707	0,467	-1,51	0,049
Самомотивація	0,515	0,317	1,63	0,025
Експресивність	0,864	0,518	1,67	0,016
Емпатія	0,611	0,395	1,55	0,043

Примітка: $R=0,652$; $R^2=0,425$; $p=0,001$;

Значення R становить 0,652, що вказує на достатньо виражений зв'язок між відібраними предикторами та резильєнтністю. Коефіцієнт детермінації R^2 дорівнює 0,425, тобто модель пояснює 42,5% варіативності резильєнтності.

Порівняно з попередньою моделлю цей показник є дещо нижчим, однак уточнена модель виглядає більш інформативною, оскільки всі включені предиктори досягають статистичної значущості. До моделі увійшли управління своїми емоціями, самомотивація, експресивність та емпатія.

Самомотивація має позитивний коефіцієнт, що свідчить про її важливу роль у формуванні резильєнтності. Це означає, що здатність підтримувати внутрішню активність, орієнтуватися на досягнення мети та мобілізувати власні ресурси може сприяти кращому подоланню складних життєвих ситуацій. Експресивність також позитивно впливає на резильєнтність, що може вказувати на значення відкритого та адекватного вираження емоцій для психологічної стійкості. Емпатія має позитивний коефіцієнт, тому її можна розглядати як чинник, що підтримує резильєнтність через здатність до розуміння інших людей, побудови якісних соціальних зв'язків і отримання соціально-емоційної підтримки.

Окремої уваги потребує показник управління своїми емоціями, який має від'ємний коефіцієнт. Це може означати, що в межах цієї моделі надмірний контроль або пригнічення емоційних проявів не завжди сприяє резильєнтності.

Отже, уточнена модель показує, що резильєнтність найбільшою мірою пояснюється поєднанням внутрішньої мотивації, емоційної виразності, емпатійності та особливостей емоційного контролю. А це підтверджує основну ідею дослідження про те, що емоційна сфера особистості є важливим предиктором її здатності адаптуватися до труднощів і зберігати психологічну стійкість.

2.4. Практичні рекомендації спеціалістам у роботі з резильєнтністю та проблемами в емоційній сфері

З огляду на результати емпіричного дослідження, одним із важливих напрямів практичної роботи спеціалістів має бути розвиток емоційної

обізнаності, саморегуляції та здатності до управління власними емоційними станами. У ході дослідження було встановлено, що загальний рівень емоційного інтелекту позитивно пов'язаний із резильєнтністю, а серед окремих його компонентів значущі зв'язки з резильєнтністю мають емоційна обізнаність, управління своїми емоціями та самомотивація. Це дає підстави рекомендувати спеціалістам приділяти особливу увагу формуванню в клієнтів здатності розпізнавати власні емоції, називати їх, розуміти причини їх виникнення та відстежувати вплив емоційних станів на поведінку, рішення і способи реагування на стресові ситуації.

У практичній роботі доцільно починати з розвитку навичок емоційного самоусвідомлення. Спеціалістам варто використовувати вправи на ідентифікацію емоцій, ведення щоденника емоційних станів, аналіз типових ситуацій напруження та обговорення тілесних, поведінкових і когнітивних проявів різних переживань. Така робота допомагає людині краще розуміти, які емоції виникають у відповідь на труднощі, що їх посилює, а що, навпаки, допомагає стабілізувати стан. Особливо важливо навчати клієнтів розрізняти первинні й вторинні емоції, оскільки за зовнішнім роздратуванням, униканням або тривогою можуть стояти страх, втома, розчарування чи відчуття безсилля. Чим точніше людина усвідомлює власний емоційний стан, тим легше їй обрати конструктивний спосіб реагування.

Окрему увагу в роботі спеціалістів слід приділяти розвитку емоційної саморегуляції. У дослідженні було встановлено, що саморегуляція як компонент емоційної зрілості має позитивний зв'язок із резильєнтністю, а також із позитивним ментальним здоров'ям. Тому у практичній роботі доцільно застосовувати техніки стабілізації емоційного стану, дихальні вправи, методи м'язового розслаблення, вправи на заземлення, короткі паузи самоконтролю перед реакцією, а також когнітивне переосмислення стресових ситуацій. Важливо регулярно відпрацьовувати конкретні дії, які можна застосовувати в повсякденному житті: зупинитися, визначити емоцію, оцінити її інтенсивність,

зрозуміти потребу, яка стоїть за цією емоцією, і тільки після цього обрати спосіб поведінки.

У роботі з людьми, які мають нижчий рівень резильєнтності або труднощі в емоційній сфері, спеціалістам варто уникати вимоги «контролювати емоції» у значенні їх пригнічення. Більш ефективним є підхід, за якого емоції розглядаються як важлива інформація про стан людини, її потреби, межі та ставлення до ситуації. Тому клієнтів доцільно навчати регулювати їхню інтенсивність і форму вираження. Наприклад, у разі сильного напруження корисним є перенесення уваги на дихання, тілесні відчуття або безпечну дію, а після стабілізації – аналіз ситуації та пошук конструктивного рішення. Такий підхід сприяє формуванню більш зрілої емоційної поведінки й підтримує здатність особистості відновлюватися після стресу.

Зважаючи на те, що у вибірці показник управління своїми емоціями був дещо нижчим порівняно з іншими компонентами емоційного інтелекту, спеціалістам варто розглядати цю сферу як одну з пріоритетних у психологічній роботі. Практичні заняття можуть бути спрямовані на розпізнавання тригерів, аналіз типових автоматичних реакцій, формування альтернативних способів реагування та розвиток навички витримувати емоційне напруження без деструктивної поведінки. Доцільно використовувати ситуаційне моделювання, розбір реальних життєвих прикладів, рольові вправи, техніки самопідтримки та складання індивідуального плану емоційної стабілізації. Такий план може включати дії, які людина виконує при зростанні тривоги, роздратування, втоми або відчуття втрати контролю.

Також важливо поєднувати розвиток емоційної обізнаності з формуванням відповідальності за власні реакції. Резильєнтність передбачає здатність людини зберігати функціональність, адаптуватися до обставин і відновлювати внутрішню рівновагу після труднощів. Тому спеціалістам варто допомагати клієнтам бачити зв'язок між емоціями, думками та поведінкою. У практичній роботі ефективним може бути аналіз ситуацій за схемою: подія – емоція – думка – реакція – наслідок. Це дає можливість людині помітити, що її поведінка може

змінюватися через краще усвідомлення власного стану й вибір більш адаптивної реакції.

У практичній роботі спеціалістів із розвитком резильєнтності важливе місце має займати формування самомотивації, позитивного ментального здоров'я та внутрішніх ресурсів подолання стресу. У ході емпіричного дослідження було встановлено, що самомотивація має один із найвиразніших позитивних зв'язків із резильєнтністю серед компонентів емоційного інтелекту. Це означає, що здатність людини підтримувати власну активність, зберігати цілеспрямованість і знаходити внутрішні підстави для дії є важливим ресурсом психологічної стійкості. Тому спеціалістам доцільно спрямовувати роботу на посилення здатності людини бачити сенс у власних діях, формулювати досяжні цілі та підтримувати себе в процесі подолання труднощів.

Одним із практичних напрямів такої роботи є допомога клієнтам у конкретизації особистих цілей. Спеціалістам варто використовувати вправи, у яких людина визначає короткострокові й довгострокові цілі, розділяє великі завдання на менші кроки та оцінює, які ресурси вже має для їх досягнення. Особливо важливо, щоб цілі були реалістичними, вимірюваними й пов'язаними з особистими цінностями клієнта. У роботі з людьми, які мають знижену резильєнтність, доцільно починати з невеликих щоденних дій, які повертають відчуття контролю: планування режиму дня, виконання простих завдань, підтримання соціальних контактів, фізичної активності, навчальної або професійної залученості. Це допомагає поступово відновлювати віру у власну ефективність і зменшує відчуття безпорадності.

Зважаючи на результати дослідження, де було встановлено позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і позитивним ментальним здоров'ям, спеціалістам варто включати у психологічну роботу вправи, спрямовані на підтримання психологічного благополуччя. Доцільно працювати з розвитком позитивного самоствалення, здатності помічати власні досягнення, формуванням навичок самопідтримки та конструктивного внутрішнього діалогу. Клієнтам можна пропонувати регулярно фіксувати ситуації, у яких їм вдалося

впоратися з труднощами, прийняти корисне рішення або зберегти спокій у напружених обставинах.

Окрему увагу слід приділяти роботі з внутрішнім діалогом, оскільки негативні автоматичні думки можуть знижувати самомотивацію та посилювати емоційне виснаження. Спеціалістам варто навчати клієнтів помічати самокритичні або катастрофізувальні думки, перевіряти їхню реалістичність і замінювати більш підтримувальними формулюваннями. Наприклад, замість узагальненого сприйняття невдачі як доказу власної неспроможності, варто допомагати людині бачити конкретну ситуацію, аналізувати її причини та визначати наступний можливий крок. Такий підхід підтримує відчуття суб'єктності, знижує рівень емоційного напруження та сприяє більш адаптивному подоланню стресу.

Формування внутрішніх ресурсів подолання стресу також потребує роботи з індивідуальними способами відновлення. Спеціалістам доцільно допомагати клієнтам створювати власну «карту ресурсів», до якої можуть входити люди, заняття, місця, цінності, попередній досвід успішного подолання труднощів, тілесні практики, творчість, навчання або професійні досягнення. Така карта має бути максимально конкретною: що допомагає людині відновитися, до кого може звернутися, які дії знижують напруження, які звички підтримують стабільність. У періоди стресу клієнт може звертатися до цієї карти як до практичного інструменту самодопомоги.

У роботі з позитивним ментальним здоров'ям важливо не обмежуватися лише темою відсутності негативних переживань. У ході дослідження було встановлено, що позитивне ментальне здоров'я має значущий зв'язок із резильєнтністю, тому спеціалістам варто розвивати в клієнтів здатність підтримувати життєву включеність, відчуття сенсу, задоволення від діяльності та позитивне ставлення до майбутнього. Для цього доцільно використовувати вправи на визначення особистих цінностей, аналіз значущих сфер життя, планування приємних і корисних активностей, розвиток вдячності та фіксацію позитивного досвіду.

Особливої уваги потребують клієнти з низьким рівнем емоційного інтелекту, оскільки в дослідженні було встановлено, що в цій групі резильєнтність усе ж має значущий зв'язок із позитивним ментальним здоров'ям. У практичній роботі з такими особами доцільно спочатку зміцнювати базові ресурси: режим, відпочинок, підтримку близьких, прості способи емоційної стабілізації та досвід маленьких успішних дій. Це дозволяє створити основу для подальшого розвитку емоційної обізнаності й саморегуляції. Для респондентів із середнім рівнем емоційного інтелекту доцільно робити акцент на поєднанні самомотивації, саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя. Для осіб із високим рівнем емоційного інтелекту корисною може бути робота з поглибленням життєвих цінностей, соціальної включеності та довгострокових цілей, оскільки їхнє благополуччя може підтримуватися ширшим комплексом ресурсів.

А також у практичній роботі з резильєнтністю важливо враховувати ширший рівень емоційної зрілості, здатність до емпатії та якість соціально-емоційної підтримки. У ході дослідження було встановлено, що загальна емоційна зрілість позитивно пов'язана з резильєнтністю, а також із позитивним ментальним здоров'ям. Це дає підстави рекомендувати спеціалістам розглядати емоційну зрілість як один із важливих ресурсів психологічної стійкості, який допомагає людині конструктивно виражати їх, зберігати контакт з іншими людьми та не втрачати здатність до адаптивної поведінки.

У роботі з клієнтами доцільно розвивати здатність до зрілого емоційного реагування. Спеціалістам варто допомагати людині розрізняти конструктивне вираження емоцій і імпульсивне емоційне реагування. Для цього можна використовувати аналіз конкретних життєвих ситуацій, у яких клієнт переживав напруження, образу, страх, роздратування або втому. Важливо обговорити, як були виражені, як це вплинуло на стосунки з іншими людьми та які альтернативні способи реагування могли б бути більш корисними.

Оскільки у ході дослідження було встановлено позитивний зв'язок емпатії з резильєнтністю та позитивним ментальним здоров'ям, спеціалістам доцільно

включати в роботу вправи на розвиток розуміння емоцій інших людей. Це можуть бути техніки активного слухання, перефразування, уточнення емоційного змісту висловлювань, аналіз позиції іншої людини та тренування ненасильницької комунікації.

Також важливо пояснювати клієнтам, що емпатія не означає повного злиття з переживаннями іншої людини або ігнорування власних меж. Практична робота має бути спрямована на розвиток збалансованої емпатії, коли людина здатна розуміти інших, але зберігає власну психологічну стійкість.

Особливого значення набуває робота із соціально-емоційною підтримкою. Спеціалістам варто допомагати клієнтам аналізувати, які люди в їхньому оточенні можуть бути джерелом підтримки, з ким можна безпечно обговорити складні переживання, а які контакти, навпаки, посилюють напруження. Доцільно пропонувати клієнтам створювати індивідуальну карту соціальної підтримки, де позначаються близькі люди, друзі, колеги, професійні спеціалісти або групи, до яких можна звернутися у складних ситуаціях.

У роботі з резильєнтністю важливо також навчати клієнтів звертатися по допомогу без відчуття провини або слабкості. Для багатьох людей складність полягає в невмінні її приймати або просити про неї. Тому спеціалістам доцільно відпрацьовувати з клієнтами конкретні формулювання прохання про підтримку, наприклад прохання вислухати, допомогти з практичною справою, побути поруч або дати час для відновлення. Такі навички посилюють соціальну включеність і знижують ризик емоційної ізоляції, яка може послаблювати резильєнтність.

Зважаючи на те, що у дослідженні було встановлено значущий зв'язок між загальним емоційним інтелектом та емоційною зрілістю, спеціалістам варто поєднувати індивідуальну роботу з емоційною сферою та комунікативні вправи. Ефективними можуть бути рольові ситуації, у яких клієнт тренує спокійне висловлення власних почуттів, позначення особистих меж, конструктивне обговорення конфліктів і прийняття зворотного зв'язку.

У практичній роботі слід враховувати, що емпатія може мати різне значення залежно від рівня емоційного інтелекту. У ході дослідження було

встановлено, що в групі із середнім рівнем емоційного інтелекту резильєнтність пов'язана з емпатією, тоді як у групі з високим рівнем емоційного інтелекту позитивне ментальне здоров'я значуще пов'язане з емпатією. Тому спеціалістам доцільно використовувати емпатійні навички як ресурс підтримки соціальних контактів, але навчати клієнтів не перевантажуватися чужими емоціями. Для цього корисно застосовувати вправи на розрізнення власних і чужих переживань, встановлення психологічних меж і відновлення після емоційно складного спілкування.

Також важливо працювати з експресивністю, тобто здатністю відкрито й доречно виражати емоції. У дослідженні було встановлено, що в групі з високим рівнем емоційного інтелекту резильєнтність позитивно пов'язана з експресивністю. Це означає, що для емоційно розвинених осіб відкрите вираження переживань може бути ресурсом, якщо є усвідомленим і конструктивним. Спеціалістам варто навчати клієнтів говорити про емоції без звинувачень, використовувати «Я-повідомлення», описувати власний стан конкретно й зрозуміло, а також обирати відповідний час і форму для складних розмов. Такий підхід допомагає зменшити внутрішнє напруження та покращити якість міжособистісної взаємодії.

Отже, використання емоційної зрілості, емпатії та соціально-емоційної підтримки має бути важливою складовою психологічної роботи з резильєнтністю. Спеціалістам доцільно розвивати в клієнтів здатність зріло виражати емоції, розуміти переживання інших людей, зберігати особисті межі, приймати підтримку та будувати безпечні соціальні зв'язки.

Висновки до другого розділу

Результати експерименту обумовлюють висновки другого розділу дослідження.

1. Організація проведення емпіричного дослідження полягає у поетапному виконанні взаємопов'язаних дослідницьких дій: формуванні репрезентативної (статеві збалансованої) вибірки дорослих осіб (92 респонденти), проведенні дистанційного онлайн-опитування із застосуванням надійного психодіагностичного інструментарію (тест емоційного інтелекту Хола, методика діагностики емоційної зрілості О. Я. Чебикіна, шкала резильєнтності CD-RISC-10, шкала позитивного ментального здоров'я) та подальшій математико-статистичній обробці зібраних даних.

2. Під час проведення діагностики нами спостерігалось, що загалом вибірка характеризується переважно середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, емоційної зрілості та психологічної стійкості. Також було встановлено, що стать респондентів не є провідним чинником, який визначає рівень резильєнтності або емоційного функціонування (значущу відмінність зафіксовано лише за шкалою емпатії на користь чоловіків). Водночас спостерігалася чітка закономірність: у групах респондентів із вищим рівнем емоційного інтелекту пропорційно зростали показники резильєнтності та позитивного ментального здоров'я.

3. Результати емпіричного дослідження дають можливість констатувати, що емоційний інтелект є важливим предиктором резильєнтності особистості. Більшість досліджуваних виявляла тісний позитивний взаємозв'язок між здатністю усвідомлювати, регулювати власні емоції й умінням адаптуватися до життєвих труднощів. Результати статистичної обробки емпіричних даних зафіксували значущість виявлених позитивних змін ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,001$), що підтверджує достовірність впливу компонентів емоційної сфери (зокрема самомотивації, експресивності, емпатії та управління емоціями) на рівень розвитку резильєнтності та психологічного благополуччя у респондентів (загальна пояснювальна здатність моделі $R^2=0,425$).

5. Предметом практичних рекомендацій є розвиток емоційної обізнаності, екологічної саморегуляції, здатності до управління власними станами та підвищення самомотивації клієнтів. Практична робота спеціалістів має бути

спрямована на навчання ідентифікації емоцій (без їх деструктивного пригнічення), розвиток збалансованої емпатії для побудови безпечних соціальних зв'язків, а також створення індивідуальних «карт ресурсів» як дієвого інструменту відновлення після стресових подій та зміцнення резильєнтності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та поставлених завдань дослідження було досягнуто наступного:

1. Проведено теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту у складі резильєнтності особистості в сучасній науковій літературі. Встановлено, що емоційний інтелект розглядається як багатовимірний інтегративний конструкт, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції. Його зміст розкривається через здатність розпізнавати власні й чужі емоції, адекватно виражати переживання, регулювати емоційні стани та використовувати емоційну інформацію для організації поведінки. Резильєнтність визначається як складний динамічний психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин і відновлення після дії несприятливих чинників. З'ясовано, що емоційний інтелект органічно входить до системи ресурсів резильєнтності, оскільки допомагає знижувати емоційне напруження, підтримувати самоконтроль та будувати підтримувальні стосунки.

2. Досліджено актуальний стан емоційного інтелекту та резильєнтності особистості серед дорослої вибірки. Емпіричне дослідження, проведене на статево збалансованій вибірці дорослих осіб, дозволило констатувати переважання середнього рівня емоційного інтелекту серед учасників. Більшість опитаних демонструє достатньо сформовану здатність до розуміння та регуляції емоцій, проте частина вибірки потребує додаткового розвитку емоційної обізнаності та самомотивації. Діагностика резильєнтності також зафіксувала переважно помірний рівень психологічної стійкості. Більшість респондентів має здатність адаптуватися до труднощів і відновлюватися після стресу, хоча наявність групи з низьким показником резильєнтності підтверджує актуальність психологічної підтримки для посилення внутрішньої опори.

3. Виявлено зв'язок емоційного інтелекту та резильєнтності особистості. Застосування U-критерію Манна-Уїтні для перевірки статевих відмінностей не виявило статистично значущої розбіжності за загальними показниками

емоційного інтелекту, емоційної зрілості, резильєнтності та ментального здоров'я, за винятком шкали емпатії, рівень якої виявився дещо вищим у чоловічої частини вибірки. Результати порівняльного аналізу (за *W*-критерієм Краскела-Уолліса) засвідчили, що рівень психологічної стійкості статистично значущо зростає пропорційно до підвищення рівня емоційного інтелекту.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність сильних позитивних зв'язків загального емоційного інтелекту з емоційною зрілістю, позитивним ментальним здоров'ям та резильєнтністю. Також зафіксовано сильний прямий зв'язок психологічної стійкості із загальною емоційною зрілістю та її окремим компонентом – саморегуляцією.

Результати множинного регресійного аналізу підтвердили предиктивну роль емоційної сфери у формуванні психологічної стійкості. Уточнена регресійна модель засвідчила, що управління власними емоціями, експресивність, самомотивація та емпатія сукупно детермінують частку дисперсії резильєнтності на рівні коефіцієнта детермінації $R^2=0,425$. Це математично підтверджує, що емоційна сфера особистості є ключовим ресурсом адаптації до складних обставин.

4. Розроблено практичні рекомендації спеціалістам у роботі з резильєнтністю та проблемами в емоційній сфері. Основними напрямками психологічної інтервенції визначено розвиток емоційної обізнаності, формування екологічних навичок саморегуляції, підтримку самомотивації, розвиток емпатії та здатності до прийняття соціально-емоційної підтримки. Спеціалістам рекомендовано уникати вимоги директивного пригнічення емоцій, натомість навчати клієнтів використовувати техніки емоційного самоусвідомлення, методи зниження напруження та когнітивне переосмислення стресових ситуацій. Практична робота повинна поєднувати розвиток емоційної зрілості з формуванням індивідуальної карти ресурсів, що дозволяє розглядати резильєнтність як результат системного розвитку емоційної компетентності та конструктивної самопідтримки.

РЕЗЮМЕ

У зв'язку з умовами тривалого напруження та стресу в сучасній Україні, що формують гостру потребу молоді в психологічних ресурсах для підтримки внутрішньої рівноваги, обрано тему кваліфікаційної роботи «Емоційний інтелект як предиктор резильєнтності особистості». Дослідження присвячене вивченню ролі емоційного інтелекту та його складових у становленні психологічної стійкості особистості та збереженні її психічного благополуччя.

У першому розділі роботи розглянуто теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту, його психологічну природу, багатовимірність та структурні компоненти. Визначено сутність резильєнтності особистості як системи психологічних ресурсів і адаптації у сучасних наукових моделях. Проаналізовано взаємозв'язок досліджуваних феноменів та обґрунтовано роль емоційного інтелекту як предиктора резильєнтності й пов'язаних із нею показників позитивного ментального здоров'я.

У другому розділі досліджено практичні аспекти взаємозв'язку емоційного інтелекту та резильєнтності особистості. Проаналізовано актуальний стан емоційного інтелекту, емоційної зрілості та психологічної стійкості серед респондентів. Окрему увагу приділено статистичному визначенню міри впливу окремих компонентів емоційної сфери, зокрема самомотивації, управління емоціями, експресивності та емпатії, на рівень резильєнтності. Розроблено практичні рекомендації спеціалістам для роботи з розвитку психологічної стійкості та розв'язання проблем в емоційній сфері.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, 39 таблиць та 10 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 136 сторінок. У списку використаної літератури налічується 106 джерел, зокрема 55 – іноземною мовою.

***Ключові слова:** емоційний інтелект, резильєнтність, психологічна стійкість, емоційна зрілість, позитивне ментальне здоров'я, психологічні ресурси, саморегуляція.*

RESUME

Due to the conditions of prolonged tension and stress in modern Ukraine, which create an acute need among young people for psychological resources to maintain inner balance, the topic of the qualification work "Emotional intelligence as a predictor of personal resilience" was chosen. The research is dedicated to studying the role of emotional intelligence and its components in the formation of personal psychological stability and the preservation of mental well-being.

The first chapter of the work examines the theoretical foundations of the study of emotional intelligence, its psychological nature, multidimensionality, and structural components. The essence of personal resilience as a system of psychological adaptation resources in modern scientific models is defined. The relationship between the studied phenomena is analyzed, and the role of emotional intelligence as a predictor of resilience and related indicators of positive mental health is substantiated.

The second chapter investigates the practical aspects of the relationship between emotional intelligence and personal resilience. The current state of emotional intelligence, emotional maturity, and psychological resilience among the respondents is analyzed. Special attention is paid to the statistical determination of the impact of individual emotional sphere components, in particular self-motivation, emotion management, expressiveness, and empathy, on the level of resilience. Practical recommendations for specialists working on the development of psychological stability and solving problems in the emotional sphere have been developed.

The qualification work consists of an introduction, two chapters, 39 tables, and 10 figures. The total volume of the work is 136 pages. The list of references includes 106 sources, 55 of which are in a foreign language.

Key words: *emotional intelligence, resilience, psychological stability, emotional maturity, positive mental health, psychological resources, self-regulation.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Борисенко, К. Ю. (2025). Психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційного інтелекту в дошкільників в умовах сучасної української освіти. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (16).
- Вараксіна, А. В. (2022). Емоційний інтелект як чинник конгруентних міжособистісних стосунків. *Редакційна колегія*, 44.
- Ващилко, Т. Л. (2024). Резильєнтність особистості як психологічний ресурс подолання життєвих труднощів. *Факультет управління персоналом, соціології та психології*, 14.
- Волошин, О. (2026). Розвиток емоційного інтелекту підлітків в контексті глобальних суспільних перетворень. *Psychology Travelogs*, (1), 294–303.
- Воронова, В., Воронова, В., & Ковальчук, В. (2025). Психологічні предиктори резильєнтності особистості. *Physical culture sports and health of the nation*, 20(39).
- Гаврилів, Ю. О. (2024). Взаємозв'язок локусу контролю та резильєнтності комбатантів.
- Жогло, О. В., Руденко, І. М., & Жогло, В. М. (2025). Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування.
- Запорожченко, О., Матейко, Н., Чистовська, Ю., Прокоф'єва, О., & Прокоф'єва, О. (2024). Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*, (2(30)), 1540–1551.
- Івашкевич, Е., & Співак, В. (2023). Інтелект, соціальний та емоційний інтелект: співвіднесення понять у сучасній психології. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (61), 9–29.
- Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3(27)), 85–94.

- Клюйко, Ю. В. (2025). Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості майбутніх психологів. *Кваліфікаційні бакалаврські роботи*.
- Коқун, О. М. (2025). *Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика*.
- Колісник, Р. Я. (2023). Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, (2), 49–57.
- Короїд, Т. (2025). Емоційний інтелект як компонент формули розвитку творчого потенціалу вчителів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (1(56)), 86–91.
- Крук, Т. (2025). Теоретичні аспекти вивчення емоційного інтелекту в осіб з вираженими психосоматичними скаргами. *Universum*, (25), 537–543.
- Лагодзінська, В. І. (2025). Емоційний інтелект персоналу освітніх організацій як ресурс суб'єктивного благополуччя. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(35), 138–145.
- Леся, Л. К., & Ольга, О. Г. (2022). Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. *Технології розвитку інтелекту*, 6(1(31)).
- Лозель, Ф., Локтіонова, А., Мазілов, В., Махнач, А., Муравйова, А., & Олійников, О. (2022). Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*, 227.
- Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 79–86.
- Максимов, О. (2024). Проблема психологічного благополуччя особистості студента в предметному полі психології. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 116). Тернопіль: ЗУНУ.

- Мицишин, М., & Фечан, Н. (2024). Особливості емоційного інтелекту студентів технічних спеціальностей. *Вісник Національного університету оборони України*, 76–83.
- Музичко, Л. В. (2023). Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, (1), 28–33.
- Никоненко, Л. О. (2023). Теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика*, 184.
- Онуфрієва, Л. А. (2025). Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. *The XIII International scientific and practical conference «Science and new technologies: problems and ways to solve them»* (March 31-April 02, 2025, Rotterdam, Netherlands), 189.
- Панченко, С., & Лайко, І. (2023). Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Редакційна колегія*, 192.
- Польова, Н., & Касяненко, О. (2026). Емоційний інтелект як ключовий фактор сучасного організаційного менеджменту. *Сталий розвиток економіки*, (1(58)), 977–984.
- Попелюшко, Р., & Семко, В. (2024). Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 23–31.
- Прядко, Н. О. (2025). Резильєнтність в контексті прояву емоційного інтелекту особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 113–118.
- Райко, В., Гузар, І., & Стражник, Ю. (2025). Резильєнтність як психологічний ресурс військовослужбовців під час війни. *Psychology Travelogs*, (2), 249–258.
- Рибко, А. П. (2025). *Емоційна компетентність як предиктор психологічного благополуччя особистості в бізнесі* (Doctoral dissertation).
- Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Савченко, Ю. Ю., & Антипін, Є. Б. (2024). Особистісна криза як предиктор посттравматичного стресового розладу студентської молоді. *Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка. Психологія. Медицина*, (11(45)), 1605–1616.

- Сичинська, М. (2022). Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис*.
- Скляр, В. М. (2025). *Резильєнтність особистості як умова посттравматичного зростання у вимушеній еміграції*.
- Слаква, А. В. (2025). *Індивідуально-психологічні особливості особистості як чинник подолання стресу в умовах війни*.
- Соболева, Т. І. (2024). *Резильєнтність як особистісний ресурс майбутніх психологів*.
- Солодчук, С. Є. (2025). Резильєнтність як системоутворювальний ресурс особистості в умовах війни. *Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни*, 277.
- Спіріна, І. Д., & Ханіна, Є. О. (2026). Самоставлення та емоційний інтелект у структурі психічного здоров'я особистості. *The IV International scientific and practical conference «Modern technologies and society: impact and future challenges»* (January 26-28, 2026, Sofia, Bulgaria), 228.
- Старченко, М. (2025). Компоненти емоційного інтелекту та копінгові стратегії basic-ph як предиктори резилієнтності цивільних в умовах війни. *Психологічні перспективи*, (46).
- Сукач, С. А. (2022). Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. *The VII International Scientific and Practical Conference «Theoretical methods and improvement of science»* (December 12-14, Bordeaux, France), 287.
- Сухенко, Я. В. (2026). Психологічні особливості резильєнтності дорослих в умовах війни в Україні. *Редакційна колегія*, 158.
- Толочко, С. В., & Васюк, О. В. (2024). Формування позитивного психоемоційного інтелекту здобувачів освіти: зміст і роль у розвиткові особистісного потенціалу. *Health & Education*, 3, 205–210.
- Хараджи, М. В., & Медак, В. А. (2025). Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*, (2), 106–111.
- Чебикін, О. Я., & Павлова, І. Г. (2009). *Становлення емоційної зрілості особистості*.
- Чернишова, Н. (2024). Теоретичні підходи та практичні аспекти дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому

- віці. *Achievements of 21st Century Scientific Community: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference* (September 16-17, 2024, Dnipro, Ukraine), 303.
- Чернявська, Т. П. (2024). Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*, (1), 301–308.
- Чиханцова, О. А. (2025). Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*, 2, 146–153.
- Чобанян, А. В. (2024). Аналіз теоретичних підходів до психічного здоров'я молоді з інтелектуальними порушеннями. *Inclusion and Diversity*, (4), 30–35.
- Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66–72.
- Юрчук, О. С. (2024). Психологічна резильєнтність як особистісний ресурс майбутніх вихователів ЗВО. *Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної (заочної) науково-практичної конференції 21-22 лютого 2024 р.*, 740.
- Яцюк, М. (2019). *Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник*. Вінниця: Вид-во «Діло», 105.
- Ainiyah, N., Zahroh, S., Kamariyah, N., Machmudah, M., Fitriyani, A., & Vita, N. (2022). Intelligence of Spiritual, Adversity, and Emotional as Predictor Factors of Student Resilience in Online Learning in the Pandemic Era. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10.
- Anderson, E., & Ringer, J. (2024). Equity-oriented improvement science as organizational resilience: a cross-case comparison of collective thriving. *Frontiers in Education*.
- Andrushko, Y., & Lanza, S. (2024). Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21.
- Asrobi, M., Sumarsono, D., Munawir, A., Suryati, N., Ivone, F., & Khoiri, N. (2025). The Resilience Quotient: What Keeps EFL Learners Going When Language Gets Tough. *Forum for Linguistic Studies*.

- Bui, M., McInnes, E., Ennis, G., & Foster, K. (2023). Resilience and mental health nursing: An integrative review of updated evidence. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Chen, Y., Canfield, C., Finegood, E., Gutierrez, J., Williams, S., O'Connell, L., & Mendelsohn, A. (2025). Family stress model and parenting in infancy: Social support and parenting self-efficacy as resilience factors. *Journal of Family Psychology*.
- Córcoles-Gil, A., Morcillo-Martínez, A., & Fernández-Pérez, D. (2025). Daily Stress and Creativity in Pre-Adolescents: Relationships with Emotional Intelligence and Resilience. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*.
- Dugué, M., Sirost, O., Heutte, N., & Dosseville, F. (2025). Emotional intelligence training in health students: a pilot study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7.
- Duică, L., Antonescu, E., Totan, M., Antonescu, O., Boța, G., Maniu, I., Pirlog, M., & Silișteanu, S. (2024). Perceived Stress, Resilience and Emotional Intelligence in Romanian Healthcare Professionals. *Healthcare*, 12.
- Egan, L., Park, H., Lam, J., & Gatt, J. (2024). Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2011–2038.
- Foster, K. (2020). Resilience in the face of adversity: A shared responsibility. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(1), 3–4.
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Derizioti, K., Gallos, P., Kalogeropoulou, M., & Papanikolaou, V. (2024). Emotional Intelligence as Critical Competence in Nurses' Work Performance: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 12.
- Gallego, A., Pérez, A., Fernández, V., Alcántara-López, M., & Sáez, M. (2021). Life satisfaction in adolescents: relationship with parental style, peer attachment and emotional intelligence. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*.
- Gamez, N., Galleguillos, M., & Sanchez, M. (2025). Impact of Emotional Self-Regulation and Stress Management on Socioemotional Wellbeing: A Study in Secondary School Students. *Journal of Posthumanism*.

- Garcia, D., Bustos, F., Arango-Lasprilla, J., & Fernández-Berrocal, P. (2021). Emotional intelligence abilities of caregivers of patients with acquired brain injury and cognitive impairment: Are they related to overload or resilience? *Ansiedad y Estrés*, 28.
- Gisbert-Pérez, J., Badenes-Ribera, L., & Martí-Vilar, M. (2024). Emotional Intelligence and Gaming Disorder Symptomatology: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Adolescent Research Review*, 9, 621–646.
- Gong, Y., Zhou, Y., Zhou, D., Feng, A., Zhang, B., Wang, J., & Zhao, L. (2025). Associations Between Social Support, Health Literacy and Psychological Resilience to Self-Management Behaviours in Liver Transplant Recipients-A Structural Equation Model. *Journal of Clinical Nursing*.
- Hamby, S., De Wetter, E., Schultz, K., Taylor, E., & Banyard, V. (2024). Resilient Responses to Victimization and Other Trauma: Positive Emotion Regulation and Other Understudied Psychosocial Strengths. *Journal of Interpersonal Violence*, 40, 4982–5010.
- Hashmi, S., Tahir, O., Nasir, Z., Hasnain, H., Riaz, R., Khan, H., Ramza, R., Alghzawi, H., Mukherjee, J., & Palav, A. (2024). Impact of Emotional Intelligence on Professional Performance and Stress Resilience Among Healthcare Practitioners. *Cureus*, 16.
- IJntema, R. (2020). *Psychological resilience at work: A labyrinth worth navigating*, 1–240.
- Jaiyeoba, O., Oguntuase, S., Ogunsanya, J., & Adereti, A. (2023). The Role of Resilience on Stress and Recovery of Elite Athletes in Nigeria. *Athens Journal of Sports*.
- Jiang, R. (2024). The mediating role of emotional intelligence between self-efficacy and resilience in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychiatry*, 15.
- Joshi, A., & Yeo, J. (2025). The Role of Childhood Adversity and Social Drivers of Health in Subjective Cognitive Decline. *Preventing Chronic Disease*, 22.
- Kalia, P., Rita, S., & Ni, S. (2020). Studying the Relationship between Emotional Intelligence and its Components with Metacognitive Skillfulness in College Students. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 9, 1989–1997.
- Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12.

- Koushikha, P., & Madhumitha, S. (2021). A Correlational Study of Emotional Intelligence and Resilience among young adults during covid19 pandemic. *IARJSET*.
- Langevin, H., Berger, A., & Edwards, E. (2023). Interface of resilience with other related concepts in physiological and psychosocial/spiritual domains. *Stress and Health*.
- Larguinho, M., Leal, S., & Lopes, R. (2025). The Impact of Emotional Intelligence on the Psychological Well-Being of Young Graduates in Portugal. *Psychology International*.
- Liao, S., & Hu, A. (2025). The association of mindfulness with stress self-management among university teachers: the mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Macaday-Quioco, D. (2024). The Prevalent Skills and Competencies of Emotional Intelligence for Effective Educational Leadership: A Systematic Review of Literature. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*.
- Mahmud, S., Saleem, Q., Mehfooz, Q., Amjad, N., Sarfaraz, F., & Baig, M. (2025). The role of emotional intelligence in academic performance: a behavioral approach. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*.
- Malik, A., Rana, H., & Ashraf, R. (2023). Emotional Intelligence and Conflict Resolution as a Predictor of Resilience in Rescue Workers. *Life and Science*.
- Maltby, J. (2024). Networking trait resilience: Unifying fragmented trait resilience systems from an ecological systems theory perspective. *Journal of Personality*, 93, 216–232.
- Matos, F., & Andrade, A. (2023). Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*.
- McGuire, C. (2023). Relationship Between Resilience, Emotional Intelligence, and Age. *Radiologic Technology*, 95(1), 8–16.
- Onkari, D., Hma, S., Thami, G., & Mitha, N. (2020). *Emotional Intelligence of School Children*.
- Patah, S., & Harun, M. (2024). Exploring the Role of Emotional Intelligence in Building Resilience among Malaysian Undergraduate Students. *Sains Humanika*.
- Pinargote, J., Caranqui, R., Chicaiza, S., García, M., & Urrea, L. (2025). The development of emotional intelligence through visual plastic strategies in children from 4 to 6 years old. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*.

- Pincus, D., Ricca, B., Jenkins, B., Boehm, J., Berardi, V., Moors, A., & Frederick, D. (2025). Emotional balance, health, and resilience at the start of COVID-19 pandemic. *Emotion*.
- Pollock, A., Campbell, P., Cheyne, J., Cowie, J., Davis, B., McCallum, J., McGill, K., Elders, A., Hagen, S., McClurg, D., Torrens, C., & Maxwell, M. (2020). Interventions to support the resilience and mental health of frontline health and social care professionals during and after a disease outbreak, epidemic or pandemic: a mixed methods systematic review. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, CD013779.
- Qin, Y., Liu, J., & Wu, D. (2023). The impact of emotional intelligence on life satisfaction among Chinese nurses: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Reyes-Wapano, M. (2021). Literature Review of Emotional Intelligence and Mental Health. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*.
- Rodrigues, R., & Silva, A. (2024). Harmonizing emotions in the workplace: exploring the interaction between emotional intelligence, positive psychological capital, and flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Rodriguez, T., Quispe, M., Fernández, R., & Lara, C. (2024). Mental Health in Institutionalized Older Adults: Influence of Emotional Intelligence on Psychological Well-Being. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*.
- Roop, J. (2025). Trait-based recovery enhances engagement and reduces anxiety and depression symptoms. *Scientific Reports*, 15.
- Serey, A., Martínez-Líbano, J., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Emotional Regulation and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Mental Health: Global Challenges*, 8, 14–26.
- Shao, R., Shi, Z., & Zhang, D. (2021). Social Media and Emotional Burnout Regulation During the COVID-19 Pandemic: Multilevel Approach. *Journal of Medical Internet Research*, 23.
- Shubayr, N., & Dailah, H. (2025). Assessment of emotional intelligence, self-efficacy, and perceived stress among nursing students in clinical practice: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 24.

- Springstein, T., Growney, C., Strube, M., & English, T. (2024). Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion*.
- Tozoğlu, B., & Erciş, S. (2025). Examination of teachers' emotional intelligence competence perception levels in terms of sportive activity and different variables. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Urbón, E., Salavera, C., & Usán, P. (2025). The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13.
- Wille, E., Opheim, H., Princeton, D., Kisa, S., & Hjerpaasen, K. (2025). Building Resilience and Competence in Bachelor Nursing Students: A Narrative Review Based on Social Cognitive Theory. *Nursing Reports*, 15.
- Xu, J., & Choi, M. (2023). Can Emotional Intelligence Increase the Positive Psychological Capital and Life Satisfaction of Chinese University Students? *Behavioral Sciences*, 13.
- Yang, Y., & Mischkowski, D. (2024). Integrating intra- and interpersonal perspectives on chronic low back pain: the role of emotion regulation and attachment insecurity. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Zhang, B., Xiao, Q., Gu, J., Zhang, W., Lu, H., Zhang, J., Lang, L., Sun, Y., Q., & Han, L. (2024). The mediating role of resilience between emotional intelligence and academic procrastination in nursing undergraduates: A cross-sectional study. *Nursing Open*, 11.
- Zuo, H., Liu, T., Zhang, D., Xu, Y., Lou, H., Han, S., Yu, S., & Li, B. (2026). Behavior-psychological linkages: how health literacy enhances life satisfaction in Chinese university students through the mediation of persistent exercise and emotional management ability. *Frontiers in Psychology*, 17.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Зміст методики «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)» адаптація (Яцюк, 2019)

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним:

- повністю не згоден (-3 бали)
- в основному не згоден (-2 бали)
- переважно не згоден (-1 бал)
- частково згоден (+1 бал)
- в основному згоден (+2 бали)
- повністю згоден (+3 бали)

Перелік питань/тверджень:

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 від інших.
4. Я здатний спостерігати зміни 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 реаую 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 негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки «гарної 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 потреби інших людей.
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.

Зміст методики «Діагностика емоційної зрілості» розробка (Чебикін, 2009)

Інструкція: Опитувальник містить 42 твердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні з твердженням, дайте відповідь «Так» (+), якщо не згодні, то – «Ні» (-). Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Перелік питань/тверджень:

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтесь Ви під час спілкування з одного настрою на інший (наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвильовані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?

15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?

35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
39. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?
40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

Зміст методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)» адаптація (Школіна & et al., 2022)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Варіанти відповіді:

- Зовсім невірно (0)
- Дуже рідко вірно (1)
- Іноді вірно (2)
- Часто вірно (3)
- Майже завжди вірно (4)

Перелік питань/тверджень:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Зміст методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» адаптація (Карамушка, Терещенко & Креденцер, 2022)

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

Варіанти відповіді:

- Не вірно (1)
- Скоріше не вірно (2)
- Скоріше вірно (3)
- Вірно (4)

Перелік питань/тверджень:

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.
2. Я насолоджуюся життям.
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.
4. Загалом я відчуваю впевненість.
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані.
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами.

8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.
9. Я – спокійна і врівноважена людина.

**Посилання на гугл форму опитувальників емпіричного дослідження.
Бланки відповідей респондентів**

Посилання: <https://forms.gle/E8JR7n94LhqLb21m6>

Бланки відповідей респондентів за методикою «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)»

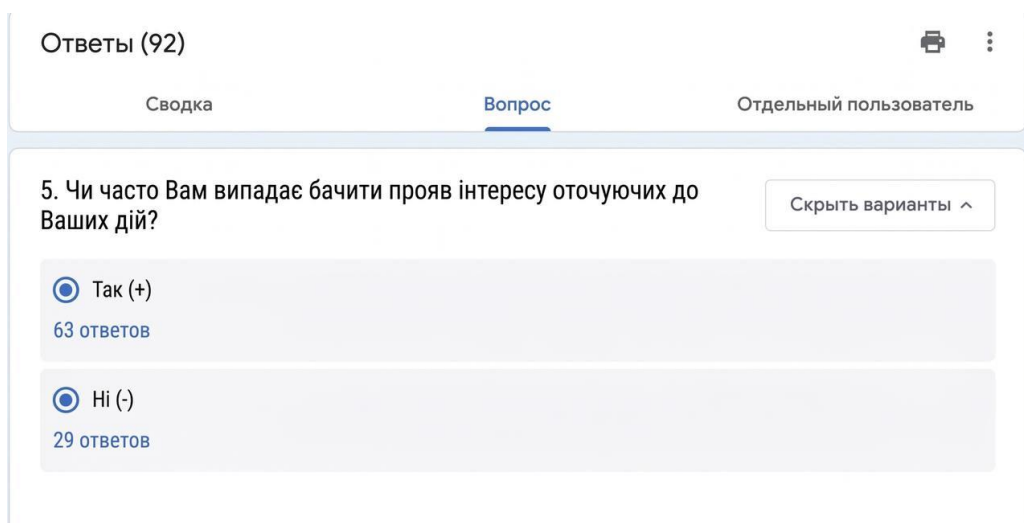
Ответы (92)

Сводка **Вопрос** Отдельный пользователь

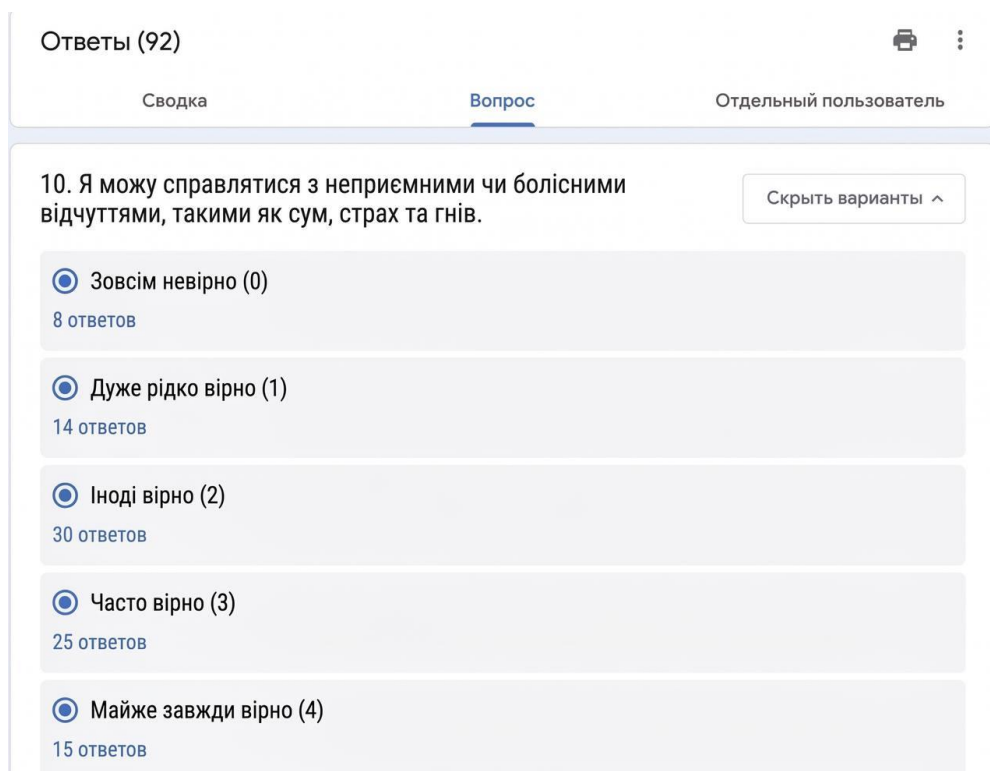
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті. Скрыть варианты ^

<input type="radio"/> повністю не згоден (-3 бали)	10 ответов
<input type="radio"/> в основному не згоден (-2 бали)	10 ответов
<input type="radio"/> переважно не згоден (-1 бал)	12 ответов
<input type="radio"/> частково згоден (+1 бал)	15 ответов
<input type="radio"/> в основному згоден (+2 бали)	20 ответов
<input type="radio"/> повністю згоден (+3 бали)	25 ответов

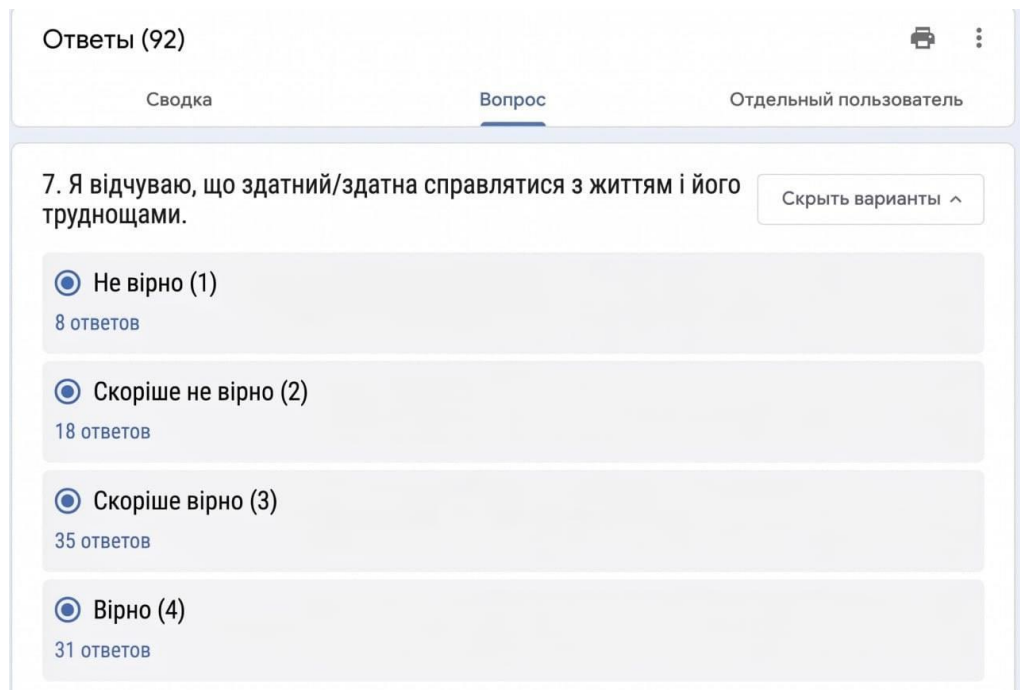
Бланки відповідей респондентів за методикою «Діагностика емоційної зрілості»



Бланки відповідей респондентів за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»



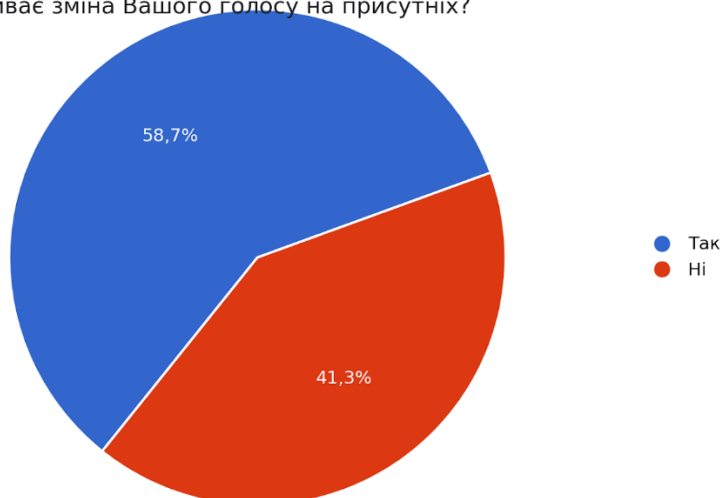
Бланки відповідей респондентів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»



Статистика опитування респондентів (Google Forms)**Статистика відповідей респондентів за методикою «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)»****Статистика відповідей респондентів за методикою «Діагностика емоційної зрілості»**

13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?

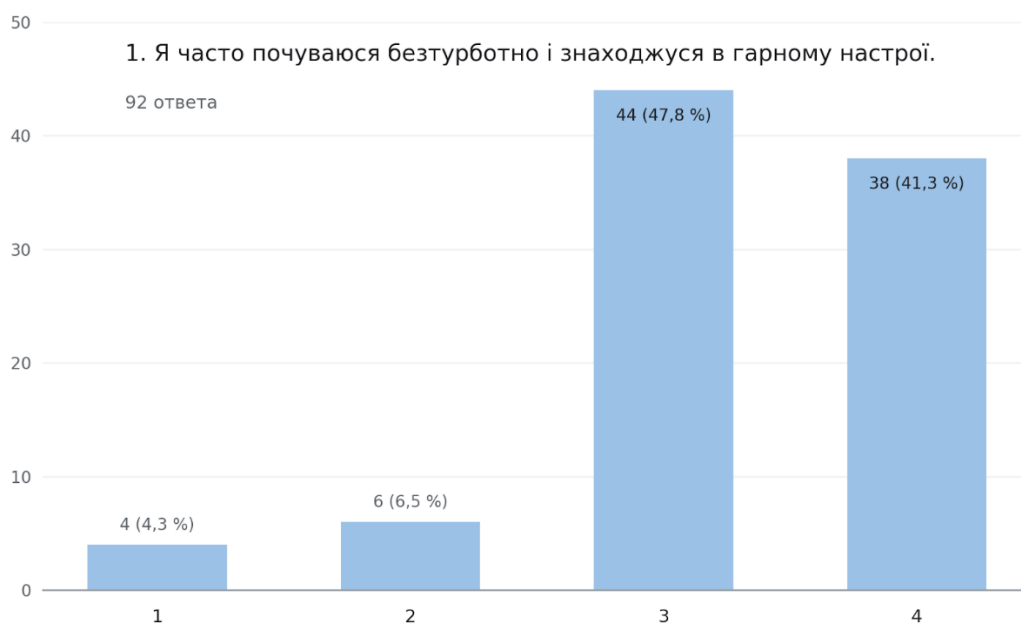
92 ответа



Статистика відповідей респондентів за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»



Статистика відповідей респондентів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»



Узагальнена таблиця з показниками «сирих балів» проведеного дослідження

1	Чоловік	Науковий ступінь (PhD/кан Д. наук або вище)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	8	5	7	8	8	36	Низький	7	4	6	17	Низький	16	Низький	19	Середній
2	Жінка	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	10	14	13	14	14	65	Високий	5	7	8	20	Середній	24	Середній	27	Високий
3	Жінка	Науковий ступінь (PhD/кан Д. наук або вище)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	15	14	16	10	12	67	Високий	10	8	7	25	Високий	33	Високий	22	Середній
4	Жінка	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	6	6	11	11	7	41	Низький	5	7	5	17	Низький	21	Середній	18	Середній
5	Чоловік	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	8	10	10	11	18	57	Середній	6	8	6	20	Середній	24	Середній	24	Середній
6	Чоловік	Професійно-технічна/фахова передвища	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	7	11	9	13	5	45	Низький	6	6	6	18	Низький	20	Низький	16	Низький
7	Жінка	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	15	9	7	12	13	56	Середній	8	9	6	23	Середній	26	Середній	23	Середній

8	Жінка	36	Професійно-технічна фахова передвиша	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	15	13	13	12	11	64	Високий	8	10	7	25	Високий	29	Середній	21	Середній
9	Жінка	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	9	11	13	16	10	59	Середній	6	8	9	23	Середній	32	Високий	31	Високий
10	Жінка	33	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	11	6	9	11	9	46	Низький	7	3	7	17	Низький	15	Низький	20	Середній
11	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	11	10	11	12	16	60	Середній	7	7	7	21	Середній	26	Середній	28	Високий
12	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчання (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	9	10	10	11	8	48	Середній	5	7	7	19	Середній	30	Високий	23	Середній
13	Чоловік	41	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	10	9	10	13	10	52	Середній	10	7	6	23	Середній	15	Низький	26	Високий
14	Жінка	37	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	7	5	6	6	16	40	Низький	6	8	6	20	Середній	21	Середній	20	Середній
15	Чоловік	37	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	12	13	11	14	12	62	Середній	8	7	9	24	Середній	24	Середній	26	Високий
16	Чоловік	37	Науковий ступінь (PhD/канд. наук або вище)	Навчання (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	9	5	12	15	11	52	Середній	7	6	6	19	Середній	28	Середній	20	Середній
17	Жінка	33	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	11	9	8	7	9	44	Низький	7	6	8	21	Середній	22	Середній	20	Середній

18	Чоловік	22	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчання (без роботи)	Неодружений (не у стосунках)	14	13	8	16	17	68	10	7	9	26	Середній	32	Високий
19	Чоловік	38	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятий/фриланс	Одружений/одружена	14	11	17	12	12	66	7	8	6	21	Середній	30	Високий
20	Чоловік	36	Вища (магістр)	Не працює/не шукаю	Одружений/одружена	15	14	16	14	13	72	10	10	6	26	Високий	28	Високий
21	Чоловік	41	Середня	Самозайнятий/фриланс	Проживає разом (цивільний шлюб)	11	5	9	11	6	42	4	5	6	15	Низький	14	Низький
22	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчання (без роботи)	Неодружений (не у стосунках)	13	10	14	7	17	61	9	8	7	24	Середній	30	Високий
23	Чоловік		Незакінчена вища (навчання)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	13	8	13	12	13	59	7	7	7	21	Середній	23	Середній
24	Чоловік	42	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	9	10	14	12	13	58	6	7	6	19	Середній	18	Середній
25	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює неповний робочий день	У стосунках, але не проживає разом	11	14	12	10	11	58	6	8	7	21	Середній	32	Високий
26	Жінка	26	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчання (без роботи)	Одружений/одружена	13	10	10	11	8	52	8	7	9	24	Середній	22	Середній
27	Жінка	34	Незакінчена вища	Працює повний робочий день	У стосунках, але не проживає	10	8	9	10	10	47	5	5	6	16	Низький	24	Середній

28	Чоловік	34	Середня вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	15	13	13	14	13	68	9	9	8	26	25	Середній	24	Середній
29	Жінка	46	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	Одружений/одружена	13	1	8	7	6	35	6	4	7	17	23	Середній	16	Низький
30	Жінка	38	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у статусі)	7	12	10	13	12	54	8	7	7	22	26	Середній	20	Середній
31	Чоловік	46	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	12	9	14	13	11	59	8	8	9	25	31	Високий	25	Високий
32	Жінка	44	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	18	12	16	15	18	79	11	10	10	31	35	Високий	26	Високий
33	Жінка	41	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Розлучені/розлучена	10	8	8	10	9	45	6	5	6	17	16	Низький	25	Високий
34	Чоловік	40	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Розлучені/розлучена	11	17	8	13	13	62	6	5	6	17	24	Середній	23	Середній
35	Чоловік	29	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у статусі)	16	11	11	12	12	62	9	6	8	23	29	Середній	22	Середній
36	Чоловік	28	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	8	8	11	11	16	54	8	7	8	23	26	Середній	20	Середній

37	Жінка	28	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	9	8	11	12	10	50	Середній	8	7	5	20	Середній	20	Низький	30	Високий
38	Жінка	30	Вища (магістр)	Відпустка за поглядом/декрет	Одруженій/одружена	10	7	10	16	6	49	Середній	7	8	6	21	Середній	27	Середній	19	Середній
39	Жінка	24	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	14	6	13	9	12	54	Середній	7	7	8	22	Середній	27	Середній	22	Середній
40	Жінка	32	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Не працюю і не шукаю	Одруженій/одружена	10	8	14	16	14	62	Середній	7	9	7	23	Середній	13	Низький	20	Середній
41	Жінка	36	Вища (магістр)	Самозайнятість/фріланс	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	12	10	12	11	15	60	Середній	7	6	8	21	Середній	26	Середній	24	Середній
42	Чоловік	32	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	8	12	12	15	13	60	Середній	8	7	9	24	Середній	20	Низький	26	Високий
43	Чоловік	33	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	11	11	14	15	10	61	Середній	8	9	7	24	Середній	30	Високий	31	Високий
44	Чоловік	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одруженій/одружена	12	14	16	14	14	70	Високий	9	10	8	27	Високий	36	Високий	26	Високий
45	Жінка	44	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	9	7	10	10	9	45	Низький	6	10	4	20	Середній	38	Високий	26	Високий

46	Жінка	31	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	Розлучений/розлучена	10	10	11	6	18	55	Середній	6	7	7	20	Середній	29	Середній	23	Середній
47	Чоловік	27	Незакінчена навчання (навчаюся)	Незакінчена навчання (без роботи)	У стосунках, але не проживаємо разом	9	9	13	16	8	55	Середній	5	8	7	20	Середній	24	Середній	18	Середній
48	Чоловік	44	Науковий ступінь (РІД/ка)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	3	7	3	10	9	32	Низький	3	6	3	12	Низький	13	Низький	10	Низький
49	Жінка	28	Незакінчена навчання (навчаюся)	Відсуття погляду/декрет	У стосунках, але не проживаємо разом	9	7	11	12	10	49	Середній	8	6	7	21	Середній	18	Низький	22	Середній
50	Жінка	27	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	11	14	17	14	14	70	Високий	7	8	7	22	Середній	32	Високий	28	Високий
51	Жінка	34	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	У стосунках, але не проживаємо разом	12	9	11	11	11	54	Середній	8	6	7	21	Середній	29	Середній	23	Середній
52	Чоловік	33	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	12	12	14	12	10	60	Середній	8	8	9	25	Високий	32	Високий	31	Високий
53	Жінка	31	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	14	13	16	11	14	68	Високий	10	9	8	27	Високий	31	Високий	31	Високий

54	Чоловік	38	Середня праця (у пошуку)	Тимчасо во не працюю	12	6	14	11	11	54	Середні	7	8	7	22	Середні	26	Середні	23	Середні
55	Жінка	34	Вища (магістр)	Одружені разом (філанс)	9	7	7	6	8	37	Низький	6	5	4	15	Низький	11	Низький	17	Низький
56	Жінка	26	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю разом (цивільний шлюб)	7	11	15	7	10	50	Середні	6	7	7	20	Середні	23	Середні	19	Середні
57	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	15	11	12	15	10	63	Середні	8	9	7	24	Середні	27	Середні	28	Високий
58	Чоловік	45	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	6	5	6	9	12	38	Низький	5	4	6	15	Низький	15	Низький	22	Середні
59	Чоловік	30	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	12	13	13	14	14	66	Високий	6	9	9	24	Середні	29	Середні	29	Високий
60	Чоловік	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	11	5	10	5	9	40	Низький	8	7	4	19	Середні	14	Низький	17	Низький
61	Жінка	26	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчався (без роботи)	17	11	13	15	14	70	Високий	10	8	7	25	Високий	39	Високий	32	Високий
62	Чоловік	30	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	13	5	6	14	14	52	Середні	9	6	8	23	Середні	17	Низький	20	Середні
63	Жінка	32	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	13	10	13	10	15	61	Середні	9	7	6	22	Середні	26	Середні	29	Високий

64	Чоловік	34	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаю разом (цивільний шлюб)	16	12	13	11	12	64	Високий	9	5	7	21	Середній	28	Середній	24	Середній
65	Жінка	32	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружена (повний/одружена)	13	18	11	11	11	64	Високий	8	8	9	25	Високий	24	Середній	30	Високий
66	Жінка	25	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Неодружена (не у шлюб)	13	5	14	14	17	63	Середній	6	6	9	21	Середній	24	Середній	23	Середній
67	Чоловік	45	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружена (повний/одружена)	5	14	14	6	12	51	Середній	6	6	4	16	Низький	23	Середній	17	Низький
68	Чоловік	35	Вища (магістр)	Працюю неповний робочий день	Одружена (повний/одружена)	6	11	10	9	10	46	Низький	6	4	7	17	Низький	17	Низький	17	Низький
69	Чоловік	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружена (не у шлюб)	8	3	6	11	6	34	Низький	5	5	4	14	Низький	21	Середній	16	Низький
70	Чоловік	41	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружена (повний/одружена)	14	8	11	12	11	56	Середній	7	7	8	22	Середній	27	Середній	31	Високий
71	Чоловік	21	Середня	Тимчасово не працюю (у пошуку)	У шлюб, але не проживаю разом	11	11	10	18	10	60	Середній	4	8	7	19	Середній	22	Середній	26	Високий
72	Жінка	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружена (повний/одружена)	7	4	10	8	11	40	Низький	6	6	6	18	Низький	25	Середній	18	Середній
73	Чоловік	37	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	Неодружена (не у шлюб)	11	13	12	16	10	62	Середній	6	8	11	25	Високий	32	Високий	25	Високий

74	Чоловік	42	Вища (магістр)	Працюю неповний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	16	10	10	15	15	66	Високий	9	8	9	26	Високий	34	Високий	27	Високий
75	Чоловік		Незакінчена	Працюю повний робочий день	Одружений	10	15	16	11	12	64	Високий	7	9	8	24	Середній	30	Високий	29	Високий
76	Жінка	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	11	9	11	10	9	50	Середній	7	8	7	22	Середній	28	Середній	25	Високий
77	Жінка	40	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений	15	7	8	5	13	48	Середній	7	5	5	17	Низький	19	Низький	24	Середній
78	Чоловік	34	Вища (магістр)	Не працюю	Одружений	14	8	7	9	13	51	Середній	6	6	3	15	Низький	19	Низький	21	Середній
79	Чоловік	35	Науковий ступінь (PhD/магістр)	Самозайнятий/фриланс	Одружений	13	13	12	16	14	68	Високий	7	7	10	24	Середній	35	Високий	31	Високий
80	Жінка	47	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучені/розлучена	7	14	10	5	5	41	Низький	3	6	4	13	Низький	19	Низький	13	Низький
81	Чоловік	37	Вища (магістр)	Самозайнятий/фриланс	Одружений	8	9	11	12	11	51	Середній	5	6	7	18	Низький	27	Середній	23	Середній
82	Чоловік	29	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	13	7	8	14	15	57	Середній	8	8	7	23	Середній	23	Середній	23	Середній
83	Жінка	22	Незакінчена вища (навчаюся)	Не працюю	У стосунках, але не працюю (без роботи)	9	6	11	11	9	46	Низький	6	7	6	19	Середній	16	Низький	20	Середній

84	Чоловік	42	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Працюю стосунка х, але не проживаємо разом	7	8	11	12	13	51	Середні	8	6	7	21	Середні	18	Низький	23	Середні
85	Жінка	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом	13	9	12	7	10	51	Середні	5	6	4	15	Низький	25	Середні	23	Середні
86	Жінка	34	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Працюю стосунка х, але не проживаємо разом	10	11	10	9	11	51	Середні	6	7	8	21	Середні	27	Середні	25	Високий
87	Жінка	37	Вища (магістр)	Працюю неповний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	11	10	15	14	13	63	Середні	8	9	6	23	Середні	25	Середні	27	Високий
88	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом	13	3	12	9	14	51	Середні	8	6	8	22	Середні	24	Середні	24	Середні
89	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружена	14	14	10	15	14	67	Високий	7	7	8	22	Середні	29	Середні	26	Високий
90	Жінка	43	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучені/розлучена	9	9	14	11	12	55	Середні	8	7	5	20	Середні	21	Середні	28	Високий
91	Жінка	43	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	7	16	16	18	10	67	Високий	8	9	10	27	Високий	30	Високий	30	Високий
92	Чоловік	37	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	Одружена	14	9	9	11	10	53	Середні	7	8	7	22	Середні	31	Високий	23	Середні

Ранжування результатів

№	Стать	Вік	Освітній рівень	Зайнятість	Сім'яний статус	Емоційна обманість	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Емпатія 2	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Резильність	Рівень реалізованості	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я	
1	Чоловік	43	Науковий ступінь (PhD/анд. наук або вище)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	8	5	7	8	8	36	Низький	7	4	6	17	Низький	16	Низький	19	Середній
2	Жінка	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	10	14	13	14	14	65	Високий	5	7	8	20	Середній	24	Середній	27	Високий
3	Жінка	33	Науковий ступінь (PhD/анд. наук або вище)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	15	14	16	10	12	67	Високий	10	8	7	25	Високий	33	Високий	22	Середній
4	Жінка	34	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	6	6	11	11	7	41	Низький	5	7	5	17	Низький	21	Середній	18	Середній
5	Чоловік	32	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	8	10	10	11	18	57	Середній	6	8	6	20	Середній	24	Середній	24	Середній
6	Чоловік	36	Професійно-технічна/фаховий робочий день	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	7	11	9	13	5	45	Низький	6	6	6	18	Низький	20	Низький	16	Низький
7	Жінка	42	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	15	9	7	12	13	56	Середній	8	9	6	23	Середній	26	Середній	23	Середній
8	Жінка	36	Професійно-технічна/фаховий робочий день	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	15	13	13	12	11	64	Високий	8	10	7	25	Високий	29	Середній	21	Середній
9	Жінка	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	9	11	13	16	10	59	Середній	6	8	9	23	Середній	32	Високий	31	Високий
10	Жінка	33	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	11	6	9	11	9	46	Низький	7	3	7	17	Низький	15	Низький	20	Середній
11	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Посилюємо разом (цивільний шлюб)	11	10	11	12	16	60	Середній	7	7	7	21	Середній	26	Середній	28	Високий
12	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчався (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	9	10	10	11	8	48	Середній	5	7	7	19	Середній	30	Високий	23	Середній
13	Чоловік	41	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	10	9	10	13	10	52	Середній	10	7	6	23	Середній	15	Низький	26	Високий
14	Жінка	37	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Посилюємо разом (цивільний шлюб)	7	5	6	6	16	40	Низький	6	8	6	20	Середній	21	Середній	20	Середній
15	Чоловік	37	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	12	13	11	14	12	62	Середній	8	7	9	24	Середній	24	Середній	26	Високий
16	Чоловік	37	Науковий ступінь (PhD/анд. наук)	Навчався (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	9	5	12	15	11	52	Середній	7	6	6	19	Середній	28	Середній	20	Середній

№	Стать	Вік	Освітній рівень	Зайнятість	Сімейний статус	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія 2	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Резильність	Рівень результативності	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я
17	Жінка	33	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	11	9	8	7	9	44	Низький	7	6	8	21	Середній	22	Середній	20	Середній
18	Чоловік	22	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчається (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	14	13	8	16	17	68	Високий	10	7	9	26	Високий	27	Середній	32	Високий
19	Чоловік	38	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	14	11	17	12	12	66	Високий	7	8	6	21	Середній	27	Середній	30	Високий
20	Чоловік	36	Вища (магістр)	Не працюю і не шукаю	Одружений/одружена	15	14	16	14	13	72	Високий	10	10	6	26	Високий	30	Високий	28	Високий
21	Чоловік	41	Середня	Самозайнятість/фриланс	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	11	5	9	11	6	42	Низький	4	5	6	15	Низький	15	Низький	14	Низький
22	Чоловік	27	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчається (без роботи)	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	13	10	14	7	17	61	Середній	9	8	7	24	Середній	32	Високий	30	Високий
23	Чоловік	28	Незакінчена вища (навчається)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	13	8	13	12	13	59	Середній	7	7	7	21	Середній	31	Високий	23	Середній
24	Чоловік	42	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	9	10	14	12	13	58	Середній	6	7	6	19	Середній	22	Середній	18	Середній
25	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	11	14	12	10	11	58	Середній	6	8	7	21	Середній	25	Середній	32	Високий
26	Жінка	26	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Навчається (без роботи)	Одружений/одружена	13	10	10	11	8	52	Середній	8	7	9	24	Середній	24	Середній	22	Середній
27	Жінка	34	Вища (навчається)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	10	8	9	10	10	47	Низький	5	5	6	16	Низький	27	Середній	24	Середній
28	Чоловік	34	Середня	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	15	13	13	14	13	68	Високий	9	9	8	26	Високий	25	Середній	24	Середній
29	Жінка	46	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	Одружений/одружена	13	1	8	7	6	35	Низький	6	4	7	17	Низький	23	Середній	16	Низький
30	Жінка	38	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	7	12	10	13	12	54	Середній	8	7	7	22	Середній	26	Середній	20	Середній
31	Чоловік	46	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	12	9	14	13	11	59	Середній	8	8	9	25	Високий	31	Високий	25	Високий

№	Стать	Вік	Освітній рівень	Зайнятість	Сімейний статус	Емоційна об'язаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія Z	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Резильєнтність	Рівень резильєнтності	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я
32	Жінка	44	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	18	12	16	15	18	79	Високий	11	10	10	31	Високий	35	Високий	26	Високий
33	Жінка	41	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Розлучені/розлучена	10	8	8	10	9	45	Низький	6	5	6	17	Низький	16	Низький	25	Високий
34	Чоловік	40	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Розлучені/розлучена	11	17	8	13	13	62	Середній	6	5	6	17	Низький	24	Середній	23	Середній
35	Чоловік	29	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружені/неодружені (не у стосунках)	16	11	11	12	12	62	Середній	9	6	8	23	Середній	29	Середній	22	Середній
36	Чоловік	38	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	8	8	11	11	16	54	Середній	8	7	8	23	Середній	26	Середній	20	Середній
37	Жінка	28	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружені/одружена	9	8	11	12	10	50	Середній	8	7	5	20	Середній	20	Низький	30	Високий
38	Жінка	30	Вища (магістр)	Відпустка по догляді/доброті	Одружені/одружена	10	7	10	16	6	49	Середній	7	8	6	21	Середній	27	Середній	19	Середній
39	Жінка	24	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	14	6	13	9	12	54	Середній	7	7	8	22	Середній	27	Середній	22	Середній
40	Жінка	32	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Не працюю і не шукаю	Одружені/одружена	10	8	14	16	14	62	Середній	7	9	7	23	Середній	13	Низький	20	Середній
41	Жінка	36	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	12	10	12	11	15	60	Середній	7	6	8	21	Середній	26	Середній	24	Середній
42	Чоловік	32	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружені/одружена	8	12	12	15	13	60	Середній	8	7	9	24	Середній	20	Низький	26	Високий
43	Чоловік	33	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружені/одружена	11	11	14	15	10	61	Середній	8	9	7	24	Середній	30	Високий	31	Високий
44	Чоловік	35	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружені/одружена	12	14	16	14	14	70	Високий	9	10	8	27	Високий	36	Високий	26	Високий
45	Жінка	44	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	9	7	10	10	9	45	Низький	6	10	4	20	Середній	38	Високий	26	Високий
46	Жінка	31	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	Розлучені/розлучена	10	10	11	6	18	55	Середній	6	7	7	20	Середній	29	Середній	23	Середній
47	Чоловік	27	Незакінчена вища (навчався)	Навчався (без роботи)	У стосунках, але не проживаємо разом	9	9	13	16	8	55	Середній	5	8	7	20	Середній	24	Середній	18	Середній
48	Чоловік	44	Науковий ступінь (PhD/канд. наук або вище)	Працюю повний робочий день	Розлучені/розлучена	3	7	3	10	9	32	Низький	3	6	3	12	Низький	13	Низький	10	Низький

№	Стать	Вік	Останній рівень	Зайнятість	Сімейний статус	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія 2	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Реальність	Рівень реальності	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я
49	Жінка	28	Віща (належача)	Відпустка по догляду/декрет	У стосунках, але не проживаємо разом	9	7	11	12	10	49	Середній	8	6	7	21	Середній	18	Низький	22	Середній
50	Жінка	27	Віща (магістр)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	11	14	17	14	14	70	Високий	7	8	7	22	Середній	32	Високий	28	Високий
51	Жінка	34	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Самозайнятість/фриланс	У стосунках, але не проживаємо разом	12	9	11	11	11	54	Середній	8	6	7	21	Середній	29	Середній	23	Середній
52	Чоловік	33	Віща (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	12	12	14	12	10	60	Середній	8	8	9	25	Високий	32	Високий	31	Високий
53	Жінка	31	Віща (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	14	13	16	11	14	68	Високий	10	9	8	27	Високий	31	Високий	31	Високий
54	Чоловік	38	Середня	Тимчасово не працюю (у пошуку)	Одружений/одружена	12	6	14	11	11	54	Середній	7	8	7	22	Середній	26	Середній	23	Середній
55	Жінка	34	Віща (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	9	7	7	6	8	37	Низький	6	5	4	15	Низький	11	Низький	17	Низький
56	Жінка	26	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	7	11	15	7	10	50	Середній	6	7	7	20	Середній	23	Середній	19	Середній
57	Жінка	28	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	15	11	12	15	10	63	Середній	8	9	7	24	Середній	27	Середній	28	Високий
58	Чоловік	45	Віща (магістр)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	6	5	6	9	12	38	Низький	5	4	6	15	Низький	15	Низький	22	Середній
59	Чоловік	30	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	12	13	13	14	14	66	Високий	6	9	9	24	Середній	29	Середній	29	Високий
60	Чоловік	35	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	11	5	10	5	9	40	Низький	8	7	4	19	Середній	14	Низький	17	Низький
61	Жінка	26	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Навчалася (без роботи)	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	17	11	13	15	14	70	Високий	10	8	7	25	Високий	39	Високий	33	Високий
62	Чоловік	30	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	13	5	6	14	14	52	Середній	9	6	8	23	Середній	17	Низький	20	Середній
63	Жінка	33	Віща (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	13	10	13	10	15	61	Середній	9	7	6	22	Середній	26	Середній	29	Високий
64	Чоловік	34	Віща (магістр)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	16	12	13	11	12	64	Високий	9	5	7	21	Середній	28	Середній	24	Середній

№	Стать	Вік	Освітній рівень	Займітність	Сімейний статус	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія 2	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Резильментність	Рівень резильментності	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я
65	Жінка	32	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	13	18	11	11	11	64	Високий	8	8	9	25	Високий	24	Середній	30	Високий
66	Жінка	25	Вища (магістр)	Працює повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	13	5	14	14	17	63	Середній	6	6	9	21	Середній	24	Середній	23	Середній
67	Чоловік	45	Вища (магістр)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	5	14	14	6	12	51	Середній	6	6	4	16	Низький	23	Середній	17	Низький
68	Чоловік	35	Вища (магістр)	Працює неповний робочий день	Одружений/одружена	6	11	10	9	10	46	Низький	6	4	7	17	Низький	17	Низький	17	Низький
69	Чоловік	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	8	3	6	11	6	34	Низький	5	5	4	14	Низький	21	Середній	16	Низький
70	Чоловік	41	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	14	8	11	12	11	56	Середній	7	7	8	22	Середній	27	Середній	31	Високий
71	Чоловік	21	Середня	Тимчасово не працює (у пошуку)	У стосунках, але не проживаємо разом	11	11	10	18	10	60	Середній	4	8	7	19	Середній	22	Середній	26	Високий
72	Жінка	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	7	4	10	8	11	40	Низький	6	6	6	18	Низький	25	Середній	18	Середній
73	Чоловік	37	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працює неповний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	11	13	12	16	10	62	Середній	6	8	11	25	Високий	32	Високий	25	Високий
74	Чоловік	42	Вища (магістр)	Працює неповний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	16	10	10	15	15	66	Високий	9	8	9	26	Високий	34	Високий	27	Високий
75	Чоловік	23	Незакінчена (кавалер)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	10	15	16	11	12	64	Високий	7	9	8	24	Середній	30	Високий	29	Високий
76	Жінка	35	Вища (магістр)	Працює повний робочий день	Проживаємо разом (цивільний шлюб)	11	9	11	10	9	50	Середній	7	8	7	22	Середній	28	Середній	25	Високий
77	Жінка	40	Вища (магістр)	Працює повний робочий день	Одружений/одружена	15	7	8	5	13	48	Середній	7	5	5	17	Низький	19	Низький	24	Середній
78	Чоловік	34	Вища (магістр)	Не працює і не шукає	Одружений/одружена	14	8	7	9	13	51	Середній	6	6	3	15	Низький	19	Низький	21	Середній
79	Чоловік	35	Науковий ступінь (PhD/канд. наук абл. вище)	Самозанятість/фриланс	Одружений/одружена	13	13	12	16	14	68	Високий	7	7	10	24	Середній	35	Високий	31	Високий

№	Стать	Вік	Освітній рівень	Зайнятість	Сімейний статус	Емоційна обваність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	Емоційний інтелект	Рівень емоційного інтелекту	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія 2	Емоційна зрілість	Рівень емоційної зрілості	Резильєнтність	Рівень резильєнтності	Позитивне ментальне здоров'я	Рівень позитивного ментального здоров'я
80	Жінка	47	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	7	14	10	5	5	41	Низький	3	6	4	13	Низький	19	Низький	13	Низький
81	Чоловік	37	Вища (магістр)	Самозайнятість/фриланс	Одружений/одружена	8	9	11	12	11	51	Середній	5	6	7	18	Низький	27	Середній	23	Середній
82	Чоловік	29	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	13	7	8	14	15	57	Середній	8	8	7	23	Середній	23	Середній	23	Середній
83	Жінка	22	Незакінчена (магистр)	Не навчається (без роботи)	У стосунках, але не проживаємо разом	9	6	11	11	9	46	Низький	6	7	6	19	Середній	16	Низький	20	Середній
84	Чоловік	42	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	7	8	12	11	13	51	Середній	8	6	7	21	Середній	18	Низький	23	Середній
85	Жінка	39	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цілільний шлюб)	13	9	12	7	10	51	Середній	5	6	4	15	Низький	25	Середній	23	Середній
86	Жінка	34	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	У стосунках, але не проживаємо разом	10	11	10	9	11	51	Середній	6	7	8	21	Середній	27	Середній	25	Високий
87	Жінка	37	Вища (магістр)	Працюю неповний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	11	10	15	14	13	63	Середній	8	9	6	23	Середній	25	Середній	27	Високий
88	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Проживаємо разом (цілільний шлюб)	13	3	12	9	14	51	Середній	8	6	8	22	Середній	24	Середній	24	Середній
89	Жінка	28	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю повний робочий день	Одружений/одружена	14	14	10	15	14	67	Високий	7	7	8	22	Середній	25	Середній	26	Високий
90	Жінка	43	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Розлучений/розлучена	9	9	14	11	12	55	Середній	8	7	5	20	Середній	21	Середній	28	Високий
91	Жінка	43	Вища (магістр)	Працюю повний робочий день	Неодружений/неодружена (не у стосунках)	7	16	16	18	10	67	Високий	8	9	10	27	Високий	30	Високий	30	Високий
92	Чоловік	37	Вища (бакалавр/спеціаліст)	Працюю неповний робочий день	Одружений/одружена	14	9	9	11	10	53	Середній	7	8	7	22	Середній	31	Високий	23	Середній

Показники статистичного та кореляційного аналізу результатів дослідження

Показники описової статистики за соціально-демографічним блоком

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Стать	20	0					
Вік	20	0	33.2	34.0	6.08	22	44
Освітній рівень	20	0					
Зайнятість	20	0					
Сімейний статус	20	0					

Показники описової статистики за за методикою «Тест емоційного інтелекту Хола (EQ)»

Descriptives

	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Емоційна обізнаність	20	0	13.6	14.0	2.65	7	18
Управління своїми емоціями	20	0	13.3	13.0	1.79	10	18
Самомотивація	20	0	13.8	13.0	2.63	8	17
Емпатія	20	0	13.6	14.0	2.11	10	18
Розпізнавання емоцій інших людей	20	0	13.4	14.0	1.93	10	18
Емоційний інтелект	20	0	67.7	67.0	3.51	64	79
Рівень емоційного інтелекту	20	0					

Показники описової статистики за за методикою «Діагностика емоційної зрілості»

Descriptives							
	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Експресивність	20	0	8.35	8.50	1.60	5	11
Саморегуляція	20	0	8.30	8.00	1.30	5	10
Емпатія (2)	20	0	8.05	8.00	1.23	6	10
Емоційна зрілість	20	0	24.70	25.00	2.60	20	31
Рівень емоційної зрілості	20	0					

Показники описової статистики за за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)»

Descriptives							
	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Резильєнтність	20	0	30.4	30.0	4.08	24	39
Рівень резильєнтності	20	0					

Показники описової статистики за за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Descriptives							
	N	Missing	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Позитивне ментальне здоров'я	20	0	27.6	28.0	3.18	21	32
Рівень позитивного ментального здоров'я	20	0					

Результати розрахунку U-критерію Манна-Уїтні для порівняння показників емоційного інтелекту у чоловіків та жінок

Independent Samples T-Test

		Statistic	p		Effect Size
Емоційна обізнаність	Mann-Whitney U	49.0	.970	Rank biserial correlation	0.0200
Управління своїми емоціями	Mann-Whitney U	34.0	.228	Rank biserial correlation	0.3200
Самомотивація	Mann-Whitney U	43.5	.638	Rank biserial correlation	0.1300
Емпатія	Mann-Whitney U	47.0	.847	Rank biserial correlation	0.0600
Розпізнавання емоцій інших людей	Mann-Whitney U	44.0	.666	Rank biserial correlation	0.1200
Емоційний інтелект	Mann-Whitney U	47.5	.878	Rank biserial correlation	0.0500

Примітка. $H_0: \mu_{\text{чоловік}} = \mu_{\text{жінка}}$

Описові статистики показників емоційного інтелекту в групах чоловіків та жінок

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Емоційна обізнаність	Чоловік	10	13.7	14.0	1.95	0.616
	Жінка	10	13.4	14.0	3.31	1.046
Управління своїми емоціями	Чоловік	10	12.8	13.0	1.48	0.467
	Жінка	10	13.9	14.0	1.97	0.623
Самомотивація	Чоловік	10	13.4	13.0	2.91	0.921
	Жінка	10	14.1	14.5	2.42	0.767
Емпатія	Чоловік	10	13.7	14.0	1.83	0.578
	Жінка	10	13.5	14.0	2.46	0.778
Розпізнавання емоцій інших людей	Чоловік	10	13.6	13.5	1.58	0.499
	Жінка	10	13.2	14.0	2.30	0.727
Емоційний інтелект	Чоловік	10	67.2	67.0	2.53	0.800
	Жінка	10	68.1	67.0	4.38	1.386

Результати розрахунку U-критерію Манна-Уїтні для порівняння показників емоційної зрілості у чоловіків та жінок

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Effect Size	
Експресивність	Mann-Whitney U	46.0	.787	Rank biserial correlation	0.0800
Саморегуляція	Mann-Whitney U	49.0	.969	Rank biserial correlation	0.0200
Емпатія (2)	Mann-Whitney U	50.0	1.000	Rank biserial correlation	0.0000
Емоційна зрілість	Mann-Whitney U	47.0	.848	Rank biserial correlation	0.0600

Примітка. $H_0: \mu_{\text{чоловік}} = \mu_{\text{жінка}}$

Описові статистики показників емоційного інтелекту в групах чоловіків та жінок

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Експресивність	Чоловік	10	8.30	9.00	1.42	0.448
	Жінка	10	8.40	8.00	1.84	0.581
Саморегуляція	Чоловік	10	8.20	8.50	1.55	0.490
	Жінка	10	8.40	8.00	1.07	0.340
Емпатія (2)	Чоловік	10	8.00	8.00	1.33	0.422
	Жінка	10	8.10	8.00	1.20	0.379
Емоційна зрілість	Чоловік	10	24.50	25.00	2.12	0.671
	Жінка	10	24.90	25.00	3.11	0.983

Результати розрахунку U-критерію Манна-Уїтні для порівняння показників резильєнтності та позитивного ментального здоров'я у чоловіків та жінок

Independent Samples T-Test

		Statistic	p	Effect Size
Резильєнтність	Mann-Whitney U	45.5	.761	Rank biserial correlation 0.0900
Позитивне ментальне здоров'я	Mann-Whitney U	46.0	.790	Rank biserial correlation 0.0800

Примітка. $H_0: \mu_{\text{чоловік}} = \mu_{\text{жінка}}$

Описові статистики показників резильєнтності та позитивного ментального здоров'я в групах чоловіків та жінок

Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
Резильєнтність	Чоловік	10	30.1	29.5	3.73	1.178
	Жінка	10	30.6	30.5	4.60	1.45
Позитивне ментальне здоров'я	Чоловік	10	28.0	28.5	2.75	0.869
	Жінка	10	27.3	27.5	3.68	1.16

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційної зрілості та емоційним інтелектом

Correlation Matrix

	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія (2)	Емоційна зрілість	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Емоційний інтелект
Експресивність	—									
Саморегуляція	0.287	—								
Емпатія (2)	-0.062	-0.019	—							
Емоційна зрілість	0.719***	0.644**	0.391	—						
Емоційна обізнаність	0.699***	0.040	-0.249	0.240	—					
Управління своїми емоціями	-0.292	0.127	0.102	-0.004	-0.700***	—				
Самомотивація	0.053	0.493*	-0.421	0.081	-0.192	0.158	—			
Емпатія	0.019	-0.106	0.541*	0.269	-0.024	-0.173	-0.349	—		
Розпізнавання емоцій інших людей	0.216	-0.133	0.336	0.196	0.216	-0.436	-0.263	0.513*	—	
Емоційний інтелект	0.528*	0.301	0.025	0.523*	0.227	-0.127	0.285	0.468*	0.549*	—

Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційного інтелекту та резильєнтністю

Correlation Matrix

	Резильєнтність	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Емоційний інтелект
Резильєнтність	—						
Емоційна обізнаність	0.230	—					
Управління своїми емоціями	-0.206	-0.700***	—				
Самомотивація	0.269	-0.192	0.158	—			
Емпатія	0.270	-0.024	-0.173	-0.349	—		
Розпізнавання емоцій інших людей	0.371	0.216	-0.436	-0.263	0.513*	—	
Емоційний інтелект	0.583**	0.227	-0.127	0.285	0.468*	0.549*	—

Примітка. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційного інтелекту та позитивним ментальним здоров'ям

Correlation Matrix

	Позитивне ментальне здоров'я	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Емоційний інтелект
Позитивне ментальне здоров'я	—						
Емоційна обізнаність	-0.296	—					
Управління своїми емоціями	-0.030	-0.700***	—				
Самомотивація	-0.078	-0.192	0.158	—			
Емпатія	0.334	-0.024	-0.173	-0.349	—		
Розпізнавання емоцій інших людей	0.184	0.216	-0.436	-0.263	0.513*	—	
Емоційний інтелект	0.174	0.227	-0.127	0.285	0.468*	0.549*	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційної зрілості та позитивним ментальним здоров'ям

Correlation Matrix

	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія (2)	Емоційна зрілість	Резильєнтність	Позитивне ментальне здоров'я
Експресивність	—					
Саморегуляція	0.287	—				
Емпатія (2)	-0.062	-0.019	—			
Емоційна зрілість	0.719***	0.644**	0.391	—		
Резильєнтність	0.388	0.288	0.085	0.410	—	
Позитивне ментальне здоров'я	-0.036	-0.207	0.271	0.057	0.071	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційної зрілості та резильєнтності

Correlation Matrix

	Резильєнтність	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія (2)	Емоційна зрілість
Резильєнтність	—				
Експресивність	0.388	—			
Саморегуляція	0.288	0.287	—		
Емпатія (2)	0.085	-0.062	-0.019	—	
Емоційна зрілість	0.410	0.719***	0.644**	0.391	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками емоційної зрілості та позитивного ментального здоров'я

Correlation Matrix

	Позитивне ментальне здоров'я	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія (2)	Емоційна зрілість
Позитивне ментальне здоров'я	—				
Експресивність	-0.036	—			
Саморегуляція	-0.207	0.287	—		
Емпатія (2)	0.271	-0.062	-0.019	—	
Емоційна зрілість	0.057	0.719***	0.644**	0.391	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Кореляційна матриця досліджуваних психологічних показників (за коефіцієнтом Спірмена) між показниками позитивного ментального здоров'я та резильєнтності

Correlation Matrix

	Позитивне ментальне здоров'я	Резильєнтність
Позитивне ментальне здоров'я	—	
Резильєнтність	0.071	—

Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Регресійний аналіз досліджуваних психологічних показників

Linear Regression

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.652	0.425

Model Coefficients - Резильєнтність

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	17.180	11.605	1.48	.159
Управління своїми емоціями	-0.707	0.467	-1.51	.151
Самомотивація	0.515	0.317	1.63	.125
Експресивність	0.864	0.518	1.67	.116
Емпатія	0.611	0.395	1.55	.143