

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ	9
1.1 Психологічна характеристика особливостей емоційного інтелекту	9
1.2 Аналіз особливостей задоволеності життям особистості.....	13
1.3 Психологічні особливості юнацького віку	17
Висновок до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У СТУДЕНТІВ.....	22
2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування методик.....	22
2.2 Результати дослідження особливостей емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів.....	24
2.3 Зв'язок емоційного інтелекту із задоволеністю життям студентів	33
Висновки до розділу 2	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність роботи. Сьогодні одним із важливих питань сучасної психології є дослідження емоційного інтелекту та задоволеності життям особистості в юнацькому віці. Більше того, саме в реальному часі та на сучасному етапі розвитку країни - це питання набуває ще більшої актуальності, оскільки соціально-економічні зміни вимагають кваліфікованих спеціалістів із стійкими характеристиками особистісної сфери.

Емоційний інтелект є важливим компонентом особистісного розвитку та професійного становлення людини: він поєднує можливості людей спілкуватись ефективніше через використання емоцій особистісних та емоцій співрозмовників; дає можливості індивіду контролювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на чужі. Для сучасної молоді актуальним є питання вміння володіти собою та своїми емоціями, керувати емоційним спілкуванням та сприйняттям, встановлювати ефективні емоційні контакти з іншими.

Емоційний інтелект, як психологічну категорію, вивчається та досліджується в роботах багатьох дослідників та науковців: Дж. Майер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Робертс, К. Петридес, Н. Батурин, Я. Куценко, В. Зарицька, О. Лящ, Е. Носенко, М. Шпак, Д. Люсін, Т. Березовська, Ю. Бреус, Г. Геранюшкіна, С. Дерев'янка, М. Журавльова, І. Мещерякова, І. Опанасюк, Т. Солодова, М. Шпак, В. Потапова, І. Галян, З. Карпенко, Г. Радчук, В. Рибалка, А. Фурман, та багато інших.

Актуальною проблемою в психологічних дослідженнях є вивчення задоволеності життям сучасної молоді, оскільки сьогодні, в умовах багатьох криз та політичної ситуації в країні, молоді необхідно жити в швидкому та мінливому середовищі. Тому стає актуальною тема особливостей задоволеності життям юнаків та дівчат. Важливо чітко розуміти, які саме аспекти життя приносять користь та задоволення молодим людям, на які цілі вони орієнтуються, з якими перешкодами зустрічаються. Задоволеність життям характеризує також ставлення до соціуму, до свого місця в ньому, до загального відчуття щастя та потреби.

Задоволеність життям також має змістовне теоретичне підґрунття в психологічних дослідженнях. Зокрема феномен розглядався в працях Р. Раяна, Е.Десі, А.Маслоу, Ж. Вірної, М. Аргайл, Л.Кулікова, Н. Паніної, Є. Ільїна, Л.Дикої, М. Мукашевича, К. Корпача, Т. Скрипченко, О. Віговської, О. Гури, А.Курової, О. Шевцової та багатьох інших.

Аналіз наукової літератури щодо вивчення феномену задоволеності життям індивіда свідчить про широкий діапазон тлумачення даної психологічної категорії. Задоволеність життям людини вивчається: з точки зору медицини й стану здоров'я; зі сторони благополуччя індивіда в суб'єктивному вираженні; через особливості гендерного аспекту; зі сторони емоційної сфери та емоційного ставлення до власного життя людини, тощо.

Проте, не дивлячись на доволі змістовну кількість наукових праць теоретичного та практичного характеру щодо емоційного інтелекту та задоволеності життям, тема дипломного дослідження – «Роль емоційного інтелекту у задоволеності життям у юнацькому віці» є актуальною. Це пояснюється впливом на життя сучасної молоді соціально-економічних чинників, потребою у самоствердженні та саморозвитку, а також у потребі відчуття задоволення, щастя та успіху у власному житті та діяльності.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – зв'язок емоційного інтелекту із задоволеністю життям у юнацькому віці.

Мета дослідження – встановити зв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у юнацькому віці.

Відповідно до мети дослідження були сформовані наступні **завдання**:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел охарактеризувати сутність емоційного інтелекту та задоволеності життям, та охарактеризувати особливості даних категорій у юнацькому віці.
2. Проаналізувати особливості юнацького віку.
3. Емпірично вивчити особливості емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів.

4. Встановити наявність та характер статистично значимих кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів.

Гіпотеза дослідження: чим вищий показник рівня емоційного інтелекту, тим більшим буде показник задоволеності життям в студентів.

Методи дослідження. Відповідно до завдань дипломної роботи були обрані відповідні методи дослідження: для розв'язання першого завдань був застосований метод теоретичного аналізу, синтезу й систематизації наукової літератури; для вирішення другого та третього завдання були застосовані стандартизовані психологічні методики та методи математичної обробки даних: : «Тест емоційного інтелекту» Люсіна; Тест «Емоційний інтелект» Мейєра – Селовея – Карузо; «Індекс задоволеності життям Н. В. Паніної»; «Шкала задоволеності життям (якості життя) Дж. Ендікотта; кореляційний аналіз– критерії Пірсона та Спірмена.

Емпірична база дослідження. Студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки - 42 особи, факультету історії, політології та національної безпеки за спеціальністю - «032 Історія та археологія», віком 20-22 років (25 дівчат та 17 хлопців).

Практичне значення отриманих результатів: теоретичний аналіз та практичні дані, отримані в ході емпіричного дослідження зв'язку емоційного інтелекту та задоволеності життям студентів, можуть бути використані психологами для розробки тренінгів.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається з : 2 розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (47 найменування), та додатків (7 найменувань). Загальний обсяг дипломної роботи – 60 сторінок, з них - 51 основного тексту. Робота містить 10 таблиць і 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1 Психологічна характеристика особливостей емоційного інтелекту

В психологічній науці проблематика емоційного інтелекту особистості завжди була актуальною. Дослідження особливостей емоційного інтелекту свідчать про його важливість для життєдіяльності людей, а також про наявність зв'язку з їх індивідуальними особливостями[3;25].

Вчені та дослідники розглядають поняття емоційного інтелекту через призму двох альтернатив: з одного боку – це процес вивчення онтогенетичних змін, розуміння та керування емоціями людини, а з іншого – це процес впливу окремих характеристик емоційного інтелекту на його загальний розвиток. Зазначається, що при дослідженні такого феномену як емоційний інтелект велика увага приділяється вивченню наукових основ даного поняття[3;47].

Варто зазначити, що на початку 1990-х років емоційний інтелект почали розглядати та використовувати як психологічний термін. Саме психологи П.Селовей та Дж. Майєр використали поняття емоційного інтелекту для пояснення рівня розвитку в людей самосвідомості, самоконтролю, мотивації, навичок комунікації та встановлення взаємовідносин з іншими, здатності до емпатії та вміння до взаєморозуміння[3;48].

Р. Бар-Он пояснює емоційний інтелект особистості як певний набір здібностей та навичок індивіда, які в свою чергу здійснюють вплив на протікання життєвих ситуацій та подій. Автор виділяє п'ять компонентів емоційного інтелекту[10;22;23]: пізнання самого себе, що включає компоненти впевненості, усвідомленості емоцій, самоактуалізації, самоповаги та незалежності в поглядах; навички у міжособистісному спілкуванні: особливості міжособистісних відносин, емпатія, соціальна відповідальність; процеси адаптації: аспекти гнучкості, зв'язку з реальністю, вміння вирішувати складні ситуації та проблеми; управління

стресами: стесостійкість, самоконтроль імпульсивності; особливості настрою: почуття щастя, оптимізм.

Основою є на поглядах та ідеях П. Селовея та Дж. Мейера, Д. Гоулман стверджував, що певний життєвий успіх людини базується на особливостях розуму, які в свою чергу характеризуються здатністю людини до самопізнання та саморегуляції емоцій, вміння проявляти власні почуття і на основі цього розуміти стани та емоції інших, і відповідно до цього правильно на них реагувати. На думку автора показник рівня емоційного інтелекту впливає та визначає успішність людини – індивідуальну та професійну [7;18].

Цікавою є позиція Д. Люсіна, який пояснює емоційний інтелект як можливість людини керувати власними та чужими емоціями і переживаннями. Здатність людини розпізнавати та розуміти емоції свідчить про можливість ідентифікації емоційних реакцій, встановлення змісту емоцій та переживань, вираження емоцій, розуміння причин виникнення тих чи інших емоцій та її наслідків[1;41].

В структурі емоційного інтелекту Д. Люсін виділяє два компонента: внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – тобто здатність розуміти та управляти своїми емоціями; міжособистісний емоційний інтелект – вміння розуміти та керувати емоціями інших. На основі цього, автор вважає, що емоційний інтелект це система, що поєднує два аспекти – зв'язок з когнітивними здібностями людини та зв'язок з особистісними характеристиками [1;6;46].

Як стверджує Г. Гарскова емоції людини показують її ставлення до життя і до самої себе, а інтелект в цьому випадку виступає своєрідним інструментом розуміння ставлення до життя. В такому випадку емоції людини є об'єктами її інтелектуальних операцій, що проявляються у вербалізованих формах емоцій та базуються на усвідомлені диференціюванні. Тож, відповідно до таких позицій емоційний інтелект пояснюється як здатність людини розуміти відносини між людьми, що виражаються через емоції, вміння управляти емоційними реакціями через інтелектуальний аналіз та синтез[23;34;42].

В українських дослідженнях емоційного інтелекту актуальності набули вчення І. Аршави, О. Власової, С. Дерв'янка, Н. Ковриги, Е. Носенко [10;14;24;25;28;32].

Е. Носенко, наприклад, розглядає емоційний інтелект людини як поєднання зовнішнього та внутрішнього аспектів детермінації психічного розвитку. На думку дослідника, емоційний інтелект може відображати міру розумного ставлення людини до світу та життя, до себе та інших, при цьому їй притаманні внутрішні та зовнішні складові, які формують прояв захисної та адаптивної функцій особливостей особистості[18;22;25;32].

Оскільки в емпіричному дослідженні буде вивчатись емоційний інтелект студентів, тому актуальним є розкриття його особливостей саме у них. Якщо говорити за емоційний інтелект студентів, то він виступає системою знань, умінь та навичок, що дають можливість їм керувати особистими емоціями і аналізувати міжособистісне спілкування, а на основі цього – створювати позитивну атмосферу формування емоційного інтелекту загалом.

Емоційний інтелект чинить певний вплив на формування професіоналізму студентів у їх когнітивній та поведінковій сферах. Саме в дослідженнях В.Зарицької встановлено той факт, що в когнітивній сфері студентів емоційний інтелект впливає на узгодження уявлень себе та інших. Це означає, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають конгруентну систему уявлень про емоції інших, тоді як студенти з середніми та низькими показниками – менше здатні оцінювати емоційні прояви інших людей, та порівнювати їх із власними[2;3;19].

У сфері емоційного самопочуття студентів емоційний інтелект виконує регулятивну функцію, а саме: під час навчальної діяльності, яка відбувається з урахуванням стресів, студенти з високими показниками емоційного інтелекту виражають комфортність в прояві емоцій та емоційних станів. Якщо говорити за комунікативну сферу студентів то стан емоційного інтелекту має певні суперечності, а саме: досліджено, що студенти з високим рівнем розуміння

власних емоцій мають низький статус в групі, проте також досліджено, що збільшення рівня емоційного інтелекту формує стабільність у групових стосунках[6;7].

Процес розвитку емоційного інтелекту студентів передбачає поєднання кількох рівнів, а саме[7;14;18;23]:

- можливість пізнати самого себе: здатність студентів усвідомлювати себе та свої особливості, на фоні цього вони роблять відкриття стосовно власних емоцій, переживань та почуттів, також можуть оцінити себе зі сторони та різних точок зору;
- здатність контролювати власні емоції та почуття: студенти, що вміють контролювати емоції можуть легко досягати поставлених цілей, розуміти емоційні прояви інших, відчувати емоції інших, студенти здатні до самоконтролю, при цьому більша увага приділяється формуванню толерантних установок спілкування та діяльності;
- вміння розпізнавати та розуміти емоційні прояви інших: продуктивність діяльності студентів збільшує механізм ідентифікації чужих емоцій та переживань, через що встановлюється емоційний контакт та зв'язок з іншими людьми;
- вміння керувати станами іншої людини в процесі спілкування: студенти здатні здійснювати гуманістичні впливи стосовно інших людей, які запобігають виникненню негативних емоційних станів; студенти можуть керувати емоційними станами іншого, якщо у них наявна чітка мета, шляхи її досягнення та передбачення поведінки, яке ґрунтується на отриманні досвіду розуміння чужих емоцій;
- розвиток професіоналізму: високий рівень розвитку емоційного інтелекту студентів свідчить про формування у них професійних якостей та вмінь, студенти стають здатні до самоконтролю та самоусвідомлення а також до рефлексії, що свідчить про професіоналізм.

Відповідно до теоретичного аналізу наукових праць стосовно вивчення емоційного інтелекту, можна говорити про те, що емоційний інтелект особистості

(зокрема і студентів) можна розвивати, і потрібно. Це можливо через впровадження в навчальний процес спеціальних психологічних та педагогічних технологій формування емоційної компетентності, також варто проводити просвітницьку та профілактичну роботу стосовно розвитку емоційного інтелекту.

Сьогодні навчальна діяльність спрямовується в основному на розвиток академічних здібностей та інтелектуальної сфери, тоді як питанню емоційного інтелекту приділяється не достатньо уваги. Але потрібно пам'ятати, що формування в особистості емоційно-ціннісної сфери та ставлення до себе, інших людей та суспільства загалом, є важливим елементом навчального процесу та формуванню цілісної структури особистості. Емоційний інтелект особистості варто розглядати як спосіб підвищення рівня культури людей, оскільки відсутність емоційної освіченості призводить до виникнення конфліктів, проявів депресії, вчинення жорстоких та агресивних дій, навіть до жорстокості. Тому, емоційний інтелект виступає одним із головних компонентів формування особистості та її емоційної зрілості.

1.2 Аналіз особливостей задоволеності життям особистості

Задоволеність життям – це категорія, що поєднує в собі багато компонентів та складових. Це певне досягнення людиною поставлених цілей, подолання труднощів та негативних факторів діяльності, орієнтованість на зміни та вміння взаємодіяти з ними в індивідуальному та професійному аспектах. Показник задоволеності життям залежить від досягнень людини, віри її у свої сили та можливості, а також від вміння оцінювати наслідки діяльності[4;26].

Проаналізуємо підходи до трактування даної категорії[22;31;36]:

- задоволеність життям часто залежить від невдоволеності від власної діяльності та від отримання певної вигоди чи винагороди;
- задоволеність життям трактується як своєрідна форма задоволеності потреб індивіда або виникнення у нього життєвих сенсів;

- задоволеність життям виступає як результат первинного оцінювання того, що саме сприяє задоволеності чи незадоволеності подій та ситуацій, які відбуваються з людиною.

Тож, варто говорити про задоволеність життям як про показник, що складається з різних компонентів та характеристик життєдіяльності людини (віра в себе та свої сили, здатність планувати діяльність, оцінювання наслідків, тощо). Першочерговим показником задоволеності життям в особистості виступає досягнення цілей та задоволення потреб. На рівень задоволеності життям також впливають і особливості невротизму – високий рівень тривожності, почуття вини та провини, закритість, агресивність, тощо.

Як зазначає А. Адлер показник задоволеності життям людини проявляється через соціальний інтерес, який виступає основою життєдіяльності кожної людини. На думку автора люди живуть через певні уявлення свого життя, а на їх поведінку більший вплив чинить ситуація очікування майбутнього ніж ті події, що вже відбулись в їх житті. Тож, випливає висновок, що задоволеність життям залежить від людських очікувань, також залежить від того чи відповідає результат її сподіванням. А. Адлер стверджував те, що людина через свої очікування визначають та контролюють свою поведінку та у них формується індивідуальний стиль життя[36;38;43].

У роботі М. Аргайла розкриваються характеристики щастя людини, на основі чого автор визначає джерело задоволеності життям. Дослідник пояснює щастя з такої позиції, що воно є станом переживання задоволеності від життя, що виступає оцінкою минулого та теперішнього життя людини, а отже і наявності в ньому позитивних емоцій та переживань. М. Аргайл пояснює, що існує залежність між щастям людини та її соціальними зв'язками, а центром цього процесу виступає психологічна підтримка, яку людина отримує від оточуючих близьких людей[1;13].

Важливим фактором впливу на формування задоволеності життям є робота та професійна реалізація. Аспектами роботи для формування задоволеності життям виступають: її різноманітність, можливість самостійної праці,

усвідомленість та суспільна користь, позитивний емоційний фон від праці, хороші відносини з колегами та начальником, тощо[9].

Поруч із фактором роботи варто виділити і відпочинок, оскільки людина може отримувати задоволення від хобі, улюблених справ чи занять. Фактор вільного часу відіграє більшу роль у формуванні задоволеності життям ніж робота, через те, що в людини є індивідуальний простір для власної діяльності, реалізації своїй ідей і планів, підвищується внутрішня мотивація та отримання задоволення від процесу спілкування з іншими, таким чином людина може відпочити і отримати певне задоволення від цього[8;9].

Не менш важливим фактором формування задоволеності життям є здоров'я людини: від того чи добре себе почуває людина на фізичному та психічному рівнях, залежить її задоволеність від власної життєдіяльності. Також варто виділити і такі аспекти особистості як повага та самоповага, самооцінка, екстраверсія та усвідомленість життя, що впливають на позитивне формування почуття задоволеності життям[1;9;12].

Як згадувалось раніше, задоволеність життям людини формується не лише на фоні позитивних явищ та подій, а й за рахунок негативних впливів внутрішнього та зовнішнього характеру. Пропонуємо проаналізувати позитивні та негативні фактори формування задоволеності життям [4;9;13;31;45]:

- серед позитивних факторів можна виділити: соціальні контакти та зв'язки; власне здоров'я людини та рівень благополуччя життя; почуття потрібності іншим; наявність задовільного матеріального стану людини; творчий розвиток та самореалізація; задоволеність від професійної діяльності; досягнення особистих цілей та формування перспектив діяльності; вільний час та відпочинок; діяльність, особистісна самореалізація та зростання;

- серед негативних факторів можна виділити: низький рівень матеріального забезпечення або його відсутність; негативний стан здоров'я та самопочуття; наявність депресії, фобій, нервових розладів; низький показник самооцінки особистості; високий рівень ситуативної та особистісної тривожності

та загального показника тривоги; низька соціальна активність та взаємодія з соціумом.

Відповідно до перерахованих позитивних та негативних факторів задоволеності життям необхідно привертати більшу увагу на актуальність зв'язку між потребами людини та можливостями їх задоволення. Саме від того як людина співвідносить задоволення власних потреб з витраченими на це внутрішніми ресурсами і пояснює той рівень задоволеності від власного життя, який має людина.

Відповідно до вище сказаного, людина повинна вміти збалансовувати задоволення власних потреб та інтересів інших індивідів (потреби суспільства), а на основі цього і буде відбуватись процес рівноваги між внутрішніми ресурсами та соціальними механізмами. Відчуття задоволеності життям залежить від того як людина задовольняє потреби, від рівня її домагань, вимог та очікувань, можливостей самореалізації[20;21].

В психології категорія задоволеності життям часто пов'язується з поняттям якості життя, яку в свою чергу можна охарактеризувати наступними особливостями[12;29;45]: фізичні критерії, що включають самопочуття, показник енергії та втоми людини, наявність відпочинку та рівень загальної працездатності; психологічні критерії поєднують показник самооцінки, концентрації, позитивних та негативних емоцій, особистісних переживань, процесів мислення; критерії незалежності включають: показники активності, працездатності; критерії суспільного життя поєднують соціальні контакти та зв'язки, дружні стосунки та робочі відносини, наявність професійного становлення та розвитку особистості; критерії зовнішнього середовища включають: умови життя та побуту людини, її безпеку та духовність, тощо.

Відповідно до зазначених критеріїв, можна охарактеризувати фактори, що впливають на рівень задоволеності життям[29;43]: якість життя людини; показник отримання бажаних результатів від життя; наближення життя до ідеального; здійснення самоконтролю свого життя; постановка цілей та мети в житті; усвідомленість життя та діяльності; саморозвиток та самореалізація; можливість

самоприйняття особистості; соціальна значимість; позитивне емоційне забарвлення соціальних взаємовідносин.

1.3 Психологічні особливості юнацького віку

Рання дорослість, відповідно до періодизації вітчизняних психологів охоплює вікові межі від 17-18 - до 23-25 років. Це основний вік який припадає на роки студентства. На цьому етапі відбувається завершення фізіологічного дозрівання, тілесного формування, юридичного визнання дорослості індивіда.

Особистісні характеристики студентів можна проаналізувати за допомогою наступних властивостей[13]:

- із точки зору біологічної сторони особистість студента включає властивості нервової системи, діяльність аналізаторів, рефлекси та інстинкти, фізіологічні особливості, спадковість, задатки, тощо;
- із соціальної точки зору особистість в юнацькому віці характеризується активними соціальними відносинами та діяльністю, суспільними інтересами та позиціями, також варто враховувати переживання та установки, аспекти спілкування та очікування від майбутнього;
- психологічна сторона дає можливість характеризувати особистість студентів через життєві орієнтації, провідну учбово-професійну діяльність, навчальну мотивацію, а також через психічні процеси (увага, пам'ять, процеси мислення, відчуття, характер, здібності, тощо) і емоційно-вольові характеристики.

Розглядаючи результати дослідження вікових змін психічних процесів студентів, стає зрозумілим, що в період ранньої дорослості спостерігається чутливість всіх аналізаторів, розвивається загальне сприйняття світу, формуються та розвиваються зв'язки між різними сторонами реальності індивіда, уява у різних студентів розвивається неоднаково, її властивості відрізняються, підвищується

роль уваги – відбуваються як підйоми так і спади активності у віці від 18 – до 30 років[6].

Якщо говорити за процеси мислення студентів, то у них спостерігається комплексне поєднання розумових операцій. Експериментальні дані дають змогу розглядати те, що в період ранньої дорослості, зокрема і в студентів, спостерігається нерівномірність в розвитку видів мислення: максимальний рівень теоретичного мислення припадає на вік особистості – 20, 23, 25 і 32 роки; максимальний розвиток образного мислення спостерігається у віці – 20, 23, 25, 32 і 39 років; розвиток практичного мислення припадає на вік 31-32 роки, 34-35 років; абстрактне мислення набуває максимального та домінуючого етапу свого розвитку та прояву в діяльності студентів , а саме у великій швидкості рішення вербально-логічних завдань. В студентів високо розвинена словесно-логічна та оперативна пам'ять. Найвищі показники у розвитку пам'яті мають такі види як вербальна короткочасна та довготривала вербальна [8].

Період студентства (18-23 років) характеризується високим розвитком всіх видів почуттів, особливо моральний та естетичних, а також емоційної чутливості. Для емоційних процесів у навчанні студентів властиві такі особливості: велика інтенсивність, різноманіття, чергування емоцій, формування вищих почуттів. У студентському віці як емоції так і почуття є своєрідними регуляторами, що підсилюють психологічну активність індивіда та переробку інформації.

Саме в студентському віці змінюються ті вольові якості, котрих не вистачало індивідам у старших класах: відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість та рішучість, самостійність, тощо[13].

У студентському віці мають місце і кризи, які характеризуються різними причинами та особливостями прояву. Основними властивостями студентської кризи є[29]:

- фрустрація (переживання щодо незадоволеності потреб); рольовий конфлікт за сценарієм «студент-викладач чи студент-студент»;
- особливості невизначеності ціннісно-сміслової сфери;
- інфантильність (прояв безвідповідальної поведінки).

Найбільш значимими кризами у студентському віці є такі[27]:

- криза професійного вибору (ситуація, коли студент не зовсім свідомо обрав свою спеціальність, коли професія обирається тільки задля отримання вищої освіти);
- криза залежності від батьків (коли студенти замість самостійного життя обирають емоційну та побутову залежність від батьків);
- криза в інтимно-сексуальній сфері (протиріччя між бажанням створювати власну сім'ю та відсутністю достатнього матеріального забезпечення);
- кризи в навчально - професійній діяльності (наявність травмуючих навчальних ситуацій, коли вирішення навчальних задач переходить від досягнення цілі отримати професійні знання до самоцілі).

Саме в юнацькому (студентському) віці формуються та розвиваються наступні механізми процесу соціалізації:

- активація нових соціальних ролей;
- особливості професійної ідентифікації;
- наслідування та навіювання;
- переоцінка ставлень викладачів та дорослих;
- орієнтація студентів на очікування від викладачів та групи;
- ситуація порівняння себе із особливостями інших студентів та професіоналів;
- властивості конформізму.

Висновок до розділу 1

На основі теоретичного вивчення літературних джерел можна проаналізувати основні положення проблеми дослідження:

Емоційний інтелект індивіда можна пояснити як здатність усвідомлення та взаємодії з власними емоціями й почуттями, так і з емоціями інших. В структурі емоційного інтелекту можна виділити п'ять компонентів: усвідомлення своїх емоцій; регуляція емоцій; мотивація до діяльності; ідентифікація та розуміння емоцій; підтримання хороших взаємовідносин з оточуючими.

На сучасному етапі психологічних досліджень можна сформуванати дві моделі емоційного інтелекту: перша – модель здібностей, що поєднує пізнання та емоції людини; друга – змішана модель, що поєднує емоційні, інтелектуальні, особистісні особливості індивіда.

Якщо говорити за особливості емоційного інтелекту студентів, то варто зазначити, що для їхнього загального розвитку та успішної навчальної діяльності, а в подальшому і формуванню професіоналізму, є важливо: розуміти власні емоції та емоції інших; об'єктивно оцінювати себе й інших людей; встановлювати позитивні та відкриті соціальні контакти; сформуванати в себе стійку структуру особистості із високим рівнем емоційної стійкості.

Задоволеність життям – це стан людини, що поєднує в собі задоволення актуальних потреб, а саме: психологічних, фізичних, психічних, соціальних. Задоволеність життям передбачає відповідність рівня домагань реальним можливостям людини, наявність вимог до власного «Я» та очікувань від життєдіяльності.

Для студентів показник задоволеності життям виступає важливим фактором, оскільки впливає на індивідуальне зростання особистості, реалізацію потенціалу, досягнення мети та ціле, підвищення рівня самооцінки та самоприйняття.

Ті особистості, що не задоволені власним життям, орієнтуються на позитивні відносини з іншими, а не на індивідуальні прагнення та цілі. Відповідно

до вище сказаного, студенти повинні вміти збалансовувати задоволення власних потреб та інтересів інших індивідів, а на основі цього і буде відбуватись процес рівноваги між внутрішніми ресурсами та механізмами.

Проаналізувавши психологічні особливості юнацького віку були визначені головні характерні риси даного вікового періоду:

- відбувається завершення фізіологічного дозрівання, тілесного формування, юридичного визнання дорослості індивіда;
- спостерігається чутливість всіх аналізаторів, розвивається загальне сприйняття світу, формуються та розвиваються зв'язки між різними сторонами реальності індивіда, уява у різних студентів розвивається неоднаково, її властивості відрізняються, підвищується роль уваги;
- спостерігається комплексне поєднання розумових операцій;
- абстрактне мислення набуває максимального та домінуючого етапу свого розвитку та прояву в діяльності студентів;
- для емоційних процесів у навчанні студентів властиві такі особливості: велика інтенсивність, різноманіття, чергування емоцій, формування вищих почуттів;
- змінюються ті вольові якості, котрих не вистачало індивідам у старших класах: відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість та рішучість, самостійність, тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ У СТУДЕНТІВ

2.1 Організація емпіричного дослідження та обґрунтування методик.

Метою даного емпіричного дослідження є виявлення наявності та характеру зв'язку між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у студентів. Конкретними завданнями на даному етапі є: емпірично вивчити особливості емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів; виявити наявність та характер статистично значимих кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів.

Для виявлення особливостей емоційного інтелекту та задоволеності життям в студентів були застосовані стандартизовані психологічні методики: «Тест емоційного інтелекту» Люсіна; Тест «Емоційний інтелект» Мейєра – Селовея – Карузо; «Індекс задоволеності життям Н. В. Паніної»; «Шкала задоволеності життям (якості життя) Дж. Ендікотта;

Тест емоційного інтелекту» Люсіна. Емоційний інтелект пояснюється автором методики як здатність людини розуміти свої та чужі емоції й переживання, та здатність керувати ними. Дана методика містить 46 запитань, на які потрібно відповісти відповідно до запропонованих варіантів: «згодний, скоріше згодний, скоріше не згодний, не згодний». Шкалами методики виступають наступні: емоційний інтелект, що пояснюється як вміння розуміти свої і чужі емоції та керувати ними; міжособистісний емоційний інтелект – детермінація емоцій інших людей і керування ними; внутрішньо-особистісний емоційний інтелект – розуміння своїх емоцій і керування ними; розуміння емоцій; управління емоціями; загальний показник. Отримані результати респондентів підраховуються за ключем методики, і відносяться до відповідного рівня емоційного інтелекту: «дуже високого, високого, середнього, низького, дуже низького».

Дуже низький рівень характеризується балами 10 і менше, низький рівень – 11-30, середній – 31-70 балів, високий рівень має діапазон – 71-90, а дуже високий – 91 і більше.

Тест «Емоційний інтелект» Мейєра – Селовея – Карузо. Дана методика досліджує показники емоційного інтелекту: ідентифікацію емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем, розуміння й аналіз емоцій, свідоме управління емоціями. У методиці представлено 8 секцій, 2 з яких містять невербальний матеріал, а інші 6 – вербальний. У відповідності з ключем кожна вірна відповідь оцінюється в 1 бал, після чого підраховується середнє значення результатів за кожен секцію. Отримані результати респондентів переводяться у відповідні стени: низький рівень – 1-3 стен, середній – 4-7 стен, та високий рівень – 8-10 стен. Уже відповідно до результатів у стенах якісно інтерпретуються показники, які отримали досліджувані.

«Індекс задоволеності життям Н. В. Паніної». Дана методика розроблена американськими вченими, та вперше була опублікована ще в 1961 році. Даний варіант методики адаптований та переведений Н.В. Паніною в 1993 році. Методика містить 20 запитань, отримані результати за якими зводяться до показника загального індексу, який описує різні аспекти психологічного стану людини та ситуації задоволеності життям у неї. В тесті використовуються результати за такими шкалами: інтерес до життя, послідовність в досягненні цілей, узгодженість між вказаними та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе і вчинків, загальний фон настрою, показник індексу задоволеності життям. Діапазон оцінювання кожної шкали методики знаходиться в межах – 0-8 балів, а максимальний результат показника індексу задоволеності становить – 40 балів, середній рівень задоволеності – 25-30 балів, а низький рівень знаходиться в межах 0-25 балів.

«Шкала задоволеності життям (якості життя) Дж. Ендікотта. Методика використовується з метою дослідження та характеристики аспектів показників задоволеності життям індивідів та їх якості життя. Методика містить 36 тверджень-запитань, а відповіді до них знаходяться в діапазоні від 1 до 10 балів. Оцінюються такі показники та критерії задоволеності життям: робота, особисте

досягнення, показник здоров'я, спілкування, підтримка, оптимістичність, показник напруги, самоконтроль, негативні емоції, показник індексу якості життям.

Максимальну кількість балів – 4 може отримати респондент за кожною окремою шкалою, максимальна оцінка становить – 40 балів. У відповідності до ключа методики отримані результати респондентів аналізуються відповідно рівневі, до якого вони належать: низький, середній, високий. Загальний показник якості життя людини визначається середнім значенням між показниками за 9 шкалами методики. Відповідно до оцінки результатів, методика містить наступні рівні: 4-10 балів – дуже низький, 11-20 – низький рівень, 21-29 – середній, 30-40 балів - високий рівень.

Отримані результати за допомогою проведення емпіричного дослідження підлягали кількісному та якісному аналізу. Для обробки результатів використовувалась програма SPSS; для знаходження статистично значимих кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом студентів та їх задоволеністю життям використовувались критерії Пірсона та Спірмена. Дослідження зв'язку між емоційним інтелектом студентів та їх задоволеністю життям проводилось на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вибірка налічувала 42 особи, віком 20-22 років

2.2 Результати дослідження особливостей емоційного інтелекту та задоволеності життям у студентів

За допомогою методики «Тест емоційного інтелекту» Д. Люсіна були дослідженні показники емоційного інтелекту в студентів. Отримані загальні результати всіх опитаних були занесені до загальної таблиці даних, що розміщується в Додатку А. Після кількісного аналізу загальних результатів були отримані наступні показники емоційного інтелекту, що наведені в таблиці 2.1.:

Показники емоційного інтелекту респондентів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб
Міжособистісний емоційний інтелект	12	5	69	29	19	8
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	9	4	74	31	17	7
Розуміння емоцій	14	6	62	26	24	10
Управління емоціями	9	4	67	28	24	10

Як видно з таблиці 2.1. показник міжособистісного емоційного інтелекту має такі показники – 12% (5 осіб) низький рівень, 69% (29 осіб) – середній рівень прояву емоційного інтелекту, та 19% (8 осіб) – високий рівень; показники внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту у студентів наступні - 9% (4 особи) низький рівень, 74% (31 особа) – середній рівень прояву емоційного інтелекту, та 17% (7 осіб) – високий рівень; розуміння емоцій у студентів проявилось на таких рівнях: 14% (6 осіб) низького рівня, 62% (26 осіб) – середній, та 24% (10 осіб) – високий рівень прояву; управління емоціями має наступні показники: 9% (4 особи) низький рівень, 67% (28 осіб) – середній рівень прояву, та 24% (10 осіб) – високий рівень.

Студенти здатні: встановлювати взаємозв'язки між власними думками, почуттями, вчинками та емоціями; також респонденти можуть налаштовуватися на емоційні стани інших людей, навчаються проявляти співчуття, а також надихати, спонукати до певних дій інших людей. Можна говорити про те, що в студентів загальний середній рівень емоційного інтелекту, це характеризує їх як осіб, що вчиняють зовнішню діяльність у довільній формі, через уявлення, з використанням відповідних вольових намагань. Студенти більше уваги приділяють внутрішнім переживанням та вчинкам; варто також говорити про наявний в студентів високий рівень самоконтролю та концентрації на емоційному

реагуванні; у респондентів простежується позитивне ставлення до себе та власних досягнень, також можна говорити про адекватний рівень самооцінки.

Наочно дані представлено графіком на рис. 2.1.:

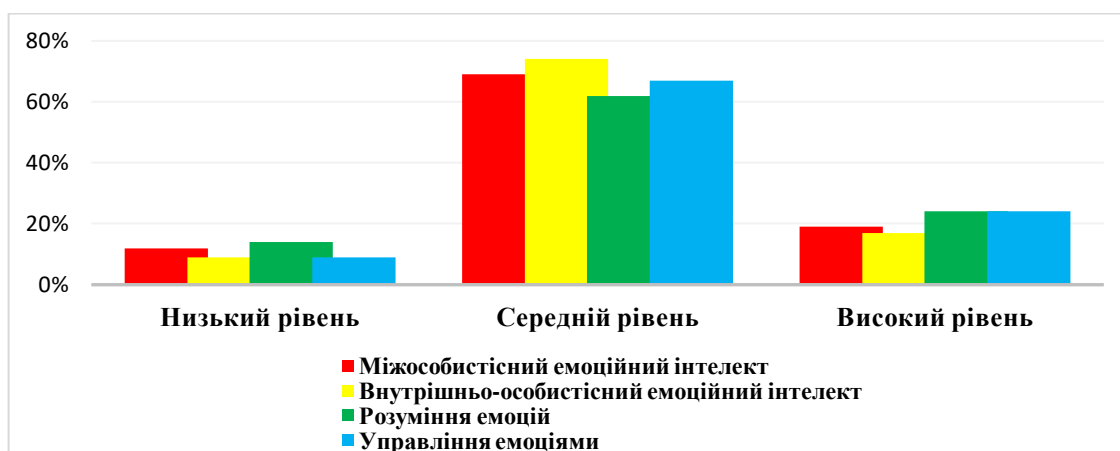


Рис.2.1. Відсоткові показники рівнів емоційного інтелекту студентів

Як видно з графіка 2.1. у студентів домінує середній рівень за всіма показниками: міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій та керування емоціями. Такі результати свідчать про те, що студенти можуть розуміти власні емоції та чужі, володіють механізмами їх керування, також у них є здатність розпізнавати та розуміти чужі емоційні прояви і адекватно аналізувати та управляти власними емоціями.

Тож, відповідно до даних таблиці 2.1. та рисунку 2.1. у студентів домінують середні показники компонентів емоційного інтелекту, що свідчить про: розуміння своїх і чужих емоцій і почуттів; розподіл між власними емоціями та чужими; керування емоціями та переживаннями не тільки своїми, а й інших. Проте, наявні показники низького рівня свідчать про відсутність досвіду в студентів та необхідність вдосконалення відповідних навичок, щодо ідентифікації та управління емоціями.

За допомогою методики «Емоційний інтелект» Мейєра – Селовея – Карузо були дослідженні показники емоційного інтелекту в студентів. Отримані загальні результати всіх опитаних були занесені до загальної таблиці даних, що розміщується в Додатку Б. Після кількісного аналізу загальних результатів були отримані наступні показники емоційного інтелекту, що наведені в таблиці 2.2.:

Показники емоційного інтелекту студентів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб
Ідентифікація емоцій	10	4	69	29	21	9
Використання емоцій у вирішенні проблем	20	8	54	23	26	11
Розуміння і аналіз емоцій	5	2	71	30	24	10
Свідоме управління емоціями	7	3	69	29	24	10

Як видно з таблиці 2.2. ідентифікація емоцій у студентів має наступні показники: 10% (4 особи) – низький рівень, 69% (29 осіб) – середній рівень, 21% (9 осіб) – високий рівень; використання емоцій у вирішенні проблем має такі рівневі показники: 20% (8 осіб) – низький, 54% (23 особи) – середній, 26% (11 осіб) – високий; розуміння та аналіз емоцій перебуває на таких позиціях: у 5% (2 особи) – низький рівень, у 71% (30 осіб) – середній, у 24% (10 осіб) – високий; свідоме управління емоціями має такі рівневі показники як: 7% (3 особи) – низький, 69% (29 осіб) – середній, 24% (10 осіб) – високий.

В студентів домінують середні показники емоційного інтелекту (ідентифікація емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем, розуміння й аналіз емоцій, свідоме управління емоціями). Це свідчить про здатність студентів на достатньому рівні розпізнавати особливості емоцій, причини їх виникнення, також про здатність розуміти та в подальшому аналізувати емоції; часто студенти використовують емоції у вирішенні різних конфліктних та негативних проблем і ситуацій; респонденти здатні на свідомому рівні управляти індивідуальними емоціями і на основі цього навчаються впливати на емоції інших людей.

Наочно табличні дані представлено графіком на рис. 2.2.:

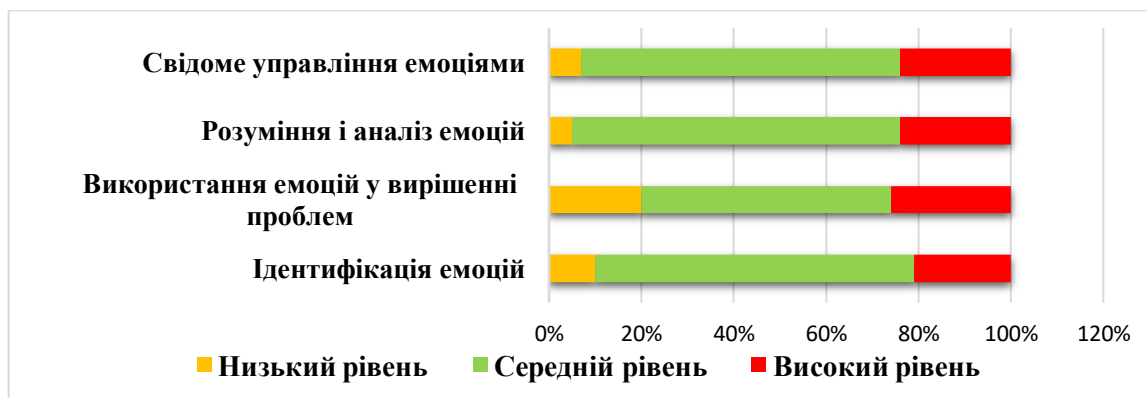


Рис.2.2. Співвідношення рівнів показників емоційного інтелекту студентів

За допомогою методики «Індекс задоволеності життям» були досліджені показники задоволеності життям студентів. Отримані загальні результати всіх опитаних були занесені до загальної таблиці даних, що розміщується в Додатку В. Після кількісного аналізу загальних результатів були отримані наступні показники задоволеності життям, що наведені в таблиці 2.3.:

Таблиця 2.3

Показники задоволеності життям студентів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб
Інтерес до життя	8	3	35	15	57	24
Послідовність у досягненні мети	0	0	45	19	55	23
Узгодженість між зазначеними та досягнутими цілями	18	7	35	15	47	20
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	5	2	50	21	45	19
Загальний фон настрою	0	0	29	12	71	30
Індекс задоволеності життям	10	4	21	9	69	29

За результатами методики (таблиці 2.3.) у студентів компоненти задоволеності життям мають наступні показники: інтерес до життя переважає на

високому рівні – 57% (24 особи), що свідчить про високу задоволеність від життя, високий рівень ентузіазму та захопленого відношення до власної діяльності; послідовність у досягненні мети в студентів домінує високий рівень – 55% (23 особи), що означає про наявність прагнення в студентів досягнення своїх цілей і мети, вони рішучі, стійкі в поведінці та спрямовані на успіх; показник узгодженості між зазначеними та досягнутими цілями переважає на високому рівні – 47% (20 осіб), і це свідчить про впевненість студентів у досягненні цілей в діяльності та житті та уміють їх порівнювати із реальними, уже досягнутими цілями; позитивна оцінка себе та власних вчинків у студентів домінує на середньому рівні – 50% (21 особа), що свідчить про те, що студенти задоволені власними діями та вчинками, і результатами власної життєдіяльності; загальний фон настрою студентів переважає високий рівень – 71% (30 осіб), і це свідчить про оптимізм в діяльності, орієнтацію на когнітивну установку на позитивне майбутнє, за загальний високий показник настрою.

Наочно табличні дані представлено графіком на рис. 2.3.:

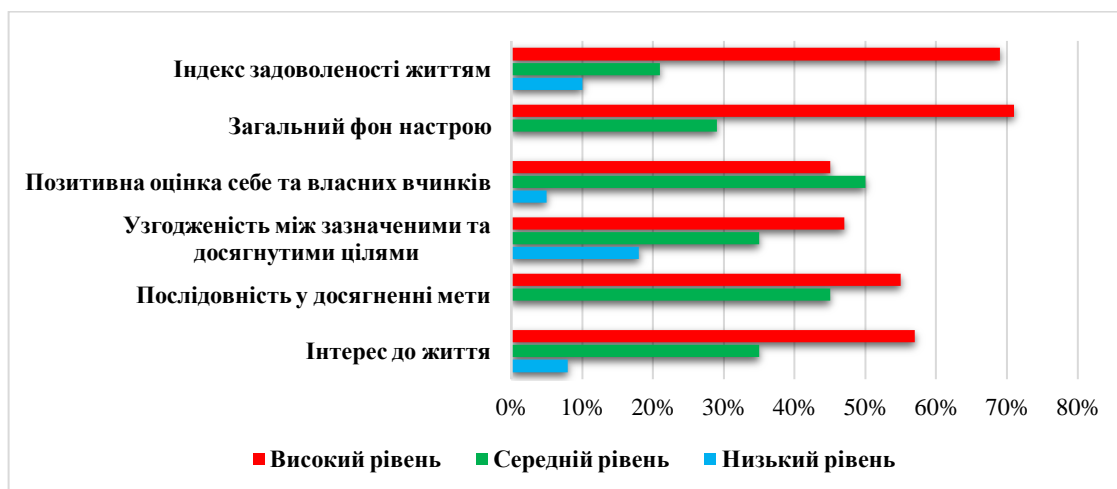


Рис.2.3. Відсоткові показники задоволеності життям студентів

Усі показники задоволеності життям домінують у студентів на високому рівні. Індекс задоволеності життям також має високі показники, що характеризує респондентів як осіб, що у якій спостерігається високий показник психологічного комфорту, а також адаптованості й задоволеності життям і діяльністю на даному

етапі. Тож, можна говорити про те, що студенти цілком задоволені власним життям та своїм місцем в ньому.

Студенти позитивно сприймають себе та оточуючих, ставлять перед собою різні цілі та досягають їх, зберігають позитивну установку сприйняття навколишніх подій, узгоджують значення між реальними та майбутніми цілями, намагаються зберігати позитивний настрій при будь яких ситуаціях.

За допомогою методики «Шкала задоволеності життям – якості життя» були дослідженні показники задоволеності життям студентів. Отримані загальні результати всіх опитаних були занесені до загальної таблиці даних, що розміщується в Додатку Д. Після кількісного аналізу загальних результатів були отримані наступні показники задоволеності (якості) життям, що наведені в таблиці:

Таблиця 2.4

Показники задоволеності (якості) життям студентів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб	Показник у %	Кількість осіб
Робота	16	7	64	27	20	8
Досягнення	31	13	38	16	31	13
Здоров'я	22	9	43	18	35	15
Спілкування	16	7	54	23	30	12
Підтримка	16	7	47	20	37	15
Оптимістичність	4	2	45	19	51	21
Напруга	84	35	16	7	0	0
Самоконтроль	38	16	59	25	3	1
Негативні емоції	64	27	16	7	20	8
ІЯЖ	24	10	76	32	0	0

Відповідно до даних таблиці 2.4. у студентів виявлені наступні показники задоволеності (якості) життям: за показником робота у 16% (7 осіб) переважає низький рівень, у 64% (27 осіб) – середній, а в 20% (8 осіб) – високий рівень; особисті дані мають такі відсоткові вираження: у 31% (13 осіб) респондентів низький рівень, у 38% (16 осіб) – середній, а в 31% (13 осіб) – високий рівень;

показник здоров'я на низькому рівні характерний 22% (9 осіб), середній мають – 43% (18 осіб), та 35% (15 осіб) респондентів отримали – високий рівень; спілкування проявилось на таких рівнях: у 16% (7 осіб) – низький, 54% (23 особи) – середній, та 30% (12 осіб) – високий рівень; підтримка у студентів проявилась на таких рівнях: у 16% (7 осіб) – низький, 47% (20 осіб) – середній, та 37% (15 осіб) – високий рівень; показник оптимістичності в студентів на низькому рівні характерний 4% (2 особи), середній – 45% (19 осіб), та 51% (21 особа) – високий рівень; за показником напруга у 84% (35 осіб) переважає низький рівень, у 16% (7 осіб) – середній; показник самоконтролю на низькому рівні характерний 38% (16 осіб), середній – 59% (25 осіб) респондентам, та 3% (1 особа) респондентів отримали – високий рівень; за показником негативні емоції у 64% (27 осіб) переважає низький рівень, у 16% (7 осіб) – середній, а в 20% (8 осіб) – високий рівень; індекс якості життя у 24% (10 осіб) респондентів на низькому рівні, а в 76% (32 осіб) – домінує на середньому.

Наочно табличні дані представлено графіком на рис. 2.4.:

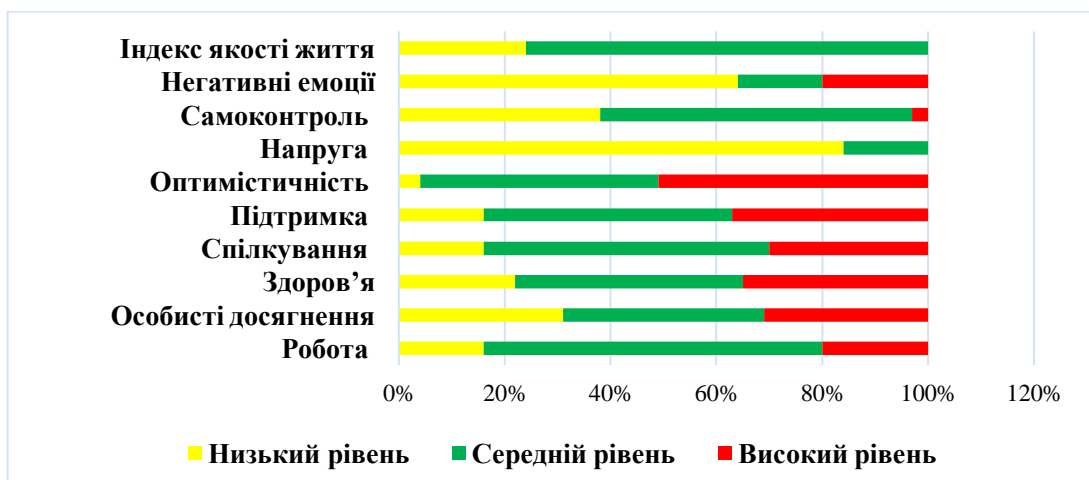


Рис.2.4. Відсотковий показник задоволеності (якості) життям студентів

У студентів показник роботи домінує на середньому рівні, що свідчить про задоволеність від діяльності, якою вони займаються на даному етапі життя; переважання середнього рівня можна пояснити ще й тим, що студенти поки не реалізувались в професійній сфері, тому і не цілковито задоволені категорією робота. Щодо особистих досягнень респондентів, то задоволеність ними також

домінує на середньому рівні, і означає те, що студенти високо оцінюють свої досягнення в життєдіяльності та цілком ними задоволені. Показник здоров'я в студентів має переважаючий середній рівень, що характеризує респондентів як осіб, що задоволені власним здоров'ям, підтримують його на належному рівні; але середній рівень свідчить також про те, що в залежності від непередбачуваних ситуацій стан здоров'я студентів може погіршуватись. Якщо говорити за показник спілкування, то він в студентів домінує на середньому рівні, що свідчить про відкритість в спілкуванні, прагнення до встановлення нових контактів, про спрямовану комунікативну діяльність, про використання спілкування як методу досягнення власних цілей та мети.

У студентів на середньому рівні також проявилась особливість – підтримка, що свідчить про готовність молоді надавати підтримку своїм друзям, родині, незнайомим людям, також це свідчить про те, що студенти отримують задоволення від того, що інші люди підтримують та допомагають їм.

На високому рівні в респондентів домінує оптимістичність. Це означає, що студенти позитивно себе оцінюють, оптимістично ставляться до самих себе, проявляють турботу до інших, вони оптимістично налаштовані на майбутнє, з великим задоволенням вступають в соціальну взаємодію. На основі такого високого показника оптимістичності студенти позитивно налаштовані на досягнення власних цілей та реалізацію планів.

Якщо говорити за показники напруги та негативних емоцій, то вони домінують на низькому рівні в студентів. Це свідчить про те, що :напруга не відіграє великої ролі в життєдіяльності респондентів, взаємовідносини будуються на довірі та взаєморозуміння; студенти вміють контролювати стани напруги та долати їх; емоції студентів базуються на позитивному сприйнятті дійсності, вони вміють керувати емоціями та використовувати їх у складних ситуаціях.

Показник самоконтролю в респондентів домінує на середньому рівні, що свідчить про те, що студенти можуть контролювати свої думки і вчинки, можуть адекватно реагувати на критику зі сторони, легко оцінюють свою результативність та приймають відповідні рішення.

2.3 Зв'язок емоційного інтелекту із задоволеністю життям студентів

В дослідженні був використаний критерій Колмогорова-Смірнова для виявлення нормального розподілу та відхилень від нього. Відповідно до отриманих результатів (див. Додаток Ж), наступні досліджувані показники емоційного інтелекту та задоволеності життям показали відхилення від нормального розподілу: ідентифікація емоцій (методика «Тест емоційного інтелекту» Мейєра-Селовея-Карузо); послідовність в досягненні мети та загальний фон настрою (методика «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної); самоконтроль (методика «Шкала задоволеності життям (якості життя)»).

Тому в подальшому дослідженні для встановлення наявності кореляційних зв'язків між зазначеними показниками емоційного інтелекту та задоволеності життям, був використаний критерій Спірмена. Для всіх інших показників емоційного інтелекту студентів та їх задоволеності життям використовувався критерій Пірсона (для встановлення зв'язків між показниками з нормальним розподілом даних).

За допомогою критерію Пірсона (див. Додаток З) були виявлені кореляційні зв'язки між такими показниками: міжособистісним емоційним інтелектом та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; розумінням емоцій та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; використанням емоцій у вирішенні проблем та узгодженістю між зазначеними та досягнутими цілями й позитивною оцінкою себе та своїх вчинків; розумінням та аналізом емоцій та оптимістичністю і напругою; свідомим управлінням емоціями та напругою. За критерієм Спірмена (див. Додаток К) були виявлені кореляційні зв'язки між такими показниками: ідентифікацією емоцій та загальним фоном настрою.

Отже, за допомогою критерію Пірсона були виявлені кореляційні зв'язки прямого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту» Люсіна та «Індекс задоволеності життям» Мейєра-Селовея-Карузо і «Шкала задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікотта. Отримані показники занесені до таблиці 2.5.:

Результати кореляційного зв'язку між показниками «міжособистісним емоційним інтелектом та індексом задоволеності життям і оптимістичністю»

За критерієм Пірсона		Індекс задоволеності життям	Оптимістичність
Міжособистісний емоційний інтелект	Показник значимості	0,050	0,042
	Показник критерію	0,0305	0,316
	Кількість респондентів	42	42

Між показниками емоційного інтелекту та задоволеністю життям й оптимістичністю існують прямі кореляційні зв'язки, що свідчить про те, що чим більше або менше значення міжособистісного емоційного інтелекту, тим більшими або меншими будуть показники задоволеності життям та оптимістичності.

Встановлені зв'язки можна пояснити наступним чином: міжособистісний емоційний інтелект студентів передбачає розуміння та керування власними емоціями і переживання, і чим більше юнаки та дівчата здатні до цього, то тим більше у них проявляється індекс задоволеності життям та зокрема оптимістичність. Тобто, варто зазначити, що студенти не завжди переживають позитивні емоції, часто вони носять негативний і навіть агресивний характер, тому в такій ситуації показник задоволеності життям та прояву оптимістичності буде низьким, оскільки життєдіяльність студентів може супроводжуватись негативними подіями та переживаннями. І навпаки, якщо показники оптимістичності та задоволеності життям в студентів високі, то їм буде досить просто аналізувати та керувати власними емоціями, оскільки вони здатні враховувати ризики, небезпеки та можливі невдачі в діяльності.

За допомогою критерію Пірсона були виявлені кореляційні зв'язки оберненого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту»

Люсіна та «Індекс задоволеності життям» Мейєра-Селовея-Карузо і «Шкала задоволеності життям (якості життя)» Дж.Ендікотта. Отримані показники занесені до таблиці 2.6.:

Таблиця 2.6

Результати кореляційного зв'язку між показниками «розуміння емоцій та індексом задоволеності життям і оптимістичністю»

За критерієм Пірсона		Індекс задоволеності життям	Оптимістичність
Розуміння емоцій	Показник значимості	0,002	0,047
	Показник критерію	0,406	0,311
	Кількість респондентів	42	42

Між показниками емоційного інтелекту та задоволеністю життям існують прямі кореляційні зв'язки, що свідчить про те, що чим більше або менше значення розуміння емоцій, тим більшими/меншими, відповідно будуть показники задоволеності життям та оптимістичності.

Встановлені кореляційні зв'язки можна пояснити наступним чином: якщо студенти добре розуміють свої та чужі емоції, вміють їх чітко ідентифікувати та розуміють причини виникнення, можуть їх вербально описувати, розпізнають емоційні прояви та почуття інших людей та пояснюють їх структуру, то в такому випадку студентам доволі просто зосередитись на аспектах задоволеності життям та оптимістичності, а саме: загальному інтересові до життя, досягненні мети та цілей, узгодженості між майбутніми та реальними цілями, настроєві, позитивній оцінці власних дій та діяльності, оптимістичному сприйнятті дійсності. Тобто, студенти концентруються на розумінні емоцій та емоційних проявів (своїх та чужих), і більше приділяють уваги відчуттю задоволення від власного життя, оскільки оцінка та розуміння емоцій може супроводжуватись негативними станами тривоги, переживання, напруги, страху, тощо.

За допомогою критерію Пірсона були виявлені кореляційні зв'язки прямого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту» Мейера-Селовея Карузо та «Індекс задоволеності життям» Н. Паніної. Отримані показники занесені до таблиці 2.7.:

Таблиця 2.7

Результати кореляційного зв'язку між показниками «використання емоцій у вирішенні проблем та узгодженістю між зазначеними та досягнутими цілями й позитивною оцінкою себе та своїх вчинків»

За критерієм Пірсона		Узгодженість між зазначеними та досягнутими цілями	Позитивна оцінка себе та своїх вчинків
Використання емоцій у вирішенні проблем	Показник значимості	0,004	0,014
	Показник критерію	0,430	0,375
	Кількість респондентів	42	42

Як видно з таблиці 2.7. між показниками емоційного інтелекту та задоволеністю життям існують прямі кореляційні зв'язки, що свідчить про те, що чим більше або менше значення використання емоцій у вирішенні проблем, тим більшими або меншими будуть показники узгодженості між зазначеними та досягнутими цілями й позитивною оцінкою себе і своїх вчинків. Такі кореляційні зв'язки можна охарактеризувати тим, що для студентів, котрі використовують емоції як певний механізм у вирішенні проблем та складних ситуацій, буде властиво здійснювати узгодження між власними цілями – тими які потребують досягнення і тими, що вже принесли певні результати для індивідів, а також при такій діяльності студенти будуть позитивно оцінювати власні дії та вчинки при вирішенні проблемних ситуацій.

За допомогою критерію Пірсона були виявлені кореляційні зв'язки прямого та оберненого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту» Мейера-Селовея-Карузо та «Шкала задоволеності життям (якості життя)» Дж.Ендікотта. Отримані показники занесені до таблиці 2.8.:

Результати кореляційного зв'язку між показниками «розуміння і аналіз емоцій та оптимістичність і напруга»

За критерієм Пірсона		Оптимістичність	Напруга
Розуміння та аналіз емоцій	Показник значимості	0,046	0,004
	Показник критерію	-0,310	0,431
	Кількість респондентів	42	42

Між показниками «розуміння та аналіз емоцій і оптимістичність» встановлено обернений кореляційний зв'язок, тобто при високих або низьких показниках розуміння емоцій будуть низькі або високі показники прояву оптимістичності в студентів. Між показниками «розуміння та аналіз емоцій і напругою» наявний прямий кореляційний зв'язок, тобто чим більшим або меншим буде прояв першого показника, тим більшим або меншим буде прояв і іншого.

Обернений кореляційний зв'язок між розумінням та аналізом емоцій в студентів та їх оптимістичністю пояснюється тим, що чим більше індивід починає ідентифікувати та аналізувати емоції, як свої так і чужі, тим більше він витрачає внутрішніх ресурсів, стикається з емоційним виснаженням, втому, стресом і переживаннями, і при цьому оптимістичність не буде для такого студента важливим критерієм задоволеності життям. І навпаки, коли студенти адекватно розуміють та в подальшому аналізують емоції та емоційні переживання, у них зберігається емоційна та нервова стійкість, вони позитивно налаштовані й оптимістично сприймають власні дії та вчинки. Прямий кореляційний зв'язок між розумінням та аналізом емоцій і напругою пояснюється тим, що студенти в процесі розуміння емоцій витрачають внутрішні та зовнішні ресурси, можуть стикатись з складними та стресовими ситуаціями, неадекватними емоційними реакціями, агресивними емоціями. Відповідно до цього, у студентів може проявлятися і стан напруги – емоційної, психічної, нервової, фізичної.

За допомогою критерію Пірсона був виявлений кореляційний зв'язок прямого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту» Мейера-Селовея-Карузо та «Шкала задоволеності життям (якості життя)» Дж. Ендікотта. Отримані показники занесені до таблиці 2.9.:

Таблиця 2.9

Результати кореляційного зв'язку між показниками «свідоме управління емоціями та напруга»

За критерієм Пірсона		Напруга
Свідоме управління емоціями	Показник значимості	0,005
	Показник критерію	0,422
	Кількість респондентів	42

Між показниками «свідомого управління емоціями і напругою» наявний прямий кореляційний зв'язок, тобто чим більшим або меншим буде прояв першого показника, тим більшим або меншим буде прояв і іншого. Наявний кореляційний зв'язок свідчить про те, що студенти, які вміють свідомо управляти своїми та чужими емоціями витрачають багато сил, енергії, концентрації, ресурсів, піддаються впливу чужих переживань та емоційних проявів і саме тому у них буде проявлятися стан напруги та емоційної втоми. Напруга, через негативний вплив не тільки на емоційну сферу, а на загальну життєдіяльність студентів, формуватиме викривлене сприймання та інтерпретування емоцій та емоційних реакцій. І навпаки, якщо студенти менш активно свідомо керують емоціями, то і ресурсів емоційного інтелекту вони тратитимуть менше, а отже - у них не буде проявлятися стан напруги різного характеру, що чинитиме вплив на емоційну сферу студентів.

За допомогою критерію Спірмена був виявлений кореляційний зв'язок прямого характеру між показниками методик «Тест емоційного інтелекту» Мейера-Селовея-Карузо та «Індекс задоволеності життям» Н.Паніної. Отримані показники занесені до таблиці 2.10.:

Результати кореляційного зв'язку між показниками «ідентифікація емоцій та загальний фон настрою»

За критерієм Спірмена		Загальний фон настрою
Ідентифікація емоцій	Показник значимості	0,024
	Показник критерію	0,349
	Кількість респондентів	42

Як видно з таблиці 2.10. між показниками емоційного інтелекту (ідентифікацією емоцій) та задоволеності життям (загальний фон настрою) наявний прямий кореляційний зв'язок, тобто: чим більший або менший прояв першого показника, тим більшим або меншим буде прояв іншого показника.

Прямий кореляційний зв'язок між ідентифікацією емоцій та загальним фоном настрою можна пояснити так: якщо студенти будуть розпізнавати позитивні та оптимістичні емоції та переживання як власні так і чужі, тим вищим у них буде загальний фон настрою – більш оптимістичний та позитивний, а отже студенти будуть задоволені життям та своєю діяльністю, і навпаки: якщо студенти ідентифікуватимуть негативні або ж агресивні емоції, то і їх настрої носитиме негативний песимістичний характер.

Висновки до розділу 2

На основі емпіричного дослідження емоційного інтелекту та задоволеності життям студентів можна проаналізувати основні результати проблеми дослідження на даному етапі:

Під час дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів отримані наступні результати:

- у студентів домінує середній рівень за всіма показниками: міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій та керування емоціями. Такі результати свідчать про те, що студенти можуть розуміти власні емоції та чужі, володіють механізмами їх керування, також у них є здатність розпізнавати та розуміти чужі емоційні прояви і адекватно аналізувати та управляти власними емоціями.

- В студентів домінують середні показники емоційного інтелекту (ідентифікація емоцій, використання емоцій при вирішенні проблем, розуміння й аналіз емоцій, свідоме управління емоціями) - це свідчить про здатність студентів на достатньому рівні розпізнавати особливості емоцій, причини їх виникнення, також про здатність розуміти та в подальшому аналізувати емоції; респонденти здатні на свідомому рівні управляти індивідуальними емоціями і на основі цього навчаються впливати на емоції та почуття інших людей.

Під час дослідження особливостей задоволеності життям студентів отримані наступні результати:

- всі показники задоволеності життям (інтерес до життя, послідовність в досягненні мети, узгодженість між цілями, позитивна оцінка себе і своїх вчинків, загальний фон настрою) домінують у студентів на високому рівні. Індекс задоволеності життям також має високі показники, що характеризує респондентів як осіб, що у який спостерігається високий показник психологічного комфорту.

- У студентів на високому рівні домінує оптимістичність; на середньому – самоконтроль, підтримка, спілкування, здоров'я, особисті досягнення, робота; на низькому рівні – негативні емоції та напруга. Такі

результати свідчать про: задоволеність від діяльності; задоволеність власним здоров'ям та підтримкою його на належному рівні; відкритість в спілкуванні; студенти можуть контролювати свої думки і вчинки, можуть адекватно реагувати на критику зі сторони; студенти позитивно себе оцінюють, оптимістично ставляться до самих себе, проявляють турботу до інших, вони оптимістично налаштовані на майбутнє; напруга та негативні емоції не відіграють великої ролі в життєдіяльності респондентів, взаємовідносини будуються на довірі та взаєморозуміння; студенти вміють контролювати стани напруги та долати їх.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити зв'язки між емоційним інтелектом та задоволеністю життям студентів за такими показниками як: міжособистісним емоційним інтелектом та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; розумінням емоцій та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; використанням емоцій у вирішенні проблем та узгодженістю між зазначеними та досягнутими цілями й позитивною оцінкою себе та своїх вчинків; розумінням та аналізом емоцій та оптимістичністю і напругою; свідомим управлінням емоціями та напругою; ідентифікацією емоцій та загальним фоном настрою.

На основі отриманих емпіричних результатів було виявлено, що характеристики задоволеності життям в студентів домінують на високому рівні прояву, а показники емоційного інтелекту – мають середні значення свого вираження.

ВИСНОВКИ

Дослідження особливостей емоційного інтелекту та задоволеності життям студентів дало можливість сформулювати наступні положення та отримати емпіричні результати:

1. Емоційний інтелект індивіда можна пояснити як здатність усвідомлення та взаємодії з власними емоціями й почуттями, так і з емоціями інших. В структурі емоційного інтелекту можна виділити п'ять компонентів: усвідомлення своїх емоцій, регуляція емоцій, мотивація до діяльності, ідентифікація та розуміння емоцій, підтримання хороших взаємовідносин з оточуючими.

Якщо говорити за особливості емоційного інтелекту студентів, то варто зазначити, що для їхнього загального розвитку та успішної навчальної діяльності, а в подальшому і формуванню професіоналізму, є важливо розуміти власні емоції та емоції інших, об'єктивно оцінювати себе й інших людей, встановлювати позитивні та відкриті соціальні контакти та сформувати в себе стійку структуру особистості із високим рівнем емоційної стійкості.

Процес розвитку емоційного інтелекту студентів передбачає поєднання кількох рівнів, а саме: можливість пізнати самого себе: здатність студентів усвідомлювати себе та свої особливості, на фоні цього вони роблять відкриття стосовно власних емоцій, переживань та почуттів, також можуть оцінити себе зі сторони та різних точок зору; здатність контролювати власні емоції та почуття: студенти, що вміють контролювати емоції можуть легко досягати поставлених цілей, розуміти емоційні прояви інших, відчувати емоції інших, студенти здатні до самоконтролю, при цьому більша увага приділяється формуванню толерантних установок спілкування та діяльності; вміння розпізнавати та розуміти емоційні прояви інших: продуктивність діяльності студентів збільшує механізм ідентифікації чужих емоцій та переживань, через що встановлюється емоційний контакт та зв'язок з іншими людьми; вміння керувати станами іншої людини в процесі спілкування: студенти здатні здійснювати гуманістичні впливи стосовно

інших людей, які запобігають виникненню негативних емоційних станів; студенти можуть керувати емоційними станами іншого, якщо у них наявна чітка мета, шляхи її досягнення та передбачення поведінки, яке ґрунтується на отриманні досвіду розуміння чужих емоцій; розвиток професіоналізму: високий рівень розвитку емоційного інтелекту студентів свідчить про формування у них професійних якостей та вмінь, студенти стають здатні до самоконтролю та самоусвідомлення а також до рефлексії, що свідчить про професіоналізм.

Задоволеність життям – це стан людини, що поєднує в собі задоволення актуальних потреб, а саме: психологічних, фізичних, психічних, соціальних. Задоволеність життям передбачає відповідність рівня домагань реальним можливостям людини, наявність вимог до власного «Я» та очікувань від життєдіяльності.

Для студентів показник задоволеності життям виступає важливим фактором, оскільки впливає на індивідуальне зростання особистості, реалізацію потенціалу, досягнення мети та цілей, підвищення рівня самооцінки та самоприйняття. Ті особистості, що не задоволені власним життям, орієнтуються на позитивні відносини з іншими, а не на індивідуальні прагнення та цілі.

Якщо говорити про задоволеність або якість життя сучасної молоді, то варто приділити увагу таким компонентам: об'єктивні умови, що впливають на життя студентів; суб'єктивні почуття задоволеності власним життям студентів; поєднання об'єктивних та суб'єктивних умов та факторів, що створюють зв'язок між якістю життя, цінностями та прагненнями студентів. Також, фізичне, психологічне, соціальне та матеріальне) благополуччя сприяє формуванню рівня задоволеності життям у студентів. Відповідно до вище сказаного, студенти повинні вміти збалансовувати задоволення власних потреб та інтересів інших індивідів, а на основі цього і буде відбуватись процес рівноваги між внутрішніми ресурсами та соціальними механізмами.

2. Проаналізувавши психологічні особливості юнацького віку були визначені головні характерні риси даного вікового періоду: відбувається завершення фізіологічного дозрівання, тілесного формування, юридичного

визнання дорослості індивіда; спостерігається чутливість всіх аналізаторів, розвивається загальне сприйняття світу, формуються та розвиваються зв'язки між різними сторонами реальності індивіда, уява у різних студентів розвивається неоднаково, її властивості відрізняються, підвищується роль уваги; спостерігається комплексне поєднання розумових операцій; абстрактне мислення набуває максимального та домінуючого етапу свого розвитку та прояву в діяльності студентів; для емоційних процесів у навчанні студентів властиві такі особливості: велика інтенсивність, різноманіття, чергування емоцій, формування вищих почуттів; змінюються ті вольові якості, котрих не вистачало індивідам у старших класах: відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість та рішучість, самостійність, тощо.

3. Під час дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів отримані наступні результати: у студентів домінує середній рівень за всіма показниками: міжособистісний емоційний інтелект, внутрішньо-особистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій та керування емоціями. Такі результати свідчать про те, що студенти можуть розуміти власні емоції та чужі, володіють механізмами їх керування, також у них є здатність розпізнавати та розуміти чужі емоційні прояви і адекватно аналізувати та управляти власними емоціями.

В студентів домінують середні показники емоційного інтелекту, що свідчить про здатність студентів на достатньому рівні розпізнавати особливості емоцій, причини їх виникнення, також про здатність розуміти та в подальшому аналізувати емоції; респонденти здатні на свідомому рівні управляти індивідуальними емоціями і на основі цього навчаються впливати на емоції та почуття інших людей.

Під час дослідження особливостей задоволеності життям студентів отримані наступні результати: всі показники задоволеності життям (інтерес до життя, послідовність в досягненні мети, узгодженість між цілями, позитивна оцінка себе і своїх вчинків, загальний фон настрою) домінують у студентів на високому рівні. Індекс задоволеності життям також має високі показники, що характеризує респондентів як осіб, що у який спостерігається високий показник

психологічного комфорту, а також адаптованості й задоволеності життям і діяльністю на даному етапі. Студенти позитивно сприймають себе та оточуючих, ставлять перед собою різні цілі та досягають їх, зберігають позитивну установку сприйняття навколишніх подій.

У студентів на високому рівні домінує оптимістичність; на середньому – самоконтроль, підтримка, спілкування, здоров'я, особисті досягнення, робота; на низькому рівні – негативні емоції та напруга. Такі результати свідчать про: задоволеність від діяльності; високу оцінку досягнень в життєдіяльності; задоволеність власним здоров'ям; відкритість в спілкуванні; студенти можуть контролювати свої думки і вчинки, можуть адекватно реагувати на критику зі сторони; студенти позитивно себе оцінюють; напруга та негативні емоції не відіграють великої ролі в життєдіяльності респондентів.

4. Кореляційний аналіз дав змогу встановити обернені та прямі зв'язки між емоційним інтелектом та задоволеністю життям студентів за такими показниками: міжособистісним емоційним інтелектом та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; розумінням емоцій та індексом задоволеності життям і оптимістичністю; використанням емоцій у вирішенні проблем та узгодженістю між зазначеними та досягнутими цілями й позитивною оцінкою себе та своїх вчинків; розумінням та аналізом емоцій та оптимістичністю і напругою; свідомим управлінням емоціями та напругою; ідентифікацією емоцій та загальним фоном настрою. На основі теоретичного аналізу наукової літератури, емпіричного дослідження та кореляційного аналізу (шляхом встановлення зв'язку між досліджуваними показниками) було виявлено, що емоційний інтелект студентів виступає компонентом задоволеності життям та впливає на прояв тих чи інших особливостей задоволеності та якості життя молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусенко А.О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища / А.О.Андрусенко // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених.–Т.1.–К.: НАУ, 2020.–С. 235-237.
2. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку. пер. з англ. Я.Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. – 480 с.
3. Безносьок О.П. Вплив емоційного інтелекту на успішність діяльності / О.П.Безносьок // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених.–Т.1.–К.: НАУ, 2020.–С. 241-242.
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України.-2019. Вип.- 3(53).-С. 24-32.
5. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник Херсонського державного університету.-2018. - №1. Т.1. - С. 50-62.
6. Волкова О.С. Роль емоційного інтелекту у процесі адаптації студентів до умов ЗВО/Студентські наукові студії: Молодіжний науковий журнал.- Миколаїв: Вид-во.ЧНУ імені Петра Могили.- 2021. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1662/1/Автореферат_Волкова.pdf (дата звернення 26.03.2021)
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018.- 512 с.
8. Григор'єва, М. О. Суб'єктивна задоволеність життям студентської молоді: підходи до оцінки/ М. О. Григор'єва//Вісник Приазовського державного технічного університету : зб. наук. праць/ДВНЗ «ПДТУ».- Маріуполь, 2018.-Вип. 1.-С. 25–30.

9. Даценко О. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості/ Актуальні проблеми психології в закладах освіти.-2020.- Вип. 10.- С. 31-42.
10. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – 312 с.
11. Дубчак О. Психологічні переживання суб'єктивного благополуччя студентами-психологами/О. Дубчак, Т. Чубата// Вісник Національного авіаційного університету. Серія: педагогіка; психологія: зб. Наук. Пр. – К.: НАУ, 2019.- Вип. 2 (15).- С.123-130.
12. Дяченко В.А. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf>.(дата звернення 25.01.2021).
13. Єрмолова Є.С. Теорії дослідження психологічного благополуччя особистості/ Є.С. Єрмолова// Науково методологічні та соціальні аспекти психології: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції.- Запоріжжя. 2017.- С. 15-18.
14. Івашкевич Е.З. Соціальний інтелект педагога. Монографія. – К.: ТОВ «Принт-Хауз», 2017. – 536 с.
15. Каргіна Н. В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк. Вид-во СНУ ім. В. Даля.- 2017.- Вип. 2 (43)№ 2(43).- С. 121-130.
16. Каргіна Н.В. Віра як основа психологічного благополуччя особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету.-2018.-Вип.1.-С.83-88.
17. Каргіна Н. В. Оптимізм як одна із складових психологічного благополуччя особистості: Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика»: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Одеса: ВМВ.-2017.- С. 65-67.
18. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення / Є. В. Карпенко // Психологічні перспективи. – 2017. – Вип.30. –

С. 50-63 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_7. (дата звернення 25.01.2021).

19. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості / Є.В. Карпенко // монографія. – Дрогобич: Посвіт, 2020. – 436 с.

20. Ключко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості/ Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ. 2019.- Вип. 13.- С.36-41.

21. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості / Л. Ключко // Психологічні перспективи. - 2018. - Вип. 32. - С. 135-148.

22. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці / дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. О. Колісник.– Київ, 2016. – 307 с.

23. Копніцкий М. Розвиток емоційного інтелекту особистості студента: соціально-психологічний аспект. Рукопис.-2020. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40303/1/копніцкий.pdf> (дата звернення 26.03.2021).

24. Корнєєва О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації до студентського середовища/ Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів. К.: НАУ.- 2019. – Т. 1. – С. 297-298.

25. Кулик, Н.А. Гільова, Л.Л. 2017. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень/ Н.А. Кулик, Л.Л. Гільова//Проблеми сучасної психології.- 2017.- Т. 39.- С.79–90.

26. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості / А.В. Курова // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – 2016. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. – С. 23-28.

27. Кушмирук Є.С. Діагностика рівні задоволеності життям в осіб юнацького віку/ Є.С. Кушмирчук// Теорія і практика сучасної психології: зб.наук.пр./ класич. приват. ун-т.- Запоріжжя, 2018.- Вип. 3.- С.202-205.

28. Лазуренко О.О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології/ О.О. Лазуренко// Науковий огляд.- Київ, 2016.- Вип. 1 (11).- С.116-123.
29. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук: спец. «Загальна психологія. Історія психології» К.- 2016.- 40 с.
30. Лич О.М., Корсун А.Г. Тренінг з емоційного інтелекту як метод подолання проблем з емоціями у юнаків / О.М. Лич, А.Г. Корсун // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 89-92.
31. Лукасевич О.А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен/ О.А.Лукасевич// Проблеми сучасної психології.- 2017.- №2. – С. 109-114.
32. Лящ О.П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості / О.П. Лящ // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць.-К.:НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. -№ 46 (70).- С. 210-216.
33. Лящ О.П. Діагностика емоційного інтелекту особистості/О.П. Лящ// Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти//Збірник матеріалів Подільської науково-практичної конференції.- Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. – С.89-92.
34. Лящ О.П. Вікові особливості становлення та розвитку емоційного інтелекту особистості / Лящ О.П., Богатюк І.В. // Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень: зб. наук. пр. – Вип.10 (13) / ред. Р.С. Гуревич. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2018. – С. 172-177.

35. Наконечна О.В. Структура емоційного інтелекту соціальних педагогів та соціальних працівників/ О.В. Наконечна// Національний університет біоресурсів і природокористування України.- Вип. 6 (46). – 2017. С.260-263.
36. Оршин-Буждиган Л.С. Ставлення до майбутнього покоління країни як показник задоволеності життям/ Л.С. Оршин-Буждиган, Ю.В. Понайда// Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.-2016.- Вип. 2. – С. 31-44.
37. Пономарьова В.О. Психологічні умови формування емоційної стійкості студентів-психологів. Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]. – Т. 1. – К.: НАУ, 2019. – С. 312-313.
38. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року: указ Президента України від 12 березня 2021 р. № 94/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text> (дата звернення 20.04.2021).
39. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям /Скрипаченко Т.В. URL:<http://psyjournal.in.ua/wp-content/uploads/2017/03/> (дата звернення: 02.02.2021).
40. Радіонова К., Вашека Т. Зв'язок задоволеності життям з ціннісно-смісловою сферою студентської молоді// Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць/ за заг.ред. Л.В. Помиткіної, ОМ. Ічанської.- К.: ТОВ «Альфа-ПК», 2020.- С. 299-303.
41. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз/Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – Київ, 2018. – Ви. 3–4 (56–57). – С. 36–42.
42. Ракітянська Л. М. Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект»/ Л. М. Ракітянська // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : збірник наукових праць. - 2019. - Вип. 66. - С. 170-174.
43. Синчук В.В. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища//Політ. Сучасні проблеми

- науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: [у 2-х т.]-К.: НАУ, 2019.- Т.1.-С. 319-320.
44. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям/Т.В. Скрипаченко // Проблеми сучасної психології: [зб. наук. праць]. – 2016. – Вип. 2 (10).- С.124-130.
45. Тавровецька, Н. І. Емпіричний аналіз змістових характеристик життєвої позиції особистості/ Проблеми сучасної психології.-2018. – Вип. 41. – С. 345-359.
46. Цибульська В.І. Особливості впливу життєвої позиції на задоволеність життям у студентів- авіадиспетчерів // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / за ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. – К.: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. – С. 182-186.
47. Юдко А. В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків. - Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти кафедри авіаційної психології. - Національний авіаційний університет. - Київ, 2020.- 100 с.