

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: Взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності до депресивності у
молоді

Виконав(ла):

студент(ка) 4 курсу,

групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАЙБОРОДА А.В

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент РАКИТЯНСЬКА К.В

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук _____
Кафедра _____ «Психологія» _____
Ступінь вищої освіти _____ бакалавр _____
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 09 » _____ березня _____ 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Майборода Артем Валерійович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності до депресивності у молоді.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Т.О.,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 8 червня 2026 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 84 сторінки, 51 джерело, 6 рисунків, 5 таблиць, 8 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: визначено сутність та структуру емоційного інтелекту; розглянуто психологічні чинники та механізми формування схильності до депресивності у молоді; здійснено аналіз теоретичних підходів до вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності; проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді; розроблено практичні рекомендації молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Рівні розвитку міжособистісного, внутрішньоособистісного, загального емоційного інтелекту, розуміння та управління своїми емоціями здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін); рис. 2.2. Стратегії

регуляції емоцій здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»); рис. 2.3. Стратегії регуляції емоцій здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним рівнем емоційного інтелекту; рис. 2.4. Стани депресії у здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9); рис. 2.5. Стани депресії у здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним рівнем емоційного інтелекту; таблиця 2.1. Результати досліджуваних представників студентської молоді за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «EmIn» (Д. Люсін); таблиця 2.2. Результати представників студентської молоді за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»; таблиця 2.3. Результати представників студентської молоді за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9); таблиця 2.4. Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та стану депресії досліджуваних представників студентської молоді (за методом рангової кореляції Спірмена)

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О, доцент	02.12.2025	01.02.2026
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О, доцент	13.04.2026	27.06.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	01.06.2026	08.06.2026

7. Дата видачі завдання «2» грудня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	06.11.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	21.11.2026	
3	Затвердження теми	25.11.2025	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	02.12.2025	
5	Складання змісту	23.12.2025	
6	Виконання першого розділу	01.02.2026	
7	Виконання другого розділу	20.06.2026	
8	Формування висновків	27.06.2026	

9	Перевірка роботи керівником	27.05.2026	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	29.06.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.06.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	08.06.2026	
13	Подання роботи на кафедру	08.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	08.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	09.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Артем МАЙБОРОДА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 85 сторінок, 51 джерело, 6 рисунків, 5 таблиць, 8 додатків.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект молоді.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку емоційного інтелекту та схильності до депресивності у молодих людей.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження описати особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у молоді і розробити практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження).
2. Емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування).
3. Статистичні (метод рангової кореляції Спірмена).

Методики: «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін), «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9), «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції».

Дослідження відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка» за допомогою Google Forms. У ньому взяло участь 37 здобувачів вищої освіти зазначеного освітнього закладу.

ДЕПРЕСИВНІСТЬ, ЕМПАТІЯ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ,
ІНТЕЛЕКТ, СХИЛЬНІСТЬ ДО ДЕПРЕСІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕПРЕСИВНОСТІ У МОЛОДІ.....	11
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях	11
1.2. Психологічні чинники та механізми формування схильності до депресивності у молоді	19
1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності.....	28
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ДЕПРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	38
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	38
2.2. Особливості емоційного інтелекту молоді за результатами емпіричного дослідження	42
2.3. Характеристика депресивних проявів студентської молоді за результатами емпіричного дослідження.....	48
2.4. Характеристика взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності молоді за результатами емпіричного дослідження	51
2.5. Практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій	53
Висновки до розділу 2	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні психологічні дослідження доводять, що емоційний інтелект людини значно впливає на її особистісний розвиток, міжособистісні стосунки та загальну життєдіяльність. Зважаючи на це, попри досить молоду історію дослідження цього психологічного феномену у науці, йому присвячувалися роботи таких вчених як: R. Bar-On, L. M. Bru-Luna, J-L. Cervera-Santiago, H. Gardner, D. Goleman, M. Marti-Vilar, J. Mayer, P. Salovey M. Августюк, К. Борисенко, А. Єфремова, Л. Заграй, М. Зінченко, Р. Колісник, Л. Никоненко, З. Огороднійчук, Р. Попелюшко, Н. Трофименко, А. Шиделко та ін. Вчені транслювали варіативні думки стосовно природи, сутності поняття та структури емоційного інтелекту особистості. Дослідження емоційного інтелекту у психології покликане здійснити підвищення його показників, з метою покращення якості життя сучасної особистості. Одним з активних напрямків вивчення емоційного інтелекту є його вплив на окремі психічні та емоційні стани особистості. Мова йде й про депресію та схильність до депресивності.

Прояви депресії стали постійними супутниками у житті українців. Повномасштабне вторгнення росії на територію нашої країни вагомо погіршило стан психічного здоров'я громадян України різного віку. Наразі наявна значна поширеність випадків депресії та підвищеної схильності до депресивності в української молоді, які виникають як через активні військові дії, так під впливом особистих чинників.

Депресивність людини надає негативний вплив на її життя та може зумовлювати появу деструктивних особистісних змін. Враховуючи це, виникає потреба у вивченні чинників її виникнення та використання певних інструментів для її корекції.

У сучасному науковому психологічному просторі питання щодо психологічних чинників та механізмів формування схильності до депресивності

розглядається досить активно. Окреслена проблема була розглянута у працях таких науковців як: J. F. Mendes, O. Remes, P. Templeton, О. Бортнікова, Г. Католик, З. Крижановська, Т. Медуха, І. Радул, Л. Сікорська, О. Стахова, К. Тенгізович, С. Ткаченко, К. Усенко, Т. Яновська та інші. Науковці звертають увагу, що депресивність як властивість особистості, яка виявляється у схильності до переживання депресії, може з'являтися під впливом вроджених чи набутих психологічних детермінантів.

Водночас взаємозв'язок емоційного інтелекту та депресивності був висвітлений у роботах таких вчених-психологів як: В. Вінс, І. Гаврилюк, К. Гайне, Н. Дужич, Л. Каліщук, Д. Кончаков, Н. Коструба, О. Лоза, В. Мельник, С. Петренко, Д. Рижей, Ж. Сидоренко, Я. Соловей, О. Шиганська, М. Щербакова та інші. Вчені переконують, що окреслений взаємозв'язок є наявним.

Не зважаючи на наявність публікацій та досліджень у напрямку взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності, наразі їх кількість є недостатньою. Особливо це стосується практичного вивчення зазначеного питання у психологічній науці.

Зважаючи на усе вищезазначене, нами були вирішено на теоретичному та емпіричному рівні розглянути тему нашого дослідження: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та схильності до депресивності у молоді».

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект молоді.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку емоційного інтелекту та схильності до депресивності у молодих людей.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження описати особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у молоді і розробити практичні рекомендації для студентської молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасних психологічних досліджень, визначити сутність поняття та структуру емоційного інтелекту.

2. Розглянути психологічні чинники та механізми формування схильності до депресивності у молоді.

3. Здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності.

4. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді.

5. Розробити практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій.

Гіпотеза дослідження: показники емоційного інтелекту студентської молоді будуть мати зв'язок зі станом їх депресивності.

Теоретичні основи дослідження:

- вчення про емоційний інтелект особистості (Р. Бар-Он, Х. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Саловей, З. Огороднійчук, Р. Попелюшко, А. Шиделко та інші);

- вчення про депресію та депресивність особистості (А. Бек, Ф. Боссє де Соваж, Е. Крепелін, З. Фройд, І. Радул, Л. Сікорська, О. Стахова та інші).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів до тлумачення термінів «емоційний інтелект», «депресивність» та визначення теоретичних підходів до дослідження вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності); емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування для практичного дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді); статистичні (метод рангової кореляції Спірмена для дослідження зв'язку показників емоційного інтелекту зі станом депресивності студентської молоді).

Дослідження відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка» за допомогою Google Forms. У ньому взяло участь 37 здобувачів вищої освіти зазначеного освітнього закладу.

Практичне значення результатів дослідження. У роботі містяться результати власного емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного

інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді. Вони можуть бути використані практично у професійній діяльності фахівців з психології. Окремо у роботі наявні самостійно розроблені практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій. Останніми можуть користуватися студенти, які мають прояви депресії чи схильність до депресивності.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, основної частини (2 основні розділи), висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 59 сторінках, загальний обсяг роботи складає – 84 сторінки. Дослідження містить 5 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕПРЕСИВНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях

У контексті теми нашого дослідження, вагомим є визначення сутності поняття «емоційний інтелект». На сучасному етапі розвитку психологічної науки, феномен емоційного інтелекту досить активно розглядається. Йому присвячена велика кількість робіт українських та зарубіжних вчених-психологів. У переважній більшості праць теоретично та практично досліджуються основні питання вивчення окресленого феномену – його природа та структура. Здійснимо аналіз проблеми поняття та структури емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях.

Звертаючись до історії вивчення феномену емоційного інтелекту у психології, З. Огороднійчук повідомляє, що першим його вивченням у науковому просторі займалися науковці J. Mayer та P. Salovey. Вони активно досліджували природу та структуру окресленого феномену. Це відбулося у 1990 році. J. Mayer та P. Salovey дотримувалися думки, що емоційний інтелект є підструктурою соціального інтелекту, яка характеризується здатністю до ідентифікації власних емоцій і переживань та емоційних проявів оточуючих людей, зокрема, задля управління мисленням і поведінкою для успішної соціальної взаємодії [28]. J. Mayer та P. Salovey вважали, що емоційний інтелект – це «група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих» [28, с. 73].

Н. Трофіменко доповнює, що значний внесок у дослідження феномену емоційного інтелекту у контексті психологічної науки надав Н. Gardner. Його

вчення про соціальний інтелект стало фундаментом для подальшого вивчення емоційного інтелекту. Науковцем були виділені два аспекти зазначеного феномену: внутрішньоособистісний (спрямований на власну емоційну сферу) та міжособистісний (спрямований на емоційні прояви інших) [41].

Таким чином, спостерігаємо, що поняття емоційного інтелекту у психологічній науці є доволі новим. Його вивчення бере початок з 1990 р. Основоположниками його дослідження є іноземні вчені-психологи J. Mayer, P. Salovey та H. Gardner.

Починаючи розгляд сутності поняття «емоційний інтелект» у сучасній психологічній науці, варто звернути увагу на напрямки тлумачення таких опорних понять, які входять до структури зазначеного феномену як – «емоції» та «інтелект».

Так, К. Борисенко характеризує емоції як «психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта» [7, с. 84]. Щодо терміну «інтелект», К. Борисенко вказує, що він є загальною здатністю до пізнання та розв'язання проблем, яка має змогу визначати успішність певної діяльності та є основою інших здібностей особистості [4].

Отже, можемо спостерігати, що поняття «емоції» та «інтелект» є взаємопов'язаними. Окреслений взаємний зв'язок стосується феномену пізнання на розумовому та емоційному рівнях.

Проаналізувавши наукові літературні джерела з психології, які присвячені феномену емоційного інтелекту, нами були виокремлені наступні його визначення:

- 1) «здатність сприймати і розуміти емоційні прояви особистості, керувати емоціями на основі інтелектуальних процесів» (за З. Огороднійчук) [28, с. 71];
- 2) «здатність розпізнавати та керувати власними емоціями та емоціями інших» (за Р. Попелюшко) [32, с. 23];
- 3) «показник здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей» (за Н. Трофіменко) [41, с. 155];

4) «компонент соціального інтелекту, що включає здатність спостерігати, усвідомлювати, сприймати та керувати своїми емоціями й почуттями та емоційними станами інших людей» (за А. Шиделко) [45, с. 347];

5) здатність людини до розуміння/усвідомлення своїх емоцій та емоцій інших, уміння аналізувати і правильно тлумачити їх та, на цій основі, вчиняти відповідно до життєвих ситуацій; уміння контролювати свої емоції та поведінку; здатність до емпатії; здатність вибудовувати і підтримувати адекватні міжособистісні взаємовідносини (за К. Борисенко) [4];

6) «уміння визначати власні емоції, розрізняти емоції інших людей, виражати свої емоції, контролювати свою поведінку та емоційні реакції» (за Л. Никоненко) [27, с. 184];

7) здатність сприймати, виражати, розуміти та керувати емоціями (за L. M. Bru-Luna, M. Marti-Vilar, C. Merino-Soto, J-L. Cervera-Santiago) [48].

Окремо можемо спостерігати, що А. Єфремова наводить три наукові підходи до трактування терміну «емоційний інтелект» у психологічній науці. Це:

«1) здібність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; здібність розуміти відносини особистості, що репрезентуються у емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу;

2) здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для поліпшення мислення;

3) сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які здійснюють вплив на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском оточуючого середовища» [10, с. 47].

Таким чином, бачимо, що переважна більшість сучасних науковців у галузі психології під емоційним інтелектом розуміють здатність, уміння особистості, яке стосується усвідомлення, ідентифікації та контролю власних емоцій.

Зважаючи на наявні наукові підходи до визначення сутності поняття «емоційний інтелект», нами був зроблений висновок, що під ним варто розуміти здатність особистості здійснювати аналіз, ідентифікацію, усвідомлення своїх

емоцій, емоційних проявів інших людей, здійснення контролю своїх емоційних реакцій.

Звертаючись до структури емоційного інтелекту особистості, ми мали змогу побачити, що у психологічній науці наявні декілька позицій вчених щодо цього питання.

Р. Попелюшко повідомляє про моделі структури емоційного інтелекту, які були запропоновані такими зарубіжними науковцями у галузі психології та основоположниками вивчення феномену емоційного інтелекту як – J. Mayer і P. Salovey та D. Goleman. Першими були виокремлені чотири основні компоненти у структурі зазначеного феномену. Це:

1) сприйняття, ідентифікація емоцій, їх вираження – сформована здатність особистості до сприймання та визначення емоцій та вияв реакції на емоційні прояви оточуючих людей;

2) фасилітація мислення – здатність щодо цілеспрямованого вияву певних емоційних проявів та здійснення контролю над ними;

3) розуміння емоцій – сформована здатність особистості до глибокого розуміння емоцій, їх взаємозв'язків, чинників виникнення та наслідків їх проявів;

4) управління емоціями – здатність, яка стосується самоконтролю емоційних станів щодо їх вияву, зниження та реагування на них.

Р. Попелюшко доповнює, що водночас D. Goleman у структурі емоційного інтелекту виділив 5 наступних компонентів:

1) ідентифікація емоційних станів та розуміння їх взаємозв'язків – розпізнавання та розуміння власних та емоційних станів оточуючих; уміння усвідомлювати зв'язки між емоціями, мисленням і діями;

2) управління емоційним станом – емоційний самоконтроль; здійснення самостійної трансформації негативних емоцій на позитивні;

3) здатність використовувати емоції для досягнення успіху – визначення та використання певних емоційних проявів для здійснення продуктивної діяльності чи ефективної взаємодії;

4) емпатія та розуміння емоцій інших людей – здатність визначати емоції інших людей, бути чутливим до їхніх почуттів та вміти керувати емоціями інших у міжособистісних взаємодіях;

5) навички в міжособистісних відносинах – здатність формувати продуктивну, ефективну взаємодію з оточуючими, яка ґрунтується на взаєморозумінні, співчутті та комунікації [32].

М. Августюк та М. Зінченко зазначають, що ізраїльським вченим у галузі психології R. Bar-On був запропонований такий підхід до розуміння структури емоційного інтелекту, який містив такі компоненти як:

1) пізнання себе – чітке усвідомлення своїх емоцій та почуттів, які ґрунтуються на самоповазі, впевненості у собі, самоактуалізації та незалежності;

2) навички міжособистісного спілкування – здатність до співпереживання та співчуття (емпатія), наявність соціальної відповідальності щодо проявів власних емоцій;

3) здатність до адаптації – психологічна гнучкість, навички до розв’язання життєвих проблем;

4) управління стресом – психологічна адаптивність, стресостійкість, самоконтроль імпульсивних емоційних проявів;

5) домінуючий настрій – переважання оптимізму та щастя [2; 12].

На думку А. Єфремової, структура емоційного інтелекту представлена наступними 3 компонентами:

1) когнітивний – ідентифікація, усвідомлення чинників та наслідків власних емоційних проявів та емоцій і почуттів оточуючих,

2) афективний – керування емоційними проявами, рефлексія, емпатія;

3) конативний – спрямування власних дій, поведінки, яка ґрунтується на характеристиках емоційної сфери особистості, задля забезпечення ефективної взаємодії з оточуючими та досягнення успішності у певних життєвих сферах [10].

Продовжуючи розгляд наукових думок щодо структури емоційного інтелекту особистості, можемо помітити позиції Л. Заграй, яка виокремлює 5 компонентів у зазначеному психологічному феномені. Мова йде про такі як:

- 1) самосвідомість – усвідомлення своїх емоцій, почуттів, емоційних станів;
- 2) саморегуляція – можливість здійснення контролю та регулювання власних емоційних проявів;
- 3) емпатія – здатність співпереживати емоціям людей, співчувати оточуючим;
- 4) мотивація – здійснення мотивації до досягнення мети, використовуючи навички регулювання власних емоційних проявів та усвідомлення емоцій і почуттів інших;
- 5) соціальні навички – навички продуктивної й ефективної взаємодії з іншими людьми [11].

Натомість Р. Колісник дотримується думки, що феномен емоційного інтелекту представлений двома компонентами варіативної природи. Мова йде про особистісні властивості та когнітивні здібності. У його структурі міститься міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект [16].

Отже, враховуючи розглянуті наукові погляди щодо структури емоційного інтелекту особистості, можемо дійти висновку, що до його компонентів належать окремі когнітивні, емоційні, адаптаційні та соціальні уміння, які забезпечують чітке розуміння своїх емоційних проявів, здійснення їх регуляції, усвідомлення емоцій інших людей, їх співпереживання, забезпечення продуктивної, ефективної взаємодії з оточуючими людьми. Окреслену думку щодо структури та компонентів емоційного інтелекту особистості, можемо унаочнити наступним чином (рис. 1.1.).

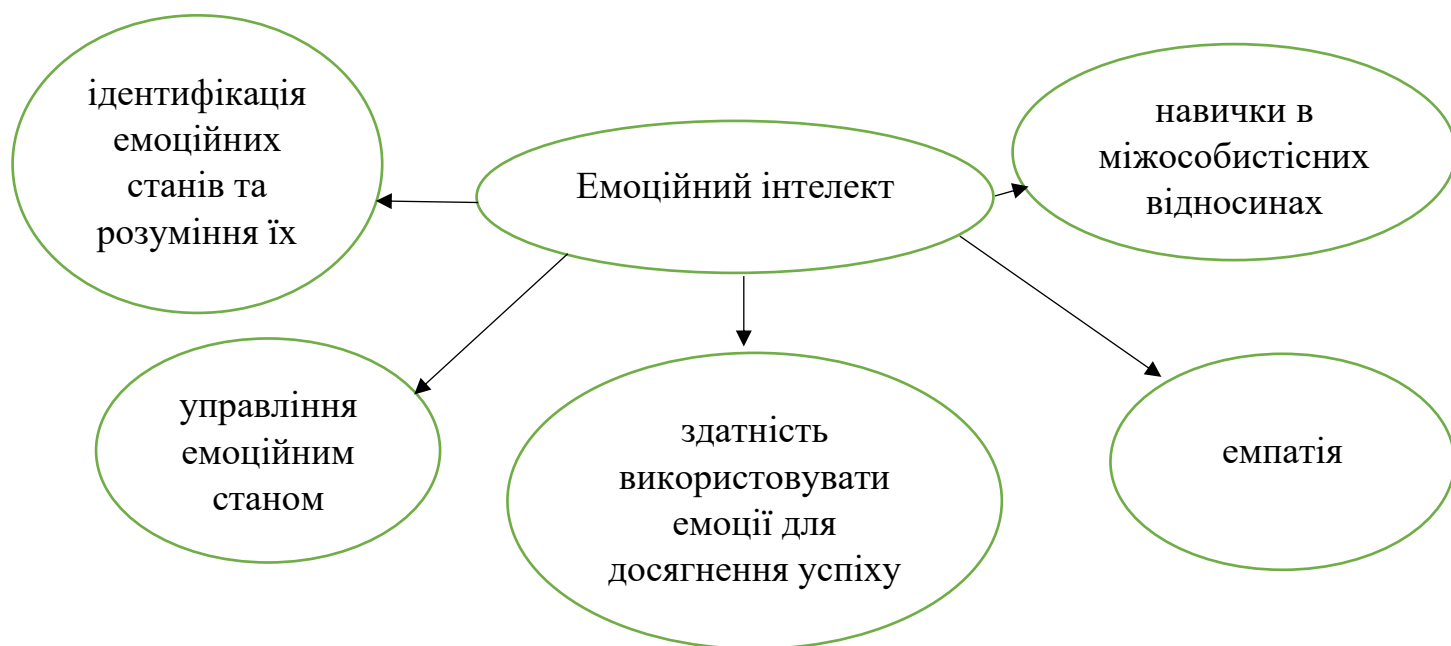


Рис. 1.1. Структура емоційного інтелекту особистості

Для глибшого розуміння сутності феномену емоційного інтелекту, на нашу думку, варто звернути увагу на його функції у житті особистості.

А. Шиделко виокремлює наступні функціональні можливості емоційного інтелекту людини:

1) інтерпретаційна – емоційний інтелект надає можливість особистості чітко усвідомлювати власні емоції, почуття, емоційні та афективні стани й емоційні прояви інших, зокрема, на основі вербальної (мовленнєва інтонація, тембр голосу) та невербальної (жести, вираз обличчя та ін.) комунікації;

2) регулятивна – за допомогою емоційного інтелекту, особистість має змогу здійснювати адекватне вираження власних емоцій та почуттів;

3) адаптивна – достатні показники емоційного інтелекту дозволяють особистості стати адаптивною до життєвих труднощів та складних ситуацій;

4) стресозахисна – емоційний інтелект зумовлює формування стресостійкості у людини;

5) активізаційна – за допомогою емоційного інтелекту забезпечується гнучкість до відповідності Я-реального з Я-ідеальним у комунікації [45].

Водночас Л. Никоненко додає, що сформований на високому рівні емоційний інтелект дозволяє людині будувати гармонічні та сприятливі міжособистісні стосунки. Окремо зазначений феномен зумовлює продуктивний професійний та особистісний саморозвиток та самореалізацію. Л. Никоненко наголошує на вагомій важливості емпатії у стосунках особистості. Вона є обов'язковим компонентом довірливих, теплих та доброзичливих відносин [27].

Р. Колісник, в свою чергу, переконує, що емоційний інтелект – це безпосередній чинник психологічного благополуччя, успішності та адаптивності особистості. Достатні показники розвитку емоційного інтелекту дозволяють людині диференціювати власні емоції та емоційні реакції оточуючих; управляти своєю емоційною сферою, підвищує адаптивність людини та забезпечує її ефективну міжособистісну взаємодію [16].

Р. Попелюшко, в свою чергу, зазначає, що розвинутий емоційний інтелект дозволяє особистості краще розуміти специфіку соціальної взаємодії та взаєморозуміння. Водночас на достатньому рівні розвинута емпатія зумовлює кращу комунікацію з оточуючими та формує можливості до конструктивних шляхів розв'язання міжособистісних конфліктів, знаходити компромісні рішення під час конфліктних ситуацій. Так, Р. Попелюшко повідомляє, що пари, де обидва партнери мають високий рівень емпатії та здатні розуміти почуття одне одного, спілкуються краще й мають більші показники довіри у стосунках [32].

Додатково Н. Трофименко вказує, що емоційний інтелект формує в особистості такі важливі для життя у сучасному світі навички та характеристики як: усвідомленість, гнучкість, проактивність, ініціативність [41].

Таким чином, робимо висновок, що емоційний інтелект у житті особистості виконує: інтерпретаційну, регулятивну, адаптативну, стресозахисну та активізаційну функції.

Як ми мали змогу побачити вище, емоційний інтелект відіграє важливу роль у житті особистості. Враховуючи це, варто звернути увагу на чинники та передумови його формування.

А. Шиделко стверджує, що можна виокремити наступні групи чинників, які зумовлюють розвиток емоційного інтелекту:

1) біологічні (рівень емоційного інтелекту батьків, взаємодія лівої і правої півкуль мозку, тип темпераменту, особливості розвитку емоційної сфери особистості та ін.);

2) соціальні (стиль сімейного виховання, соціальний статус, тип гендеру, локус контролю тощо) [45].

Р. Попелюшко підкреслює, що попри те, що схильність до високого рівня емоційного інтелекту може бути вродженою, також його можна розвивати й протягом усього життя особистості [32].

Отже, емоційний інтелект може розвиватися в особистості під впливом біологічних і соціальних чинників та протягом усього її життя.

Таким чином, аналіз проблеми поняття та структури емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях, надав нам можливість дійти висновку, що емоційний інтелект – це здатність особистості здійснювати аналіз, ідентифікацію, усвідомлення своїх емоцій, емоційних проявів інших людей, здійснення контролю своїх емоційних реакцій.

1.2. Психологічні чинники та механізми формування схильності до депресивності у молоді

Ознайомившись із сутністю поняття та структурою емоційного інтелекту у сучасних психологічних дослідженнях, перейдемо до розгляду наступного базового терміну нашого дослідження – «депресивності». Особливу увагу варто приділити науковим підходам до визначення окресленого поняття та психологічним чинникам і механізмам його формування у молоді. Розкриємо зазначені питання, на основі аналізу сучасних наукових психологічних літературних джерел.

Насамперед почнемо з ознайомлення із наявними науковими думками щодо тлумачення терміну «депресивність» у науковому психологічному просторі.

Проаналізувавши сучасну наукову літературу з психології, нам вдалося виділити наступні:

1) тривалий пригнічений гнітючий, негативний настрій (за Л. Сікорською) [35];

2) «властивість особистості, яка відображає її схильність до переживання депресивних проявів через неодноразове неконструктивне переживання депресії» (за І. Радул) [33, с. 164];

3) «властивість особистості, яка виникає внаслідок повторюваного гострого або хронічного переживання депресії, психологічною природою якого є особистісна уразливість до депресивних станів» (за С. Коси) [18].

Отже, зважаючи на те, що депресивність є властивістю особистості, яка вказує на схильність переживання нею такого феномену як депресія, варто звернути увагу на наявні наукові підходи щодо визначення останньої. Аналіз наукової психологічної літератури, яка присвячена поняттю «депресія», дозволив нам виділити наступні наукові думки, які трактують її як:

1) сумний або негативний настрій, що виникає у результаті різних соціальних подій, розчарувань або втрат (за Л. Сікорською) [36];

2) «психічний афективний стан, що характеризується зниженим настроєм, негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки» (за І. Радул) [33, с. 165];

3) «психічний розлад, що характеризується патологічно зниженим настроєм (гіпотимією), з негативною песимістичною оцінкою самого себе, власного майбутнього та свого положення у світі» (за К. Усенко) [43, с. 27];

4) емоційне захворювання, яке виявляється у стійкому зниженні і загальному пригніченні настрою та супроводжується низьким рівнем активності особистості (за О. Бортніковою) [5];

5) багатовимірне психопатологічне явище, яке характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до життя, когнітивними порушеннями та зниженням рівня соціального функціонування (за З. Крижановською) [20];

б) пригнічений емоційний стан, що породжує зміни в емоційному, мотиваційному та когнітивному компонентах свідомості (за О. Стаховою) [38].

Досить цікавою є інформація, яка транслюється К. Тенгізовичем щодо наукових підходів до трактування депресії як психологічного феномену. Вчений називає наступні напрямки тлумачення:

1) результат взаємодії біологічних (генетичні, нейрохімічні, гормональні), психологічних (когнітивні, емоційні, поведінкові) та соціальних (стресові події, міжособистісні стосунки, культурні чинники) факторів (за біопсихосоціальною моделлю);

2) результат впливу стресорів на осіб, які мають генетичну, психологічну або біологічну схильність до депресивних станів (депресивність) (за концепцією вразливості та стресу);

3) результат негативних переконань та дисфункціональних патернів мислення (за когнітивною моделлю);

4) результат внутрішніх конфліктів, втрат особистості та негативного самоставлення (за психоаналітичною концепцією);

5) результат дефіциту позитивного підкріплення, низької активності, безпорадності та пасивності (за біхевіоральною моделлю);

6) результат переживання травматичного та хронічного стресу (за концепцією травматичного та хронічного стресу) [39].

Розкриваючи сутність поняття «депресія», варто звернути увагу на її симптоматику, яка має стійкий та складний характер.

Л. Підлісецька виокремила наступні діагностичні критерії депресії як клінічного психічного стану:

1) повсякденно пригнічений настрій протягом більшої частини дня, переживання відчуття суму, порожнечі та безнадії);

2) зниження інтересу або задоволення власним життям;

3) слабка активність;

4) втрата апетиту, безпричинна втрата чи набирання ваги;

5) варіативні депривації сну (безсоння чи надмірна сонливість);

- 6) психомоторне збудження чи загальмованість;
- 7) хронічна втома;
- 8) почуття нікчемності або надмірне чи невідповідне почуття вини;
- 9) знижена здатність до мислення та концентрації уваги;
- 10) рецидивуючі думки про смерть, самогубство, спроби самогубства, або конкретний план суїциду [31, с. 56].

Таким чином, можемо побачити досить складну та тривалу картину симптоматики депресії в особистості.

На нашу думку, у контексті теми нашого дослідження, досить важливим здійснити порівняльну характеристику таких понять як «депресія» та «депресивність». На основі аналізу наукової літератури, нами було виконане зазначене порівняння. Його результати викладені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика понять «депресія» та «депресивність»

Порівняльні критерії	Депресія	Депресивність
природа	клінічний психічний стан	риса особистості
тривалість та інтенсивність	понад 2 тижні	тимчасовий стан
вплив на функціонування особистості	унеможливорює повноцінну повсякденну життєдіяльність особистості	особистість може виконувати повсякденні справи
чинники виникнення	біохімічні зміни у мозку; зовнішні чинники	стрес, втома, емоційно-негативна життєва ситуація
симптоматика	втрата апетиту, ваги, розлади харчової поведінки, апатія, думки про суїцид	коливання настрою

Продовження таблиці 1.1

засоби боротьби	цілеспрямоване лікування, за допомогою психотерапевтичних технік та ліків	відпочинок, зміна обстановки чи оточення
-----------------	---	--

Згідно з таблицею 1.1., можемо спостерігати, що депресія, на відміну від депресивності, має складний, клінічний, тривалий характер. Вона має змогу негативно й деструктивно впливати на особистість. Симптоматика депресивності, порівняно з депресією, є менш згубною. Також бачимо, що чинники виникнення депресії та депресивності особистості значно відрізняються. Депресія може з'явитися через окремі біохімічні зміни у мозку та зовнішні чинники. Депресивність, в свою чергу, можуть викликати: стрес, втома чи окрема емоційно-негативна життєва ситуація. Додатково можемо відмітити складний характер лікування депресії у людини. Особистість, яка характеризується наявністю депресії, потребує цілеспрямованого психотерапевтичного та медикаментозного лікування, коли депресивність може корегуватися простим відпочинком чи зміною навколишнього середовища.

Таким чином, можемо побачити, що депресія є складним, клінічним негативним, емоційним станом, який безпосередньо є результатом певної дисфункції різноманітного характеру у житті особистості, має деструктивні наслідки та супроводжується тривалим лікуванням. Водночас під депресивністю варто розуміти рису особистості чи тимчасовий стан особистості, які супроводжуються пригніченим настроєм через втому чи певні негативні життєві обставини.

Отже, ознайомившись із сутністю таких опорних понять нашого дослідження як «депресивність» та «депресія», перейдемо до розгляду механізмів формування першої в особистості.

І. Радул переконує, що депресивність є наслідком неконструктивного переживання депресії [33].

Водночас зарубіжні науковці у галузі психології О. Remes, J. F. Mendes та Р. Templeton стверджують, що депресивність може бути вродженою психологічною характеристикою особистості, яка залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини [51].

Тобто, можемо зробити висновок, що депресивність як схильність до переживання депресії, може мати вроджений або набутий характер.

Пропонуємо детальніше розглянути симптоматику депресивності в особистості.

І. Радул вказує, що усю симптоматику депресивності можна поділити на 4 основні групи. Це:

1) емоційні, які виявляються у тузі, пригніченому настрої, розпачі, стражданнях, дратівливості, тривозі, втраті здатності відчувати задоволення від приємних занять у минулому, втраті інтересу до навколишнього світу;

2) фізіологічні, які мають змогу проявлятися у деприваціях сну, порушеннях роботи травної, серцево-судинної систем, зниженні лібідо та загальної життєвої енергії;

3) поведінкові, які виявляються у соціальній ізоляції, формуванні різноманітних видів залежної поведінки тощо;

4) розумові, які мають можливість проявлятися у труднощах прийняття рішень чи зосередженням, зниженні когнітивних здібностей, заниженій самооцінці, суїцидальних думках та ін. [33].

Отже, розглянувши механізм формування депресивності та її симптоматику, перейдемо до безпосереднього визначення основних чинників формування депресивності у сучасної молоді. Важливо підкреслити, що у сучасній науковій психологічній літературі наразі окреслене питання досить активно розглядається у теоретичному та емпіричному контекстах.

Так, Г. Католик було здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву депресивності у нарцисичних осіб з метою підтвердження або спростування зв'язку

окресленої властивості особистості з її нарцисичними особливостями. Результати практичного дослідження засвідчили, що існує прямий зв'язок між депресивністю і нарцисизмом особистості. Г. Католик зробила висновок, що на формування депресивності безпосередньо впливають такі основні фактори як: самолюбощання, величність та самозакоханість. Саме вони є чинником переживання депресії через невідповідність власних очікувань. Також Г. Католик, за результатами емпіричного дослідження, встановила, що нарцисичні особистості, які характеризуються наявністю незадоволеності окремих біологічних та психологічних потреб (безпека, любов, повага тощо) мають вищі показники депресії [14].

Водночас Л. Сікорською було організовано та проведено практичне вивчення чинників депресивності у сучасної молоді, які є представниками військової професії. За результатами емпіричного дослідження, науковиця встановила, що високі показники депресивності військової молоді мають сильний кореляційний зв'язок з такими індивідуально-психологічними характеристиками особистості як: низький рівень самоствлення, слабо сформовані комунікативні здібності та низький рівень суб'єктивної задоволеності життям. Натомість високі показники самоствлення, достатньо розвинені комунікативні здібності та високий рівень суб'єктивної задоволеності життям у сучасної молоді, які є представниками військової професії, значно корелював з низькими показниками депресивності. Тобто можна спостерігати, що самоствлення, комунікативні здібності та суб'єктивна задоволеність життям, а саме їх низькі показники є безпосередніми чинниками формування депресивності в особистості [36].

Досить цікавими є результати емпіричного дослідження чинників депресивності у молодих людей, яке було здійснено З. Крижановською. Його результати засвідчили, що до основних факторів виникнення схильності до переживання депресії належать такі як:

- 1) наявність травматичного досвіду (серйозні травми, фізичне, сексуальне, фізичне насильство, значні стресові життєві ситуації);
- 2) переживання почуття самотності та соціальна ізоляція.

3. Крижановська запевнила, що причиною депресивності є безпосереднє переживання травматичних, стресових подій, які ведуть до соціальної відчуженості та ізоляції особистості [20].

Натомість Т. Яновська зробила висновок, що депресивність особистості може бути вродженою та залежати від акцентуацій характеру. Емпіричне дослідження у цьому напрямку підтвердило припущення дослідниці. Т. Яновська зробила висновок, що більш схильними до депресивності були представники таких акцентуацій характеру як:

1) циклоїдний тип (характеризується гострою афективною реакцією на життєві невдачі та складнощі);

2) лабільний тип (властива значна мінливість настрою та глибинність переживань);

3) астено-невротичний тип (схильні до підвищеної психічної та фізичної стомлюваності);

4) інтравертований тип (характеризуються замкнутістю, соціальною ізолюваністю, слабкими комунікативними здібностями) [47].

Результати емпіричного дослідження Н. Коси у напрямку чинників формування депресивності як особистісної властивості сучасної молоді, надали можливість стверджувати, що детермінантами окресленої властивості можна вважати наступні:

1) низький рівень саморегуляції (нездатність регулювати свій емоційний стан, його прояви тощо);

2) низький рівень особистісного семантичного диференціалу, зокрема, сили та активності (залежність від зовнішніх обставин та оцінок, інтровертність, пасивність та ін.);

3) низькі показники самоповаги та самооцінки;

4) слабка адаптивність до стресових проявів навколишнього світу, життєвих складнощів [18].

І. Радул, в свою чергу, детально розглядала чинники формування депресивності у людини, на основі різноманітних теоретичних досліджень у цьому

напрямку. Науковицею було встановлено, що можна виділити наступні фактори формування окресленої властивості особистості:

- 1) культ сили та культ рації (заборона переживання та вираження негативних емоцій);
- 2) прагнення людини до нереальних цілей;
- 3) відсутність можливості до самовираження;
- 4) вимушена самотність [33].

Водночас, на думку Т. Медухи, схильність до депресивності має тісний зв'язок з особистісною тривожністю людини. Остання характеризується як властивість особистості, яка вказує на схильність до переживання тривожності. Зазначений зв'язок Т. Медуха пояснює особливостями нервової та ендокринної системи, ослабленням гальмівних процесів у нервовій системі та індивідуальним темпераментом [25].

Іноземні вчені-психологи О. Remes, J. F. Mendes та P. Templeton виокремили певні психологічні та соціальні детермінанти схильності особистості до депресивності. Так, науковцями були виділені наступні психологічні фактори формування останньої:

- 1) негативна самооцінка;
- 2) емоційна чутливість;
- 3) невротизм;
- 4) песимістичність.

Щодо соціальних детермінант схильності до депресивності, О. Remes, J. F. Mendes та P. Templeton називають такі як:

- 1) соціально-демографічні дані;
- 2) слабка соціальна підтримка;
- 3) несприятливі стилі сімейного виховання (гіперопіка, гіпоопіка) [51].

Важливо звернути увагу, що психологічні чинники формування депресивності як схильності до переживання депресії, зазвичай, мають вроджений характер. Соціальні чинники, в свою чергу, є набутими детермінантами формування схильності до депресивності.

Таким чином, робимо висновок, що психологічні чинники формування схильності до депресивності у сучасної молоді можуть мати як вроджений (нарцисичні риси особистості, акцентуації характеру, темперамент, невротизм, низький рівень саморегуляції, слабка психологічна адаптивність, особистісна тривожність тощо), так й набутий (низький рівень самоствалення та самооцінки, слаько сформовані комунікативні здібності, травматичний, стресовий життєвий досвід, вимушена самотність та соціальна ізоляція, песимізм та ін.) характер.

Отже, під депресивністю вбачаємо рису особистості чи тимчасовий стан особистості, які супроводжуються пригніченим настроєм через втому чи певні негативні життєві обставини. Схильність до депресивності формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей особистості (вроджені чинники) чи негативного, травматичного, стресового життєвого досвіду (набуті чинники).

1.3. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності

Згідно з метою нашого дослідження, нам необхідно здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності. Зважаючи на це, розглянувши сутність опорних понять дослідження, а саме «емоційний інтелект» та «депресивність», перейдемо до безпосереднього теоретичного обґрунтування їх взаємозв'язку, на основі аналізу наукової психологічної літератури, яка присвячена зазначеній проблемі.

У сучасному науковому психологічному просторі можна зустріти велику кількість праць, які містять результати теоретичних емпіричних досліджень щодо впливу емоційного інтелекту на прояви депресії у людей. Ознайомимосся з ними дещо детальніше.

Так, О. Лоза наголошує, що наявність взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності вже доведена на науковому рівні. Вчена повідомляє, що чим вищі показники емоційного інтелекту має особистість, тим більш стійкою вона є до

зовнішніх та внутрішніх негативних емоційних впливів. Окремо емоційний інтелект дозволяє людині регулювати свій психоемоційний стан, усе це зумовлює формування психологічної адаптивності, стресостійкості та має змогу знизити ризики виникнення емоційного вигорання та депресії. Водночас О. Лоза звертає увагу, що низькі показники емоційного інтелекту не дозволяють ефективно регулювати емоційні прояви, є чинниками появи труднощів з побудовою якісних міжособистісних зв'язків та виникнення бажання здійснити соціальну ізоляцію. Усе це призводить до розвитку депресивності особистості [23].

Дотримується цієї думки й С. Петренко. Науковиця підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту особистості задля профілактики у неї схильності до депресивності. С. Петренко запевняє, що високий рівень емоційного інтелекту має змогу запобігти появі депресивних станів. Натомість низькі його показники мають змогу збільшити вірогідність виникнення депресії у людини. Вчена стверджує, що розвинений емоційний інтелект може надати людині адаптивні можливості, які будуть забезпечувати її психологічне здоров'я, зокрема, він буде виконувати профілактичну функцію у напрямку депресивності [30].

Підтримує окреслені погляди й В. Вінс. Вчена впевнена, що високий рівень емоційного інтелекту формує в особистості значні показники стресостійкості, які дозволяють їй адаптуватися до складних життєвих ситуацій та запобігати виникненню негативних психічних станів. В. Вінс вважає, що усе це відбувається під впливом функціональних можливостей емоційного інтелекту. Мова йде про такі його функції як:

- 1) інтерпретативна (дозволяє якісно розпізнавати свої емоційні прояви та емоції і почуття оточуючих; формує емоційний досвід);
- 2) регулятивна (сприяє відчуттю емоційного комфорту та адекватному зовнішньому відображенню емоцій людини);
- 3) адаптивна (стресозахисна) (розвиває стресостійкість, активізує та стимулює психічні резерви людини у стресових ситуаціях);
- 4) активізуюча (формує психологічну гнучкість, зокрема, у міжособистісній взаємодії).

Додатково В. Вінс зазначає, що емоційний інтелект має змогу здійснити профілактику депресії, бо під його впливом, формуються такі здатності як:

- 1) емоційна самосвідомість (краще розуміння емоцій);
- 2) емоційна саморегуляція;
- 3) якісна міжособистісна комунікація;
- 4) емпатія;
- 5) мотивація до успіху [6].

На думку М. Щербакової, емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний зі стресостійкістю особистості. Він відповідає за розпізнавання стресових ознак, пошук копінг-стратегій та інших шляхів боротьби з ними та зумовлює збереження внутрішньої рівноваги [46]. Важливо зазначити, що достатні показники сформованості стресостійкості є характеристиками запобігання виникнення депресії в особистості, тому окреслена інформація теоретично обґрунтовує взаємозв'язок емоційного інтелекту та депресивності.

Я. Соловей, в свою чергу, підкреслює, що емоційний інтелект тісно пов'язаний зі стійкістю, здатністю відновлюватися після труднощів і продовжувати рухатися вперед, що є чинником профілактики вияву депресивності в особистості. Я. Соловей наголошує, що емоційний інтелект та стресостійкість особистості тісно взаємопов'язані. Формування стресостійкості людини відбувається під впливом таких функціональних можливостей емоційного інтелекту як: здатність розуміти, контролювати та використовувати емоції. Додатково достатні показники сформованості емоційного інтелекту формують емоційну стійкість, позитивне ставлення до життя та мотивацію. Здатність людей з високим рівнем емоційного інтелекту знаходити підтримку та ресурси в соціальному оточенні також є важливим аспектом стійкості та попередження виникнення депресії. Такі люди краще розуміють свої емоційні потреби та можуть ефективно комунікувати з іншими, що сприяє створенню мережі підтримки. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у сприйнятті та управлінні життєвими змінами. Він зумовлює швидке відновлення особистості після переживання стресових подій, корегує негативні психічні стани. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту успішніше

адаптуються до нових умов, справляються зі стресом і використовують життєві зміни як можливість для особистісного зростання. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку позитивних стратегій подолання, таких як пошук сенсу в складних ситуаціях, використання гумору і позитивного переосмислення. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає людям зберігати ясність мислення та емоційну рівновагу, що є ключовим для успішної адаптації до змін. Я. Соловей переконує, що стресостійкість є однією з характеристик збереження психічного здоров'я та чинником профілактики негативних психічних станів особистості, зокрема, й депресії [37].

Водночас Д. Рижей стверджує, що людям з низьким рівнем емоційного інтелекту властиві такі негативні емоційні стани як: депресія та апатія. Дослідниця пояснює це тим, що недостатньо розвинутий емоційний інтелект провокує виникнення відчуття слабкої емоційної підтримки, почуття самотності, зниженої мотивації та невпевненості у собі. Усе це є значними чинниками появи негативних психічних станів. Водночас достатні показники емоційного інтелекту допомагають знижувати рівень стресу, запобігати емоційному вигоранню та депресії [34].

О. Шиганська вказує, що повноцінно розвинутий емоційний інтелект формує емоційну проникливість, уміння контролювати емоції, модифікувати та у разі необхідності уникати негативних афективних станів. Науковиця підкреслює, що він є підґрунтям для мінімізації емоційно-психологічних розладів (депресії, суїцидальної поведінки, патологічної тривоги). Натомість низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із соціальною дезадаптацією і передусім з такими емоційними розладами як депресія, тривога [44].

Натомість Д. Кончаков зазначає, що емоційний інтелект може надавати підтримку особистості у кризових, стресових життєвих ситуаціях. Він може зіграти важливу роль у розв'язанні проблем та підвищенні стійкості до стресу. Дослідник доповнює, що, зазвичай, основною характеристикою стресу є його несподіваність. На достатньому рівні розвинуті показники емоційного інтелекту надають можливість попередньо розпізнати та здійснити керування власних емоційних проявів через певну кризову ситуацію. Окремо здатність до регулювання емоцій

може допомогти людям зберегти свою психічну стійкість та зменшити відчуття тривоги та депресії. Водночас здатність до емпатії може допомогти людям розуміти, які емоції відчувають оточуючі та які дії можуть допомогти їм зменшити свій стрес [17].

І. Гаврилюк повідомляє, що особливості розвитку емоційного інтелекту особистості надають вплив на її психологічні, емоційні реакції щодо стресової ситуації та перебіг її переживання. За результатами досліджень науковців-психологів Н. Ковріг та С. Дерев'янка, І. Гаврилюк дійшла висновку, що високі показники емоційного інтелекту мають змогу захищати від стресу та зумовлювати якісну адаптацію до нього. Також І. Гаврилюк звертає увагу на те, що зазначеними вченими були виокремлені специфічні реакції на стрес залежно від рівня емоційного інтелекту особистості. Мова йде про наступні:

1) низький рівень емоційного інтелекту (характеризується реактивною поведінкою, виникненням негативних психічних станів (депресія, тривога тощо), спрямованістю на подолання (нейтралізацію) емоцій через надмірну концентрацію на проблемах («емоційна нейтралізація»);

2) середній рівень емоційного інтелекту (властиве розуміння емоційних ситуацій, продукування «егоцентричних» реакцій, помірні вияви негативних психічних станів (депресія, тривога);

3) високий рівень емоційного інтелекту (характеризується раціоналізацією емоційних переживань і розвитком «раціонального егоцентризму») [7].

Таким чином, за результатами теоретичного аналізу робіт сучасних науковців у галузі психології, можемо зробити висновок, що усі їх автори дотримуються думки, що існує прямий чи опосередкований взаємозв'язок емоційного інтелекту та депресивності особистості.

Розглянувши результати теоретичних досліджень сучасних вчених-психологів у напрямку вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності особистості, перейдемо до ознайомлення з результатами емпіричних досліджень.

Н. Кострубою було здійснено практичне вивчення впливу емоційного інтелекту на ментальне здоров'я особистості. Результати дослідження засвідчили, що «позитивне ментальне здоров'я особистості, зокрема, відсутність депресивності, значно корелювало з такими показниками емоційного інтелекту як: емоційна обізнаність, здатність до управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Н. Коструба зробила висновок, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на психологічне здоров'я особистості через надання можливості останній усвідомлювати власні емоції, регулювати свої емоційні стани, швидко реагувати на зміну ситуації та відповідно раціонально діяти при необхідності прийняття рішень, співпереживати та легко розпізнавати емоції інших людей» [19, с. 1290].

Водночас В. Вінс емпірично досліджувала взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості, як чинника профілактики депресивності, в осіб юнацького віку. Науковиця, за отриманими результатами, дійшла висновку, що досліджувані особи з високими показниками емоційного інтелекту відрізнялися високим рівнем стресостійкості. Помірні показники стресостійкості мали респонденти із середнім рівнем емоційного інтелекту. Натомість В. Вінс було виявлено, що низькі показники емоційного інтелекту досліджуваних осіб значно корелювали з низьким рівнем стресостійкості [6]. Тобто, можна побачити, що високі показники емоційного інтелекту зумовлюють значний розвиток стресостійкості в особистості. Остання може стати чинником профілактики депресивності.

В. Мельником був безпосередньо досліджений вплив показників емоційного інтелекту особистості на прояви у неї депресії та тривоги. Вченим було встановлено, що особам з високим рівнем емоційного інтелекту були властиві низькі показники останніх. Окремо для них був характерним вибір активних, конструктивних копінг-стратегій, під час подолання складних життєвих труднощів. Окремо В. Мельником був зроблений висновок, що людина з високими показниками емоційного інтелекту має достатній емоційний досвід, що зумовлює

попередження виникнення емоційно-негативних психічних станів, зокрема, депресії [26].

Ж. Сидоренко також вважає, що емоційний інтелект має тісний зв'язок з депресивністю особистості. Вчена стверджує, що достатні показники емоційного інтелекту у людини дозволяють їй уникати життєвих складнощів та міжособистісних конфліктів, які є чинником появи депресивних проявів. Здійснивши емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту підлітків на їх стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та інтенсивності їх депресивних проявів, Ж. Сидоренко дійшла висновку, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту легше справляються зі стресом і змінами, які неминуче відбуваються в їхньому житті. Окремо вони обирають неагресивні, конструктивні стилі поведінки у конфліктах (компроміс, співпраця), на відміну від їх однолітків, які надають перевагу стилю «суперництво». Ж. Сидоренко доповнює, що вибір агресивних, неконструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях є вагомим чинником виникнення депресії та інших негативних психічних станів особистості. Здатність розпізнавати свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для досягнення своїх цілей, як показники розвинутого емоційного інтелекту, навпаки зменшують прояви депресивності [35].

Л. Каліщук вивчала проблему взаємозв'язку емоційного інтелекту та схильності до депресивності особистості на прикладі представників такого професійного напрямку як – адвокат. Дослідницею був зроблений висновок, що депресивність є типовою ознакою адвокатів, бо у своїй роботі вони стикаються зі спектром проблем, зокрема: напруженістю праці, ненормованим робочим днем, великою кількістю інформації переважно негативного характеру, конфліктними людьми тощо. Л. Каліщук встановила, що представники такої професії як «адвокат», які характеризуються наявністю високих показників емоційного інтелекту, мають нижчу тенденцію до проявів депресії. Це пояснюється тим, що на достатньому рівні розвинутий емоційний інтелект зумовлює значний потенціал організатора, рішучість, раціональність та загальну вираженість професіонала, що запобігає виникненню в адвоката депресивних проявів [13].

Водночас Н. Дужич був практично вивчений зв'язок між емоційним інтелектом та фізичним і психічним здоров'ям майбутніх медсестер. Отримані результати дослідження вказують, що здобувачі медичної освіти з високими показниками емоційного інтелекту характеризувалися вищим рівнем психологічного благополуччя, низьким рівнем стресу, тривоги та депресії, були менш схильні до емоційного вигорання [9].

Натомість К. Гайне, вивчаючи емоційний інтелект як чинник адаптації студентів у процесі навчання, дійшла висновку, що студенти із сильним емоційним інтелектом частіше мають нижчий рівень стресу, ніж студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту. Вони частіше мають нижчий рівень тривожності та депресії, є соціально активними та підтримують гарне загальне самопочуття. К. Гайне пов'язує це з тим, що розвинутий емоційний інтелект формує в особистості емоційну стійкість, яка надає профілактичний ефект до появи негативних афективних станів [8].

Отже, мали змогу спостерігати, що результати наявних емпіричних досліджень, які містяться у працях сучасних вчених-психологів підтверджують, що емоційний інтелект особистості пов'язаний з її депресивністю. На достатньому рівні сформований емоційний інтелект може стати чинником профілактики проявів депресії у людини.

Таким чином, був теоретично обґрунтований взаємозв'язок емоційного інтелекту з депресивністю особистості. Появу останньої можуть провокувати низькі показники стресостійкості, адаптивності та емоційної зрілості і стійкості. Водночас на достатньому рівні розвинений емоційний інтелект може сформулювати окреслені характеристики та здатності, що має змогу зберегти стан психічного здоров'я особистості.

Висновки до розділу 1

Таким чином, під емоційним інтелектом розуміємо здатність особистості здійснювати аналіз, ідентифікацію, усвідомлення своїх емоцій, емоційних проявів

інших людей, здійснення контролю своїх емоційних реакцій. До його компонентів належать окремі когнітивні, емоційні, адаптаційні та соціальні уміння, які забезпечують чітке розуміння своїх емоційних проявів, здійснення їх регуляції, усвідомлення емоцій інших людей, їх співпереживання, забезпечення продуктивної, ефективної взаємодії з оточуючими людьми. Емоційний інтелект у житті особистості виконує: інтерпретаційну, регулятивну, адаптативну, стресозахисну та активізаційну функції. Він може розвиватися в особистості під впливом біологічних і соціальних чинників та протягом усього її життя.

Визначено, що депресивність – це риса особистості чи тимчасовий стан особистості, які супроводжуються пригніченим настроєм через втому чи певні негативні життєві обставини. Під депресією, в свою чергу, вбачаємо складний, клінічний негативний, емоційний стан, який безпосередньо є результатом певної дисфункції різноманітного характеру у житті особистості, має деструктивні наслідки та супроводжується тривалим лікуванням. Психологічні чинники формування схильності до депресивності у сучасної молоді можуть мати як вроджений (нарцисичні риси особистості, акцентуації характеру, темперамент, невротизм, низький рівень саморегуляції, слабка психологічна адаптивність, особистісна тривожність тощо), так й набутий (низький рівень самоставлення та самооцінки, слабка сформовані комунікативні здібності, травматичний, стресовий життєвий досвід, вимушена самотність та соціальна ізоляція, песимізм та ін.) характер.

Теоретично обґрунтований взаємозв'язок емоційного інтелекту та депресивності особистості. Виявлено, що особи з високими показниками емоційного інтелекту характеризуються наявністю значної стресостійкості та адаптивності, що дозволяє попереджати виникнення негативних емоційних станів. Це стосується й депресивності. За результатами наявних емпіричних досліджень у цьому напрямку, було визначено, що високі показники емоційного інтелекту зумовлювати нижчу тенденцію до депресивних проявів в особистості. Натомість низький рівень емоційного інтелекту провокував появу депресивності у людини, яка супроводжувалася негативною симптоматикою.

Отже, результати теоретичного дослідження, зумовлюють нас практично вивчити взаємозв'язок емоційного інтелекту та його компонентів у сучасної молоді з їхньою схильністю до депресивності задля перевірки наявного припущення про наявність окресленого виду взаємозв'язку.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ДЕПРЕСИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Здійснено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді. Ознайомимосся детальніше з особливостями його організації, схарактеризуємо базу, вибірку та методичний інструментарій дослідження.

Емпіричне дослідження було спрямовано на визначення наявності взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді. Окреслена мета зумовила нас виокремити наступні основні дослідницькі задачі:

- 1) визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та його компонентів у представників студентської молоді;
- 2) виявити індивідуальні відмінності у частоті застосування двох базових стратегій регуляції емоцій у здобувачів вищої освіти;
- 3) дослідити наявний стан депресії у представників студентської молоді;
- 4) визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді.

Емпіричне дослідження було організовано на базі Національного університету «Запорізька політехніка» та відбувалося за допомогою Google Forms. У ньому взяло участь 37 представників української студентської молоді, яка здобуває вищу освіту в окресленому закладі освіти. Під час обробки результатів 6 анкет були виключені з подальшого аналізу через невідповідність віковим критеріям дослідження. Таким чином, до фінальної вибірки увійшов 31 респондент

віком від 18 до 35 років. Серед досліджуваних були наявні: 7 представників чоловічої та 24 представниці жіночої статі.

З метою виконання виділених дослідницьких задач, був сформований методичний інструментарій дослідження. До нього увійшли такі психодіагностичні методики як:

- 1) «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін) [1];
- 2) «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) [50];
- 3) «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції» [49].

Пропонуємо розглянути зазначені методики у контексті задач дослідження.

Задля визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів у представників студентської молоді, ми скористалися методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін). Під час проходження методики, респондентам надавався стимульний матеріал, у вигляді опитувальника, який складається з 46 тверджень(додаток А), які мають наступні варіанти відповідей:

- зовсім не згоден – 0 балів;
- швидше не згоден – 1 бал;
- швидше згоден – 2 бали;
- повністю згоден – 3 бали.

Дослідження за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін) відбувається за такими шкалами (компонентами емоційного інтелекту) як:

- 1) MEI (міжособистісний EI);
- 2) BEI (внутрішньо-особистісний EI);
- 3) PE (розуміння емоцій);
- 4) UE (управління емоціями).

Також відбувається дослідження за окремими субшкалами. Мова йде про наступні:

- 1) MP (розуміння чужих емоцій);
- 2) МУ (управління чужими емоціями);

- 3) ВП (розуміння своїх емоцій);
- 4) ВУ (управління своїми емоціями);
- 5) ВЕ (контроль експресії).

Обробка та інтерпретація результатів за методикою відбувається за спеціальним ключем та алгоритмом (додаток Б) [1, с. 33].

Для виявлення індивідуальних відмінностей у частоті застосування двох базових стратегій регуляції емоцій у здобувачів вищої освіти, ми використали методику «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції». Стимульним матеріалом методики виступає опитувальник, який містить 10 тверджень (додаток В), кожен з яких оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 («категорично не згоден») до 7 («категорично згоден»). За допомогою методики визначаються особливості застосування таких базових стратегій регуляції емоцій як: когнітивне переосмислення (зміна сприйняття ситуації для зменшення її емоційного впливу) та експресивне придушення (контроль або приховування зовнішніх проявів емоцій).

Обробка та інтерпретація результатів за методикою відбувається за спеціальним ключем та алгоритмом (додаток Г) [49, с. 358].

З метою здійснення дослідження наявного стану депресії у представників студентської молоді, ми впровадили методику «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9). У її змісті міститься стимульний матеріал у вигляді опитувальника, який налічує 10 тверджень (додаток Д), які мають 4 варіанти відповіді, за кожним з яких нараховується окремий бал:

- не турбували взагалі – 0 балів;
- протягом декількох днів – 1 бал;
- більше ніж половини цього часу – 2 бали;
- майже кожного дня – 3 бали.

Обробка результатів за методикою відбувається під час підрахування усіх отриманих балів за опитувальником. Інтерпретація отриманих результатів здійснюється наступним чином:

- 0-4 бали – відсутність депресії;

- 5-9 балів – легкий (субклінічний) стан депресії;
- 10-14 балів – помірний стан депресії;
- 15-19 балів – стан депресії середньої тяжкості;
- 20-27 балів – тяжкий стан депресії [50].

Задля визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді, нами був використаний метод математичної статистики – метод рангової кореляції Спірмена. «Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – це непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати відношення між двома змінними за допомогою монотонної функції» [29, с. 44]. Розрахунки, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена відбувалися за допомогою статистичної програми Jamovi.

Отже, нами було організовано та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді на базі Національного університету «Запорізька політехніка» за допомогою Google Forms. У первинному опитуванні взяло участь 37 представників української студентської молоді, яка здобуває вищу освіту в окресленому закладі освіти. Під час обробки результатів 6 анкет були виключені з подальшого аналізу через невідповідність віковим критеріям дослідження. Таким чином, фінальна вибірка склала 31 респондента. Досягнення поставленої мети та виконання виділених дослідницьких задач зумовлено використанням сформованого методичного інструментарію, до якого увійшли такі методики та методи як: «Опитувальник емоційного інтелекту “ЕмІн”» (Д. Люсін), «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9), «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції» та метод рангової кореляції Спірмена.

2.2. Особливості емоційного інтелекту молоді за результатами емпіричного дослідження

Результати респондентів, які були отримані нами, за допомогою методичного інструментарію дослідження були оброблені та інтерпретовані згідно з наявними вимогами. Констатуємо та презентуємо результати авторського емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді.

Насамперед вважаємо важливим визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та його компонентів у представників студентської молоді, які взяли участь у дослідженні. Для виконання цього завдання, розглянемо їх результати, які вони показали за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін) (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати досліджуваних представників студентської молоді за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін)

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
міжособистісний EI (MEI)	42,7	6,7
внутрішньоособистісний EI (BEI)	43,1	7,9
розуміння своїх емоцій (ВП)	20,3	4,1
управління своїми емоціями (ВУ)	12,8	3,0
контроль експресії (ВЕ)	10,1	3,4

Продовження таблиці 2.1

розуміння чужих емоцій (МП)	25,0	4,0
управління чужими емоціями (МУ)	17,6	3,8
загальний емоційний інтелект (OEI)	85,8	12,2

У таблиці 2.1. можемо побачити середнє групове значення за шкалами методики «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін). За шкалою «міжособистісний EI» був отриманий показник – 42,7 (+6,7), який вказує на середній рівень його розвитку. Міжособистісний емоційний інтелект відповідає за розуміння та управління емоційними проявами оточуючих. Водночас за шкалою «внутрішньоособистісний EI (BEI)» був отриманий середній бал – 43,1 (+7,9), що відповідає середнім показникам його розвитку. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект надає можливість особистості розуміти, усвідомлювати та контролювати свої емоції і почуття. Також у таблиці 2.1 можемо побачити, що за шкалою «розуміння своїх емоцій (ВП)» респондентами був отриманий бал – 20,3 (+4,1), що вказує на середній рівень його розвитку. Натомість за шкалою «управління своїми емоціями (ВУ)» досліджувані здобувачі вищої освіти отримали середнє групове значення – 12,8 (+3,0), що відповідає низьким показникам його сформованості. Що стосується результатів за субшкалами методики, можемо спостерігати наступне. За субшкалою «контроль експресії (ВЕ)» був отриманий середній груповий показник – 10,1 (+3,4), що вказує на середній рівень його розвитку. Сформованість здатності контролю своєї експресії розкриває можливості особистості стримувати свої емоційні прояви, зменшувати їх інтенсивність. Водночас за субшкалою «розуміння чужих емоцій (МП)» респонденти отримали середній груповий показник – 25,0 (+4,0), що відповідає середнім показникам його розвитку. Щодо субшкали «управління чужими емоціями (МУ)», досліджуваними

студентами було отримане середнє групове значення – 17,6 (+3,8), що вказує на середній рівень його сформованості. За загальним рівнем розвитку емоційного інтелекту, можемо побачити середній груповий показник респондентів – 85,8 (+12,2), що також відповідає середнім показникам його сформованості.

Здійснимо візуалізацію результатів респондентів за показниками розвитку таких компонентів емоційного інтелекту як: міжособистісний, внутрішньоособистісний, розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями та загальним емоційним інтелектом у відсотковому співвідношенні. Виконання окресленого завдання буде відбуватися, за допомогою гістограми (рис. 2.1).

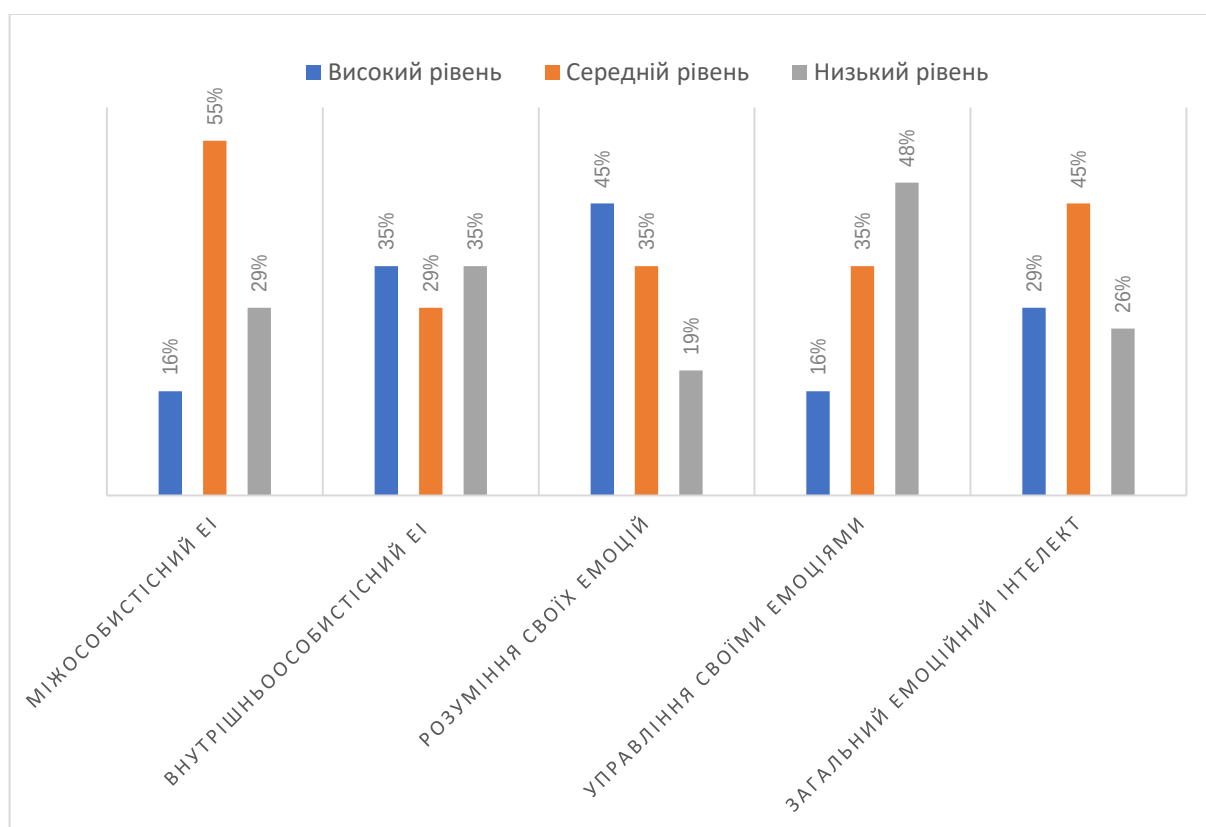


Рис. 2.1. Рівні розвитку міжособистісного, внутрішньоособистісного, загального емоційного інтелекту, розуміння та управління своїми емоціями здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін)

На рис. 2.1. можемо спостерігати, що серед досліджуваних представників студентської молоді переважає тенденція до середнього рівня міжособистісного

емоційного інтелекту (55%). 29% респондентів мають низькі показники його сформованості. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту спостерігається у 16% досліджуваних. Переважна більшість здобувачів вищої освіти, які взяли участь у нашому дослідженні, також мають однакову тенденцію до високого (35%) та низького (35%) рівнів внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Водночас можемо помітити, що серед досліджуваних студентів наявне переважання високих показників розуміння своїх емоцій (45%) та низьких показників управління своїми емоціями (48%). Що стосується загального показника емоційного інтелекту респондентів, серед них наявна тенденція до переважання середнього рівня його розвитку (45%). Високий рівень розвитку емоційного інтелекту спостерігається у 29% досліджуваної студентської молоді, тоді як низький — у 26% респондентів.

Таким чином, результати респондентів за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д. Люсін) засвідчили, що переважна більшість здобувачів вищої освіти, які взяли участь у нашому емпіричному дослідженні, мають середні показники сформованості емоційного інтелекту. Можемо відмітити у частини респондентів труднощі з усвідомленням, розумінням та контролем власних емоційних проявів.

Результати за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції» дозволили виявити індивідуальні відмінності у частоті застосування двох базових стратегій регуляції емоцій (переосмислення чи придушення емоцій) у здобувачів вищої освіти. Розглянемо їх детальніше (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати представників студентської молоді за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»

Шкали методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
переосмислення емоцій	30,3	6,6
придушення емоцій	13,7	5,0

У таблиці 2.2. спостерігаємо, що за шкалою методики переосмислення емоцій був отриманий показник – 30,3 (+6,6), що вказує на виражену тенденцію до вибору окресленої стратегії регуляції емоцій серед досліджуваних здобувачів вищої освіти. Щодо шкали методики «придушення емоцій», респондентами отримане середнє групове значення – 13,7 (+5,0), що свідчить про меншу кількість її виборів серед досліджуваної групи студентської молоді.

Унаочнимо отримані результати респондентів за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції», за допомогою діаграми (рис. 2.2).

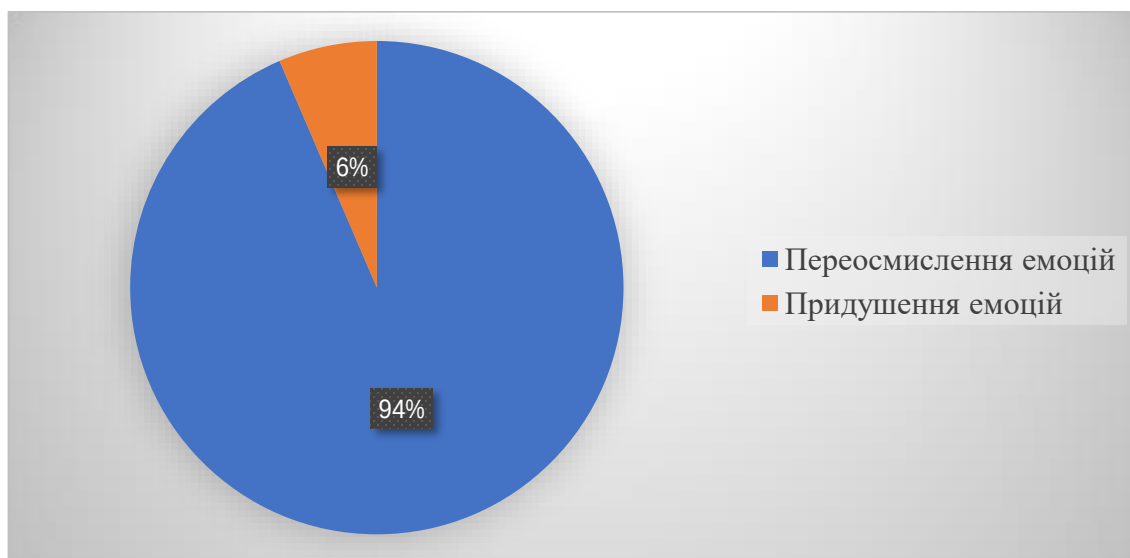


Рис. 2.2. Стратегії регуляції емоцій здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»)

За рис. 2.2. можемо спостерігати, що переважна більшість респондентів нашого емпіричного дослідження робить вибір у бік «переосмислення емоцій» як

стратегії регулювання емоційних проявів (94%). Лише 6% досліджуваної групи студентів обирають стратегію «придушення емоцій» для здійснення регуляції своїх небажаних емоційних та чуттєвих реакцій.

Пропонуємо переглянути отримані результати респондентів за методикою «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції», враховуючи загальний рівень їхнього емоційного інтелекту. Для реалізації цього завдання, скористаємося гістограмою (рис. 2.3).

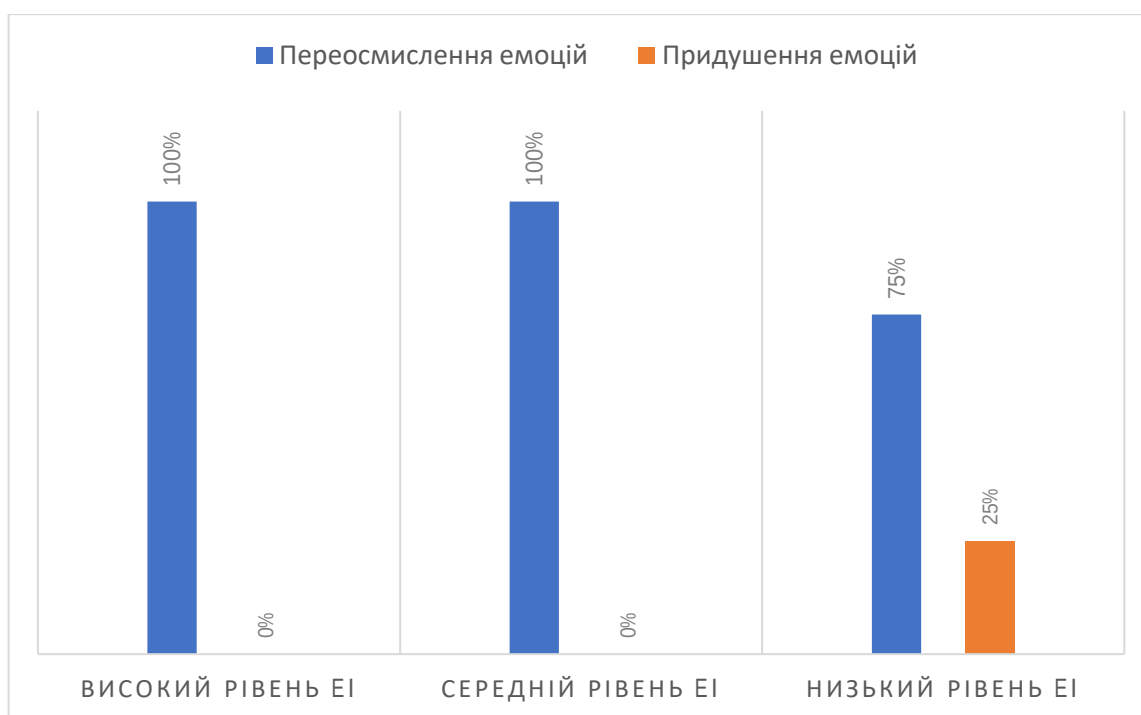


Рис. 2.3. Стратегії регуляції емоцій здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним рівнем емоційного інтелекту

На рис. 2.3. бачимо, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» із високим рівнем емоційного інтелекту обирає стратегію регуляції емоційних проявів «переосмислення емоцій» (100%). Ідентична тенденція спостерігається й серед респондентів, які характеризуються наявністю середніх показників розвитку емоційного інтелекту. Водночас можемо помітити, що серед представників студентської молоді з низьким рівнем емоційного інтелекту переважає стратегія

«переосмислення емоцій» (75%), однак частина досліджуваних обирає й стратегію «придушення емоцій» (25%).

Отже, можемо зробити висновок, що студентській молоді, яка має вищі показники розвитку емоційного інтелекту, більшою мірою притаманна така стратегія регулювання емоційних проявів як – «переосмислення емоцій». Водночас нижчий рівень сформованості емоційного інтелекту може супроводжуватися використанням стратегії «придушення» небажаних емоційних проявів.

2.3. Характеристика депресивних проявів студентської молоді за результатами емпіричного дослідження

Перейдемо до аналізу результатів досліджуваних здобувачів вищої освіти за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9), які надали нам можливість дослідити наявний стан депресії у представників студентської молоді (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати представників студентської молоді за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9)

Шкала методики	Середнє значення за групою	Стандартне відхилення
стан депресії	2,2	1,6

За допомогою таблиці 2.3., можемо помітити, що респонденти нашого емпіричного дослідження отримали середнє групове значення за шкалою «стан депресії» – 2,2 (+1,6), що відповідає відсутності.

Здійснимо візуалізацію отриманих результатів респондентів за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9), використовуючи діаграму (рис. 2.4).

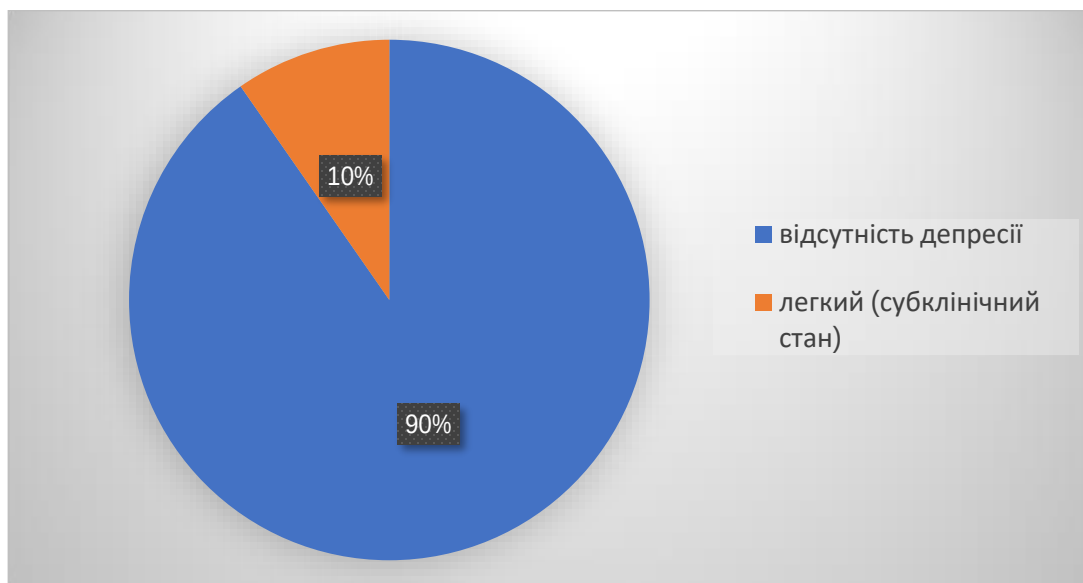


Рис. 2.4. Стани депресії у здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» (за методикою «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9))

За рис. 2.4. можемо спостерігати, що серед респондентів переважає відсутність депресії (90%). Легкий (субклінічний) стан депресії спостерігається у 10% досліджуваних здобувачів вищої освіти. Помірний, середньої тяжкості та тяжкий стани депресивних проявів серед респондентів нашого емпіричного дослідження – відсутні (0%).

У контексті теми нашого дослідження, досить цікаво звернути увагу на тенденцію до окремого стану депресії у представників студентської молоді, які мають різний рівень емоційного інтелекту. Унаочнимо окреслені результати, за допомогою гістограми (рис. 2.5).

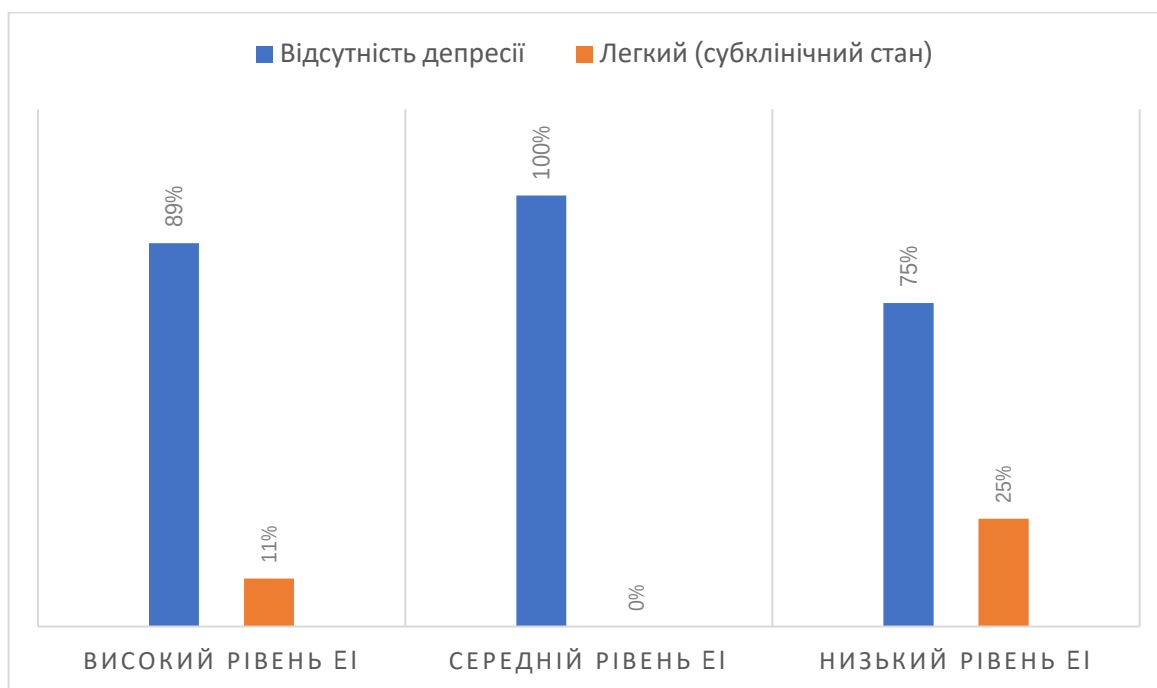


Рис. 2.5. Стани депресії у здобувачів вищої освіти Національного університету «Запорізька політехніка» з різним рівнем емоційного інтелекту

На рис. 2.5 можемо побачити, що у переважної більшості досліджуваних здобувачів вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту відсутня депресія (89%). У 11% респондентів з високими показниками емоційного інтелекту спостерігається легкий (субклінічний) стан депресії. Водночас можемо побачити, що у всіх досліджуваних студентів із середнім рівнем емоційного інтелекту депресивні прояви відсутні (100%). Щодо респондентів, які характеризуються наявністю низьких показників емоційного інтелекту, у переважної більшості з них також відсутня депресія (75%). Легкий (субклінічний) стан депресії спостерігається у 25% зазначених досліджуваних здобувачів вищої освіти.

Таким чином, можемо дійти висновку, що вищий рівень емоційного інтелекту представників студентської молоді пов'язаний із меншою вираженістю депресивних проявів.

2.4. Характеристика взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності молоді за результатами емпіричного дослідження

З метою визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді, ми скористалися методом математичної статистики – методом рангової кореляції Спірмена. Розрахунки кореляційних зв'язків здійснювалися за допомогою статистичної програми Jamovi. Звернемо увагу на знайдені кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту досліджуваних здобувачів вищої освіти та їхнім станом депресії (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та стану депресії досліджуваних представників студентської молоді (за методом рангової кореляції Спірмена)

Показник	MEI	BEI	BP	BY	BE	MP	MY	OEI	Переосмислення емоцій	Придушення емоцій	Стан депресії
MEI	1,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
BEI	0.372 *	1,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—
BP	0.561 **	0.769 ***	1,000	—	—	—	—	—	—	—	—
BY	0.337	0.637 ***	0.306	1,000	—	—	—	—	—	—	—
BE	0.062	0.722 ***	0.288	0.361 *	1,000	—	—	—	—	—	—
MP	0.890 ***	0.365 *	0.552 **	0.273	0.038	1,000	—	—	—	—	—

Продовження таблиці 2.4

МУ	0.794 ***	0.157	0.392 *	0.217	- 0.072	0.489 **	1,000	—	—	—	—
ОЕІ	0.798 ***	0.831 ***	0.815 ***	0.570 ***	0.493 **	0.756 ***	0.548 **	1,000	—	—	—
Переосм ислення емоцій	0.478 **	0.227	0.201	0.297	0.162	0.362 *	0.521 **	0.447 *	1,000	—	—
Придуш ення емоцій	- 0.341	0.057	- 0.233	- 0.034	0.282	- 0.204	- 0.527 **	- 0.140	- 0.103	1,000	
стан депресії	- 0.225	- 0.446 *	- 0.194	- 0.587 ***	- 0.404 *	- 0.113	- 0.208	- 0.374 *	- 0.320	0.256	1,0 00
Примітка. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$											

Згідно з таблицею 2.4., можемо спостерігати наявність кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту, стратегіями регуляції емоцій та станом депресії. Так, бачимо, що міжособистісний, внутрішньоособистісний та загальний емоційний інтелект, а також окремі компоненти емоційного інтелекту мають позитивні кореляційні зв'язки зі стратегією регуляції емоцій «переосмислення емоцій». Це свідчить про те, що вищі показники розвитку емоційного інтелекту пов'язані з більшою схильністю до використання конструктивних способів регуляції емоційних проявів.

Водночас між окремими показниками емоційного інтелекту, стратегією «придушення емоцій» та станом депресії спостерігаються переважно зворотні кореляційні зв'язки. Отримані результати вказують на те, що нижчі показники емоційного інтелекту можуть супроводжуватися більшою схильністю до придушення емоційних проявів та вищою вираженістю депресивних тенденцій.

Таким чином, можемо зробити висновок про наявність взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, особливостями емоційної регуляції та проявами депресивності у представників студентської молоді.

Отже, результати авторського емпіричного дослідження надали можливість підтвердити припущення щодо наявності взаємозв'язку між окремими показниками емоційного інтелекту та схильністю до депресивності у студентської молоді.

2.5. Практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій

Враховуючи отримані результати емпіричного дослідження, які засвідчили наявність окремих проявів депресивності у частини респондентів, нами було вирішено розробити практичні рекомендації представникам студентської молоді, які спрямовані на підтримку їх емоційної стійкості й профілактику депресивних тенденцій. Вважаємо, що самостійно розроблені практичні рекомендації будуть становити вагомий важливість на сучасному етапі розвитку нашої країни, коли вона потерпає від повномасштабної російської військової агресії. Пропонуємо детальніше розглянути запропоновані рекомендації практичного характеру.

Активні бойові дії на території України є чинником психологічних проблем сучасної молоді, зокрема, у такій психолого-фізіологічній симптоматиці як: тривожність, депривації сну, посттравматичний стресовий синдром та депресія. Для профілактики та корекції зазначених негативних проявів в особистості, варто впроваджувати, задля підтримки емоційної стійкості людини, такі шляхи розвитку останньої у повсякденному житті, як:

- 1) повноцінний відпочинок та сон;
- 2) регулярне читання літератури;
- 3) індивідуальне хобі людини;
- 4) регулярна фізична активність;
- 5) арттерапія;

6) спілкування з рідними та друзями задля отримання соціальної підтримки [21].

Повноцінний відпочинок та сон знижує в організмі показники кортизолу – гормону стресу. Водночас активне включення у повсякденне життя фізичної активності та спорту має змогу покращити настрій та зменшити тривожну та депресивну симптоматику в особистості. Натомість арттерапевтичні техніки варто використовувати для самовираження та опрацювання складних емоцій. Саме останні можуть бути чинниками виникнення у людини депресивних проявів [42].

Загалом, можна виділити наступні рекомендації для розвитку самовладання та емоційної стійкості особистості:

1) не зважати на подразники навколишнього світу, концентруватися на власних почуттях та здійснювати їх аналіз;

2) «відкладати» власні інтенсивні емоційні реакції на окремі життєві ситуації, здійснювати емоційні прояви лише після десяти глибоких вдихів та видихів;

3) концентрувати свою увагу на сторонні предмети чи події за умовою виникнення складної життєвої ситуації;

4) записати на сторінці прийнятні для себе вербальні та невербальні емоційні прояви та власні емоції і почуття, які мають змогу знецінювати, принижувати та викликати негативні реакції в оточуючих; здійснювати їх аналіз;

5) спробувати себе у новому, цікавому для вас творчому хобі, з метою відволікання від негативних переживань та розслаблення; у стресових ситуаціях уявляти себе у зазначеній творчій діяльності [24].

Результати нашого емпіричного дослідження надали нам можливість зробити висновок, що вищі показники емоційного інтелекту пов'язані з нижчою вираженістю депресивних проявів у молоді. Враховуючи це, можемо виокремити такі оптимальні методи розвитку емоційного інтелекту як:

1) арттерапія (музична терапія, бібліотерапія);

2) психогімнастика;

3) когнітивно-поведінкова терапія;

4) психологічний тренінг [15].

Окреслені методи, з метою підвищення показників емоційного інтелекту, можна використовувати комплексно. Наприклад, доцільним є організація психологічного тренінгу, який буде містити арттерапевтичні техніки, засоби поведінкової терапії та психогімнастики. Таким чином, радимо представникам студентської молоді, які мають схильність до депресивних проявів, відвідувати психологічні тренінги, які безпосередньо спрямовані на мінімізацію проявів депресії та підвищення рівня емоційного інтелекту особистості.

Розвиток емоційного інтелекту студентів може відбуватися й під час впровадження спеціальних освітніх програм. Вони здатні розвивати емоційну грамотність, навчити ідентифікувати, усвідомлювати та керувати своїми емоційними проявами. Зазначені освітні програми для виконання окресленого завдання мають містити окремі вправи. Мова йде про такі вправи як:

- 1) вправи на саморефлексію;
- 2) вправи, які передбачають аналіз певних життєвих ситуацій;
- 3) вправи для побудови здорових стратегій реагування на стресові ситуації.

Також можна виокремити потенціал такого кроку як створення груп підтримки для студентської молоді. Вони забезпечать соціальну та емоційну підтримку особам, які мають підвищені показники депресивності та інші психолого-емоційні проблеми. Атмосфера в окреслених групах підтримки має характеризуватися наявністю психологічної безпеки для їх учасників. За наявністю останньої, здобувачі вищої освіти можуть відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від однолітків. Окремо взаємодія студентської молоді може відбуватися у таких формах як:

- 1) клуби за інтересами;
- 2) волонтерські проєкти;
- 3) соціальні ініціативи [22].

Зупинимося детальніше на окремих методах та засобах підтримки емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій української студентської молоді.

Так, техніки арттерапії передбачають використання засобів мистецтва, які мають потенціал здійснювати певний терапевтичний ефект. Арттерапія має

можливості допомогти реалізувати самопізнання особистості. Окремо арттерапевтичні методи можуть бути ефективним засобом вираження емоцій, оскільки арттерапія дозволяє використовувати художні засоби для передачі емоцій, які важко вербалізувати. Будь-яка арттерапевтична техніка супроводжується бесідою з психологом, зміст якої може надати особистості можливість збільшити показники емоційної обізнаності, навчитися розуміти власні емоції і почуття та емоційно-чуттєві прояви оточуючих. До оптимальних технік арттерапії, які спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій можна віднести такі як:

- 1) ізотерапія (малювання);
- 2) музикотерапія;
- 3) ліплення;
- 4) танцювальна терапія;
- 5) драматерапія.

Використання арттерапевтичних технік у цьому напрямку має велику кількість переваг, зокрема, наступні:

- 1) індивідуалізація процесу впливу;
- 2) безпечний спосіб вираження емоцій [22].

З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти та зниження проявів депресії, можна виокремити потенціал психологічних тренінгів з розвитку резильєнтності. Вони безпосередньо мають за мету розвивати в особистості адаптаційні навички у стресових ситуаціях. Досить важливо, щоб психологічні тренінги у цьому напрямку проводилися у груповій формі. Це пояснюється тим, що соціальна взаємодія та підтримка має змогу не тільки покращити психологічний стан молоді, але й підвищити показники їх емоційного інтелекту, здатності розуміти емоційні та чуттєві прояви оточуючих.

Для мінімізації проявів депресивності у сучасних здобувачів вищої освіти можна впроваджувати психологічне консультування. Останнє зумовлює самопізнання, розвиток емоційної обізнаності та формування навичок емоційної

регуляції. Психологічне консультування проводиться в індивідуальній формі та під час нього можна розв'язати окремі наявні проблеми [22].

Звернемо увагу на рекомендації вченого-психолога О. Малхазова щодо розвитку емоційної стійкості особистості. Науковець радить використовувати певні техніки для забезпечення реалізації цього процесу. Мова йде про такі техніки як:

1) «диференціація причин і механізмів емоційного напруження» (визначення разом із психологом причин та механізмів значних емоційних реакцій щодо певної життєвої ситуації, яка викликає емоційне напруження; мета техніки – диференціювати внутрішні мотиви та зовнішні причини виникнення напруження емоційного характеру);

2) «розвиток когнітивної компетентності» (інтерпретація клієнтом певних невідповідностей, які були знайдені під час бесіди, яка присвячена чиннику емоційного напруження; подальше моделювання варіантів пояснення причин виникнення травматичної ситуації, мотивації реагування на неї та раціоналізація пережитого);

3) «конструювання нових моделей реагування на емоційно несприятливі ситуації» (обговорення причин виникнення складної травматичної ситуації та можливості застосування регуляторних технік для розвитку здатності до самоконтролю);

4) «автопортрет» (здійснення саморефлексії у напрямку своїх дій в емоційно складних ситуаціях, аналізується їх доцільність і дієвість та порівняння зі стратегіями поведінки близьких);

5) «без маски» (техніка, спрямована на зняття емоційної та поведінкової скутості, розвиток здатності до самоаналізу через оцінку певних емоційних вподобань та антипатій («Мені подобається...», «Мене дратує...» тощо);

6) гра «крамниця особистісних якостей» (спрямована на розвиток здатностей самоаналізу, саморозуміння та самокритики, виявлення значущих особистісних якостей для взаємодії з іншим через оцінку власних якостей, які мають змогу забезпечувати чи гальмувати емоційну стійкість);

7) «розпізнай і назви» (техніка, спрямована на розвиток здатності диференціювати власні переживання й артикулювати їх, під час її використання, особистість має описати однією фразою свій емоційний стан на цей момент; надалі таку техніку виконує психолог з метою розвитку емпатії у клієнта);

8) зменшення дратівливості (техніка, яка передбачає здійснення оцінки адекватної власної емоційної реакції, прихованих мотивів та проблем, які здатні проєктувати на об'єкт роздратування);

9) контроль емоційних проявів (виявлення негативних емоцій, амбівалентних переживань та позитивних емоційних проявів певної знайомої людини та їх аналіз);

10) «чарівний кокон» – техніка самонавіювання, спрямована на стабілізацію емоцій через розслаблення тіла та свідомості, уявлення спокійних, безпечних місць, що утворює певний «чарівний кокон» [24].

Оптимізація психічного стану студентів, в умовах війни, може відбуватися й під впливом таких методів та засобів як:

- 1) когнітивно-поведінкова терапія;
- 2) техніка майндфулнес (практика усвідомленості, яка передбачає здійснення концентрації уваги на власні думки та почуття);
- 3) медитація.

Варто зазначати, що такі техніки як майндфулнес та медитація є дихально-тілесними практиками, які спрямовані на самоконтроль у напрямку свого тіла, дихання та думок. Вони мають змогу сформувати навички емоційного інтелекту, зокрема: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних компетенцій [42].

Можемо виокремити доцільність використання таких дихальних вправ, які допомагають особистості здійснити саморегуляцію емоційних станів та проявів, заспокоїтися та налаштуватися на оптимістичний перебіг подій, як:

- 1) «Підготовче дихання»;
- 2) «Ритмічне дихання»;
- 3) «Черевне дихання»;
- 4) «Середнє дихання»;

- 5) «Верхнє дихання»;
- 6) «Повне йогівське дихання» [24].

Повний зміст запропонованих дихальних вправ міститься у додатках (додаток К).

Дотримуємося думки Т. Андрущенко щодо важливості наявності оптимізму в особистості як ключової складової емоційної та ментальної стабільності в сучасних реаліях. Дослідниця зазначає, що оптимізм у людини формується під впливом переналаштування свого світосприйняття. Важливо бути відкритим новому досвіду, прийняти свої емоції, виховати і навчитися поведінковим стратегіям позитивно налаштованої людини, звертати увагу на позитивні емоції – радість, задоволення, інтерес, знаходити плюси у будь-яких ситуаціях. З метою формування оптимізму, представники студентської молоді можуть використовувати такі методи та техніки як:

- 1) аутотренінг;
- 2) дихальна гімнастика;
- 3) медитація, йога [3].

Отже, нами були розроблені рекомендації, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій. Вони можуть бути використані практично представниками української студентської молоді для покращення психічного стану, підвищення показників емоційного інтелекту та мінімізації проявів депресії.

Висновки до розділу 2

Таким чином, нами було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У первинному опитуванні взяло участь 37 представників української студентської молоді, проте після відбору анкет відповідно до критеріїв дослідження фінальна вибірка склала 31 респондента. Дослідження відбувалося за допомогою методичного інструментарію, до якого

увійшли такі методики як: «Опитувальник емоційного інтелекту “ЕмІн”» (Д. Люсін), «Опитувальник пацієнта про стан здоров’я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9) та «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції».

Отримані результати емпіричного дослідження надали можливість стверджувати про взаємозв’язок між показниками емоційного інтелекту та схильністю до депресивності у студентської молоді. Виявлено, що студентській молоді, яка має вищі показники розвитку емоційного інтелекту притаманна така стратегія регулювання емоційних проявів як – «переосмислення емоцій». Водночас нижчий рівень сформованості емоційного інтелекту може супроводжуватися використанням стратегії “придушення” небажаних емоційних проявів. Окремо встановлено тенденцію до того, що вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із меншою вираженістю депресивних проявів.

Розроблено практичні рекомендації спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій. Виокремлені оптимальні методи (арттерапія, психогімнастика, поведінкова терапія, психологічний тренінг, психологічне консультування, дихально-тілесні практики) для виконання цього завдання. Надано зразки 6 дихальних вправ («Підготовче дихання», «Ритмічне дихання», «Черевне дихання», «Середнє дихання», «Верхнє дихання», «Повне йогівське дихання») та 10 психологічних технік («диференціація причин і механізмів емоційного напруження», «розвиток когнітивної компетентності», «конструювання нових моделей реагування на емоційно несприятливі ситуації», «автопортрет», «без маски», гра «крамниця особистісних якостей», «розпізнай і назви», «зменшення дратівливості», «контроль емоційних проявів», «чарівний кокон»), які спрямовані на покращення психічного стану, підвищення показників емоційного інтелекту та мінімізації проявів депресії. Додатково були виділені загальні повсякденні поради для покращення емоційно-психологічного самопочуття студентської молоді в умовах війни. Самостійно розроблені рекомендації можуть бути використані практично представниками української студентської молоді для покращення свого психоемоційного стану.

ВИСНОВКИ

У роботі, на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, описані особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у молоді і розроблені практичні рекомендації, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій.

1. На основі аналізу сучасних психологічних досліджень, визначена сутність поняття та структура емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здатність особистості здійснювати аналіз, ідентифікацію, усвідомлення своїх емоцій, емоційних проявів інших людей, здійснення контролю своїх емоційних реакцій. Його структура представлена такими компонентами як: когнітивні, емоційні, адаптаційні та соціальні уміння, які забезпечують чітке розуміння своїх емоційних проявів, здійснення їх регуляції, усвідомлення емоцій інших людей, їх співпереживання, забезпечення продуктивної, ефективної взаємодії з оточуючими людьми. Емоційний інтелект у житті особистості виконує: інтерпретаційну, регулятивну, адаптаційну, стресозахисну та активізаційну функції. Він може розвиватися в особистості під впливом біологічних і соціальних чинників та протягом усього її життя.

2. Розглянуті психологічні чинники та механізми формування схильності до депресивності у молоді. Депресивність – це риса чи тимчасовий стан особистості, які супроводжуються пригніченим настроєм через втому чи певні негативні життєві обставини. Під депресією, в свою чергу, вбачаємо складний, клінічний негативний, емоційний стан, який безпосередньо є результатом певної дисфункції різноманітного характеру у житті особистості, має деструктивні наслідки та супроводжується тривалим лікуванням. Психологічні чинники формування схильності до депресивності у сучасної молоді можуть мати як вроджений (нарцисичні риси особистості, акцентуації характеру, темперамент, невротизм, низький рівень саморегуляції, слабка психологічна адаптивність, особистісна тривожність тощо), так й набутий (низький рівень самоствердження та самооцінки,

слабко сформовані комунікативні здібності, травматичний, стресовий життєвий досвід, вимушена самотність та соціальна ізоляція, песимізм та ін.) характер.

3. Здійснено аналіз теоретичних підходів до вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та депресивності. На його основі, зроблено висновок, що особи з високими показниками емоційного інтелекту характеризуються наявністю значної стресостійкості та адаптивності, що дозволяє попереджати виникнення негативних емоційних станів. Це стосується й депресивності. За результатами наявних емпіричних досліджень у цьому напрямку, було визначено, що високі показники емоційного інтелекту пов'язані з нижчою тенденцією до депресивних проявів в особистості. Натомість низький рівень емоційного інтелекту може супроводжуватися більшою вираженістю депресивних проявів у людини, що супроводжуються негативною симптоматикою.

4. Емпірично досліджені особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до депресивності у студентської молоді. Дослідження відбувалося на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 37 представників української студентської молоді, яка здобуває вищу освіту в окресленому закладі освіти, проте після відбору анкет відповідно до критеріїв дослідження фінальна вибірка склала 31 респондента. Отримані результати емпіричного дослідження надали можливість стверджувати про взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та схильністю до депресивності у студентської молоді. Виявлено, що студентській молоді, яка має вищі показники розвитку емоційного інтелекту притаманна така стратегія регулювання емоційних проявів як – «переосмислення емоцій». Водночас нижчий рівень сформованості емоційного інтелекту може супроводжуватися використанням стратегії “придушення” небажаних емоційних проявів. За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущі зворотні взаємозв'язки між окремими показниками емоційного інтелекту та депресивними проявами. Отримані результати загалом підтверджують гіпотезу нашого дослідження, оскільки між окремими показниками емоційного інтелекту та депресивними проявами були виявлені статистично значущі взаємозв'язки.

5. Розроблені практичні рекомендації студентській молоді, спрямовані на підтримку емоційної стійкості й зменшення депресивних тенденцій. Були виокремлені: оптимальні методи для виконання цього завдання, зразки 6 дихальних вправ та 10 психологічних технік, які спрямовані на покращення психічного стану, підвищення показників емоційного інтелекту та мінімізації проявів депресії. Додатково були виділені загальні повсякденні практичні поради для покращення емоційно-психологічного самопочуття студентської молоді в умовах війни.

Подальші перспективи вивчення теми вбачаємо у практичній перевірці ефективності впровадження окремих методів розвитку емоційного інтелекту та можливий вплив підвищення показників емоційного інтелекту на вираженість депресивних проявів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти : навч. посіб. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 8. С. 3–9.
3. Андрущенко Т. Оптимізм як ключова складова емоційної та ментальної стабільності в сучасних реаліях. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 10 квітня 2025 р.). Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. С. 132–134.
4. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 1. С. 83–90.
5. Бортнікова О. Г., Охріменко І. М., Тодорова І. С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових груп. *Соціально-правові студії*. 2021. № 1. С. 163–172.
6. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. № 64. С. 75–79.
7. Гаврилюк І. В. Емоційний інтелект і психологічне благополуччя. *Вісник Черкаського університету*. 2021. № 12. С. 55–63.
8. Гайне К. І., Єресько О. В. Емоційний інтелект як чинник адаптації студентів у процесі навчання. *Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників в умовах викликів воєнного стану* : збірник матеріалів учасників Всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної онлайн конференції (м. Київ, 11 квітня 2024 р.). Київ : НУБІП України, 2024. С. 68–69.

9. Дужич Н. В., Марущак М. І., Сачук Н. В., Коробко Л. Особливості формування емоційного інтелекту серед студентів-медсестер. *Медсестринство*. 2024. № 2. С. 18–23.

10. Єфремова А. А. Структура, форми прояву та функції емоційного інтелекту особистості. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення* : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Суми, 23 січня 2024 р.). Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2024. С. 46–49.

11. Заграй Л. Д. Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. № 6. С. 47–54.

12. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. URL: https://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf (дата звернення: 10.12.2025).

13. Каліщук Л., Малімон Л. Емоційний інтелект як чинник професійної компетентності адвоката. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності* : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Луцьк, 16-20 грудня 2024 р.). Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2024. С. 150–153.

14. Католик Г., Живко З., Одинцова Г. Особливості прояву депресивності у нарцисичних осіб: дослідження в часі війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2. С. 147–158.

15. Кобринчук З. П. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2020. № 4. С. 215–217.

16. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 49–57.

17. Кончаков Д. С., Ковчина І. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в кризових ситуаціях. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць

учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ, 3-7 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 141–143.

18. Коса Н. С. До проблеми психологічного дослідження депресивності як особистісної властивості в підлітковому віці. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/10_2009/16.pdf.pdf (дата звернення: 15.12.2025).

19. Коструба Н., Журба М. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. *Наукові перспективи*. 2024. № 4. С. 1286–1297.

20. Крижановська З., Кордунова Н., Марюха В. Травматичні події як чинники розвитку депресії у молодих людей. *Психологічні перспективи*. 2025. № 45. С. 65–73.

21. Кучерова А., Науменко Н. Вплив стресу на психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану: психогігієнічні рекомендації. *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця (НПК-2025)*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 4-5 грудня 2025 р.). Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2025. С. 41–43.

22. Лісовський О., Гаврилькевич В. Стратегії підтримки студентів із алекситимією та депресією. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2025. № 1. С. 193–204.

23. Лоза О. Роль емоційного інтелекту в запобіганні депресивним станам. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Харків, 19-20 берез. 2025 р.). Харків, 2025. С. 408–412.

24. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

25. Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії. *Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та*

студентів університету (м. Полтава, 4 травня – 23 травня 2024 р.). Полтава, 2024. С. 191–192.

26. Мельник В. Емоційний інтелект як основна складова соціально-психологічного комфорту особистості. URL: <https://www.er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14734/1/10.pdf> (дата звернення: 20.12.2025).

27. Никоненко Л. О. Теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 23-24 листопада 2023 р.). Біла Церква, 2023 С. 184–187.

28. Огороднійчук З, Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 22. С. 70–78.

29. Остапенко Р. І. Математичні основи психології : навч. посіб. Вінниця : Перспектива, 2020. 76 с.

30. Петренко С. С. Емоційний інтелект як чинник психоемоційного стану особистості. *Scientific research: modern challenges and future prospects* : The 7th International scientific and practical conference (Munich, Germany, February 17-19, 2025). Munich : MDPC Publishing, Munich, Germany. 2025. С. 281–284.

31. Підлісецька Л. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків : навч. посіб. Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

32. Попелюшко Р., Семко В. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 24. С. 23–31.

33. Радул І. Г. Депресивність як психологічний феномен. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/17.pdf> (дата звернення: 15.12.2025).

34. Рижей Д. О., Ребрина А. А. Основні фактори, які найбільше впливають на емоційний та психічний стан учасників навчання. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1709/%D0%A0%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%B9%20%D0%94.%D0%9E._%D0%A0%D0%B5%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%90.%D0%90..pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 20.12.2025).

35. Сидоренко Ж. В., Мушкет Я. В. Психологічні особливості стратегій вирішення конфліктів у старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту. *Scientific achievements of contemporary society : the 7th International scientific and practical conference* (London, United Kingdom, February 6-8, 2025). London : Cognum Publishing House, 2025. С. 334–340.

36. Сікорська Л. Б., Островська К. О., Островський І. П. Напрями психотерапевтичної роботи з депресивними переживаннями військових. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № 1. С. 82–89.

37. Соловей Я. С., Онуфрієва Л. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. *Science and new technologies: problems and ways to solve them : the XIII International scientific and practical conference* (Rotterdam, Netherlands, March 31 - April 02). Rotterdam, 2025. С. 156–162.

38. Стахова О. О., Тимощук Л. В. Психологічні особливості прояву депресії в підлітковому віці. *Актуальні питання гуманітарних, соціальних та поведінкових наук: теоретичні та прикладні дослідження : матеріали II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції* (м. Київ, 21 травня 2021 р.). Київ, 2021. С. 81–84.

39. Тенгізович К. Г., Родченко Л. Психологічні особливості прояву та динаміки перебігу депресивних станів особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2024. № 1. С. 5–9.

40. Ткаченко С. С., Родинський О. Г., Трофімов Б. О. Темперамент як чинник вразливості до депресії. URL: <https://repo.dma.dp.ua/9644/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%20%D1%8F%D0%BA%20....pdf> (дата звернення: 15.12.2025).

41. Трофименко Н. Є. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика* : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Біла Церква, 23-24 листопада 2023 р.). Біла Церква, 2023. С. 155–157.

42. Турубарова А. Теоретичні засади розробки психокорекційної програми оптимізації психічного стану студентів соціономічних професій в умовах воєнного стану. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки фахівців соціальної сфери та інклюзивної освіти* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (м. Запоріжжя, 22-23 жовтня 2025 р.). Запоріжжя, 2025. С. 142–144.

43. Усенко К. Т. Депресивні стани особистості та особливості їх проявів в період після річниці війни в Україні. *Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України* : зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції (м. Київ, 17 квітня-20 травня 2023 р.). Київ : КНЕУ, 2023. С. 27–28.

44. Шиганська О. В., Гусєв А. І. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя людини. *Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 16 квітня 2021 р.). Київ : Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2021. С. 226–230.

45. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern science: innovations and prospects* : the 1 st International scientific and practical conference (Stockholm, Sweden, October 10-12, 2021). Stockholm : SSPG Publish, 2021. С. 347–349.

46. Щербакова М. А. Роль емоційного інтелекту у підтримці ментального здоров'я здобувачів фахової передвищої освіти під час війни. *Towards a Holistic Understanding: Interdisciplinary Approaches to Tackle Global Challenges and*

Promotion of Innovative Solutions : proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference (Dnipro, Ukraine, March 13-14, 2025). Dnipro : FOP Marenichenko V. V., 2025. С. 212–213.

47. Яновська Т. А. Психологічні чинники аутодеструктивної поведінки підлітків. *Prospects of Scientific Research in the Conditions of the Modern World* : XXVII International scientific and practical conference (Rotterdam, Netherlands, June 12-14, 2024). Rotterdam : International Scientific Unity, 2024. С. 208–213.

48. Bru-Luna L M., Marti-Vilar M., Merino-Soto C., Cervera-Santiago J-L. Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2021. № 9. P. 1696–1704.

49. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2023. № 85. P. 348–362.

50. PHQ-9 – Анкета (опитувальник) пацієнта про стан здоров'я. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-phq-9.pdf> (дата звернення: 03.01.2026).

51. Remes O., Mendes J. F., Templeton P. Biological, Psychological, and Social Determinants of Depression: A Review of Recent Literature. *Brain Sci*. 2021. № 1. P. 1633–1635.

ДОДАТКИ

Додаток А

Google Forms-анкета для проведення емпіричного дослідження



ЗапитанняВідповіді37Налаштування

Розділ 1 з 3

Бакалаврське дослідження на тему:
«Взаємозв'язок емоційного інтелекту та
схильності до депресивності у молоді»

Запрошуємо осіб віком від 18 до 35 років взяти участь в анонімному опитуванні, присвяченому особливостям емоційної сфери. Участь є повністю добровільною, а всі отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

Опитування не потребує зазначення персональної інформації та триватиме приблизно 15-20 хвилин. Просимо уважно читати кожне твердження та обирати варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим відчуттям і досвіду. Важливо відповідати щиро — у цьому опитуванні немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.
Дякуємо за Ваш час і внесок у дослідження!

Вкажіть ваш вік (повна кількість років)*

Текст запитання з короткими відповідями

Вкажіть вашу стать*

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

☐ Інше

Додаток Б

Стимульний матеріал до методики «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»
(Д. Люсін)

Інструкція: Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

Опитувальник

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.

19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Обробка та інтерпретація результатів за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін)

Ключ до обробки результатів

Розуміння чужих емоцій 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34 38, 42, 46.

Управління емоціями інших 9, 15, 17, 24, 36 2, 5, 30, 40, 44.

Розуміння своїх емоцій 7, 14, 26 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45.

Управління своїми емоціями 4, 25, 28, 37 12, 33, 43.

Контроль експресії 19, 21, 23 6, 10, 16, 39

Міжособистісний емоційний інтелект 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36, 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39

Розуміння емоцій 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46

Управління емоціями 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44

Загальний рівень емоційного інтелекту 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43

Стени	Бали за шкалами			
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32-34	29-32	32-34	30-32
3	35-37	33-36	35-37	33-36
4	38-40	37-40	38-40	37-40
5	41-44	41-44	41-44	41-44
6	45-47	45-48	45-47	45-47
7	48-51	49-53	48-51	48-51
8	52-55	54-57	52-56	52-56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Стимульний матеріал до методики «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, в якій мірі ви погоджуєтесь з даними твердженнями (де, 1 – категорично не погоджуюсь; 4 – нейтрально; 7 – повністю погоджуюсь)

Текст опитувальника:

1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.
2. Я тримаю свої емоції при собі.
3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідкую за тим, щоб їх не показувати.
5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.
6. Для того, щоб тримати свої емоції під контролем я не даю їм проявлятися назовні.
7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Для того, щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все щоб не показати цього.
10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.

Обробка та інтерпретація результатів за методикою «ERQ – Опитувальник
емоційної регуляції»

Ключ до методики

Підшкала переосмислення: 1, 3, 5, 7, 8, 10.

Підшкала придушення: 2, 4, 6, 9.

Інтерпретація результатів

Вищі бали з переосмислення свідчать про активне та адаптивне управління емоціями, що корелює із загальним благополуччям та кращими соціальними взаємодіями;

Вищі бали з придушення вказують на частіше використання менш ефективного способу контролю емоцій, що асоціюється з підвищеним рівнем психологічного дискомфорту та погіршенням міжособистісних стосунків.

Стимульний матеріал до методики «Опитувальник пацієнта про стан здоров'я»
(Patient Health Questionnaire – PHQ-9)

Інструкція: Як часто за останні 2 тижні Вас турбували наступні прояви? (свою відповідь позначте «√»))

Не турбували взагалі – 0

Протягом декількох днів – 1

Більше ніж половина цього часу – 2

Майже кожного дня – 3

1. Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити).

2. Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності.

3. Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон.

4. Почуття втоми або знесилення (занепад сил).

5. Поганий апетит чи навпаки – переїдання.

6. Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини.

7. Труднощі концентрації уваги (наприклад, зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач).

8. Ваші рухи або мовлення були настільки повільними, що оточуючі могли це помітити. Або навпаки, Ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай.

9. Думки про те, що Вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином.

10. У випадку наявності у Вас наведених вище проблем – наскільки вони ускладнили виконання Вами службових обов'язків, домашніх справ або ж спілкування з іншими людьми?

Дещо ускладнили

Зовсім не ускладнили

Дуже ускладнили

Надзвичайно ускладнили

Розрахунки за методом рангової кореляції Спірмена у програмі Jamovi

Корреляционная Матрица

Корреляционная Матрица

	MEI	BEI	BP	BU	BE	MP	MU	OEI	Переосмислення	Придушення	Отриманий бал депресії
MEI	—										
BEI	0.372 *	—									
BP	0.561 **	0.769 ***	—								
BU	0.337	0.637 ***	0.306	—							
BE	0.062	0.722 ***	0.288	0.361 *	—						
MP	0.890 ***	0.365 *	0.552 **	0.273	0.038	—					
MU	0.794 ***	0.157	0.392 *	0.217	-0.072	0.489 **	—				
OEI	0.798 ***	0.831 ***	0.815 ***	0.570 ***	0.493 **	0.756 ***	0.548 **	—			
Переосмислення	0.478 **	0.227	0.201	0.297	0.162	0.362 *	0.521 **	0.447 *	—		
Придушення	-0.341	0.057	-0.233	-0.034	0.282	-0.204	-0.527 **	-0.140	-0.103	—	
Отриманий бал депресії	-0.225	-0.446 *	-0.194	-0.587 ***	-0.404 *	-0.113	-0.208	-0.374 *	-0.320	0.256	—

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

Сирі дані емпіричного дослідження

«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін)

№ респондента	Міжособистісний EI (MEI)	Внутрішньоособистісний EI (BEI)	Розуміння своїх емоцій (ВП)	Управління своїми емоціями (ВУ)	Контроль експресії (ВЕ)	Розуміння чужих емоцій (МП)	Управління чужими емоціями (МУ)	Загальний емоційний інтелект (OEI)
1	41	49	20	16	13	25	16	90
2	36	51	24	15	12	22	14	87
3	45	47	21	12	14	26	19	92
4	38	38	20	12	6	24	14	76
5	46	39	20	13	6	25	21	85
6	35	26	13	8	5	23	12	61
7	46	49	22	18	9	29	17	95
8	46	51	20	15	16	29	17	97
9	40	36	17	12	7	25	15	76
10	53	46	24	14	8	29	24	99
11	46	58	24	17	17	28	18	104
12	30	42	16	12	14	16	14	72
13	44	48	27	12	9	26	18	92
14	46	44	22	14	8	26	20	90
15	46	43	23	10	10	29	17	89
16	43	37	17	13	7	23	20	80
17	55	48	22	13	13	36	19	103
18	44	37	17	13	7	24	20	81
19	53	44	24	12	8	31	22	97
20	37	49	29	11	9	22	15	86
21	26	30	12	6	12	21	5	56
22	45	36	17	13	6	26	19	81
23	49	61	26	20	15	25	24	110

24	33	35	16	12	7	18	15	68
25	53	40	24	8	8	30	23	93
26	42	48	22	12	14	22	20	90
27	43	51	23	16	12	25	18	94
28	41	42	17	14	11	25	16	83
29	44	30	16	8	6	24	20	74
30	38	43	17	12	14	21	17	81
31	39	39	16	13	10	21	18	78

Методика «ERQ – Опитувальник емоційної регуляції»

№ респондента	Переосмислення емоцій	Придушення емоцій
1	24	14
2	26	23
3	42	13
4	21	19
5	23	4
6	17	22
7	42	18
8	27	19
9	34	16
10	33	12
11	38	21
12	26	19
13	27	5
14	28	10
15	26	10
16	30	13
17	32	15
18	37	7
19	40	12
20	26	11
21	14	21
22	31	10
23	34	12
24	30	12
25	31	11
26	31	13

27	36	11
28	31	11
29	37	17
30	33	18
31	32	7

«Опитувальник пацієнта про стан здоров'я» (Patient Health Questionnaire – PHQ-9)

№ респондента	Отриманий бал	Висновок про стан депресії
1	1	відсутність депресії
2	2	відсутність депресії
3	1	відсутність депресії
4	6	легкий (субклінічний стан)
5	2	відсутність депресії
6	4	відсутність депресії
7	0	відсутність депресії
8	2	відсутність депресії
9	3	відсутність депресії
10	2	відсутність депресії
11	1	відсутність депресії
12	3	відсутність депресії
13	3	відсутність депресії
14	0	відсутність депресії

15	1	відсутність депресії
16	1	відсутність депресії
17	2	відсутність депресії
18	1	відсутність депресії
19	6	легкий (субклінічний стан)
20	2	відсутність депресії
21	4	відсутність депресії
22	4	відсутність депресії
23	1	відсутність депресії
24	2	відсутність депресії
25	2	відсутність депресії
26	2	відсутність депресії
27	1	відсутність депресії
28	1	відсутність депресії
29	5	легкий (субклінічний стан)
30	1	відсутність депресії
31	1	відсутність депресії