

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

На правах рукопису

Гранкіна-Сазонова Наталя Валеріївна

УДК 159.923.2:159.923.5

**СМИСЛОВІ ТА ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТОРНІ УТВОРЕННЯ  
ЯК ПЕРЕДУМОВИ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ  
ОСОБИСТОСТІ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Дисертація на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

**Науковий керівник:**

доктор психологічних наук, доцент

**Кряж Ірина Володимирівна**

Харків – 2018

## АНОТАЦІЯ

**Гранкіна-Сазонова Н. В. Смыслові та емоційно-регулятивні передумови оптимального функціонування особистості.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – Загальна психологія. Історія психології. – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Харків, 2018.

Дана дисертація присвячена проблемі оптимального функціонування особистості та його психологічних передумов, а саме: операціоналізації поняття «оптимальне функціонування особистості», виявленню психологічних, внутрішніх особистісних структур або утворень, які достовірно будуть виступати в якості передумов оптимального функціонування особистості, висвітленню механізму впливу цих передумов на рівень оптимального функціонування особистості, а також визначенню засобів психологічної роботи для сприяння оптимальному функціонуванню особистості.

Метою дослідження є на підґрунті теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження визначити особистісні утворення, що є значущими передумовами оптимального функціонування особистості, та розробити модель їх впливу на оптимальне функціонування.

Основні завдання спрямовані на розробку та емпіричну перевірку моделей оптимального функціонування особистості, виділення значущих психологічних передумов оптимального функціонування, дослідження характеру їх впливу на функціонування особистості. Крім того, було досліджено особливості показників оптимального функціонування та його передумов в групах чоловіків та жінок, в групах студентів різного фаху та в групах психологів на різних етапах освоєння професії.

Методологічною та теоретичною основою дослідження виступили положення гуманістичної психології про позитивне функціонування

особистості, евдемоністичні погляди на благополуччя особистості (С. Максименко, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс), положення про смислові утворення особистості та їх роль у регуляції життєдіяльності (О. Асмолов, Б. Братусь, І. Кряж, Д. Леонтьєв, О. Насиновська, В. О. Олефір), положення про динамічні смислові системи в рамках культурно-історичного підходу (Л. С. Виготський), багатовимірна модель психологічного благополуччя (К. Ріфф), поняття життєстійкості (С. Мадді), епігенетичний підхід до розвитку особистості (Е. Еріксон), положення психосоціальної теорії довіри (Т. П. Скрипкіна), теоретичні дані про роль довіри в системі «лікар-пацієнт» для терапевтичного комплаєнсу (О. О. Бородавко, Л. Ф. Шестопалова), теорія базових індивідуальних цінностей (Ш. Шварц), положення екологічної психології про роль близькості до природи для благополуччя особистості (Дж. Зеленські, І. Кряж, Е. Нісбет, О. М. Паламарчук та ін.), поняття емоційної компетентності та емоційної зрілості (О. С. Кочарян, М. А. Півень), модель емоційного інтелекту (Д. Майерс, Д. Карузо та П. Селовей).

У дослідженні взяли участь 236 осіб: 99 студентів факультету психології, 32 студенти фізико-енергетичного факультету, 33 студенти історичного факультету, 52 студенти факультету лабораторної діагностики (медицина), а також 20 практикуючих психологів.

Для реалізації дослідження були використані такі емпіричні методики: для дослідження оптимального функціонування особистості – «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», адаптована та валідизована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком, та «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою, модифікація Є. Н. Осіна та Є. І. Рассказової; для дослідження смислових утворень особистості – «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Б. Купрейченко, «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Т. П. Скрипкіної; «Опитувальник цінностей» П. Стерна, Т. Дитца та Дж. Гуаньяно в адаптації І. В. Кряж, Експрес-версія «Шкали зв'язку із

природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленські, С. Мерфі в адаптації І. В. Кряж, Графічна шкала У. Шульца «Включення природи в “Я”»; для дослідження рівня емоційного інтелекту – тест Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо «Емоційний інтелект» (MSCEITv.2.0), русифікована версія. Для математичної обробки даних були використані методи описової статистики, коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уолліса, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, множинний регресійний аналіз; моделювання структурними рівняннями (SEM). Статистичну обробку даних проведено за допомогою пакета статистичних програм Statistica v.7.0.

Теоретичний аналіз показав, що на даний момент відсутнє єдине розуміння науковцями поняття оптимального функціонування та його структурних компонентів. Запропоновано дослідницьку модель оптимального функціонування особистості, яка представлена двома доменами: психологічним благополуччям (за К. Ріфф), та життєстійкістю (С. Мадді).

Модель психологічного благополуччя К. Ріфф заснована на загальних уявленнях про повноцінне життя особистості видатних представників гуманістичної психології і має вагоме теоретичне обґрунтування. Чинники психологічного благополуччя, представлені в її концепції (оптимальні відношення з іншими, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття, керування оточенням та автономія), являють собою витяг із цих уявлень, які поділяються великою часткою сучасних дослідників.

Проте ця модель не враховує, що евдемоністичне оптимальне функціонування потребує від особистості певних внутрішніх зусиль, спрямованих на подолання зовнішніх труднощів, з одного боку, і затрати внутрішніх ресурсів – з іншого. Таким чином, для оптимального функціонування особистості, крім критеріїв, указаних у концепції К. Ріфф, потрібні характеристики, які будуть спрямовані на подолання труднощів. Поняттям, що відповідає такій характеристиці, може бути «життєстійкість».

Життєстійкість (hardiness) – поняття, уведене С. Мадді для позначення паттерна установок і стратегій, які разом сприяють перетворенню особистістю стресових обставин із потенціальної катастрофи на можливості росту. Включає готовність до ризику, контроль над подіями свого життя та залученість.

В якості передумов оптимального функціонування особистості пропонується розглядати смислові утворення. Виділяються різні характеристики смислових утворень, проте дослідники сходяться в тому, що в поняття смислового утворення, насамперед, включене суб'єктивне відношення особистості до світу, до інших людей та до самої себе з емоційним компонентом.

Як важливе смислове утворення нами розглядається довіра, яка є складним системним психічним утворенням, що значуще характеризує відношення особистості зі світом, з іншими людьми та навіть із собою. Довіра має важливе значення для оптимального функціонування і може бути його передумовою (Е. Еріксон, Е. Ярлнес та Л. Марчер, В. П. Зінченко, Т. П. Скрипкіна).

Іншими смисловими утвореннями, які можуть бути передумовою оптимального функціонування, є цінності як вищий усвідомлюваний рівень смислових утворень (Б. С. Братусь) та суб'єктивна близькість до природи (Дж. Зеленські, І. В. Кряж, Е. Нісбет та ін.), яка відображає відношення особистості до світу природи, переживання свого включення в цей світ, містить у собі різні рівні смислів та цінностей та є психічною проекцією біологічної складової особистості. Крім того, було розглянуто емоційний інтелект як емоційно-регуляторного утворення в якості ймовірної передумови оптимального функціонування особистості.

Виявлено, що оптимальне функціонування особистості не залежить від її статі і має інші предиктори. Проте жінки виявляють у цілому більш високий рівень довіри загальної та довіри до інших людей, а також мають більш

розвинений навик використовувати власні емоції для підтримки діяльності, якою займаються.

Встановлено розбіжності у досліджуваних показниках в залежності від професійної спрямованості респондентів. Знайдено, що особи, професійно залучені до сфери психології, мають в цілому більш високі показники психологічного благополуччя, життєстійкості, емоційного інтелекту, довіри (загальної, довіри до інших людей та до світу) та більш низьку вираженість цінностей збереження у порівнянні з респондентами інших спеціальностей.

Серед респондентів, залучених до сфери психології, які знаходяться на різних етапах професіоналізації, встановлено відсутність значущих розбіжностей в показниках оптимального функціонування та його досліджуваних передумов, можна говорити тільки про тенденцію до їх підвищення.

В результаті багатомірного аналізу, що був нами проведений, було виявлено роль довіри як медіатора між показниками EI, суб'єктивної близькості до природи, цінностей та показниками оптимального функціонування.

Підтверджено, що EI, суб'єктивна близькість до природи та цінності хоча й слабко, та все ж таки обумовлюють оптимальне функціонування особистості. Але це відбувається не прямим шляхом, а опосередкованим через довіру. При цьому для цінностей відкритості до змін та відчуття близькості до природи важливим медіатором виступає саме довіра до себе як окремий вид довіри.

Було запропоновано та емпірично підтверджено модель медіації впливу EI, цінностей та суб'єктивної близькості до природи на показники оптимального функціонування особистості довірою, як загальною, так і окремо довірою до себе. Виявлено, що найважливішу роль для оптимального

функціонування особистості серед цінностей грають цінності відкритості до змін, оскільки вони пов'язані з особистісним розвитком.

Було підтверджено запропоновану модель оптимального функціонування особистості в ході роботи психокорекційних груп.

**Ключові слова:** оптимальне функціонування особистості, психологічне благополуччя, життєстійкість, довіра, емоційний інтелект, цінності, суб'єктивна близькість до природи, смислові утворення, медіація, модель оптимального функціонування.

### ABSTRACT

Grankina-Sazonova N. V. Sense and emotion-regulating formations as the predictors of optimal functioning of a personality. – Kharkiv, 2018

A dissertation for the degree of a candidate of psychological sciences in specialty 19.00.01 – General Psychology. History of Psychology. V. N. Karazin Kharkiv National University. – Kharkiv, 2018.

The dissertation is devoted to the problem of Optimal functioning of the personality and its psychological predictors. It regards the issues of operationalization of the concept “personality optimal functioning”, eduction of inner psychological structures or formations, which would reliably appear to be the predictors of personality’s optimal functioning, highlighting the mechanism of influence of those predictors on the optimal functioning level, and also defining the instruments of psychological work for contributing into optimal functioning of the personality.

The goal of the study is: on the basis of theoretical analysis and empirical research to define personality’s formations, which are the significant preconditions of the optimal functioning of the personality, and to develop the model of their influence on the optimal functioning.

The basic tasks are directed to the development and empirical verification of the structural models of the optimal functioning of the personality, highlighting the

significant psychological prerequisites of optimal functioning of the personality. Besides, there were investigated the peculiarities of optimal functioning indexes and its predictors in male and female groups, in groups of the students of different specialties and in groups of psychology students on different study levels.

The methodological and theoretical basis of the research are the theses of humanistic psychology on positive personality functioning, eudemonic views on person's wellbeing (S. Maksimenko, A. Maslow, G. Allport, C. Rogers), theses on sense formations of the personality and their role in lifelhoods regulation (A. Asmolov, B. Bratus', I. Kryazh, D. Leontiev, O. Nasinivskaya, V. Olefir), theses on dynamic sense systems in the framework of cultural-historic approach (L. Vygotskiy), multidimensional psychological well-being model (C. Ryff), concept of hardiness (S. Maddi), epigenetic approach to the personality development (E. Ericson), theses of psychosocial theory of trust (T. Skripkina), theoretical data on the role of trust in "doctor-patient" system for the therapeutic compliance (O. Borodavko, L. Shestopalova), theory of basic individual values (Sh. Shwartz), ideas of ecological psychology (J. Zelensky, I. Kryazh, E. Niesbet, O. Palamarchuk et al.), notion of emotional competence and emotional maturity (A. Kocharian, M. Piven), emotional intelligence model (G. Mayers, P. Salovey, D. Caruso).

236 persons were engaged into the research: 99 psychology students, 32 physics-energetics faculty students, 33 history students, 52 laboratory diagnostics students (medicine), and 20 professional psychologists.

To provide the research the following empirical methods were used: to study the optimal functioning – C. Ryff's "Psychological Well-Being Scale", adaptation and validation by T. Shevelenkova and P. Fesenko, and S. Maddi's "Hardiness Survey", adaptation by D. Leontiev and E. Rasskazova, in modification of E. Osin and E. Rasskazova; to study the personality's sense formations – "Methodic of research of trust/distrust of the personality to the world, to other people and to himself" by A. Kupreichenko, "Reflexive questionnaire of self-trust level" by T.



Skripkina; “Values questionnaire” by P. Stern, T. Dietz and J. Guangano, adaptation by I. Kryazh; “Nature Relatedness Scale”, express-version, by E. Niesbet, J. Zelensky, S. Merphy, adaptation by I. Kryazh; U. Shultz’s graphical scale “Including of nature in ‘Self’”; to study the emotional intelligence level – “G. Mayer, P. Salovey and D. Caruso’s Emotional Intelligence Test” (MSCEIT v.2.0), Russian version. For statistical and mathematical working the description statistics methods were used, Cronbach’s  $\alpha$  coefficient, Mann-Whitney U-criteria, Cruskall-Wollis criteria, Spierman’s range correlation coefficient, multiple regression analysis, Structural Equation Modelling (SEM). Statistics was calculated on Statistica v. 7.0 software.

Theoretical analysis showed, that for the present moment the unified understanding by scientists of the notion of optimal functioning and its structural components is absent. The investigation model of optimal functioning of the personality is proposed, which is presented with two domains: psychological well-being (after C. Ryff) and hardiness (after S. Maddi).

The Ryff’s psychological well-being model is based on common ideas of full value life of a personality of prominent humanistic psychology representatives, and has a weighting theoretical background. The dimensions of psychological well-being, presented in her conception (optimal relations with other people, personal growth, goals in life, self-acceptance, environment management and autonomy), are the extract of those ideas, which are divided by many modern scientists.

However, this model does not count, that eudemonic optimal functioning requires from the personality for some inner efforts, directed to the overcoming of the external difficulties, from the one hand, and for the spending of inner resources – from the other hand. In that way, for the optimal functioning, except the criteria, which are pointed in the Ryff’s concept, there are needed the characteristics, which would be directed to the overcoming the difficulties. The concept, responding to such requirement, may be the hardiness.

Hardiness is the notion, proposed by S. Maddi for the pattern of settings and strategies, which all together facilitate the personality to transform stressful circumstances from the potential catastrophe into possibility for growth. It includes challenge, control and commitment.

It is proposed to regard sense formations as the preconditions of optimal functioning. There are named different characteristics of sense formations, but the researchers agree, that the sense formation notion includes, first of all, the subjective relation of the personality to the world, to other people and to itself with emotional component.

We regard trust as important sense formation. Trust is a complex systemic psychic formation, which significantly characterizes the relations of the personality with the world, with other people and even with him(her)self. Trust is of importance for optimal functioning and may be its predictor (E. Ericson, E. Yarlness, L. Marcher, V. Zinchenko, T. Skripkina et al).

Other sense formations, which could be the precondition of optimal functioning, are the values as the highest awarded level of sense formations (B. Bratus) and nature relatedness (J. Zelenski, I. Kryazh, E. Niesbet), which reflects the personality's relation to the world of nature, his experiencing of being included in this world. Nature relatedness contains in with different levels of senses and values and is a psychic projection of the biological part of the person.

Besides, the emotional intelligence as an emotion-regulating formation was regarded as possible predictor of optimal functioning of the personality.

It is found, that optimal functioning indexes do not depend on the gender of the personality and has other predictors. However women show in general higher level of trust (total index and trust to other people), and also have more developed skill of using of their own emotions to facilitate the activity they are involved in.

There are found differences in the optimal functioning indexes of the students, which are researched, depending on the professional direction of study. It is shown, that the psychology students have in general higher indexes of psychological well-

being, hardiness, emotional intelligence, trust (total index, trust to other people and to the world), and lower level of traditional values comparing to other specialties students.

There are no significant differences between the indexes of optimal functioning and its predictors in the groups of students of different professional level. We can only speak about the tendency for growth from first course students to the professionals.

As a result of the multidimensional analysis we conducted, the role trust as a mediator between the EI indices, subjective nature relatedness, values and indexes of optimal functioning was revealed.

It is confirmed that EI, nature relatedness and values, although weak, still determine the optimal functioning of the individual. But this is not a direct path, but mediated through trust. At the same time, for the values of openness to change and a sense of proximity to nature, an important mediator is the self-trust as a separate type of trust.

It was suggested and empirically confirmed the model of the mediation of the influence of the EI, values and nature relatedness on the indicators of optimal functioning of the individual by trust, both general and self-trust.

It is revealed that the values of openness to change play a crucial role for the optimal functioning of the individual among values, because they are related to personal development.

The proposed model of optimal personality functioning during the work of psycho-correction groups was confirmed.

**Key words:** *optimal functioning; sense formations; emotion-regulating formation; trust; mediation*

**Список публікацій автора за темою дослідження  
Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації  
у фахових виданнях України:**

1. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*. 2018. № 7 (17). С. 23-42; URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>
2. Гранкіна-Сазонова Н. В. Близькість до природи як фактор психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. №64. С. 20-26;
3. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2017. № 8. С. 137-143;
4. Grankina-Sazonova N. V. Trust as a predictor of optimal personality functioning. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2018. № 9, 48-55.
5. Grankina-Sazonova N. V. The mediating role of trust between values and optimal personality functioning. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. № 65. С. 20-26.

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати  
дисертації у зарубіжних спеціалізованих виданнях:**

6. Grankina-Sazonova, N. The study of psychology students' emotional intelligence as an important factor of professional formation. *Psychological and pedagogical problems of modern specialist formation :*

*collected articles*. 2017. P. 124-130. Warsaw: ANAGRAM; Kharkiv: KRPOCH. doi:10.26697/9789669726094.2017.124

7. Kryazh, I., Grankina-Sazonova, N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2018. №26 (2), p. 326–334.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

8. Гранкіна-Сазонова Н. В. Теоретична модель оптимального функціонування особистості та її емпіричне підтвердження. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб.наукових статей* (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк, 2016. С. 141-143;
9. Гранкіна-Сазонова Н. В. Осознанность эмоциональной сферы как фактор психологического благополучия личности. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Тези I Міжнародної науково-практичної конференції*, (м. Переяслав-Хмельницький, 21 бер. 2017р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 218-221. Ссылка <http://ps.phdpu.edu.ua>
10. Гранкіна-Сазонова Н. В. Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 22-23 лютого 2018р.). Суми, 2018. С. 240-243;
11. Гранкіна-Сазонова Н. В. (2018). Оптимальне функціонування особистості психологів та його динаміка в ході освоєння професії. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 28-29 вересня 2018р.). Запоріжжя, 2018. Ч.1, с.133-137;
12. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. (2018). Проблема вимірів оптимального функціонування особистості. *Проблеми оптимального*

*функціонування особистості в сучасних умовах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 25 жовтня 2018 р.). Харків, 2018. С. 90-92.*

## Зміст

Перелік умовних скорочень	18
Вступ	19
Розділ 1. Теоретичний аналіз поняття оптимального функціонування особистості та його передумов	28
1.1. Оптимальне функціонування особистості	28
1.2. Передумови оптимального функціонування	44
1.2.1. Теоретичні засади розгляду довіри як передумови оптимального функціонування особистості	51
1.2.2. Значення емоційного інтелекту для оптимального функціонування особистості	54
1.2.3. Суб'єктивна близькість до природи та її зв'язок із благополуччям особистості	57
1.2.4. Цінності як передумова оптимального функціонування особистості	60
Висновки до розділу 1	61
Розділ 2. Організація і методи дослідження	63
2.1. Завдання емпіричного дослідження	63
2.2. Характеристика методів та методик дослідження. Обґрунтування обраних методик	64
2.3. Вибірка та організація дослідження	78
2.3.1. Характеристика вибірки	78
2.3.2. Організація дослідження	80
Висновки до розділу 2	81
Розділ 3. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, ЕІ та смислових утворень у групах респондентів різної статі, різної професійної орієнтації та в групах психологів різного рівня оволодіння професією	83
3.1. Описова статистика	83

3.2. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, EI та смислових утворень у групах	86
3.2.1. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування та його передумов у групах жінок та чоловіків	89
3.2.2. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, EI та смислових утворень у групах за напрямом професійної підготовки	92
3.2.3. Порівняння груп психологів різного рівня оволодіння професією	125
Висновки до розділу 3	137
Розділ 4. Емпіричне дослідження смислових та емоційно-регуляторних передумов оптимального функціонування особистості	139
4.1. Характер зв'язків показників оптимального функціонування з емоційно-регулятивним конструктом (EI) та смисловими утвореннями особистості	139
4.1.1. Кореляційний аналіз зв'язків показників оптимального функціонування з довірою та EI	140
4.1.2. Аналіз кореляційних зв'язків між EI та довірою	148
4.1.3. Аналіз кореляційних зв'язків показників оптимального функціонування із цінностями та суб'єктивною близькістю до природи	151
4.1.4. Аналіз зв'язків між довірою та EI і цінностями та суб'єктивною близькістю до природи	156
4.2. Дослідження причинних зв'язків між показниками оптимального функціонування, EI та смисловими утвореннями. Регресійні моделі психологічного благополуччя, життєстійкості та довіри	164
4.3. Роль довіри як медіатора між емоційним інтелектом, суб'єктивною близькістю до природи й цінностями та	



оптимальним функціонуванням особистості	172
4.4. Формування довіри в психокорекційному процесі як шлях до підвищення рівня оптимального функціонування особистості	186
Висновки до розділу 4	193
ВИСНОВКИ	195
Список використаних джерел	198
Додатки	219

### **Перелік умовних скорочень**

ДС – довіра до себе як до суб'єкта соціальної взаємодії (за рефлексивним опитувальником Т. П. Скрипкіної)

ЕІ – емоційний інтелект

ПБ – психологічне благополуччя

## Вступ

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Проблема благополуччя людини є актуальною протягом всієї відомої нам історії людства і не втрачає своєї актуальності й тепер. Але сучасний погляд на благополуччя передбачає, окрім матеріального та соціального забезпечення, звернення до його психологічних аспектів та передумов. Виявляється, що навіть високий рівень соціального та матеріального забезпечення, безпека як відсутність прямих загроз життю та здоров'ю, яких прагнули люди сторіччями, не є достатніми для суб'єктивного відчуття щастя, задоволеності життям та психологічного благополуччя. [8]

У 2012 році вперше пройшла конференція ООН по щастю, де було зазначено, що економічні досягнення більше не можуть бути єдиними показниками благополуччя людства. Тоді ж було засновано дослідницький проект Рейтинг країн світу по рівню щастя [141a]. При визначенні показнику щастя враховуються ВВП, тривалість життя, громадянські свободи, відчуття безпеки та впевненості в майбутньому, стійкість сімей, рівень корупції, довіра, великодушність та щедрість у суспільстві. Також враховуються дані опитування, де люди самі визначають свій рівень щастя. Згідно цього рейтингу, Україна посідає 138 місце зі 156 країн світу за рівнем щастя (дані за 2018 рік). Для порівняння, Єгипет (122), Ірак (117), Косово (66) – це країни, що мають нижчі рівні економічного розвитку, соціального забезпечення та досвід війни тепер або у недавньому минулому, але вищий рівень щастя населення, ніж в Україні. За даними іншого показника – Всесвітнього індексу щастя – Україна в 2016 році зайняла 70 місце серед 140 країн світу [141b].

Проблема сучасного суспільства полягає в тому, що економічний добробут, соціальні здобутки, такі як високий рівень освіти, доступна медицина та навіть рівень безпеки у суспільстві, не забезпечують людині суб'єктивного відчуття щастя, внутрішнього благополуччя. Тож набуває

актуальності питання про саме психологічні чинники благополуччя особистості.

Особливо важливим це стає в умовах економічної та соціальної кризи, в якій знаходиться наша держава. Загострюється проблема визначення психологічних, особистісних детермінант оптимального функціонування в ситуації відсутності сприятливих для благополуччя умов середовища.

На сьогоднішній день в психології сформувалося два основних підходи до розуміння благополуччя особистості: гедоністичний, який робить акцент на позитивних емоціях та задоволенні потреб (Е. Дінер, Бредберн та ін.) [96; 110; 118-120], та евдемоністичний, який бачить позитивне функціонування в осмисленості життя, прагненні вищих цілей, подоланні себе та особистісному розвитку (К. Роджерс, К. Ріфф, С. Мадді) [20; 32; 66; 70; 78; 83; 148-149; 172-174]. Існують також підходи на перехресті цих двох основних, які намагаються поєднати їх здобутки [14; 48; 58-60; 102].

Термін «благополуччя» відображає певний тимчасовий стан, який можна констатувати в певний момент життя людини. Натомість ми пропонуємо звернути увагу на оптимальне функціонування особистості як процес життєдіяльності, в ході якого особистість продовжує реалізовувати власний потенціал та зберігати автономність дій та мислення в наявних оточуючих умовах, незалежно від того, наскільки вони є сприятливими. Ідеї повністю функціонуючої особистості (К. Роджерс), особистості, що самоактуалізується (А. Маслоу), позитивного функціонування (М. Селігман, М. Чіксентміхайі) передбачають, що таке оптимальне (повноцінне, позитивне) функціонування є умовою психологічного здоров'я, благополуччя та переживання щастя.

Хоча значення такого функціонування широко визнається представниками гуманістичного, екзистенційного та позитивного напрямів в психології, поняття оптимального функціонування розглядається на феноменологічному рівні та носить описовий, дескриптивний характер.

Відмічається брак емпіричних досліджень цього конструкту та необхідність його операціоналізації.

Іншою важливою проблемою, невід'ємно пов'язаною з необхідністю більш чіткого розуміння оптимального функціонування, є необхідність визначення його психологічних передумов та механізмів їх впливу на оптимальне функціонування особистості. Хоча відома велика кількість досліджень, спрямованих на пошук детермінант суб'єктивного або психологічного благополуччя, що підтверджує важливість проблеми, ці дослідження мають характер роз'єднаних пошуків, які не розкривають загальних механізмів впливу зовнішніх та внутрішніх чинників на функціонування особистості.

Отже, не зважаючи на велику кількість теоретичних та емпіричних досліджень, ми спостерігаємо відсутність єдиного розуміння та чіткого визначення оптимального функціонування особистості, його критеріїв та передумов. Недостатньо розроблена проблема психологічних механізмів, які обумовлюють оптимальне функціонування особистості.

Таким чином, актуальність дослідження пов'язана з необхідністю операціоналізації конструкту «оптимальне функціонування особистості», виявлення психологічних, внутрішніх особистісних структур або утворень, які достовірно будуть виступати в якості передумов оптимального функціонування особистості, висвітлення механізму впливу цих передумов на рівень оптимального функціонування особистості, а також визначення засобів психологічної роботи для сприяння оптимальному функціонуванню особистості.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** Дисертаційне дослідження виконане в рамках теми наукових досліджень кафедри прикладної психології факультету психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна «Стратегії підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах кризи». Номер державної

реєстрації НДР: 0116 у 005286. Тему дисертації затверджено (протокол № 7 засідання вченої ради факультету психології ХНУ імені В. Н. Каразіна від 4 вересня 2017р.).

**Об'єкт** дослідження – передумови оптимального функціонування особистості.

**Предмет** дослідження – смислові та емоційно-регуляторні утворення особистості як передумови її оптимального функціонування.

**Мета:** на підґрунті теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження визначити особистісні утворення, що є значущими передумовами оптимального функціонування особистості, та розробити модель їх впливу на оптимальне функціонування.

**Завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу уточнити зміст поняття «оптимальне функціонування особистості» та визначити конструкти для його описання та вимірювання.
2. Здійснити емпіричну перевірку смислових та емоційно-регуляторних утворень, виокремлених в результаті теоретичного аналізу, як потенційно значущих передумов оптимального функціонування особистості.
3. Визначити особливості впливу обраних психологічних утворень на оптимальне функціонування особистості, розробити та перевірити моделі, що розкривають механізми впливу смислових та емоційно-регуляторних утворень на оптимальне функціонування особистості,
4. Вивчити особливості оптимального функціонування особистості в залежності від напрямку професіоналізації та статі респондентів.
5. Дослідити роль професійного психологічного навчання для оптимального функціонування особистості.
6. Адаптувати та провести програму групової психокорекційної роботи з урахуванням розробленої моделі оптимального функціонування з

метою підвищення оптимального функціонування учасників; дослідити вплив групової психокорекційної роботи на оптимальне функціонування особистості та визначити головні чинники й заходи групової діяльності, які сприяють оптимальному функціонуванню.

**Методологічною та теоретичною основою** дослідження виступили положення гуманістичної психології про позитивне функціонування особистості, евдемоністичні погляди на благополуччя особистості (С. Д. Максименко, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс), положення про смислові утворення особистості та їх роль у регуляції життєдіяльності (О. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, І. В. Кряж, Д. О. Леонтьєв, О. Є. Насиновська, В. О. Олефір), положення про динамічні смислові системи в рамках культурно-історичного підходу (Л. С. Виготський), багатовимірна модель психологічного благополуччя (К. Ріфф), поняття життєстійкості (С. Мадді), епігенетичний підхід до розвитку особистості (Е. Еріксон), положення психосоціальної теорії довіри (Т. П. Скрипкіна), теоретичні дані про роль довіри в системі «лікар-пацієнт» для терапевтичного комплаєнсу (О. О. Бородавко, Л. Ф. Шестопалова), теорія базових індивідуальних цінностей (Ш. Шварц), положення екологічної психології про роль близькості до природи для благополуччя особистості (Дж. Зеленські, І. В. Кряж, Е. Нісбет, О. М. Паламарчук та ін.), поняття емоційної компетентності та емоційної зрілості (О. С. Кочарян, М. А. Півень), модель емоційного інтелекту (Д. Майерс, Д. Карузо та П. Селовей).

**Методи дослідження.** Для реалізації дослідження були використані теоретичні методи (аналіз, систематизація, узагальнення даних), емпіричні методи (тестування) та методи математичної статистики.

В рамках названих методів були використані наступні емпіричні методики: для дослідження рівню емоційного інтелекту - тест Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо «Емоційний інтелект» (MSCEITv.2.0), русифікована версія; для дослідження оптимального функціонування особистості – «Шкала

психологічного благополуччя К. Ріфф», адаптована та валідизована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенко та «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою, модифікація Є. Н. Осіна та Є. І. Рассказової; для дослідження смислових утворень особистості – «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Б. Купрейченко, «Рефлексивний опитувальник рівню довіри до себе» Т. П. Скрипкіної; «Опитувальник цінностей» П. Стерна, Т. Дитца та Дж. Гуаньяно в модифікації І. В. Кряж, Експрес-версія «Шкали зв'язку із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленські, С. Мерфі в адаптації І. В. Кряж, Графічна шкала У. Шульца «Включення природи в “Я”».

Для математичної обробки даних були використані методи описової статистики, коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, U-критерій Манна-Уїтні, критерій Краскела-Уолліса, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, множинний регресійний аналіз; моделювання структурними рівняннями (SEM).

**Теоретичне значення дослідження** полягає в розширенні уявлень про оптимальне функціонування особистості, а саме в розробці моделі оптимального функціонування особистості; розкритті ролі довіри як медіатора, за допомогою якого реалізується вклад різноманітних смислових та емоційно-регуляторних утворень в процес оптимального функціонування особистості.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

*вперше:*

- запропоновано модель оптимального функціонування особистості, маніфестованого психологічним благополуччям та життєстійкістю, у зв'язку з його смисловими та емоційно-регуляторними передумовами – довірою, цінностями, суб'єктивною близькістю до природи та емоційним інтелектом;
- визначено роль довіри як медіатора, що опосередковує вплив смислових й емоційно-регуляторних утворень, а саме – цінностей,



суб'єктивної близькості до природи, емоційного інтелекту – на оптимальне функціонування особистості;

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні положення про значення довіри для оптимального функціонування особистості, а саме: встановлено значення довіри до себе як найбільш вагомому медіатору між цінностями, суб'єктивним зв'язком з природою, емоційним інтелектом та психологічним благополуччям й життєстійкістю особистості як індикаторами її оптимального функціонування;

*додовнено й уточнено:*

- наукові знання про предиктори оптимального функціонування особистості в віці ранньої зрілості, а саме – визначено, що провідне значення для оптимального функціонування серед типів особистісних цінностей мають цінності відкритості до змін, серед здібностей EI – ідентифікація емоцій, а також розуміння й аналіз емоцій;

- наукові дані щодо особливостей оптимального функціонування та його передумов у респондентів різної професіоналізації, а саме виявлено, що особи, залучені у психологічну діяльність, мають вищі показники оптимального функціонування, ніж представники інших професійних напрямів;

- наукові дані щодо впливу рівню теоретичної обізнаності в сфері психології на оптимальне функціонування: не підтверджено наявності значущих змін в показниках оптимального функціонування залежно від рівня оволодіння професією психолога;

- наукові дані щодо статевих розбіжностей за показниками довіри та життєстійкості: жінок характеризує більш високий рівень довіри до світу та до інших людей, в той час як в чоловіків більш виразною є установка на контроль як прояв життєстійкості.

### **Практичне значення отриманих результатів.**

Розроблено та впроваджено в психокорекційній програмі модель оптимального функціонування особистості. Результати дослідження можуть бути використані в психокорекційній та психотерапевтичній роботі практичних психологів, в розробці тренінгів з підвищення психологічного благополуччя, особистісного росту тощо. Отримані результати можуть бути використані в навчальних курсах з загальної психології, психології особистості, психології здоров'я, екологічної психології, психологічного консультування, психотерапії в процесі фахової підготовки психологів. Основні положення та висновки даної роботи також можуть бути рекомендовані для використання в процесі підвищення кваліфікації психологів, вчителів шкіл, викладачів ВНЗ, соціальних працівників.

Результати дослідження впроваджено в педагогічний процес підготовки фахових психологів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в рамках курсів «Психологія здоров'я» (акт впровадження №0501-277 від 28.09.2018), «Екологічна психологія» (акт впровадження №0501-277 від 28.09.2018), «Загальна психологія. Емоційно-вольові процеси» (акт впровадження №0501-277 від 28.09.2018), в консультаційну та психотерапевтичну діяльність ВГО «Інститут клієнт-центрованої та експеріментальної психотерапії», м.Харків (акт впровадження № 04-35 від 05.10.2018), а також в програму соціально-психологічного курсу підвищення особистісної та професійної ефективності для менеджерського та керуючого складу підприємства ТОВ «Славена» (акт впровадження № 1/2018 від 15.08.2018).

**Особистий внесок здобувача** в статті, написаній в співавторстві з І. В. Кряж «Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів» полягає в огляді та аналізі наукової літератури, зборі та обробці практичних даних; в статті «Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality»,

написаній у співавторстві з І. В. Кряж, внесок здобувача полягає в зборі та обробці емпіричного матеріалу, обзорі та теоретичному аналізі вітчизняної та зарубіжної літератури.

### **Апробація результатів дослідження**

Результати дисертаційного дослідження доповідалися на I Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» (м. Переяслав-Хмельницький, 2017р.), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Рівне, 2017р.), XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: життєдіяльність особистості в умовах сучасного міста» (м. Маріуполь, 2017р.), III Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні проблеми становлення сучасного фахівця» (м.Харків, 2017р.), IV Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, 2018р.), Міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах» (м. Харків, 2018 р.).

**Публікації.** Матеріали дисертаційного дослідження викладено в сімох статтях, з них дві у міжнародних періодичних виданнях з психології, п'ять – у фахових виданнях, затверджених МОН України, а також у тезах доповідей п'яти конференцій.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Дисертація складається з анотації, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (192 найменування, з них 84 - іноземною мовою) та 11 додатків. Робота викладена на 219 сторінках машинописного друку, основний текст - 165 сторінка. Робота містить 33 таблиці та 35 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ОПТИМАЛЬНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ПЕРЕДУМОВ

### 1.1. Оптимальне функціонування особистості

Проблема оптимального функціонування особистості є однією з ключових для психології як науки. Розпочавшись із вивчення різноманітних розладів особистості в психіатрії та пізніше психоаналізі, тема функціонування особистості була згодом продовжена представниками гуманістичної та екзистенціальної психології ствердженням ідеї цінності унікальності кожної окремої особистості та прийняття без оцінювання. А з початку ХХІ сторіччя розвивається позитивна психологія, активно орієнтована на досягнення благополуччя на противагу «лікуванню» проблем.

Проте ми маємо зазначити, що єдиного розуміння того, що таке оптимальне або позитивне функціонування в психології, на даний момент немає [50]. Для того щоб сформулювати своє розуміння оптимального функціонування особистості, розглянемо спершу погляди інших дослідників на це явище.

Уільям Джеймс у 1902 р. у праці «Різноманіття релігійного досвіду» торкнувся питання «душевного здоров'я», яке розумів як «схильність приймати, як добро, усе, що не станеться» [32]. При цьому він виділив два шляхи до такого душевного здоров'я: недовільний, як схильність бачити навколо лише добро як основний принцип буття, та довільний – як свідоме розуміння того, що все у світі є добром (при цьому на «зло» закриваються очі). Можна сказати, що це була одна з перших спроб у психології розглянути саме позитивне функціонування особистості, а не відхилення від нього, і ця спроба була реалізована через розуміння «божественного» в особистості. Зі схожим підходом ми зустрічаємося в деяких роботах психологів СНД пострадянських часів та сучасності [102].

Трохи пізніше інший американський психолог Гордон Олпорт також зазначає, що більшість психологічних теорій заснована на вивченні хворих та тривожних, а не здорових людей, і що завдання психології – «відкривати нові горизонти, не жертвуючи попередніми досягненнями». Стверджуючи важливість унікальності кожної окремої особистості та розуміючи особистість одночасно як результат та як безперервний процес розвитку та становлення, Г. Олпорт постулює необхідність створення психології особистісного розвитку [70]. Вчений вводить поняття «пропріум» – сукупність усіх сторін особистості, що становлять її внутрішню єдність, те, що сприймається особистістю як «моє власне», «моє особистісне», щось «тепле й важливе». Як основні функції та властивості пропріуму Г. Олпорт називає: відчуття тіла – тілесне Я; самототожність, відчуття себе собою; возвеличення Его (егоцентризм); розширення Его; раціональне Его; образ себе; особисте прагнення (мотивація); суб'єкт пізнання (Я, що пізнає). Через поняття пропріуму та його функції Г. Олпорт, таким чином, одним із перших у психології намагається сформулювати ті складові, які сприятимуть оптимальному функціонуванню особистості.

Ідеї Г. Олпорта стали зародженням гуманістичного напрямку в психології. Концепції розвитку особистості були також розвинені іншими представниками гуманістичної психології – А. Маслоу, К. Роджерсом та ін.

А. Маслоу вважав, що зрозуміти справжню природу людини можливо лише за умови вивчення найкращих представників людства, а не середніх чи невротичних осіб. Він вводить поняття особистості, яка самоактуалізується. Вчений вважав, що людина народжується з певним набором якостей та здібностей, які їй необхідно реалізувати впродовж життя. І порушення самоактуалізації веде до неврозів. А. Маслоу виділив 15 рис, які характеризують особистість, що самоактуалізується. Серед них – прийняття себе та оточуючих, автономія, глибокі відносини з близькими людьми,

прагнення розвитку, внутрішні ціннісні норми, спрямованість на діяльність та поставлені перед собою завдання [66].

Карл Роджерс також вважав, що людині притаманне прагнення розвитку та самоактуалізації. Він ввів у психологію поняття «повноцінно функціонуючої особистості». Таку особистість автор бачить синонімом оптимальної психологічної адаптації, оптимальної зрілості, відповідності і відкритості досвіду. При цьому важливо, що для К. Роджерса така особистість можлива лише як процес, а не статичний стан. Вчений виділив такі характеристики, притаманні повноцінно функціонуючій особистості: відкритість переживанням; проживання в теперішній момент часу з повним усвідомленням кожної миті (тут і зараз); віра у свої внутрішні імпульси та інтуїтивні оцінки, у свою здатність приймати рішення (іншими словами – довіра до себе). Сутність повноцінно функціонуючої особистості – повністю (автентично) реагувати та усвідомлювати свої реакції. Це і є, згідно з розумінням К. Роджерса, хорошим життям, яке також завжди є процесом, напрямком руху, а не фіксованим станом [78].

Психологи гуманістичного напрямку звернулись до особистості як до важливої внутрішньої реальності людини, яка має потенціал розвитку, та представили своє уявлення про напрямок цього розвитку, спираючись на ідеї наявності вродженої потреби людини в актуалізації свого призначення.

У другій половині ХХ сторіччя дослідники, які займалися питаннями психічного здоров'я, знову активно звернулись до проблеми оптимального функціонування, тепер уже в термінах «благополуччя». Цей термін, хоч і не має дотепер однозначно прийнятого розуміння [122], закріпився в психологічній літературі, а явище широко досліджується сучасними психологами.

У вступі до своєї монографії 1969 р. «Структура психологічного благополуччя» Н. Бредберн указує на позицію Т. Саса, що одним із критеріїв психічного здоров'я є те, наскільки особистість здатна справлятися із

життєвими труднощами без заподіяння шкоди собі або іншим людям. А причини психологічних розладів, таким чином, лежать у співвідношенні особистісних диспозицій та реалій життя. Автор також указує на відсутність ясного розуміння норми функціонування особистості та розмиті границі між нормою та патологією в мові наукової літератури, що також не сприяє чіткому розумінню оптимального функціонування особистості [110].

Бредберн пропонує модель психологічного благополуччя (або щастя, оскільки ці терміни в його роботі застосовані як синоніми), яка заснована на взаємовідношеннях позитивного та негативного афектів. Вважається, що чим більше в житті особистості позитивні афекти превалюють над негативними, тим вищий рівень психологічного благополуччя вона має. Різниця між позитивними та негативними афектами розглядається як предиктор психологічного благополуччя. Однак, які чинники та яким шляхом впливають на формування тих чи інших афектів у особистості, вказано в загальних рисах. Так, згідно з даними Бредберна, негативний афект пов'язаний із труднощами в шлюбі та пристосуванні на роботі, міжособистісним тиском, відчуттям нервового напруження та тривоги; позитивний афект пов'язаний зі ступенем залученості особистості в соціальне життя та інтересом до світу.

Таким чином, модель Бредберна повністю спирається на суб'єктивні переживання особистості, що викликані зовнішніми подіями. Особистість у такому підході виявляється повністю залежною від середовища у своєму благополуччі.

Інший дослідник, Е. Дінер, увів поняття суб'єктивного благополуччя. До моделі Бредберна, що містила в собі афективний компонент, Е. Дінер додав когнітивний компонент. Цей когнітивний компонент включає в себе когнітивне судження про все життя особистості та відображає ступінь задоволеності життям [77; 118-120].

Концепції благополуччя Бредберна та Дінера відносяться до гедоністичного підходу до розгляду цього поняття, оскільки в основі лежить

сприйняття особистістю свого життя як задовільного/незадовільного, приємного/неприємного на основі його емоційного вподобання (позитивні або негативні афекти) та когнітивної оцінки відповідності своїм вподобанням.

Інший підхід, який називається евдемоністичним, засновується на гуманістичних засадах розуміння особистості, цінностях розвитку та самоактуалізації. Позитивне функціонування в цьому підході обов'язково пов'язане з осмисленістю особистістю свого життя, наявністю цілей та прагненням власного зростання. Благополуччя в евдемоністичному підході не обмежується позитивними емоціями, а базується на прийнятті себе та оточення такими, як вони є, і русі до кращого [109; 169; 170]. Крім того, як зазначають Райян та співавтори, гедоністичний підхід фокусується на результаті, наявному стані задоволення, у той час як для евдемоністичного підходу важливішим є процес та способи досягнення благополуччя.

У науковій літературі, як правило, використовують термін «суб'єктивне благополуччя» для гедоністичного підходу та «психологічне благополуччя» для евдемоністичного.

Відомим представником евдемоністичного підходу до благополуччя особистості є Керол Ріфф, яка представила власну концепцію психологічного благополуччя [77; 172-174], засновану на уявленнях про оптимальне функціонування представників гуманістичної психології – Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса, а також теоретичних уявленнях про особистість та її розвиток Е. Еріксона, К. Юнга та ін. Багатовимірною моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф включає шість вимірів позитивного психологічного функціонування: самоприйняття, особистісне зростання, ціль у житті, позитивні відносини з іншими, керування оточенням та автономія.

Ці чинники були сформульовані К. Ріфф та співавторами, виходячи з аналізу того, які саме риси називалися різними дослідниками особистості як важливі для повноцінного функціонування [154; 172-174; 187]. Судячи з



опису цих складових позитивного функціонування, це не окремі якості або риси особистості, а «більш складні особистісні утворення, ...які сприяють ефективному функціонуванню особистості в усіх сферах життя» [14, с. 6].

На відміну від попередніх концепцій, у моделі К. Ріфф психологічне благополуччя менше залежить від зовнішніх чинників і більше – від внутрішніх диспозицій особистості. Крім того, благополуччя в евдемоністичному розумінні пов'язане не стільки з відчуттям позитивних, «приємних» емоцій у даний момент, скільки з відчуттям щастя та задоволення від осмисленого життя, особистого розвитку, досягнення цілей тощо протягом життя.

Річард Райян із співавторами також представили теорію благополуччя в евдемоністичному підході [171], відому як теорія самодетермінації. Р. Райян, В. Хута та Е. Десі висловлюють позицію, згідно з якою «евдемоністичне життя» може бути описане через чотири мотиваційних концепти:

- 1) прагнення внутрішніх цілей та цінностей, таких як особистісне зростання, відносини, здоров'я, а не зовнішніх, таких як багатство, влада або слава;
- 2) автономна, вольова поведінка на протигагу контрольованій;
- 3) свідома діяльність;
- 4) задоволення базових психологічних потреб в автономії, відносинах та компетенції.

Евдемонію автори визначають як спосіб життя, при якому внутрішні цінності домінують над зовнішніми, а евдемоністичний стиль життя відрізняється ступенем того, наскільки інтереси та енергія людини сфокусовані на досягненні внутрішніх цілей, а не другорядних зовнішніх. Деякі прибічники теорії самодетермінації навіть стверджують, що зовнішні цілі знижують суб'єктивне благополуччя [162].

Якщо в гуманістичній традиції особистістю називається, по суті, кожен індивід, що має певні задатки, здібності, характеристики тощо, то в

радянській психології поняття «індивід» та «особистість» чітко розрізняються. Можна сказати, що для представників радянської психології (О. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Л. С. Виготський, Б. В. Зейгарник, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн та ін.) поняття особистості є, по суті, рівнозначним розумінню оптимально функціонуючої особистості або такої, що актуалізується, та іншим концепціям позитивного функціонування, притаманним гуманістичній психології. На це вказує те, що для більшості радянських концепцій особистості властиві:

- розділення понять «індивід» та «особистість», при цьому особистість характеризується певним вищим, складнішим рівнем функціонування;
- визнання значущості для формування особистості її соціальної природи, а також відносин зі світом, собою та іншими людьми, що реалізуються та формуються в діяльності;
- наявність смислового компоненту, що детермінує функціонування особистості.

Відома позиція С. Л. Рубінштейна, яка характерна для більшості радянських дослідників особистості: особистістю не народжуються, нею стають. Для цього автора особистість – це, перш за все, суб'єкт діяльності. Свідомість особистості, її потреби та інтереси розвиваються в діяльності, а діяльність – в усвідомленості. Це взаємозалежні процеси. Свідома особистість розвивається через продукти своєї діяльності, які завжди є продуктами суспільної діяльності та творчості [81]. Це є продовженням погляду Л. С. Виготського, який у рамках культурно-історичного підходу зазначав, що особистість виникає внаслідок соціальної природи людини і розвивається в рамках культури як оволодіння своєю поведінкою [23]. І таке оволодіння означає, що особистість здатна керуватися у своїй діяльності не зовнішніми стимулами та миттєвими потребами, а долати їх заради інших, вищих цілей.

О. М. Леонтьєв у рамках психології діяльності трактує особистість як сукупність ієрархічних відносин діяльностей. А центральне місце в концепції особистості О. М. Леонтьєва посідає поняття особистісного смислу [57].

О. Г. Асмолов статтю «Про предмет психології особистості» завершує таким визначенням особистості: «Бути особистістю – це означає мати активну життєву позицію, здійснювати вибори, що виникають у силу внутрішньої необхідності, вміти оцінити наслідки прийнятого рішення та тримати відповідь за них перед собою та суспільством» [10, с. 125].

Б. С. Братусь визначає, що саме сукупність відносин до світу, до себе та інших людей, які задані динамічними смисловими системами, формують притаманну людині моральну позицію. Основними одиницями свідомості особистості, що конституюють її, він називає смислові утворення. Смислові утворення, на його думку, виступають основою бажаного майбутнього, яке опосередковує теперішню діяльність особистості задля його (майбутнього) досягнення [20]. Виходячи з наданого вище розуміння особистості, ми можемо стверджувати, що іншими словами це є опис оптимально функціонуючої особистості, і її передумовами є певні смислові диспозиції. Із точки зору Б. С. Братуся усвідомлюваними смисловими диспозиціями є особистісні цінності.

Видатний вітчизняний психолог С. Д. Максименко визначає особистість як «форму існування психіки людини, яка є цілісністю, здатною до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності та саморегуляції й має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [62, с. 9].

Аналізуючи здобутки своїх попередників, Д. О. Леонтьєв робить висновок про те, що особистість як психологічне утворення формується своїми відносинами зі світом та підпорядкуванням своєї діяльності стійкій структурі цих відносин, а не зовнішнім стимулам або миттєвим імпульсам. Основною підструктурою особистості автор вважає її смислову сферу, яка являє собою «особливим чином організовану сукупність смислових утворень

(структур) та зв'язків між ними, яка забезпечує смислову регуляцію цілісної життєдіяльності суб'єкта в усіх її аспектах» [61].

Хоча представники радянської та вітчизняної психології не використовували терміна «благополуччя», очевидно, що їхні погляди на функціонування особистості ближчі до евдемоністичного напрямку і, можна сказати, є протилежними до поглядів гедоністичного підходу. Оптимальне функціонування вони бачать у прагненні до вищих цінностей, власного розвитку задля блага інших людей.

Обговорюючи основні підходи та теорії благополуччя в психології, ми не можемо не торкнутися позитивної психології, яка набула популярності за останнє десятиріччя.

Позитивна психологія щастя особистості зробила своїм предметом. Засновником цього напрямку є М. Селігман, який разом із М. Чіксентміхайі, автором теорії потоку, теж своєрідної теорії оптимального функціонування, написав в 2000 році статтю, що стала відправною точкою активного розвитку позитивної психології, який ми спостерігаємо в наш час [179]. Основна ідея позитивної психології – зосередитись на вивченні позитивних переживань та якостей особистості, які будуть допомагати людині почуватися щасливою довше та стійкіше.

М. Селігман називає три засади позитивної психології: вивчення позитивних почуттів, виявлення позитивних рис характеру та корисних особливостей (таких як інтелект та фізичний розвиток) та дослідження позитивних явищ та інститутів у суспільстві, які сприяють розвитку позитивних якостей у людини [83]. Автор виділив 24 риси людини, які допомагають їй щасливо жити. Іншими словами, це чесноти, такі як доброта або сміливість, і критерії їх відбору були такі: 1) ці чесноти мають бути універсальними для всіх культур; 2) цінними самі по собі, а не як засоби досягнення цілей; 3) мають бути такими, що розвиваються, а не вродженими.

Як завдання позитивної психології її прихильники бачать наукове дослідження понять, що важко операціоналізуються (наприклад, щастя, надія, добро, вдячність) та обґрунтування позиції про необхідність розвивати їх вивчення та практичне застосування на противагу вивченню хвороб, проблем та інших «негативних» аспектів психологічного життя особистості, які дотепер вивчала психологія. Інше важливе запитання, яке постає перед позитивними психологами: позитивні емоції та риси характеру є лише «буфером», який пом'якшує стреси та вплив складних обставин на життя особистості (і тоді позитивна психологія продовжує працювати за «старою» схемою «негативної» психології – шукає способи зменшити негативні впливи), чи мають власне важливе самостійне значення? [128; 139; 146; 189] Деякі статті досі цілком присвячені захисту «науковості» та «відмінності» позитивної психології від тієї, що існувала до неї [116; 128; 139].

Крім того, постає питання, як саме дослідники визначають, які риси характеру та емоції вважати за позитивні, а які – ні? Барбара Хелд у критичній статті щодо позитивної психології зазначає, що для неї характерний негативізм щодо негативного як такого, а також негативізм щодо «неправильної позитивності», маючи на увазі критику позитивістами гуманістичного підходу. Автор також зауважує присутність певної «тиранії позитивізму» в даному підході: «... ми повинні думати позитивно, ми повинні культивувати позитивні емоції та відносини і ми повинні звертатися до своїх сил, щоб бути щасливими, здоровими та мудрими» [140, р. 11].

У цілому можна сказати що позитивна психологія намагається поєднати в собі гедоністичні та евдемоністичні складові концепцій благополуччя (терміни «щастя» та «благополуччя» використовуються, як правило, як взаємозамінні): з одного боку, позитивні почуття як необхідна складова оптимального функціонування, з іншого – звернення до загальнолюдських цінностей та чеснот у людині задля їхнього досягнення, включення в нього цілей у житті та навіть смислу [83]. Проте на сьогоднішній день ця концепція

скоріше знаходиться на стадії сепарації від інших напрямів психології та ствердження власного предмета, у результаті чого їй місцями бракує інтегрованості. Намагаючись додати балансу до досліджень у психології позитивності на протипагу негативності, вона поки що не має внутрішнього балансу і не завжди її ідеологічні засади та лозунги відповідають реальній картині життя.

Варто зауважити, що багатьох дослідників не задовольняють існуючі моделі благополуччя особистості, тому виникають нові й нові концепції оптимального функціонування. При цьому використовуються як термін «благополуччя», так і інші, які однак є дуже до нього близькими за змістом: щастя, особистісна зрілість, психологічне здоров'я, особистісне благополуччя, задоволеність життям [14; 17; 65].

М. О. Батурін зі співавторами пропонують трикомпонентну структурно-рівневу модель особистісного благополуччя, до якої долучають афективний, когнітивно-афективний та когнітивний компоненти [14]. Афективний компонент являє собою стійке позитивне емоційне відношення до себе та світу. Афективно-когнітивний – це сукупність інтегрально-стійких оцінок себе та світу. Когнітивний – сукупність позитивних знань про себе та світ як результат рефлексивних суджень. Згідно з авторами, психологічне благополуччя забезпечується «за рахунок синергічної взаємодії темпераменту, базових структур особистості та позитивних рис характеру, при цьому властивості темпераменту та особисті чинять безпосередній вплив на прояви характерологічної позитивності та опосередковано через характерологічну позитивність на суб'єктивне благополуччя» [14, с.12].

К. Шелдон зі співавторами пропонують модель «мультирівневої особистості в контексті», до якої включають рівні функціонування особистості на рівнях від атомарного, молекулярного, біологічного, нейронного через когнітивний, особистісний до контекстуального та культурного [181]. Далі детальніше розглядаються рівні, починаючи з

особистісного, який у свою чергу також розпадається ще на три складові: поведінкові риси та диспозиції, цілі та мотиви, самовідчуття особистості (за МакАдамсом) [там же]. Автори моделі приділяють особливе значення задоволенню потреб (за теорією самодетермінації Десі та Райана), а також ціннісним орієнтаціям для позитивного функціонування.

Свій психо-соціальний системний підхід до благополуччя пропонують Р. Раск та Л. Уотерс [167]. Автори проаналізували дослідження, що стосуються позитивного функціонування в різних дисциплінах – психології, освіті, менеджменті, бізнесі та психіатрії, та виділили п'ять доменів, у рамках яких представляють психологічне та соціальне благополуччя особистості. Як такі домени вони називають: увагу та усвідомленість, розуміння та копінг, емоції, цілі та звички, чесноти та відносини.

Рікель О. М. зі співавторами у своєму дослідженні демонструють, що на суб'єктивне благополуччя впливають не тільки умови оточуючого середовища, а й особистісні риси людини, у тому числі евдемоністичні (такі як віра в себе, зрілість та позитивні відносини з іншими) [77].

Інтегральним є також підхід Д. О. Леонтьєва до благополуччя особистості [59; 64-65]. Д. О. Леонтьєв звертається до поняття «життєздатності» та акцентує увагу на тому, що важливим аспектом є не фіксований рівень оцінки відповідності рівню функціонування соціальним нормам, а рух від гіршого до кращого, підтримання динамічного балансу у відносинах зі світом. Центральне значення для підтримки цього балансу автор відводить саморегуляції як «універсальному принципу активності живих та квазіживих систем, що скеровуються цілями або іншими критеріями бажаного» [59]. Дослідник називає три критерії «кращого» (що можна вважати синонімом позитивного та оптимального): приємність, тобто позитивні емоції, задоволення; успішність, маючи на увазі здатність контролювати результати своїх дій; осмисленість, яка має найвищу вагу – цінності, смисл дій та життя. Д. О. Леонтьєв зазначає, що «психологічне

благополуччя характеризує об'єктивну міру того, наскільки людина за своїми особистісними характеристиками та способами функціонування близька до оптимального рівня життєздатності, суб'єктивне благополуччя виражає сприйняття та оцінку самою людиною цієї міри близькості до бажаного» [59, с. 21].

Шаміонов Р. М. вважає, що «чим багатшим, різноманітнішим є життя суб'єкта, чим більш визначеною є позиція особистості в житті, тим складнішою є структурна композиція суб'єктивного благополуччя і ... тим глибшим є внутрішній світ людини і багатшими є його відносини з іншими» [96].

Таким чином, розглянувши різні підходи до розуміння оптимального функціонування, ми бачимо, що в його модель включаються різні складові: емоційні, мотиваційні, когнітивні, смислові, особистісні, міжособистісні, соціальні, культурні, біологічні, економічні та ін. Із двох основних підходів до розуміння психологічного благополуччя евдемоністичний здається більш перспективним з огляду на розвиток людини як особистості та, як наслідок, – соціуму.

Орієнтація на отримання позитивних емоцій та уникнення негативних переживань та болю не дає стійкого відчуття власного благополуччя. Водночас опора на цінності, смисли, прагнення особистісного зростання, реалізація внутрішнього потенціалу – речі, доступні кожному в будь-який момент життя, оскільки знаходяться «всередині» особистості. Навіть за умови відсутності в особистості якихось необхідних для оптимального функціонування рис або їх низької розвиненості завжди є можливість їх розвивати й «вирощувати».

Як свідчать результати огляду літератури, жодна концепція, що існує на даний момент, не описує позитивне або оптимальне функціонування повною мірою. Можна погодитись, що це досить об'ємне завдання, до того ж саме поняття є доволі суб'єктивним за своєю суттю, щоб можна було його



однозначно об'єктивізувати. У цілому можна сказати, що дослідження суб'єктивного благополуччя превалюють за кількістю над дослідженнями психологічного благополуччя як у зарубіжних, так і в російськомовних джерелах [71].

Водночас нам здається, що найближчою до нашого розуміння оптимального функціонування особистості є концепція К. Ріфф. По-перше, вона заснована на загальних уявленнях про повноцінне життя особистості видатних представників гуманістичної психології і має вагоме теоретичне обґрунтування. Чинники психологічного благополуччя, представлені в її концепції, являють собою витяг із цих уявлень, які поділяються великою часткою сучасних дослідників, і нами в тому числі. Власне, цей факт став водночас приводом для критики теорії К. Ріфф: висловлюються аргументи, що ці риси є мало специфічними та самостійними [14]. По-друге, концепція психологічного благополуччя має емпіричне підтвердження, про що свідчать як роботи автора, так і інших дослідників [160; 172-174].

Водночас нам необхідно звернути увагу на той факт, що для більшості людей оптимальне функціонування не стається само по собі, хоча всі представники евдемоністичного підходу стверджують, що кожна людина має вроджений особистісний потенціал, прагнення його реалізувати, мотивацію до вибору внутрішніх цілей і т. д. Для того є два пояснення. Перше пов'язане з несприятливими умовами розвитку: оточення або середовище заважають особистості розвиватися повноцінно. Таке пояснення знімає відповідальність із самої особистості та перекладає її на середовище.

Друге пояснення пов'язане з тим, що евдемоністичне оптимальне функціонування потребує від особистості певних внутрішніх зусиль, спрямованих на подолання зовнішніх труднощів, з одного боку, і затрати внутрішніх ресурсів, з іншого. Про необхідність такого подолання для реалізації «можливостей», які завжди знаходяться в середовищі, зазначав Д. О. Леонт'єв [58-60]. А для представників радянської психології

особистість взагалі існувала тільки в контексті певного подолання біологічної природи людини (Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, С. Я. Гальперін та ін.). Так, Д. Б. Ельконін писав, що «особистість – вища психологічна інстанція організації та керування своєю поведінкою, що полягає в подоланні самого себе» [105, с. 517].

В. Франкл вважав, що емоційний комфорт та благополуччя не сприяють розвитку особистості. Тієї ж точки зору дотримується Андроннікова О. О., яка зауважує, що для психологічного благополуччя особистості необхідний досвід подолання труднощів [8].

Таким чином, для оптимального функціонування особистості, крім критеріїв, указаних у концепції Ріфф, потрібні характеристики, які будуть спрямовані на подолання труднощів. Поняттям, що відповідає такій характеристиці, може бути «життєстійкість».

Життєстійкість – поняття, уведене С. Мадді (в оригіналі *hardiness*, переклад запропонував О. Д. Леонт'єв) для позначення патерну установок та стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенціальної катастрофи на можливість зростання [148-149]. С. Мадді заявляє, що життя є повним стресів за своєю природою, уникати їх та продовжувати жити неможливо. В обґрунтуванні необхідності розвитку життєстійкості особистості для її повноцінного, здорового та благополучного життя автор спирається як на еволюційні передумови розвитку людини, емпіричні підтвердження важливості життєстійкості для збереження оптимального функціонування, так і на філософське трактування життя. Він зазначає, що навіть за умови вирішення всіх існуючих та майбутніх стресів життя не стало б комфортним та стабільним, людині, її мозку необхідні враження. С. Мадді наголошує, що цілями відносин та стратегій життєстійкості є розпізнавання стресів, навчання в ситуації стресу та рух свого життя в напрямку до мудрості та самореалізації. Він також зауважує,

що це є постійним процесом, оскільки стреси та життя не зупиняються [148-149].

Щодо філософської відправної точки, то С. Мадді спирається на ідеї екзистенціальної філософії та психології. Зокрема, він відштовхується від концепцій екзистенціальної тривоги та екзистенціальної відваги бути. Оскільки життя є непередбачуваним, то по-справжньому його проживати – означає зустрічатися зі всіма його радощами і труднощами, не ховатися від нього, а бути собою в реальному світі, бути достатньо сміливим для того, щоб обирати невідоме майбутнє замість відомого минулого. Але тільки вибір майбутнього сприяє особистісному розвитку людини. С. К'єркегор бачив відвагу бути у вірі, що, обираючи майбутнє, людина стає ближчою до образу Бога, який є прототипом того, хто обирає майбутнє. Інший філософ П. Тіліх трактував відвагу бути як упевненість у собі та прийняття життя [149].

С. Мадді вважає, що найефективніше ідея екзистенціальної відваги бути операціоналізована в трьох компонентах (атитюдах) життестійкості: залученості, контролі та прийнятті виклику (у перекладі Д. О. Леонтьєва – прийнятті ризику). Усі разом вони «сприяють усвідомленню, що ви формулюєте для себе смисл життя своїми виборами і що регулярний вибір майбутнього, незважаючи на тривогу перед невідомим, веде до найяскравішого життя» [149, с. 175].

Залученість – означає прагнення бути включеним у взаємодії з людьми та події життя, наскільки б стресогенними вони не були на противагу ізоляції. Контроль означає мотивацію контролювати події свого життя, активно впливати на них, будувати свій шлях, як би важко це не було проти відчуття безсилля та пасивності. Прийняття виклику – установка бачити стреси як нормальне явище життя та сприймати їх як можливість перевірити себе, свої здібності, отримати новий досвід, знання, розвиватися.

На основі цієї структури С. Мадді був розроблений опитувальник для вивчення життестійкості та проведене дослідження, що вивчали взаємозв'язки

цього конструкту з іншими особливостями функціонування особистості, як самим автором, так і іншими дослідниками [52; 148-149].

Крім атитюдів, життестійкість включає в себе такі базові цінності, як співпраця (або кооперація), довіра та творчість (креативність) [2].

Д. О. Леонт'єв вважає, що поняття життестійкості найкраще серед інших відповідає розумінню базової характеристики особистості, яка опосередковує вплив на її свідомість різних подій та умов (як сприятливих, так і стресових). Він розглядає також життестійкість як психологічний ресурс (серед інших) стійкості та ресурс саморегуляції особистості [59-61]. Як ресурс для того, щоб справлятися зі складними життєвими ситуаціями, бачать життестійкість і інші дослідники [22; 63]. М. В. Богданова робить висновок у своєму дослідженні про те, що життестійкість може бути критерієм особистісної зрілості або ресурсом життєзабезпечення, але не дорівнює ним [17]. Іншими словами, життестійкість приводить до стійкості благополуччя особистості [59; 63; 148].

Таким чином, ми вважаємо, що оптимальне функціонування особистості може бути задане двома змінними: психологічним благополуччям (що включає позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, наявність цілей у житті, самоприйняття, керування оточенням та автономія) та життестійкістю (включає готовність до ризику, контроль над подіями свого життя та залученість) [27].

## **1.2. Передумови оптимального функціонування**

Проаналізувавши чисельні підходи до оптимального функціонування в психології, ми дійшли висновку в розділі 1.1, що воно може бути заданим психологічним благополуччям у розумінні К. Ріфф та життестійкістю за С. Мадді. Наступним логічним кроком нашого теоретичного аналізу має бути виявлення внутрішніх чинників, які значуще впливають на формування оптимального функціонування.

На даний момент існує багато досліджень, направлених на виявлення предикторів психологічного благополуччя особистості. У сучасних дослідженнях як чинники, що впливають на благополуччя особистості, розглядаються зовнішні, соціальні та особистісні передумови. До зовнішніх відносяться, у першу чергу, матеріальне забезпечення, рівень життя, освіта, сімейний стан. Але відомо, що матеріальне благополуччя не забезпечує психологічного [53; 80]. Підтверджено в чисельних дослідженнях важливість соціальної підтримки для благополуччя особистості [141]. Підкреслюється також вплив культури. Але для психології на сьогоднішній день найбільший інтерес становлять індивідуально-психологічні особливості, які приводять до оптимального функціонування. Як особистісні передумови благополуччя в науковій літературі називаються: темперамент, екстраверсія та нейротизм, риси особистості за Великою п'ятіркою, оптимізм, локус контролю, самооцінка, самоповага, перфекціонізм, емоційний інтелект, емоційна зрілість, наявність цілей, довіра, задоволення потреб, цінності, суб'єктивна близькість до природи, особистісні ресурси та інші [29; 39; 49; 51; 53; 68; 72; 76; 162; 177; 190]. Деякі автори навіть розглядають можливість природженої схильності до суб'єктивного благополуччя (Lykken, Tellegen).

Як бачимо, поле пошуку є дуже широким. Деякі названі риси є більш конкретними, інші – доволі об'ємними поняттями. Ми вважаємо, що доцільним буде спершу виділити категорію структурних компонентів особистості, які обумовлюють її подальше функціонування, щоб шукати серед них передумови оптимального функціонування не на поверхневих її (особистості) проявах, а в глибинних структурах, які обумовлюють ці прояви. Основу для такого припущення дає нам діяльнісний підхід, де особистість – це «системна і тому *«понадчуттєва»* якість, хоча носієм цієї якості є ... індивід зі всіма його природженими та здобутими властивостями. Вони, ці властивості, становлять лише умови (передумови) формування та функціонування особистості» [11, с. 35].

Слідом за вітчизняною психологічною традицією, ми вважаємо, що такими компонентами можуть бути смислові утворення особистості. Б. В. Зейгарник зауважувала, що саме завдяки смисловим утворенням можливі саморегуляція особистості при постановці цілі та усвідомлення своїх вчинків [60-61].

Спорідненими до смислових утворень за значенням поняттями, що використовуються в психологічних наукових текстах, є «динамічні смислові системи» (Л. С. Виготський, О. Г. Асмолов), «особистісний смисл» (О. М. Леонтьєв, Б. С. Братусь), «смислові конструкти» (Д. О. Леонтьєв) та інші [93].

Історично поняття «динамічні смислові системи» з'явилося раніше за інші і було використане Л. С. Виготським у контексті аналізу психічних явищ у свідомості людини, пояснюючи цим поняттям єдність афективних та інтелектуальних процесів [23]. У 80-х роках ХХ сторіччя до цього поняття повертається О. Г. Асмолов, називаючи динамічну смислову систему як одиницю аналізу структури особистості, яка задає її спрямованість. «Здійснювані за допомогою діяльності об'єктивні відносини особистості в світі інтеріоризуються та втілюються в індивідуальній свідомості у вигляді особистісного смислу подій та вчинків людини. Оцінка особистісного смислу здійснюється емоціями. Особистісний смисл ... це відображення змісту відношення особистості до дійсності. Одночасно особистісний смисл є ... єдність афективних та інтелектуальних процесів» [10]. Як складову динамічної смислової системи дослідник називає смислову установку, яка визначає стійкість та спрямованість поведінки особистості, а також її вчинки [10].

У колективній статті О. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Б. В. Зейгарник, А. В. Петровський, Є. В. Субботський, А. У. Хараш та Л. С. Цветкова в 1979 р. ввели термін «смислові утворення» для визначення «специфічної базової одиниці особистості, «ядра» особистості» [11, с. 35]. Автори

вказують на те, що смислові утворення відносяться до глибинних утворень особистості, а найважливішою їх особливістю є непідвладність безпосередньому довільному контролю. Також називаються властивості смислових утворень: похідність від реального буття особистості та його позиції в суспільстві, предметність, незалежність від усвідомлення та неможливість кодування (вираження в системах знаків).

В іншій праці О. Г. Асмолов, О. Є. Насиновська та Є. З. Басіна водночас дають інше визначення особистісним утворенням: це «породжені розвитком діяльності суб'єкта психічні утворення, у яких у специфічній формі відображено пристрасне, індивідуалізоване відношення суб'єкта до світу» [59, с. 84]. У даному визначенні ми помічаємо, що в поняття смислового утворення, насамперед, включене суб'єктивні відносини з емоційним компонентом. Автори також називають смислові структури, що включаються в поняття смислових утворень: смислоутворюючі мотиви, смислові установки, особистісні смисли. Автори зазначають, що список не є повним.

О. Є. Насиновська підкреслює, що смислові утворення мають одночасно емоційно-оціночну та дієву природу, а також мають активно-дієвий (мотивуючий) характер. Дослідниця виділяє три види особистісних утворень: смислоутворюючі мотиви, смислові установки та особистісно значущі емоційні переживання [55; 60].

Є. З. Басіна визначає смислові утворення як «більш-менш стійкі психічні утворення, у яких представлено особистісний смисл дійсності як суб'єкта». Вона зазначає, що смислові утворення характеризуються індивідуальним та пристрасним відношенням особистості до світу, і це відношення може приймати різні форми у своєму конкретному психологічному плані. Тому дослідниця виділяє три типи смислових утворень: загальні смислові орієнтації (а саме системи домінуючих мотивів та цінностей, світогляд, самосвідомість особистості), окремі смислові утворення (смислові установки, конкретні мотиви та почуття), актуальні смислові змісти (вони є

ситуативними і являють собою вираження особистісного смислу в безпосередньому переживанні) [13].

В. А. Іванніков підкреслює значущу роль когнітивних процесів при формуванні та змінах смислових утворень разом з афективно-потребовою сферою [60]. Б. С. Братусь вважає, що усвідомленими смисловими утвореннями є цінності [20]. В. Х. Манєров зі співавторами вважають, що смислові утворення становлять ієрархічну систему, укорінену в різних рівнях та психологічних утвореннях особистості: переконаннях, цінностях, відносинах, почуттях, цілях, мотивах, а також мовній особистості [64].

Важливий внесок у розуміння поняття смислових утворень та їх ролі в життєдіяльності особистості зробила Н. М. Корольова. Вона розглядає смислові утворення як «інтегральні системи особистісних смислів, які виступають як базисні складові картини світу особистості» [44]. Автор називає такі функції смислових утворень у картині світу: репрезентативну, інтерпретативну, регулятивну та інтегративну. Формами смислових утворень, згідно з Корольовою, є смислові категорії та смислові конструкти.

У систему смислових категорій входять чотири метакатегорії, які наближують нас до тих більш конкретних смислових утворень, які можуть бути розглянуті як передумови оптимального функціонування: події, відносини, емоційні стани та стратегії дії. При цьому стратегії дії – це вже певне функціонування особистості, тобто результат, а не передумова. Події відносяться до зовнішнього світу та моменту контактування з ним. А ось відносини (які й попередні дослідники включали до смислових утворень, але не конкретизували) та емоційні стани (на цю складову також імпліцитно або явно вказували попередні автори) можуть виступати як предиктори оптимального функціонування особистості.

Н. М. Корольова називає провідні типи відношень:

- відношення до світу в цілому (недовіра та песимізм або надія на краще);



- відношення до інших людей (нещирість, підозрілість та маніпуляції або довіра, прийняття, відкритість та природність);

- відношення до себе (амбівалентність Я-образу, низьке самоприйняття або цілісність Я-образу, позитивне відношення до себе) [44].

На наш погляд, у цій класифікації відображене значення для оптимального функціонування особистості такого конструкту, як довіра, яке може бути розглянуте як смислове утворення, оскільки є складним системним психічним утворенням, яке значуще характеризує відносини особистості зі світом, з іншими людьми та навіть із собою. В. П. Зінченко зазначає, що довіра – «це вічна проблема, що має відношення до всіх форм життя, діяльності, поведінки та свідомості людини» [35, с. 13]. Г. В. Акопов пише: «Довіра та споглядання, вклинюючись у «всепоглинаючу свідомість» (М. М. Бахтін) значною мірою розширює свідомість, сприяючи смислового усвідомленню себе в світі та світу в собі» [1, с. 19]. Таким чином, довіра має важливе значення для оптимального функціонування та може бути його передумовою.

Іншим аспектом, який нам відкривається в ході проведеного аналізу досліджень смислових утворень, – важливість емоційного компоненту. У розглянутих нами концепціях емоціям здебільшого відводиться роль оцінки, і далі автори в афективну сферу не заглиблюються. Проте на сьогоднішній день існують гіпотези про вплив на благополуччя особистості рівня її емоційного інтелекту – психічного утворення, конструкту, функціями якого є розпізнавання та регулювання емоцій та їх проявів, власних та притаманних оточуючим [76; 112]. Дослідник Рустіг із співавторами зазначають, що для суб'єктивного благополуччя має значення те, як саме переробляється інформація. І хоча вони не звертаються до поняття ЕІ, така переробка виконується саме цим конструктом [168]. Андреева І. М. вважає, що ЕІ може бути важливим чинником самоактуалізації особистості [7]. Крім того, хоча ми й розглядаємо благополуччя в евдемоністичному підході, аналіз

досліджень показує, що суб'єктивне та психологічне благополуччя пов'язані між собою. Можна припускати, що емоційний комфорт та задоволення при евдемоністичному способі функціонування реалізуються в тому числі завдяки навикам розуміння свого емоційного стану та керування ним.

Виходячи з концепції єдності афекту та інтелекту, включення емоційних компонентів до смислових утворень особистості, а також даних сучасних досліджень щодо впливу емоційного інтелекту (EI) на психологічне та суб'єктивне благополуччя особистості, нам здається доцільним розглянути EI як можливий предиктор оптимального функціонування особистості в нашому дослідженні.

В якості третьої групи передумов ми вважаємо доцільним звернутися до цінностей, які називалися дослідниками смислових утворень як вищий рівень їх прояву. Цінності також розглядаються в сучасних дослідженнях благополуччя особистості як його предиктори [18; 53; 97]. Крім того, ми вважаємо за необхідне звернути увагу на вплив цінностей як передумов оптимального функціонування, оскільки ми розглядаємо останнє через призму евдемоністичного підходу до особистості.

У літературі називається також суб'єктивне відчуття близькості до природи як передумова психологічного благополуччя [26; 46-48; 88; 113; 131; 137; 156; 157]. І цей чинник може бути розглянутий як смислове утворення, оскільки відображає відношення особистості до світу природи, переживання свого включення в цей світ, містить у собі різні рівні смислів та цінностей і є психічною проекцією біологічної складової особистості.

Розглянемо ближче розуміння виділених нами як можливі передумови оптимального функціонування особистості емоційно-регулятивних та смислових утворень.

### *1.2.1. Теоретичні засади розгляду довіри як передумови оптимального функціонування особистості*

Вагоме значення довіри в житті особистості та суспільства широко визнається дослідниками в сферах психології, соціології, філософії та інших, а також підтверджується численними дослідженнями цього феномену. Підкреслюється його міждисциплінарний характер [69; 91]. Проте одночасно в роботах науковців, які розглядають цю тему, помітна відсутність єдиного розуміння терміна «довіра» разом із широтою його використання [34; 56]. Л. Касталдо вважає, що причиною різниці в визначеннях довіри є те, що довірою називаються зовсім різні феномени [56].

І. В. Антоненко пише, що «кожна наука має свій ракурс розгляду довіри, але, без перебільшення, психологія довіри ... становить наріжний камінь всієї проблематики довіри» [9, с. 99]. У психології, однак, довіра також розглядається в різних якостях: «очікування, установка, відносини, стан, почуття, процес соціального обміну та передачі інформації та інших значущих благ, особистісна та групова властивість або настрої, компетенція суб'єкта, а також як суспільний та груповий настрої, клімат, соціальна ситуація та соціальна проблема» [38, с. 19]. Бендюков М. О. зі співавторами на основі аналізу наукової психологічної літератури виділили дев'ять понять, з якими найчастіше пов'язують довіру: почуття, готовність до діяльності, відносини, очікування, атитюд, здібність, стан, когнітивна оцінка, настрої [15]. Інша дослідниця довіри, Т. П. Скрипкіна, пише, що «при всьому різноманітті феноменологічних проявів довіри умови її виникнення, характеристики функціонування та закономірності існування залишаються універсальними у всіх сферах життєдіяльності людини» [87, с. 3].

Багато авторів постулюють складність самого конструкту довіри. Так, Журавльов А. Л. відносить довіру до «категорії підвищеної складності» та називає «найтоншим психологічним явищем» [56], що ускладнює її теоретичне та емпіричне дослідження [15; 56]. Т. П. Скрипкіна зазначає, що

«довіра – настільки складне явище, що, незважаючи на чисельні емпіричні та менш чисельні теоретичні дослідження, в авторів досі не сформувалося єдиного погляду на сутність довіри» [86, с. 49].

Одним із перших у психології значення довіри для оптимального функціонування особистості визначив Е. Еріксон. У своїй епігенетичній теорії розвитку першу стадію він пов'язував саме з формуванням базової довіри або недовіри. Формування почуття базової довіри до себе, до інших людей та до світу триває (хоча й не закінчується на цьому, а стає базою для наступних стадій) перший рік становлення особистості і далі впливає на весь її розвиток протягом життя [106]. «Почуття глибокої довіри до себе, до світу, до людей – це наріжний камінь здорової ... особистості» [35, с. 16]. Таким чином, зниження довіри в дорослої людини веде до зниження оптимального функціонування. В. П. Зінченко погоджується з Е. Еріксоном у питанні щодо важливості базисного почуття довіри для формування всіх подальших відносин особистості із собою, людьми та світом.

І. В. Антоненко погоджується з важливістю базисної довіри для подальшого життя та взаємовідносин особистості. Довіру вона розуміє як «метавідношення», яке виконує роль детермінуючого чиннику поведінки, діяльності, інших відношень. Виділяючи базисну довіру, досвід довіри, конкретну довіру та актуальну довіру, вона зазначає, що базисна довіра є основою для всіх інших її видів. Крім того, згідно з І. В. Антоненко, коли протягом першого року життя формується базисна довіра, разом із нею в людини формується функціональний орган довіри – психічне утворення, яке реалізує функцію довіри-недовіри. Сформований рівень базисної довіри стає характеристикою особистості, оскільки він не змінюється, а всі взаємодії зі світом особистість здійснює на його основі. Дослідниця також представляє динамічну модель довіри, яка відображає її в сукупності взаємозв'язків [9].

На роль довіри для оптимального функціонування вказували К. Роджерс (довіра до природи людини), А. Маслоу (довіра та самоактуалізація, чинники,

що спричиняють довіру, довіра та здоров'я), Е. Фромм (віра та довіра, втрата довіри до себе), Е. Шостром (терапія недовіри) [38].

Одним із найважливіших показників здоров'я особистості Джулард вважав помірну довірливість при саморозкритті, і такий рівень «помірності», за його уявленням, також формується в дитинстві і залежить від оточення [87].

Автори бодинаміки, сучасного психотерапевтичного підходу, Е. Ярлнес та Л. Марчер також роблять акцент у своїй періодизації розвитку особистості на формуванні почуття недовіри в ранньому періоді життя за умови незадовільного його проходження особистістю. Цей період припадає на вік від народження до восьми місяців [92].

Довіра і сучасними дослідниками розглядається як важлива передумова розвитку й самоактуалізації особистості [16; 82; 87] на індивідуальному рівні та як найважливіший ресурс соціального капіталу (Ф. Фукуяма, П. Штомпка та ін.) на рівні суспільства [3; 19]. У сучасній психології в суб'єктному підході довіра розглядається як одна з підстав, що дозволяє людині бути справжнім суб'єктом свого життя [86].

Т. П. Скрипкіна визначає довіру як самостійний соціально-психологічний феномен, відносини, які попереджують взаємодію людини як із зовнішнім світом, так і з внутрішнім. Автор виділяє три основних види довіри: довіра до світу, довіра до інших людей та довіра до себе. Довіра до світу відноситься до проблеми життєво значущих відносин особистості. І ця довіра об'єднує людину зі світом в єдину систему, оскільки первісно вони розділені. Необхідним певним рівнем довіри, щоб людина вступила у взаємодію зі світом, умовами взаємодії є його (світу) безпечність та корисність. Таким чином, довіра є умовою взаємодії особистості зі світом, яке передуює цій взаємодії. Довіра до світу та довіра до себе включені в одну систему «людина і світ», і для оптимального функціонування особистості мають знаходитись між собою в динамічному балансі – не гомеостатичному,

а рухливому. Відношення до себе також є відношенням до частини світу. Довіра до себе та довіра до світу завжди знаходяться у відношеннях діалектичного взаємозв'язку.

Довіру до себе автор розглядає як відносно самостійний феномен суб'єктності, пов'язаний з активністю людини. Таким чином, Скрипкіна виділяє довіру до себе як умову існування особистості як «автономного суверенного суб'єкта активності, здатного до самостійної постановки цілей» [87, с. 126]. Оптимальний рівень довіри до себе автор вважає одним із показників зрілості особистості. Крім того, довіра до себе є умовою збереження цілісності особистості [87].

А. Б. Купрейченко пропонує підходити до довіри як до психологічного відношення. Автор указує, що основними функціями довіри та недовіри є забезпечення соціального самовизначення суб'єкта, його співіснування та взаємодії зі світом, що також указує на важливу роль довіри для оптимального функціонування [54].

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що багато дослідників визнають, що довіра є важливою передумовою оптимального функціонування особистості [133]. Водночас існує недостатньо емпіричних досліджень для підтвердження цього положення, що може бути пов'язаним зі складністю та широтою предмета та труднощами з його операціоналізацією.

### *1.2.2. Значення емоційного інтелекту для оптимального функціонування особистості*

Поняття емоційного інтелекту є відносно новим у психології та викликає багато інтересу в дослідників, завдяки чому на даний момент існує багато його концепцій як зарубіжних авторів, так і вітчизняних (І. Андреева, Р. Бар-Он, Д. Гоулман, І. Люсін, Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовей та ін.) [4-7; 85; 108; 132; 153; 175; 186]. Проте ідея про пов'язаність когнітивної сфери з емоційною на противагу попередньому уявленню про їх протилежність не є

такою новою. У вітчизняній психології першим кроком до їх об'єднання була концепція Л. С. Виготського про динамічні смислові системи та єдність афективних та когнітивних процесів в їх рамках [23].

Іншим вченим, який звернув увагу на важливість такого поєднання, був В. Є. Ключко, який запропонував теорію ініціативних систем. У рамках цієї теорії дослідник виділив психологічні системи, у які включив особистість, діяльність та психіку, що утворюють єдину психологічну ситуацію. Автор вважав, що особливу роль у цій системі грають емоції, які виступають *регуляторами* та лежать в основі всіх інших регуляторів – потреб, цілей, мотивів, смислів тощо. Емоції додають системі *рухливості* (динаміки) та *вибірковості*, а також зв'язок із ситуацією. Інший важливий компонент – установки, які додають системі стійкості. Об'єднуючи їх, В. Є. Ключко формує поняття установочно-емоційних комплексів, які забезпечують особистості як системі стійкість, динаміку та спрямованість [87, с. 134-138]. Це поняття є ширшим за ЕІ, але відображає важливість регулятивної функції емоцій для оптимального функціонування особистості, оскільки воно залежить від типу сформованих установочно-емоційних комплексів.

Емоційний інтелект (ЕІ) розуміється як здібність до сприйняття, розуміння та керування емоціями. Це поняття вели в психологію Дж. Мейер та П. Селовей, які спершу розглядали його як вид соціального інтелекту, який дозволяє отримувати інформацію від емоцій та використовувати їх для пристосування та переживання стресу. Пізніше разом із Д. Карузо у своїх дослідженнях вони підтвердили, що ЕІ відповідає критеріям традиційного інтелекту: це комплекс когнітивних здібностей; він корелює з іншими видами інтелекту, але не збігається з ними; він розвивається з віком [144; 153; 175]. Їхня модель включає чотири фактори: 1) сприйняття, оцінку та вираження емоцій; 2) свідоме керування емоціями; 3) розуміння та аналіз емоцій; 4) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності. Ця модель є моделлю здібностей, і вимірювання рівня ЕІ

засноване на тесті з використанням завдань, що стосуються питань емоційного життя, і передбачаються правильні та неправильні відповіді.

З іншого боку, існує модель особистісних рис, або змішана модель ЕІ. Д. Гоулман, Р. Бар-Он та інші дослідники розглядають ЕІ як набір особистісних диспозицій та здібності справлятися з емоціями. Такі моделі часто включають різні особистісні риси, такі як оптимізм, стресостійкість та ін. [5; 85; 117; 132; 175]. Вимірювання ЕІ в цих моделях, як правило, здійснюється за допомогою опитувальників самозвітом.

Існує багато досліджень, направлених на виявлення зв'язку між ЕІ та благополуччям [4; 6; 26; 117; 129; 130; 136; 142; 152; 163-165; 176; 180; 182; 191], оскільки деякі дослідники (наприклад, Д. Гоулман, І. Степанов) надають йому вельми значущої ролі в успішності людини. Однак ці дослідження демонструють різні, деколи протилежні результати. Одні з них показують прямий зв'язок між ЕІ та благополуччям, інші не знаходять значущих зв'язків. У цілому аналіз цього питання показує, що існує більше значущих зв'язків між показниками ЕІ за результатами самозвітів та суб'єктивним благополуччям [117; 132], і більше відзначається зв'язків із когнітивним компонентом благополуччя, ніж з афективним [117; 127;]. Дані щодо моделі здібностей ЕІ та його впливу на благополуччя більш різноманітні. Н. Екстремера та Л. Рей демонструють позитивний зв'язок ЕІ здібностей із благополуччям та негативний – із депресією, тоді як деякі інші дослідження показують низький його зв'язок із задоволеністю життям [127]. Менш дослідженими є відношення ЕІ здібностей із психологічним благополуччям.

Крім наявності зв'язку між ЕІ та благополуччям, важливим питанням для дослідників є проблема механізмів цих відношень: якщо ЕІ впливає на благополуччя, то яким чином? Зіднер зі співавторами зазначає, що здібність керувати своїми емоціями допомагає уникати негативних емоцій, справлятися зі стресами і таким чином сприймати життя як більш щасливе. Тобто він бачить роль ЕІ в тому, щоб зменшити ефект негативних емоцій та



збільшити частоту й час переживання позитивних емоцій, що підвищує суб'єктивне благополуччя. Інші дослідники постулюють, що позитивний та негативний афект виконують роль медіатора між ЕІ та задоволеністю життям [126; 143; 147; 191].

З іншого боку, розуміння емоцій інших людей допомагає будувати соціальні зв'язки та отримувати підтримку в складних життєвих ситуаціях, а соціальна підтримка часто виступає як значущий чинник благополуччя особистості [117; 127; 161-163; 180; 191].

Таким чином, ЕІ виконує регулятивну функцію для емоційної сфери особистості. На наш погляд, його роль може бути не тільки і не стільки в уникненні негативних емоцій та підтримці позитивних, скільки у внутрішній трансформації емоційних переживань: прийнятті, співвіднесенні з основними цінностями та смислами особистості, скеровуванні особистості від «неприємних» результатів до бажаних через емоції, що співвідноситься з теорією ініціативних систем.

### *1.2.3. Суб'єктивна близькість до природи та її зв'язок із благополуччям особистості*

У вітчизняній психологічній традиції прийнято поділяти відносини людини на три сфери: відносини зі світом, відносини з іншими людьми та відносини із самим собою [87]. При цьому світ розуміється дуже глобально, як усе, що оточує людину, і саму людину водночас як його (світу) частину. Водночас не виокремлюється природна сутність людини та її приналежність ще й до світу природи. Це може бути обумовлене загальними вимогами радянської політики, коли людина ставилася понад природою. На даний момент існують розгорнуті дослідження впливу оточуючого середовища на особистість, у т. ч. природного середовища [88].

Водночас на взаємозв'язок людини із середовищем (і як таке середовище може розглядатися природа) вказували представники багатьох

психологічних та психотерапевтичних напрямків. Серед них гештальттерапія (Ф. Перлз, Ж. М. Робін, Дж. Левін), яка спирається в тому числі на теорію поля К. Левіна; бодинаміка (Е. Ярлнес, Л. Марчер, Д. Марчер), яка бачить потребу людини в пов'язаності як первинну; логотерапія, спрямована на пошук сенсу не тільки в собі, а й в навколишній дійсності (В. Франкл, А. Ленгле); екологічна психологія (Дж. Гібсон, Дж. Голд) та інші.

Така пов'язаність може розглядатися як вузько – із близькими людьми, малою та великою групою, так і значно ширше – із суспільством, народом, природним середовищем, планетою, Всесвітом. Усвідомлення себе частиною чогось більшого дає внутрішню опору, почуття причетності, у природі людина знаходить невичерпний ресурс для відпочинку, творчості, відновлення психічних сил.

У зарубіжних джерелах ми бачимо, що дослідники звертаються до поняття суб'єктивної близькості до природи як до чинника благополуччя особистості. Так, Т. Хартіг та співавтори у своєму експерименті підтвердили, що близькість до природи має відновлювальний ефект по відношенню до емоційного і психологічного стану людини [137]. П. Мартін і Е. Браймер зазначають, що почуття пов'язаності із природою знижує рівень тривоги і почуття безпорадності, Е. Нісбет і Дж. Зеленські у своїх роботах підтверджують наявність зв'язку між суб'єктивною близькістю до природи і психологічним благополуччям, щастям [151; 157]. У П. Геровські ми знаходимо дослідження взаємовідносин між близькістю до природи, емоційним інтелектом і психологічним благополуччям [131].

Щодо вітчизняних авторів, то на даний момент таких досліджень, на жаль, мало, і вони деколи демонструють протилежні в порівнянні із західними результати. Наприклад, дослідження І. В. Кряж і Т. А. Сінюгіної показало відсутність взаємозв'язку між близькістю до природи і суб'єктивним благополуччям [47]. Водночас попереднє дослідження автора зв'язку суб'єктивної близькості до природи із психологічним благополуччям та

життєстійкістю підтвердило наявність позитивного зв'язку між цими утвореннями [28].

О. М. Паламарчук розглядає еколого-психологічні чинники як детермінанти соціальної якості життя людини, яку розуміє як «складний феномен, що ... виходить за рамки традиційного уявлення про матеріальне благополуччя, «життєвий рівень» і включає філософські, культурні та психологічні компоненти» [75, с. 359]. Автор вважає, що екологічний чинник відіграє важливу роль у питанні благополуччя особистості в сучасному суспільстві.

Суб'єктивна близькість до природи розуміється як притаманне людям суб'єктивне відчуття пов'язаності із природним середовищем, синонімом є поняття пов'язаності із природою або включення природи в «Я» (Е. Нісбет та Дж. Зеленські) [156]. Автори підкреслюють, що це почуття близькості охоплює емоції, когніції (вірування, атитюди, знання та ін.), а також досвід, який люди мають у природі. Вони стверджують, що це стійке утворення, яке може змінюватись ситуативно або під впливом навчання. За даними дослідників, суб'єктивна близькість до природи позитивно пов'язана з вищими рівнями суб'єктивного благополуччя.

Р. Цервінка зі співавторами розуміє пов'язаність із природою як особистісну диспозицію, релевантну людському здоров'ю. Автор указує на наявність досліджень, що підтверджують позитивний вплив на благополуччя особистості чинника пов'язаності із природою і навіть про використання природи в психотерапевтичних цілях. Дослідники також доповідають про результати свого дослідження, у ході якого було підтверджено зв'язок пов'язаності із природою із благополуччям, осмисленістю та вітальністю [113].

Можна стверджувати, що суб'єктивна близькість до природи є смисловим утворенням, оскільки, по-перше, вона є відношенням до світу природи, а по-друге, у центрі її знаходяться цінності піклування про

оточення, яке не в змозі піклуватися про себе самостійно. Для того щоб втілювати діяльність, спрямовану даними цінностями, людині однозначно необхідно сформувати всередині себе смисл, який виходить за рамки задоволення миттєвих або навіть найближчих у часі власних потреб. І як ми бачимо в дослідженнях, чим більше втілюється діяльність, тим більше народжується смисл, як і припускає природа смислових утворень.

#### *1.2.4. Цінності як передумова оптимального функціонування особистості*

Як ми зазначали вище, при розгляді поняття смислових утворень саме цінності беззаперечно називалися дослідниками видом смислових утворень або навіть як їх (утворень) усвідомлені форми.

У нашому дослідженні ми спиралися на сучасну теорію базових цінностей Ш. Шварца. Згідно із цією теорією, цінності пов'язані з емоціями та мотивують поведінку. Цінності представлені у вигляді кругового мотиваційного континууму. Автор вважає, що «сукупність цінностей являє собою мотиваційний континуум... мотиваційні відмінності між цінностями можуть розглядатися скоріше як безперервні, ніж як дискретні» [ 98].

Усі представлені Шварцем цінності об'єднуються в чотири цінності вищого порядку – збереження, відкритість до змін, самоствердження та самоподолання, або у дві пари метацинностей – цінності, що виражають інтереси індивіду/цінності, що виражають інтереси групи та цінності уникання тривоги/цінності свободи від тривоги [98].

Сучасні дослідники продовжують вивчати роль цінностей у позитивному функціонуванні особистості [97; 178]. Р. М. Шаміонов виділяє два аспекти, у яких ціннісно-смислові характеристики можуть виступати по відношенню до суб'єктивного благополуччя особистості: по-перше, включеними в благополуччя, як показник осмисленості (Д. О. Леонтьєв); по-друге, як чинник благополуччя (М. Аргайл, В. Франкл та ін.) [97]. Дослідник

зазначає, що у випадку порушення суб'єктивного благополуччя смислова система особистості опосередковує та підсилює мотивацію до зміни при розходженні реального та бажаного в значущих сферах життя.

Бочарова О. Є., як і Шаміонов Р. М., долучає у своєму аналізі та дослідженні ціннісні та смислові утворення до внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя. Чернявська у своєму дослідженні зазначає, що особи з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя мають більш узгоджену ціннісно-смислову сферу, більше позитивних зв'язків із духовними цінностями, а низький рівень благополуччя пов'язаний із цінностями влади, гедонізму та самотійності [18; 95]. Куриленко Ю. А. також підкреслює важливу роль цінностей для «єдності та самототожності особистості» [55, с. 23].

У цілому цінності досліджуються як предиктори благополуччя, але превалюють дослідження, пов'язані з гедоністичною моделлю. Дослідження Карапетян показало превалювання зв'язків емоційного компоненту розробленої нею моделі емоційно-особистісного благополуччя над смисловим, тобто переважає прагнення емоцій та задоволень. Доцільним вбачається дослідження цінностей, що зумовлюють евдемоністичне благополуччя особистості.

### **Висновки до розділу 1:**

1. Проблема оптимального функціонування особистості є важливою та актуальною, про що свідчить чисельність досліджень, присвячених цій темі. Водночас у психології немає однозначного розуміння складових такого функціонування, різні дослідники надають значення різним аспектам і створюють власні моделі. Багато з них об'єднують два основних підходи до благополуччя особистості – гедоністичний та евдемоністичний.

2. На нашу думку, оптимальне функціонування особистості може бути описане поєднанням концепції психологічного благополуччя К. Ріфф та теорії життєстійкості С. Мадді. Обидва автори спираються у своїх теоретичних поглядах на функціонування особистості на гуманістично-екзистенціальні уявлення про особистість та її розвиток. Модель К. Ріфф включає в себе диспозиції, які притаманні повноцінно функціонуючій особистості в гуманістичному розумінні, а концепція життєстійкості додає установки на подолання труднощів та прийняття викликів життя заради розвитку.
3. Передумовами оптимального функціонування особистості в нашому розумінні можуть бути смислові та емоційно-регулятивні утворення особистості. Смислові утворення характеризуються системністю, динамічністю, включають у себе емоційний компонент та розглядаються як одиниця аналізу особистості.
4. Як смислові утворення, які найвірогідніше, згідно з аналізом теоретичних та емпіричних досліджень, представлених у літературі, можуть бути передумовами оптимального функціонування особистості, виділено довіру (до себе, до інших людей та до себе), суб'єктивну близькість до природи та цінності.
5. Емоційний інтелект розглядається як можлива передумова оптимального функціонування як психічна структура, що відповідає за сприйняття емоцій та керування емоціями, тобто виконує регуляторну функцію, яку стверджував за емоціями в смислових утвореннях Клочко, уводячи поняття емоційно-установочних комплексів.

**Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора:**  
[25; 26; 27; 28; 29; 49; 50; 133]

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Завдання емпіричного дослідження

Метою практичного дослідження є вивчення емпіричних показників оптимального функціонування особистості та його передумов. Оптимальне функціонування включає в себе показники психологічного благополуччя та життєстійкості. Як передумови оптимального функціонування особистості розглядаються емоційний інтелект як конструкт, що виконує емоційно-регулятивну функцію, та смислові утворення особистості, а саме: цінності, довіра (загальний показник, а також види довіри за об'єктом – до світу, до інших людей та до себе) і суб'єктивна близькість до природи.

Нами були поставлені такі **емпіричні завдання** дослідження передумов оптимального функціонування особистості:

1. Провести порівняльний аналіз показників оптимального функціонування та його гіпотетичних *емоційно-когнітивних та смислових* передумов (ЕІ, довіри, цінностей та суб'єктивної близькості до природи) з урахуванням статі, спеціальності та рівня освітньо-професійної підготовки у групі психологів.
2. Вивчити взаємозв'язки між показниками оптимального функціонування особистості (а саме – психологічного благополуччя та життєстійкості), емоційним інтелектом та досліджуваними смисловими утвореннями (різними формами довіри, цінностями, суб'єктивною близькістю до природи).
3. Провести оцінку показників емоційного інтелекту, довіри, цінностей та суб'єктивної близькості до природи як предикторів оптимального функціонування особистості.
4. Розробити та провести статистичну оцінку параметрів структурних моделей, які описують механізми впливу емоційного інтелекту та смислових утворень на оптимальне функціонування особистості.

## 2.2. Характеристика методів та методик дослідження.

### Обґрунтування обраних методик

Для реалізації дослідження ми використовували емпіричні (психодіагностичні методи тестування та анкетування) методи та методи математично-статистичного аналізу для обробки отриманих даних.

У рамках названих методів були застосовані такі методики:

1. «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», адаптована та валідизована Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком;
2. Тест Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо «Емоційний інтелект» (MSCEITv.2.0), русифікована версія;
3. «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Рассказовою, модифікація Є. М. Осіна та О. І. Рассказової;
4. «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» А. Б. Купрейченко;
5. «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Т. П. Скрипкіної;
6. «Опитувальник цінностей» П. Стерна, Т. Дитца та Дж. Гуаньяно в модифікації І. В. Кряж;
7. Експрес-версія «Шкали зв'язку із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленські, С. Мерфі в адаптації І. В. Кряж;
8. Графічна шкала У. Шульца «Включення природи в “Я”».

Для кращого розуміння призначення кожної методики та її ролі в дослідженні вважаємо за необхідне розглянути їх детальніше.

### *Методики для дослідження показників оптимально функціонуючої особистості*

Оптимально функціонуючу особистість ми розглядаємо, виходячи з гуманістичного розуміння особистості як такої, що реалізує власний потенціал і прагне розвитку, спираючись на цінності унікальності, свободи, автентичності. Крім того, оптимально функціонуючій особистості



притаманні ознаки психологічного здоров'я: здатність до збереження самості та психологічного благополуччя. Така стійкість особливо важливою стає в моменти кризових ситуацій у житті особистості: важливим стає не тільки зберігати благополуччя, а й далі будувати його в нових, складніших умовах. Відповідно ознаки оптимально функціонуючої особистості ми вивчали за допомогою «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф», адаптованої та валідизованої Т. Д. Шевеленковою та П. П. Фесенком, і «Тесту життєстійкості» С. Мадді, модифікація Є. М. Осіна та О. І. Рассказової.

Опитувальник *«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф* заснований на авторській багатомірній моделі психологічного благополуччя. Ця модель вміщує в собі такі основні показники психологічного благополуччя: наявність цілі у житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, керування оточенням, автономія. Ця модель буда розроблена К. Ріфф у руслі евдемоністичного підходу до розуміння поняття психологічного благополуччя, який характеризується цінністю самореалізації особистості в тих конкретних наявних умовах, у яких вона існує, та творчим поєднанням пристосування до оточення, з одного боку, та повноти прояву свого потенціалу – з іншого. Автор розробила методику на базі інтеграції понять психологічного здоров'я, клінічної теорії та теорії розвитку тривалості життя [154; 160; 172; 173; 187]. Цей опитувальник характеризується високим рівнем теоретичної обґрунтованості. Важливою перевагою є те, що він вимірює актуальний стан психологічного благополуччя особистості.

Крім загального показника психологічного благополуччя, шкала за своєю факторною структурою містить шість таких субшкал:

- Шкала «Позитивні відносини з іншими» відображає те, чи має особистість довірливі, теплі, задовільні відносини з іншими людьми, чи вміє піклуватися про інших, співчувати, будувати близькі відносини, або, навпаки, є ізольованою та замкнутою для інших.

- Шкала «Автономія» відображає ступінь незалежності особистості у власних думках, позиціях та вчинках від соціального оточення та його впливу.

- Шкала «Керування оточенням» свідчить про вміння особистості ефективно керувати власними діями, використовувати обставини і події життя на свою користь, для задоволення своїх потреб, про вміння організувати умови свого життя бажаним для себе чином, впливати на своє оточення.

- Шкала «Особистісне зростання» вимірює те, наскільки особистість відчуває своє зростання та розвиток протягом життя, наскільки вона самореалізується, має інтерес до життя та відкрита до нових знань, мотивована на подальший розвиток.

- Шкала «Цілі в житті» відображає те, наскільки осмисленим є життя особистості, чи вона має цілі, яких прагне, чи спрямованим є її життя, або, навпаки, життя не має сенсу, певних цілей та переконань, що його скеровують.

- Шкала «Самоприйняття» свідчить про те, наскільки добре особистість ставиться до себе, чи приймає свої сильні та слабкі риси, позитивно ставиться до свого минулого.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф пройшла перевірку на психометричну надійність та валідність, широко використовується в психологічних наукових та практичних дослідженнях [154; 160; 172; 173; 187]. Російськомовна адаптація версії опитувальника на 84 запитання Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко [99; 160] також була перевірена на критеріальну валідність, факторну валідність, надійність та отримала задовільні результати.

Крім того, нами була додатково перевірена надійність Шкали та її субшкал у нашому дослідженні. Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника «Психологічне благополуччя» становить 0,94, що свідчить про вельми

високий рівень надійності показника. Інші показники коефіцієнта для субшкал, які подано в табл. 2.1, також є вагомими (від 0,75 до 0,85) і свідчать про високу надійність показників тесту. Таким чином, цей опитувальник дозволяє оцінити об'єктивну та суб'єктивну сторони психологічного благополуччя і може бути використаний у нашому дослідженні.

Таблиця 2.1

**Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для Шкали психологічного благополуччя та її субшкал**

Субшкала	Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха
Психологічне благополуччя	0,94
Позитивні відносини з іншими	0,8
Автономія	0,78
Керування оточенням	0,75
Особистісне зростання	0,8
Цілі в житті	0,83
Самоприйняття	0,85

«Тест життєстійкості» був розроблений С. Мадді та адаптований Д. О. Леонтьєвим та О. І. Рассказовою. Ми використовували модифікацію тесту, що містить 24 запитання, проведену Є. М. Осіним та О. І. Рассказовою. Життєстійкість за С. Мадді – це система установок, яка дозволяє особистості витримувати кризові ситуації та переживати ситуації невизначеності, зберігаючи внутрішній баланс та справляючись із внутрішньою тривогою таким чином, що стреси та кризи не руйнують стан психологічного здоров'я та благополуччя, а навпаки – стимулюють особистість до зростання та знаходження нових ресурсів. Теоретичним фундаментом формування цього поняття були гуманістично-екзистенціальне розуміння особистості та прикладна психологія.

Життєстійкість включає в себе три компоненти, які відображені в тесті у вигляді трьох шкал: залученість (як переконання в тому, що активна свідомо залученість у поточну діяльність завжди дає можливість знайти щось важливе для себе, а також отримати максимальне задоволення від своєї діяльності); контроль (як установка про можливість активно впливати на події свого життя в протигагу позиції безпомічності та залежності від оточення й ситуації); прийняття ризику (переконання в необхідності діяти незалежно від того, чи є гарантії успіху, впевненість, що будь-який результат буде корисним як новий досвід, та, як наслідок, готовність ризикувати).

Нами була обрана для проведення дослідження версія Осіна та Рассказової з 24 пунктів, оскільки вона відповідає всім необхідним вимогам до тестового матеріалу: методика пройшла психометричну перевірку, у ході якої були підтверджені одномірна структура тесту, внутрішня узгодженість, конвергентна валідність [73]. Автори рекомендують методику для проведення досліджень. З іншого боку, експрес-версія дозволяє зібрати матеріал за більш короткий час, не втрачаючи якості відображення показників характеристик, що вимірюються.

*Таблиця 2.2*

**Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для Тесту життєстійкості та його шкал**

Шкала	Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха
Життєстійкість	0,89
Залученість	0,73
Контроль	0,73
Готовність до ризику	0,89

Методика була перевірена нами на внутрішню узгодженість. Результати подано в табл. 2.2.

Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для показника життєстійкості становить 0,89, що свідчить про її надійність. Шкали тесту також мають високий рівень

надійності: коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для шкал «Контроль» і «Залученість» становить 0,73, для шкали «Готовність до ризику» – 0,89.

### ***Методика дослідження рівня емоційного інтелекту***

Для дослідження особливостей емоційного інтелекту як можливих емоційно-когнітивних передумов оптимального функціонування особистості нами був обраний тест Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо «Емоційний інтелект» (MSCEITv.2.0), російськомовною версією, адаптованою Сергієнко О. О. та Ветровою І. І. Даний тест заснований на теоретичній моделі емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо. Важливою особливістю цієї моделі є розуміння емоційного інтелекту як сукупності здібностей і його відповідність трьом емпіричним критеріям будь-якого виду інтелекту: наявність правильних та неправильних відповідей для розумових задач, взаємні кореляції між окремими, самостійними розумовими навичками та зростання показників інтелекту з віком [84]. Модель емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо не є змішаною, тобто не включає в себе особистісні риси, що можуть супроводжувати емоційні здібності. Змішані концепції можуть перетинатися з багатьма іншими аспектами особистості, які зазвичай не відносяться до поняття інтелекту, а скоріше є проявами характеру, установок, типу особистості тощо.

Ще однією перевагою для використання MSCEITv.2.0 в дослідженні є його задачний метод вимірювання в протипагу опитувальникам, які засновані на принципі самозвіту. MSCEIT не пов'язаний із соціальною бажаністю, а його результати не залежать від актуального настрою респондентів. Тест має гарні показники валідності та надійності.

Методика складається з восьми секцій, по дві секції на кожний компонент моделі емоційного інтелекту Дж. Мейера, П. Селовея та Д. Карузо. Компоненту «Ідентифікація емоцій» (або здатність до сприйняття,

оцінки та вираження емоцій) відповідають секції А (емоційне оцінювання облич) та Е (емоційне оцінювання малюнків). Респондент має оцінити ступінь вираженості певних емоцій на кожному портреті та малюнку. Компонент «Емоційна фасилітація мислення» (здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності) представлено секціями В (відображає здатність до розпізнавання емоцій, ефективних для активізації конкретної діяльності) та F (вимірює здатність описувати власні емоційні стани). Компонент «Розуміння й аналіз емоцій» (здатність до розуміння та аналізу емоційної інформації) відображено секціями С (вивчає розуміння механізмів зміни емоцій, взаємопереходу одних емоцій в інші, функціонування їх у часі) та G (здатність бачити простіші емоції в складних почуттях, розуміти взаємодію емоцій). Четвертий компонент «Здатність до свідомої регуляції емоцій для особистісного зростання та покращення міжособистісних стосунків» (далі по тексті – свідомо регуляція емоцій) представлено секціями D (вивчає здатність до свідомої регуляції власних емоційних станів) та H (вивчає здатність до регуляції емоційних станів інших людей).

Перевірка моделі емоційного інтелекту при адаптації русифікованої версії на російській вибірці показала слідом за оригінальною моделлю також наявність двохфакторної структури на рівні із чотирьохфакторною. Тому, крім уже названих компонентів, виділяються два домени EI: «досвідний» та «стратегічний». У досвідний домен долучені здібності до сприйняття, оцінки, вираження емоцій та здібність до емоційної фасилітації мислення. У стратегічний домен входять здібності до розуміння й аналізу емоцій, а також до свідомої регуляції емоцій.

Русифікована версія тесту пройшла психометричну перевірку, у ході якої були підтверджені її структурна, факторна та критеріальна валідність, надійність шкал, була проведена нормалізація тесту. Тест не пройшов етапу стандартизації, тому не може бути використаний для практично-

діагностичних цілей, але автори адаптації стверджують, що тест добре підходить саме для дослідницьких цілей [85].

Нами було перевірено показники тесту MSCEIT на надійність, і  $\alpha$  Кронбаха для загального показника EI становить 0,81, що підтверджує загальну надійність тесту. У табл. 2.3 подано показники надійності для доменів та окремих шкал.

*Таблиця 2.3*

**Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для шкал та доменів EI**

Показник	Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха
EI (загальний показник)	0,81
Досвідний домен	0,88
Стратегічний домен	0,78
Ідентифікація емоцій	0,91
Емоційна фасилітація мислення	0,58
Розуміння й аналіз емоцій	0,2
Свідома регуляція емоцій	0,37

Ми бачимо з таблиці, що показники коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха, доволі вагомі для загального показнику EI, обох доменів (0,88 для досвідного та 0,78 для стратегічного), а також шкал досвідного домену («Ідентифікація емоцій» 0,91 та «Емоційна фасилітація мислення» 0,58) мають певний «провал» у надійності шкал стратегічного домену. На низькі показники надійності шкали «Розуміння й аналіз емоцій» вказують і автори русифікованої версії [85]. Проте вони наголошують, що це не відміння загальної надійності тесту й можливості його використання в дослідницьких цілях, ураховуючи три високі загальні показники надійності, хоча й є сигналом про необхідність подальшої роботи над російськомовною версією.

Заповнення тесту «Емоційний інтелект» є досить об'ємним і займає від 30 до 45 хвилин у респондентів. У результаті опитування ми отримуємо загальний показник ЕІ (емоційного інтелекту), показники досвідного та стратегічного доменів, а також показники за кожною шкалою.

### ***Методики для дослідження різних видів довіри як смислових утворень особистості***

Для вивчення рівня довіри було обрано дві методики: «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до світу» А. Б. Купрейченко та «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Т. П. Скрипкіної.

Т. П. Скрипкіна розглядає довіру до себе як окремий, хоч і пов'язаний з іншими, внутрішньоособовий конструкт і вважає, що сформований рівень довіри до себе є важливим показником зрілості особистості [87]. «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Т. П. Скрипкіної складається з одинадцяти тверджень про довіру особистості до себе в різних сферах життя (по одному твердженню на сферу) та заснований на самооцінках респондентів свого рівня довіри до себе в указаних галузях відповідно до запропонованої шкали: від «повністю довіряю» до «повністю не довіряю». Сфери життя були відібрані експертним методом так, щоб охопити всі найважливіші типи взаємовідносин та частини життя пересічної дорослої людини.

Автором методики були підтверджені її валідність та надійність [38; 87]. Нами також була проведена перевірка на внутрішню узгодженість, коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха становив 0,78. Таким чином, ця методика може використовуватись у дослідженнях та надавати репрезентативну інформацію щодо довіри особистості до себе.

В основі опитувальника «Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до світу» А. Б. Купрейченко лежить



теоретична позиція про існування трьох основних видів довіри (до світу, до інших людей та до себе), що є взаємопов'язаними один з одним. За базу автор методики використовувала «Рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе» Т. П. Скрипкіної та методику оцінки «Віри в людей» М. Розенберга, що підтверджує схожість теоретичних засад обох використаних нами методик для вивчення довіри та дозволяє спиратися на отримані результати як на взаємодоповнюючі дані. Факторний аналіз опитувальника А. Б. Купрейченко підтвердив існування трьох вказаних видів довіри, а також виявив тісний зв'язок між довірою до світу та до інших людей. Перевірка надійності методики автором дала задовільний результат [54].

*Таблиця 2.4*

**Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для «Методики вивчення довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до світу»**

Показник	Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха
Довіра	0,68
Довіра до світу	0,4
Довіра до інших людей	0,62
Довіра до себе	0,58

За даними нашої перевірки надійності, результати якої подано в табл. 2.4,  $\alpha$  Кронбаха дорівнює 0,68. Показники цього коефіцієнта для субшкал «Довіра до інших людей» та «Довіра до себе» також є достатніми для дослідницьких цілей: 0,62 та 0,58 відповідно. Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для субшкали «Довіра до світу» виявив більш слабкий рівень у 0,4, що необхідно враховувати при аналізі отриманих результатів. Ураховуючи всі вищевказані чинники, методика може бути використана в нашому дослідженні.

### *Методика дослідження базових цінностей особистості*

Для вивчення базових цінностей особистості як смислових передумов її оптимального функціонування ми обрали «Опитувальник цінностей» П. Стерна, Т. Дитца та Дж. Гуаньяно в модифікації І. В. Кряж [46; 121; 185]. Цей опитувальник є версією опитувальника цінностей Шварца і включає в себе чотири основних кластери, що відповідають базовим типам індивідуальних цінностей: Самотрансцендентності (поділяються на Альтруїстичні та Біосферні), Самозвеличення, Відкритості до змін та Консервативні (або Традиційні) цінності (Додаток 1). Усі шкали успішно пройшли перевірку на надійність [185], що дозволяє використовувати методику в дослідницькій діяльності.

Подана в цьому опитувальнику класифікація цінностей із двома векторами направленості (Зміни/Консерватизм, Самотрансцендентність як вихід за межі себе і піклування про зовнішні ресурси/Самозвеличення як самопідтримка за рахунок використання ресурсів і володіння ними) співзвучна розумінню психологічного благополуччя та життєстійкості як рис, що, у тому числі, зумовлені вираженістю в особистості гуманістичних цінностей, які можна віднести до векторів Відкритості до змін та Самотрансцендентності.

Версія опитувальника, що була використана, дозволяє вимірювати основні цінності за короткий час, що є важливим чинником при наявності більш об'ємних методик, які використовуються в нашому дослідженні.

Опитувальник було перевірено на внутрішню узгодженість. Результати перевірки подано в табл. 2.5

Як ми бачимо з таблиці, показники коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха свідчать про достатню надійність шкал цінностей для дослідницьких цілей. Біосферні, альтруїстичні та цінності самозвеличення мають доволі високі показники (0,76, 0,71 та 0,65 відповідно), а цінності збереження та відкритості до змін –

більш низькі (0,55 та 0,59). У цілому ми бачимо, що методика може використовуватись у нашому дослідженні.

Таблиця 2.5

**Коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха для опитувальника цінностей**

Цінності	Коефіцієнт $\alpha$ Кронбаха
Біосферні	0,76
Альтруїстичні	0,71
Збереження	0,55
Самозвеличення	0,65
Відкритості до змін	0,59

***Методи дослідження смислових диспозицій суб'єктивного зв'язку з природою як передумови оптимального функціонування особистості***

Важливим чинником, що також може впливати на психологічне благополуччя особистості, але який не часто враховують при обговоренні цього феномену, є суб'єктивна близькість особистості до природи [192]. Для розуміння ролі цього показника в ряді з іншими, які вивчаються частіше, ми долучили до дослідження експрес-версію «Шкали зв'язку із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленскі, С. Мерфі в адаптації І. В. Кряж [46; 158] та графічну шкалу У. Шульца «Включення природи в «Я»» (Додаток 2).

Шкала NRS вивчає переживання суб'єктивного зв'язку із природою. Шкала перевірена нами на надійність, коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха дорівнює 0,75, що свідчить про надійність отриманих даних.

Графічна шкала У. Шульца являє собою сім діаграм Венна, які відображають різні ступені включення особистістю природи в уявлення про своє «Я» (Додаток 3).

Ці методики дають необхідну інформацію про явище, що вивчають.

### *Методи математичної статистики*

Для аналізу результатів дослідження та підтвердження їх емпіричного значення нами були використані такі методи математичної статистики:

- для перевірки внутрішньої узгодженості та надійності шкал тестів, що використовувались у дослідженні, був застосований *коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха*;
- порівняльний аналіз був виконаний за допомогою *U-критерію Манна-Уїтні* (для порівняння двох груп) показників та за допомогою *критерія Краскела-Уолліса* – непараметричного методу для множинного порівняння між собою груп за показниками, що мають відхилення від нормального розподілу;
- кореляційний аналіз здійснювався за допомогою *коефіцієнта рангової кореляції Спірмена* – непараметричного методу для виявлення зв'язку між кількісними показниками;
- для дослідження зв'язків окремих залежних змінних із незалежними змінними (регресорами) та перевірки регресійних моделей був використаний *множинний регресійний аналіз*;
- для перевірки структурних моделей щодо опосередкованих зв'язків між змінними, що вивчаються, зокрема, між латентними змінними, був застосований *метод структурного моделювання*, або моделювання структурними рівняннями.

*Множинний регресійний аналіз* – статистичний метод дослідження впливу декількох незалежних змінних (регресорів або предикторів) на залежну (критеріальну) змінну. Регресійний аналіз не відображає прямо причинних зв'язків між залежною змінною та предикторами, але дозволяє визначити ступінь детермінованості залежної змінної незалежними. Крім того, множинний регресійний аналіз дає можливість прогнозування показника залежної змінної, ураховуючи показники предикторів. Поняття «залежної» та «незалежних» змінних є умовними, оскільки направленість

причинних зв'язків може бути трактованою в обидва боки (від залежної до незалежних і навпаки) і залежить від теоретичного розуміння конструктів.

У ході регресійного аналізу будується регресійна модель – це певна гіпотеза, яка має бути перевірена статистично і прийнята або відкинута згідно з результатами перевірки. Перевірка може виконуватися трьома основними методами, з яких ми використовували прямий покроковий (Forward Stepwise), який поступово долучає до регресійного рівняння предиктори, починаючи з того, що найтісніше корелює із залежною змінною, доки  $p$ -рівень  $\beta$ -коефіцієнта не перевищить критичного (у нашому випадку  $p < 0,05$ ).

*Структурне моделювання* – це «статистичний метод перевірки та оцінки причинних зв'язків між структурами даних, виходячи з їхньої якісної причинності» [74]. Цей метод дозволяє розробляти, перевіряти та підтверджувати теоретичні моделі та конструкти. Перевагою методу структурного моделювання є його складна багатомірність, тобто можливість введення багатьох залежних та незалежних змінних. Основне завдання моделювання – перевірка придатності теоретичних моделей та гіпотез, що були побудовані на основі отриманих у дослідженні даних.

Результати структурного моделювання можуть бути подані у вигляді наочних діаграм (як у нашому дослідженні) або у вигляді системи рівнянь. У схемах маніфестні змінні (ті, що прямо вимірюються в дослідженні) традиційно зображені прямокутниками, а латентні (ті, що передбачаються дослідником, але не вимірюються прямо) – овалами.

Структурне моделювання є одним із небагатьох методів статистичного аналізу, який дозволяє перевіряти та візуалізувати складні гіпотетичні зв'язки між явними та латентними конструктами, до яких, як правило, відносяться об'єкти дослідження в психології [74; 90].

Математичне обчислювання було здійснене за допомогою програмного забезпечення Statistica 6.0 [183].

## 2.3. Вибірка та організація дослідження

### 2.3.1. Характеристика вибірки

Дослідження було проведене на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (факультети психології, історичний, фізичний) та Харківської національної фармацевтичної академії (факультет лабораторної діагностики) у груповому форматі. Крім того, у дослідженні взяли участь 20 практичних психологів, які пройшли тестування в індивідуальному порядку. У цілому в ході дослідження було опитано 236 осіб віком від 17 до 40 років, із них 59 – чоловічої статі, 117 – жіночої (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

#### Характеристики вибірки дослідження за статтю

Група	Жінки	Чоловіки	Усього
Усі спеціальності	177 (75%)	59 (25%)	236 (100%)
Психологи (всі)	105 (88,2%)	14 (11,8%)	119 (50,4%*)
Психологи (працюючі спеціалісти)	16 (80%)	4 (20%)	20 (8,5%*)
Психологи (студенти)	89 (89,9%)	10 (10,1%)	99 (42%*)
Фізики	8 (25%)	24 (75%)	32 (13,6%*)
Історики	20 (60,6%)	13 (39,4%)	33 (14%*)
Медики	44 (84,6%)	8 (15,4%)	52 (22%*)

\* Відсоток відносно всієї вибірки; інше – відносно своєї групи.

Репрезентативність вибірки відповідає двом завданням. По-перше, було вирішено охопити людей із різною професійною направленістю, щоб дослідити наявність взаємозв'язку між рівнями емоційного інтелекту та показниками оптимально функціонуючої особистості і специфікою діяльності людини. Тому в опитуванні брали участь студенти, які обрали вивчення гуманітарних, природничих та точних наук, а саме: 32 студенти фізико-енергетичного факультету (24 юнаків і 8 дівчат віком від 18 до 21 року), 33 студенти історичного факультету (13 юнаків і 20 дівчат віком від 19 до 20 років), 99 студентів факультету психології (10 юнаків і 89 дівчат віком від 17 до 25 років), 52 студенти факультету лабораторної діагностики (8

юнаків, 46 дівчат віком від 19 до 22 років). Більш детальну інформацію про стать та вік вибірки подано в табл. 2.6 та 2.7.

*Таблиця 2.7*

### **Характеристика вибірки за віком**

Група	Середнє	Медіана	Мінімум	Максимум
Усі	21	20	17	40
Психологи (всі)	22,7	21	17	40
Психологи (працюючі спеціалісти)	36	34	29	40
Психологи (студенти)	20,4	20	17	25
Фізики	19,25	19	17	21
Історики	19,4	19	19	20
Медики	21,04	21	19	23

По-друге, для нас становили інтерес наявність і характер динаміки показників оптимального функціонування особистості та його ймовірних передумов у психологів у ході професійного становлення, оскільки ці показники можна розглядати як інструмент роботи психолога і вони, можливо, впливають на ефективність професійної діяльності в цій сфері. У зв'язку із цим було опитано студентів факультету психології 1-го курсу навчання (2 юнаки, 14 дівчат віком від 17 до 19 років), 4-го курсу (5 юнаків, 48 дівчат віком від 19 до 25 років) та 5-го курсу (3 юнаки, 27 дівчат віком від 20 до 23 років), а також 20 практикуючих психологів України (Харкова, Києва, Ужгорода, Одеси; із них 4 чоловіки, 16 жінок віком від 29 до 40 років). Характеристику груп за статтю та віком подано наочно в табл. 2.8 та 2.9.

Таким чином, вибірка в цілому відповідає практичним завданням дослідження. Наявність представників різних професійних спеціалізацій дає можливість дослідження питання, чи відрізняються показники оптимального функціонування та його передумов у представників різних професій. А наявність груп психологів різного рівня освоєння професії дозволяє вивчати, чи розвиваються дані показники за умови набуття відповідних теоретичних та практичних знань і навиків.

Таблиця 2.8

**Характеристика вибірки груп психологів за статтю**

Група	Жінки	Чоловіки	Усього
Працюючі психологи	16 (80%)	4 (20%)	20
Студенти 1-го курсу	14 (87,5%)	2 (12,5%)	16
Студенти 4-го курсу	48 (90,6%)	5 (9,4%)	53
Студенти 5-го курсу	27 (90%)	3 (10%)	30

Таблиця 2.9

**Характеристика вибірки груп психологів за віком**

Група	Середнє	Медіана	Мінімум	Максимум
Працюючі психологи	36	34	29	40
Студенти 1-го курсу	17,3	17	17	19
Студенти 4-го курсу	20,5	20	19	25
Студенти 5-го курсу	21,8	22	20	23

**2.3.2. Організація дослідження**

Анкетування досліджуваних проводилося в групах до 20 чоловік. Виняток становили працюючі психологи, які заповнювали методики індивідуально. Час заповнення тестів становив від 60 до 90 хвилин.

Отримані дані були оброблені за допомогою методів статистики, які були описані вище. Можна виділити дві основні частини дослідження. Перша частина була присвячена вивченню показників різних груп між собою (розділ 3). Два основних напрямки, у яких проводилося дослідження показників різних груп, такі:

1) порівняння показників оптимального функціонування та його ймовірних передумов у представників різних професійних орієнтацій: психологів, фізиків, істориків та медиків;

2) порівняння показників психологів різного ступеня освоєння професії для дослідження можливого розвитку показників оптимального функціонування та його ймовірних передумов у ході навчання, набуття теоретичних знань та практичних умінь.



Друга частина дослідження пов'язана зі всебічним вивченням зв'язків показників оптимального функціонування з ЕІ та смисловими утвореннями, пошуком предикторів психологічного благополуччя та життєстійкості, а також розробкою та перевіркою моделей оптимального функціонування особистості (розділ 4).

### Висновки до розділу 2

1. Методики, використані в дослідженні, відповідають його цілям та завданням, а також є валідними й надійними. Усі показники, що використовуються в дослідженні, були додатково перевірені на внутрішню узгодженість та визнані такими, що можуть бути використаними в дослідницьких цілях.
2. Емпіричні дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, а саме: коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха, U-критерія Манна-Уїтні, критерія Краскела-Уолліса, коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, множинного регресійного аналізу та методу структурного моделювання. Це підтверджує надійність результатів та висновків дослідження.
3. Вибірку склали 236 осіб віком від 17 до 40 років. Вибірка є достатньою за об'ємом та репрезентативною щодо поставлених емпіричних завдань. Вибірка представлена студентами різних напрямків професійного навчання. Крім того, виділяється група психологів, яка має підгрупи згідно з рівнем освоєння професії.
4. Можна виділити дві структурні частини емпіричного дослідження. Перша пов'язана з порівнянням різних груп між собою та пошуком відмінностей між представниками різних професій, а також між представниками різного рівня освоєння професії – психологами для вивчення особливостей оптимального функціонування в різних групах. Друга частина була спрямована на дослідження загальних

особливостей оптимального функціонування та його передумов у вигляді ЕІ та смислових утворень.

### Розділ 3. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, EI та смислових утворень у групах респондентів різної статі, різної професійної орієнтації та в групах психологів різного рівня оволодіння професією

#### 3.1. Описова статистика

Перш ніж розпочати порівняльний, кореляційний та регресійний аналіз, розглянемо загальні показники описової статистики отриманих даних. У табл. 3.1 подано середні значення, медіана, стандартне відхилення, асиметрія та ексцес показників функціонування особистості по всій вибірці.

Таблиця 3.1

#### Значення описової статистики для показників оптимального функціонування

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Асиметрія	Стандартна помилка асиметрії	Ексцес	Стандартна помилка ексцесу
Життєстійкість	43,39	44,00	11,82	-0,21	0,16	-0,56	0,32
Залученість	18,64	19,00	5,67	-0,31	0,16	-0,50	0,32
Контроль	14,36	14,00	4,17	-0,19	0,16	-0,43	0,32
Готовність до ризику	10,39	11,00	3,32	-0,22	0,16	-0,42	0,32
Психологічне благополуччя	357,30	360,50	43,29	-0,15	0,16	-0,32	0,32
Позитивні відносини з іншими	59,35	60,00	10,20	-0,01	0,16	-0,40	0,32
Автономія	56,92	57,00	9,20	0,07	0,16	-0,11	0,32
Керування оточенням	56,18	57,00	8,65	-0,23	0,16	0,14	0,32
Особистісне зростання	65,11	66,00	8,99	-0,32	0,16	-0,44	0,32
Цілі в житті	62,31	63,00	9,84	-0,52	0,16	0,27	0,32
Самоприйняття	57,43	58,00	10,53	-0,40	0,16	0,00	0,32

Кількість валідних випадків – 236. Згідно з даними описової статистики, середні значення за всіма показниками життєстійкості та психологічного благополуччя відповідають середнім нормам відповідних тестів.

Співвідношення показників середнього значення, стандартного відхилення, асиметрії та ексцесу вказує на те, що розподіл даних у показниках, які ми досліджуємо, у нашій вибірці не є нормальним. Ми також бачимо, що асиметрія всіх показників, за винятком шкали «Автономія», спостерігається в бік зменшення, тобто низьких показників оптимального функціонування виявляється більше, ніж високих. Найвищі рівні асиметрії мають показники за шкалами психологічного благополуччя «Цілі в житті» (-0,52), «Самоприйняття» (-0,4) та «Особистісне зростання» (-0,32). Найменшою є асиметрія показника «Позитивні відносини з іншими» (-0,01).

Таблиця 3.2

**Значення описової статистики для показників ЕІ та смислових  
утворень**

Показник	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення	Асиметрія	Стандартна помилка асиметрії	Ексцес	Стандартна помилка ексцесу
Ідентифікація емоцій	101,40	103,88	12,14	-0,79	0,16	0,34	0,32
Емоційна фасилітація мислення	98,93	101,97	13,13	-1,25	0,16	1,71	0,32
Розуміння й аналіз емоцій	101,49	104,47	12,07	-1,00	0,16	0,87	0,32
Свідоме керування емоціями	102,75	104,08	12,78	-0,74	0,16	1,21	0,32
Досвідний домен	101,29	104,02	13,29	-0,71	0,16	0,10	0,32
Стратегічний домен	100,79	103,53	12,38	-0,91	0,16	0,63	0,32
ЕІ	99,83	101,47	10,89	-0,73	0,16	0,54	0,32
Довіра	16,11	16,00	6,17	-0,17	0,16	-0,24	0,32
Довіра до інших людей	-3,61	-4,00	3,18	-0,03	0,16	-0,16	0,32
Довіра до світу	-3,85	-4,00	2,48	0,15	0,16	0,04	0,32
Довіра до себе	23,56	24,00	3,00	-0,42	0,16	0,31	0,32
ДС	4,92	5,00	0,58	-0,55	0,16	0,24	0,32
Біосферні цінності	12,71	13,00	3,86	-0,49	0,16	0,21	0,32
Альтруїстичні цінності	14,21	15,00	3,62	-0,89	0,16	1,02	0,32
Цінності збереження	20,28	21,00	3,81	-1,08	0,16	2,50	0,32
Цінності самозвеличення	10,52	11,00	4,13	-0,10	0,16	-0,39	0,32
Цінності відкритості до змін	15,79	16,00	2,97	-1,19	0,16	3,09	0,32
Близькість до природи	16,57	17,00	3,95	-0,27	0,16	-0,45	0,32
Включення природи в «Я»	4,22	4,00	1,48	0,37	0,16	-0,58	0,32

В табл. 3.2 подано цифри описової статистики для загальної вибірки для показників ЕІ та смислових утворень, які є ймовірними передумовами оптимального функціонування.

Таблиця 3.3

### Результати перевірки даних на нормальність розподілу даних

Показник	max D	K-S p	Лілліефорс p	W	p
Ідентифікація емоцій	0,105723	<i>p &lt; ,05</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,95165</i>	<i>0,000000</i>
Емоційна фасилітація мислення	0,129132	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,90979</i>	<i>0,000000</i>
Розуміння й аналіз емоцій	0,113987	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,93383</i>	<i>0,000000</i>
Свідоме керування емоціями	0,066704	p > .20	<i>p &lt; ,05</i>	<i>0,96519</i>	<i>0,000016</i>
Досвідний домен	0,086317	p < ,10	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,95907</i>	<i>0,000003</i>
Стратегічний домен	0,094771	<i>p &lt; ,05</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,94384</i>	<i>0,000000</i>
ЕІ	0,070453	p < ,20	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,96368</i>	<i>0,000010</i>
Довіра	0,062314	p > .20	<i>p &lt; ,05</i>	0,99001	0,103382
Довіра до інших людей	0,075953	p < ,15	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,98691</i>	<i>0,029482</i>
Довіра до світу	0,096581	<i>p &lt; ,05</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,98279</i>	<i>0,005822</i>
Довіра до себе	0,124562	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,97461</i>	<i>0,000306</i>
ДС	0,097351	<i>p &lt; ,05</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,97317</i>	<i>0,000190</i>
Життестійкість	0,055971	p > .20	p < ,10	<i>0,98711</i>	<i>0,032004</i>
Залученість	0,083487	p < ,10	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,97742</i>	<i>0,000808</i>
Контроль	0,075655	p < ,15	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,98233</i>	<i>0,004883</i>
Готовність до ризику	0,085119	p < ,10	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,98290</i>	<i>0,006064</i>
Психологічне благополуччя	0,054853	p > .20	p < ,10	0,99152	0,188738
Позитивні відносини з іншими	0,050782	p > .20	p < ,15	0,99203	0,230437
Автономія	0,055002	p > .20	p < ,10	0,99475	0,590966
Керування оточенням	0,055676	p > .20	p < ,10	0,99227	0,252125
Особистісне зростання	0,065880	p > .20	<i>p &lt; ,05</i>	<i>0,98273</i>	<i>0,005670</i>
Цілі в житті	0,068817	p > .20	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,97759</i>	<i>0,000859</i>
Самоприйняття	0,059799	p > .20	<i>p &lt; ,05</i>	<i>0,98699</i>	<i>0,030486</i>
Біосферні цінності	0,093742	<i>p &lt; ,05</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,97843</i>	<i>0,001154</i>
Альтруїстичні цінності	0,133459	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,94765</i>	<i>0,000000</i>
Цінності збереження	0,112736	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,94095</i>	<i>0,000000</i>
Цінності самозвеличення	0,080508	p < ,10	<i>p &lt; ,01</i>	0,98869	0,060629
Цінності відкритості до змін	0,137027	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,92511</i>	<i>0,000000</i>
Близькість до природи	0,082282	p < ,10	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,98127</i>	<i>0,003271</i>
Включення природи в «Я»	0,200060	<i>p &lt; ,01</i>	<i>p &lt; ,01</i>	<i>0,92428</i>	<i>0,000000</i>

K-S – Колмогорова-Смірнова; *жирним курсивом позначені дані, що свідчать про відхилення від нормального розподілу.*

Ми бачимо, що статистики деяких показників можуть вказувати на ненормальний розподіл даних. Для додаткової перевірки на нормальність розподілу були отримані дані тестів Колмогорова-Смірнова та Ліллієфорса і W-критерій Шапіро-Уїлка. Результати подано в табл. 3.3.

Як видно з табл. 3.3, багато показників, які ми використовуємо в нашому дослідженні, не відповідають нормальному розподілу даних: усі показники EI, довіри, життєстійкості, шкали психологічного благополуччя «Особистісне зростання», «Цілі в житті» та «Самоприйняття», усі цінності (під питанням – цінності самозвеличення, оскільки про ненормальність розподілу свідчить лише показник Ліллієфорса) та суб'єктивна близькість до природи. Нормальний розподіл згідно з результатами всіх трьох тестів мають загальний показник психологічного благополуччя та три його шкали – «Позитивні відносини з іншими», «Автономія» та «Керування оточенням».

Оскільки ми маємо невідповідність нормальному розподілу даних у більшості показників, які вивчаємо, то в подальшому ми повинні використовувати непараметричні методи для порівняльного та кореляційного аналізів.

### ***3.2. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, EI та смислових утворень у групах***

Оскільки в нашому дослідженні респондентами виступали люди різної статі та різної професійної орієнтації, то воно може бути збагачене даними щодо того, чи відрізняються показники оптимального функціонування, EI та смислових утворень у жінок та чоловіків, а також у представників різних професій.

Крім того, у дослідженні брали участь психологи різного ступеня професійної підготовки – від студентів першого курсу до професійних спеціалістів зі стажем практичної роботи не менше п'яти років. Оскільки професія психолога багато в чому орієнтована на дослідження та досягнення

оптимального функціонування особистості, у тому числі власного оптимального функціонування, то порівняння груп психологів між собою може дати нам уявлення про динаміку його показників, а також показників деяких передумов оптимального функціонування, що були підтверджені в попередньому розділі.

Ураховуючи, що в дослідженні брали участь студенти віком від 17 до 25 років та працюючі психологи віком від 29 до 40 років, нам необхідно впевнитись, що досліджувані нами показники оптимального функціонування та його ймовірних передумов не пов'язані з віком досліджуваних. Якщо показники змінюються з віком, то нам необхідно враховувати це при аналізі та виключати «дорослу» групу з порівняльного аналізу груп за професійною спрямованістю.

Оскільки групу більш дорослих досліджуваних становлять 20 практичних психологів, а інші спеціальності представлені лише студентами, то нам здається логічним порівняти показники оптимального функціонування, ЕІ та смислових диспозицій цієї групи з вибіркою саме студентів-психологів для визначення наявності відмінностей цих показників в групах, що відрізняються за віком.

У табл. 3.4 подано середні показники шкал, що відображають оптимальне функціонування. Як ми бачимо з таблиці, середні показники «дорослої» групи психологів та студентів-психологів майже не відрізняються між собою.

Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування в групах практичних психологів (віком від 31 до 40 років) та студентів-психологів (віком від 17 до 25 років) був виконаний методом Манна-Уїтні та показав відсутність значущих відмінностей між групами за всіма досліджуваними змінними.

Також не було знайдено будь-яких значущих відмінностей у показниках ЕІ та смислових утворень. Медіани показників груп за цими змінними представлені в табл. 3.5.

Таблиця 3.4

**Середні показники оптимального функціонування в групі  
працюючих психологів та студентів-психологів**

Показник	Практичні психологи	Студенти-психологи
ПБ	370,1	366,4
Позитивні відносини	61,8	60,8
Автономія	58,05	57,78
Керування середовищем	57,95	56,49
Особистісне зростання	69,35	67,8
Цілі в житті	64,65	63,9
Самоприйняття	58,3	59,63
ЖС	45,95	44,07
Залученість	20,2	18,82
Контроль	14,55	14,44
Готовність до ризику	11,2	10,8

Як бачимо, відмінності не тільки не є значущими за результатами статистичної перевірки, але й дуже мало відрізняються навіть наочно. Таким чином, ми можемо зробити висновок про відсутність у даній вибірці різниці між показниками, які ми вивчаємо, у групах працюючих спеціалістів та студентів, а отже, ми можемо долучати групу практикуючих на рівні з іншими респондентами в усі види статистичної обробки даних.

Отже, даний розділ присвячено порівнянню показників оптимального функціонування, ЕІ та смислових утворень:

- жінок та чоловіків;
- груп, що різняться за професійною спрямованістю;
- груп психологів різного рівня освоєння професії.



Таблиця 3.5

**Медіана показників EI, довіри, цінностей та суб'єктивної близькості до природи в групах працюючих психологів та студентів-психологів**

Показник	Практичні психологи	Студенти-психологи
Ідентифікація емоцій	101,80	101,72
Емоційна фасилітація мислення	104,60	103,73
Розуміння й аналіз	110,09	105,94
Свідоме керування емоціями	104,51	105,01
Досвідний домен	104,77	101,98
Стратегічний домен	108,19	105,24
EI	102,89	101,78
Довіра	17	18
Довіра до світу	-3	-2
Довіра до інших людей	-2,5	-3
Довіра до себе	24	24
ДС	4,95	5
Біосферні цінності	13,5	13
Альтруїстичні цінності	13	14
Цінності збереження	19	20
Цінності самозвеличення	10	10
Цінності відкритості до змін	16	16
Близькість до природи	15,5	17
Включення природи в «Я»	4	4

***3.2.1. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування та його передумов у групах жінок та чоловіків***

По-перше, нами було проведено порівняння показників оптимального функціонування, EI, довіри, цінностей та суб'єктивної близькості до природи у групах жінок та чоловіків. Показники загальної статистики за всіма показниками в обох групах наведено в Додатках 4 та 5. У табл. 3.6 подано рівень  $p$  для показників, за якими виявлено значущу різницю між групами. Порівняння було проведене із застосуванням  $U$ -критерію Манна-Уїтні. У результаті порівняння було виявлено деякі відмінності між показниками

довіри, а також у показниках за шкалою ЕІ «Емоційна фасилітація мислення» та шкалою життестійкості «Контроль» у жінок та чоловіків.

На рис. 3.1 для наочності показано середні значення основних показників, у яких виявлено відмінності між жінками та чоловіками.

Як бачимо, у жінок виявлено більш високий рівень загальної довіри ( $p=0,026$ ) та більш високий рівень довіри до інших людей ( $p=0,012$ ), ніж у чоловіків. У довірі до себе та довірі до світу відмінностей між жінками та чоловіками знайдено не було. Тобто жінки в цілому більше довіряють іншим людям, що може бути теоретично пояснене соціальними установками на роль жінки в суспільстві як більш залежної. Це сприяє розвитку установки на отримання допомоги та підтримки з боку інших людей, а отже, і більш вираженій довірі до інших. Так само можна розуміти й вищий рівень загальної довіри, що супроводжується відсутністю відмінностей із чоловіками в більшості показників оптимального функціонування та ЕІ.

Таблиця 3.6

**Результати порівняльного аналізу показників оптимального функціонування, ЕІ, довіри та смислових диспозицій у групах жінок та чоловіків (значущі відмінності)**

Показник	p-рівень
Емоційна фасилітація мислення	0,007 (ж)*
Довіра	0,026 (ж)
Довіра до інших	0,012 (ж)
Довіра до себе в інтелектуальній сфері	0,027 (ч)
Довіра до себе в умінні будувати взаємовідносини в сім'ї	0,0027 (ж)
Контроль (тест життестійкості)	0,02 (ч)

\* У дужках зазначено групу з більш високими показниками: ж – жінки, ч – чоловіки.

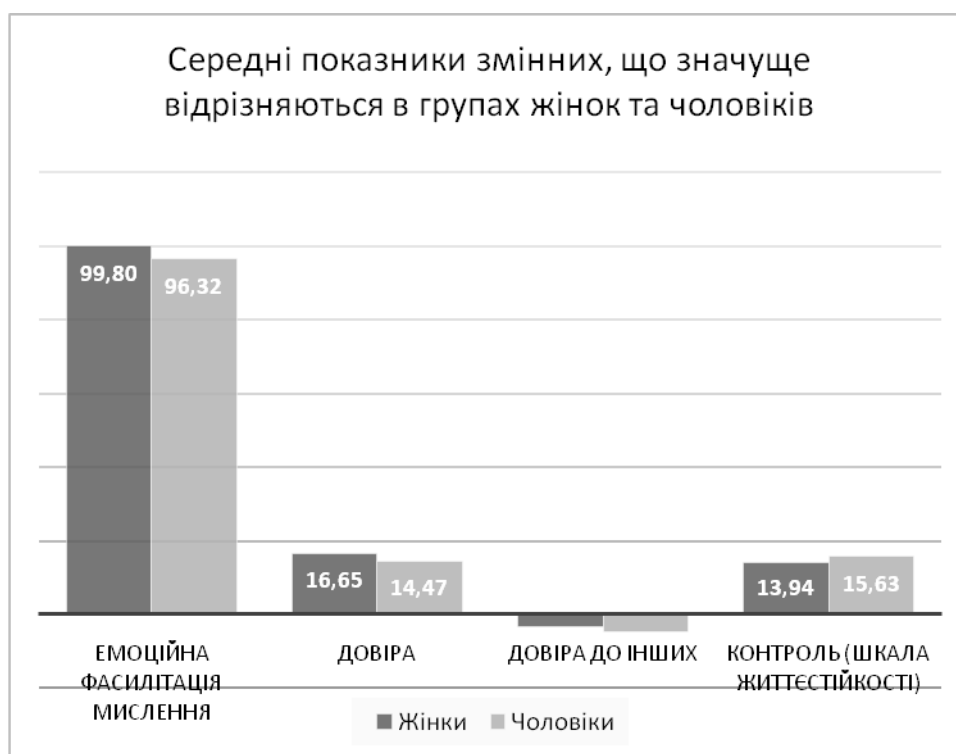


Рисунок 3.1. Середні значення основних показників, у яких виявлено відмінності між жінками та чоловіками

У загальному показнику довіри до себе різниці між жінками та чоловіками, за даними порівняльного аналізу, немає.

Для глибшого розуміння цього питання нами було проведене порівняння показників довіри до себе жінок та чоловіків у різних сферах життя. Як видно з табл. 3.6, були виявлені відмінності у двох сферах: інтелектуальній (вищий рівень довіри до себе мають чоловіки) та в умінні будувати відносини в сім'ї (вищий рівень до себе демонструють жінки). На нашу думку, ці відмінності також можуть бути пояснені соціальними стереотипами образів жінки та чоловіка: хлопчики з дитинства виховуються як «годовники сім'ї», що мають бути розумними та кмітливими, а дівчата – як «берегині домівки», які повинні бути добрими та гарними, піклуватися про відносини.

Єдиним чинником ЕІ, у якому виявлено відмінності між групами чоловіків та жінок, є шкала «Емоційна фасилітація мислення». При цьому показники жінок значуще вищі за показники чоловіків ( $p=0,07$ ). Це означає, що жінки вміють набагато краще за чоловіків використовувати власні емоції

для направлення мислення в необхідне русло, емоційно підтримувати діяльність, якою займаються, справлятися зі своїм емоційним станом всупереч стереотипним уявленням про нездатність жінок контролювати власну емоційну сферу.

Ще одним показником, за яким знайдено відмінності в групах жінок та чоловіків, є шкала тесту життєстійкості «Контроль». У чоловіків показники за цією шкалою є значуще вищими, ніж у жінок ( $p=0,02$ ). Чоловіки більше за жінок відчують, що контролюють події свого життя й можуть на них впливати, самостійно направляти в необхідну сторону, приймати рішення. Як і різницю в показниках довіри, це можна пояснити існуючими соціальними установками на роль жінки й чоловіка в суспільстві. Більш залежна позиція жінки не сприяє відчуттю контролю над власним життям та здатності самостійно його скеровувати. Чоловіки ж, навпаки, мають більше соціальної підтримки в розвитку такої позиції.

Щодо всіх інших показників, то різниці між жінками та чоловіками виявлено не було, хоча ряд досліджень свідчать, зокрема, про вищі показники ЕІ у жінок, ніж чоловіків [87]. Відсутня також різниця в показниках оптимального функціонування та ціннісно-сислової сфери.

Таким чином, спираючись на результати порівняльного аналізу, можна стверджувати, що оптимальне функціонування особистості не залежить від її статі та має інші предиктори. Проте жінки виявляють у цілому більш високий рівень довіри загальної та довіри до інших людей, а також мають більш розвинений навик використовувати власні емоції для підтримки діяльності, якою займаються.

### ***3.2.2. Порівняльний аналіз показників оптимального функціонування, ЕІ та смислових утворень у групах за напрямом професійної підготовки***

Оскільки в дослідженні брали участь студенти різних професійних напрямків, ми маємо можливість вивчення особливостей показників

оптимального функціонування, ЕІ та довіри залежно від напрямку обраної професійної діяльності особистості. Питання, що постає перед нами в цьому ракурсі, – чи існує різниця в показниках оптимального функціонування та його предикторів у представників різних професій та, якщо так, чим це може бути обумовлене.

Для перевірки впливу професійної підготовки на показники оптимального функціонування та чинників, що, на нашу думку, можуть значуще впливати на нього (довіра, ЕІ, цінності, суб'єктивна близькість до природи), було проведено порівняльний аналіз отриманих даних у групах за напрямками навчання/роботи. Було виділено чотири групи досліджуваних: психологи (студенти факультету психології та практичні психологи), фізики (студенти фізико-енергетичного факультету), історики (студенти історичного факультету) та медики (студенти факультету лабораторної діагностики).

Оскільки в ході порівняльного аналізу було виявлено, що показники оптимального функціонування та його передумов не мають значущих відмінностей у групах працюючих психологів та студентів-психологів, ми долучили до вибірки психологів практикуючих спеціалістів.

Крім того, додатковий порівняльний аналіз із виключенням даних практичних психологів показав аналогічні результати і підтвердив відсутність впливу такого долучення.

Множинний порівняльний аналіз був проведений методом Краскала-Уоліса.

Спершу було проведено груповий порівняльний аналіз показників оптимального функціонування (психологічного благополуччя та життєстійкості), який показав, що існують значущі відмінності в групах за показниками психологічного благополуччя ( $p=0,0186$ ), особистісного зростання ( $p<0,0001$ ) та самоприйняття ( $p=0,0031$ ). Крім того, є різниця між групами в показниках за шкалою «Позитивні відносини з іншими» при рівні

$p=0,055$ . Варто зазначити, що не було виявлено різниці між групами в показниках життєстійкості.

Таблиця 3.7

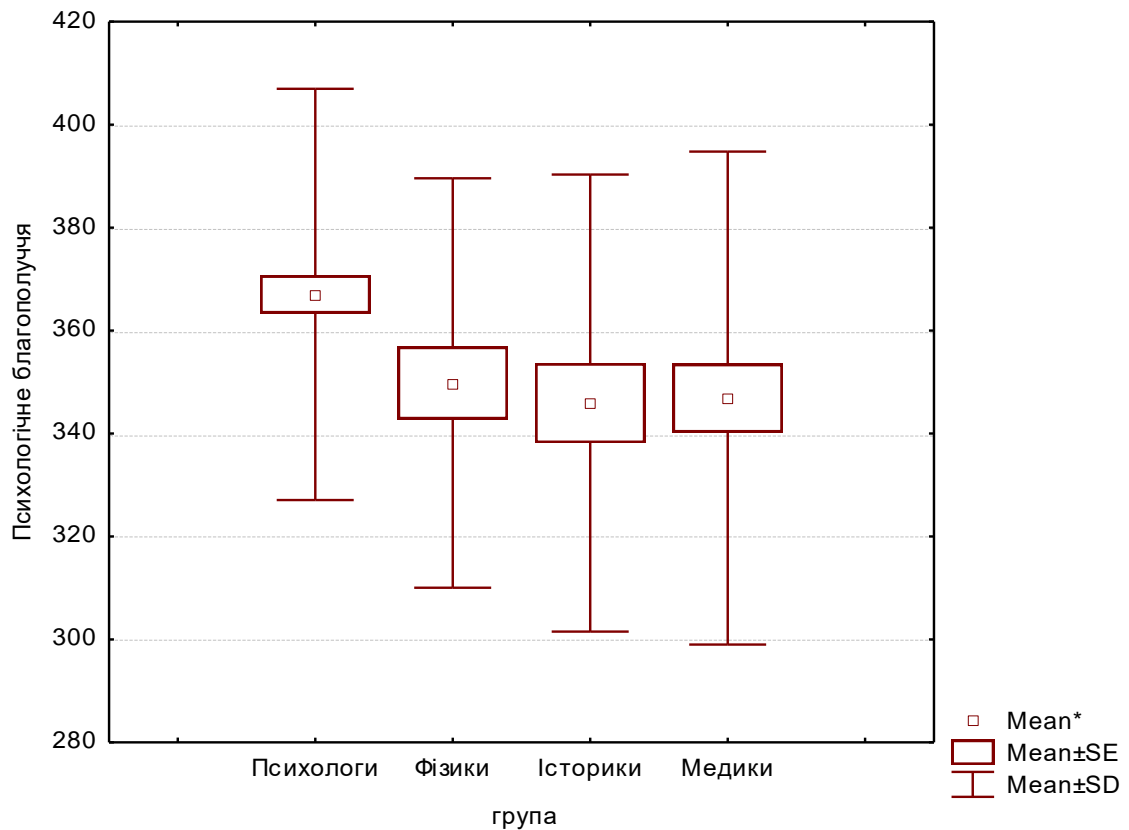
**Середні значення та стандартне відхилення показників  
оптимального функціонування в групах різних спеціальностей**

Група	Фізики (N=32)		Медики (N=52)		Історики (N=33)		Психологи (N=119)	
	Сер.	Ст. відх.	Сер.	Ст. відх.	Сер.	Ст. відх.	Сер.	Ст. відх.
Життє- стійкість	42,13	11,71	42,83	14,13	41,94	12,17	44,39	10,67
Залученість	17,34	5,78	18,81	6,69	18,15	6,15	19,05	4,99
Контроль	14,66	3,64	14,04	4,85	14,21	4,48	14,46	3,94
Готовність до ризиків	10,13	3,35	9,98	3,52	9,58	3,61	10,87	3,10
Психологічне благополуччя	349,8	39,77	346,23	47,65	345,91	44,39	367,03	39,95
Позитивні відносини з іншими	55,22*	10,49	58,25	10,24	59,00	11,10	60,97	9,56
Автономія	57,91	7,49	54,38	10,59	56,42	8,82	57,82	8,98
Керування оточенням	55,81	7,62	55,72	7,46	55,30	10,09	56,74	8,99
Особистісне зростання	63,53	8,73	61,02	8,29	62,30	11,17	68,07	7,62
Цілі в житті	59,56	10,52	60,57	9,85	61,18	10,02	64,03	9,41
Самоприйняття	57,78	9,45	56,30	10,86	51,70	10,60	59,40	10,06

Показники загальної статистики (середнє значення та стандартне відхилення) для всіх груп подано в табл. 3.7. А співвідношення показників у групах різної професійної спрямованості – на рис. 3.2.1 – 3.2.4.

Згідно з даними таблиці, представники всіх досліджуваних груп мають в цілому середні (відповідно до нормативних) показники життєстійкості. Тільки група фізиків має низький рівень за шкалою «Залученість». Так само всі показники психологічного благополуччя у всіх групах попадають у діапазон середнього рівня, крім середнього показника фізиків за шкалою «Позитивні відносини з іншими», який відповідає низькому рівню.

Як бачимо на рис. 3.2, група психологів демонструє помітно вищий за показники інших трьох груп рівень психологічного благополуччя.



\* Тут і далі Mean – середнє арифметичне, SE – стандартна помилка, SD – стандартне відхилення.

Рисунок 3.2. Середні показники психологічного благополуччя в групах різних професійних спрямованостей

У групах медиків та істориків ці показники мають приблизно однаковий рівень, у групі фізиків – дещо вищий за рівень медиків та істориків.

На рис. 3.3 бачимо, що показники за шкалою «Позитивні відносини з іншими» мають найвищий рівень у групі психологів, нижчий – у групі істориків, далі – у медиків та найнижчий – у групі фізиків. Ми маємо враховувати, що рівень  $r$  для відмінностей за цими групами є прикордонним, і якщо судити суворо, то цю різницю можна вважати незначущою. Проте розподіл даних скоріше підтверджує тенденцію, яка присутня в інших випадках: рівень розвитку цього чинника психологічного благополуччя у

психологів вищий, як і в інших випадках. Тому ці результати представлено в даній роботі.

Нам здається, що вміння формувати й підтримувати добрі відносини з іншими людьми, або внутрішня спрямованість особистості на них, є важливими для професії психолога, яка передбачає безпосередню працю з людьми.

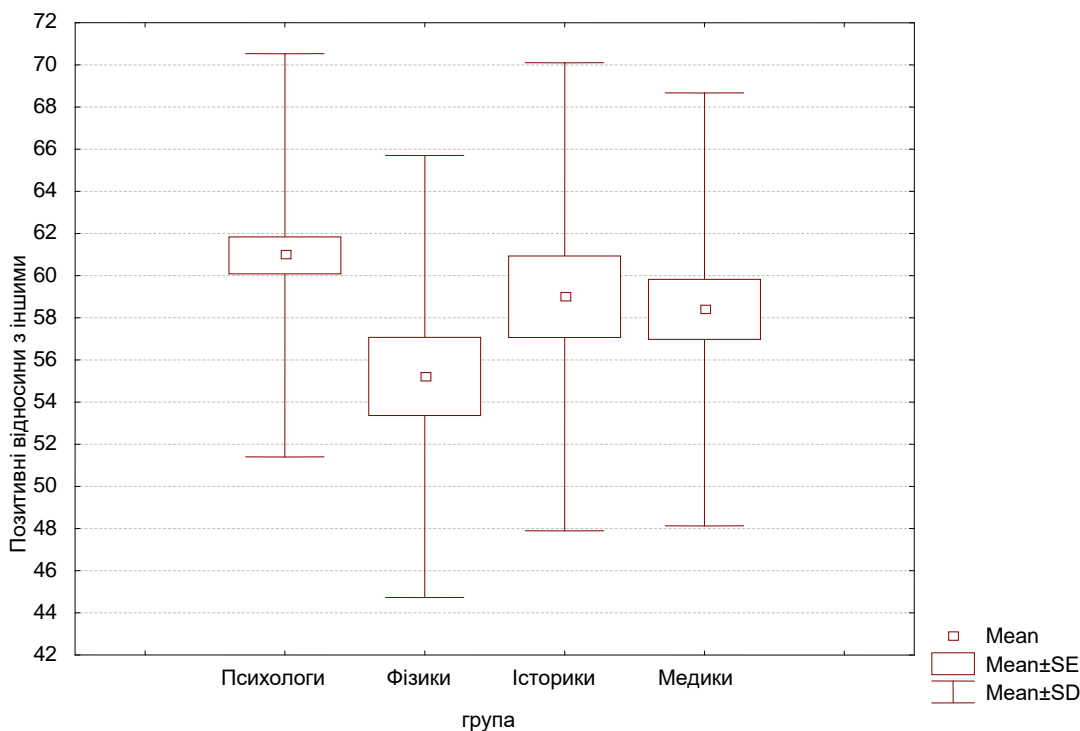


Рисунок 3.3 Середні показники за шкалою «Позитивні відносини з іншими» в групах різних професійних спрямованостей.

Водночас фізики, які більш орієнтовані в роботі на розв'язання практичних та теоретичних задач, що не пов'язані з безпосередніми соціальними взаємодіями, а скоріш направлені на об'єкти оточуючого світу, мають менший рівень позитивних відносин з іншими. Але, на нашу думку, не можна відкинути це як малозначущий для людей даної професії чинник, оскільки позитивні соціальні відносини мають значення для загального психологічного благополуччя особистості та оптимального функціонування в цілому. Про те, що саме цей показник може знижувати загальне психологічне благополуччя фізиків, свідчить і той факт, що в інших випадках наявності



різниці між групами фізики посідають друге після психологів місце (рис. 3.2, 3.4 та 3.5).

У цілому ж можна припустити, що направленість на позитивні відносини є характерною й необхідною для професії психолога, у той час як інші спеціальності, що були задіяні в нашому дослідженні, не передбачають необхідності комунікацій з іншими людьми, а більш направлені на роботу з інформацією того чи іншого роду. Це може пояснювати такі відмінності за шкалою позитивних відносин між групами.

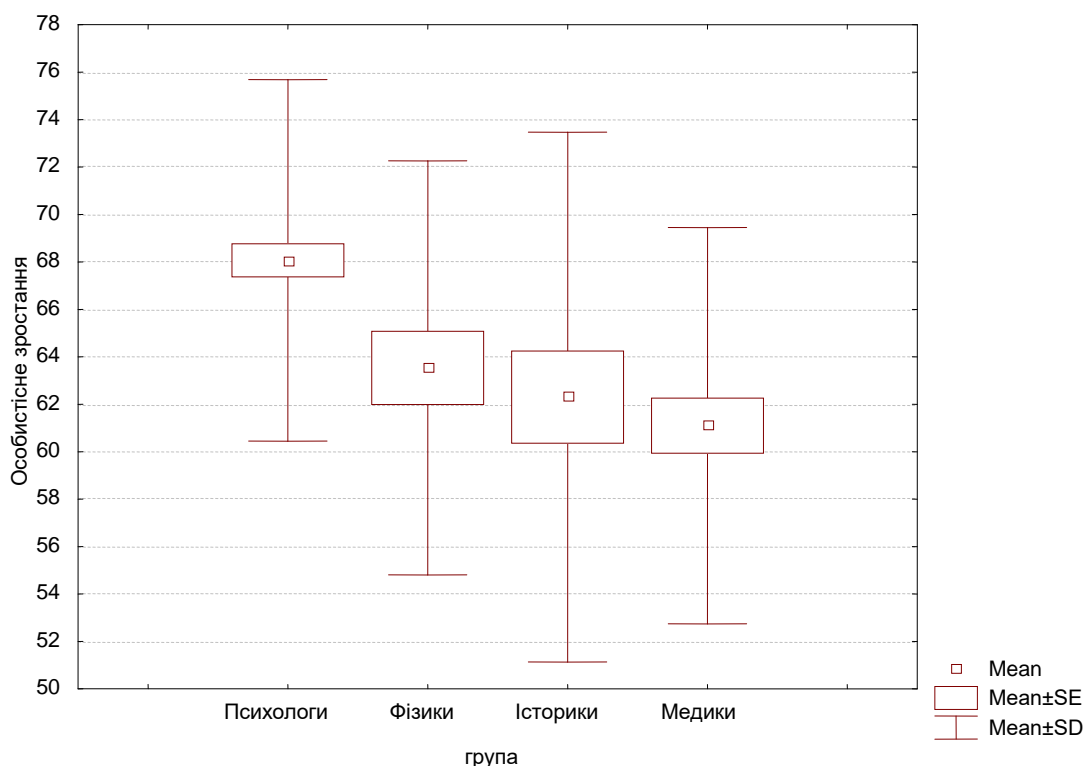


Рисунок 3.4. Середні показники за шкалою «Особистісне зростання» в групах різних професійних спрямованостей.

На рис. 3.4 ми бачимо, що психологи мають найвищий рівень показників за шкалою «Особистісне зростання», друге місце посідають фізики, далі – історики. Найнижчий рівень належить групі медиків. Ми наочно бачимо, що

психологи значно відрізняються за рівнем особистісного зростання від інших груп, що підтверджується і р-рівнем ( $p \leq 0,0001$ ).

Ми вважаємо, що цей показник є характерним та навіть необхідним для професії психолога, оскільки особистість та її розвиток є певною особливою цінністю в рамках психології. У професію психолога люди часто приходять за власним розвитком, багато концепцій, теорій, технік розроблено психологами заради досягнення особистісного зростання. І звичайно, лише людина, яка працює над своєю особистістю, може сприяти особистісному зростанню інших.

Найнижчі показники в медиків теоретично можна пояснити зосередженістю студентів даної професії в першу чергу на питаннях самопочуття та фізичного здоров'я людини, які для медицини найчастіше є пріоритетними. При цьому питання внутрішнього благополуччя особистості, її розвитку може відступати в очах медиків на другий план та не отримувати достатньої уваги в тому числі по відношенню до самого себе.

Отже, можна стверджувати, що психологи відрізняються від представників інших спеціальностей значним прагненням до особистісного розвитку, який є необхідною складовою даної професії, адже для реалізації професійних завдань допомоги іншим людям у подоланні внутрішніх особистісних криз та підтримки в складних життєвих ситуаціях спеціаліст сам повинен бути певного роду опорою та орієнтиром. Запрошуючи інших до оптимального функціонування, особистості необхідно самій мати певні досягнення в цьому.

Щодо самоприйняття, яке також є достовірно різним у групах різних професійних спрямованостей, то ми бачимо (рис. 3.5), що в групі психологів знов помітний найвищий рівень показників за даною шкалою. Трохи нижчий рівень спостерігаємо в групі фізиків, ще нижче – у медиків, та найнижчий, із значною різницею – у групі істориків.

Самоприйняття як усвідомлення всіх своїх рис, емоцій, потреб та інших особливостей і добре ставлення до себе, незважаючи на те, наскільки соціально одобряними є ці риси, – необхідна складова психологічного благополуччя. Адже не можна говорити про благополуччя особистості, яка погано ставиться до самої себе або не помічає своїх небажаних для себе рис (оскільки це перешкоджає розвитку – «нема чого розвивати»). Крім того, людина, яка доброзичливо приймає себе в усіх своїх проявах, здатна приймати й інших без оцінювання, що необхідно для роботи психолога. Можна впевнено говорити про те, що робота психолога передбачає високий рівень прийняття тих людей, з якими він працює, незалежно від рівня їх особистісного розвитку, здібностей та інших індивідуальних особливостей. Тому цю рису також можна віднести до важливих професійних вимог до особистості психолога.

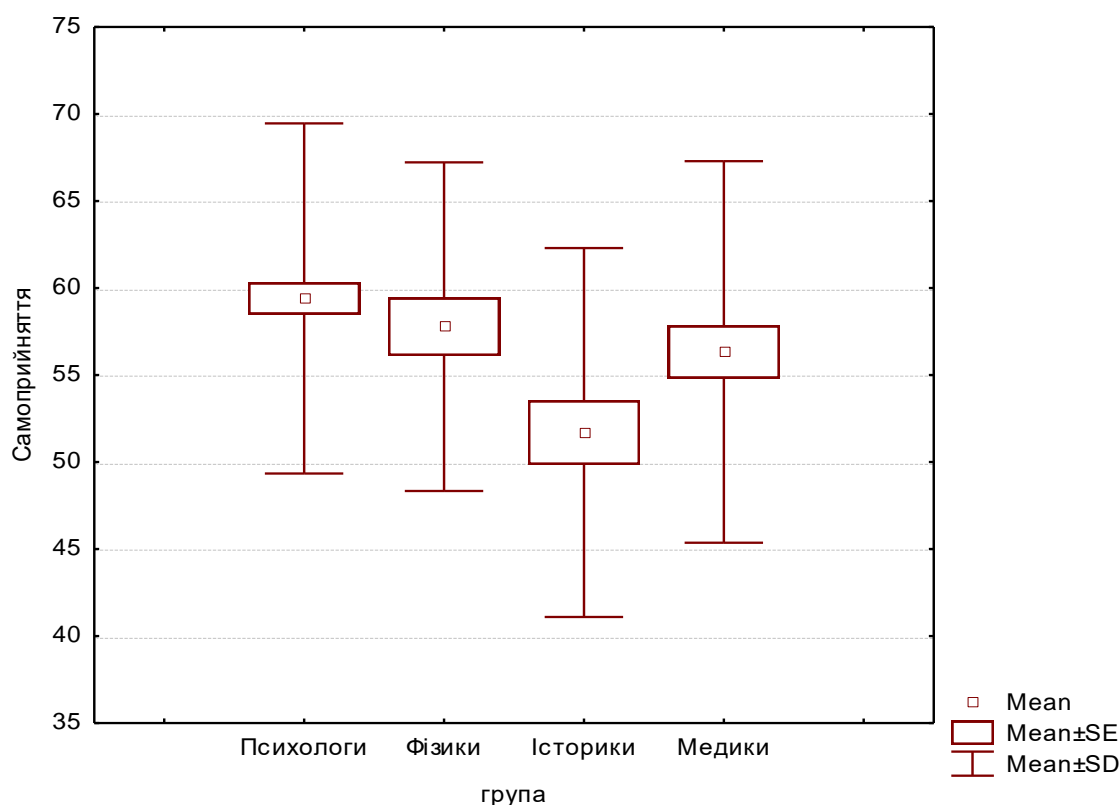


Рисунок 3.5. Середні показники за шкалою «Самоприйняття» в групах різних професійних спрямованостей

Важче зрозуміти такий низький порівняно з іншими групами рівень самоприйняття істориків. Хіба що постійне порівняння себе з видатними особистостями дає такий ефект. Але для більш обґрунтованого пояснення необхідне прицільне дослідження цього явища.

Таким чином, ми в цілому можемо спостерігати вищий рівень психологічного благополуччя та деяких його складових у групі психологів у порівнянні з іншими групами. Щоб перевірити цей результат множинного порівняння груп, ми розділили всю вибірку на дві групи: одну з них становили всі психологи, які взяли участь у дослідженні, іншу – усі інші учасники. Таким чином, ми маємо можливість перевірити значущість різниці за умови порівняння двох майже рівних за кількістю груп (119 психологів та 117 не психологів), а також звузивши відмінності груп: від різноспрямованих інтересів та спеціалізацій в одну площину – причетності до професії психолога. Показники загальної статистики за групами наведено в табл. 3.8.

*Таблиця 3.8*

**Показники загальної статистики шкал психологічного благополуччя та життєстійкості в групах психологів та інших спеціалістів**

Група	Психологи (N=119)			Інші спеціальності (N=117)		
	Середнє	Медіана	Ст. відх.	Середнє	Медіана	Ст. відх.
Життєстійкість	44,39	44	10,67	42,38	44	10,67
Залученість	19,05	19	4,99	18,22	19	4,99
Контроль	14,46	15	3,94	14,26	15	3,94
Готовність до ризику	10,87	11	3,10	9,91	11	3,10
Психологічне благополуччя	367,03	364	39,95	347,41	364	39,95
Позитивні відносини з іншими	60,97	61	9,56	57,70	61	9,56
Автономія	57,82	57	8,98	56,01	57	8,98
Керування оточенням	56,74	57	8,99	55,62	57	8,99
Особистісне зростання	68,07	69	7,62	62,10	69	7,62
Цілі в житті	64,03	65	9,41	60,56	65	9,41
Самоприйняття	59,40	60	10,06	55,42	60	10,06

Усі середні показники в обох групах відповідають середнім рівням нормативних значень відповідних методик.

Порівняння показників оптимального функціонування цих двох груп проводилося методом Манна-Уїтні. Воно підтвердило наявність значущої різниці в показниках психологічного благополуччя та деяких його складових, а також за шкалою життєстійкості «Готовність до ризику» між психологами та представниками інших професій. Результати порівняння подано в табл. 3.9.

*Таблиця 3.9*

**Значущі відмінності в показниках оптимального функціонування між психологами та іншими респондентами**

Показник	Рівень p за методом Манна-Уїтні
Психологічне благополуччя	0,0016
Позитивні відносини з іншими	0,0162
Особистісне зростання	0,0000001
Цілі в житті	0,0115
Самоприйняття	0,0042
Готовність до ризику	0,029

Як бачимо з табл. 3.9, різниця між групами підтвердилась в усіх показниках, що були описано раніше, а також була виявлена різниця в рівні показників за шкалою психологічного благополуччя «Цілі в житті» та за шкалою життєстійкості «Готовність до ризику». При цьому рівень показників психологів за всіма вказаними змінними вищий за показники групи інших спеціалістів. Наочне порівняння середніх показників груп подано на рис. 3.6

Таким чином, психологи в порівнянні із представниками інших професій у цілому демонструють вищий рівень оптимального функціонування. Особливо значуще відрізняються показники «Психологічне благополуччя», «Особистісне зростання» та «Самоприйняття». Можна припустити, що ці

якості розвиваються в психологів у ході освоєння професії, оскільки є важливими для успішної професійної діяльності, або ці якості є передумовами вибору людиною професії психолога. Яке із цих двох припущень є правильним, ми зможемо дослідити шляхом порівняння різних груп психологів між собою. Цей аналіз буде надано в розділі 3.3.

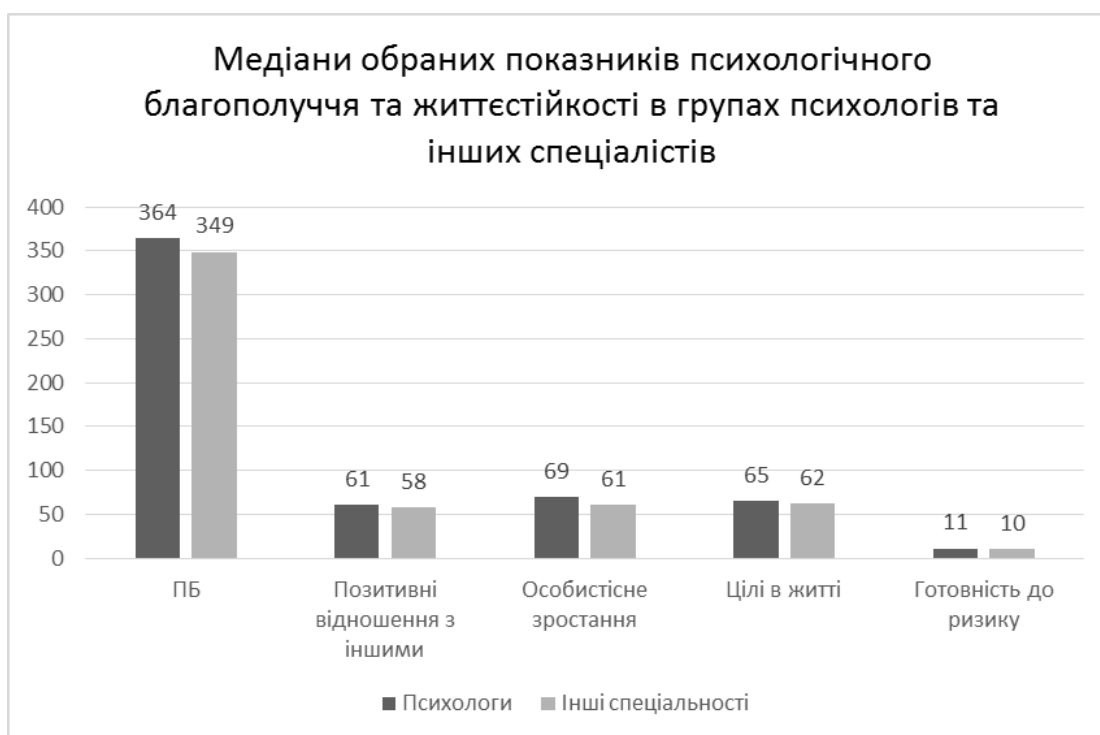


Рисунок 3.6. Медіани показників психологічного благополуччя та життєстійкості, за якими наявні значущі відмінності між групами психологів та інших спеціалістів.

Зауважимо, що Л. Б. Козьміна розглядає особистість психолога у своєму дослідженні психологічного благополуччя студентів-психологів як одну з найважливіших умов ефективності надання психологічної допомоги, тобто професійної придатності. Вона називає особливі вимоги до особистості психолога, які за змістом збігаються з компонентами психологічного благополуччя моделі К. Ріфф. Дослідниця вважає, що низький рівень благополуччя студента-психолога може призвести до особистісної неготовності до професійної діяльності [41]. Ця точка зору підтверджує наше

припущення про особливу важливість вищих рівнів оптимального функціонування для професійних психологів та їх професійної успішності.

Інші дослідники – Зотова О. Ю. зі співавторами – при дослідженні суб'єктивного благополуччя студентів та його ситуаційних та особистісних чинників фіксують, що евдемоністичні характеристики особистості виступають ключовою детермінантою суб'єктивного благополуччя і нівелюють значення умов оточуючого середовища. Це свідчить про важливість розвитку евдемоністичних рис в особистості не тільки заради вищих цінностей, які можуть бути не сформованими, але й задля її емоційно задовільного самопочуття [37].

Вважаємо, що важливим є дослідження не тільки особливостей оптимального функціонування представників різних спеціальностей, але й його передумов. Тому, продовжуючи порівняльний аналіз груп різної професійної спрямованості, нами було проведене порівняння показників ЕІ представників різних спеціальностей.

Середні показники та стандартне відхилення для ЕІ та смислових утворень у групах різних спеціальностей подано в табл. 3.10.

Множинне порівняння показників груп між собою виконано методом Краскала-Уолліса. За результатами тесту Краскала-Уолліса представники різних спеціальностей не відрізняються між собою значуще за загальними показниками ЕІ, але ми знаходимо значущі відмінності в рівнях розвитку окремих здібностей ЕІ. Рівень значущості цих відмінностей подано в табл. 3.11.

Як бачимо в табл. 3.10, відмінності між групами наявні майже у всіх показниках ЕІ, крім загального рівня та досвідного домену, а саме: «Ідентифікація емоцій» ( $p=0,0045$ ), «Емоційна фасилітація мислення» ( $p=0,0466$ ), «Розуміння й аналіз емоцій» ( $p=0,0015$ ), а також за показником стратегічного домену ЕІ ( $p=0,0003$ ).

Крім того, варто зазначити, що наявна різниця між групами в показнику «Свідома регуляція емоцій» спостерігається при «прикордонному» рівні  $p=0,056$  (табл. 3.11).

Таблиця 3.10

**Середні значення та стандартне відхилення показників ЕІ та  
смыслових утворень у групах різних спеціальностей**

Група	Фізики (N=32)		Медики (N=52)		Історики (N=33)		Психологи (N=119)	
	Сер	Ст. відх.	Сер	Ст. відх.	Сер	Ст. відх.	Сер	Ст. відх.
Ідентифікація емоцій	103,86	11,44	105,4	11,90	97,32	14,18	100,2	11,34
Емоційна фасилітація мислення	93,86	15,52	97,41	13,82	99,11	10,96	100,9	12,37
Розуміння й аналіз емоцій	101,20	12,34	96,09	14,72	100,01	10,02	104,3	10,37
Свідоме керування емоціями	105,77	12,14	99,60	14,42	98,98	13,83	104,4	11,47
Досвідний домен	99,60	14,87	102,9	13,49	98,78	13,40	101,8	12,75
Стратегічний домен	101,77	12,31	95,21	13,97	98,10	10,89	103,7	11,14
ЕІ	99,26	12,07	98,42	11,27	97,24	10,58	101,3	10,38
Довіра	13,41	5,86	14,13	6,54	14,91	5,74	18,03	5,62
Довіра до інших людей	-4,72	2,33	-4,33	2,50	-4,48	2,27	-3,14	2,22
Довіра до світу	-5,72	3,07	-3,98	2,65	-4,39	2,74	-2,75	3,35
Довіра до себе	23,84	3,26	22,44	3,68	23,79	3,21	23,92	2,40
ДС	4,77	0,76	5,05	0,66	4,83	0,58	4,94	0,48
Біосферні цінності	12,47	4,54	13,60	3,78	12,94	3,22	12,32	3,84
Альтруїстичні цінності	14,03	3,43	15,90	2,88	14,42	3,66	13,46	3,74
Цінності збереження	15,59	2,60	17,56	2,00	16,21	2,61	15,25	3,15
Цінності самозвеличення	11,53	4,38	11,29	4,38	9,67	4,65	10,14	3,72
Цінності відкритості до змін	15,47	4,17	15,67	2,91	15,55	2,96	15,99	2,63
Близькість до природи	16,34	4,16	16,77	3,92	17,21	3,40	16,37	4,07
Включення природи в «Я»	4,26	1,46	4,12	1,56	4,18	1,57	4,25	1,45



Як бачимо на рис. 3.7, найвищі показники в здатності до ідентифікації емоцій демонструють студенти факультету лабораторної діагностики (медики), далі – фізики, психологи та історики. Тобто згідно із цими даними медики та фізики як представники природничих наук краще за спеціалістів у гуманітарних галузях – психологів та істориків – розпізнають емоції інших людей (оскільки показники цієї шкали засновані на оцінці емоційного стану людей на фотографіях та емоцій, що виражені на малюнках).

*Таблиця 3.11*

**Значущі відмінності в показниках ЕІ в групах різних спеціальностей**

Показник	Рівень p за методом Краскала-Уолліса
Ідентифікація емоцій	p=0,0045
Емоційна фасилітація мислення	p=0,0466
Розуміння й аналіз емоцій	p=0,0015
Свідома регуляція емоцій	p=0,056
Стратегічний домен	p=0,0003

Співвідношення показників груп по названим чинникам ЕІ представлено на рис. 3.7 – 3.10. Оскільки було показано, що показники ЕІ мають відхилення від нормального розподілу, порівняння цих показників демонструється із зазначенням медіан.

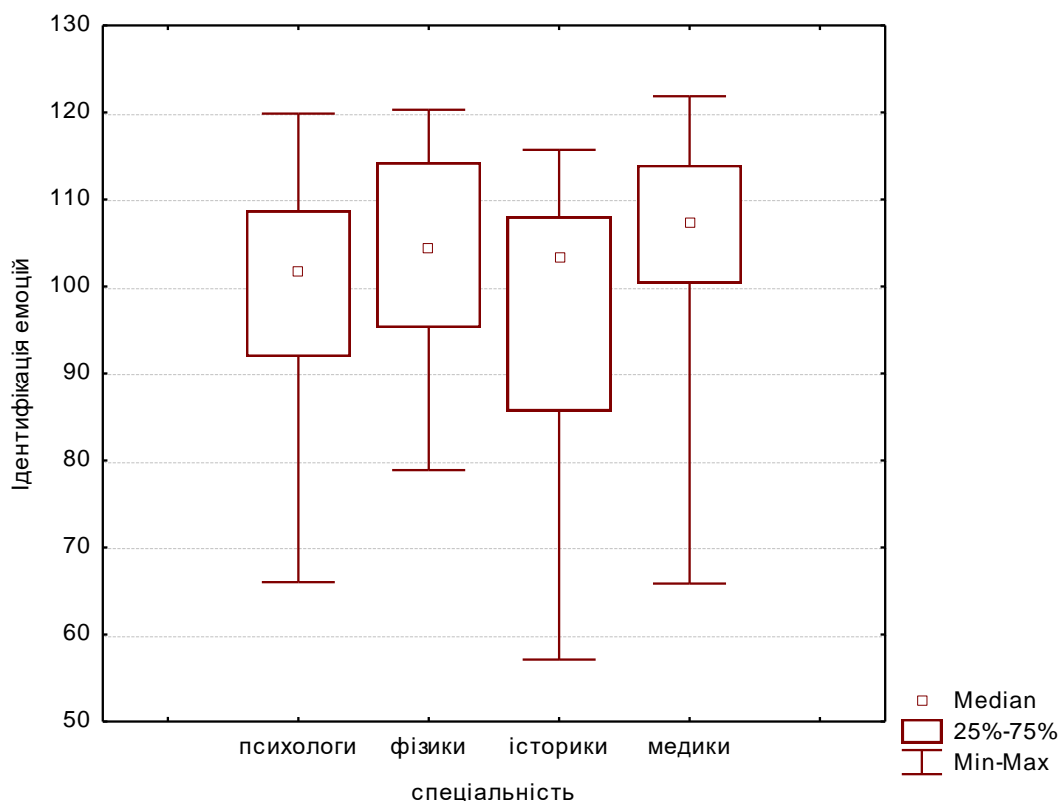


Рисунок 3.7. Показники за шкалою «Ідентифікація емоцій» в групах різних професійних спрямованостей: медіана, розподіл, мінімум і максимум.

Згідно з рис. 3.8 психологи мають більш розвинену здібність до емоційної фасилітації своєї діяльності, ніж інші групи. Найнижчі показники за цією шкалою мають фізики. На противагу попередній шкалі «Ідентифікація емоцій», більш високі показники мають гуманітарно орієнтовані спеціалісти (психологи та історики), а нижчі – представники природничих наук. Фізики менше за всіх вміють використовувати власні емоції на користь своєї діяльності, що може негативно впливати на успішність вирішення поставлених завдань.

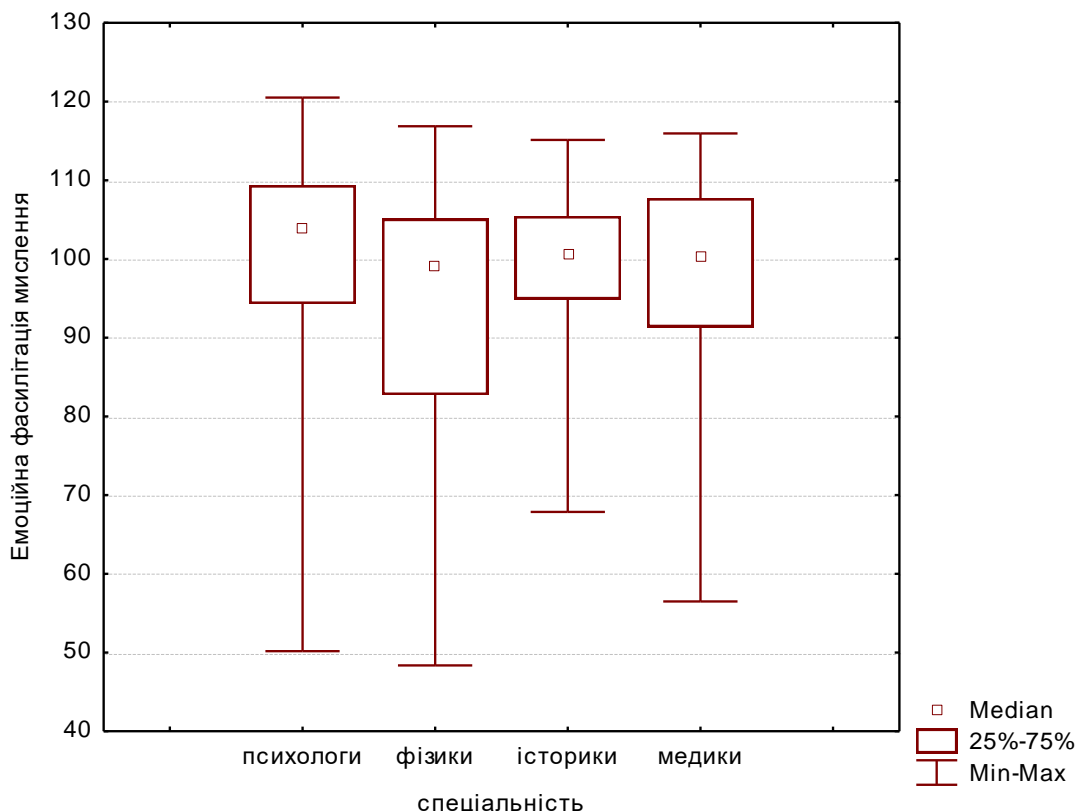


Рисунок 3.8. Показники за шкалою «Емоційна фасилітація мислення» в групах різних професійних спрямованостей: медіана, розподіл, максимум і мінімум.

На рис. 3.9 видно, що психологи також мають також найвищі серед груп різних професій показники за шкалою «Розуміння й аналіз емоцій». Далі (із пониженням рівня) йдуть фізики, історики та медики. На нашу думку, здатність розуміти емоції та аналізувати їхнє значення, походження та сигнали є необхідною для роботи психолога. Розуміння переживань людини та вміння аналізувати її емоційний стан є важливою складовою його професійної діяльності, а інтерес до цих питань і схильність приділяти їм свою увагу – необхідна частина передумов вибору професії психолога. Навики та здібності в цій сфері є пріоритетними для даної спеціальності, у той час як для істориків та фізиків важливішими є здібності в сфері класичного інтелекту, адже вони працюють з інформацією та конкретними даними.

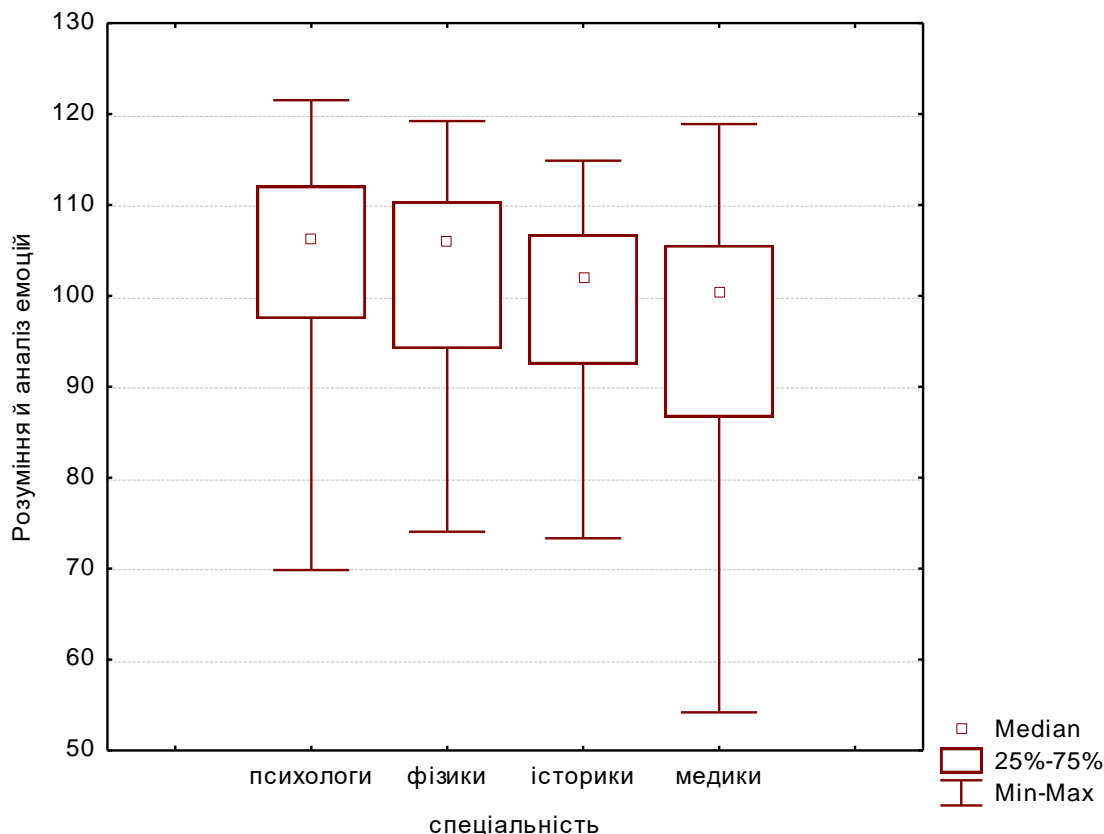


Рисунок 3.9. Показники за шкалою «Розуміння й аналіз» в групах різних професійних спрямованостей: медіана, розподіл, мінімум і максимум.

На рисунку 3.10 показано розподіл показників стратегічного домену EI в групах різних професій. Найвищий рівень показників має група психологів, далі – фізики, історики та медики. Стратегічний домен включає в себе здібності особистості до регулювання своїх та чужих емоцій і переживань таким чином, щоб підтримувати благополуччя, сприяти особистісному зростанню, стимулювати досягнення поставлених цілей. Вміння працювати з емоційною сферою – не тільки здібності, що допомагають у житті, але й необхідний навик для оволодіння професією психолога, і дійсно, ми маємо найвищі показники стратегічного домена в групі психологів.

Як і у випадку найвищих показників за іншими шкалами EI (крім шкали «Ідентифікація емоцій») у групі психологів, це може бути як наслідком відпрацювання певних навичок та оволодіння знаннями щодо емоційної сфери людини, так і передумовою, що сприяє вибору професії майбутнім

спеціалістом. Або ж поєднанням цих двох чинників. Дослідженню цього питання буде присвячений розділ 3.3.

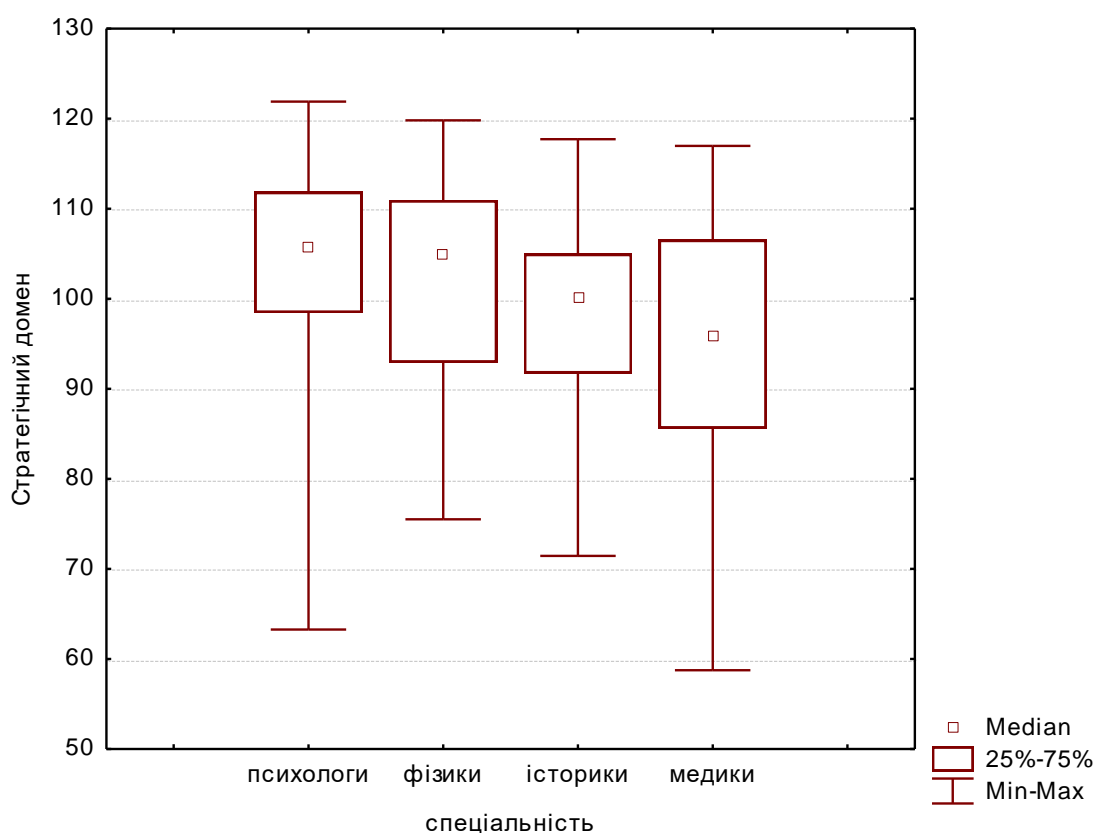


Рисунок 3.10. Показники стратегічного домену ЕІ в групах різних професійних спрямованостей: медіана, розподіл, мінімум та максимум.

Варто також зазначити, що всі спеціальності, крім психологів, не є орієнтованими на систему «людина-людина», тож можуть бути обрані людьми, які менше зацікавлені в комунікаціях та емоційній інформації. Навіть медики в нашому випадку – спеціалісти лабораторної діагностики, які не мають справи безпосередньо з пацієнтами. Можливо, ми виявили б менше різниці між психологами та іншими спеціальностями, які орієнтовані на інших людей. До того ж ЕІ має вагоме значення для професії психолога [135]. Цей факт потребує подальшого окремого дослідження, яке може бути перспективним для розуміння оптимального функціонування та його передумов залежно від сфери діяльності особистості.

Множинне порівняння груп між собою показало наявність відмінностей між різними фахами в багатьох аспектах ЕІ, і в більшості випадків ми маємо

превалювання показників психологів над показниками інших груп. Для прояснення, чи дійсно психологи мають відмінні від інших спеціальностей показники ЕІ, було проведено порівняльний аналіз його показників ЕІ в групі психологів із показниками ЕІ всіх інших респондентів разом.

Результати аналізу підтвердили, що показники ЕІ в групі психологів значуще відрізняються від показників групи інших спеціальностей. Відмінності були знайдені для всіх показників ЕІ, крім показника «Досвідний домен». Результати порівняння подано в табл. 3.12.

*Таблиця 3.12*

**Значущі відмінності в показниках ЕІ між психологами та іншими респондентами**

Показник	Рівень p за методом Манна-Уїтні
ЕІ	p=0,0416
Стратегічний домен	p=0,0002
Ідентифікація емоцій	p=0,0322
Емоційна фасилітація мислення	p=0,0109
Розуміння й аналіз емоцій	p=0,0004
Свідома регуляція емоцій	p=0,04

Як бачимо з табл. 3.12, підтвердилися відмінності в показниках, що були описані вище, а крім того, знайдено різницю в загальному показнику ЕІ психологів та представників інших професій (p=0,0416). Співвідношення медіан показників за означеними шкалами ЕІ обох груп подано на рис. 3.11.

Як видно на рис. 3.11, показники психологів вищі за всіма шкалами, крім шкали «Ідентифікація емоцій». Це є важливим результатом, оскільки ЕІ для психолога може виконувати роль професійного інструменту, він допомагає встановлювати контакт з іншою людиною, розуміти її почуття, налагоджувати відкриті, довірливі відносини, проявляти співчуття, допомагати трансформувати, проживати, скеровувати емоції іншої людини.

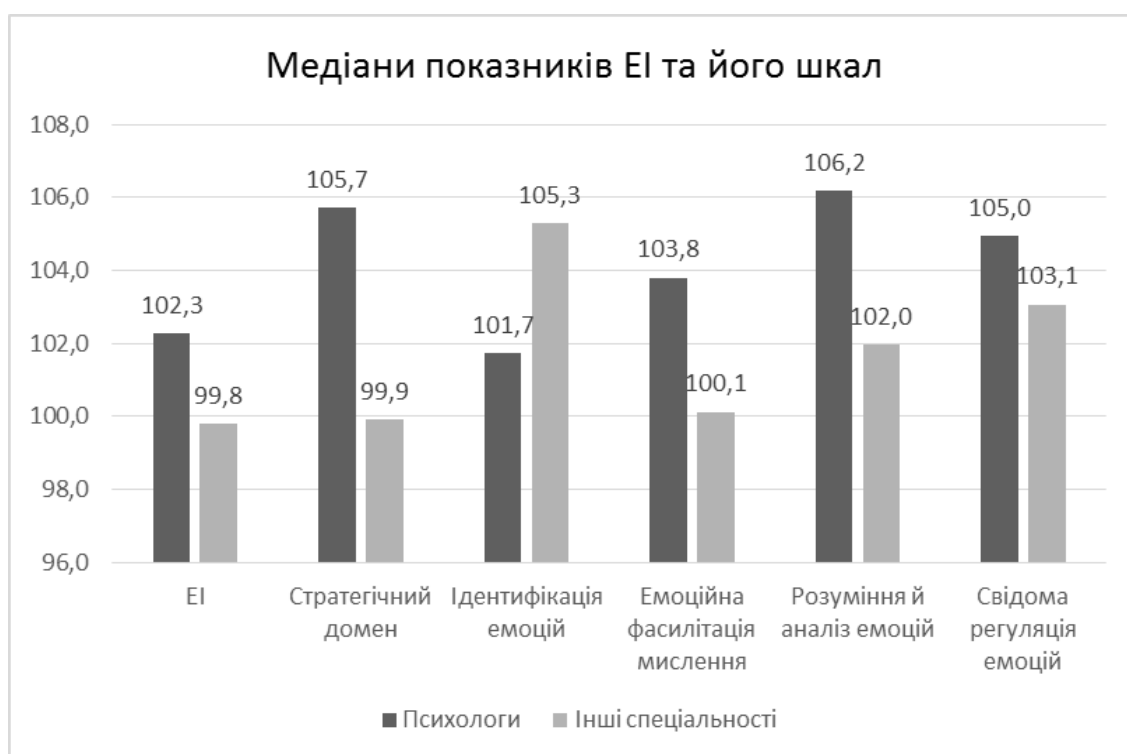


Рисунок 3.11. Медіани показників EI та його шкал в групах психологів та інших спеціальностей.

Психологи також мають статистично значущі більш високі показники у стратегічному домені ( $p=0,0002$ ). Це означає, що психологи краще за представників інших спеціальностей, що були нами задіяні в дослідженні, володіють навиками керування емоційною сферою своєю та інших людей, можуть використовувати почуття для більш ефективної діяльності та досягнення бажаних результатів або станів, спираючись на мотивуючу функцію емоцій. Це підтверджується й наявністю відмінностей групи психологів від групи інших спеціалістів у бік вищих показників за шкалами «Розуміння й аналіз емоцій» ( $p=0,0004$ ) та «Свідома регуляція емоцій» ( $0,04$ ), які й становлять стратегічний домен.

Крім того, психологи мають значуще вищі показники за шкалою «Емоційна фасилітація мислення» ( $p=0,0109$ ), тобто продемонстрували кращі здібності до використання емоційної сфери для підтримки та стимуляції своєї діяльності та досягнення поставлених цілей.

Проте порівняльний аналіз виявив також, що психологи мають достовірно нижчі показники, ніж студенти інших спеціальностей, за шкалою «Ідентифікація емоцій» ( $p=0,0322$ ). У множинному порівняльному аналізі психологи також мали нижчий за всі інші групи рівень показника саме за цією шкалою. Водночас саме ця здібність виявилася включеною в модель оптимального функціонування. При цьому показники психологічного благополуччя та життєстійкості також значуще вищі в групі психологів, ніж у групі інших спеціалістів.

Як можна розуміти таке протиріччя? Чи справді психологи мають вищі показники ЕІ та його окремих шкал, погано вмючи при цьому розпізнавати емоції? Це здається суперечливим і мало ймовірним. Тому пропонуємо можливі пояснення таких результатів.

Ми вважаємо, що для розуміння таких відмінностей на фоні інших, вищих, показників ЕІ, необхідно звернутися, по-перше, до особливостей самого тесту й завдань цієї шкали, а по-друге – до можливої причини різниці в сприйнятті емоцій інших людей психологами та не психологами.

Отже, завдання до цієї шкали представляють набір портретних фотографій в одній секції, де необхідно визначити ступінь вираженості різних емоцій зображеної людини. При цьому вираз обличчя є доволі нейтральним, без яскравих проявів почуттів. В іншій секції – ряд картинок із пейзажами та абстрактними малюнками з аналогічним завданням за цими картинками. А метод присвоєння балів за відповіді (визначення їх «правильності») є консенсусним у русифікованій версії тесту, тобто заснований на частоті вибору кожної відповіді респондентами. Це означає, що правильною буде та відповідь, яку обрала більшість респондентів. Описані завдання є явно проєктивними за своєю суттю, респонденти так чи інакше приписують зображенням свої власні емоції, відображають своє власне внутрішнє сприйняття й уявлення в тій чи іншій мірі. Вони бачать у таких завданнях те, що існує всередині них самих. На цьому побудовані всі



проективні методики. Об'єктивно правильної відповіді на запитання, які емоції та в якій мірі виражає абстрактний малюнок, на наш погляд, існувати не може.

Далі звернімо увагу на особливості групи психологів із вибірки. По-перше, психологи мають достовірно вищі показники психологічного благополуччя, особистісного зростання, самоприйняття та інших показників оптимально функціонуючої особистості (див. табл. 3.9), ніж група інших спеціальностей. Це означає, що внутрішній емоційний фон психологів, імовірно, буде також відрізнятися, що може спричиняти відмінні від «більшості» проективні відповіді на проективні завдання. І, беручи до уваги консенсусний метод стандартизації, через це психологи можуть мати відмінні (і як наслідок – нижчі) бали за даною шкалою.

Іншим аспектом, що здатний впливати на такий результат, можуть бути професійні навички боротися із власними проекціями на інших та установки на індивідуальні прояви будь-якої особистості. Тобто знання того, що різні люди можуть по-різному демонструвати свої почуття, що за одним поглядом не можна однозначно судити про емоційний стан іншої особи, що для цього необхідно більше інформації різної модальності, а найкраще – власна відповідь конкретної людини про свої переживання. Стереотипне «навішування ярликів» на інших суперечить погляду на особистість як на індивідуальність і знижує здатність встановлювати довірливі, відкриті відносини з іншими, яка необхідна психологу в реалізації професійних завдань. І в процесі навчання та професійної діяльності психологи навчаються перевіряти свої припущення щодо інших і бути обережними у власних оцінках. Це також може знижувати показники за шкалою «Ідентифікація емоцій» даного конкретного тесту. Підтвердження або спростування цих припущень потребує більш розгорнутого дослідження саме цього питання і може бути важливим для розуміння механізмів ідентифікації емоцій.

Зазначимо також, що важливість рівня ЕІ для професії психолога підкреслюється в дослідженнях останніх років усе частіше [67; 79; 123]. ЕІ розглядається як внутрішній особистий інструмент психолога.

Продовжуючи порівняльний аналіз показників передумов оптимального функціонування, звернімося до порівняння рівнів довіри як його вагомого предиктора в групах спеціалістів різної професійної спрямованості.

Порівняння всіх чотирьох груп різної професійної спеціалізації методом Краскала-Уолліса спростувало нульову гіпотезу про відсутність різниці між групами й показало наявність відмінностей у показниках довіри. Результати подано в табл. 3.13.

*Таблиця 3.13*

**Значущі відмінності в показниках довіри в групах різних спеціальностей**

Показник	Рівень $p$ за методом Краскала-Уолліса
Довіра	$p < 0,00001$
Довіра до інших людей	$p < 0,00001$
Довіра до світу	$p = 0,0026$

Як видно з таблиці, існує різниця між групами в рівнях загального показника довіри ( $p < 0,00001$ ), довіри до інших ( $p < 0,00001$ ) та довіри до світу ( $p = 0,0026$ ). У рівнях довіри до себе різниці не виявлено як за субшкалою опитувальника Купрейченко, так і за рефлексивним опитувальником Т. П. Скрипкіної.

На рис. 3.12 – 3.14 подано співвідношення показників у групах.

На рис. 3.12 ми бачимо, що група психологів має значно вищий рівень загальної довіри, ніж усі інші групи спеціалістів. Найнижчий рівень довіри демонструє група фізиків. Ураховуючи вищі за інші групи показники оптимального функціонування, це вкладається в його регресійні та структурні моделі, що були побудовані в попередньому розділі. Маючи

високий рівень довіри та низький за шкалою «Ідентифікація емоцій», психологи зберігають високий рівень показників оптимального функціонування. Тобто вплив довіри як його передумови виявляється, дійсно, сильнішим.

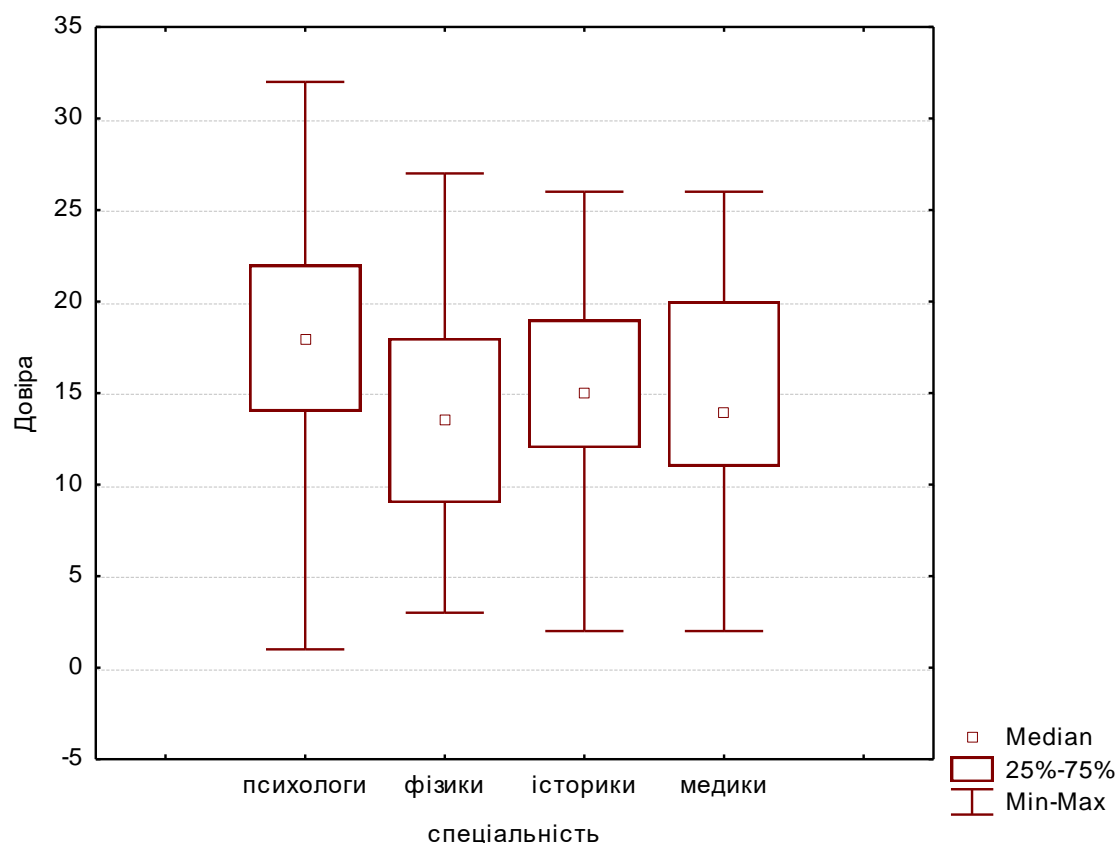


Рисунок 3.12. Показники загальної довіри різних груп спеціалістів: медіана, максимум та мінімум.

На рис. 3.13 також видно, що групі психологів притаманний найвищий рівень довіри до інших людей. Мабуть, людям, які обирають професії, що допомагають іншим, до яких відноситься і професія психолога, властиве позитивне відношення до інших людей. Таке позитивне відношення, у свою чергу, досить ймовірно ґрунтується на довірі до інших. Крім того, завдання психолога при взаємодії з іншими людьми в ході роботи – створити атмосферу довіри, що неможливо зробити, якщо сам не довіряєш людям.

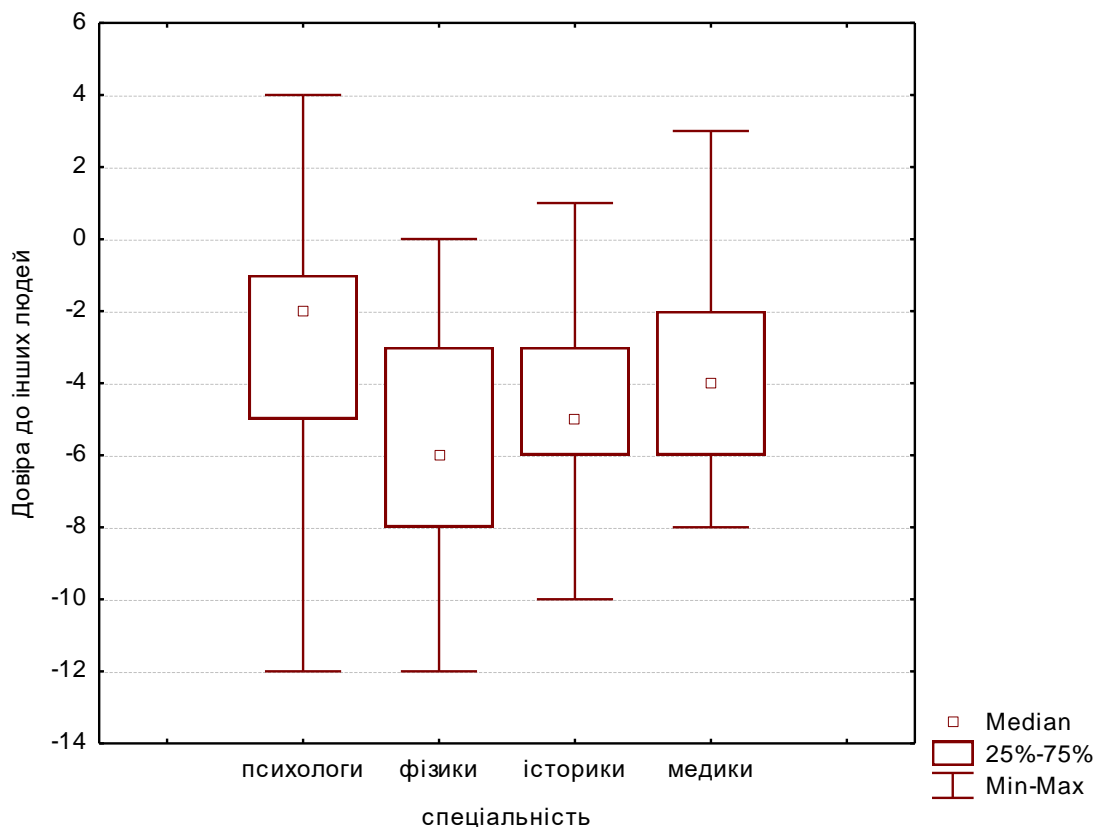


Рисунок 3.13. Показники довіри до інших людей в групах різної професійної спрямованості – медіана, максимум та мінімум.

Ми також можемо помітити, що фізики мають найнижчий рівень довіри до інших людей. Оскільки довіра є важливим предиктором оптимального функціонування, то такий її рівень може знижувати останнє. Крім того, попередній аналіз показав наявність у фізиків нижчих за інші групи показників психологічного благополуччя саме за шкалою «Позитивні відносини з іншими». Неспроможність будувати такі відносини цілком може зростати з недовіри до інших людей. Усе це разом вказує на важливість довіри, у тому числі довіри до інших людей, для повноцінного та благополучного у всіх смислах життя.

Ще одним чинником, який знижує рівень довіри загальної та довіри до інших людей у групі фізиків, може бути превалювання представників чоловічої статі. В усіх інших групах більше жінок. У розділі 4.1 було описано, що чоловіки мають значуще нижчі показники за цими двома змінними.

На рис. 3.14 ми бачимо, що рівень довіри до світу у психологів знов має найвищі показники, а у фізиків – найнижчі (так само і за середніми показниками).

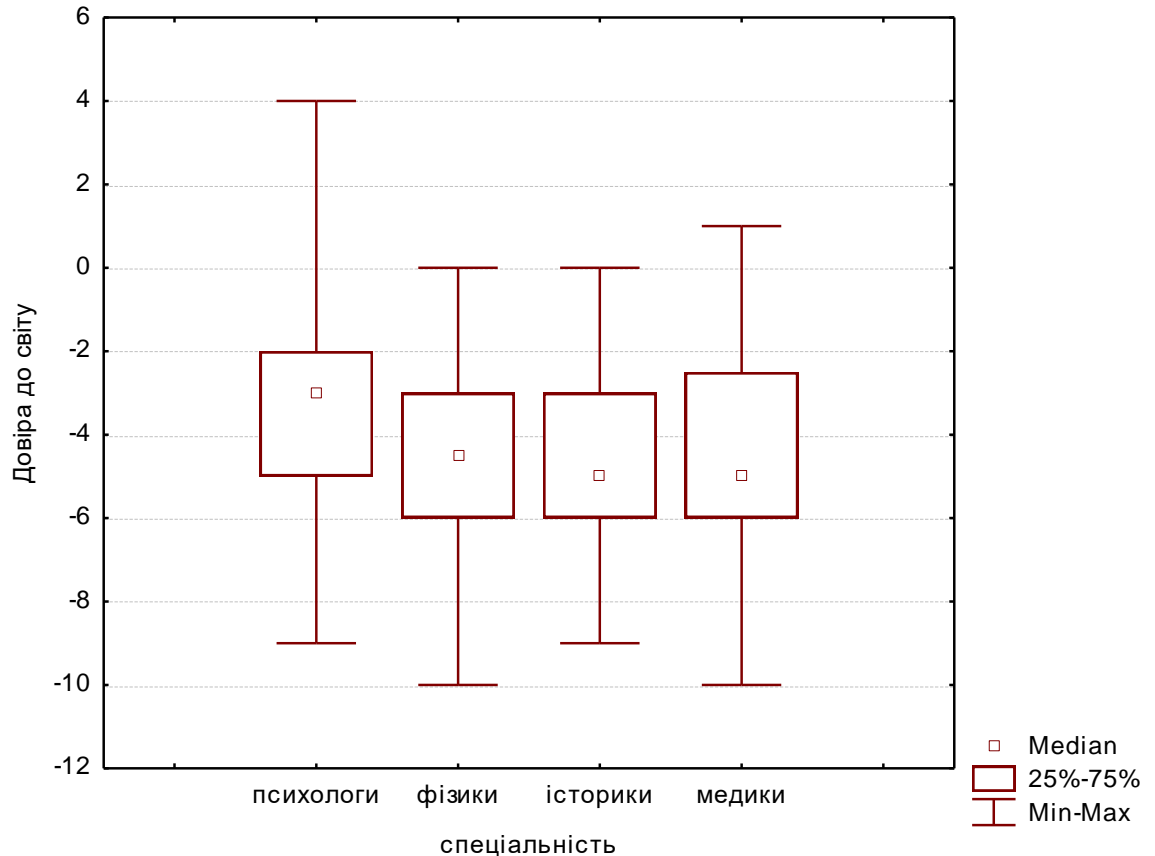


Рисунок 3.14. Медіани показників довіри до світу груп різної професійної спрямованості.

Можна припустити, що в цілому психологи мають більш виражену установку на відношення до світу як до безпечного місця для життя та самореалізації, відношення до людей як до таких, яким можна довіряти, та взагалі більше демонструють довіри, ніж студенти інших спеціальностей. А фізики навпаки сприймають світ та оточуючих людей як потенційно небезпечних, що додає тривоги та знижує оптимальне функціонування.

При порівнянні групи психологів зі всіма іншими респондентами, об'єднаними в одну групу, очікувано були підтвержені описані вище результати: рівні загального показника довіри, довіри до інших людей та до світу значуще вищі в групі психологів, ніж у групі представників інших

спеціальностей. Рівень достовірності відмінностей  $p$  за методом Манна-Уїтні подано в табл. 3.14.

*Таблиця 3.14*

**Значущі відмінності в показниках довіри між психологами та іншими респондентами**

Показник	Рівень $p$ за методом Манна-Уїтні
Довіра	$p=0,000003$
Довіра до інших людей	$p=0,000001$
Довіра до світу	$p=0,000209$

Варто зауважити, що не було виявлено значущої різниці між представниками різної професійної направленості в рівні загального показника довіри до себе ні в субшкалі опитувальника довіри/недовіри, ні в рефлексивному опитувальнику довіри до себе. Вищі показники довіри у психологів проявилися саме в довірі зовнішнім по відношенню до особистості чинникам та об'єктам.

Значення медіан показників та їх порівняння представлено на рис. 3.15.

Далі в ході аналізу груп різних спеціальностей було проведено порівняння показників інших смислових утворень особистості – цінностей та суб'єктивної близькості до природи – у чотирьох групах. Множинне порівняння показників усіх груп – психологів, медиків, фізиків та істориків – методом Краскала-Уолліса показало наявність різниці в показниках цінностей альтруїстичних ( $p=0,0011$ ) та збереження ( $p<0,0001$ ).

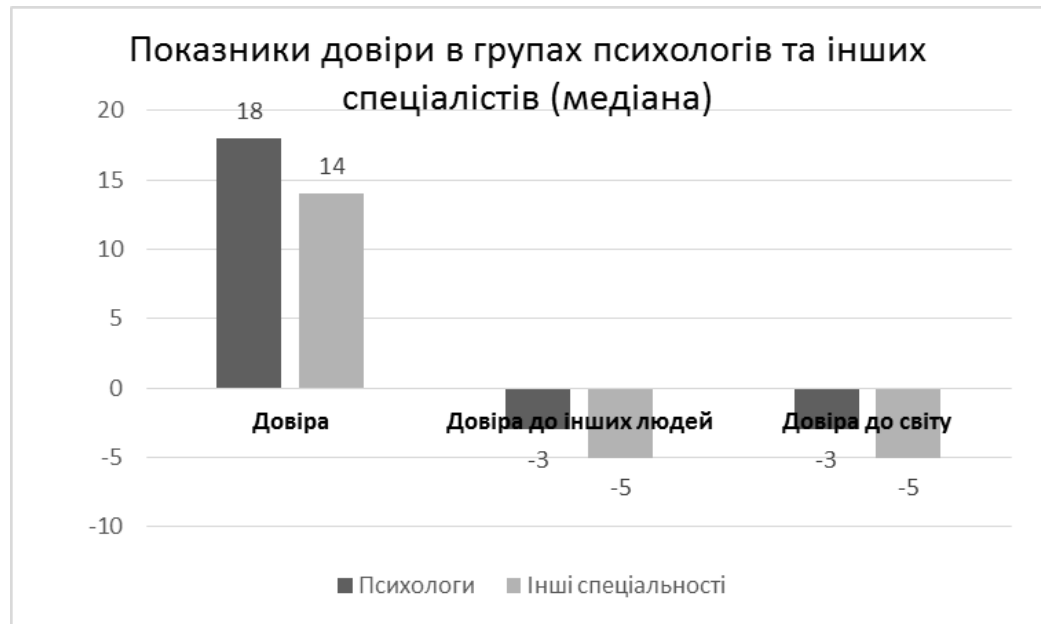


Рисунок 3.15. Медіана показників загальної довіри, довіри до інших людей та до світу в групах психологів та інших спеціалістів.

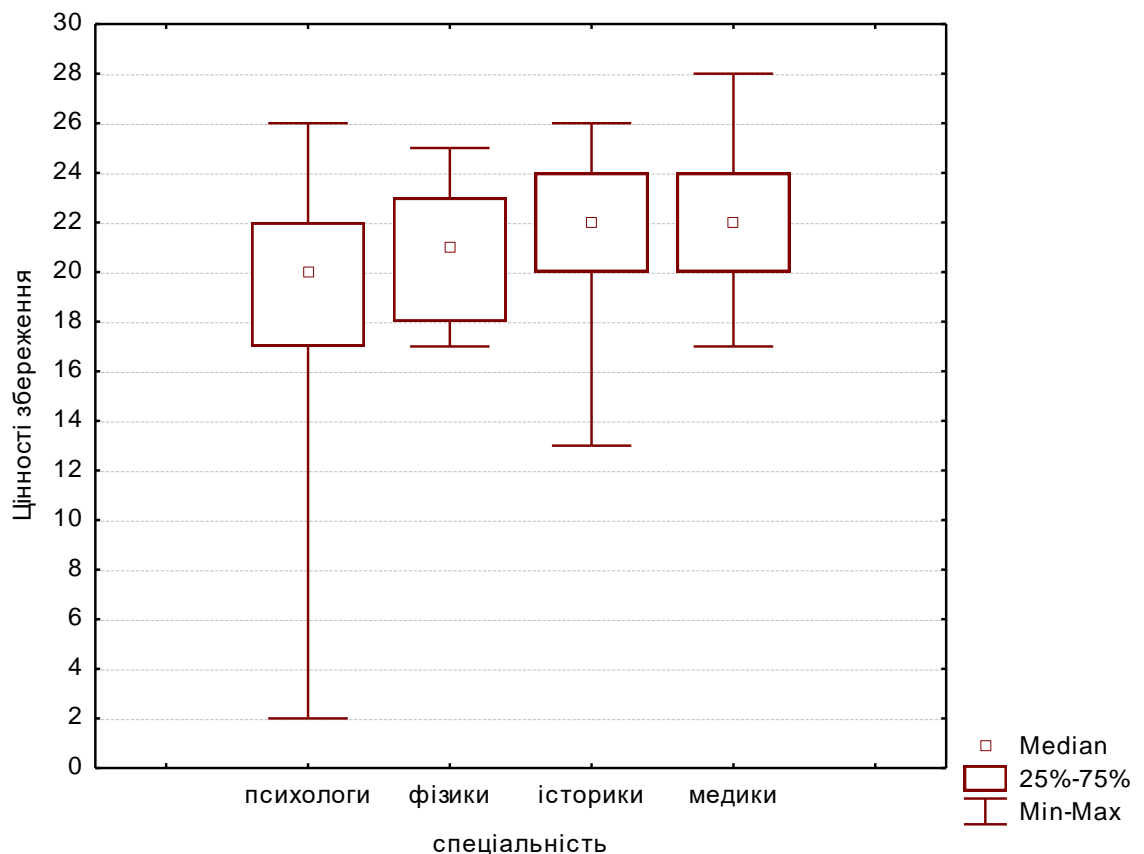


Рисунок 3.16. Медіани показників цінностей збереження в групах різних професійних спрямованостей.

Розподіл груп за рівнем даних цінностей подано на рис. 3.16 та 3.17.

Як бачимо на рис. 3.16 та 3.17, як в альтруїстичних цінностях, так і в цінностях збереження, найвищі показники має група медиків, нижчі – історики та фізики, а найнижчі – група психологів. При цьому розрив між показниками медиків та психологів доволі значний.

Високий рівень цінностей збереження в групі медиків свідчить про те, що цій групі більш притаманні традиційні, консервативні цінності, вони більше схильні до стабільності, менше – до змін, ніж представники інших спеціальностей. Якщо звернутися до цінностей сфери діяльності цієї групи, то можна помітити, що в медицині превалюють інтенції до збереження та відновлення здоров'я, а всі нововведення мають пройти довгий шлях підтвердження своєї необхідності й сприймаються з обережністю. Стабільність та сталість гарантують безпеку, але стають перепорою для розвитку та інновацій.

Водночас для психології та фізики характерне прагнення до нових відкриттів та змін, оскільки розвиток неможливий без цього. Тому цінності збереження в цих групах виражені менше. Можливо, такі збіги інтенцій пов'язані між собою.

Професія медика передбачає допомогу іншим людям і роботу задля їхнього блага (а саме – здоров'я). Вираженість альтруїстичних цінностей відповідає вимогам професії медиків: для спеціалістів цієї сфери часто необхідно ставити потреби пацієнтів вище за власні, і такі цінності пропагуються й формуються в медицині. Тому високі показники альтруїстичних цінностей у цій групі здаються логічними.



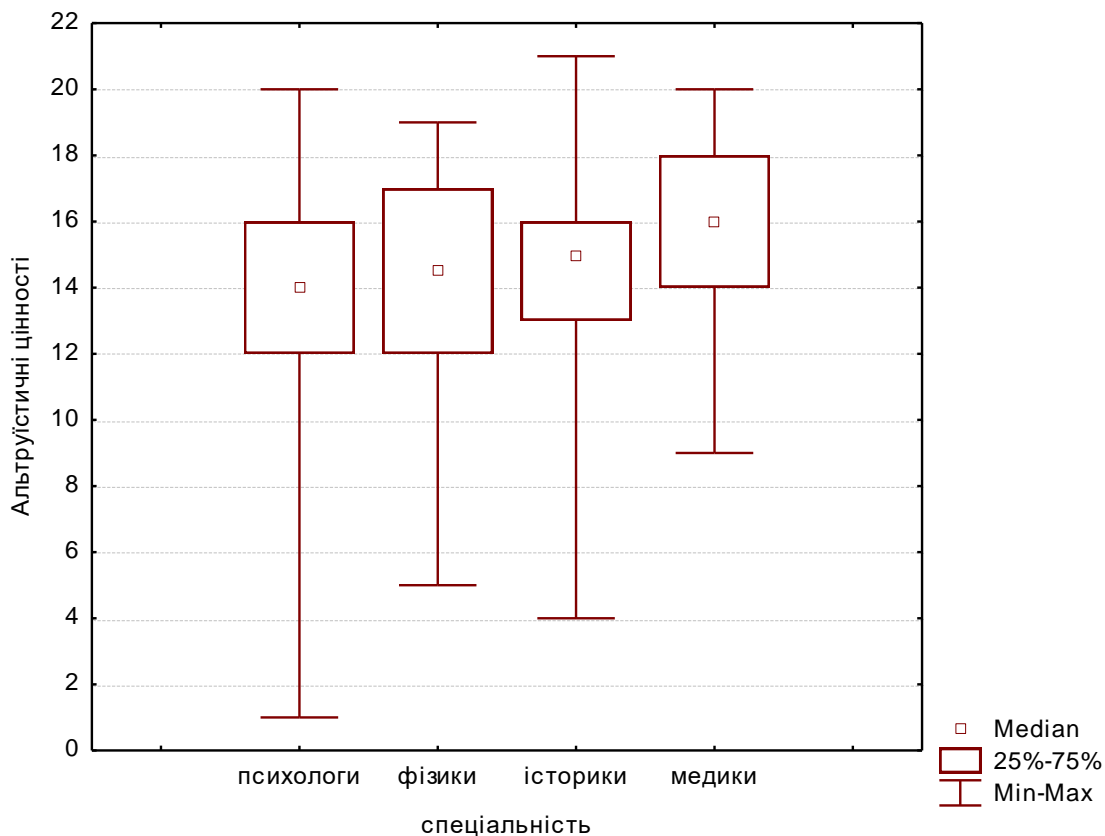


Рисунок 3.17. Медіани показників альтруїстичних цінностей в групах різних професійних спрямованостей.

Але й психолог – це професія, що допомагає іншим людям. Виникає питання, чому в групі психологів ми спостерігаємо найнижчі показники цих цінностей у порівнянні з іншими групами, особливо із групою медиків.

Оскільки методика виявлення цінностей, яку ми використовували, базується не на ранжуванні, а на суб'єктивному оцінюванні рівня значущості кожної цінності, то високі показники по обох полюсах можливі. Таким чином, можна говорити про значуще вищі рівні вираженості цінностей, що вказані, але не можна робити висновки про різне співвідношення цих цінностей у групах психологів та медиків.

Для того щоб перевірити наявність різниці в структурах цінностей у групах психологів та медиків, розглянемо співвідношення вираженості різних видів цінностей у кожній групі. Медіани показників цінностей у групах психологів та медиків подано на рис. 3.18

Ми бачимо, що загальний малюнок співвідношення вираженості різних видів цінності в групах медиків та психологів схожий, але всі показники в медиків на 1-2 пункти вищі. За одним винятком: найбільш важливими для психологів є цінності відкритості до змін, і цей показник вище за показник медиків, а для медиків першими є цінності збереження. При цьому співвідношення цінностей альтруїстичних та самозвеличення (як протилежних полюсів «інші люди» – «я») всередині групи в обох групах майже однакове. За медіаною різниця в обох групах між цими цінностями становить 4 пункти (див. Додатки 6 та 9). Тобто знайдена різниця в рівні альтруїстичних цінностей є значущою на рівні різниці в показниках, але може бути не суттєвою за умови взяття до уваги співвідношення всіх цінностей усередині груп.

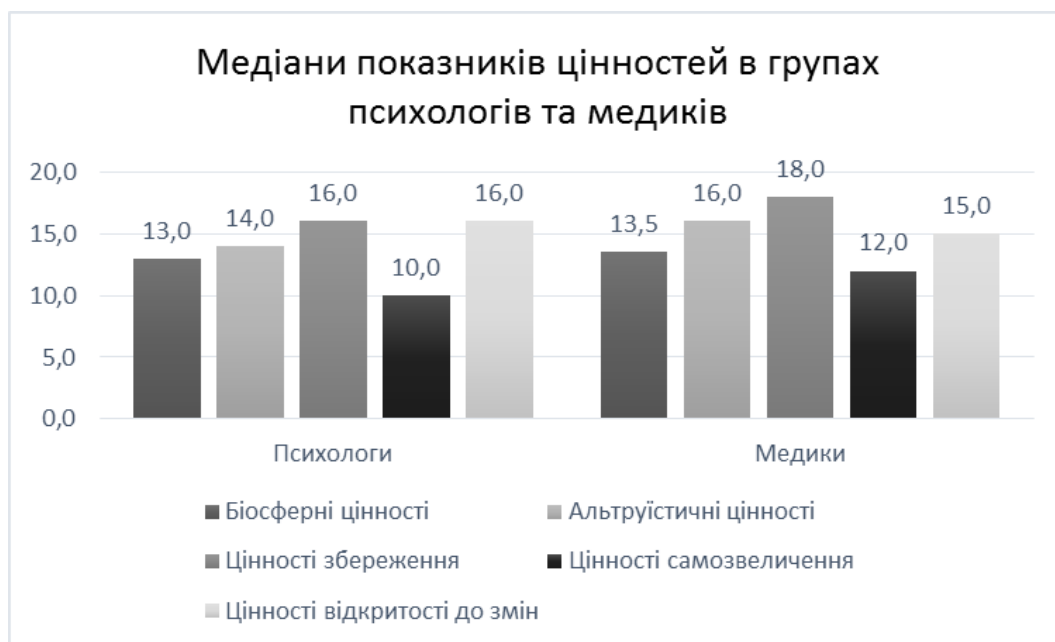


Рисунок 3.18. Медіани показників цінностей в групах психологів та медиків.

Для прояснення, чи дійсно психологи відрізняються від студентів інших спеціальностей, було порівняно показники смислових утворень психологів із показниками всіх інших респондентів, об'єднаних в одну групу. Порівняльний аналіз показників цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі психологів та групі всіх інших

спеціальностей підтверджує наявність відмінностей між цими групами за двома параметрами: цінностями збереження ( $p=0,0004$ ) та альтруїстичними цінностями ( $p=0,002$ ). В обох випадках показники в групі психологів значуще нижчі, ніж у групі інших спеціалістів (рис. 3.19).

Як показав кореляційний аналіз (результати подано в розділі 4), із показниками оптимального функціонування більше пов'язані цінності відкритості до змін – протилежний до цінностей збереження полюс. І саме цінності відкритості до змін найбільше виражені в групі психологів (рис. 3.2.17). Водночас виявилось, що група психологів відрізняється від інших груп більш високим рівнем психологічного благополуччя. Тому нижчі показники цінностей збереження можуть бути обумовлені більшим прагненням до розвитку, особистісного зростання, а тому більшою цінністю змін, ніж збереження й стабільності.

Менший рівень альтруїстичних цінностей може бути теоретично пояснений більшою зосередженістю та заінтересованістю у власному особистісному розвитку, оскільки тільки через власне особистісне зростання психолог може бути корисним іншим людям у досягненні оптимального функціонування.

Для порівняльного аналізу групи психологів та групи інших спеціальностей було використано метод Манна-Уїтні, а також метод Колмогорова-Смірнова, який рекомендується використовувати при обмеженій кількості категорій для змінних, що вивчаються. За результатами обох тестів у показниках суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» значущих відмінностей між групами виявлено не було.

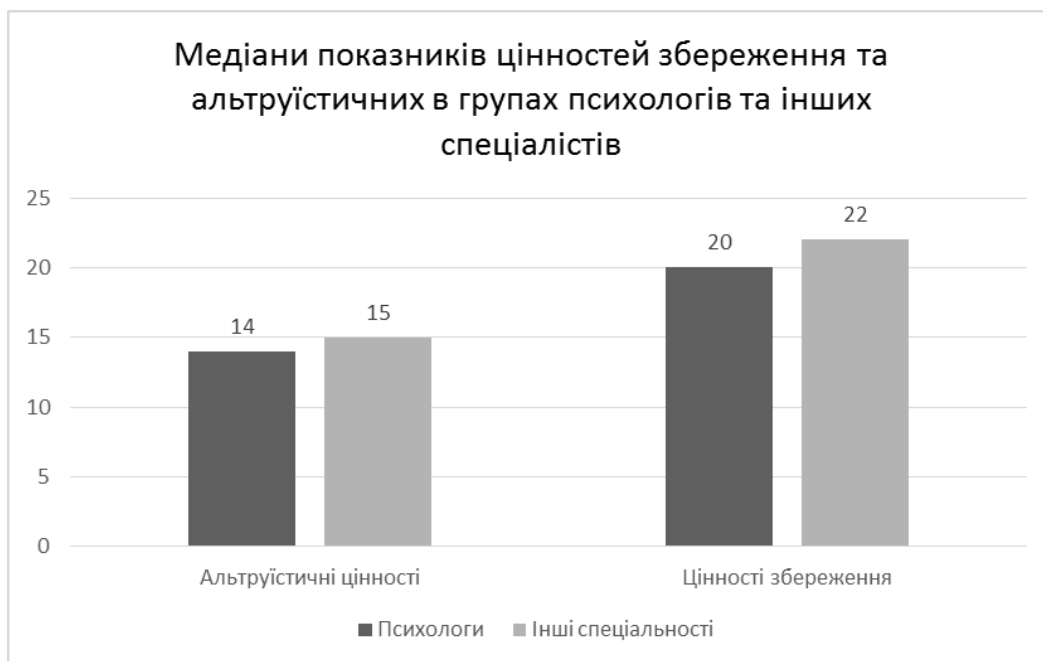


Рисунок 3.19. Медіани показників цінностей збереження та альтруїстичних в групах психологів та інших спеціалістів.

Отже, порівняльний аналіз показників оптимального функціонування та його передумов у представників різних професійних орієнтацій дав такі результати:

- психологи мають вищі показники психологічного благополуччя та життєстійкості (шкала «Готовність до ризику»), ніж студенти інших спеціальностей, тобто в цілому демонструють вищий рівень оптимального функціонування;
- психологи мають вірогідно вищий за студентів інших фахів рівень ЕІ та його складових, крім здібності до ідентифікації емоцій. За шкалою «Ідентифікація емоцій» інші спеціалісти мають вищі показники;
- психологи мають значуще вищі показники довіри загальної, довіри до світу та до інших людей за показники інших груп та студентів. Рівень довіри до себе не відрізняється в групах представників різних спеціальностей;

- якщо взяти до уваги високі показники психологів в оптимальному функціонуванні та довірі і низькі – за шкалою «Ідентифікація емоцій» (і навпаки – нижчі показники інших спеціалістів оптимального функціонування та довіри й вищі – за ідентифікацією емоцій), яка включена в регресійні та структурні моделі оптимального функціонування (розділ 3.3), то важлива роль довіри для останнього отримує додаткове підтвердження: рівень довіри виявляється більш значущим навіть при нижчих за інші групи показниках важливої для оптимального функціонування шкали EI;
- психологи мають значуще нижчі за інші групи рівні вираженості альтруїстичних цінностей та цінностей збереження. При цьому у внутрішній структурі цінностей психологів превалюють цінності відкритості до змін, які єдині включені в моделі оптимального функціонування та психологічного благополуччя (розділ 3.3). Найвищі показники альтруїстичних цінностей та цінностей збереження демонструє група медиків, які також мають найнижчі показники серед груп за шкалою «Особистісне зростання» та один із нижчих показників психологічного благополуччя;
- представники різних професій не відрізняються між собою в рівнях суб'єктивного відчуття близькості до природи та включення природи в «Я»;
- необхідний додатковий аналіз для розуміння того, чи високі показники психологів в оптимальному функціонуванні, EI та довірі, розвиваються в процесі оволодіння професією та є наслідком її вибору, або ж вони, навпаки, виступають передумовами вибору спеціальності психології.

### ***3.2.3. Порівняння груп психологів різного рівня оволодіння професією***

Для того щоб відповісти на запитання, чи є значуще вищі рівні в показниках психологічного благополуччя, ЕІ та довіри, а також нижчі рівні цінностей збереження в психологів результатом оволодіння професійними знаннями та навиками, чи це скоріш є результатом відбору або передумовами вибору професії, ми провели порівняльний аналіз усіх змінних, що вивчалися, між студентами першого, четвертого та п'ятого курсів факультету психології, а також групою психологів-практиків.

Множинний порівняльний аналіз методом Краскала-Уолліса не показав значущих відмінностей між показниками оптимального функціонування в групах психологів. Ми також порівняли всіх студентів-психологів із психологами, що мають досвід практичної роботи, і знову отримали результати, що свідчать про відсутність відмінностей між цими групами.

Таким чином, група психологів є досить однорідною в рівнях показників психологічного благополуччя й життєстійкості. Отже, можна припустити, що для психологів є характерними більш високі показники оптимального функціонування, і це не обумовлене професійними знаннями та навиками, оскільки студенти навіть першого року навчання, що були протестовані на початку навчального року, за результатами порівняльного аналізу мають у цілому такі ж показники оптимального функціонування, як і студенти п'ятого року навчання, так само як і спеціалісти, що мають практичний досвід у професії. Скоріше, власне прагнення до оптимального функціонування виступає передумовою вибору людиною професії психолога.

Водночас, якщо ми поглянемо на медіани показників психологічного благополуччя (рис. 3.20) та життєстійкості (рис. 3.21), то побачимо, що існує тенденція (незначуща за результатами математичної статистики) до поступового підвищення показників від групи 1-го курсу до групи практичних психологів у рівнях психологічного благополуччя, позитивних

відносин з іншими, керування оточенням та особистісного зростання, а також показниках життєстійкості та залученості. Інші показники залишаються приблизно на одному рівні.

С. Мадді вказує на те, що життєстійкість є показником, що розвивається в ході життя. Здебільшого розвиток атитюдів життєстійкості відбувається в дитинстві і залежить від відповідної підтримки оточення. Однак дослідник вказує на можливість розвитку життєстійкості і в дорослому віці і на успішний досвід у цьому питанні, зокрема, у ході проходження розроблених його колегами тренінгів [149].

Можна припустити, що в ході освоєння професії психолога відбувається зростання рівня оптимального функціонування, але доволі незначний за показниками тестів. Крім того, можливо, необхідні більші за чисельністю вибірки для фіксації таких змін.

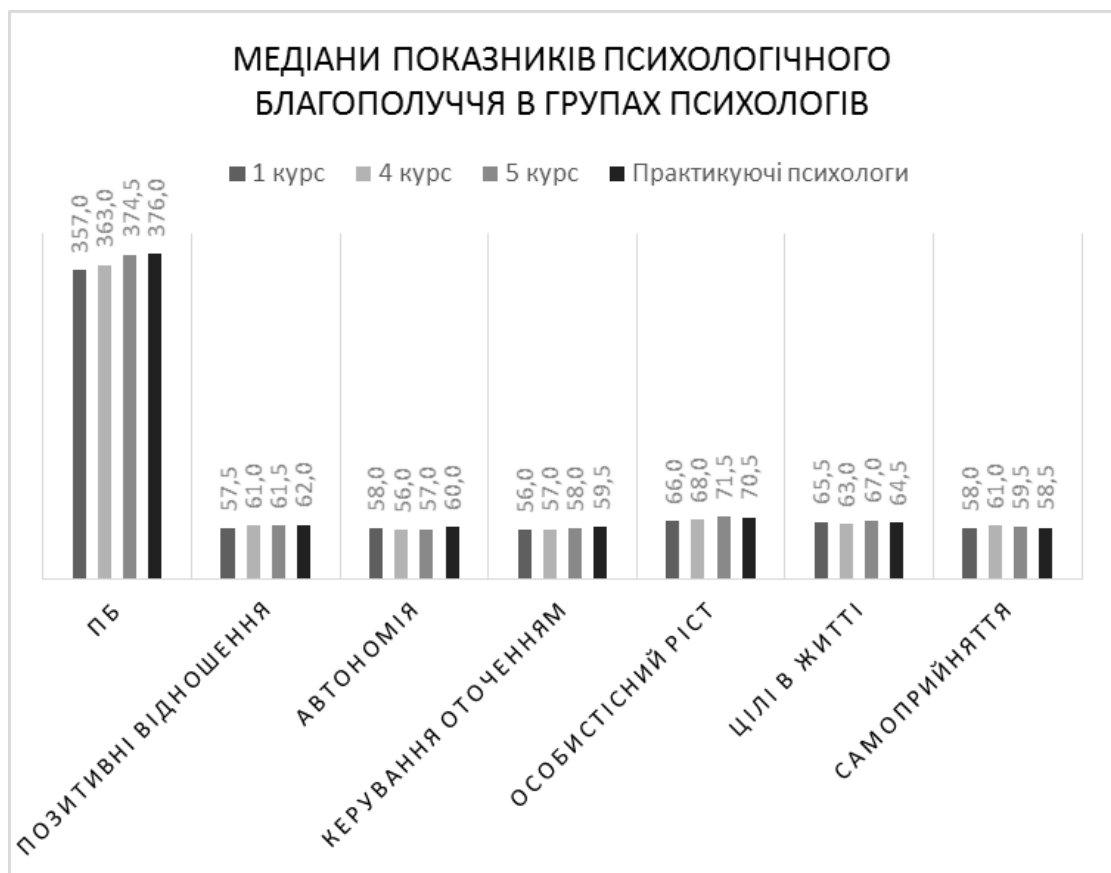


Рисунок 3.20. Медіани показників психологічного благополуччя та його складових в групах психологів.

Дослідження Козьміної, навпаки, демонструє підвищення більшості показників психологічного благополуччя при переході студентів від 1-го до 4-го курсу і незначне зниження при переході з 4-го курсу на 5-й. Автор зауважує, що на початковому етапі навчання на психологічне благополуччя студентів значно впливає навчальна діяльність, а наприкінці – можливості особистіного та професійного зростання [41]. Розбіжності в даних досліджень Козьміної та нашого дослідження [27] потребують додаткового вивчення. Можливо, що для більш достовірних даних щодо підвищення рівня оптимального функціонування в психологів протягом навчання, необхідне залучення більших вибірок або проведення лонгітюдного дослідження.

Множинне порівняння показників EI різних груп психологів методом Краскала-Уолліса також не виявило відмінностей між групами. Так само і порівняння групи практичних психологів зі студентами-психологами показало відсутність значущої різниці. Медіани показників EI в групах психологів подано на рис. 3.22.

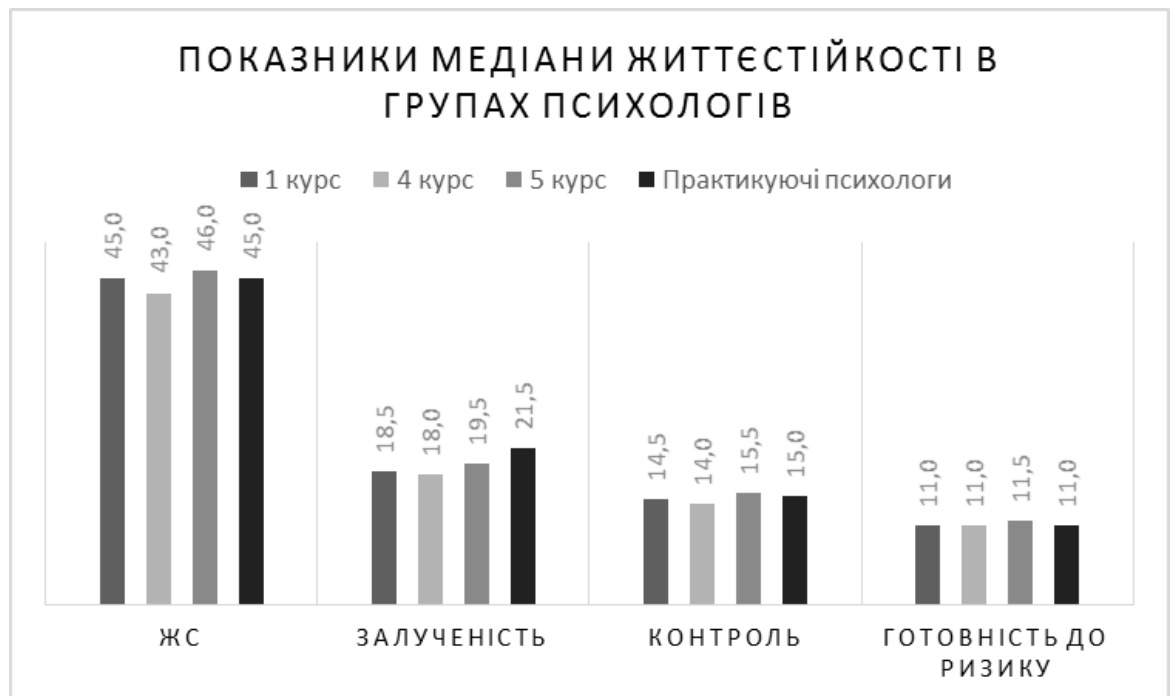


Рисунок 3.21. Медіани показників життестійкості та її складових в групах психологів.



У нашому дослідженні значущої різниці в показниках студентів-психологів різних курсів навчання та практикуючих психологів не виявлено, водночас як інші дослідники вказують на можливість розвитку здібностей ЕІ шляхом цілеспрямованих тренінгів та пропонують відповідні методики й техніки, спрямовані на їх розвиток, та надають позитивні результати даних заходів [6; 27; 30; 67; 89]. Можливо, така різниця в показниках пов'язана з використанням змішаних моделей ЕІ для його вимірювання, що включають у себе деякі особистісні риси, які також можуть розвиватися в ході даних тренінгів.

На гістограмі ми бачимо, що за більшістю показників існує тенденція до зростання рівня здібностей ЕІ від групи першого року навчання до практикуючих спеціалістів. Особливо це помітно в здібності до розуміння й аналізу емоцій та стратегічному домені.

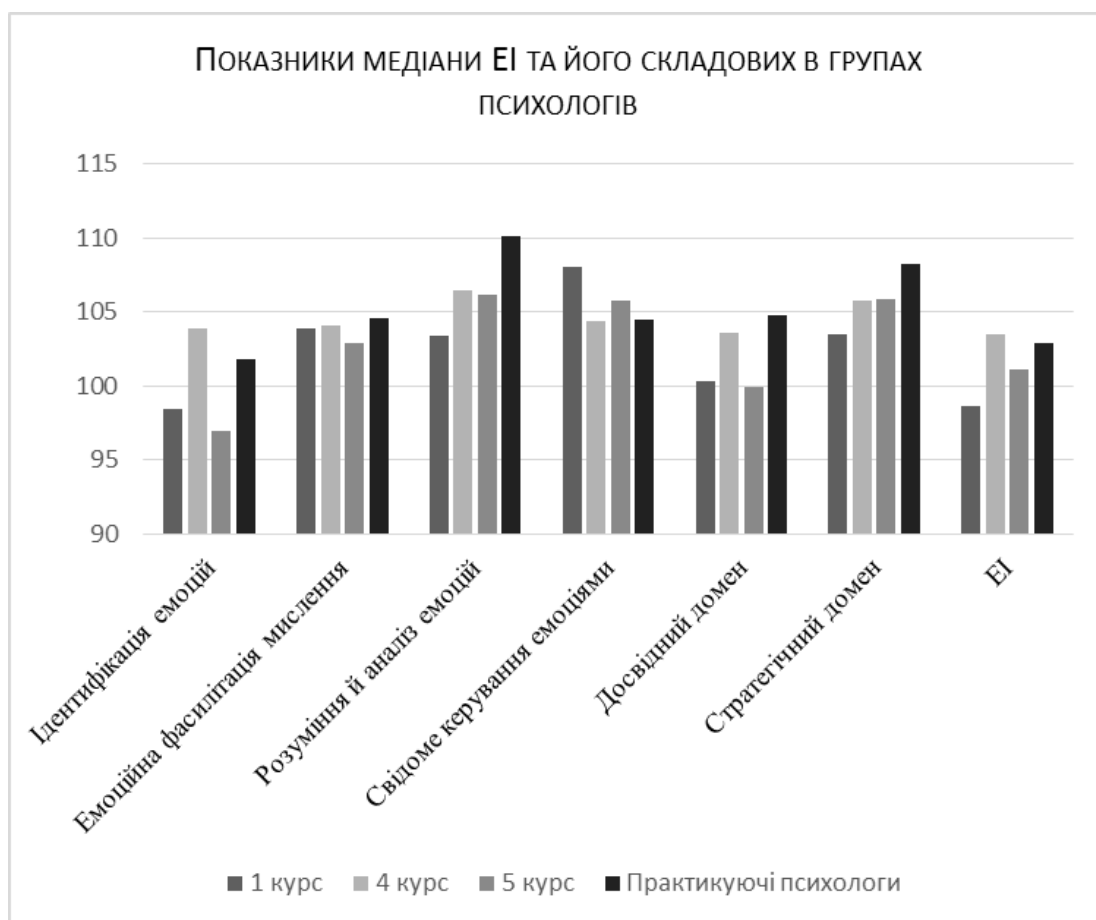


Рисунок 3.22. Медіани показників ЕІ та його складових в групах психологів.

Окреме порівняння групи першокурсників із практичними психологами методом Манна-Уїтні показало, що в останніх показник шкали «Розуміння й аналіз емоцій» значуще вищий, ніж у групі студентів першого курсу ( $p=0,0258$ ). Інших відмінностей у показниках ЕІ між цими групами немає.

Якщо припустити наявність динаміки розвитку здатності до розуміння й аналізу емоцій у ході освоєння професії від першого курсу навчання до досвідченого спеціаліста, то рівень показників за цією шкалою у студентів 4-го та 5-го курсу має бути вищим за рівень першокурсників та нижчим за рівень практичних психологів.

Рис. 3.22 відображає саме таку динаміку: найнижчі показники ми бачимо у студентів 1-го курсу, у студентів 4-го курсу вони вищі, у студентів 5-го курсу – дещо вищі в більшості випробовуваних, у практичних психологів – найвищі показники в більшості спеціалістів (вони також мають найвищий середній показник зі всіх груп). Хоча така динаміка не підтверджується повністю методами математичної статистики, ми можемо припускати, що вона існує і здібність до розуміння й аналізу емоцій розвивається в ході освоєння професії, оскільки студенти вивчають психологію емоцій, комунікацій, проходять практичні заняття з психологічного консультування та психотерапії, тренінги та інше. Усе це розвиває та тренує їхню здатність розрізняти емоції свої та інших людей, вміння розкладати складні емоційні стани на більш прості емоції, розуміння механізмів і шляхів утворення та розкриття емоцій, причин їх виникнення. Можливо, для підтвердження цього припущення необхідне проведення дослідження на більших вибірках.

У цілому ж результати порівняння показників ЕІ у психологів скоріш свідчать про те, що сенситивні періоди для розвитку ЕІ, мабуть, відносяться до більш ранніх років життя особистості, до років дитинства. Як бачимо, у дорослому віці розвиток, якщо і відбувається, то настільки незначний, що не фіксується методами математичної статистики як вірогідний. Деяке

підтвердження різниці між професійними психологами та студентами-першокурсниками отримала лише здібність до розуміння й аналізу емоцій, яка може спиратися на теоретичні знання, здобуті в ході професійного навчання.

Далі був проведений множинний порівняльний аналіз показників довіри в групах психологів методом Краскала-Уолліса, який також підтвердив нульову гіпотезу про відсутність відмінностей у групах за цими показниками. Тобто психологи мають у середньому однакові рівні довіри загальної, довіри до світу, довіри до інших людей, а також довіри до себе, незалежно від ступеня оволодіння професією. Медіани показників груп подано на рис. 3.23. Порівняння групи практичних психологів із групою студентів також підтвердило відсутність відмінностей між групами в рівнях довіри.

Ми бачимо, що рівні довіри в усіх її проявах майже однакові в усіх групах психологів. Найбільша різниця на гістограмі помітна в рівнях довіри до інших людей, але й вона не значуща.

Оскільки рефлексивний опитувальник рівня довіри до себе включає в себе одинадцять сфер життя особистості, за якими й проводиться оцінювання, нами було проведено також порівняльний аналіз даних за рівнем довіри в групах психологів у цих окремих сферах, щоб глибше дослідити функціонування цього смислового утворення у психологів.

Множинний порівняльний аналіз рівнів довіри до себе в різних сферах життя в групах психологів методом Краскала-Уолліса показав наявність відмінностей у рівнях довіри до себе у двох сферах: «умінні вирішувати побутові проблеми» ( $p=0,0474$ ) та «умінні будувати взаємовідносини з дітьми» ( $p=0,0201$ ). Розподіл показників у групах подано на рис. 3.24 та 3.25.

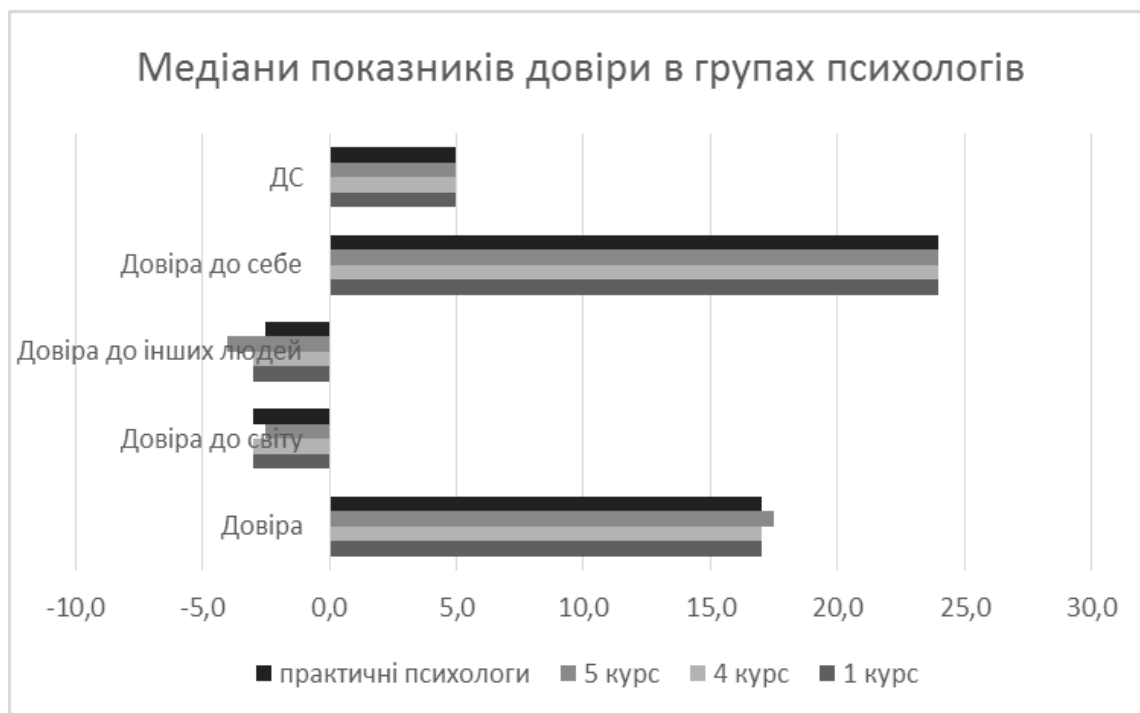


Рисунок 3.23. Медіани показників довіри в групах психологів.

На рис. 3.24 видно, що найнижчий рівень довіри до себе у вирішенні побутових проблем мають практичні психологи, а найвищий – студенти-психологи першого та четвертого курсів.

Можливо, це пов'язане з досвідом досліджуваних у цій сфері, адже практичні психологи є дорослими людьми, які більш-менш самостійно ведуть свій побут на відміну від студентів, які здебільшого проживають із батьками або в гуртожитку, де багато побутових питань вирішують інші люди – батьки та інші члени сім'ї або робітники гуртожитку. Практичні психологи просто більше стикаються з побутовими проблемами й мають більшу усвідомленість у цій сфері. Студенти ж мають менший обсяг подібних труднощів, отже, їм простіше з ними справлятися.

Навпаки, у рівні довіри до себе в умінні будувати взаємовідносини з дітьми практичні психологи мають у цілому вищі показники, ніж студенти, а студенти четвертого курсу – найнижчі результати (рис. 3.24).

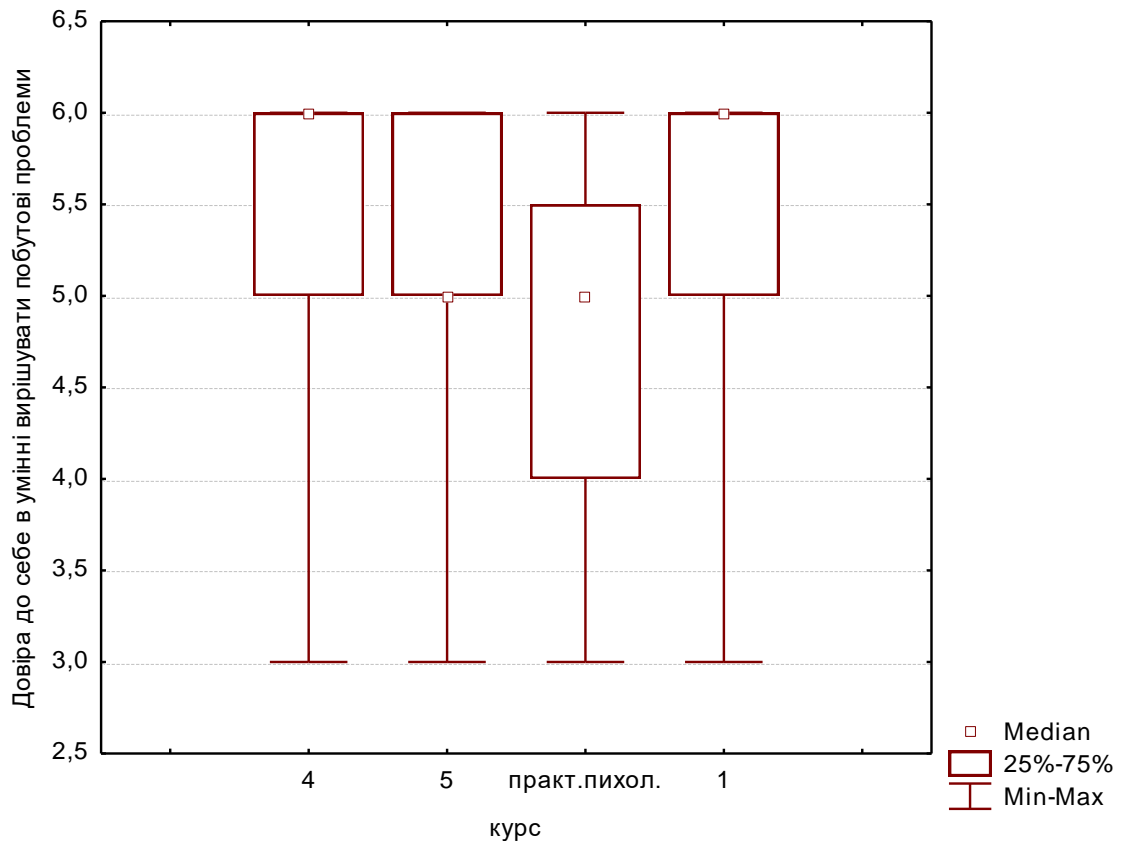


Рисунок 3.24. Порівняння показників довіри до себе в умінні вирішувати побутові проблеми в різних групах психологів.

Ймовірно, це також пов'язане з досвідом спілкування з дітьми представників різних груп. Практичні психологи з огляду на вік та професійну діяльність, як правило, мають досвід спілкування з дітьми, роботи з ними за спеціальністю, частина має власних дітей. Першокурсники, навпаки, знаходяться у віці, коли контактів із дітьми, як правило, небагато, але вони самі були дітьми не так давно, і спілкування з меншими не видається їм чимось складним. Студенти четвертого курсу знаходяться між цими двома позиціями, коли діти здаються забутими та уявлення про них розмите, є багато теоретичної інформації з учбових матеріалів, але мало практичного досвіду в контактуванні та спостереженнях за дітьми, щоб застосувати теорію на практиці. До того ж формується професійна позиція психолога й виникають запитання: чи вдасться формувати відносини з дітьми-клієнтами та що для цього необхідно робити.

Таким чином, підтверджується погляд на довіру до себе як на феномен, що не є фіксованим раз і назавжди, або ригідним та статичним, а є таким, що змінюється залежно від обставин та досвіду людини в тій чи іншій сфері життя. Хоча ступінь готовності довіряти собі має велике значення для формування такої довіри та рішучості пробувати себе в тих чи інших сферах життя.

Високий рівень довіри до себе без урахування можливостей та умов оточуючого середовища може призводити до небезпечних вчинків, неадекватних вимог тощо, які завершуються невдачами. Низький же рівень довіри до себе буде утримувати особистість від спроб, від розвитку та активних дій.

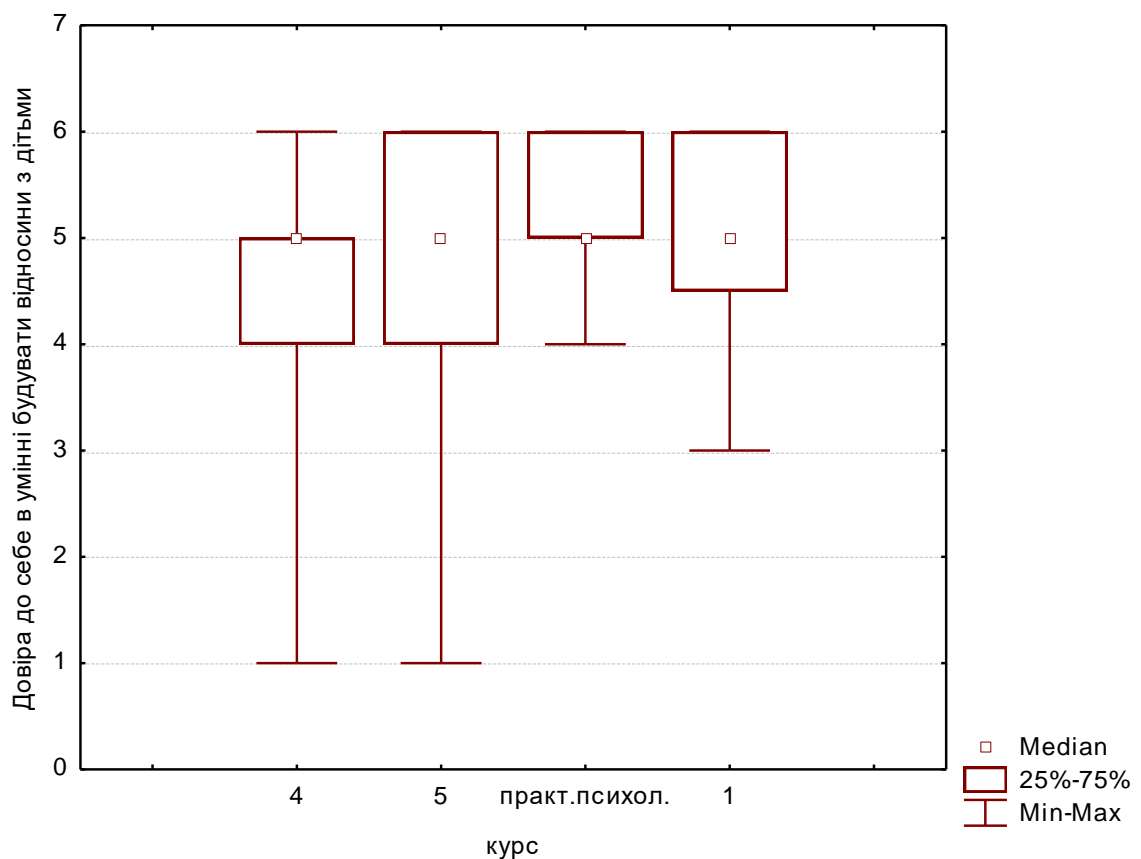


Рис. 3.25. Порівняння медіан показників довіри до себе в умінні будувати відношення з дітьми в різних групах психологів.

У дорослої людини довіра до себе будується не тільки на вірі в себе, на впевненості у своїй спроможності, але й на досвіді спроб, помилок та успіхів.

Тому ми можемо спостерігати дивні, на перший погляд, результати порівняльного аналізу, коли першокурсники мають більше довіри до себе в сферах, у яких ще не встигли проявити себе, ніж люди з більшим життєвим та професійним досвідом.

Продовжуючи порівняльний аналіз груп психологів між собою, ми порівняли показники цінностей та суб'єктивної близькості до природи чотирьох груп психологів методом Краскала-Уолліса. Було виявлено, що групи значуще відрізняються показниками цінностей збереження ( $p=0,0047$ ) та «Включення природи в “Я”» ( $p=0,0235$ ). Медіани показників груп за цими змінними подано на рис. 3.26 та 3.27.

На рис. 3.26 ми бачимо, що найсильніше виражені цінності збереження у першокурсників, а показники інших трьох груп нижчі та менше відрізняються між собою.

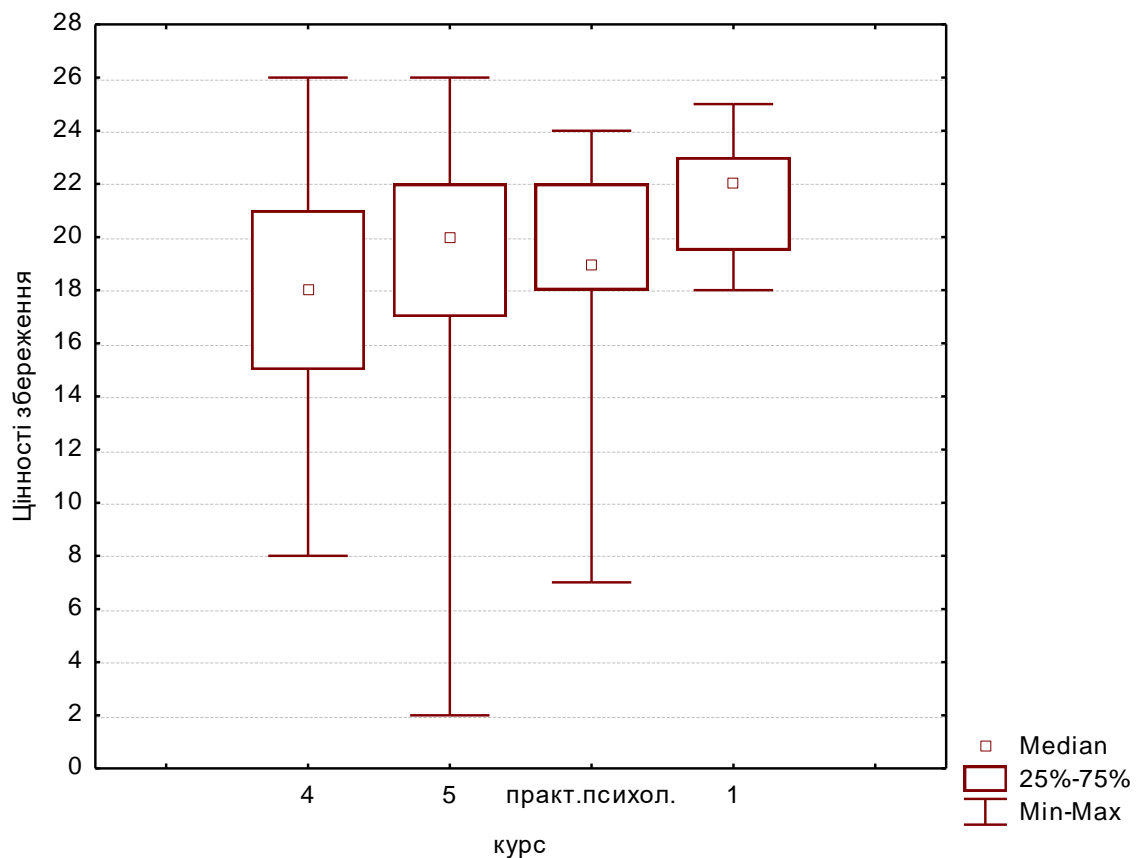


Рисунок 3.26. Порівняння медіан показників цінностей збереження в групах психологів.

Вищий рівень цінностей збереження в групі першокурсників може бути зрозумілим у зв'язку з актуальними умовами їхнього життя. Нагадаємо, що дослідження в групі першого курсу проводилося на початку навчального року. Оскільки вони знаходяться в періоді змін – закінчилася школа, розпочато новий етап життя, хтось із них переїхав навчатися до іншого міста, відірваний від сім'ї – то їм для відчуття безпеки та опори, а також для приборкання природної в умовах змін тривоги необхідні стабільність та збереження вже набутого, оскільки нове життя ще незнайоме та лячне.

Не можна напевно сказати, чи подальше пониження рівня цінностей збереження у психологів пов'язане з теоретичним та практичним знайомством із концепціями особистісного зростання, чи людям, які обирають професію психолога, притаманний такий більш низький рівень цих цінностей. Можливо, обидва чинники мають своє місце в такій динаміці.

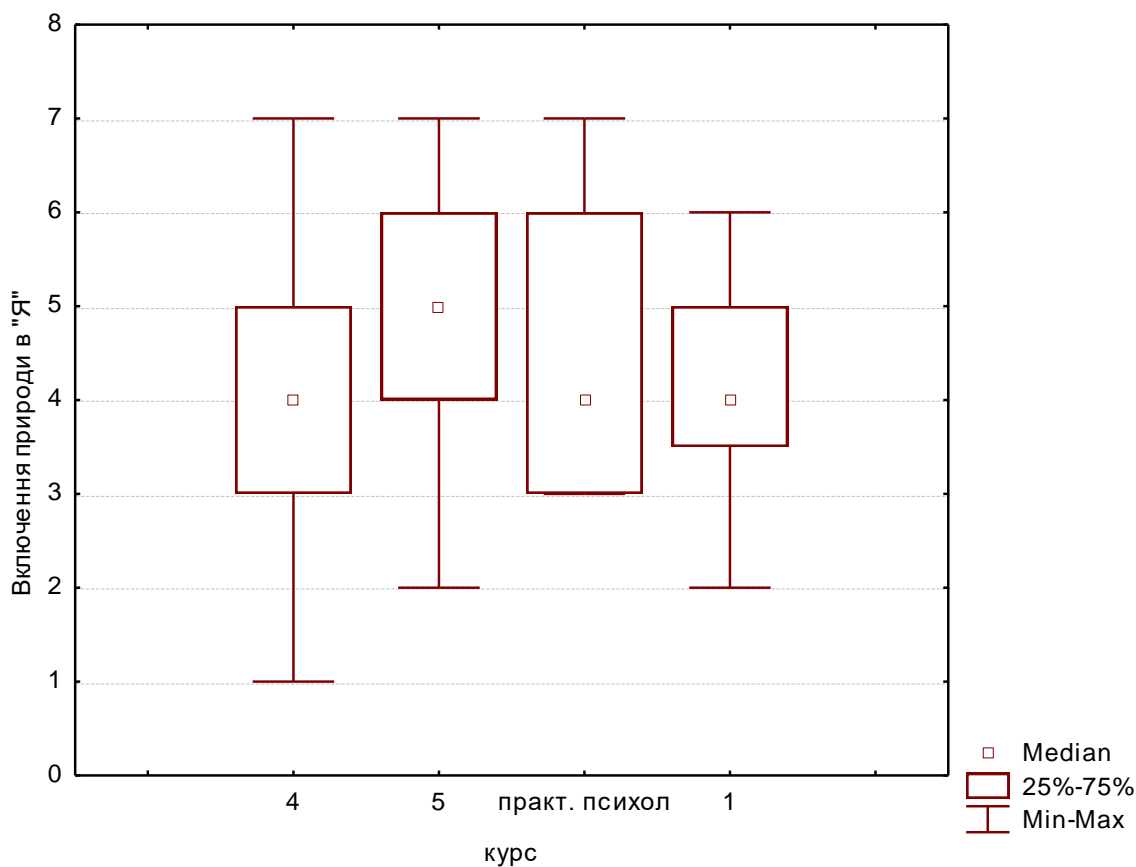


Рисунок 3.27. Порівняння медіан показників за шкалою Шульца «Включення природи в “Я”» в групах психологів.



На рис. 3.27 ми бачимо, що найвищий рівень включення природи в “Я” мають студенти 5-го курсу, найнижчий – 4-го курсу. Групи першокурсників та практичних психологів знаходяться між ними.

Таким чином, порівняння показників оптимального функціонування, ЕІ та смислових утворень у групах психологів дозволяє зробити висновок, що:

- рівень психологічного благополуччя та життєстійкості не відрізняється значуще в групах 1, 4, 5-го курсів та практичних психологів; проте можливо, що існує тенденція до підвищення рівня деяких показників оптимального функціонування у міру освоєння професії психолога;
- психологи різних груп не відрізняються між собою в рівні ЕІ та його окремих складових; можна припустити, що сенситивний період розвитку ЕІ припадає на дитинство і є передумовою вибору професії психолога особистістю. Деякі здібності можуть покращуватися за рахунок освоєння теоретичних знань та практичних навиків;
- рівень загальної довіри, довіри до інших людей та до себе в цілому не відрізняється в різних групах психологів і не залежить від освоєння професії. Ймовірно, що вищий у порівнянні з іншими групами спеціалістів рівень довіри також є передумовою або певним критерієм для вибору професії психолога;
- описані відмінності в деяких вузьких видах довіри до себе між групами свідчать про динамічність та обумовленість особистим досвідом цього смислового утворення;
- у групі 1-го курсу виявлено вищий за інші групи рівень цінностей збереження. Можна припустити, що це обумовлено тимчасовою ситуацією стресу від зміни умов життя. Не можна напевно сказати, чи є нижчий рівень цінностей збереження в групі психологів у порівнянні з іншими професійними групами надбаним у ході навчання. Скоріше, ні, і першокурсники, коли освоюються в новій ролі студента, повертаються до притаманного їм у повсякденному житті рівня. Ймовірно, що такий

нижчий рівень цінностей збереження також може бути передумовою вибору професії психолога, оскільки ця професія пов'язана, у першу чергу, із власним розвитком, тобто змінами.

### **Висновки до розділу 3**

1. Рівень оптимального функціонування особистості не залежить від статі людини. Водночас жінки мають вищі показники в рівні довіри (загальної, довіри до світу та до інших людей).

2. Психологи в порівнянні із представниками інших спеціальностей мають достовірно вищі показники оптимального функціонування та його предикторів: довіри та EI. Крім того, психологи мають значуще нижчі за інші групи показники цінностей збереження – протилежного полюсу цінностей відкритості до змін, які, у свою чергу, включені в моделі оптимального функціонування та є однією з його передумов.

Разом з тим, у респондентів, професійно залучених до сфери медицини, спостерігається більша, ніж в інших групах, вираженість цінностей збереження (консервативних) та альтруїстичних, а також значуще більш розвинена здібність до ідентифікації емоцій та нижчий за інші групи рівень здібності до розуміння й аналізу емоцій.

В групі респондентів зі спеціалізацією на фізичних науках виявлено найнижчі рівні довіри до світу, довіри до інших людей та загальної довіри, а також низький рівень в порівнянні з іншими групами за шкалою «Позитивні відносини з іншими», що може свідчити про труднощі респондентів, орієнтованих на точні науки, у встановленні соціальних взаємодій.

3. Рівень довіри до себе, який також як окремий вид довіри є вагомим предиктором оптимального функціонування, не відрізняється у чоловіків та жінок, у представників різних спеціальностей та у психологів різного рівня навчання.

4. Показники оптимального функціонування та його передумов (ЕІ, довіри, цінностей, суб'єктивної близькості до природи) не відрізняються в групах психологів різного ступеня освоєння професії: 1, 4, 5-го курсів та практикуючих спеціалістів. Це свідчить на користь версії про те, що високі рівні показників за даними змінними є важливими передумовами вибору професії психолога майбутнім спеціалістом.

5. Ймовірна тенденція до поступового підвищення показників психологічного благополуччя, життєстійкості та ЕІ у психологів від першого курсу до практикуючих спеціалістів, яка потребує подальшого дослідження, може свідчити про те, що за умови роботи над собою, освоєння теоретичних знань та практичних навиків особистість може підвищувати рівень свого функціонування.

**Основні положення цього розділу викладені у публікаціях автора:**  
[27; 30; 135]

## **РОЗДІЛ 4. Емпіричне дослідження емоційно-регуляторних та смислових передумов оптимального функціонування особистості**

### ***4.1. Характер зв'язків показників оптимального функціонування з емоційно-регулятивним конструктом (ЕІ) та смисловими утвореннями особистості***

Як було показано в розділі 1 в ході теоретичного аналізу, дані багатьох досліджень щодо зв'язків між психологічним благополуччям (або суб'єктивним благополуччям тощо) та ЕІ є неоднозначними, деколи протилежними. Тому дослідження зв'язків між ЕІ та показниками оптимального функціонування є важливою складовою емпіричного дослідження взаємовідносин між ними.

Крім того, для виявлення можливих предикторів оптимального функціонування та визначення механізмів їхнього впливу нами було сформульоване завдання – вивчити зв'язки оптимального функціонування з довірою та іншими смисловими утвореннями, а також взаємозв'язків між досліджуваними смисловими утвореннями.

Для вивчення вказаних питань за отриманими в нашому дослідженні даними було послідовно проведено аналіз кореляційних зв'язків:

- показників оптимального функціонування особистості із загальним рівнем ЕІ та показниками довіри;
- показників ЕІ з показниками оптимального функціонування особистості;
- показників ЕІ з показниками довіри;
- показників оптимального функціонування та смислових утворень особистості (цінностей та показників суб'єктивної близькості до природи);
- показників довіри із суб'єктивною близькістю до природи та цінностями;
- показників ЕІ та смислових утворень особистості.

4.1.1. Кореляційний аналіз зв'язків показників оптимального функціонування з довірою та ЕІ

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісних взаємозв'язків між показниками оптимального функціонування особистості, довірою та емоційним інтелектом. Дані кореляційного аналізу зв'язків показників оптимального функціонування з довірою та ЕІ подано в табл. 4.1.

Таблиця 4.1

**Кореляційні зв'язки між показниками оптимально функціонуючої особистості, довірою та ЕІ**

Показник	ЕІ	Довіра	Довіра до світу	Довіра до інших людей	Довіра до себе	ДС (довіра до себе)
<b>ПБ</b>	0,23	0,52	0,38	0,28	0,47	0,56
Позитивні відносини з іншими	0,13*	0,4	0,28	0,35	0,23	0,42
Автономія	0,16*	0,24	0,16*	-	0,37	0,3
Керування оточенням	0,18**	0,47	0,33	0,26	0,44	0,54
Особистісне зростання	0,21***	0,38***	0,32	0,19***	0,34	0,32
Цілі в житті	0,14*	0,44	0,36	0,26	0,34	0,49
Самоприйняття	0,19***	0,48	0,34	0,23	0,47	0,52
<b>Життєстійкість</b>	0,16*	0,53	0,35	0,36	0,41	0,6
Залученість	0,16*	0,48	0,33	0,33	0,37	0,59
Контроль	-	0,46	0,29	0,28	0,42	0,49
Готовність до ризику	0,15*	0,5	0,34	0,37	0,33	0,51

ПБ – психологічне благополуччя; зв'язки значущі при  $p < 0,001$ , окрім \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,005$ .

Із таблиці видно, що ЕІ в цілому має більш слабкі відносини з показниками оптимального функціонування – психологічним благополуччям (0,16) та життєстійкістю (0,23 при  $p < 0,05$ ) – у порівнянні з довірою (0,52 та 0,53 при  $p < 0,001$  відповідно), але все одно значущі. При цьому ми можемо

помітити, що сильнішими є зв'язки ЕІ з психологічним благополуччям, тоді як зв'язки із життєстійкістю є слабшими. Водночас всі види довіри, що долучені до нашого дослідження, демонструють доволі вагомі ( $p < 0,001$ ) зв'язки як із показниками психологічного благополуччя, так і з показниками життєстійкості. Варто зауважити, що в дослідженні А. І. Ватоліної також було показано, що довіра до себе (ДС) корелює з показниками життєстійкості, що додатково підтверджує даний зв'язок [21].

Згідно з даними кореляційного аналізу, відсутні зв'язки лише між ЕІ та чинником життєстійкості «Контроль», а також між довірою до інших людей та показником психологічного благополуччя «Автономія». Оскільки автономія як поняття припускає незалежність від інших, самостійність, то відсутність зв'язку з довірою до інших видається теоретично зрозумілою. Довіра до інших, таким чином, не сприяє, але й не заважає автономії особистості, і навпаки.

Щодо відсутності зв'язку між ЕІ та контролем як субшкалою життєстійкості, то ймовірно, що особистість спирається на інші, ніж ЕІ, якості та здібності в цьому аспекті оптимального функціонування. Власне, контроль – це скоріш установка на активну позицію по відношенню до свого життя, яка, можливо, не стільки базується на емоційних переживаннях, скільки на досвіді та переконаннях.

В іншому ми бачимо, що довіра дуже тісно пов'язана як із психологічним благополуччям, так і з життєстійкістю. При цьому найвищі показники зв'язку демонструють загальний показник довіри та довіра до себе (як субшкала загальної довіри – 0,47 та 0,41, так і окрема шкала рефлексивного опитувальника ДС – 0,56 та 0,6 відповідно з психологічним благополуччям та життєстійкістю).

Варто зазначити, що довіра не часто розглядається як предиктор благополуччя, хоча теоретичні передумови для цього існують. Ті дослідження, які все ж звертаються до цього питання, підтверджують

позитивний зв'язок довіри з благополуччям [141]. Проте в цих дослідженнях освітлюється лише соціальна довіра в різних її формах. Ширший погляд на довіру як передумову оптимального функціонування відображають роботи Крісті та деякі наші дослідження у співавторстві із І. В. Кряж [46; 114; 145].

Результати кореляційного аналізу між показниками ЕІ та оптимального функціонування особистості подано в табл. 4.2.

Таблиця 4.2

**Кореляційні зв'язки між показниками оптимального функціонування та ЕІ**

Показник	Ідентифікація емоцій	Емоційна фасилітація мислення	Розуміння й аналіз емоцій	Свідома регуляція емоцій	Досвідний домен	Стратегічний домен	ЕІ
<b>ПБ</b>		0,22	0,15*	0,14*	0,19***	0,16*	0,23
Позитивні відносини з іншими		0,18**					0,13*
Автономія	0,13*			0,14*	0,14*		0,16*
Керування оточенням			0,18**	0,13*	0,13*	0,18***	0,18**
Особистісне зростання		0,27	0,16*	0,17**	0,16*	0,18**	0,21***
Цілі в житті		0,18***					0,14*
Самоприйняття	0,16*	0,15*			0,16*	0,15*	0,19***
<b>Життєстійкість</b>	0,15*				0,14*		0,16*
Залученість		0,14*			0,14*		0,16*
Контроль	0,13*						
Готовність до ризику	0,15*						0,15*

ПБ – психологічне благополуччя; зв'язки значущі при  $p < 0.001$ , окрім  $*p < 0.05$ ;  $**p < 0.01$ ;  $***p < 0.005$ .

ЕІ також демонструє наявність значущих зв'язків із показниками оптимального функціонування. Для кращого розуміння взаємозв'язків між ЕІ

та показниками оптимального функціонування були окремо проаналізовані кореляції між всіма наявними показниками ЕІ – шкалами та доменами – та показниками психологічного благополуччя й життєстійкості. Із табл. 4.2 видно, що найбільш тісно пов'язана з показниками оптимального функціонування шкала ЕІ «Емоційна фасилітація мислення». Ця здібність має найвагоміші кореляції із загальним психологічним благополуччям (0,22,  $p < 0,001$ ) та його субшкалами «Особистісне зростання» (0,27) та «Цілі в житті» (0,18).

Можна стверджувати, таким чином, що здібність спрямовувати власні емоції на підтримку актуальної на даний момент діяльності (у тому числі розумової), допомагає досягати поставлених цілей та, як наслідок, впливає на загальне психологічне благополуччя.

Особистісне зростання, у тому числі, передбачає оволодіння своїми психічними процесами та вміння свідомо скеровувати їх на власну користь. Вміння ефективно використовувати емоції в продуктивний для себе спосіб є важливою здібністю для психологічного благополуччя. Маючи таку здібність, особистість менше залежить у своїй діяльності від впливу емоцій, оскільки вміє обходитись із ними найкраще для себе та свого розвитку. Тому розвинена здібність до емоційної фасилітації мислення сприяє особистісному зростанню як навик опанування частини власного внутрішнього світу.

Крім того, шкала «Емоційна фасилітація мислення» пов'язана зі шкалами психологічного благополуччя «Позитивні відносини з іншими» (0,18) і «Самоприйняття» (0,15), а також шкалою життєстійкості «Залученість» (0,14). Фасилітація мислення як спрямування емоцій на досягнення своїх цілей, підтримку своїх інтересів має в результаті сприяти емоційній самопідтримці, формуванню позитивного образу себе, а таким чином – самоприйняттю.

Формування та підтримка взаємовідносин з іншими людьми обов'язково включає в себе емоційний компонент. Це дуже важлива складова будь-яких



комунікацій. Навики розуміння, вираження, сприйняття, відображення та адекватного реагування на чужі емоції є необхідними в соціальному житті. Проте зі всіх здібностей ЕІ лише «Емоційна фасилітація мислення» виявилась пов'язаною зі шкалою психологічного благополуччя «Позитивні відносини з іншими». Такі результати потребують додаткового розгляду.

Можна припустити, що вміння підтримувати комунікативну діяльність відповідними емоціями (емоційна фасилітація) впливає на здатність формувати стійкі, підтримуючі, ефективні відносини з іншими людьми. І тоді вплив ЕІ на психологічне благополуччя в цій частині може бути опосередкований соціальною підтримкою, яка часто розглядається як медіатор між цими показниками. У такому випадку відсутність інших кореляційних зв'язків між показниками ЕІ та «Позитивними відносинами» може бути зрозумілою як відсутність прямих зв'язків, і ми можемо припускати наявність опосередкованого впливу ЕІ на дану змінну.

Зв'язок між субшкалою ЕІ «Емоційна фасилітація мислення» та субшкалою життестійкості «Залученість» пояснюється, на наш погляд, тим, що залученість особистості в діяльність, якою вона займається, передбачає вміння організовувати свої когнітивні і, думається, емоційні здібності таким чином, щоб бути зосередженим на ній, незважаючи на труднощі й перепони. Для цього необхідно вміти знаходити інтерес і позитивні враження в своїй діяльності, підкріплювати її емоційно, що і є емоційною фасилітацією. Таким чином, ці показники пов'язані вже на рівні теоретичного розуміння конструктів, і зв'язок між ними підтверджується емпірично.

При цьому виникає запитання: чому зв'язок емоційної фасилітації із залученістю є менш міцним, ніж з іншими показниками психологічного благополуччя? Можливо, відповідь на це запитання пов'язана з механізмами взаємодії цих показників. Ідеться про можливе опосередкування цієї взаємодії, як і описаної вище, проміжними ланками – питання, яке буде розглянуте в розділі 4.3.

Субшкали EI «Розуміння й аналіз емоцій» та «Свідома регуляція емоцій» виявилися пов'язаними тільки із проявами психологічного благополуччя, зв'язків із життестійкістю не було виявлено.

Так, кореляційний аналіз показав більш тісний зв'язок ( $p < 0,01$ ) здатності до свідомої регуляції емоцій із показником «Особистісне зростання» (0,17) та менш сильний ( $p < 0,05$ ) – із показниками «Автономія» (0,14) та «Керування оточенням» (0,13). Можна припустити, що свідомо регуляція емоцій має схожий з емоційною фасилітацією механізм зв'язку з особистісним зростанням: вміння свідомо корегувати свої емоційні стани та реакції само по собі є ознакою зростання особистості. Водночас вміння регулювати свої емоційні прояви дає відчуття незалежності від обставин, оскільки емоційний стан особистість здатна корегувати за рахунок внутрішніх навичок. Таким чином із здатністю до регуляції емоцій зростає автономія особистості по відношенню до соціального оточення та зовнішніх подій, які знаходяться поза зоною контролю людини.

Так само, оскільки шкала «Свідома регуляція емоцій» передбачає регуляцію не тільки своїх емоцій, а й емоцій інших людей, то така розвинена здібність, ймовірно, буде сприяти вмінню організовувати бажане середовище навколо себе шляхом впливу на інших людей, що формуватиме відчуття та уявлення про свою здатність впливати на оточення. Таким чином, ця шкала EI виявляється пов'язаною із чинником психологічного благополуччя «Керування оточенням».

Як видно з таблиці, шкала EI «Розуміння й аналіз емоцій» має більш тісний зв'язок із показником психологічного благополуччя «Керування оточенням» (0,18 при  $p < 0,01$ ) та менш значущий – із показником «Особистісне зростання» (0,16 при  $p < 0,05$ ). Оскільки один з аспектів EI – це здатність керувати своїми та чужими емоціями, то й ця шкала включає в себе навик розуміння та аналізу емоцій інших людей. Така здібність як розуміння емоційного стану оточуючих людей дає можливість налагоджувати соціальні

контакти та впливати на інших, що, на наш погляд, і підтримує відчуття керування оточенням (у даному випадку – соціальним), притаманного психологічному благополуччю.

Водночас прагнення до розуміння своїх та чужих емоцій та розвиток здатності їх аналізувати характерні для людей, які прагнуть особистісного зростання, оскільки саме емоції є маркерами наших потреб, справжніх, ненав'язаних бажань. Крім того, розуміння своїх емоцій та, як наслідок, потреб сприяє пошуку засобів їх реалізації задля більш повноцінного життя. А розуміння одночасно переживань інших людей стимулює до пошуку таких форм самореалізації, які без необхідності не зачеплять інших, а також до коректного вираження своїх почуттів та формування прямих взаємодій з іншими людьми. Усе це разом сприяє особистісному зростанню людини.

Здатність «Ідентифікація емоцій» менше за інші показники ЕІ пов'язана з показниками психологічного благополуччя і більше – із показниками життєстійкості: із загальним показником (0,15) та із субшкалами «Контроль» (0,13) та «Готовність до ризику» (0,15), і кореляції є не дуже сильними, хоча й значущими ( $p < 0,005$ ). Вміння правильно ідентифікувати свої та чужі емоції, таким чином, виявляється пов'язаним з установками на переживання кризових подій життя з вилученням досвіду в подальшому. Оскільки емоції – це сигнали, то вміння їх розпізнавати дає змогу своєчасно отримувати інформацію, що на даний момент може бути сприйнятою, але не усвідомленою. І тоді саме така ідентифікація емоцій дозволяє орієнтуватися та адекватно реагувати в ситуації стресу, що підвищує життєстійкість загалом.

Таким чином, правильна ідентифікація емоцій як сигналів, які можуть надходити до людини ще до усвідомлення всіх умов та ризиків, підвищує відчуття контролю над своїм життям, а також виступає певним ресурсом у ситуаціях змін для формування готовності до ризику.

Якщо розглядати зв'язки показників оптимально функціонуючої особистості з доменами ЕІ, то досвідний домен має більше кореляцій із такими показниками, ніж стратегічний. До того ж найсильніші зв'язки з показниками оптимального функціонування особистості має шкала досвідного домену – «Емоційна фасилітація мислення». Тобто вміння сприймати, усвідомлювати, розуміти та аналізувати емоції більше пов'язані з оптимальним функціонуванням, ніж навички ефективно використовувати емоції у своїй діяльності та впливати на емоції інших людей.

Що стосується показників оптимального функціонування, то найбільше зв'язків із показниками ЕІ, крім загальних (психологічне благополуччя та життєстійкість), виявлено для субшкали психологічного благополуччя «Особистісне зростання»: вона має зв'язки із шістьма із сімох показників ЕІ. Ураховуючи значення саморегуляції та самоконтролю для особистісного зростання як реалізації своєї суб'єктності [43; 84], такий зв'язок підкреслює роль ЕІ в емоційній саморегуляції та самоконтролі і, як наслідок – можливий вплив на особистісне зростання.

Про наявність зв'язку між окремими показниками ЕІ та шкалою «Готовність іти на ризик» (при вивченні толерантності до невизначеності, що є близьким до життєстійкості поняттям) свідчать також результати дослідження Корнілової та Чигринова [42]. Оптимальні зв'язки між показниками ЕІ та життєстійкості та її шкал відзначають і Л. О. Забродіна з А. А. Хасьянвою у підлітків [33]. Проте в обох випадках використовувалися змішані моделі ЕІ, тому результати досліджень можуть відрізнятися від отриманих нами.

Таким чином, із кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками оптимального функціонування й ЕІ випливає, що це по'язані між собою структури, але механізм їхніх відносин потребує більш детального дослідження, оскільки кореляційний аналіз не дає розуміння причинних зв'язків, а тільки дозволяє зафіксувати їх наявність. Крім того, більшість

зв'язків є слабшими, ніж можна було б очікувати, беручи до уваги аналіз даних літератури із цього питання. Також привертає увагу те, що у відношенні показників оптимального функціонування ЕІ більш виражено пов'язаний із психологічним благополуччям, ніж із життєстійкістю. Тобто, на перший погляд, ЕІ достатньо мало сприяє подоланню кризових моментів особистістю та підтримці її благополуччя в умовах стресу, хоча теоретично нам уявляється, що роль ЕІ має бути доволі вагомою в цих ситуаціях. Ураховуючи всі вищевказані моменти, можна припустити наявність іншого чинника, який опосередковує зв'язки між ЕІ та показниками оптимального функціонування особистості.

#### *4.1.2. Аналіз кореляційних зв'язків між ЕІ та довірою*

У продовження кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між ЕІ як механізмом емоційної регуляції та смисловими утвореннями, які ми досліджуємо в рамках даної роботи, був проведений аналіз зв'язків ЕІ з показниками довіри. Маємо зауважити, що, хоч деякі дослідники і звертають увагу на ЕІ та довіру в одному дослідженні, ці чинники розглядаються як окремі, не пов'язані один з одним. Або вивчається, як ЕІ керівника (лікаря) впливає на довіру до нього підлеглих (пацієнтів) [111; 123-125; 138; 155; 166; 188]. Нами не було знайдено досліджень, які вивчали б ці чинники в рамках одного конструкту.

Результати аналізу подано в табл. 4.3.

Як бачимо з табл. 4.3, показники довіри мають багато кореляційних зв'язків із показниками ЕІ, і більшість зв'язків є високо значущими. Значущі кореляції зі всіма шкалами ЕІ виявлено для загального показника довіри та шкал довіри до інших та довіри до себе. При цьому більш сильними є зв'язки між окремими показниками ЕІ та загальною довірою, а також довірою до себе.

Таблиця 4.3

## Результати кореляційного аналізу між показниками довіри та ЕІ

Показник	Довіра (загальна)	Довіра до інших	Довіра до світу	Довіра до себе	ДС
Ідентифікація емоцій	0,17**	0,13*		0,14*	0,19***
Емоційна фасилітація мислення	0,22	0,15*	0,18**	0,18***	0,14*
Розуміння й аналіз емоцій	0,25	0,23		0,21***	
Свідома регуляція емоцій	0,21***	0,16*		0,17**	
Досвідний домен	0,22	0,17*	0,14*	0,18**	0,17**
Стратегічний домен	0,28	0,24		0,23	
ЕІ	0,31	0,24	0,15*	0,26	0,16*

ДС – довіра до себе за рефлексивним опитувальником Т. П. Скрипкіної;

зв'язки значущі при  $p < 0.001$ , крім \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.005$

Найменше пов'язана з показниками ЕІ шкала довіри до світу, що може бути обумовлено й меншою надійністю цієї шкали (її показник внутрішньої узгодженості є доволі невисоким). Але ймовірно також, що більш низькі кореляції пояснюються особливостями конструкту ЕІ: він розглядається як здібності в розумінні та керуванні емоціями – інформацією, яка стосується насамперед самої особистості або інших людей.

А при взаємодії зі світом вага інформації від емоцій стає меншою порівняно із соціальними інтеракціями чи внутрішніми процесами особистості. Проте ЕІ не втрачає свого значення в питанні довіри до світу, про що свідчать зв'язки останньої із загальним показником ЕІ (0,15), досвідним доменом (0,14), а також шкалою «Емоційна фасилітація

мислення» (0,18). Тобто вміння використовувати емоції на свою користь пов'язане з довірою до світу.

Зауважимо, що Н. А. Захарченко серед чинників, які визначають довіру у дітей, називає рефлексію та розпізнавання емоцій іншої людини [34], які, ймовірно, відповідають чиннику ЕІ «Ідентифікація емоцій». Результати нашого дослідження підтверджують зв'язок між цією шкалою та довірою до себе та довірою до інших людей.

Серед шкал ЕІ шкала «Емоційна фасилітація мислення» має більше за інші зв'язків із показниками довіри, і досить вагомим. Так само і з показниками оптимального функціонування ця шкала мала найбільше зв'язків серед шкал ЕІ. Ми не можемо стверджувати, чи то довіра до світу, до інших людей та до себе дає, як опора, можливість розвивати вміння підкріплювати свою діяльність емоціями, спрямовувати їх у необхідне русло задля свого успіху та благополуччя, чи, навпаки, таке вміння підтримує довіру до світу та себе. Можливе й те, що це двосторонній процес. Це питання може бути досліджуваним далі.

Важливим є і те, що й всі інші шкали ЕІ, а також його загальний показник мають вагомим кореляції з довірою. Таким чином, ми маємо підтвердження, що ЕІ як емоційно-регулятивний механізм є тісно пов'язаним зі смисловими утвореннями особистості, зокрема з довірою.

Ми бачимо, що в порівнянні з іншими видами довіри ДС (довіра до себе за рефлексивним опитувальником Т. П. Скрипкіної) має найменше кореляційних зв'язків із показниками ЕІ. Можливо, це пов'язане з особливостями методики: опитувальник заснований на самооцінці своєї довіри за шкалою за сферами без будь-якої додаткової деталізації. Ймовірно, що він дає недостатньо даних для оцінки зв'язку з більш аналітичними (хоч і по відношенню до емоцій) та практичними здібностями.

Таким чином, враховуючи описані вище результати, можна констатувати, що показники оптимального функціонування, ЕІ та довіри є

тісно взаємопов'язаними між собою. При цьому зв'язки між показниками оптимального функціонування та довіри, а також ЕІ та довіри є дещо вагомішими та сильнішими, ніж між показниками оптимального функціонування та ЕІ.

Ураховуючи ці факти, а також інші, що були описані вище, можна припустити, що має місце опосередкування зв'язку між ЕІ та оптимальним функціонуванням, і медіатором може виступати довіра. Емпірична перевірка цієї гіпотези буде подана в розділі 4.3.

#### *4.1.3. Аналіз кореляційних зв'язків показників оптимального функціонування із цінностями та суб'єктивною близькістю до природи*

Наступним кроком став кореляційний аналіз зв'язків показників оптимального функціонування зі смисловими утвореннями: цінностями та суб'єктивною близькістю до природи, оскільки ми припускаємо, що вони є передумовами оптимального функціонування особистості. Результати цього аналізу відображені в табл. 4.4.

Із табл. 4.4 видно, що цінності та суб'єктивна близькість до природи мають значущі кореляції з показниками оптимального функціонування. Найсильніші зв'язки ми спостерігаємо між цінностями відкритості до змін і показниками психологічного благополуччя: загальним індексом психологічного благополуччя (0,19), особистісним зростанням (0,34), самоприйняттям (0,17) та цілями в житті (0,15). Оскільки будь-який розвиток, у тому числі особистісне зростання, передбачає зміни – від старого до нового, то відкритість до змін необхідна для нього. І особистісне зростання тому тісно пов'язане із притаманністю особистості цінностей відкритості до змін ( $p < 0,001$ ). Маючи зміни за цінність, особистість більше спрямована на розвиток та більше має самопідтримки в цьому процесі, тут не виникає внутрішнього конфлікту.



Таблиця 4.4

**Результати кореляційного аналізу між показниками оптимального функціонування та смисловими утвореннями – цінностями та суб'єктивною близькістю до природи**

Показник	Біосферні цінності	Альтруїстичні цінності	Цінності збереження	Цінності самозвеличення	Цінності відкритості змінам	Близькість до природи
ПБ					0,19**	0,15
Позитивні стосунки з іншими			0,13			
Керування оточенням		0,15				
Особистісне зростання					0,34***	0,15
Цілі в житті					0,15	0,15
Самоприйняття				0,15	0,17*	
Життєстійкість			0,13			
Залученість			0,14			
Контроль				0,14		
Готовність до ризику						0,14

Зв'язки значущі при  $p < 0.05$ , крім \* $p < 0.01$ ; \*\* $p < 0.005$ ; \*\*\* $p < 0.001$ .

Так само цінності відкритості до змін сприяють постановці цілей у житті (зв'язки значущі при  $p < 0,05$ ). Оскільки зміни більш ймовірні, коли вони бажані, а коли є бажання змін, то формується й їхній напрямок. Тоді особистість для досягнення бажаного ставить цілі, які співвідносяться із цим напрямком.

Ймовірно, самоприйняття також передбачає не статичне відношення до себе, а прийняття себе зі всіма своїми сильними та слабкими сторонами з

подальшим розвитком на краще. А як ми вже помічали раніше, розвиток – це завжди зміни. Таким чином, цінності відкритості до змін виявляються тісно пов'язаними із загальним психологічним благополуччям особистості ( $p < 0,005$ ), яке неможливе без її постійного розвитку та прагнення нових внутрішніх досягнень.

Водночас протилежний полюс цієї осі – цінності збереження – пов'язані з іншою складовою заданого нами конструкту оптимального функціонування – життєстійкістю (0,13), а також з її шкалою «Залученість» (0,14). Це можна розуміти так: для протистояння стресам та розвитку в умовах складних життєвих ситуацій необхідною стає опора на консервативні цінності, збереження важливих для особистості установ.

У ситуаціях різких неконтрольованих змін, які задають особистості складні життєві умови, збереження вже набутого стає важливою складовою для забезпечення оптимального функціонування. Не втратити те, що вже маю, – це часто вже є досягненням у ситуаціях кризи. Тому цінності збереження виявляються пов'язаними із життєстійкістю особистості ( $p < 0,05$ ). Щодо зв'язку зі шкалою «Залученість» ( $p < 0,05$ ), то ми можемо звернути увагу на той аспект залученості, який відображає прихильність тим самим інтересам, тій самій діяльності, тим самим цілям, що не змінюються протягом деякого часу, тобто зберігаються.

У дослідженні А. А. Клімова, присвяченого вивченню зв'язку життєстійкості студентів з їх ціннісною сферою, також були знайдені певні зв'язки. Так, студенти з вищим рівнем життєстійкості демонстрували вищий рівень цінностей суспільного життя та життєдіяльності як процесу (що близько до розуміння залученості) та нижчий рівень цінності матеріального благополуччя. Також автор зазначає, що зв'язок із цінностями присутній для шкал «Залученість» та «Контроль» і відсутній для шкали «Прийняття ризику», що збігається з результатами нашого дослідження. А. Клімов також робить припущення про те, що особистість прагне зберігати цінності, які

входять до її ядра, та може ситуативно змінювати менш значущі для себе цінності, і зауважує, що цінності у студентів із вищим рівнем життєстійкості більш виражені [40].

Крім того, цінності збереження позитивно корелюють із субшкалою психологічного благополуччя «Позитивні відносини з іншими» ( $p < 0,05$ ). Оскільки позитивні відносини потребують підтримки, певної регулярності, опори на минуле в нових взаємодіях (ми не починаємо контакти з тими самими людьми кожного разу заново), на певні знання про цю людину (хоча в чомусь вона могла змінитись, як і ми самі), то в цьому аспекті ми спираємось саме на цінності збереження. Цінності збереження проявляються також у прагненні продовжувати та підтримувати вже існуючі зв'язки з тими людьми, які нам близькі, цікаві, потрібні. Крім того, позитивні відносини з іншими людьми допомагають нам підтримувати нашу стабільність у суспільному житті, що теж є важливим аспектом цінностей збереження і благополуччя: залишатись у певному соціальному колі.

Таким чином, оптимальне функціонування супроводжується водночас двома протилежними групами цінностей: збереження та відкритості до змін. З одного боку, необхідна опора на стабільність, для того щоб, з іншого боку, можна було міняти щось у собі й навколо для подальшого розвитку. Ми вважаємо, що це динамічний процес знаходження та втрати стабільності, балансування задля постійного розвитку, але з відчуттям фундаменту вже здобутого. Це підтверджує правомірність погляду на оптимальне функціонування особистості як на динамічну смислову систему, яка одночасно прагне стабільності (збереження цілісності) та розвитку (змін на краще).

Цінності самозвеличення, згідно з результатами кореляційного аналізу, пов'язані зі шкалою психологічного благополуччя «Самоприйняття» (0,15) та шкалою життєстійкості «Контроль» (0,14). Оскільки цінності самозвеличення відповідають більшій вазі власного «Я», опорі на власні матеріальні та

соціальні ресурси, то здається логічним, що вираженість таких цінностей буде супроводжуватися власною позитивною оцінкою себе, тобто більш високим рівнем самоприйняття.

Вважаємо також, що основою зв'язку цінностей самозвеличення з показниками за шкалою «Контроль» виступає сконцентрованість на власних зовнішніх ресурсах – владі, матеріальних надбаннях – на протизацентрованості на добробуті інших та суспільства. Як наслідок, орієнтація на володіння матеріальними ресурсами, щоб контролювати події свого життя, логічно пов'язана з установкою на контроль за подіями.

Таким же чином можна розуміти й зв'язок між альтруїстичними цінностями та шкалою «Керування оточенням» ( $p < 0,05$ ): тут є направленість назовні, на інших людей. Маючи за цінність добробут інших, людина, ймовірно, буде організовувати свою діяльність таким чином, щоб робити щось для інших, тобто буде впливати на оточення. А вплив та керування є дуже близькими між собою процесами, можна сказати, що вплив – це часткове керування.

Ураховуючи виявлені кореляційні зв'язки цінностей самозвеличення та альтруїстичних із показниками психологічного благополуччя та життєстійкості, можна зробити попередній висновок про необхідність наявності та збалансованості обох цих видів цінностей для оптимального функціонування особистості. Так само важливим є баланс між цінностями збереження та відкритості до змін, хоча варто зазначити, що більше кореляцій із показниками психологічного благополуччя мають цінності відкритості до змін. Але цінності збереження стають підтримкою в кризових ситуаціях і важливі для життєстійкості.

Із табл. 4.4 видно також, що показники оптимального функціонування значуще пов'язані із суб'єктивним відчуттям близькості до природи. Значущі ( $p < 0,05$ ) кореляційні зв'язки знайдені для загального показника психологічного благополуччя (0,15), його субшкал «Особистісне зростання»

(0,15) та «Цілі в житті» (0,15), а також для шкали життестійкості «Готовність до ризику» (0,14). Отже, ми маємо підтвердження припущенню, що суб'єктивна близькість до природи має значення для оптимального функціонування особистості. Відчуття суб'єктивної близькості до природи може бути пов'язаним із благополуччям різними шляхами.

По-перше, якщо звернутися до теорії біофілії, то любов до всього живого, всіх проявів життя є ознакою здоров'я та благополуччя особистості [103; 104].

По-друге, суб'єктивна близькість до природи часто виступає ресурсом для відновлення життєвих сил людини, що також сприяє оптимальному функціонуванню.

По-третє, суб'єктивна близькість до природи може давати суб'єктивне відчуття себе як частини чогось більшого за мене, що підтримує особистість і в розвитку, і в досягненні цілей, і в ситуаціях, де необхідно ризикувати. Таке відчуття належності до чогось більшого та могутнього знижує тривогу за себе, слабшого.

Усі ці шляхи можуть бути взаємопов'язаними та виходити один з одного. Найважливішим є факт пов'язаності суб'єктивної близькості до природи як смислового утворення та оптимального функціонування особистості.

#### *4.1.4. Аналіз зв'язків між довірою й ЕІ та цінностями й суб'єктивною близькістю до природи*

Для отримання повної картини взаємовідносин змінних, які ми беремо до уваги в нашому дослідженні, нами було проведено кореляційний аналіз відносин між довірою й ЕІ, з одного боку, та цінностями, суб'єктивною близькістю до природи та включенням природи в «Я» – з іншого. Результати цього аналізу подано в табл. 4.5.

Згадаймо, що тісний зв'язок із цінностями як утвореннями підкреслюється багатьма дослідниками, деякі з них вказують на ціннісну складову самої довіри як смислового утворення [19; 94; 107]. Проте важливим нам здається більш конкретне розуміння того, з якими цінностями пов'язана довіра та її види.

Таблиця 4.5

**Результати кореляційного аналізу показників ЕІ, довіри, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я»**

Показник	Довіра (загальний показник)	Довіра до інших людей	ДС (довіра до себе)	ЕІ	Розуміння й аналіз емоцій	Стратегічний домен
Біосферні цінності			0,15*		-0,16*	
Альтруїстичні цінності			0,18**			
Цінності збереження			0,3		-0,21***	-0,2***
Цінності самозвеличення		-0,2***	0,17**	-0,14*		
Цінності відкритості до змін			0,13*			
Близькість до природи	0,14*		0,26			
Включення природи в «Я»			0,18**			

Зв'язки значущі при  $p < 0.001$ , крім \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.005$ .

По-перше, варто зазначити, що найбільше зв'язків із цінностями має довіра до себе як окремий показник (ДС). Згідно з результатами кореляційного аналізу, довіра до себе має вагомі зв'язки зі всіма видами

цінностей, що досліджуються. Тобто довіра до себе тісно пов'язана із ціннісною сферою особистості.

Найсильніший зв'язок виявлено для групи цінностей збереження ( $p < 0,001$ ). Це можна пояснити тим, що довіра вища в ситуації безпеки, а безпека суб'єктивно вища в умовах стабільності. Оскільки цінності збереження можуть асоціюватися саме із чинниками стабільності, а, як наслідок, безпеки, то й довіра виявляється міцніше пов'язаною з ними, ніж із протилежною групою цінностей – відкритості до змін. Адже зміни завжди передбачають невизначеність, а отже – підвищують рівень тривоги та знижують рівень довіри. Водночас при вираженій довірі до себе ми спостерігаємо виражений рівень цінностей відкритості до змін, і навпаки: довіра до себе також пов'язана із цінностями відкритості до змін.

Можливо, довіра до себе дає підґрунтя для подолання тривоги перед невідомим, перед змінами, що дозволяє впроваджувати їх у життя задля особистісного розвитку. А без довіри до себе притаманність особистості цінностей до змін може бути навіть неможливою, оскільки без довіри компенсаторно формуватиметься цінність стабільності та сталості.

Цінності самозвеличення та альтруїстичні мають рівнозначні зв'язки з довірою до себе за результатами аналізу ( $p < 0,01$ ). Це можна розуміти як те, що довіра до себе має важливе значення як для цінування інших, так і для цінування себе як особистості.

Водночас цінності самозвеличення негативно корелюють із довірою до інших ( $-0,02$ ;  $p < 0,005$ ). Це відображає ту закономірність, що при меншій довірі до інших особистість формує більше опори на себе та більш цінує себе та свої досягнення, ніж інших людей, оскільки інших вважає ненадійними. Та навпаки, при високому рівні довіри до інших людей менш вираженою є цінність власної значущості через владні та матеріальні ресурси, а інші люди розглядаються як надійна підтримка. У такому разі в особистості менше потреби в формуванні власної грандіозності. Таким може бути первинне

пояснення знайдених кореляцій. Проте це питання потребує подальшого більш детального дослідження.

Довіра до себе також має вагомні значущі відносини ( $p < 0,001$  та  $p < 0,01$  відповідно) із суб'єктивною близькістю до природи (0,26) та включенням природи в «Я» (0,18). Крім того, виявлено значущий зв'язок ( $p < 0,05$ ) загального показника довіри із суб'єктивною близькістю до природи (0,14). Суб'єктивне відчуття людиною близькості до природи може, крім іншого, бути частиною усвідомлення своєї природної, біологічної сутності. У свою чергу, самосвідомість може формувати вищий рівень довіри до себе. Крім того, суб'єктивна близькість до природи в рамках теорії біофілії може підтримувати прагнення до життя у всіх його проявах та тим самим також «працювати» на довіру до себе.

У цілому такі результати разом із показниками взаємозв'язків суб'єктивної близькості до природи із психологічним благополуччям та деякими його складовими, що були описані вище, підтверджують важливість суб'єктивного відношення особистості до оточуючого природного середовища та її суб'єктивного включення себе у світ природи для її оптимального функціонування та відчуття довіри до себе та загального показника довіри.

Цікавими є дані щодо зв'язків цінностей з ЕІ та його складовими. Кореляційний аналіз виявив від'ємні зв'язки між загальним показником ЕІ та цінностями самозвеличення (-0,14), між чинником «Розуміння й аналіз емоцій» та цінностями збереження (-0,21) і біосферними цінностями (-0,16), а також між стратегічним доменом ЕІ та цінностями збереження (-0,2). Базуліна вказує на роль ЕІ як чинника розвитку екологічної культури [12]. Можна погодитись з автором у тому, що необхідно формувати таку культуру, але ЕІ, мабуть, у даному випадку може виступати як допоміжний чинник після цінностей, які мають бути сформованими.



EI передбачає ідентифікацію, розуміння та вміння керувати емоціями – як власними, так і інших людей. Спираючись на це розуміння EI, можна припустити два пояснення від'ємного зв'язку між показником EI та цінностями самозвеличення.

По-перше, при вираженості цінностей самозвеличення особистість сконцентрована на своїй особі та мало зосереджена на інших, може не помічати їх почуттів та потреб, що знижує показник загального EI.

По-друге, цінності самозвеличення фокусують увагу людини на її «сильних», «владних», «керуючих» сторонах. Особистість із вираженими цінностями самозвеличення може не сприймати та не розуміти свої й чужі емоції, які не відповідають цим критеріям, може трактувати емоції самі по собі як прояв слабкості та втрату контролю, і тому не бути в контакті зі своєю емоційною сферою.

Це можливі обґрунтування знайдених кореляцій, проте це питання можна вважати відкритим, оскільки, на наш погляд, воно потребує подальших досліджень, як і деякі інші означені зв'язки.

Від'ємні кореляції між цінностями збереження та чинником «Розуміння й аналіз емоцій» ( $p < 0,005$ ), а також між цінностями збереження та стратегічним доменом EI ( $p < 0,005$ ) також потребує уваги. У дослідженні І. М. Андреєвої було виявлено, що компоненти EI, які відносяться до розуміння та керування емоціями, пов'язані із ціннісними орієнтаціями, притаманними особистості, що самоактуалізується, прямими кореляціями [7]. Автор пояснює це тим, що розвиток навичок розуміння емоцій сприяє прийняттю особистістю відповідних цінностей. Виходячи з даних нашого дослідження, цінності збереження менше пов'язані з показниками оптимального функціонування, ніж протилежний полюс цього вектору – цінності відкритості змінам, і зокрема, цінності збереження не мають кореляцій із показниками психологічного благополуччя, а тільки з показниками життєстійкості – рисами, необхідними в умовах кризи для стабілізації і

тільки потім – подальшого розвитку. Крім того, розуміння й аналіз емоцій мають позитивні кореляції з психологічним благополуччям та особистісним зростанням.

Ураховуючи всі ці факти, можна зробити припущення, що розуміння емоцій сприяє особистісному зростанню та розвитку цінностей, що відповідають розумінню оптимально функціонуючої особистості, а цінності збереження при значній вираженості скоріш гальмують зростання особистості, оскільки воно завжди передбачає зміни.

Від’ємний кореляційний зв’язок між цінностями збереження та стратегічним доменом EI ( $p < 0,005$ ) можна розуміти через імовірні способи особистості справлятися з тривогою. Представники екзистенціальної психології заявляють про притаманність людині відчувати екзистенціальну тривогу протягом життя, яка не зникає ніколи, хоча стає більш або менш відчутною в різні моменти життя.

З іншого боку, життя сучасної людини наповнене постійними, швидкими змінами, насичене подіями, інформацією і часто характеризується непередбаченістю. Це сприяє виникненню стану тривоги, з якою особистості необхідно якось обходитись.

Якщо в особистості присутні здібності й навички керувати своїми емоціями, вона вміє трансформувати їх у корисне або позитивне для себе та інших русло, тобто їй притаманний високий рівень стратегічного компоненту EI, тоді така особистість справлятиметься з екзистенціальною та ситуативною тривогою саме за рахунок цих здібностей. Але якщо такі навички не розвинені, то особистість шукатиме опори й відчуття захищеності в стабільності та збереженні того, що вже добре знайоме, відоме, безпечне. Тому в такої людини ми будемо спостерігати більш виражені цінності збереження.

Таким чином, можна припустити, що розвинений EI сприяє розвитку особистості в гуманістичному розумінні, оскільки, крім іншого, дає більше

можливостей для подолання складних почуттів для подальшого особистісного розвитку.

У табл. 4.5 ми також бачимо наявність від'ємного кореляційного зв'язку між біосферними цінностями та здібністю до розуміння й аналізу емоцій ( $p < 0,05$ ). Для того щоб зрозуміти, чи такий зв'язок обумовлений особливостями методик, що використовувались, чи він відображає певну феноменологію і вимагає обґрунтування, необхідні більш широкі дослідження, присвячені цьому питанню. У межах нашого дослідження ми можемо лише поставити це запитання.

Якщо коротко підсумувати результати кореляційного аналізу, то маємо такі результати:

- показники оптимального функціонування, EI, довіри та цінностей не залежать від віку особистості;
- довіра в усіх своїх проявах тісно пов'язана з усіма показниками оптимального функціонування, що вивчаються в даному дослідженні; зв'язки довіри (як загального показника, так і всіх її окремих видів) із показниками психологічного благополуччя та життєстійкості є статистично значущими й досить вагомими;
- довіра також тісно пов'язана з показниками EI, цінностями та суб'єктивною близькістю до природи, тобто іншими ймовірними передумовами оптимального функціонування;
- EI має менш вагомі кореляційні зв'язки з показниками оптимального функціонування, ніж можна було очікувати; при цьому здібністю, що пов'язана з оптимальним функціонуванням, є «Емоційна фасилітація мислення»;
- EI тісно пов'язаний із показниками довіри, особливо із загальним показником довіри, довірою до себе та до інших людей; здібністю EI, що має найбільше зв'язків із довірою, є «Емоційна фасилітація мислення»;

- серед цінностей найбільш пов'язаними з оптимальним функціонуванням особистості є цінності відкритості до змін;
- суб'єктивне відчуття близькості до природи може бути передумовою оптимального функціонування особистості, наявність зв'язків підтверджено результатами кореляційного аналізу;
- цінності та суб'єктивне відчуття близькості до природи тісно пов'язані з довірою до себе.

Таким чином, ЕІ, довіра, цінності та суб'єктивне відчуття близькості до природи потенційно можуть бути передумовами оптимального функціонування особистості. Однак найтісніші й найочевидніші зв'язки з показниками психологічного благополуччя та життєстійкості виявлені для довіри, яка водночас має тісні зв'язки з іншими потенційними передумовами.

У науковій літературі існують дані щодо опосередкованого впливу певних чинників на показники психологічного або суб'єктивного благополуччя. Як медіатори називаються цінності, потреби, духовний інтелект, соціальна підтримка та ін. [115; 159].

І. М. Крючкова в результаті огляду теоретичних та емпіричних досліджень довіри, її видів та функцій вказує, зокрема, на те, що довіра сприяє оптимізації емоційно-психічного стану людини [45]. Ураховуючи загальний контекст статті, можна розуміти це твердження як визнання вагомості ролі довіри для оптимального функціонування особистості. Крім того, ми можемо припустити, що довіра може розглядатися як медіатор між емоційним станом та психічним благополуччям.

Можливо, має місце опосередкований характер впливу ЕІ, цінностей та суб'єктивної близькості до природи на оптимальне функціонування, і роль медіатора може, імовірно, виконувати довіра. Це припущення буде розглянуто й вивчено детальніше в наступних розділах.

## **4.2. Дослідження причинних зв'язків між показниками оптимального функціонування, ЕІ та смисловими утвореннями. Регресійні моделі психологічного благополуччя, життєстійкості та довіри**

Проведений кореляційний аналіз показав наявність тісних зв'язків між показниками оптимального функціонування (психологічного благополуччя та життєстійкості), ЕІ, довірою та смисловими диспозиціями. Водночас кореляційний аналіз не дозволяє нам робити висновки про причинний характер наявних зв'язків.

Для більшого розуміння такого характеру зв'язків ми можемо використовувати множинний регресійний аналіз, який дозволяє оцінювати ступінь зв'язків більш ніж двох показників, ураховуючи вплив кожного з чинників, що включені в аналіз. Множинна регресія дає нам можливість наблизитися до глибшого розуміння причинних зв'язків між показниками оптимального функціонування, ЕІ та смислових утворень.

Ураховуючи дані кореляційного аналізу, згідно з яким існують тісні зв'язки між показниками оптимального функціонування та довірою, а також між показниками оптимального функціонування та ЕІ, нами було побудовано та перевірено декілька регресійних моделей для психологічного благополуччя та життєстійкості, які ми розглядали як залежні змінні.

Для реалізації методу регресійного аналізу розподіл даних може відхилятися від нормального, проте важливим є нормальний розподіл залишків в даних. Наявні матеріали відповідають вказаному критерію. Крім того, додаткова перевірка за критерієм Бартлета показала багатовимірну нормальність розподілу наших даних, що є додатковим аргументом на користь правомірності використання методу регресійного аналізу.

Для кожної із цих двох змінних було розглянуто, наскільки вірогідно вони пояснюються рівнем довіри загальної, її складових (довіра до світу, до інших людей та до себе) та довірою до себе (ДС) за рефлексивним

опитувальником Т. П. Скрипкіної. Як предиктори послідовно розглядалися також показники ЕІ та його складових. Крім того, було розглянуто модель, у якій урахувалися одночасно показники довіри та ЕІ. Регресійні моделі перевірялися методом Forward Stepwise, при якому послідовно виконується відбір найсильніших предикторів, доки не буде сформовано найкращу модель. Результати регресійного аналізу подано в табл. 4.6.

Із цієї таблиці видно, що найсильнішими предикторами як психологічного благополуччя, так і життєстійкості, виступає довіра. Довіра до себе та загальна довіра пояснюють психологічне благополуччя та життєстійкість на 45 % та 47 % відповідно, що є доволі вагомим результатом.

При включенні в модель окремих видів довіри – до світу, до інших людей, до себе та ДС – знаходимо, що всі вони пояснюють життєстійкість на 46 %, тоді як довіра до інших людей випадає з моделі обумовлення психологічного благополуччя, а всі інші види довіри виступають його предикторами на 46,5 %.

При цьому найвагомішою в усіх регресійних моделях виявляється ДС. Таким чином, можна стверджувати, що довіра є важливим чинником, що значно впливає на оптимальне функціонування особистості, і найбільшу роль грає довіра до себе як «специфічне відношення людини до свого внутрішнього світу, до своєї суб'єктності як цінності» [87, с. 126]. Тобто вагомим чинником психологічного благополуччя та життєстійкості особистості є її власне відношення до своєї внутрішньої, суб'єктивної реальності як до цінної та важливої.

Оскільки в літературі як предиктор благополуччя часто називають ЕІ, а також з огляду на наявність кореляційних зв'язків, нами були побудовані регресійні моделі психологічного благополуччя та життєстійкості, що враховували як незалежні змінні саме показники ЕІ. Однак ці моделі показали наявність досить низького ступеня пояснення благополуччя та життєстійкості через ЕІ. Так, при розгляді як предикторів окремих шкал ЕІ,

було виявлено, що жодна з них не пояснює психологічного благополуччя, і лише здатність «Ідентифікація емоцій» пояснює життєстійкість на 2,5 %, що є дуже незначним показником.

Таблиця 4.6

**Результати регресійного аналізу для змінних-предикторів  
показників оптимального функціонування**

Змінні- предиктори, що долучаються до аналізу	Залежна			
	Психологічне благополуччя		Життєстійкість	
	Предиктори, що були залишені в моделі з $\beta$ - коефіцієнтами	RI та RIadj	Предиктори, що були залишені в моделі з $\beta$ - коефіцієнтами	RI та RIadj
Шкали «Довіра до світу», «Довіра до інших людей» та «Довіра до себе», ДС	ДС 0,41; Довіра до світу 0,19; Довіра до себе 0,23	RI 0,47; RIadj 0,465	ДС 0,47; Довіра до інших людей 0,19; Довіра до світу 0,14*; Довіра до себе 0,13*	RI 0,47; RIadj 0,46
Загальний показник довіри та ДС	ДС 0,44; Довіра 0,35	RI 0,46; RIadj 0,45	Довіра 0,46; ДС 0,34	RI 0,47; RIadj 0,47
Шкали EI	-	-	Ідентифікація емоцій 0,17**	RI 0,03; RIadj 0,025
Домени EI	Досвідний домен 0,15*; Стратегічний домен 0,09 $p=0,2$	RI 0,04; RIadj 0,032	Досвідний домен 0,15*	RI 0,022; RIadj 0,018
EI	EI 0,2***	RI 0,04; RIadj 0,037	EI 0,15*	RI 0,023 RIadj 0,019
Довіра загальна, ДС та EI	ДС 0,44; Довіра 0,33; EI 0,06 $p=0,26$	RI 0,46; RIadj 0,45	ДС 0,46; Довіра 0,34	RI 0,47; RIadj 0,465

Показники значущі на рівні  $p < 0,001$ , крім\*  $p < 0,05$  та \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,005$ , а також курсивом позначено статистично незначущі предиктори, що були залишені в моделі.

Варто зазначити, що чинник «Емоційна фасилітація мислення» не долучається до жодної з моделей психологічного благополуччя та життєстійкості, хоча він мав найвагомійші кореляційні зв'язки з показниками психологічного благополуччя серед усіх показників EI. Цей факт заслуговує уваги і буде детальніше розглянутий у нашій роботі нижче.

Так само невеликий ступінь пояснення психологічного благополуччя та життєстійкості дає досвідний домен (стратегічний вилучається з моделі) – 3,2 % та 1,8 % відповідно, а також загальний показник ЕІ – 3,7 % для психологічного благополуччя та 1,9 % для життєстійкості. Тобто, виходячи з результатів регресійного аналізу, можна стверджувати, що ЕІ має вплив на оптимальне функціонування, але не дуже вагомий.

При включенні в регресійну модель одночасно довіри, ДС та ЕІ останній виявляється статистично не значущим предиктором для психологічного благополуччя та виключається з моделі для життєстійкості.

Кореляційний аналіз показав також наявність зв'язків між показниками оптимального функціонування та цінностями й суб'єктивною близькістю до природи. Тому були побудовані моделі для цих показників із включенням цих смислових диспозицій як предикторів. Результати перевірки таких моделей подано в табл. 4.7.

Як видно з таблиці, зі всіх видів цінностей, що вивчалися в нашому дослідженні, лише цінності відкритості до змін пояснюють психологічне благополуччя, при цьому лише на 4,3 %. Суб'єктивна близькість до природи має ще менше ваги: вона пояснює лише 1,5 % показників психологічного благополуччя. При включенні в регресію одночасно цінностей та суб'єктивної близькості до природи в моделі залишаються цінності відкритості до змін та суб'єктивна близькість до природи, така модель пояснює трохи більше – 6 % психологічного благополуччя.

Варто зауважити, що жодна з побудованих моделей зі смисловими диспозиціями як предикторів життєстійкості не підтвердилася.

Проте, якщо ми долучаємо до моделі психологічного благополуччя смислові диспозиції та довіру й ДС, то отримуємо модель, у яку входять ДС, довіра й цінності відкритості до змін, і разом ці чинники пояснюють психологічне благополуччя на 46 %, що є вельми вагомим результатом. Це нашоухує на ідею про те, що самі по собі цінності невеликою мірою



впливають на оптимальне функціонування, але у зв'язку з довірою цінності відкритості до змін отримують значну роль в його формуванні. Отже, вплив цінностей на оптимальне функціонування необхідно розглядати через призму довіри.

Таблиця 4.7

**Результати регресійного аналізу для змінних-предикторів  
психологічного благополуччя**

Змінні-предиктори, що долучаються до аналізу	Залежна	
	Психологічне благополуччя	
	Предиктори, що були залишені в моделі з $\beta$ -коефіцієнтами	RI та RIadj
Цінності	Цінності відкритості до змін 0,22	RI 0,047; RIadj 0,043
Близькість до природи	Близькість до природи 0,14**	RI 0,019; RIadj 0,015
Цінності та Близькість до природи	Цінності відкритості до змін 0,23; Близькість до природи 0,2**	RI 0,07; RIadj 0,06
Цінності Близькість до природи Довіра ДС	ДС 0,45 Довіра 0,33 Цінності відкритості до змін 0,1**	RI 0,47; RIadj 0,46

Показники значущі на рівні  $p < 0,001$ , крім\*  $p < 0,1$  та \*\*  $p < 0,05$ , \*\*\* $p < 0,005$ .

Розглянемо моделі, що були побудовані для довіри (загальний показник) та ДС: чи пояснюються вони емоційним інтелектом, суб'єктивною близькістю до природи та цінностями? Результати регресійного аналізу вказаних моделей подано в табл. 4.8.

Суб'єктивна близькість до природи та цінності (а саме – цінності відкритості до змін, біосферні, збереження та альтруїстичні) є предикторами ДС та пояснюють його на 14 %. Для загального показника довіри ми знаходимо лише незначне пояснення показником суб'єктивної близькості до природи на 2,7 %. У дослідженні О. Ю. Зотової зазначається, що оточуюче середовище значуще впливає на почуття безпеки особистістю. І небезпечне середовище може призводити, зокрема, до депривації почуття довіри [36]. Але в даному дослідженні більшою мірою малося на увазі соціальне

середовище. Щодо природного середовища, то воно, як ми бачимо з регресійних моделей, теж може грати вагому роль.

Таблиця 4.8

**Результати регресійного аналізу для змінних-предикторів довіри та довіри до себе (ДС)**

Змінні- предиктори, що долучаються до аналізу	Залежна			
	ДС		Довіра	
	Предиктори, що були залишені в моделі з $\beta$ - коефіцієнтами	RI та RIadj	Предиктори, що були залишені в моделі з $\beta$ - коефіцієнтами	RI та RIadj
Цінності Близькість до природи	Близькість до природи 0,28; Цінності відкритості до змін 0,16**; Біосферні цінності 0,19**; <i>Цінності збереження</i> 0,14*; <i>Альтруїстичні цінності</i> 0,14*	RI 0,16; RIadj 0,14	Близькість до природи 0,17*	RI 0,05; RIadj 0,027
EI	-	-	EI 0,28	RI 0,078; RIadj 0,074
EI Цінності Близькість до природи	Близькість до природи 0,28; Цінності збереження 0,16**; Цінності відкритості до змін 0,14**; EI 0,14**	RI 0,18; RIadj 0,15	EI 0,28	RI 0,097; RIadj 0,085

Показники значущі на рівні  $p < 0,001$ , крім\*  $p < 0,1$  та \*\*  $p < 0,05$ , а також курсивом позначено статистично незначущі предиктори, що були залишені в моделі.

Згідно з даними кореляційного аналізу, мають місце значущі зв'язки між показниками довіри та EI. Однак перевірка моделей показала, що EI мало пояснює довіру: лише 7,4 % для загального показника, 7,8 % – стратегічний домен при включенні в аналіз доменів, вочевидь за рахунок шкали «Розуміння й аналіз емоцій», яка також пояснює 7 % довіри при включенні в аналіз як предикторів шкал EI. Зауважимо, що це більш вагомні показники,

ніж мають моделі для психологічного благополуччя та життєстійкості, що включали EI.

Можливо, як у випадку зв'язку EI з показниками оптимального функціонування, так і з показниками довіри, ці зв'язки мають непрямий, опосередкований іншими чинниками характер. Крім того, ми бачимо, що ДС не пояснюється рівнем EI (ані загальним показником, ані його складовими), якщо розглядати його як самостійний предиктор.

Однак, коли ми долучаємо до моделі ДС одночасно смислові диспозиції та EI, ми отримуємо підтвердження моделі, яка пояснює ДС на 15 %, що є помітним результатом. При цьому в модель входять і суб'єктивна близькість до природи, і цінності (збереження та відкритості до змін), і EI. Таким чином, ми можемо вважати, що відчуття суб'єктивної близькості до природи, цінності відкритості до змін та збереження, а також рівень EI є предикторами ДС.

Отже, дані регресійного аналізу нам демонструють, що сильними предикторами показників оптимального функціонування (а саме психологічного благополуччя та життєстійкості) є довіра, і насамперед – довіра до себе. Довіра пояснює показники оптимального функціонування (окремо психологічне благополуччя та життєстійкість) від 45 до 47 % в різних комбінаціях. Це підтверджує важливість довіри до світу, до інших людей та до себе для особистості та її розвитку.

При цьому дані аналізу демонструють, що різні види довіри мають різне значення для обраних нами складових оптимального функціонування. Так, для життєстійкості більш вагому роль грає довіра до інших людей, тоді як у модель психологічного благополуччя ця складова довіри не включається взагалі. Для психологічного благополуччя важливішими виявляються довіра до себе та довіра до світу. Але в будь-якому разі саме довіра як відношення-установка до оточуючого середовища (у тому числі соціального) як до

безпечного й підтримуючого та до свого внутрішнього світу як до цінного явища впливає на оптимальне функціонування особистості.

EІ, навпаки, у дуже малій мірі пояснює оптимальне функціонування. Його частка, за даними регресійного аналізу та на противагу результатам кореляційного аналізу, становить не більше 3,7 %. А при долученні EІ в модель разом із довірою роль інтелекту зводиться до незначущої, і він вилучається з моделі. Це свідчить про те, що EІ, хоч і пов'язаний з оптимальним функціонуванням, але, ймовірно, не прямим шляхом. Він може впливати через інші чинники, і таким чинником, згідно з результатами нашого дослідження, може виступати довіра.

Суб'єктивна близькість до природи та цінності також обумовлюють психологічне благополуччя незначною мірою (але статистично значущою) – від 1,5 до 4 %. А на життєстійкість не впливають, за даними регресії, зовсім. При цьому найбільшу вагу мають цінності відкритості до змін (і це єдина група цінностей, що залишилася в регресійних моделях психологічного благополуччя).

Крім того, цінності відкритості до змін можуть долучатися до моделі разом із довірою та значно (на 46 %) пояснювати психологічне благополуччя у сукупності чинників. Тобто в поєднанні з довірою ці чинники мають більше значення для психологічного благополуччя, ніж самостійно. Отже, можна припустити, що довіра в цьому випадку грає вирішальну роль, а цінності діють через довіру, як і EІ.

До того ж суб'єктивна близькість до природи та деякі цінності є предикторами довіри до себе (ДС) на 14 %, а разом з EІ – на 15 %, що є доволі вагомих результатом. Меншою мірою, але суб'єктивна близькість до природи та EІ (окремо один від одного) виступають предикторами загального показника довіри.

Отже, за результатами регресійного аналізу ми можемо зробити такі проміжні **висновки**:

- довіра в усіх її проявах (як загальний показник, так і її види, а також довіра до себе (ДС)), є дуже вагомим предиктором показників оптимального функціонування: психологічного благополуччя та життєстійкості;
- ЕІ доволі слабо обумовлює психологічне благополуччя та життєстійкість; здібністю, яка має найсильніші показники, є «Ідентифікація емоцій» (що не збігається з результатами кореляційного аналізу, де найсильніші зв'язки з оптимальним функціонуванням були виявлені для здібності «Емоційна фасилітація мислення»);
- з усіх смислових утворень, розглянутих у дослідженні, до моделі психологічного благополуччя включаються довіра, цінності відкритості до змін та суб'єктивне відчуття близькості до природи;
- цінності, суб'єктивна близькість до природи та ЕІ в тій чи іншій мірі є предикторами довіри та загального показника довіри до себе. Разом із результатами, що були описані вище, це дає нам привід розглянути довіру до себе та загальну довіру як медіатори між показниками ЕІ та оптимального функціонування, між суб'єктивною близькістю до природи та оптимальним функціонуванням, а також між цінностями відкритості до змін та оптимальним функціонуванням особистості. Для перевірки цих припущень нами були використані методи структурного моделювання, отримані завдяки яким результати наведено в підрозділі 3.3.

#### **4.3. Роль довіри як медіатора між емоційним інтелектом, суб'єктивною близькістю до природи й цінностями та оптимальним функціонуванням особистості**

Як показав регресійний аналіз, довіра – як загальний показник, так і довіра до себе, – є вагомим предиктором психологічного благополуччя, в той час як ЕІ, цінності та суб'єктивна близькість до природи мають значущий,

але значно менший вплив на показники оптимального функціонування. Проте EI, цінності відкритості до змін, суб'єктивна близькість до природи в різній мірі виступають предикторами довіри загальної та довіри до себе.

Засновуючись на даних регресійного та кореляційного аналізів, ми спочатку побудували та перевірили базові моделі, що включають у себе довіру та довіру до себе як медіатори між емоційним інтелектом та показниками оптимального функціонування – психологічним благополуччям і життєстійкістю, а також між суб'єктивною близькістю до природи та показниками оптимального функціонування.

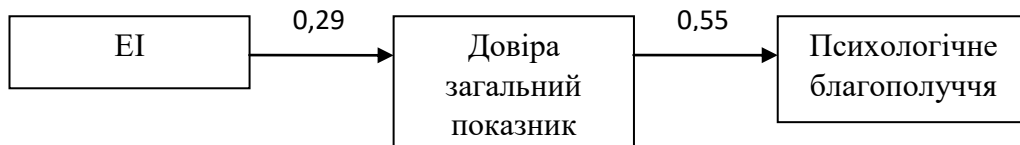
Моделі були перевірені на гідність методом ADF Gramian, який рекомендується при відхиленні розподілу даних від нормального [177a; 184]. У роботі наводяться такі показники придатності моделі: статистики  $\chi^2$ ,  $df$ , RMSEA, GFI та AGFI. На добру відповідність моделі вказують такі рівні показників придатності:  $\chi^2/df < 2$ ,  $p > 0,05$ ,  $RMSEA < 0,05$ ,  $GFI > 0,95$ ,  $AGFI > 0,95$ .

По-перше, нами були побудовані та перевірені базові моделі для емоційного інтелекту, довіри та показників оптимального функціонування. Моделі та отримані за ними оцінки параметрів подано на рис. 4.1. Як бачимо, загальна довіра виступає медіатором між EI та показниками оптимального функціонування (моделі 1 і 2), тобто EI має хоча й досить слабкий, але значущий вплив на психологічне благополуччя та життєстійкість через довіру.

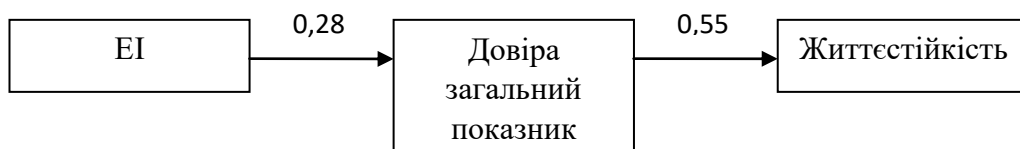
Моделі 3 і 4 демонструють дуже слабкий зв'язок EI з довірою до себе (ДС). Крім того, моделі с ДС як медіатором мають низькі показники придатності за статистиками  $\chi^2$ .

На основі цих базових моделей були побудовані моделі з включенням латентних змінних. Модель із включенням усіх шкал EI як маніфестних змінних отримала низькі показники придатності. За даними регресійного аналізу найсильніше пов'язаною з довірою та показниками оптимального функціонування була шкала «Ідентифікація емоцій». Тому була побудована

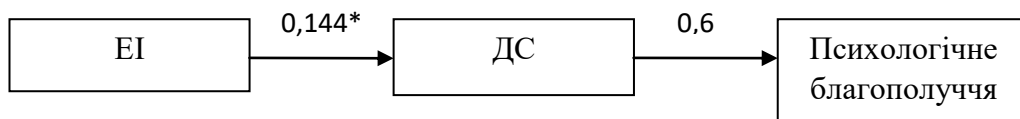
та перевірена модель з ідентифікацією емоцій, довірою (що включала загальний показник довіри та довіру до себе – ДС) та оптимальним функціонуванням (психологічним благополуччям та життєстійкістю). Дана модель подана на рис. 4.2.



Модель 1.  $\chi^2/df=0,67/1$ ;  $p=0,41$ ; RMSEA 0; GFI 0,998; AGFI 0,987



Модель 2.  $\chi^2/df=0/1$ ;  $p=0,997$ ; RMSEA 0; GFI 1; AGFI 1



Модель 3.  $\chi^2/df=4,8/1$ ;  $p=0,028$ ; RMSEA 0,127; GFI 0,985; AGFI 0,91



Модель 4.  $\chi^2/df=2,55/1$ ;  $p=0,1$ ; RMSEA 0,08; GFI 0,99; AGFI 0,956

Рисунок 4.1. Моделі шляхів зв'язків між ЕІ, довірою загальною або довірою до себе (ДС) та показниками оптимального функціонування (всі зв'язки значущі при  $p<0,0001$ , крім \*  $p<0,05$  та \*\* $p<0,1$ )

Як бачимо, здатність до ідентифікації емоцій як складова ЕІ впливає на оптимальне функціонування через довіру, яка тісно пов'язана з оптимальним функціонуванням. Аналогічна модель, у якій ЕІ виступає латентною змінною, що задана двома шкалами, а саме «Ідентифікація емоцій» та «Розуміння й аналіз емоцій», також отримала прийнятні, хоча й нижчі, ніж у

моделі, що подана на рис. 4.2, показники придатності:  $\chi^2/df= 9,11/7$ ;  $p=0,24$ ; RMSEA 0,036; GFI 0,986; AGFI 0,957. Це підтверджує, що ЕІ, хоч і не значною мірою, але впливає на оптимальне функціонування через довіру.

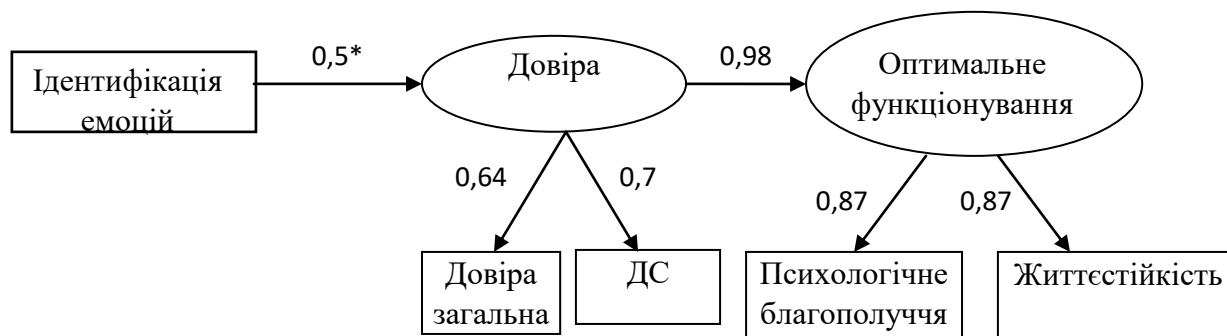


Рисунок 4.2. Структурна модель, що описує зв'язки емоційного інтелекту (здатність до ідентифікації емоцій), довіри та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,0001$ , окрім \*  $p < 0,005$ ). Показники придатності:

$$\chi^2/df= 1,51/4; p=0,82; RMSEA 0; GFI 0,997; AGFI 0,99$$

Було перевірено альтернативну модель (рис. 4.3), де змінні «Ідентифікація емоцій» та «Довіра» розглядались як такі, що впливають на оптимальне функціонування незалежно одна від одної. Крім того, що модель отримала гірші показники придатності, вплив показника «Ідентифікація емоцій» на Оптимальне функціонування виявився незначущим. Це підтверджує, що Довіра виступає в ролі медіатора між здібністю ЕІ «Ідентифікація емоцій» та Оптимальним функціонуванням.

Виходячи з результатів попередніх аналізів, а також результатів, отриманих у попередніх дослідженнях [46; 145], було побудовано іншу модель (рис. 4.4), яка пояснює взаємовідносини ЕІ (що заданий показниками «Ідентифікація емоцій» та «Розуміння й аналіз емоцій»), довіри до себе (задана субшкалою «Довіра до себе» та показником ДС) та оптимального функціонування (що включає психологічне благополуччя та життєстійкість).



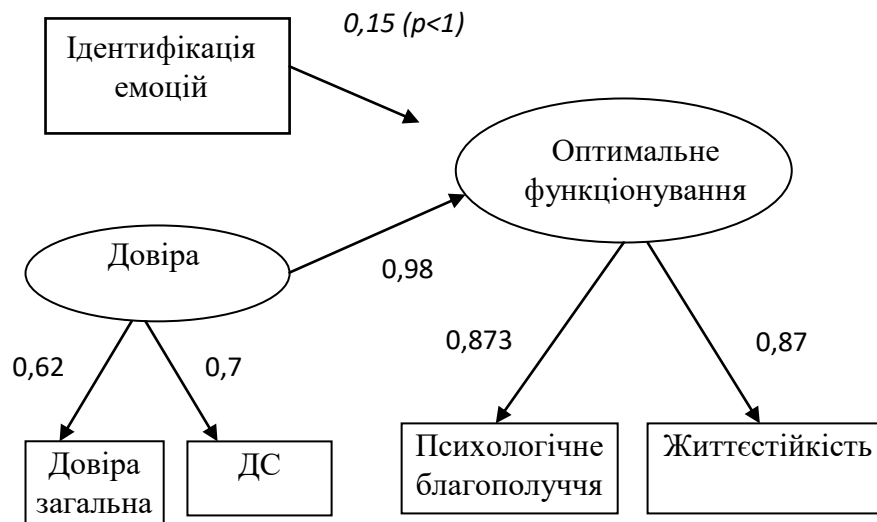


Рисунок 4.3. Альтернативна структурна модель, що описує зв'язки емоційного інтелекту (здатність до ідентифікації емоцій), довіри та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,0001$ , курсивом виділено незначущі зв'язки). Показники придатності:  $\chi^2/df = 8,26/4$ ;  $p = 0,08$ ; RMSEA 0,0746; GFI 0,986; AGFI 0,947

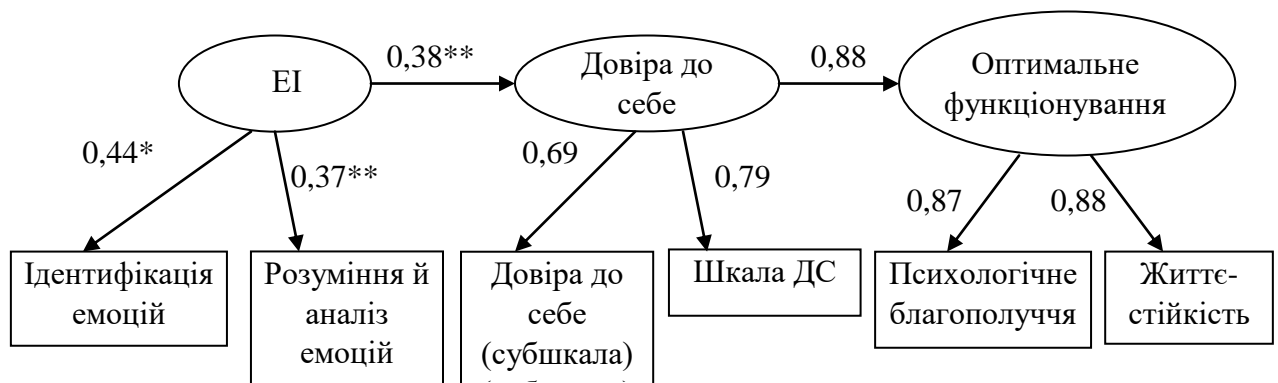


Рисунок 4.4. Структурна модель, що описує зв'язки емоційного інтелекту (EI), довіри до себе та психологічного благополуччя (зв'язки значущі при  $p < 0,001$ , окрім  $*p < 0,005$  та  $**p < 0,01$ ). Показники придатності:  $\chi^2/df = 10,66/7$ ;  $p = 0,15$ ; RMSEA 0,0472; GFI 0,983; AGFI 0,948

Дана модель має вагомі, проте нижчі за попередню модель показники надійності та більш слабкі зв'язки між EI та довірою до себе. Однак довіра

знов виступає як медіатор між ЕІ та оптимальним функціонуванням.

При перевірці альтернативної моделі (рис. 4.5), де розглядалась можливість прямого зв'язку ЕІ з Оптимальним функціонуванням одночасно з прямим зв'язком між Довірою до себе та Оптимальним функціонуванням, виявилось, що за таких умов вплив ЕІ стає недостовірним. Це підтверджує, що ЕІ впливає на Оптимальне функціонування опосередковано через довіру (в даному випадку – через довіру до себе).

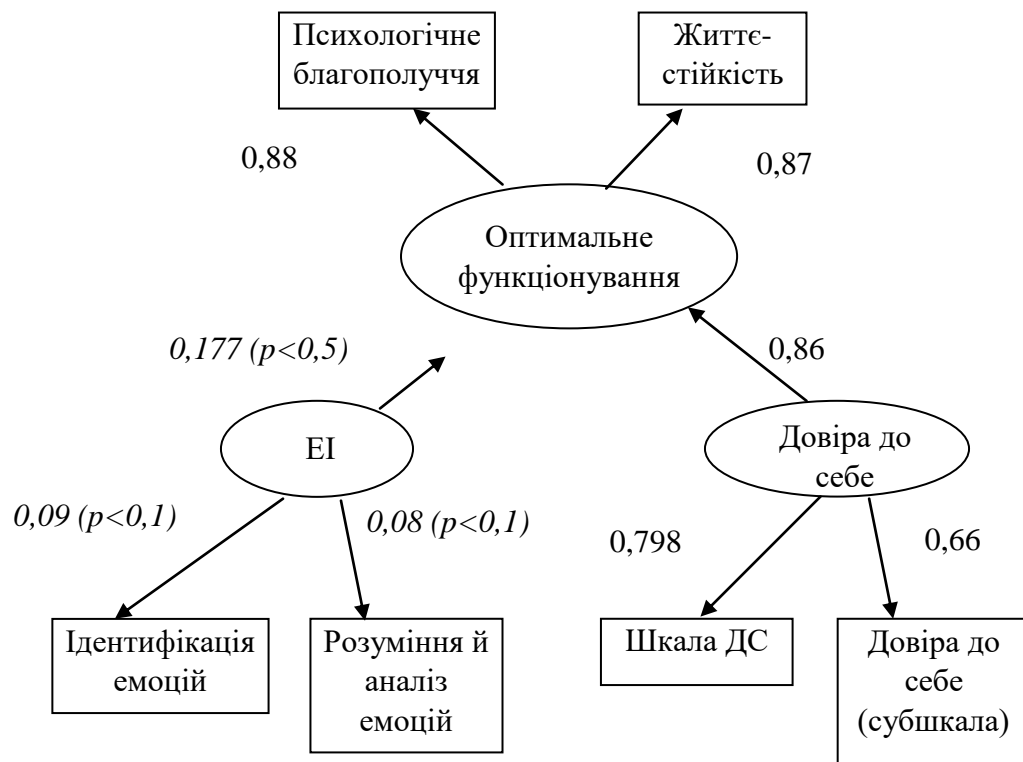
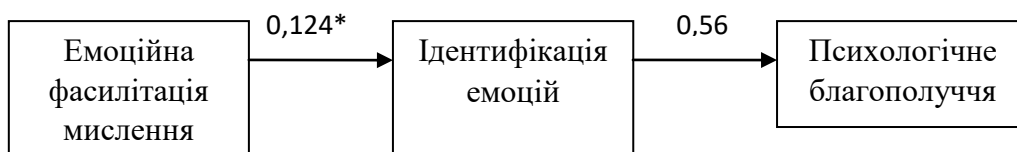


Рисунок 4.5. Альтернативна структурна модель, що описує зв'язки емоційного інтелекту (ЕІ), довіри до себе та психологічного благополуччя (зв'язки значущі при  $p < 0,001$ , курсивом виділено незначущі зв'язки). Показники придатності:  $\chi^2/df = 15,5/7$ ;  $p = 0,03$ ; RMSEA 0,09; GFI 0,975; AGFI 0,924

Як і в регресійних моделях, чинник ЕІ «Емоційна фасилітація мислення» не залишається в моделях оптимального функціонування,

незважаючи на те, що має вагомі кореляційні зв'язки як із психологічним благополуччям, так і з довірою. Натомість важливу роль виконує чинник «Ідентифікація емоцій». Ми припустили, що в даному випадку здібність до емоційної фасилітації мислення може впливати на оптимальне функціонування через здібність до ідентифікації емоцій. Була побудована та перевірена базова модель, подана на рис.4.6.



Модель 5.  $\chi^2/df= 3,2/1$ ;  $p=0,07$ ; RMSEA 0,044; GFI 0,991; AGFI 0,946

Рисунок 4.6. Модель шляху впливу здатності до емоційної фасилітації мислення на психологічне благополуччя через ідентифікацію емоцій

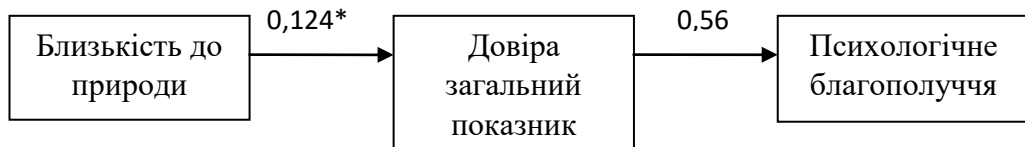
Показники  $\chi$  статистики є не дуже переконливими при суворому погляді, проте в цілому ця модель може відображати загальну тенденцію впливу ЕІ на оптимальне функціонування. Емоційна фасилітація мислення як певні заходи застосування емоцій може позитивно відобразитися на благополуччі особистості за умови, якщо вона також має розвинену здатність правильно ідентифікувати емоції. Тобто такі «операції» з емоціями мають бути свідомими, тільки тоді вони виявляються корисними для оптимального функціонування особистості.

Як показав регресійний аналіз, суб'єктивна близькість до природи також включена в модель оптимального функціонування.

Ці моделі підтверджують, що довіра до себе – ДС – виступає медіатором між суб'єктивною близькістю до природи та показниками оптимального функціонування. Щодо загального показника довіри, то суб'єктивна близькість до природи має вельми слабкий зв'язок із ним.

Виходячи з таких результатів, було побудовано та перевірено структурні моделі, що включали ДС як ланку, яка опосередковує зв'язок латентних змінних «Суб'єктивна близькість до природи» (що складається з показників шкали суб'єктивної близькості до природи та графічної шкали Шульца «Включення природи в “Я”») та «Оптимальне функціонування» (включає маніфестні змінні «Психологічне благополуччя» та «Життєстійкість»). Ця модель подана на рис. 4.8.

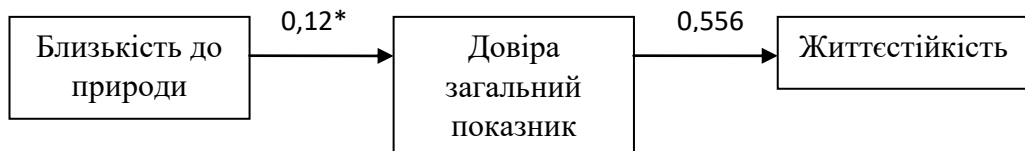
На рис. 4.7 подано базові моделі для суб'єктивної близькості до природи, показників довіри та оптимального функціонування.



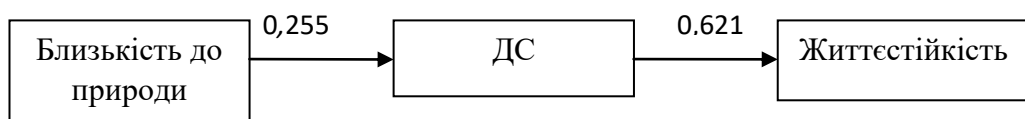
Модель 6.  $\chi^2/df=1,95/1$ ;  $p=0,16$ ; RMSEA 0,06; GFI 0,995; AGFI 0,971



Модель 7.  $\chi^2/df=0,06/1$ ;  $p=0,8$ ; RMSEA 1; GFI 1; AGFI 0,999



Модель 8.  $\chi^2/df=0,64/1$ ;  $p=0,42$ ; RMSEA 0; GFI 0,999; AGFI 0,991



Модель 9.  $\chi^2/df=1,08/1$ ;  $p=0,3$ ; RMSEA 0,02; GFI 0,997; AGFI 0,985

Рисунок 4.7. Моделі шляхів зв'язків між суб'єктивною близькістю до природи, довірою загальною або довірою до себе (ДС) та показниками оптимального функціонування (усі зв'язки значущі при  $p<0,0001$ , крім \*  $p<0,1$ )

Також було побудовано альтернативну модель (рис. 4.9), де змінні «Суб'єктивна близькість до природи» та «ДС» були пов'язані з «Оптимальним функціонуванням» безпосередньо. За результатами перевірки альтернативна модель мала досить низькі показники придатності, та, крім того, не підтвердилась наявність достовірного зв'язку між змінними «Суб'єктивна близькість до природи» та «Оптимальне функціонування».

Модель, що подана на цьому рисунку, має вагомі показники придатності й підтверджує припущення про медіаційну роль довіри між суб'єктивною близькістю до природи та оптимальним функціонуванням. Проте в даному випадку роль медіатора виконує саме довіра до себе як самостійний вид довіри.

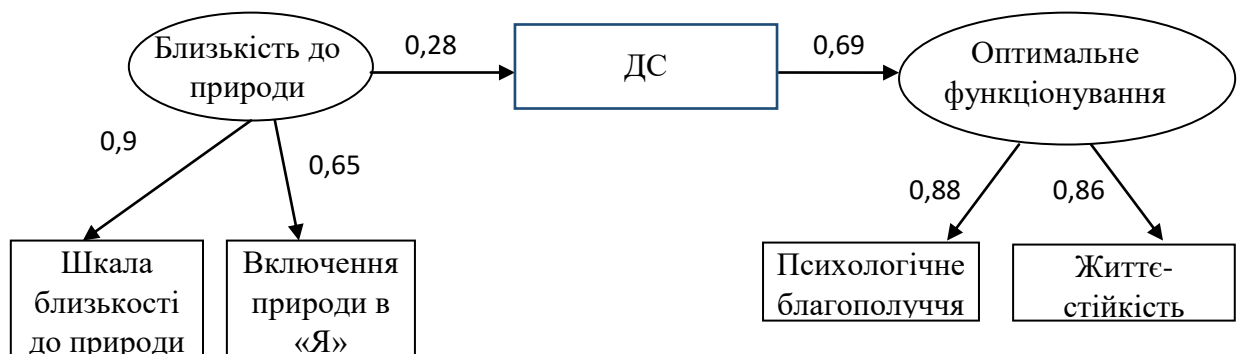


Рисунок 4.8. Структурна модель, що описує зв'язки суб'єктивної близькості до природи, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p<0,0001$ ). Показники придатності:  $\chi^2/df= 1,89/3$ ;  $p=0,6$ ; RMSEA 0; GFI 0,997; AGFI 0,986

Оскільки результати регресійного аналізу та попередніх досліджень

[134] показали, що цінності відкритості до змін виступають предиктором показників оптимального функціонування, то нами також були побудовані й перевірені моделі для цінностей, довіри та показників оптимального функціонування. Методом підбору була побудована модель, що подана на рис. 4.10.

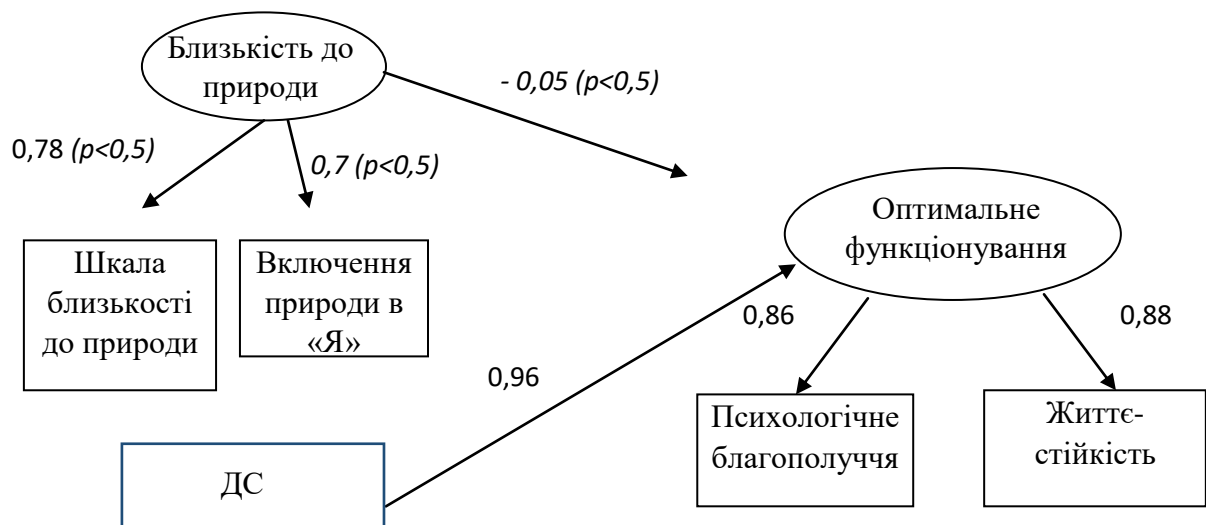


Рисунок 4.9. Альтернативна структурна модель, що описує зв'язки суб'єктивної близькості до природи, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,0001$ , курсивом виділено незначущі зв'язки). Показники придатності:  $\chi^2/df = 17/4$ ;  $p = 0,002$ ; RMSEA 0,116; GFI 0,975; AGFI 0,907

Як видно на цьому рисунку, цінності відкритості до змін, так само, як і суб'єктивна близькість до природи, впливають на психологічне благополуччя через латентну змінну – довіру до себе. Модель має вагомі показники придатності.

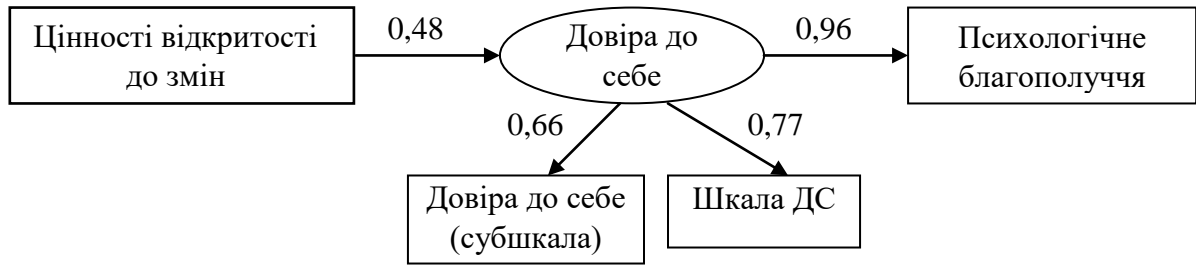


Рисунок 4.3.10. Структурна модель, що описує зв'язки цінностей відкритості до змін, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,001$ ). Показники придатності:  $\chi^2/df = 0,8/2$ ;  $p = 0,67$ ; RMSEA 0; GFI 0,998; AGFI 0,99

Альтернативна модель (рис. 4.11), в якій «Цінності до відкритості до змін» та «Довіра до себе» одночасно були розглянуті у безпосередньому зв'язку з «Психологічним благополуччям», має гірші показники придатності. Це свідчить про вищу достовірність моделі, представленої на рис. 4.7, та опосередкованості впливу цінностей відкритості до змін на Психологічне благополуччя.

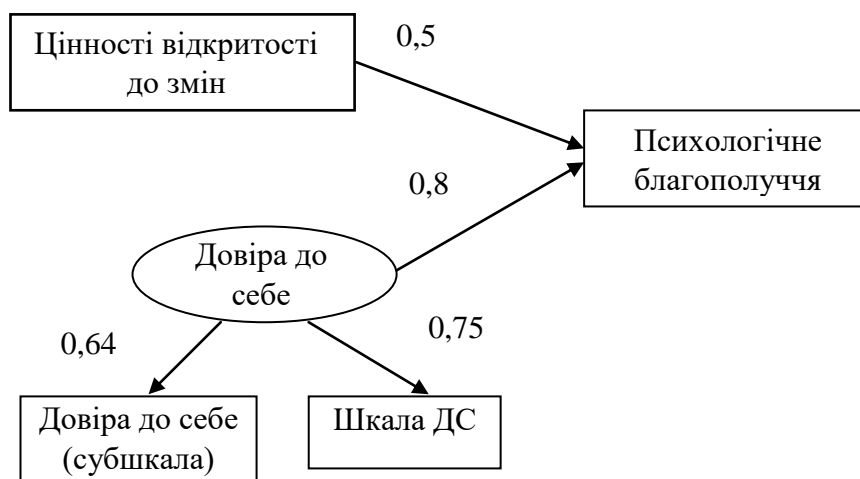


Рисунок 4.11. Альтернативна структурна модель, що описує зв'язки цінностей відкритості до змін, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,001$ ). Показники придатності:

$\chi^2/df=6,8/2$ ;  $p=0,03$ ; RMSEA 0,129; GFI 0,983; AGFI 0,913

Оскільки і суб'єктивна близькість до природи, і цінності відкритості до змін пов'язані з показниками оптимального функціонування через довіру до себе, ми припустили, що ці показники можна об'єднати в єдиній структурній моделі, де довіра до себе виступатиме медіатором між цінностями та суб'єктивною близькістю до природи, з одного боку, та оптимальним функціонуванням – з іншого. Така модель була побудована та перевірена на надійність. Вона подана на рис. 4.12.

Було також побудовано альтернативну модель (рис. 4.13), де всі змінні (Цінності відкритості до змін, Суб'єктивна близькість до природи та ДС) були пов'язані з оптимальним функціонуванням без опосередкування через ДС. Ця модель при перевірці, по-перше, отримала гірші показники придатності, а саме:  $\chi^2/df= 27,6/8$ ;  $p=0,000567$ ; RMSEA 0,149; GFI 0,964; AGFI 0,906. По-друге, зв'язки «Цінностей відкритості до змін» та «Суб'єктивної близькості до природи» виявилися незначущими. Що додатково підтверджує роль довіри та довіри до себе як медіаторів.

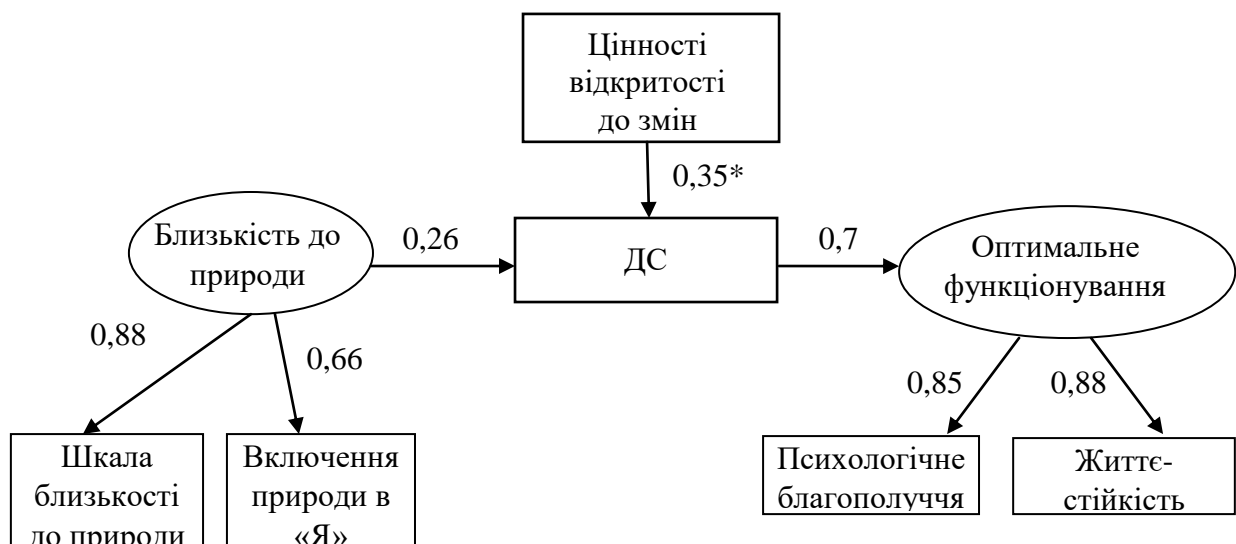




Рисунок 4.12. Структурна модель, що описує зв'язки цінностей відкритості до змін, суб'єктивної близькості до природи, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,0001$ , крім  $*p < 0,05$ ). Показники придатності:  $\chi^2/df = 11,79/7$ ;  $p = 0,11$ ; RMSEA 0,05; GFI 0,985; AGFI 0,954

Виходячи з даних багатомірного аналізу, проведеного нами, можна сказати, що наша гіпотеза про роль довіри як медіатора між показниками ЕІ, суб'єктивної близькості до природи, цінностей та показниками оптимального функціонування багато в чому підтвердилася.

Як впливає з результатів регресійного аналізу та структурного моделювання, ЕІ лише частково впливає на оптимальне функціонування. Здібністю ЕІ, що включається в регресійні та структурні моделі, є «Ідентифікація емоцій», менше – «Розуміння й аналіз емоцій». Вплив ЕІ на оптимальне функціонування відбувається через довіру. При цьому ЕІ сильніше пов'язаний із загальною довірою, ніж із довірою до себе.

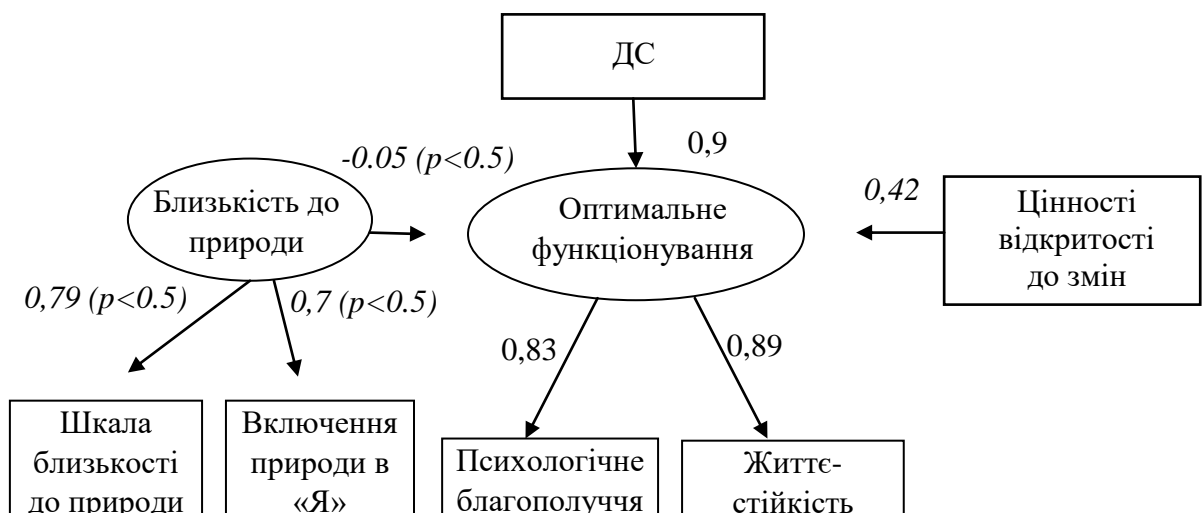


Рисунок 4.13. Альтернативна структурна модель, що описує зв'язки цінностей відкритості до змін, суб'єктивної близькості до природи, довіри до себе та оптимального функціонування (зв'язки значущі при  $p < 0,0001$ ; курсивом відмічені статистично незначущі зв'язки). Показники придатності:

$\chi^2/df = 27,6/8$ ;  $p = 0,000567$ ; RMSEA 0,149; GFI 0,964; AGFI 0,906

Загальна довіра виступає тут як установка на сприйняття інформації та ситуації в контексті безпеки або потенційної загрози. Одна з функцій емоцій – сигнальна, це певна реакція організму на події або фантазії про них. У найбільш грубому варіанті можна сказати, що вони сповіщають особу про те, наскільки середовище та оточення є сприятливим чи несприятливим. При розвиненій здатності своєчасно ідентифікувати сигнали є більше віри в безпеку, а також у те, що небезпеку буде своєчасно виявлено. Розвинена здібність правильно ідентифікувати свої та чужі емоції, таким чином, буде підтримувати довіру до зовнішнього середовища та внутрішнього світу (себе). Не випадковим здається тому й те, що другою важливою здатністю EI, яка включається в моделі оптимального функціонування з медіацією через довіру, є розуміння й аналіз емоцій: вміння після ідентифікації знайти причину появи саме цих емоцій та «розшифрувати» сигнал, що надійшов.

Суб'єктивна близькість до природи та цінності відкритості до змін також виявилися пов'язаними з оптимальним функціонуванням через довіру. Але, на противагу EI, ці змінні більше пов'язані з довірою до себе, ніж із загальною довірою. Довіру до себе ми слідом за Т. П. Скрипкіною розуміємо як «рефлексивний, суб'єктивний феномен особистості, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію по відношенню до самої себе, до світу і, виходячи із цієї позиції, будувати власну життєву стратегію» [87, с. 139].

Таким чином, серед різних груп цінностей саме цінності відкритості до змін, що співзвучні цінностям розвитку та прагнення зростання, згідно з результатами нашого дослідження, пов'язані з довірою особистості до себе. Можна припустити, що особистість, яка цінує розвиток та готова до змін, що можуть бути непередбачуваними деколи, більше довіряє собі в здатності обернути ці зміни на краще для себе, пережити їх та більше того – отримати

досвід та інтегрувати його з користю. Водночас саме за умови наявності в особистості певного рівня довіри до себе цінності відкритості до змін можуть бути реалізовані та впроваджені в життя. Так через довіру до себе цінності відкритості до змін впливають на оптимальне функціонування особистості.

Суб'єктивне відчуття близькості до природи, як бачимо на рис. 4.6 і 4.8, також робить свій внесок у довіру особистості до себе, і тісно пов'язане з нею. Ймовірно, відчуття себе частиною чогось більшого – світу природи – дає деяку опору для довіри до себе, так само як дає більше впевненості відчуття належності до якоїсь соціальної групи. Коли я, як окрема особистість, не один, а маю підтримку цілого світу (світу природи), частиною якого я себе відчуваю, то більше довіряю своїм силам, здібностям, здатності існувати, зростати й розвиватися в цьому великому світі. І через довіру до себе суб'єктивне відчуття близькості до природи, як і цінності відкритості до змін, впливає на оптимальне функціонування.

Результати аналізу, що подані вище, підтверджують, що ЕІ, суб'єктивна близькість до природи та цінності хоча й не повністю, а частково, та все ж таки обумовлюють оптимальне функціонування особистості. Але це відбувається не прямим шляхом, а опосередкованим через довіру. При цьому для цінностей відкритості до змін та відчуття близькості до природи важливим медіатором виступає саме довіра до себе як окрема частка загальної довіри.

Довіра в цілому, як загальна, так і окремо довіра до себе, виявляється дуже тісно пов'язаною з оптимальним функціонуванням особистості. Ця установка на сприйняття світу як потенційно безпечного або загрозливого має дуже вагомe значення для психологічного благополуччя й життєстійкості, які були об'єднані нами в даній роботі в показник оптимального функціонування. Структурні моделі, що були нами побудовані, підтверджують теоретичні твердження Е. Еріксона, Л. Марчер, В. П. Зінченко, Т. П. Скрипкіної та ін. про важливість довіри для розвитку

особистості.

Важливим результатом також є математичне підтвердження теоретичного припущення про доцільність об'єднання показників психологічного благополуччя та життєстійкості в показник оптимального функціонування. В усіх моделях психологічне благополуччя та життєстійкість об'єднуються в одну латентну змінну, і при цьому моделі мають досить вагомні показники придатності.

#### **4.4. Формування довіри в психокорекційному процесі як шлях до підвищення рівня оптимального функціонування особистості**

Модель оптимального функціонування особистості, яка була підтверджена методами структурного моделювання в даній роботі та попередніх дослідженнях [25], вказує, що саме через довіру здійснюється зв'язок інших смислових утворень та емоційного інтелекту з показниками оптимального функціонування. Ми можемо вважати, таким чином, що довіра – вкрай важливий для оптимального функціонування особистості чинник. Проте виникає запитання: як це може бути використане в практичній діяльності для підвищення рівня благополуччя та життєстійкості конкретної людини? Чи можливо впливати на рівень довіри особистості із ціллю підвищення рівня особистісного благополуччя?

У своїх дослідженнях Л. Ф. Шестопалова зі співавторами доводять важливість довіри для формування комплаєнсу між лікарем та пацієнтом, який є необхідним для подальшого ефективного лікування [100; 101]. Ми припускаємо, що так само довіра є важливою умовою психотерапевтичної та психокорекційної роботи як індивідуальної, так і групової.

Для вивчення цього питання нами було проведено пілотне дослідження, у ході якого було проведено опитування учасників психокорекційних груп на

предмет їх самооцінки власних показників оптимального функціонування на початку та наприкінці роботи групи.

**Метою** дослідження було перевірити на базі психокорекційної групи запропоновану раніше модель оптимального функціонування та роль довіри як медіатора.

Найпоширенішими формами роботи для підвищення оптимального функціонування особистості в практичній психології є індивідуальна та групова психокорекційна робота, які можуть проводитися в різних напрямках сучасної психотерапії: психоаналіз та його різновиди, клієнт-центрована психотерапія, гештальт-терапія, арт-терапія, НЛП, когнітивно-поведінкова терапія, різні варіанти тілесної психотерапії та ін. Також використовуються тренінги особистісного зростання, різноманітні соціально-психологічні тренінги, Т-групи.

Різні психологічні та психотерапевтичні школи мають свої теоретичні засади та правила, за якими проводяться такі групи. Як висловився американський гештальт-терапевт Джей Левін у ході своєї лекції на конференції АГТУ в Києві в 2017 році, «якщо б існував найкращий підхід, інші були б не потрібні». Усі вони мають свої сильні та слабкі сторони. Проте існують деякі загальні риси цих груп, які притаманні більшості підходів. Кількість учасників групи, як правило, є в межах 5-15 чоловік. Менша кількість не формує групи, більша – занадто велика для утримання групи як єдиного цілого. Регулярність зустрічей може бути різною, проте вона існує та є стабільною. Групи можуть бути закритого типу (склад учасників формується на перших зустрічах і нові люди не долучаються до неї в ході роботи) або відкритого (склад групи може змінюватися протягом її існування). Практикуючі ведучі груп вважають, що закриті групи є більш ефективними.

Кожен учасник приходить до групи зі своїми власними цілями та завданнями. Завдання ведучого – забезпечити атмосферу довіри та безпеки,

підтримки, власним прикладом спонукати учасників до прямих висловлювань своїх переживань, відкритих звернень до інших учасників. Адже саме ця атмосфера вважається основою для подальшої психологічної та психотерапевтичної роботи в будь-якому напрямку та з будь-якою темою. За В. Беннісом та Г. Шепардом мета групи – створення валідної комунікації, коли кожний учасник групи може вільно сповіщати про свої почуття, мотиви, бажання та сприймати зворотний зв'язок інших членів групи.

При тому, що в літературі зазначається необхідність атмосфери довіри як для індивідуальної, так і для групової психотерапевтичної та психокорекційної роботи, не приділяється достатньої уваги механізму та характеру впливу довіри на оптимальне функціонування особистості.

**Методи,** що використовувались на даному етапі дослідження: анкетування (самооцінка змін у показниках оптимального функціонування в результаті участі в роботі групи на основі шкали Лікерта; самооцінка показників оптимального функціонування особистості та рівня довіри до та після участі в роботі психотерапевтичної групи за десятибальною шкалою; відкриті питання щодо особистісних змін та групової роботи) (Додаток 10); двовибірковий z-тест середніх; контент-аналіз.

Був розроблений опитувальник, який містив твердження, що відповідали за змістом субшкалам «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф» та «Тесту життєстійкості С. Мадді», а також дозволяли вивчити уявлення про рівень своєї довіри до світу, до інших людей та до себе. Була використана процедура суб'єктивного шкалювання від 0 до 10.

Також опитувальник містив твердження про наявність та характер змін у собі та своєму житті згідно з показниками оптимального функціонування особистості та рівня довіри, які необхідно було оцінити за запропонованою шкалою (шкала Лікерта), та відкриті питання про те, які особливості роботи в групі сприяли, на думку респондентів, цим змінам найбільше.

Було адаптовано психокорекційну програму гештальт-групи згідно отриманої моделі оптимального функціонування та реалізовано в ході роботи двох груп.

Для того, щоб перевірити, чи впливає робота в групах на оптимальне функціонування особистості, а також вивчити місце довіри в цьому процесі, нами було вивчено самооцінку учасників двох психокорекційних груп свого стану за показниками оптимального функціонування особистості на початку та наприкінці роботи в групі. Обидві групи проводилися в руслі гештальт-терапії та були спрямовані на досягнення індивідуальних цілей учасників та підвищення рівня оптимального функціонування. Обидві групи були закритого типу.

Заходами для забезпечення атмосфери безпеки в групі були постійний склад учасників, правила конфіденційності, незавдання навмисної шкоди іншим членам групи та собі, правило «стоп», а також прагнення до «я-висловлювань». Метою гештальт-терапії як напряму психотерапії є розширення усвідомленості та творчого пристосування до середовища, налагодження контакту особистості із власними почуттями та потребами, розвиток навиків їх задоволення прямим (не невротичним) шляхом. Характерною особливістю є опора на відчуття та емоції, які вважаються маркерами справжніх потреб особистості.

**Вибірка.** Кількість учасників у першій групі становила 14 чоловік (3 особи чоловічої статі, 11 – жіночої), зустрічі проводилися раз на місяць протягом двох днів (усього 7 зустрічей по 14 годин). Друга група складалася з 7 членів (4 особи чоловічої статі, 3 – жіночої), зустрічі проходили щотижня по 3 години протягом року (циклами по 12 зустрічей, деякі учасники пропускали один цикл або долучились до групи із другого або третього циклу). Групи гетерогенні за статтю та віком, усі учасники – дорослі. Автор брав участь у роботі групи як котерапевта (ведучими групи були два

гештальт-терапевти; один ведучий за освітою та професійною діяльністю – доктор-психотерапевт, другий – психолог).

**Результати.** Згідно з результатами опитування, усі учасники довготривалих закритих психокорекційних груп засвідчили про наявність змін у собі та своєму житті. Контент-аналіз відповідей на відкриті запитання опитувальника показав, що 50 % учасників констатують зростання рівня довіри, здебільшого – довіри до себе, як головних особистісних змін. Терміни, що були використані респондентами та віднесені нами до категорії «довіра», такі: довіра, довіра до себе, довіра до себе та оточуючих людей, віра в себе, опора на себе, впевненість у собі. Крім того, учасники помічали такі зміни в собі, як гнучкість, щирість, стійкість, розуміння емоцій, відповідальність та інші.

Як чинники, які вплинули на особистісні зміни учасників групи, виділяються три основні групи за даними опитування: довіра (назвали 33 % членів групи), прийняття (33 %) та підтримка (27 %). Крім того, були названі такі чинники, як щирість, відсутність оцінювання, робота з почуттями, наявність зворотного зв'язку та інші.

При порівнянні оцінок себе учасниками за показниками оптимального функціонування та довіри до та після участі в груповій роботі (оцінювання за шкалою від 0 до 10), помітне зростання цифр за всіма показниками, окрім шкали «Залежність від впливу інших людей» (оцінка знижена в середньому на 1,6 балів). Найбільше зростання виявлено для показників «Самоприйняття» (середня дельта 2,15) та «Довіра до себе» (середня дельта 2,08). Середня різниця в оцінках подана в табл. 4.9.

Для перевірки наявності значущої різниці між рівнями показників оптимального функціонування учасників психокорекційних груп до та після участі в їх роботі нами було використано z-критерій Фішера. Результати подано в табл. 4.10.

*Таблиця 4.9*



### Середні показники різниці між самооцінками учасників групи в різних сферах до та після проходження групової психотерапії

Показник оптимального функціонування особистості	Середній показник різниці в оцінках до та після участі в груповій роботі
Позитивні відносини з іншими людьми	1,31
Залежність від думки та впливу інших людей	-1,6
Особистісне зростання	1,38
Самоприйняття	2,15
Усвідомленість та наявність цілей у житті	1,31
Вміння керувати середовищем	1,54
Контроль	1,77
Готовність до ризику	1,38
Залученість	0,38
Моя довіра до світу	1,23
Моя довіра до інших людей	1,15
Моя довіра до себе	2,08

Двовибірковий z-тест середніх було проведено з використанням програмного забезпечення MSExcel 2007.

Як ми бачимо з таблиць, різниця між оцінками учасників заданих показників власного функціонування особистості до та після роботи в групі є значущою для всіх показників, окрім трьох: особистісне зростання, залученість та наявність цілей у житті. Найвищі рівні вірогідності відмін в оцінках спостерігаються в показниках «Самоприйняття» ( $p=0,0002$ ) та «Довіра до себе» ( $p=0,0046$ ).

Таким чином, результати опитування свідчать про зростання рівня оптимального функціонування особистості учасників закритих психотерапевтичних груп, де виконуються основні правила безпеки, зазначено вище. Ми вважаємо, що такі групи можуть проводитися в будь-якому психологічному або психотерапевтичному підході, але повинні спиратися на засади, що сприяють формуванню довіри в групі.

Таблиця 4.10

**Результати z-тесту для оцінок за показниками оптимального функціонування особистості до та після участі в психокорекційній групі**

Показник оптимального функціонування особистості	z	p-рівень
Позитивні відносини з іншими людьми	-1,96	0,025
Залежність від думки та впливу інших людей	1,95	0,025
Особистісне зростання	-1,52	0,06
Самоприйняття	-3,5	0,0002
Усвідомленість та наявність цілей у житті	-1,55	0,06
Вміння керувати середовищем	-2,23	0,01
Контроль	-1,995	0,023
Готовність до ризику	-2,06	0,02
Залученість	-0,43	0,33
Моя довіра до світу	-2,18	0,015
Моя довіра до інших людей	-2	0,022
Моя довіра до себе	-2,6	0,0046

Можна припустити, що створення атмосфери довіри в рамках групи є платформою для особистості для прояву та вивчення себе в рамках мікросоціуму зі сприятливими для цього умовами. Довіра до групи стає спершу основою для формування довіри до себе, а далі – довіри до інших людей та світу, що знаходяться поза групою.

Таким чином, ми спостерігаємо підтвердження структурної моделі, що була розроблена та підтверджена методами математичної статистики, на базі практичної роботи, а саме: довіра стає медіатором зростання показників оптимального функціонування особистості, що зазначають на своєму досвіді учасники психотерапевтичних груп. Учасники свідчать, що атмосфера довіри всередині групи сприяє саморозкриттю, самопізнанню та зростанню рівня довіри до себе. Саме довіру більшість учасників суб'єктивно вбачають в якості чинника, який сприяє зростанню їх особистісного благополуччя та оптимального функціонування. Отже, робота в терапевтичній групі може

підвищувати рівень довіри особистості до себе, до інших людей та до світу за умови створення атмосфери довіри в групі, що сприятиме в подальшому зростанню оптимального функціонування особистості.

#### **Висновки до розділу 4**

1. ЕІ, цінності та відчуття суб'єктивної близькості до природи пов'язані з показниками оптимального функціонування – психологічним благополуччям та життєстійкістю. Проте знайдені зв'язки виявилися хоча й значущими, але не дуже вагомими, що може бути емпіричним підтвердженням існування медіаторів, через які ці зв'язки функціонують.

2. Психологічне благополуччя та життєстійкість об'єднуються в показник оптимального функціонування особистості, і методи математичної статистики підтверджують теоретичне обґрунтування такого поєднання двох конструктів.

3. Довіра як смислове утворення має дуже вагоме значення для оптимального функціонування особистості. Довіра (загальний показник, довіра до світу, до інших людей та до себе) не тільки є вагомим предиктором психологічного благополуччя та життєстійкості, але й виступає медіатором для інших смислових утворень при їх більшому або меншому впливі на оптимальне функціонування особистості.

4. Важливими передумовами оптимального функціонування, які входять в його структурні моделі, є цінності відкритості до змін, суб'єктивне відчуття близькості до природи та здатність до ідентифікації емоцій та розуміння й аналізу емоцій як складових ЕІ. Усі ці чинники впливають на оптимального функціонування не прямим шляхом, а через медіацію довіри загальної або довіри до себе (ДС).

5. Показники психологічного благополуччя особистості та смислових утворень не пов'язані з віком особистості. Оптимальне функціонування залежить від особистісного розвитку та направленості на

нього (наприклад, від рівня цінностей відкритості до змін).

6. Психологічна робота в психотерапевтичній групі, у якій створюється атмосфера довіри, сприяє підвищенню рівня оптимального функціонування особистості. Довіра, згідно з результатами опитування учасників груп, відіграє значущу роль в особистісних змінах, а також у зростанні показників психологічного благополуччя та життєстійкості.

**Основні положення цього розділу викладено в публікаціях автора: [25; 26; 28; 29; 49; 133; 134; 145].**

## Висновки

1. Оптимальне функціонування особистості можна визначити як процес, в якому особистість активно взаємодіє з оточуючим середовищем – насамперед, соціальним, але також і природнім – залишаючись при цьому автономною цілісною системою. Відкритість системи дозволяє виконувати обмін ресурсами між особистістю та середовищем для максимально ефективної реалізації особистістю свого внутрішнього потенціалу в мінливих умовах середовища.

В якості індикаторів оптимального функціонування особистості можуть бути розглянуті система особистісних диспозицій, що є умовою психологічного благополуччя особистості (багатовимірна модель К. Ріфф), та життєстійкість як здатність перетворювати труднощі у позитивний досвід (С. Мадді).

2. Передумовами оптимального функціонування особистості є деякі смислові утворення (довіра, цінності та суб'єктивна близькість до природи) та емоційно-регуляторні (емоційний інтелект) утворення. Ці утворення виступають передумовами оптимального функціонування в різній мірі.

Довіра як смислове утворення, що проявляє себе як установка на відношення до світу, інших людей та до себе як до потенційно безпечних та надійних або, навпаки, потенційно загрозливих, є найвагомим предиктором оптимального функціонування особистості.

Виявлено, що цінності, суб'єктивна близькість до природи та ЕІ мають слабкий безпосередній вплив на оптимальне функціонування особистості.

Серед чотирьох досліджених груп особистісних цінностей (цінності збереження, відкритості до змін, альтруїстичні та самозвеличення) передумовою оптимального функціонування особистості є група цінностей відкритості до змін.

Вплив емоційного інтелекту на оптимальне функціонування особистості є підтвердженим, але його роль невелика. Вагомими за інші здібностями

емоційного інтелекту для оптимального функціонування є «Ідентифікація емоцій» і «Розуміння й аналіз емоцій».

3. Довіра як латентна змінна, що розкривається через маніфестні змінні загальної довіри та довіри до себе (ДС) як до суб'єкта соціальної взаємодії, виступає медіатором у взаємозв'язках інших досліджуваних смислових та емоційно-регуляторних утворень з показниками оптимального функціонування особистості. Вплив цінностей, близькості до природи та емоційного інтелекту на оптимальне функціонування є значно вагомішим за умови медіації через довіру, зокрема – через довіру до себе.

Довіра до себе більше за інші види довіри виконує роль медіатора.

4. Розроблено моделі, які розкривають механізми впливу ЕІ та смислових утворень на рівень оптимального функціонування особистості. Близькість до природи (латентна змінна, маніфестована через показники емоційного та когнітивного компонентів зв'язку з природою) та цінності відкритості до змін впливають на оптимальне функціонування через медіацію довіри до себе (ДС) як суб'єкта соціальної взаємодії.

Інша модель демонструє, що емоційний інтелект (який включає в себе дві здібності – Ідентифікація емоцій та Розуміння й аналіз емоцій) є передумовою оптимального функціонування при медіації через латентну змінну «Довіра до себе» (долучає субшкалу «довіра до себе» та ДС – довіру до себе як до суб'єкта соціальної взаємодії).

5. Відмінності в показниках оптимального функціонування особистості, існуючі між групами різної професійної спрямованості, а саме – вищі показники психологічного благополуччя, життєстійкості, емоційного інтелекту, довіри (загальної, довіри до інших людей та до світу) в групі психологів та більш низьку вираженість цінностей збереження у порівнянні з респондентами інших спеціальностей (фізиків, медиків та істориків), не залежать від освоєння професії психолога та отримання спеціальних знань, а є свідченням наявності в людини певних особистісних диспозицій на етапі

вибору професійної діяльності. На це вказує відсутність значущих розбіжностей в показниках оптимального функціонування та його досліджуваних передумов у психологів, які знаходяться на різних етапах професіоналізації.

6. Оптимальне функціонування не залежить від статі особистості. Проте існують деякі статеві розбіжності в окремих показниках оптимального функціонування та його передумов. Так, у жінок виявлено значуще вищий за чоловіків рівень довіри загальної та довіри до інших людей, а також вищі показники у здібності до емоційної фасилітації мислення. В той же час у чоловіків знайдено вищі показники за шкалою життєстійкості «Контроль».

7. Ключовими чинниками, які уможливають зростання показників оптимального функціонування особистості в ході групової психокорекційної роботи, є атмосфера довіри в групі та зростання рівню довіри до себе в процесі самоусвідомлення. Найбільш ефективними для підвищення рівню функціонування особистості психокорекційними процесами є заходи, направлені на підвищення емоційного інтелекту та компетентності в сфері мотивації та потреб.

### Список використаних джерел

1. Акопов Г. В. Имплицитность доверия и созерцания в интересубъектном общении: концепция А. У. Хараша. *Психология общения и доверия: теория и практика: Сборник материалов Международной конференции, Москва, 2014.* С. 17-20.
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов.* (под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого). Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. №2. С. 82-90.
3. Алешин С. В. Доверие как социально-философская категория. *Научная мысль Кавказа.* 2010. №3. С. 35-40.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: ПГУ, 2011. 388 с.
5. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии,* 2008. №5. С. 83-95.
6. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288с.
7. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации. *Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям* (Под. ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова). М., 2009.
8. Андронникова О. О., Ветерок Е. В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. *Вестник Кемеровского государственного университета,* 2016. №1. С. 72-76.
9. Антоненко И. В. Социальная психология доверия. *Приволжский научный вестник,* 2014. №11-2 (39). С. 99-104.
10. Асмолов А. Г. О предмете психологии личности. *Вопросы психологии.* 1983, №3. С. 118-125.



11. Асмолов А. Г., Братусь Б. С., Зейгарник Б. В., Петровский В. А., Суботский Е. В., Хараш А. У., Цветкова Л. С. О некоторых перспективах исследований смысловых образований личности. *Вопросы психологии*. 1979. №4. С. 35-45.
12. Базулина И. В. Эмоциональный интеллект как фактор развития экологической культуры младших школьников. *Альманах современной науки и образования*. Тамбов: Грамота. 2008. Ч. I. №4 (11). С. 30-32.
13. Басина Е. З. Идентификация с другими как механизм формирования смысловой сферы личности: автореф. ... канд. психол. н. Москва, 1986. 21 с.
14. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»*, 2013. №6 (4). С. 4-13.
15. Бендюков М. А., Кедич С. И., Саврилова Н. С. Понимание феномена доверия в отечественной психологии. *Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогические науки*, 2016. №11 (2). С. 84-91. <https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-fenomena-doveriya-v-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 25.02.2017).
16. Биличенко Е. Н. Доверие к себе как фактор самоактуализации личности. *Теория и практика общественного развития*, 2012. №9. С. 92-94. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/doverie-k-sebe-kak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti> (дата обращения: 25.02.2017).
17. Богданова М. В. Взаимосвязь жизнестойкости с личностной зрелостью и уровнями жизнеобеспечения личности. *Вестник Тюменского государственного университета. Серия Педагогика. Психология*, 2012. №9. С. 149-156.
18. Бочарова Е. Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности. *Известия ПГПУ. Сектор молодых ученых*, 2008. №6. С. 226-231.

19. Бояринова И. В., Начкебия М. С., Шаповал Ж. А. Ценностные основания «Культуры недоверия» в регионе. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 2017, №4. С. 18-20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-osnovaniya-kultury-nedoveriya-v-regione> (дата обращения: 23.08.2018).
20. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., Мысль. 1988. 308 с.
21. Ватолина А. И. Особенности взаимосвязи доверия к себе, жизнестойкости и самоорганизации деятельности у инновационно-ориентированных молодых людей. *Сибирский психологический журнал*. 2009. №34. С. 45-47.
22. Волобуева Н. М., Сerezко Т. А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. *Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки*, 2015. №24 (221). С. 151-158.
23. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т.: Ред. В. В. Давыдов. М., Педагогика. Т 2 Проблемы общей психологии. 1982. 504 с.
24. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе. М. Манн, Иванов и Фербер. 2013. 352 с.
25. Гранкіна-Сазонова Н. В. Теоретична модель оптимального функціонування особистості та її емпіричне підтвердження. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб. наукових статей*, 2016. С. 141-143.
26. Гранкина-Сазонова Н. В. Осознанность эмоциональной сферы как фактор психологического благополучия личности. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Тези I Міжнародної науково-практичної конференції, Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 218-221. URL: <http://ps.phdpu.edu.ua> і (дата обращения: 21.02.2018)*
27. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення.

*Психологічний часопис. Збірник наукових праць*, 2018. №7 (17). С. 23-42;  
URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>

28. Гранкіна-Сазонова Н. В. Близькість до природи як фактор психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2018. №64. С. 20-26.

29. Гранкіна-Сазонова Н. В. Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Суми, 2018. С. 240-243.

30. Гранкіна-Сазонова Н. В. (2018). Оптимальне функціонування особистості психологів та його динаміка в ході освоєння професії. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Запоріжжя, 2018. №1. С. 133-137.

31. Гуриева С. Д., Борисова М. М. Доверие как социально-психологическое явление. *Вестник Санкт-Петербургского университета*, 2014. №12 (4). С. 126-136.

32. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. Исследование человеческой природы. М. Академический проект. 2017. 534 с.

33. Забродина Л. А., Хасьянова А. А. Взаимосвязь компонентов жизнестойкости подростков с их эмоциональным интеллектом. *Инновационные технологии в науке и образовании : материалы Междунар. науч.-практ. конф.* (редкол.: О. Н. Широков и др.), Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 215-217.

34. Захарченко Н. А. Проблема доверия детей в контексте современных научных подходов. *Научно-практический журнал "Гуманизация образования"*, 2011. №7. С. 32-38.

35. Зинченко В. П. Психология доверия – 2-е исправленное и дополненное издание. Самара: Издательство СИОКПП. 2001. Режим доступа:

<http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=16030>. (дата обращения: 14.08.2018)

36. Зотова О. Ю. Теоретический обзор современных концепций психологической безопасности. *Ярославский педагогический вестник*, 2016. №6. С. 247-253.

37. Зотова О. Ю., Рикель А. М., Туниянц А. А. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, 2010. №4 (10). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/situatsionnye-i-lichnostnye-factory-subektivnogo-blagopoluchiya-studentov> (дата обращения: 23.08.2018).

38. Ильин Е. П. Психология доверия. СПб.: Питер. 2013. 288 с.

39. Кандиба М. О. Емоційна зрілість як умова розвитку професійної толерантності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. н. – Луцьк, 2015. 23 с.

40. Климов А. А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*, 2011. №2 (10). С. 14-23.

41. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов психологов: автореф. дис. ... канд. психол. н. – Ярославль, 2014. 21 с.

42. Корнилова Т. В., Чигринова И. А. Личностные ценности, моральное развитие и эмоциональный интеллект в регуляции выбора в ситуации межличностного взаимодействия (на английском языке). 2014. <https://psy-journal.hse.ru/2014-11-4/139183697.html> (дата обращения: 10.05.2017)

43. Корнилова Т. В. Саморегуляция и личностно-мотивационная регуляция принятия решений. *Субъект и личность в психологии саморегуляции* (под ред. В. И. Моросановой). М.: Изд-во ПИ РАО; Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. С. 181–194.

44. Королева Н. Н. Смысловые образования в картине мира личности: дис. ... канд. психол. наук. – СПб. , 1998. 194 с.
45. Крючкова И. М. Социально-психологические характеристики феномена «доверия» в работах отечественных психологов. *Современные исследования социальных проблем*, 2017. №8 (8). С. 112-124; <http://ej.soc-journal.ru>; DOI: 10.12731/2218-7405-2017-8-112-124.
46. Кряж И. В. Отношение к природе в системе базовых ценностей субъекта. Наукові студії з соціальної та політичної психології: зб. наук. Праць. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології (редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.). К.: Міленіум. 2010. №24(27). С. 156-168.
47. Кряж И. В., Синюгина Т. А. Экологические аспекты проблемы психологического здоровья. *Социальная психология здоровья и современные информационные технологии. Сборник научных статей I Международной научно-практической конференции*. Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина. 2015. №1. С. 16-25.
48. Кряж І. В. Психологія смислової регуляції екологічно релевантної поведінки: автореф. дис...д. психол. н. – Харків, 2013. 36с.
49. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, 2017. №8. С. 137-143.
50. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Проблема вимірів оптимального функціонування особистості. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 25 жовтня 2018 р., м. Харків*, С. 90-92.
51. Кряж І. В. Левенець Н. В. (2018). Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського*

національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія», 2018. № 64. С. 26-32.

52. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Хаммад С. М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*, 2017. Т.6. №3 (23). С. 229-238. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-229-238.

53. Кужильная А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 2015. №1 (60). С. 83-86.

54. Купрейченко А. Б. Психология доверия и недоверия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2008. 571 с.

55. Куриленко Ю. А. Смысловая сфера как структурный элемент личности. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 2014. №2 (57). С. 20-23.

56. Леонова И. Ю. Доверие: понятие, виды и функции. *Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика*, 2015. № 25 (2). С. 34-41.

57. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, Смысл: Академия. 2004. 352 с.

58. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. (Под ред. Д. А. Леонтьева). М. Смысл. 2011. 675 с.

59. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 2016. №62. С. 18-37. DOI: 10.17223/17267080/62/3

60. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл. 2003. 488 с.

61. Леонтьев Д. А. Психология смысла. дис. ... д. психол. н. – М. 1999. 533 с.

62. Максименко С. Д. (2013). Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013. №2. С. 4-14.
64. Манеров В. Х., Посохова С. Т., Королева Н. Н. (Смысловые образования в субъективной картине жизненного пути личности. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*, 2003. №3 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovye-obrazovaniya-v-subektivnoy-kartine-zhiznennogo-puti-lichnosti> (дата обращения: 23.08.2018).
65. Манукян В. Р., Трошихина Е. Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий. *Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология*, 2016. №2 (26). С. 77-85. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
66. Маслоу А. (2008). Мотивация и личность. Изд. СПб: Питер. 352 с.
67. Мещерякова И. Н. Развитие эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗе: автореф. дис. ...канд. психол. н. – Курск, 2011. 25 с.
68. Неяскина Ю. Ю. Взаимосвязь личностных ресурсов и субъективной оценки качества жизни (на примере осмысленности жизни и жизнестойкости). *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2014. №3 (59). С. 135-143.
69. Новикова Г. Ю. Доверие и вера: в поисках границы понятий в западной социологии. *Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение»*, 2012. №2 (82). С. 59-66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/doverie-i-vera-v-poiskah-granitsy-ponyatiy-v-zapadnoy-sotsiologii-1> (дата обращения: 23.08.2018).
70. Олпорт Г. Становление: основные положения психологии личности. *Становление личности. Избранные труды*. М.: Смысл., 2002. С. 166-216.

71. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследование. *Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки*, 2015. С. 28-36.
72. Осин Е. Н., Сучков Д. Д., Гордеева Т. О., Иванова Т. Ю. (2015). Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2015. №12 (4). С. 103–121.
73. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2013. №2. С. 147-165.
74. Остапенко Р. И. Структурное моделирование в науке и образовании: краткий обзор и перспективы развития. *Современные научные исследования и инновации*, 2013. №9. [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26311> (дата обращения: 07.06.2018).
75. Паламарчук О. М. Еколого-психологічні детермінанти соціальної якості життя. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. №14 (6). С. 358-366.
76. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості / автореф. дис. ... канд. психол. н. – Харків, 2017. 23 с.
77. Рикель А. М., Туниянц А. А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 2017. №2. С. 64-82. doi: 10.11621/vsp.2017.02.64
78. Роджерс К. Р. Становление личностью. Взгляд на психотерапию. Эксмо-Пресс. 2001. 672 с.
79. Рокицкая Ю. А., Вальковская А. С. Развитие эмоционального интеллекта будущих психологов. *Научно-методический электронный*



- журнал «Концепт»*, 2016. №7. С. 6–10. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56079.htm> (дата обращения 06.07.2018)
80. Рубанова Е. Ю. Теоретические аспекты качества жизни в контексте психологии здоровья. *Электронное научное издание «Ученые заметки ТОГУ»*, 2014. №5 (3). С. 108–115.
81. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Издательство Питер. 2002. 720 с.
82. Рязанова А. П. Репрезентация категорий «доверие» и «недоверие» в английских афористических высказываниях: лингвокультурологический аспект исследования. *Вестник ВГУ. Серия: лингвистика и межкультурная коммуникация*, 2013. №1. С. 49-54.
83. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология: научный на счастье и смысл жизни. М. Издательство «София». 2006. 368 с.
84. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 2009. №5 (7). [Электронный ресурс] URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 28.07.2018)
85. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо Эмоциональный интеллект MSCEIT v. 2.0. Руководство. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2010. 175 с.
86. Скрипкина Т. П. Проблема доверия в отечественной психологии. *Психология общения и доверия: теория и практика: Сборник материалов Международной конференции, Москва, 2014.* М.: Университет РАО. 2014. С. 48-51.
87. Скрипкина Т. П. Психология доверия: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 265 с.
88. Смолова Л. В. Психология взаимодействия с окружающей средой (экологическая психология). СПб.: СПбГИПСР. 2010. 711 с.

89. Степанов И. Г. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта. *Вестник ЧГПУ. Педагогика и психология*, 2012. №11. С. 206-216.
90. Структурное моделирование и проблема пропущенных данных.  
[Электронный ресурс]  
[https://studme.org/1852090229335/psihologiya/strukturnoe\\_modelirovanie\\_problema\\_propuschennyh\\_dannyh](https://studme.org/1852090229335/psihologiya/strukturnoe_modelirovanie_problema_propuschennyh_dannyh) (дата обращения 14.03.2017).
91. Сумарокова В. А., Журавлева Л. А. Некоторые виды доверия личности во взаимодействии с окружающими. *Наука и мир*, 2014. №10 (14). С. 141-143.
92. Березкина-Орлова В.Б. (Ред.-сост.) Телесная психотерапия. Бодинамика. М. АСТ: АСТ Москва. 2010. 414 с.
93. Терехова Т. А., Белан М. А. Основные теоретические подходы к определению категорий смысла в отечественной и зарубежной психологии. *Ученые записки ЗабГГПУ. Психология*, 2012. С. 213-219.
94. Тульчинский Г. Л., Лисенкова А. А. Проблема доверия и современные информационно-коммуникативные технологии. *Российский гуманитарный журнал*, 2016. №5 (2). С. 233-242 DOI: 10.15643/libartrus-2016.2.12
95. Чернявская В. С., Погорская В. А. Ценностные ориентации лиц с высоким и низким уровнями субъективного благополучия. *Российский психологический журнал*, 2017. №14 (3). С. 88–105.
96. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности в профессиональной сфере. 2008. [Электронный ресурс] *Портал психологических изданий* PsyJournals.ru  
[http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/30341\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30341_full.shtml) (дата обращения 12.05.2018)
97. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере. *Известия Саратовского университета Серия Философия. Психология. Педагогика*, 2006. №6 (1-2). С. 104-109.

98. Шварц Ш., Бутенко Т. П., Седова Д. С., Липатова А. С. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2012. №9 (1). С. 43-70.
99. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований). *Психологическая диагностика*, 2005. №3. С. 95-123.
100. Шестопалова, Л. Ф. & Бородавко, О. А. Доверие в отношениях врача и пациента. *Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина*. 2014. 132 с.
101. Шестопалова, Л. Ф., Кожевнікова, В. А., Бородавко, О. О. Довіра до лікаря як чинник формування комплаєнсу хворих на неврологічні та психічні розлади. *Медична психологія*, 2013. №8 (4). С. 3-6.
102. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. *Вестник ПТСГУ. IV: Педагогика. Психология*, 2009. №4 (15). С. 87-101.
103. Э. Фромм. *Анатомия человеческой деструктивности*. Перевод Э. М. Телятникова, Т. В. Панфилова. М.: Аст, 2004. 635 с.
104. Э. Фромм. *Душа человека, её способность к добру и злу*. Перевод В. А. Закса. Москва: Аст, Астрель, – 2010. 256 с.
105. Эльконин Д. Б. *Избранные психологические труды*. М: Педагогика. 1989. 560 с.
106. Эриксон Э. *Детство и общество*. Издательство: Университетская книга. 1996. 241 с.
107. Юсупов М. М. (2015). Доверие как индикатор социокультурного состояния региональной общности. *Вестник Омского университета. Серия «Экономика»*, 2015. №3. С. 118–123.
108. Bar-On R. *The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing, Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications*, Prof. Annamaria Di Fabio (Ed.), 2012. ISBN: 978-953-307-838-0, InTech, Available from: <http://www.intechopen.com/books/emotional-intelligence-new-perspectives->

[andapplications/the-impact-of-emotional-intelligence-on-health-and-wellbeing](#)

(дата обращения 14.05.2018)

109. Boscovic G., Jengic V. S. (2008). Mental health as eudaimonic well-being? *Psychiatria Danubina*, 2008. №20 (4). P. 452–455.
110. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological Well-Being*. ALDINE Publishing Company. Chicago. 1969. 318 p.
111. By Jain, Ajay K., Sinha, Arvind K. General Health in Organizations: Relative Relevance of Emotional Intelligence, Trust, and Organizational Support. *International Journal of Stress Management*, 2005. Vol. 12(3). P. 257-273.
112. Carmeli A., Yitzhak-Halevy M., Weisberg J. The relationship between emotional intelligence and psychological well-being. *Journal of Managerial Psychology*. 2009. Vol. 24 (1). P. 66–78.
113. Cervinka, R., Rüdiger, K., & Hefler, E. Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 2011. Vol.17. P. 379–388. doi:10.1177/1359105311416873. <http://hpq.sagepub.com/content/17/3/379>
114. Christie A. M. H., Jordan P. J., Troth A. C. Trust antecedents: emotional intelligence and perceptions of others. *International Journal of Organizational Analysis*, 2015. Vol. 23 (1). P. 89-101, <https://doi.org/10.1108/IJOA-07-2013-0695>
115. Cisheng W., Shah M. S., Jamala B., Aqeel M., Ahmed A., Gul M. The moderating role of Spiritual Intelligence on the relationship between Emotional Intelligence and Identity Development in Adolescents. *Foundation University Journal of Psychology*, 2017. Vol. 1(1). P. 78-103.
116. Czerw A. Various aspects of human functioning in the positive psychology perspective. *Polish Psychological Bulletin*, 2017. Vol. 48(2). P. 141–142 DOI:10.1515/ppb-2017-0017
117. Di Fabio A. and Kenny M. E. Promoting Well-Being: The Contribution of Emotional Intelligence. *Front. Psychol.* 2016. Vol. 7. P. 1182. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01182

- 118 Diener E. Subjective Well-being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 34-43. Doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
119. Diener E. Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95 (3). P. 542-575.
120. Diener E., Chan M. Y. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied psychology: health and well-being*, 2011. No3 (1). P. 1–43. Doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
121. Dietz T., Fitzgerald A., Shwom R. Environmental values. *Annual Reviews Environment and Resources*, 2005. Vol. 30. P. 335–372.
122. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2012. Vol.2 (3). P. 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- 123 Downey L. A., Robersts J., Stough C. Workplace Culture: Emotional Intelligence and Trust in the Prediction of Workplace Outcomes. *Int. Journal of Business Science and Applied Management*, 2011. Vol. 6(1). P. 30-40.
- 124 Du Plessis, M., Wakelin, Z., & Nel, P. The influence of emotional intelligence and trust on servant leadership. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 2015. Vol. 41(1), Art. #1133, 9 pages. <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v41i1.1133> (дата обращения 29.05.2018)
- 125 Elder D. O. Examining the Relationship of Emotional Intelligence, Trust, and Performance in Self- Directed, Professional Teams in a U.S. Private Wealth Services Work Environment. Graduate Dissertations and Theses. Paper 26. 2016. <https://digitalshowcase.lynchburg.edu/etd/26/> (дата обращения 05.08.2018)
126. Extremera N., Rey L. Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 2016. Vol. 102. P. 98–101. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.051

127. Fernández-Berrocal P., Extremera N. Ability Emotional Intelligence, Depression, and Well-Being. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8 (4). P. 311–315 DOI: 10.1177/1754073916650494
128. Gable S. L., Haidt J. What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 2005. Vol. 9 (2). P. 103-110; DOI: 10.1037/1089-2680.9.2.103
129. Galdona N, Martinez-Taboada C, Etxeberria I, Urdaneta E, Aldaz E. Positive Aging: The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological, Social and Physical Wellbeing. *MOJ Gerontol Ger*, 2018. Vol.3(1): 00073. DOI: 10.15406/mojgg.2018.03.00073
130. George N., Adhikari K. The Influence of Spiritual and Emotional Intelligence on Adult Well-Being. *The International Journal of Indian Psychology*, 2017. Vol.4. Iss. 3. No. 99. DIP: 18.01.050/20170403 (дата обращения 14.03.2017)
131. Gerofsky, Priscilla R. and Gerofsky, Priscilla R. The Relationship between Nature Relatedness, Trait Emotional Intelligence and WellBeing. Undergraduate Honors Theses. 28; 2016. [https://ir.lib.uwo.ca/psychd\\_uht/28/](https://ir.lib.uwo.ca/psychd_uht/28/) (дата обращения 12.04.2018)
133. Grankina-Sazonova N. V. Trust as a predictor of optimal personality unctioning. *Психологічне консультування і психотерапія*, 2018. №9. С. 48-55.
134. Grankina-Sazonova N. V. The mediating role of trust between values and optimal personality functioning. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2018. №65. С. 20-26.
135. Grankina-Sazonova, N. The study of psychology students' emotional intelligence as an important factor of professional formation. *Psychological and pedagogical problems of modern specialist formation* , Warsaw: ANAGRAM; Kharkiv: KRPOCH. 2017. P. 124-130. doi:10.26697/9789669726094.2017.124
136. Guiral H. K., Gupta A., Aneja M. Emotional Intelligence – an important Determinant of Well-being and Employee Behaviour: a Study on Young

- Professionals. *International Journal of Management, IT and Engineering*, 2012. Vol. 2 (8). <http://www.ijmra.us>
137. Hartig, T. Mang M., Evans G. W. Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environment and Behavior*, 1991. Vol.23 (1). P. 3-26.
- 138 Heffernan T., O`Neill G., Travaglione T., Droulers M. Relationship marketing: The impact of emotional intelligence and trust on bank performance. *International Journal of Bank Marketing*, 2008. Vol. 26 (3). P. 183-199. DOI 10.1108/02652320810864652
139. Hefferon Kate, Ashfield Arabella, Waters Lea & Synard Jacqueline. Understanding optimal human functioning – The ‘call for qual’ in exploring human flourishing and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 2017. Vol. 12(3). P.211-21. DOI: 10.1080/17439760.2016.1225120 <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225120>
140. Held B. S. The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. Vol. 44 (1). P. 9-46. DOI:10.1177/0022167803259645
141. Helliwell, J. F., & Wang, S. (2011). Trust and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2011. Vol. 1(1), P. 42-78. doi:10.5502/ijw.v1i1.9
- 141a <http://www.worldhappiness.report/>
- 141b <http://www.happyplanetindex.org/>
- 142 Kang Su-Me, Bae Sun Hyoung. The Mediating Effect of Emotional Intelligence on the Relationship between Emotional Labor and Psychological Well-being of Clinical Nurses. *Journal of muscle and joint health*. 2015. Vol. 22. No. 3. P. 185-194. <http://dx.doi.org/10.5953/JMJH.2015.22.3.185> (дата обращения 14.03.2018)
143. Karim J. Emotional Intelligence and Psychological Distress: Testing the Mediatory Role of Affectivity. *Europe’s Journal of Psychology*. 2009. Vol.4. P.20-39
144. Knight J. R., Bush H. M., Mase W. A., Riddell M. C., Liu M. and Holsinger J. W. The impact of emotional intelligence on conditions of trust among leaders at

- the Kentucky Department for Public Health. *Frontiers in Public Health. Public Health Education and Promotion*. 2015. Vol.3. Article 33. Doi: 10.3389/fpubh.2015.00033
145. Kryazh, I., Grankina-Sazonova, N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 2018. Vol. 26 (2). P.326–334.
146. Kubzansky L. D., Boehm J.K., Segerstrom S.C. Positive Psychological Functioning and the Biology of Health. *Social and Personality Psychology Compass*, 2015. Vol.9(12). P. 645–660, DOI: 10.1111/spc3.12224
147. Lyubomirski S., King L., Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 2005. Vol. 131 (6). P. 803–855 DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803
148. Maddi S. R. Hardiness, Springer Briefs in Psychology, 2013. DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1\_2 (дата обращения 20.07.2018)
149. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorising, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002. Vol.54 (3). P. 175-185. DOI:10.1037//1061-4087.54.3.175
150. Malkina-Pykh I. G. Predicting and increasing subjective well-being: response function model and rhythmic movement therapy. Report on the 28th Conference of the European Society of Health Psychology “Beyond prevention and intervention: increasing well-being” 26 – 30 August, 2014, Innsbruck, Austria. DOI: 10.13140/2.1.4118.0968
151. Martyn P., Brymer E. The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 1997. No 4. P.34-42.
152. Marzuki N. A., Zubir A. Interrelations between Emotional Intelligence and Psychological Well-being among Hearing-impaired. Does it Really Matters? *Man In India*, 1997 (24-II). P.411-420



153. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *INTELLIGENCE*, 2000. Vol. 27 (4). P. 267-298
154. McDowell I. Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 2010. No69. P.69-79 doi:10.1016/j.jpsychores.2009.07.002
155. Mulqueen C. Using Emotional Intelligence to build trust. *American Management Association*. MWORLD Fall 2012. P. 3-5
156. Nisbet E.K., Zelenski J.M. Nature Relatedness and Subjective Well-Being. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. 2014. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
157. Nisbet, E. K., Zelenski J. M., Murphy S. A. Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2011. Vol.12 (2), P. 303-322.
158. Nisbet, E. K., Zelenski J. M., Murphy S. A. The nature relatedness scale: linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment & Behavior*, 2009. Vol. 41(5). P. 715-740.
159. Oishi S., Diener E., Suh E., Lucas R. E. Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2001. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051> (дата обращения 14.03.2018)
160. psylib.info
161. Rahmawati N. R., Handarini D. M., Triyono. Relation of Emotional Intelligence, Self-esteem, Self-efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School. *Journal Pendidikan Humaniora*, 2017. Vol. 5 (1), P. 40–46. Available online at <http://journal.um.ac.id/index.php/jph> (дата обращения 14.05.2018)
162. Rai S. J. M., Chettiar C. Need satisfaction, goal content and subjective well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 2012. Vol. 3 (1), P. 10-13.

163. Raina M., Bakhshi A. Emotional Intelligence Predicts Eudaimonic Well Being. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 2013. Vol.11 (3). P. 42-47. e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. [www.Iosrjournals.org](http://www.Iosrjournals.org)
164. Rathnakara Sakunthala, K. A. K. The Impact of Emotional Intelligence on Psychological Well-being of Public and Private Sector Executives: Perspective of Postgraduate Students. *Proceedings of the HR Conference*, 2014. Vol. 01. P. 41-49.
- 165 Rey L., Extremera N., Sónchez-Blvarez N. Clarifying The Links Between Perceived Emotional Intelligence and Well-Being in Older People: Pathways Through Perceived Social Support from Family and Friends. *Applied Research in Quality of Life*. December 2017. DOI: 10.1007/s11482-017-9588-6
- 166 Rezvani A., Chang A., Wiewiora A., Ashkanasy N. M., Jordan P. J. Manager emotional intelligence and project success: The mediating role of job satisfaction and trust. *International Journal of Project Management*, 2016. Vol. 34(7). P.1112-1122. DOI: 10.1016/j.ijproman.2016.05.012
167. Rusk R., Waters L. A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the Five Domains of Positive Functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 2015. Vol. 10(2). P. 141-152; DOI: 10.1080/17439760.2014.920409
168. Rusting, C. L. Personality, mood, and cognitive processing of emotional information: Three conceptual frameworks. *Psychological Bulletin*, 1998. Vol. 124(2). P. 165-196. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.165>
169. Ryan M. R., Huta V., Deci E. L. Living Well: a Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 2008. No9. P.139 – 170 DOI: 10.1007/s10902-006-9023-4
170. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*. 2001. No52. P.141–166.

171. Ryan R. Self-determination Theory and Wellbeing. *Wellbeing in developing countries / WeD Research Review* 1 – June 2009
172. Ryff, Carol D., Singer, Burton. Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. No65. P.14-23. DOI: 10.1159/000289026.
173. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 69(4). P.719-727
174. Ryff C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol 57(6). P.1069-1081
175. Salovey, P., and J. D. Mayer (1990): Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* 1990. Vol. 9(3). P. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
176. Sónchez-Elvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2015. DOI: 10.1080/17439760.2015.1058968
177. Schultz, W. P. The structure of environmental concern: concern for self, other people and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 2001. Vol.21 (4). P. 327-339.
- 177a. Schumacker R. E., Lomax R. G. A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling Third Edition. New York: Routledge. Taylor & Francis Group, 2010. 504 p.
178. Schwartz, S. H., & Sortheix, F. Values and Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City, UT: Noba Scholar. 2018. P. 1-25. Retrieved from <http://www.nobascholar.com/chapters/51>

179. Seligman M.E.P, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 2000. Vol. 55 (1). P. 5-14
180. Shaheen S., Shaheen H. Emotional Intelligence In Relation To Psychological Well-Being among Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2016. Vol. 3. Iss. 4 (63), DIP: 18.01.115/20160304
181. Sheldon Kennon M., Cheng Cecilia, Hilpert Jonathan. Understanding Well-Being and Optimal Functioning: Applying the Multilevel Personality in Context (MPIC) Model, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 2011. Vol. 22 (1), P.1-16; <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2011.532477>
182. Shemesh D. O. Youth Emotional Intelligence as Related to Adaptive Coping with Stress Encounters. *Psychology Research*, 2017. Vol. 7 (1). P.1-19. doi:10.17265/2159-5542/2017.01.001
183. StatSoft Statistica v.6.0 Rus – програмне забезпечення
184. Steiger, J. H. Factor Analysis in the 1980's and the 1990's: Some Old Debates and Some New Developments. Trends and Perspectives in Empirical Social Research. Ingwer Borg and Peter Ph. Mohler (Eds.). Berlin: Walter de Gruyter, 1994. P. 201-224.
185. Stern P.C, Dietz T., Guagnano G.A. A brief inventory of values. *Educ. Psychol.Meas.* 1998. Vol.58. P. 884–1001.
186. Stys Y., Brown S. L. A Review on the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections. No R-150. 2004. 68 p. <https://www.csc-scc.gc.ca/research/r150-eng.shtml> (дата обращения 21.12.2017)
187. Van Dierendorck D. The construct validity of Ryff's Scale of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 2005. Vol. 36. P. 629-643.
- 188 Weng, Hui-Ching. Does the physician's emotional intelligence matter?: Impacts of the physician's emotional intelligence on the trust, patient-physician relationship, and satisfaction. *Health Care Management Review*: October-

December 2008. Vol. 33 (4). P. 280-288; doi: 10.1097/01.HCM.0000318765.52148.b3

189. Wood A.M., Tarrier N. Positive Clinical Psychology: A new vision and Strategy for Integrated Research and Practice. *Clinical Psychology Review*, 2010. Vol. 30. P.819–829. DOI:10.1016/j.cpr.2010.06.003

190. Wulanyani N. M. S. and Vembriaty N. What factors influence Well-being of Students on Performing Small Group Discussion? *Journal of Physics: Conference Series*. 2017. Vol. 953 (1). 012004 doi: 10.1088/1742-6596/953/1/012004. Available at <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/953/1/012004> (дата обращения 12.05.2018)

191. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2012. Vol. 4. Iss. 1. P. 1–30.

192. Zelenski J.M., Nisbet E. K. Happiness and feeling connected. The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behaviour*, 2012. Vol. 46(1). P. 3-23. <https://doi.org/10.1177/0013916512451901>

## Додаток 1

«Опитувальник цінностей» П. Стерна, Т. Дитца та Дж. Гуаньяно в  
модифікації І. В. Кряж

Вам пропонується перелік цінностей, взятих із різних культур.

Укажіть, будь ласка, в якій ступені кожна цінність є для Вас ведучим принципом в Вашій житті. Використайте цифрову шкалу від 0 до 6, де:

0 – означає, що цінність зовсім не значима для Вас,

6 – означає, що цінність дуже важлива для Вас.

Чем вище оцінку Ви ставите (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6), тим важливіше для Вас цінність.

Крім цього, Ви можете використовувати оцінки:

**-1** – для позначення цінності, протилежної ведучим принципам Вашої житті,

**7** – для позначення цінності, **найважливішої для Вас** і єдиною керівною принципом Вашої житті, **звичайно таких цінностей не більше двох**.

В порожній клітинці **перед кожною цінністю** поставте оцінку (-1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), що відображає важливість цієї цінності особисто для Вас.

1.		Мир на землі (відсутність воєн і конфліктів)
2.		Увага батьків, старших (повага)
3.		Захист навколишнього середовища, збереження природи
4.		Влада (контроль над іншими, домінування, панування)
5.		Соціальна справедливість (вирознення несправедливості, турбота про слабких)
6.		Різноманітність життя (новизна, зміни, виклики долі)
7.		Захист родини (безпека тих, кого ми любимо)
8.		Єдність з природою, відповідність природі
9.		Вплив (діяльність на події, інших людей)
10.		Інтересне життя (захоплюючі пригодницькі історії)
11.		Рівність (рівні можливості для всіх)
12.		Самодисципліна (самоконтроль, опір спокусам)
13.		Увага до землі, гармонія з іншими видами живих істот
14.		Благополуччя (гроші, матеріальне благополуччя)
15.		Любопытність (інтерес до всього, дослідницька діяльність)
16.		Екологічна безпека (стабільність середовища, впевненість у якості повітря, води, житла)

Ключ:

Біосферні цінності: 3, 8, 13.

Альтруїстичні цінності: 1, 5, 11.

Цінності збереження: 2, 7, 12, 16.

Цінності самозвеличення: 4, 9, 14.

Цінності відкритості до змін: 6, 10, 15.

## Додаток 2

«Шкала зв'язку із природою NRS» Е. Нісбет, Дж. Зеленські, С. Мерфі в  
адаптації І. В. Кряж. Експрес-версія

Для каждого из следующих утверждений оцените, пожалуйста, в какой степени Вы согласны с каждым из утверждений, используя шкалу от 1 до 5, как показано ниже. Пожалуйста, отвечайте так, как **чувствуете именно Вы**, а не так, как, по Вашему мнению, чувствует «большинство людей».

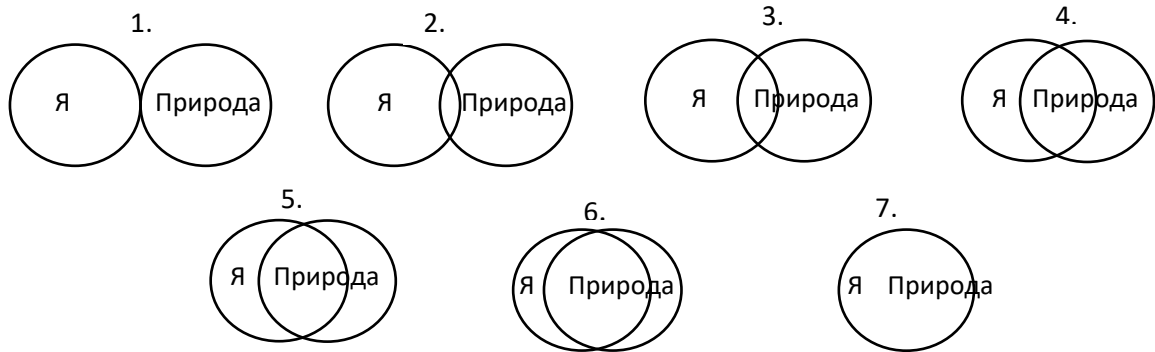
1	2	3	4	5
Совсем не согласен	Пожалуй, не согласен	Затрудняюсь с ответом	Пожалуй, согласен	Согласен полностью

№	Утверждение	Балл
1.	Я всегда думаю о том, как мои действия сказываются на окружающей среде.	
2.	Моя связь с природой и окружающей средой – это часть моей духовности.	
3.	Мое отношение к природе – важная часть того, что я есть.	
4.	Я много думаю о страданиях животных.	
5.	Я чувствую себя тесно связанным(ой) со всеми живыми существами и землей.	

## Додаток 3

## Графічна шкала У. Шульца «Включення природи в «Я»»

Пожалуйста, выберите картинку, которая лучше всего описывает Ваши отношения с окружающей средой, Вашу взаимосвязь с природой, и укажите ее номер: \_\_\_\_\_





## Додаток 4

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі чоловіків (N=59)

Показник	Середнє	Медіана	Мінімум	Максимум	Ст. відхилення
Довіра	14,47	14,00	2,00	27,00	6,39
Довіра до світу	-4,37	-5,00	-10,00	1,00	2,53
Довіра до інших людей	-4,68	-4,00	-12,00	3,00	3,10
Довіра до себе	23,53	24,00	15,00	30,00	3,56
ДС (довіра до себе)	4,87	4,91	3,09	6,00	0,68
Життєстійкість	44,39	44,00	17,00	67,00	12,05
Залученість	18,36	19,00	5,00	29,00	5,89
Контроль	15,63	15,00	8,00	23,00	4,14
Прийняття ризику	10,41	10,00	3,00	17,00	3,45
Психологічне благополуччя	355,86	353,00	270,00	484,00	46,36
Позитивні відносини	58,39	59,00	38,00	81,00	10,78
Автономія	58,83	58,00	44,00	76,00	8,92
Керування оточенням	56,41	56,00	40,00	79,00	8,79
Особистісне зростання	64,03	65,00	41,00	82,00	10,37
Цілі в житті	61,41	62,00	35,00	83,00	10,49
Самоприйняття	56,80	56,00	33,00	84,00	10,50
Біосферні цінності	12,64	13,00	0,00	20,00	4,03
Альтруїстичні цінності	13,95	15,00	1,00	20,00	3,91
Цінності збереження	20,25	21,00	2,00	27,00	3,99
Цінності самозвеличення	10,44	11,00	-1,00	20,00	4,55
Цінності відкритості до змін	15,36	16,00	1,00	20,00	3,77
Суб'єктивна близькість до природи	16,00	16,00	8,00	24,00	3,96
Включення природи в «Я»	4,07	4,00	2,00	7,00	1,52
Ідентифікація емоцій	101,11	104,37	57,12	120,32	13,21
Емоційна фасилітація мислення	96,32	99,60	67,86	116,87	11,56
Розуміння й аналіз емоцій	100,71	102,82	69,22	119,24	11,74
Керування емоціями	100,78	101,93	55,70	130,53	15,84
Досвідний домен	99,43	101,88	60,94	123,63	13,58
Стратегічний домен	99,38	102,84	64,34	119,83	13,27
ЕІ	98,16	99,78	72,52	118,83	11,56

## Додаток 5

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі жінок (N=177)

Показник	Середнє	Медіана	Мінімум	Максимум	Ст. відхилення
Довіра	16,65	17,00	1,00	32,00	6,01
Довіра до світу	-3,62	-4,00	-10,00	2,00	2,32
Довіра до інших людей	-3,31	-4,00	-12,00	4,00	3,23
Довіра до себе	23,58	24,00	15,00	29,00	2,80
ДС (довіра до себе)	4,94	5,00	3,27	6,00	0,55
Життєстійкість	43,06	44,00	11,00	68,00	11,76
Залученість	18,73	19,00	4,00	29,00	5,61
Контроль	13,94	14,00	4,00	22,00	4,11
Прийняття ризику	10,39	11,00	1,00	17,00	3,28
Психологічне благополуччя	357,78	361,00	232,00	449,00	42,34
Позитивні відносини	59,67	60,00	30,00	84,00	10,01
Автономія	56,29	56,00	31,00	83,00	9,23
Керування оточенням	56,11	57,00	27,00	76,00	8,63
Особистісне зростання	65,47	66,00	42,00	83,00	8,48
Цілі в житті	62,61	63,00	32,00	84,00	9,62
Самоприйняття	57,64	58,00	25,00	78,00	10,56
Біосферні цінності	12,73	13,00	1,00	21,00	3,81
Альтруїстичні цінності	14,30	15,00	2,00	21,00	3,53
Цінності збереження	20,29	21,00	7,00	28,00	3,76
Цінності самозвеличення	10,54	11,00	2,00	20,00	3,99
Цінності відкритості до змін	15,93	16,00	5,00	21,00	2,65
Суб'єктивна близькість до природи	16,76	17,00	5,00	25,00	3,94
Включення природи в «Я»	4,26	4,00	1,00	7,00	1,47
Ідентифікація емоцій	101,50	103,86	65,86	121,87	11,80
Емоційна фасилітація мислення	99,80	103,48	48,37	120,51	13,53
Розуміння й аналіз емоцій	101,75	104,53	54,20	121,53	12,20
Керування емоціями	103,41	104,55	61,23	126,38	11,57
Досвідний домен	101,91	104,43	59,49	124,38	13,17
Стратегічний домен	101,26	103,86	58,76	121,90	12,06
ЕІ	100,39	101,61	60,84	118,78	10,64

## Додаток 6

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі психологів (N=119)

Показник	Середнє	Медіана	Мін	Макс	Ст. відхил.
Довіра	18,03	18,00	1,00	32,00	5,62
Довіра до світу	-3,14	-3,00	-9,00	2,00	2,22
Довіра до інших людей	-2,75	-3,00	-12,00	4,00	3,35
Довіра до себе	23,92	24,00	17,00	30,00	2,40
ДС (довіра до себе)	4,94	5,00	3,45	6,00	0,48
Життєстійкість	44,39	44,00	22,00	67,00	10,67
Залученість	19,05	19,00	7,00	29,00	4,99
Контроль	14,46	15,00	5,00	23,00	3,94
Прийняття ризику	10,87	11,00	4,00	17,00	3,10
Психологічне благополуччя	367,03	364,00	284,00	484,00	39,95
Позитивні відносини	60,97	61,00	40,00	84,00	9,56
Автономія	57,82	57,00	38,00	83,00	8,98
Керування оточенням	56,74	57,00	30,00	79,00	8,99
Особистісне зростання	68,07	69,00	47,00	83,00	7,62
Цілі в житті	64,03	65,00	35,00	84,00	9,41
Самоприйняття	59,40	60,00	33,00	84,00	10,06
Біосферні цінності	12,32	13,00	0,00	19,00	3,84
Альтруїстичні цінності	13,46	14,00	1,00	20,00	3,74
Цінності збереження	15,25	16,00	2,00	21,00	3,15
Цінності самозвеличення	10,14	10,00	2,00	19,00	3,72
Цінності відкритості до змін	15,99	16,00	5,00	21,00	2,63
Суб'єктивна близькість до природи	16,37	17,00	5,00	24,00	4,07
Включення природи в «Я»	4,25	4,00	1,00	7,00	1,45
Ідентифікація емоцій	100,15	101,72	66,02	119,88	11,34
Емоційна фасилітація мислення	100,91	103,80	50,18	120,51	12,37
Розуміння й аналіз емоцій	104,33	106,19	69,85	121,53	10,37
Керування емоціями	104,36	104,96	61,23	126,38	11,47
Досвідний домен	101,76	103,33	59,49	124,38	12,75
Стратегічний домен	103,71	105,73	63,27	121,90	11,14
ЕІ	101,32	102,26	60,84	118,78	10,38

## Додаток 7

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі фізиків (N=32)

Показник	Середнє	Медіана	Мін	Макс	Ст. відхил.
Довіра	13,41	13,50	3,00	27,00	5,86
Довіра до світу	-4,72	-4,50	-10,00	0,00	2,33
Довіра до інших людей	-5,72	-6,00	-12,00	0,00	3,07
Довіра до себе	23,84	23,00	19,00	30,00	3,26
ДС (довіра до себе)	4,77	4,90	3,27	6,00	0,76
Життєстійкість	42,13	42,00	16,00	63,00	11,71
Залученість	17,34	19,00	5,00	28,00	5,78
Контроль	14,66	15,00	8,00	22,00	3,64
Прийняття ризику	10,13	10,00	3,00	17,00	3,35
Психологічне благополуччя	349,81	352,00	273,00	413,00	39,77
Позитивні відносини	55,22	55,50	30,00	75,00	10,49
Автономія	57,91	56,50	46,00	70,00	7,49
Керування оточенням	55,81	56,00	43,00	69,00	7,62
Особистісне зростання	63,53	62,00	47,00	81,00	8,73
Цілі в житті	59,56	60,00	35,00	81,00	10,52
Самоприйняття	57,78	58,50	33,00	74,00	9,45
Біосферні цінності	12,47	13,00	1,00	20,00	4,54
Альтруїстичні цінності	14,03	14,50	5,00	19,00	3,43
Цінності збереження	15,59	16,50	10,00	19,00	2,60
Цінності самозвеличення	11,53	11,50	2,00	20,00	4,38
Цінності відкритості до змін	15,47	16,50	1,00	20,00	4,17
Суб'єктивна близькість до природи	16,34	17,00	9,00	23,00	4,16
Включення природи в «Я»	4,26	4,00	2,00	7,00	1,46
Ідентифікація емоцій	103,86	104,54	78,90	120,32	11,44
Емоційна фасилітація мислення	93,86	99,03	48,37	116,87	15,52
Розуміння й аналіз емоцій	101,20	106,06	74,06	119,24	12,34
Керування емоціями	105,77	104,08	85,71	130,53	12,14
Досвідний домен	99,60	103,05	69,08	123,63	14,87
Стратегічний домен	101,77	104,91	75,52	119,83	12,31
ЕІ	99,26	101,28	72,77	118,83	12,07

## Додаток 8

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі істориків (N=33)

Показник	Середнє	Медіана	Мін	Макс	Ст. відхил.
Довіра	14,91	15,00	2,00	26,00	5,74
Довіра до світу	-4,48	-5,00	-9,00	0,00	2,27
Довіра до інших людей	-4,39	-5,00	-10,00	1,00	2,74
Довіра до себе	23,79	24,00	15,00	28,00	3,21
ДС (довіра до себе)	4,83	4,82	3,73	5,91	0,58
Життєстійкість	41,94	40,00	18,00	64,00	12,17
Залученість	18,15	18,00	5,00	28,00	6,15
Контроль	14,21	14,00	5,00	22,00	4,48
Прийняття ризику	9,58	10,00	2,00	17,00	3,61
Психологічне благополуччя	345,91	348,00	237,00	417,00	44,39
Позитивні відносини	59,00	59,00	41,00	81,00	11,10
Автономія	56,42	57,00	37,00	73,00	8,82
Керування оточенням	55,30	57,00	27,00	70,00	10,09
Особистісне зростання	62,30	65,00	41,00	80,00	11,17
Цілі в житті	61,18	64,00	32,00	75,00	10,02
Самоприйняття	51,70	52,00	29,00	72,00	10,60
Біосферні цінності	12,94	13,00	6,00	19,00	3,22
Альтруїстичні цінності	14,42	15,00	4,00	21,00	3,66
Цінності збереження	16,21	17,00	11,00	20,00	2,61
Цінності самозвеличення	9,67	10,00	-1,00	18,00	4,65
Цінності відкритості до змін	15,55	17,00	9,00	20,00	2,96
Суб'єктивна близькість до природи	17,21	17,00	11,00	23,00	3,40
Включення природи в «Я»	4,18	4,00	2,00	7,00	1,57
Ідентифікація емоцій	97,32	103,28	57,12	115,71	14,18
Емоційна фасилітація мислення	99,11	100,73	67,86	115,12	10,96
Розуміння й аналіз емоцій	100,01	101,95	73,34	114,88	10,02
Керування емоціями	98,98	99,01	55,70	124,10	13,83
Досвідний домен	98,78	101,88	60,94	120,25	13,40
Стратегічний домен	98,10	100,09	71,45	117,72	10,89
ЕІ	97,24	100,34	72,52	112,64	10,58

## Додаток 9

Описова статистика показників психологічного благополуччя, життєстійкості, довіри, ДС (довіри до себе), ЕІ, цінностей, суб'єктивної близькості до природи та включення природи в «Я» в групі медиків (N=52)

Показник	Середнє	Медіана	Мін	Макс	Ст. відхил.
Довіра	14,13	14,00	2,00	26,00	6,54
Довіра до світу	-4,33	-5,00	-10,00	1,00	2,50
Довіра до інших людей	-3,98	-4,00	-8,00	3,00	2,65
Довіра до себе	22,44	23,00	15,00	29,00	3,68
ДС (довіра до себе)	5,05	5,09	3,09	6,00	0,66
Життєстійкість	42,83	45,00	11,00	68,00	14,13
Залученість	18,81	20,50	4,00	29,00	6,69
Контроль	14,04	14,00	4,00	23,00	4,85
Прийняття ризику	9,98	10,00	1,00	17,00	3,52
Психологічне благополуччя	346,23	344,00	232,00	432,00	47,65
Позитивні відносини	58,25	58,00	35,00	78,00	10,24
Автономія	54,38	54,00	31,00	81,00	10,59
Керування оточенням	55,72	55,00	37,00	71,00	7,46
Особистісне зростання	61,02	61,00	45,00	80,00	8,29
Цілі в житті	60,57	62,00	36,00	77,00	9,85
Самоприйняття	56,30	55,00	25,00	75,00	10,86
Біосферні цінності	13,60	13,50	5,00	21,00	3,78
Альтруїстичні цінності	15,90	16,00	9,00	20,00	2,88
Цінності збереження	17,56	18,00	13,00	21,00	2,00
Цінності самозвеличення	11,29	12,00	1,00	20,00	4,38
Цінності відкритості до змін	15,67	15,00	9,00	21,00	2,91
Суб'єктивна близькість до природи	16,77	16,00	6,00	25,00	3,92
Включення природи в «Я»	4,12	4,00	1,00	7,00	1,56
Ідентифікація емоцій	105,35	107,44	65,86	121,87	11,90
Емоційна фасилітація мислення	97,41	100,28	56,49	115,96	13,82
Розуміння й аналіз емоцій	96,09	100,47	54,20	118,89	14,72
Керування емоціями	99,60	103,25	63,84	123,83	14,42
Досвідний домен	102,85	106,74	61,64	122,48	13,49
Стратегічний домен	95,21	95,93	58,76	116,98	13,97
ЕІ	98,42	98,67	64,06	116,78	11,27

## Додаток 10

Оцените, пожалуйста, по шкале от -3 до 3 степень изменений, произошедших в Вашей жизни в указанных сферах за время участия в группе. 0 означает отсутствие изменений, -1, -2, -3 отражают степень изменений в худшую сторону, 1, 2, 3 отражают степень изменений в лучшую сторону. Ориентируйтесь на свои собственные ощущения и оценки.

(-3 – сильно снизилось, -2 – значительно снизилось, -1 – немного снизилось, 0 – не изменилось, 1 – немного улучшилось, 2 – значительно улучшилось, 3 – сильно улучшилось)

1. Мои отношения с близкими людьми.
2. Моя способность формулировать, высказывать и отстаивать свое мнение.
3. Мое ощущение собственной личностной реализации.
4. Мое умение организовывать окружающие условия лучшим для себя способом.
5. Мое принятие себя таким, какой я есть.
6. Мое осознание собственных целей в жизни.
7. Моя убежденность в том, что я могу влиять на события своей жизни.
8. Моя вера в то, что от меня зависит то, как проходит моя жизнь, больше, чем от окружающих обстоятельств.
9. Моя убежденность в то, что преодоление трудностей делает меня сильнее.
10. Мой навык отдаваться делу, которым занимаюсь, целиком и полностью.
11. Мое доверие собственным ощущениям, чувствам, переживаниям.
12. Мое доверие к другим людям.
13. Мое доверие к миру как безопасному месту для жизни.
14. Мое общее внутреннее состояние.
15. Мои отношения с коллегами и друзьями.
16. Моя способность опираться в суждениях и действиях на собственные чувства и мысли.
17. Моя оценка собственного личностного роста.
18. Моя способность использовать имеющиеся условия себе на благо.
19. Мое осознание разных (слабых и сильных, приятных/неприятных, одобряемых/неодобряемых) сторон своей личности.
20. Мое умение двигаться к собственным целям.
21. Моя оценка трудностей как возможности проявить свои лучшие качества и получить новый опыт.
22. Моя способность включаться в то, чем я занят, здесь и сейчас.
23. Мое доверие своим умозаключениям и решениям.
24. Мое доверие близким и друзьям.
25. Мое доверие жизни как процессу, который всегда имеет множество решений для любых задач.

## 26. Мое ощущение собственного психологического благополучия.

Оцените по шкале от 0 до 10 свой личный уровень:

	До начала участия в группе 1 ступени	На данный момент
Умение выстраивать позитивные отношения с другими людьми		
Зависимость от мнения и влияния других людей		
Мой личностный рост		
Мое самопринятие		
Осознанность и наличие целей в жизни		
Умение организовывать окружающих людей и условия жизни в соответствии со своими потребностями и целями		
Убежденность в том, что моя жизнь зависит, прежде всего, от меня		
Готовность справляться с трудностями для улучшения жизни		
Самоотдача делу, которым занимаюсь		
Мое доверие к миру		
Мое доверие к другим людям		
Мое доверие к себе		

Ответьте, пожалуйста, на вопросы.

1. Замечаете ли Вы изменения в себе и своей жизни в связи с участием в группе?

Если да, то

2. Какие главные личностные изменения Вы наблюдаете в себе в связи с работой в группе?  
(1-3)
3. Какие особенности работы группы (абсолютно любые), по Вашему мнению, на эти изменения повлияли? Выделите (подчеркните, обведите) главный фактор из названных Вами.



## Додаток 11

**Список публікацій автора за темою дослідження**  
***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати***  
***дисертації у фахових виданнях України:***

1. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць*. 2018. № 7 (17). С. 23-42; URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal>;
2. Гранкіна-Сазонова Н. В. Близькість до природи як фактор психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. №64. С. 20-26;
3. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2017. № 8. С. 137-143;
4. Grankina-Sazonova N. V. Trust as a predictor of optimal personality functioning. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2018. № 9. С. 48-55;
5. Grankina-Sazonova N. V. The mediating role of trust between values and optimal personality functioning. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2018. № 65. С. 20-26.

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати***  
***дисертації у зарубіжних спеціалізованих виданнях:***

6. Grankina-Sazonova, N. The study of psychology students' emotional intelligence as an important factor of professional formation. *Psychological and pedagogical problems of modern specialist formation :*

*collected articles*. 2017. P. 124-130. Warsaw: ANAGRAM; Kharkiv: KRPOCH. doi:10.26697/9789669726094.2017.124;

7. Kryazh, I., Grankina-Sazonova, N. Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2018. №26 (2). P. 326–334.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

8. Гранкіна-Сазонова Н. В. Теоретична модель оптимального функціонування особистості та її емпіричне підтвердження. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб.наукових статей* (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк, 2016. С. 141-143;
9. Гранкіна-Сазонова Н. В. Осознанность эмоциональной сферы как фактор психологического благополучия личности. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: Тези I Міжнародної науково-практичної конференції*, (м. Переяслав-Хмельницький, 21 бер. 2017р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 218-221. Ссылка <http://ps.phdpu.edu.ua>;
10. Гранкіна-Сазонова Н. В. Роль довіри та цінностей у формуванні життєстійкості особистості в кризових умовах життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Суми, 22-23 лютого 2018р.). Суми, 2018. С. 240-243;
11. Гранкіна-Сазонова Н. В. Оптимальне функціонування особистості психологів та його динаміка в ході освоєння професії. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 28-29 вересня 2018р.). Запоріжжя, 2018. Ч.1. С.133-137;
12. Кряж І. В., Гранкіна-Сазонова Н. В. Проблема вимірів оптимального функціонування особистості. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах: матеріали Міжнародної науково-*

практичної конференції (м. Харків, 25 жовтня 2018 р.). Харків, 2018.  
С. 90-92.