


**Міністерство освіти і науки України**  
Бердянський державний педагогічний університет  
Кафедра психології

 Завідувач кафедри  
Ірина ЧЕРЕЗОВА  
“ 11 ” травня 2025

**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ  
ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого рівня  
вищої освіти, групи 403П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та  
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма  
«Психологія»

**ВИСОЦЬКА Олена Юріївна**

Керівник: Катерина САПРАНКОВА

Рецензент: Ірина ЧЕРЕЗОВА

**Запоріжжя – 2026 рік**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ .....	8
1.1. Теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей зрілого віку .....	8
1.2. Життєстійкість у зрілому віці .....	14
1.3. Значення емоційного інтелекту для осіб зрілого віку .....	17
1.4. Психологічний аналіз механізмів адаптації дорослих до кризових станів.....	21
Висновок до розділу 1 .....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ .....	30
2.1. Процедура та методики діагностики рівнів емоційного інтелекту та компонентів життєстійкості в осіб зрілого віку .....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів життєстійкості у осіб зрілого віку.....	40
2.3. Дослідження особливостей емоційного інтелекту піддослідних (саморегуляція, емпатія, розуміння емоцій) .....	44
2.4. Рекомендації щодо формування психокорекційної програми для посилення життєстійкості осіб зрілого віку .....	53
ВИСНОВОК .....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	60
ДОДАТКИ .....	64

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** впливу емоційного інтелекту на життєстійкість осіб зрілого віку зумовлена сучасними соціальними, економічними та психологічними викликами, з якими стикається людина на цьому етапі життєвого шляху. Зрілий вік часто супроводжується підвищеним рівнем відповідальності, професійними навантаженнями, змінами у сімейних ролях, необхідністю адаптації до вікових та соціальних трансформацій, а в умовах нестабільності суспільства – також досвідом стресу, втрат і невизначеності. У таких обставинах здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі та відновлюватися після кризових подій набуває особливого значення.

Емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує усвідомлення власних емоцій, регуляцію емоційних станів, розуміння почуттів інших людей та конструктивну міжособистісну взаємодію. Саме ці компоненти тісно пов'язані з формуванням життєстійкості як здатності протистояти стресам, зберігати активну життєву позицію та знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Незважаючи на наявність окремих наукових праць, проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та життєстійкості осіб зрілого віку залишається недостатньо вивченою, особливо в прикладному аспекті психологічної допомоги та профілактики емоційного вигорання. Це зумовлює потребу в ґрунтовному науковому дослідженні зазначеної теми, результати якого можуть бути використані у психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці та розробці програм розвитку особистісних ресурсів людей зрілого віку.

**Джерельна база дослідження** ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні фундаментальних і прикладних праць із психології розвитку, вікової психології, психології емоційного інтелекту та життєстійкості. Теоретичну основу становлять класичні та сучасні концепції розвитку особистості й періодизації життєвого шляху, представлені у працях з вікової

та розиткової психології [1; 5; 16; 24; 28], а також дослідження особистісної зрілості та психологічних ресурсів осіб зрілого віку [10; 11; 15; 29]. Значний блок джерел присвячений феномену емоційного інтелекту, його структурі, функціям, діагностиці та розвитку, зокрема у працях Н. Носенко, Є. Карпенко та інших авторів [22; 13], а також у вітчизняних і зарубіжних емпіричних дослідженнях [12; 18; 31; 34]. Концепт життєстійкості та психологічного подолання стресових і кризових ситуацій розкрито у працях С. Мадді, Т. Титаренко, О. Донченка, Р. Лазаруса та С. Фолкман [26; 27; 9; 30]. Методичну базу дослідження доповнюють валідні психодіагностичні інструменти для вимірювання емоційного інтелекту та життєстійкості [23; 26], що забезпечує надійність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

**Об'єкт дослідження** – емоційно-особистісна сфера осіб зрілого віку.

**Предмет дослідження** – вплив емоційного інтелекту на життєстійкість осіб зрілого віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу емоційного інтелекту на рівень життєстійкості осіб зрілого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вікової періодизації зрілого віку в психологічній науці та обґрунтувати його психологічні особливості.

2. Розкрити специфіку розвитку когнітивної, поведінкової та афективної сфер осіб зрілого віку.

3. Дослідити сутність феномена життєстійкості у зрілому віці та проаналізувати вітчизняні й зарубіжні наукові підходи до його вивчення.

4. Охарактеризувати значення емоційного інтелекту в життєдіяльності осіб зрілого віку та його роль у подоланні стресових і кризових ситуацій.

5. Здійснити психологічний аналіз механізмів адаптації дорослих до кризових станів та життєвих труднощів.

6. Обґрунтувати процедуру емпіричного дослідження та підібрати психодіагностичні методики для визначення рівнів емоційного інтелекту й компонентів життєстійкості осіб зрілого віку.

7. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження рівнів життєстійкості у осіб зрілого віку.

8. Дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту піддослідних, зокрема рівні саморегуляції, емпатії та розуміння емоцій, і здійснити їх інтерпретацію.

9. Виявити взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту та життєстійкості за допомогою кореляційного аналізу та визначити чинники, що сприяють підвищенню життєстійкості осіб зрілого віку.

10. Розробити рекомендації та окреслити зміст і структуру психокорекційної програми, спрямованої на посилення життєстійкості осіб зрілого віку через розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції (без емпіричної верифікації).

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення і систематизацію наукових джерел з проблем емоційного інтелекту та життєстійкості; психодіагностичні методи, зокрема опитувальники для вимірювання рівня емоційного інтелекту та життєстійкості осіб зрілого віку; методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз) з метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та інтерпретації отриманих результатів.

**Емпірична база дослідження.** З огляду на віковий та гендерний критерії відбору респондентів та відсутність інших специфічних вимог, залучення респондентів відбувалося через мережу інтернет. Батарей методик з оцінки життєстійкості та емоційного інтелекту розміщувалася із відповідною інструкцією у таких інтернет-групах як «Запитай психолога», «Психологи та психотерапевти України» тощо. Велике охоплення груп дозволило досягнути необхідної кількості респондентів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості емоційного інтелекту та життєстійкості осіб зрілого віку, а також у систематизації та узагальненні вітчизняних і зарубіжних наукових підходів до аналізу зазначених феноменів. У роботі уточнено роль емоційного інтелекту як особистісного ресурсу подолання кризових станів і адаптації у період зрілості, а також розкрито механізми його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття виклику), що розширює теоретико-методологічні засади психології розвитку та психології особистості.

**Практичне значення** полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, консультантів і психотерапевтів під час психологічного супроводу осіб зрілого віку. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для розробки та впровадження психокорекційних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та підвищення життєстійкості, профілактику емоційного вигорання й дезадаптації.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань, з них 5 іноземною мовою) і 4 додатків (на 17 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 74 сторінки, з них основного тексту – 55 сторінок. Робота містить 3 таблиці і 6 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей зрілого віку**

Вікова періодизація є однією з основ психології розвитку, оскільки вона дозволяє системно описати закономірності психічного становлення особистості впродовж життєвого шляху. У межах психологічної науки періодизація віку розглядається як теоретична модель, що відображає якісні зміни психічного розвитку, зумовлені поєднанням біологічних, соціальних і культурних чинників [24]. Згідно з класичними підходами вікової психології, кожен віковий період характеризується специфічною соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю та новоутвореннями, які визначають особливості функціонування особистості [24].

У сучасній психології не існує єдиної універсальної періодизації дорослості, однак більшість науковців сходяться на думці, що зрілий вік є тривалим і внутрішньо диференційованим періодом життєвого шляху. У працях з вікової психології зрілість зазвичай поділяють на ранню, середню та пізню, кожна з яких має власні психологічні характеристики та завдання розвитку [28]. При цьому зрілий вік розглядається не як період стагнації, а як етап активного особистісного зростання, професійної самореалізації, соціальної відповідальності та переосмислення життєвих цінностей [10].

Теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей зрілого віку спирається на ідеї безперервності розвитку та концепцію життєвого шляху особистості. Дослідники підкреслюють, що психічний розвиток у дорослості відбувається не за рахунок появи принципово нових психічних функцій, а через ускладнення їх структури, зростання рівня саморегуляції, рефлексії та інтеграції особистісного досвіду [11]. Саме у зрілому віці формується відносна стабільність «Я-концепції», водночас

зберігається потенціал до внутрішніх змін і переосмислення життєвих орієнтирів [27].

Когнітивна сфера осіб зрілого віку характеризується високим рівнем розвитку інтелектуальних операцій, професійного мислення та здатності до прийняття зважених рішень. Хоча темпи засвоєння нової інформації можуть знижуватися, компенсаторними механізмами виступають життєвий досвід, узагальнені знання та сформовані стратегії мислення [24]. У цьому віці зростає роль практичного інтелекту, здатності прогнозувати наслідки власних дій і використовувати емоційно-когнітивні ресурси для ефективного розв'язання життєвих і професійних завдань.

Поведінкова сфера зрілого віку визначається високим рівнем відповідальності, соціальної залученості та орієнтації на довгострокові цілі. Особистість зрілого віку активно реалізує себе у професійній діяльності, сімейних і соціальних ролях, що потребує розвинених навичок саморегуляції, стресостійкості та життєстійкості [10]. Водночас цей період часто супроводжується кризами зрілості, пов'язаними з переоцінкою досягнень, зміною соціальних ролей і усвідомленням обмеженості життєвого часу [3].

Отже, теоретико-методологічне обґрунтування зрілого віку в психології дозволяє розглядати його як складний і багатовимірний етап розвитку особистості, у межах якого поєднуються стабільність і потенціал до змін. Саме ці особливості зумовлюють актуальність дослідження внутрішніх психологічних ресурсів зрілої особистості, зокрема емоційного інтелекту та життєстійкості, як основних чинників адаптації та збереження психологічного благополуччя.

Когнітивна сфера осіб зрілого віку характеризується відносною стабільністю інтелектуального функціонування та високим рівнем розвитку мисленнєвих процесів, сформованих у процесі навчання, професійної діяльності й життєвого досвіду. Дослідники зазначають, що в період зрілості зберігається високий рівень кристалізованого інтелекту, який проявляється у здатності до узагальнення, аналізу складних ситуацій, прийняття виважених

рішень та використання накопичених знань у практичній діяльності [25]. Хоча швидкість переробки нової інформації може дещо знижуватися, це компенсується розвиненими стратегіями мислення, професійною інтуїцією та здатністю до прогнозування наслідків власних дій [11].

Поведінкова сфера у зрілому віці визначається високим рівнем соціальної відповідальності, цілеспрямованості та орієнтації на довготривалі життєві цілі. Особистість активно реалізує себе в професійній діяльності, сімейних та суспільних ролях, що зумовлює необхідність ефективної саморегуляції поведінки й адаптації до мінливих життєвих обставин [10]. Поведінка осіб зрілого віку, як правило, є більш усвідомленою, керованою внутрішніми цінностями та нормами, а не зовнішніми імпульсами. Водночас на цьому етапі можуть виникати кризи зрілості, які проявляються у зміні поведінкових стратегій, переоцінці життєвих досягнень і пошуку нових смислів [3].

Афективна сфера зрілої особистості зазнає якісних змін, що проявляються у зростанні емоційної стабільності, диференційованості переживань і здатності до свідомої регуляції емоційних станів. Дослідження свідчать, що в зрілому віці емоційні реакції стають менш імпульсивними, більш контрольованими та тісно пов'язаними зі смисложиттєвими орієнтаціями особистості [5]. Водночас афективна сфера залишається чутливою до стресових чинників, втрат і кризових подій, що підвищує значущість емоційного інтелекту як ресурсу подолання напруження та підтримання психологічного благополуччя (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Теоретико-методологічні підходи до аналізу психологічних особливостей зрілого віку

Аспект аналізу	Змістовна характеристика
Вікова періодизація	Вікова періодизація розглядається як теоретична модель, що відображає якісні зміни психічного розвитку особистості впродовж життєвого шляху під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників
Соціальна	Кожен віковий період має специфічну соціальну

ситуація розвитку	ситуацію розвитку, провідну діяльність і психологічні новоутворення, які визначають особливості функціонування особистості
Структура зрілого віку	Зрілий вік є тривалим і внутрішньо диференційованим періодом, який поділяють на ранню, середню та пізню зрілість, кожна з яких має власні завдання розвитку
Характер розвитку у зрілості	Зрілість розглядається не як період стагнації, а як етап активного особистісного зростання, професійної самореалізації та переосмислення життєвих цінностей
Методологічна основа	Теоретичне обґрунтування спирається на ідеї безперервності розвитку та концепцію життєвого шляху особистості
Особливості психічного розвитку	Психічний розвиток у дорослості відбувається через ускладнення структури психічних функцій, зростання саморегуляції, рефлексії та інтеграції досвіду
Когнітивна сфера	Характеризується стабільністю інтелектуального функціонування, високим рівнем кристалізованого інтелекту, розвиненим практичним мисленням і здатністю до прогнозування
Афективна сфера	Виявляється у зростанні емоційної стабільності, диференційованості переживань і здатності до свідомої регуляції емоційних станів
Поведінкова сфера	Визначається соціальною відповідальністю, цілеспрямованістю, орієнтацією на довгострокові цілі та високим рівнем саморегуляції поведінки
Кризи зрілого віку	Період зрілості може супроводжуватися кризами, пов'язаними з переоцінкою досягнень, зміною соціальних ролей і усвідомленням обмеженості життєвого часу
Інтеграція сфер особистості	Когнітивна, поведінкова та афективна сфери функціонують у тісній взаємодії, забезпечуючи цілісність особистості та її адаптацію

У період зрілого віку відбувається суттєва трансформація соціально-рольової структури особистості, що зумовлено розширенням кола відповідальностей і ускладненням життєвих завдань. Доросла людина поєднує низку значущих ролей – професійних, сімейних і соціальних, які вимагають високого рівня саморегуляції, узгодження очікувань та ефективної взаємодії з оточенням [10]. Зрілість характеризується

стабілізацією соціального статусу, водночас – підвищенням вимог до результативності діяльності та якості міжособистісних відносин.

Соціально-рольові зміни у зрілому віці нерідко супроводжуються рольовими конфліктами та напруженням, пов'язаними з необхідністю балансувати між професійною самореалізацією, сімейними обов'язками та особистими потребами. Дослідники зазначають, що саме в цей період загострюється проблема відповідності між реальними досягненнями та соціальними очікуваннями, що може ініціювати кризи зрілості [3]. Успішність подолання таких криз значною мірою залежить від рівня особистісної зрілості, сформованості внутрішніх ресурсів і здатності гнучко перебудовувати рольову поведінку [15].

Водночас зрілий вік відкриває можливості для більш усвідомленого виконання соціальних ролей і переходу від зовнішньо зумовлених до внутрішньо прийнятих стандартів поведінки. Особистість дедалі більше спирається на власні цінності та життєвий досвід, що сприяє зростанню автономності та відповідальності у прийнятті рішень [11]. Розвинений емоційний інтелект у цьому контексті виступає важливим чинником ефективної рольової взаємодії, запобігання міжособистісним конфліктам і підтримання соціальної залученості [5].

Ціннісно-смилова сфера у зрілому віці зазнає якісних змін, що проявляються у стабілізації життєвих цінностей та переорієнтації особистості на внутрішні критерії оцінки власного життя. Наукові дослідження свідчать, що для зрілої особистості характерним є зростання значущості смислу життя, відповідальності за власний вибір і прагнення до цілісності життєвого шляху [5]. Саме в цей період відбувається інтеграція попереднього досвіду та формування узагальненого бачення власного життєздійснення.

Переживання сенсу життя у зрілому віці тісно пов'язане з оцінкою досягнень, професійної реалізації та якості міжособистісних відносин. Дослідники наголошують, що задоволеність життям і психологічне благополуччя значною мірою залежать від того, наскільки життєві цілі

відповідають внутрішнім цінностям особистості [5]. У випадку невідповідності між очікуваннями та реальністю може виникати екзистенційна напруга, яка проявляється у кризових переживаннях і потребі переосмислення життєвих орієнтирів [9].

Важливим аспектом ціннісно-сислової сфери зрілої особистості є зростання ролі рефлексії та усвідомлення власної суб'єктності. Зріла людина здатна не лише аналізувати події свого життя, а й надавати їм індивідуального смислу, інтегруючи як успіхи, так і втрати у цілісну життєву історію [11]. У цьому контексті емоційний інтелект сприяє глибшому розумінню власних переживань і підтримує процес смислотворення, виступаючи чинником психологічної стійкості та життєстійкості у період зрілості.

Отже, когнітивна, поведінкова та афективна сфери осіб зрілого віку функціонують у тісній взаємодії, забезпечуючи цілісність особистості та її адаптацію до життєвих викликів. Саме інтеграція інтелектуальних можливостей, усвідомленої поведінки й емоційної саморегуляції створює психологічне підґрунтя для розвитку життєстійкості та ефективного життєздійснення у період зрілості.

## **1.2. Життєстійкість у зрілому віці**

Проблема життєстійкості особистості посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, особливо в контексті зрілого віку, який характеризується зростанням кількості життєвих викликів, криз і відповідальності. У вітчизняній та зарубіжній психології життєстійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує здатність людини ефективно долати стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та активну життєву позицію в умовах змін і невизначеності [15]. Зрілий вік, відповідно до концепції життєвого шляху, є періодом, коли життєстійкість набуває особливої значущості, оскільки особистість

стикається з професійними, сімейними, соціальними та екзистенційними завданнями розвитку [28].

У зарубіжній психології одним із найбільш відомих підходів до вивчення життєстійкості є концепція *hardiness*, запропонована С. Мадді, яка визначає життєстійкість як систему переконань і настанов, що включає компоненти залученості, контролю та прийняття виклику [26]. Згідно з цим підходом, життєстійка особистість схильна активно включатися в життєві події, усвідомлювати власну здатність впливати на перебіг подій і сприймати труднощі як можливості для розвитку. Ці положення отримали подальший розвиток у працях Р. Лазаруса та С. Фолкман, які розглядали життєстійкість у контексті когнітивної оцінки стресу та копінг-стратегій, підкреслюючи роль індивідуальних ресурсів у процесі психологічного подолання [30].

Вітчизняні наукові підходи до аналізу життєстійкості тісно пов'язані з дослідженнями психологічного подолання, життєвих криз і ресурсності особистості. Так, Т. М. Титаренко розглядає життєстійкість як здатність особистості зберігати цілісність життєвого світу та конструктивно переосмислювати складні життєві ситуації [27]. У працях О. Д. Донченка та Т. М. Титаренко наголошується, що у зрілому віці життєстійкість значною мірою визначається рівнем особистісної зрілості, сформованістю ціннісно-смыслові сфери та здатністю до рефлексії [9]. Водночас І. П. Маноха та О. М. Лактіонов акцентують увагу на ролі саморегуляції та внутрішніх психологічних ресурсів у подоланні критичних і кризових станів, що є важливими складовими життєстійкості [19; 17].

Особливості прояву життєстійкості у зрілому віці зумовлені специфікою цього етапу розвитку. Дослідники зазначають, що зріла особистість володіє значним життєвим досвідом, сформованими копінг-стратегіями та відносно стабільною «Я-концепцією», що сприяє підвищенню стійкості до стресу [16]. Водночас саме в цей період зростає ймовірність виникнення криз зрілості, пов'язаних із переоцінкою життєвих досягнень, зміною соціальних ролей і усвідомленням обмеженості життєвого часу, що

може тимчасово знижувати рівень життєстійкості [3]. У цьому контексті життєстійкість постає як динамічне утворення, здатне як посилюватися, так і послаблюватися залежно від внутрішніх і зовнішніх умов.

Сучасні дослідження підкреслюють тісний зв'язок життєстійкості з іншими особистісними ресурсами, зокрема емоційним інтелектом, психологічним благополуччям і самореалізацією [12]. Так, науковці зазначають, що здатність усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани, розуміти емоції інших людей та конструктивно взаємодіяти з соціальним середовищем підсилює життєстійкість осіб зрілого віку, сприяючи ефективному подоланню стресу та підтриманню активної життєвої позиції [5]. Отже, у межах як вітчизняних, так і зарубіжних підходів життєстійкість у зрілому віці розглядається як важливий психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію, особистісний розвиток і збереження психологічного благополуччя в умовах сучасних життєвих викликів.

У психологічній науці життєстійкість дедалі частіше розглядається як важливий індикатор особистісної зрілості, що відображає рівень інтегрованості життєвого досвіду, сформованість ціннісно-сислової сфери та здатність особистості до усвідомленого самоуправління. Особистісна зрілість у цьому контексті пов'язується з автономією, відповідальністю за власні рішення, рефлексивністю та внутрішньою узгодженістю «Я-концепції» [10]. Життєстійка особистість здатна не лише витримувати дію стресових чинників, а й активно переосмислювати життєві труднощі, зберігаючи відчуття смислу та цілісності життєвого шляху [27].

У зрілому віці життєстійкість проявляється як здатність конструктивно долати вікові та екзистенційні кризи, пов'язані з переоцінкою досягнень, зміною соціальних ролей і усвідомленням обмеженості життєвого часу [5; 3]. Саме вміння приймати власні обмеження, відповідально ставитися до вибору життєвих стратегій і зберігати активну позицію у складних ситуаціях свідчить про високий рівень особистісної зрілості. Дослідники наголошують, що життєстійкість у зрілому віці ґрунтується на сформованій системі

життєвих цінностей, внутрішньому локусі контролю та здатності до рефлексії, що дозволяє особистості не уникати труднощів, а використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку [9].

Поряд із розумінням життєстійкості як показника особистісної зрілості, у сучасній психології вона розглядається як динамічний особистісний ресурс, що може змінюватися під впливом життєвих обставин, внутрішніх переживань і соціального контексту. На відміну від стабільних рис характеру, життєстійкість не є раз і назавжди заданою характеристикою, а формується й трансформується впродовж життєвого шляху [27]. У зрілому віці її рівень значною мірою залежить від ефективності механізмів саморегуляції, наявності соціальної підтримки та здатності особистості до усвідомленого емоційного реагування [17].

Динамічний характер життєстійкості особливо чітко проявляється в умовах кризових і стресових подій, коли вона може тимчасово знижуватися або, навпаки, посилюватися внаслідок успішного подолання труднощів [10]. Дослідження засвідчують, що розвиток внутрішніх психологічних ресурсів – зокрема емоційного інтелекту, рефлексії та копінг-стратегій – сприяє підвищенню життєстійкості та відновленню психологічної рівноваги [12].

Отже, аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових підходів засвідчує, що життєстійкість у зрілому віці є складним, динамічним і багатовимірним психологічним утворенням, яке забезпечує здатність особистості ефективно долати стресові та кризові ситуації, зберігати цілісність життєвого світу й активну життєву позицію. У зрілому віці життєстійкість ґрунтується на сформованій системі цінностей, життєвому досвіді, розвинених механізмах саморегуляції та рефлексії, водночас залишаючись чутливою до криз зрілості та соціальних змін. Дослідження підтверджують тісний зв'язок життєстійкості з іншими особистісними ресурсами, зокрема емоційним інтелектом, психологічним благополуччям і самореалізацією, що підкреслює доцільність комплексного підходу до її вивчення та розвитку у психологічній практиці роботи з особами зрілого віку.

### 1.3. Значення емоційного інтелекту для осіб зрілого віку

Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як один із основних особистісних ресурсів, що забезпечує психологічне здоров'я, ефективну соціальну взаємодію та адаптацію до життєвих труднощів. Для осіб зрілого віку значення емоційного інтелекту посилюється у зв'язку зі зростанням складності життєвих ролей, відповідальності та кількості стресових факторів (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Значення емоційного інтелекту в психологічному функціонуванні осіб зрілого віку

Аспект впливу	Характеристика значення емоційного інтелекту
Психологічне благополуччя	Емоційний інтелект сприяє усвідомленню та регуляції емоційних станів, зниженню рівня внутрішнього напруження й підтриманню психологічного здоров'я у зрілому віці
Саморегуляція та емоційний контроль	Розвинений емоційний інтелект забезпечує здатність контролювати імпульсивні реакції, керувати емоціями та зберігати емоційну стабільність у складних життєвих ситуаціях
Міжособистісна взаємодія	Емоційний інтелект підвищує рівень емпатії, сприяє ефективній комунікації та гармонізації сімейних, професійних і соціальних стосунків
Профілактика самотності	Здатність розуміти емоції інших і будувати емоційно насичені контакти знижує ризик соціальної ізоляції та самотності у зрілому віці
Особистісна зрілість	Емоційний інтелект пов'язаний із рефлексивністю, усвідомленням власних потреб і цінностей, що сприяє становленню особистісної зрілості
Смисложиттєві орієнтації	Розвинений емоційний інтелект допомагає інтегрувати емоційний досвід у процес осмислення життя та прийняття життєво важливих рішень
Подолання стресу і криз	Емоційний інтелект виступає психологічним ресурсом ефективного подолання стресових і кризових ситуацій, характерних для періоду зрілості
Життестійкість	Здатність до емоційної саморегуляції та усвідомленого переживання труднощів підсилює компоненти життестійкості (контроль, залученість, прийняття виклику)

Адаптація до змін	Емоційний інтелект підвищує адаптивні можливості особистості в умовах соціальних, професійних та екзистенційних змін
-------------------	--

Для зрілої особистості, яка часто стикається з професійним вигоранням, сімейними кризами або переоцінкою життєвих цінностей, емоційний інтелект стає чинником збереження психічної стійкості та життєвої активності [5].

Особливе значення емоційний інтелект має у сфері міжособистісних відносин осіб зрілого віку. Дослідження показують, що розвинені навички емпатії, розуміння емоцій інших людей та ефективної комунікації сприяють гармонізації сімейних, професійних і соціальних взаємин [12]. У зрілому віці соціальні контакти нерідко зазнають змін, що пов'язано з трансформацією ролей, статусу та життєвих обставин, тому емоційний інтелект виступає засобом збереження соціальної включеності та профілактики самотності [6].

Вітчизняні дослідники наголошують, що емоційний інтелект у зрілому віці тісно пов'язаний із рівнем особистісної зрілості, рефлексивності та сформованістю ціннісно-сислової сфери. Зокрема, Є. В. Карпенко розглядає емоційний інтелект як важливий компонент життєздійснення особистості, що забезпечує інтеграцію емоційного досвіду в процес прийняття життєвих рішень [13]. У цьому контексті емоційний інтелект сприяє глибшому усвідомленню власних потреб, цілей і смислів життя, що є особливо актуальним у період зрілості [11].

Важливим аспектом значення емоційного інтелекту для осіб зрілого віку є його роль у подоланні стресових і кризових ситуацій. Наукові дослідження свідчать, що здатність до емоційної саморегуляції, контролю імпульсивних реакцій та конструктивного переживання негативних емоцій підвищує стресостійкість і життєстійкість особистості [12]. Емоційний інтелект у цьому випадку виступає психологічним ресурсом, який допомагає трансформувати складні життєві події у досвід особистісного зростання [15].

У період зрілого віку особистість стикається з численними віковими та життєвими змінами, що стосуються професійного статусу, сімейних ролей, соціальних взаємин і власного сприйняття життєвих перспектив. У цьому контексті емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом адаптації, оскільки забезпечує здатність усвідомлювати емоційні реакції на зміни, регулювати їх і конструктивно інтегрувати новий досвід у систему життєвих орієнтирів [10]. Розвинений емоційний інтелект допомагає зменшити деструктивний вплив стресу та невизначеності, характерних для кризових періодів зрілості.

Однією з основних психологічних особливостей зрілого віку є зростання ролі саморефлексії як здатності особистості усвідомлювати власні переживання, мотиви та життєві смисли. Емоційний інтелект у цьому процесі виконує функцію внутрішнього механізму, що забезпечує глибше розуміння емоційного досвіду та його інтеграцію у цілісну «Я-концепцію» [13]. Зріла особистість, наділена розвиненим емоційним інтелектом, здатна не лише переживати емоції, а й аналізувати їх причини, наслідки та вплив на власну поведінку.

Саморефлексія у зрілому віці нерозривно пов'язана з процесом осмислення життєвого шляху, переоцінки цінностей і формування нових життєвих орієнтирів. За Т. М. Титаренко, здатність до рефлексивного осмислення життєвих подій сприяє збереженню цілісності життєвого світу та психологічному подоланню криз [27]. Емоційний інтелект у цьому контексті допомагає конструктивно працювати з внутрішніми переживаннями, знижувати рівень внутрішніх конфліктів і підтримувати емоційну рівновагу. Таким чином, поєднання емоційного інтелекту та саморефлексії створює психологічне підґрунтя для особистісної зрілості, життєстійкості та усвідомленого життєздійснення у період зрілого віку.

Отже, значення емоційного інтелекту для осіб зрілого віку полягає в його багатофункціональній ролі як чинника психологічного благополуччя, ефективної соціальної взаємодії, особистісної зрілості та життєстійкості.

Розвинений емоційний інтелект сприяє гармонізації внутрішнього світу зрілої особистості, підвищує її адаптивні можливості та створює підґрунтя для успішного подолання криз і викликів, характерних для цього етапу життєвого шляху.

#### **1.4. Психологічний аналіз механізмів адаптації дорослих до кризових станів**

Адаптація дорослої особистості до кризових станів у психології розглядається як складний, багаторівневий процес, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та особистісно-сміслові механізми. Кризові стани у зрілому віці можуть бути зумовлені як нормативними чинниками (вікові кризи, переоцінка життєвих досягнень, зміна соціальних ролей), так і ненормативними подіями (втрати, професійні труднощі, хронічний стрес) [3]. У цьому контексті адаптація постає не лише як пристосування до нових умов, а як активний процес внутрішньої перебудови особистості та інтеграції кризового досвіду в життєвий шлях [27].

Одним із основних механізмів адаптації є когнітивна оцінка кризової ситуації, яка визначає суб'єктивне сприйняття події як загрози, втрати або виклику. Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю стресу, саме інтерпретація ситуації зумовлює інтенсивність емоційних реакцій і вибір копінг-стратегій [30]. У зрілому віці когнітивна оцінка спирається на накопичений життєвий досвід, сформовані переконання та систему цінностей, що сприяє більш реалістичному й зваженому осмисленню кризових подій [24]. Водночас ригідність мислення або негативні життєві сценарії можуть ускладнювати процес адаптації та посилювати дезадаптивні реакції [5].

Важливе місце у структурі адаптації займають емоційно-регуляторні механізми, пов'язані зі здатністю особистості усвідомлювати, приймати та регулювати власні емоційні стани. Дослідники наголошують, що в зрілому віці зростає роль свідомої емоційної саморегуляції, яка дозволяє зменшувати

інтенсивність тривоги, страху та фрустрації в кризових ситуаціях [22]. Розвинений емоційний інтелект сприяє конструктивному проживанню негативних емоцій і запобігає їх деструктивному впливу на поведінку та психічне здоров'я.

Не менш значущими є поведінкові та копінг-механізми адаптації, які проявляються у виборі стратегій подолання кризових ситуацій. У наукових дослідженнях виділяють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ефективність яких залежить від характеру ситуації та особистісних ресурсів [30]. Для осіб зрілого віку характерною є тенденція до використання більш гнучких і свідомих стратегій подолання, що поєднують активні дії з емоційною підтримкою та прийняттям ситуації [10]. Натомість уникання або заперечення проблеми можуть призводити до затягування кризового стану та зниження адаптаційного потенціалу [15].

Особистісно-сміслові механізми адаптації пов'язані з переосмисленням життєвих цінностей, цілей і смислів, що є особливо характерним для криз зрілого віку. Науковці підкреслюють, що кризові ситуації часто стимулюють процеси рефлексії, перегляду життєвих пріоритетів і формування нових смисложиттєвих орієнтацій [9]. Здатність інтегрувати кризовий досвід у власну життєву історію та сприймати труднощі як можливість для особистісного зростання розглядається як важливий показник життєстійкості та психологічної зрілості [12].

Окрему роль у процесі адаптації відіграють соціально-психологічні механізми, зокрема соціальна підтримка та міжособистісна взаємодія. Для дорослої особистості значущими джерелами підтримки виступають сім'я, професійне середовище та близькі соціальні зв'язки, які сприяють зниженню емоційного напруження й підвищенню відчуття контролю над ситуацією [10]. Соціальна залученість і підтримка підсилюють адаптаційні можливості особистості та сприяють успішному подоланню кризових станів.

Психологічна адаптація дорослих до кризових станів розглядається як складний і динамічний процес внутрішньої перебудови особистості,

спрямований на збереження психологічної рівноваги, цілісності «Я» та здатності до подальшого життєздійснення. У зрілому віці кризові стани часто пов'язані з нормативними віковими кризами, переоцінкою життєвих досягнень, змінами соціальних ролей, професійними труднощами або екзистенційними переживаннями, що зумовлює підвищене навантаження на адаптаційні ресурси особистості [15]. На відміну від ранніх етапів розвитку, у дорослості адаптація набуває усвідомленого характеру та ґрунтується на інтеграції попереднього життєвого досвіду.

Одним із провідних механізмів адаптації є когнітивне осмислення кризової ситуації, яке визначає її суб'єктивну значущість для особистості. Відповідно до когнітивно-транзакційної теорії стресу, саме процес первинної та вторинної оцінки події впливає на інтенсивність емоційних реакцій і вибір способів подолання [30]. У зрілому віці когнітивна оцінка спирається на сформовану систему переконань, життєвих цінностей і досвід подолання труднощів, що дає змогу більш реалістично оцінювати кризу та сприймати її не лише як загрозу, а й як потенційний ресурс розвитку [24].

Важливу роль у процесі адаптації відіграють емоційно-регуляторні механізми, пов'язані зі здатністю особистості усвідомлювати, приймати та контролювати власні емоційні стани. У зрілому віці зростає значущість свідомої емоційної саморегуляції, що дозволяє знижувати рівень тривоги, страху та фрустрації, які супроводжують кризові переживання [22]. Дослідження підкреслюють, що розвинений емоційний інтелект сприяє конструктивному проживанню негативних емоцій і запобігає їх деструктивному впливу на психічне здоров'я та поведінку особистості.

Не менш значущими є поведінкові та копінг-механізми адаптації, які проявляються у виборі стратегій подолання кризових ситуацій. У психології виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, ефективність яких залежить від характеру ситуації та індивідуальних ресурсів особистості [30]. Для осіб зрілого віку характерне використання більш гнучких і свідомих стратегій, що поєднують активне

вирішення проблем із емоційною підтримкою та прийняттям неминучих обставин [10]. Водночас домінування стратегій уникання або заперечення може призводити до затяжних кризових станів і зниження адаптаційного потенціалу [15].

Особистісно-сміслові механізми адаптації пов'язані з переосмисленням життєвих цінностей, цілей і смислів, що є характерною ознакою криз зрілого віку. Кризові події нерідко стимулюють глибоку рефлексію, перегляд уявлень про власні досягнення, життєві пріоритети та перспективи майбутнього [9]. Здатність інтегрувати кризовий досвід у власну життєву історію, знайти нові смисложиттєві орієнтири та зберегти відчуття суб'єктності розглядається як важливий показник психологічної зрілості та життєстійкості [27].

Вагоме місце у системі адаптаційних процесів посідають соціально-психологічні механізми, зокрема соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія та соціальна залученість. У зрілому віці підтримка з боку сім'ї, професійного оточення та значущих інших сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню впевненості у власних можливостях і відчуття контролю над кризовою ситуацією [10]. Соціальні зв'язки виконують не лише компенсаторну, а й ресурсну функцію, підсилюючи адаптаційний потенціал особистості.

Адаптація особистості до кризових станів у зрілому віці є багаторівневим процесом, що охоплює різні аспекти функціонування людини та забезпечує цілісне реагування на складні життєві обставини. У психологічній науці виділяють кілька взаємопов'язаних рівнів адаптації, кожен з яких виконує специфічну роль у подоланні кризових переживань. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію не як одноразову реакцію, а як системний процес внутрішньої перебудови особистості.

Першим рівнем є психофізіологічний, який пов'язаний із реакціями організму на стресові впливи. У кризових ситуаціях у дорослої людини активізуються механізми напруження, що можуть супроводжуватися

виснаженням, порушенням сну, зниженням енергетичного тону. Ефективність цього рівня адаптації визначає здатність організму підтримувати функціональну рівновагу та запобігати переходу короткочасного стресу у хронічний стан.

Другий рівень – психологічний – охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові реакції особистості. Саме на цьому рівні відбувається усвідомлення кризової ситуації, формування емоційного ставлення до неї та вибір способів подолання. У зрілому віці психологічна адаптація спирається на накопичений життєвий досвід, розвинені навички саморегуляції та здатність до рефлексії, що сприяє більш зваженому й усвідомленому реагуванню на труднощі.

Наступним є соціально-психологічний рівень адаптації, який пов'язаний із перебудовою міжособистісних стосунків, соціальних ролей і форм взаємодії з оточенням. У кризових ситуаціях доросла особистість може переглядати власні рольові позиції, змінювати характер соціальної активності та звертатися по підтримку до значущих інших. Соціальна залученість і підтримка на цьому рівні істотно підсилюють адаптаційний потенціал і сприяють зниженню емоційного напруження.

Вищим рівнем адаптації вважається особистісно-смысловий або екзистенційний, який пов'язаний із переосмисленням життєвих цінностей, цілей і смислів. Саме на цьому рівні кризові події інтегруються у життєвий шлях особистості, набуваючи значення джерела внутрішніх змін і особистісного зростання. У зрілому віці здатність до смислотворення дозволяє людині зберігати відчуття цілісності та суб'єктності навіть у складних життєвих обставинах.

Важливим компонентом адаптації особистості до кризових станів є психологічні захисні механізми, які виконують функцію зниження внутрішнього напруження та захисту «Я» від надмірно інтенсивних переживань. Захисні механізми діють переважно несвідомо й дозволяють тимчасово зменшити тривогу, страх або почуття безпорадності, що

виникають у кризових ситуаціях. У зрілому віці система психологічних захистів, як правило, є більш диференційованою та інтегрованою, ніж на ранніх етапах розвитку.

До поширених захисних механізмів, що активізуються у кризових станах, належать заперечення, раціоналізація, проєкція, інтелектуалізація та витіснення. Вони можуть виконувати адаптивну функцію, якщо використовуються помірно та короткочасно, дозволяючи особистості зберегти психічну рівновагу на початкових етапах кризи. Наприклад, раціоналізація допомагає надати подіям логічного пояснення, а інтелектуалізація – дистанціюватися від надмірно болісних емоцій.

Водночас надмірне або тривале використання захисних механізмів може перешкоджати глибокому усвідомленню кризової ситуації та гальмувати процес адаптації. У таких випадках захисти набувають дезадаптивного характеру, сприяючи униканню проблеми, емоційному відчуженню або викривленню реальності. Це може призводити до затягування кризового стану та зниження здатності особистості до конструктивного подолання труднощів.

У зрілому віці важливим показником ефективної адаптації є поступовий перехід від переважно несвідомих захисних механізмів до більш усвідомлених форм психологічного подолання, зокрема копінг-стратегій і рефлексивного осмислення переживань. Розвинений емоційний інтелект і життєстійкість сприяють цьому переходу, дозволяючи особистості не лише захищатися від болісних емоцій, а й конструктивно працювати з ними. Таким чином, психологічні захисні механізми у кризовій адаптації виконують подвійну роль: вони можуть як підтримувати тимчасову стабільність, так і, за певних умов, обмежувати особистісний розвиток, що підкреслює необхідність їх усвідомлення та інтеграції у процес адаптації.

Отже, психологічний аналіз механізмів адаптації дорослих до кризових станів дозволяє розглядати їх як цілісну систему взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, поведінкових і смислових процесів. Ефективність

адаптації у зрілому віці значною мірою залежить від рівня саморегуляції, розвиненості емоційного інтелекту, здатності до рефлексії та використання внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів, що забезпечує конструктивне подолання криз і подальший особистісний розвиток.

### **Висновок до розділу 1**

У першому розділі роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного інтелекту та життєстійкості особистості у період зрілого віку. На основі положень вікової психології та психології розвитку обґрунтовано специфіку зрілого віку як тривалого й внутрішньо диференційованого етапу життєвого шляху, що характеризується відносною стабільністю психічного функціонування, високим рівнем особистісної зрілості та водночас потенціалом до внутрішніх змін і переосмислення життєвого досвіду. Проаналізовано вікову періодизацію та окреслено особливості когнітивної, поведінкової й афективної сфер осіб зрілого віку, які виявляються у сформованості інтелектуальних стратегій, відповідальній соціальній поведінці та здатності до усвідомленої емоційної саморегуляції.

У межах розділу розкрито феномен життєстійкості у зрілому віці крізь призму вітчизняних і зарубіжних наукових підходів, що дозволило розглядати її як інтегральний психологічний ресурс подолання стресових і кризових ситуацій. Встановлено, що життєстійкість у зрілому віці ґрунтується на сформованій системі цінностей, життєвому досвіді, рефлексивності та здатності до саморегуляції, водночас залишаючись динамічним утворенням, чутливим до криз розвитку та соціальних змін.

Окрему увагу приділено аналізу значення емоційного інтелекту для осіб зрілого віку, який розглянуто як важливий чинник психологічного благополуччя, ефективної міжособистісної взаємодії та підтримання життєстійкості. Обґрунтовано, що розвинений емоційний інтелект сприяє усвідомленню й регуляції емоційних станів, конструктивному подоланню

стресу, гармонізації соціальних відносин і збереженню активної життєвої позиції у період зрілості.

У підсумку теоретичного аналізу здійснено психологічний розгляд механізмів адаптації дорослих до кризових станів, які постають як цілісна система когнітивних, емоційно-регуляторних, поведінкових і смислових процесів. Доведено, що ефективність адаптації у зрілому віці значною мірою визначається рівнем емоційного інтелекту, життєстійкості та здатністю особистості використовувати внутрішні й зовнішні психологічні ресурси. Отримані теоретичні положення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та життєстійкості осіб зрілого віку, представленого в наступному розділі роботи.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Процедура та методики діагностики рівнів емоційного інтелекту та компонентів життєстійкості в осіб зрілого віку**

Вибірку емпіричного дослідження становили 40 осіб зрілого віку, які добровільно погодилися взяти участь у психологічному обстеженні. До вибірки були включені респонденти віком від 30 до 55 років, що відповідає періоду зрілості, у межах якого відбувається відносна стабілізація особистісних характеристик, формування життєвих стратегій та активне функціонування емоційно-вольової сфери. Саме цей віковий етап є показовим для вивчення особливостей емоційного інтелекту та життєстійкості як ресурсів подолання життєвих труднощів. Дослідження проходило із залученням респондентів через мережу інтернет із використанням гугл-форми, що включала тест життєстійкості, оцінку емоційного інтелекту «ЕмІн», тест емоційного інтелекту Холла. Опитувальник розміщувався у таких інтернет-спільнотах як «Психологи та психотерапевти України, «Запитай психолога» тощо, що дозволило залучити необхідну кількість респондентів.

За гендерним складом вибірка була відносно збалансованою та включала як чоловіків, так і жінок, що дало змогу уникнути однобічності результатів і врахувати можливі гендерні особливості прояву емоційного інтелекту та життєстійкості. Усі респонденти мали завершену середню спеціальну або вищу освіту та перебували у соціально активному статусі, зокрема працювали або поєднували професійну діяльність з виконанням сімейних обов'язків.

За соціально-професійними характеристиками до вибірки увійшли особи різних професійних груп (працівники сфери освіти, обслуговування, управління, технічних і гуманітарних спеціальностей), що дозволило

розглядати досліджувані психологічні феномени в контексті різноманітних життєвих і професійних вимог. Така різnorodність вибірки сприяла підвищенню репрезентативності результатів та їх узагальнюваності.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі, з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема анонімності, конфіденційності та інформованої згоди. Участь у дослідженні не передбачала втручання у приватне життя респондентів і не створювала для них психологічного дискомфорту. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

Отже, сформована вибірка з 40 осіб зрілого віку є достатньою для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей емоційного інтелекту та життєстійкості, а також аналізу взаємозв'язків між цими психологічними характеристиками в періоді зрілої дорослості.

Першою методикою, використаною в межах емпіричного дослідження, є Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва та Є. І. Рассказової (дод. А). Дана психодіагностична методика спрямована на оцінку рівня життєстійкості особистості як інтегральної характеристики, що відображає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, невизначеності та життєвих труднощів без істотного зниження психологічного благополуччя, працездатності та внутрішньої рівноваги [26].

Тест життєстійкості є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. В українськомовній та російськомовній науковій традиції поняття hardiness було введено та концептуально обґрунтоване Д. О. Леонтьєвим, який у 2000 році запропонував використовувати термін «життєстійкість» для позначення цієї особистісної змінної. Адаптація методики для пострадянського простору була здійснена у 2006 році Д. О. Леонтьєвим та Є. І. Рассказовою, що забезпечило її надійність і валідність у вітчизняних психологічних дослідженнях.

Життестійкість розглядається як система базових переконань особистості про себе, навколишній світ і власні взаємини з ним. Вона виконує захисну та регулятивну функції, зменшуючи негативний вплив стресових подій за рахунок активного та усвідомленого подолання труднощів. Структурно життестійкість включає три відносно автономні, але взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Високий рівень розвитку цих компонентів сприяє зниженню внутрішньої напруги в складних життєвих ситуаціях та формуванню ефективних копінг-стратегій.

Компонент залученості відображає переконаність особистості в цінності активної участі в життєвих подіях і діяльності. Людина з високим рівнем залученості сприймає власне життя як наповнене сенсом, відчуває інтерес до того, що відбувається, та отримує задоволення від професійної й особистісної самореалізації. Низька залученість, навпаки, супроводжується почуттям відчуженості, емоційної спустошеності та переживанням «виключеності» з життя.

Компонент контролю характеризує ступінь упевненості людини у власній здатності впливати на події свого життя та результати діяльності. Він пов'язаний із внутрішнім локусом контролю, відповідальністю за прийняття рішень і готовністю діяти навіть за умов невизначеності. Особи з високим рівнем контролю схильні сприймати труднощі як завдання, що потребують активного розв'язання, тоді як низький рівень контролю супроводжується відчуттям безпорадності та залежності від зовнішніх обставин.

Компонент прийняття ризику (challenge) відображає переконаність у тому, що життєві зміни, у тому числі негативні, є джерелом розвитку та набуття досвіду. Людина з високим рівнем прийняття ризику розглядає життя як процес навчання, готова діяти без гарантії успіху та не уникає нових, складних або невизначених ситуацій. Така установка сприяє особистісному зростанню та підвищенню адаптивності в стресогенних умовах.

Згідно з теоретичними положеннями авторів адаптації, формування компонентів життєстійкості відбувається переважно в дитячому та підлітковому віці, однак вони можуть розвиватися і в дорослому житті. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють ранні взаємини з батьками, зокрема підтримка, прийняття, стимулювання самостійності та створення умов для різноманітного життєвого досвіду. Водночас у зрілому віці життєстійкість може посилюватися внаслідок особистісного саморозвитку та усвідомленої роботи над власними ресурсами.

Методика призначена для обстеження осіб від 18 років і старше та не має обмежень за освітніми, соціальними чи професійними характеристиками. У процесі дослідження респондентам пропонується відповісти на 45 тверджень, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так». Процедура є стандартизованою, індивідуальною або груповою, не потребує значних часових витрат та є зручною для використання в емпіричних дослідженнях дорослого контингенту.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за загальним показником життєстійкості та окремо за кожною з трьох субшкал. Отримані значення порівнюються з нормативними показниками, що дозволяє визначити рівень сформованості життєстійкості. Значення на рівні середніх і вище середніх інтерпретуються як свідчення достатнього розвитку особистісних ресурсів подолання стресу та збереження психологічної стабільності.

Наступною методикою, використаною в емпіричному дослідженні, є Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» (Д. В. Люсін) (дод. Б). Дана методика спрямована на комплексне вивчення емоційного інтелекту як інтегральної психологічної характеристики, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати емоції, розуміти їх походження та вплив, а також ефективно керувати як власними емоційними станами, так і емоціями інших людей. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях

дорослого контингенту та має ґрунтовне теоретичне й емпіричне обґрунтування [23].

В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння емоцій і управління ними. Розуміння емоцій передбачає вміння розпізнавати сам факт наявності емоційного переживання, ідентифікувати конкретну емоцію, вербалізувати її та усвідомлювати причини виникнення й можливі наслідки. Управління емоціями включає здатність контролювати інтенсивність емоційних переживань, регулювати їх зовнішнє вираження, а також за потреби довільно викликати або підтримувати певні емоційні стани.

Згідно з концепцією автора, емоційний інтелект має два основні виміри: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект пов'язаний із розумінням і регуляцією власних емоцій, тоді як міжособистісний – зі здатністю розпізнавати та впливати на емоційні стани інших людей. Перетин цих двох вимірів утворює чотири базові аспекти емоційного інтелекту, що відображають різні когнітивні та регулятивні навички емоційної сфери.

Опитувальник «ЕМІн» складається з 46 тверджень, які оцінюються респондентом за чотирибальною шкалою відповідей: «зовсім не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «повністю згоден». Методика може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі, не потребує спеціальних умов проведення та є зручною для використання в межах психологічних досліджень. Контингент методики – особи дорослого віку без обмежень за освітніми, соціальними чи професійними ознаками.

У структурі опитувальника виділяється п'ять субшкал, які відображають різні аспекти емоційного інтелекту. До міжособистісного емоційного інтелекту належать субшкали розуміння чужих емоцій (МР) та управління чужими емоціями (МУ). Перша характеризує здатність інтерпретувати емоційні стани інших людей на основі невербальних сигналів і інтуїтивного сприйняття, друга – уміння впливати на емоційний стан

співрозмовника, знижувати інтенсивність негативних емоцій або викликати бажані емоційні реакції.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект представлений трьома субшкалами: розуміння власних емоцій (BP), управління власними емоціями (BU) та контроль експресії (BE). Вони відображають здатність особистості усвідомлювати та диференціювати власні емоції, регулювати внутрішні емоційні стани, а також контролювати зовнішні прояви почуттів відповідно до соціальних норм і ситуаційних вимог.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною субшкалою відповідно до ключа, після чого обчислюються інтегральні показники: міжособистісний емоційний інтелект (MEI), внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI), здатність до розуміння емоцій (PE), здатність до управління емоціями (UE) та загальний емоційний інтелект (ZEI). Водночас автор методики наголошує, що інтерпретація окремих шкал є більш інформативною, оскільки вони відносно незалежні між собою.

Інтерпретація результатів ґрунтується на нормативних значеннях, отриманих у процесі стандартизації методики на вибірці з 479 осіб. Виділяються дуже низький, низький, середній, високий і дуже високий рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Середні та високі показники свідчать про достатній рівень сформованості емоційної компетентності, здатність до ефективною емоційної саморегуляції та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Отже, опитувальник «ЕмІн» Д. В. Люсіна є валідним і надійним інструментом для дослідження емоційного інтелекту в зрілому віці та дозволяє комплексно оцінити як внутрішні, так і міжособистісні аспекти емоційної сфери особистості.

Останньою методикою, використаною в межах емпіричного дослідження, є Тест емоційного інтелекту Н. Холла (дод. В), який спрямований на виявлення здатності особистості усвідомлювати власні

емоції, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно керувати своєю емоційною сферою в процесі життєдіяльності. Методика ґрунтується на уявленні про емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс, що забезпечує адаптацію, саморегуляцію та конструктивну міжособистісну взаємодію.

Тест Н. Холла дозволяє оцінити, наскільки емоції виконують для людини регулятивну та інформативну функцію, допомагаючи приймати рішення, долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу. Особлива увага в методиці приділяється не лише усвідомленню емоцій, а й умінню використовувати їх як джерело мотивації, а також здатності впливати на емоційний стан інших людей. Таким чином, тест охоплює як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний аспекти емоційного інтелекту.

Методика складається з 30 тверджень, які об'єднані у п'ять шкал, що відображають основні компоненти емоційного інтелекту. Шкала «Емоційна обізнаність» характеризує здатність людини усвідомлювати власні емоції, відстежувати їх зміну та розуміти роль емоцій у життєвих рішеннях. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвинену рефлексію та емоційну чутливість до внутрішніх переживань.

Шкала «Управління своїми емоціями» відображає здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій, зберігати емоційну гнучкість і стійкість у складних або стресових ситуаціях. Вона пов'язана з умінням швидко заспокоюватися, не зациклюватися на негативних переживаннях і підтримувати стан внутрішньої рівноваги. Даний компонент є важливим для психологічної стабільності та ефективного функціонування в умовах підвищених вимог.

Шкала «Самотивація» спрямована на оцінку здатності доволіно керувати власними емоціями з метою досягнення поставлених цілей. Вона відображає наполегливість, здатність мобілізувати внутрішні ресурси,

зберігати активність перед обличчям труднощів та використовувати емоційні стани як джерело енергії для діяльності.

Шкала «Емпатія» характеризує чутливість до емоційних станів інших людей, здатність співпереживати, уважно слухати та адекватно реагувати на переживання оточуючих. Високі значення за цією шкалою свідчать про розвинену емоційну чуйність і готовність до підтримки в міжособистісних стосунках.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» відображає вміння інтерпретувати емоційні сигнали співрозмовників, розуміти невербальні прояви емоцій та впливати на емоційний стан інших. Цей компонент пов'язаний із соціальною компетентністю, ефективною комунікацією та здатністю налагоджувати гармонійні міжособистісні взаємини [8].

Процедура проведення тестування передбачає оцінювання кожного твердження за семибальною шкалою від  $-3$  до  $+3$  балів, де крайні значення відображають повну незгоду або повну згоду з твердженням. Такий формат відповідей дозволяє більш диференційовано оцінити вираженість компонентів емоційного інтелекту. Методика може застосовуватися в індивідуальній або груповій формі та не потребує спеціальної підготовки респондентів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною з п'яти шкал відповідно до ключа. Отримані показники інтерпретуються як рівні парціального емоційного інтелекту, де значення 14 і більше балів свідчать про високий рівень, 8–13 балів – про середній, а 7 балів і менше – про низький рівень розвитку відповідного компонента. Крім того, обчислюється інтегративний показник загального емоційного інтелекту, який дозволяє визначити загальний рівень емоційної компетентності особистості.

Інтерпретація інтегративного показника здійснюється за такими критеріями: 70 і більше балів відповідає високому рівню емоційного інтелекту, 40–69 балів – середньому рівню, 39 балів і менше – низькому рівню. Таким чином, тест емоційного інтелекту Н. Холла є інформативним

інструментом для комплексного аналізу емоційної сфери особистості та доцільним для використання в дослідженнях емоційного інтелекту у зрілому віці.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів та мало комплексний характер. На першому етапі було здійснено організаційно-підготовчу роботу, яка включала інформування потенційних учасників про мету та зміст дослідження, забезпечення добровільності участі, а також отримання інформованої згоди. Усі респонденти були поінформовані про анонімність дослідження, конфіденційність отриманих даних та можливість відмови від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Основний етап дослідження передбачав безпосереднє психодіагностичне обстеження респондентів. Діагностика проводилася у спокійній, комфортній для учасників обстановці, індивідуально або в малих групах, без обмеження часу, що дозволило знизити вплив ситуативного напруження та забезпечити достовірність відповідей. Усі методики застосовувалися у стандартизованому вигляді з дотриманням авторських інструкцій.

Послідовність застосування методик була логічно структурованою. Спочатку респондентам пропонувався Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтєва та Є. І. Рассказової, що дозволяло оцінити загальний рівень життєстійкості та вираженість її основних компонентів – залученості, контролю та прийняття ризику. Надалі використовувався Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, спрямований на виявлення внутрішньоособистісних і міжособистісних аспектів емоційного інтелекту, а також інтегрального показника його розвитку. Завершальним етапом психодіагностики було застосування Тесту емоційного інтелекту Н. Холла, який дозволив деталізувати окремі компоненти емоційної сфери, зокрема емоційну обізнаність, самомотивацію, емпатію та здатність до управління емоціями.

Після завершення тестування було здійснено етап обробки та аналізу результатів. Отримані дані підлягали кількісному аналізу відповідно до ключів кожної методики з подальшим визначенням рівнів сформованості життєстійкості та емоційного інтелекту. Результати інтерпретувалися на основі нормативних показників, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз окремих компонентів і виявити індивідуальні та групові особливості досліджуваних характеристик.

Отже, процедура емпіричного дослідження була організована з урахуванням методологічних вимог психологічної науки та етичних принципів проведення психодіагностичних обстежень. Комплексне використання трьох взаємодоповнювальних методик – тесту життєстійкості та двох опитувальників емоційного інтелекту – дозволило всебічно охарактеризувати емоційну сферу та ресурси стресостійкості осіб зрілого віку.

Застосовані методики забезпечили можливість дослідити як когнітивні й регулятивні аспекти емоційного інтелекту, так і особистісні переконання та установки, що лежать в основі життєстійкої поведінки. Це створило підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між рівнем розвитку емоційного інтелекту та компонентами життєстійкості, а також для формулювання обґрунтованих висновків щодо психологічних ресурсів адаптації в періоді зрілої дорослості.

Узагальнено можна стверджувати, що обрана процедура та діагностичний інструментарій є адекватними поставленій меті дослідження та дозволяють отримати валідні й надійні емпіричні дані щодо особливостей емоційного інтелекту й життєстійкості у осіб зрілого віку.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження рівнів життєстійкості у осіб зрілого віку**

За результатами застосування Тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва та Є. І. Рассказової) було визначено рівні загальної

життєстійкості та вираженість її структурних компонентів у вибірці з 40 осіб зрілого віку. Аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість респондентів продемонструвала середній рівень життєстійкості, що свідчить про загалом достатню здатність до подолання стресових ситуацій і збереження психологічної рівноваги.

Зокрема, 55 % опитаних (22 особи) мали середній рівень загальної життєстійкості (рис. 2.1), який характеризується відносною стабільністю емоційного стану, помірною стресостійкістю та здатністю адаптуватися до труднощів без значних дезадаптивних проявів. 30 % респондентів (12 осіб) продемонстрували високий рівень життєстійкості, що виявляється у готовності активно діяти в умовах невизначеності, сприймати труднощі як виклик і зберігати ефективність діяльності навіть у стресогенних ситуаціях. Водночас у 15 % досліджуваних (6 осіб) зафіксовано низький рівень життєстійкості, що свідчить про підвищену вразливість до стресу, схильність до емоційного виснаження та песимістичної оцінки життєвих подій.

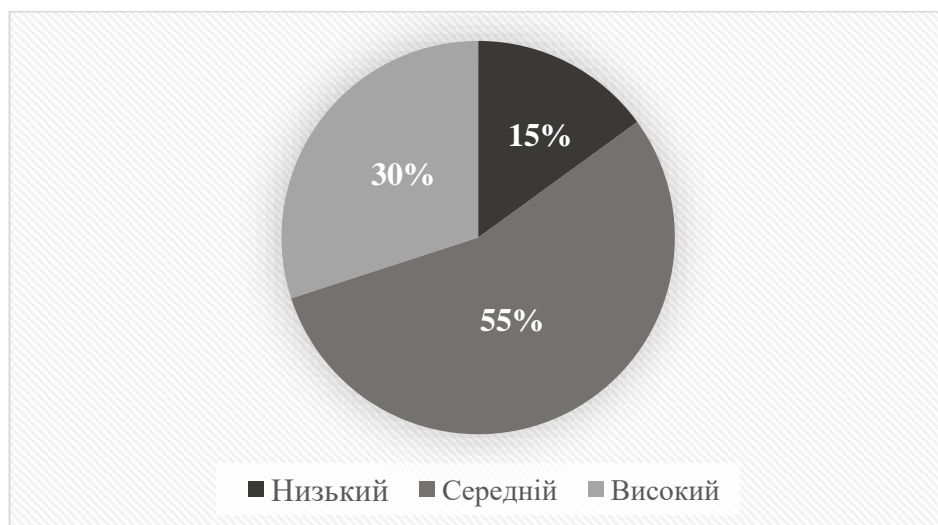


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем загальної життєстійкості

Аналіз компоненту залученості показав, що 50 % респондентів (20 осіб) мають середній рівень залученості, що характеризується вибіркоким інтересом до подій власного життя та діяльності, поєднанням активних і пасивних життєвих позицій. 35 % опитаних (14 осіб) продемонстрували високий рівень залученості, що виявляється у відчутті наповненості життя

сенсом, задоволеності діяльністю та активній включеності у професійні й соціальні процеси. Натомість 15 % досліджуваних (6 осіб) мали низький рівень залученості, що супроводжується почуттям відчуженості, зниженням інтересу до повсякденної діяльності та переживанням емоційної спустошеності (рис 2.2).

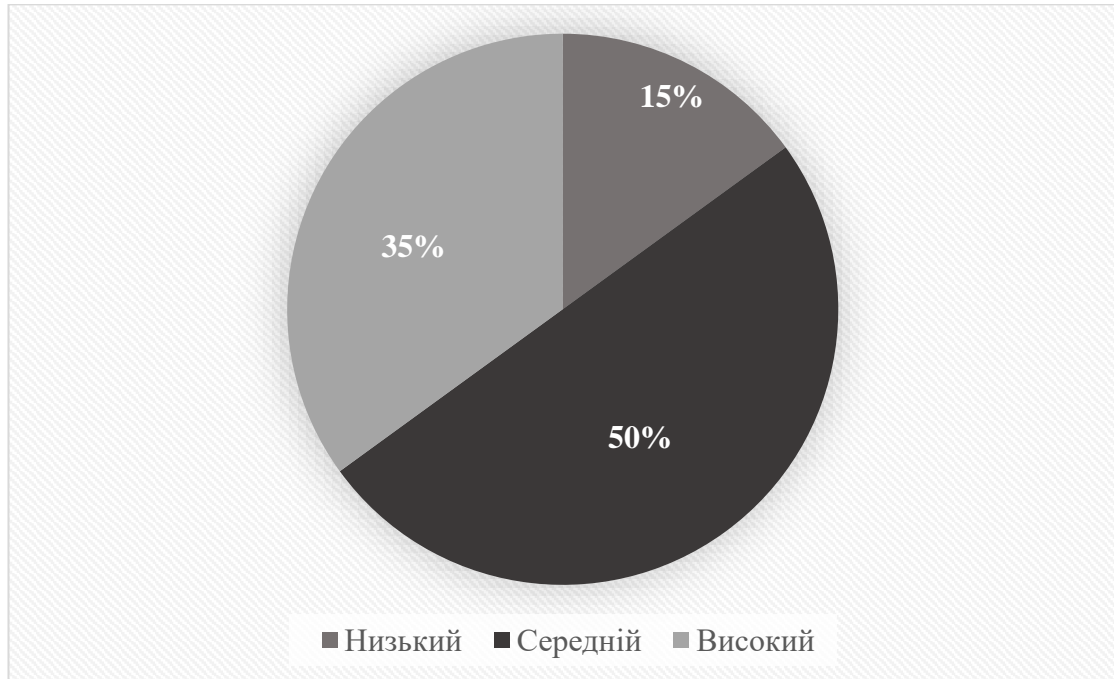


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за рівнем компонента «Залученість»

Дослідження компоненту контролю засвідчило, що 47,5 % респондентів (19 осіб) характеризуються середнім рівнем контролю, що відображає часткову впевненість у власній здатності впливати на події життя за наявності сприятливих умов. 32,5 % опитаних (13 осіб) мають високий рівень контролю, що проявляється у внутрішньому локусі контролю, відповідальності за прийняття рішень та активній життєвій позиції. Водночас 20 % осіб (8 респондентів) продемонстрували низький рівень контролю, який пов'язаний із відчуттям безпорадності, залежністю від зовнішніх обставин і схильністю уникати відповідальності в складних ситуаціях (рис. 2.3).

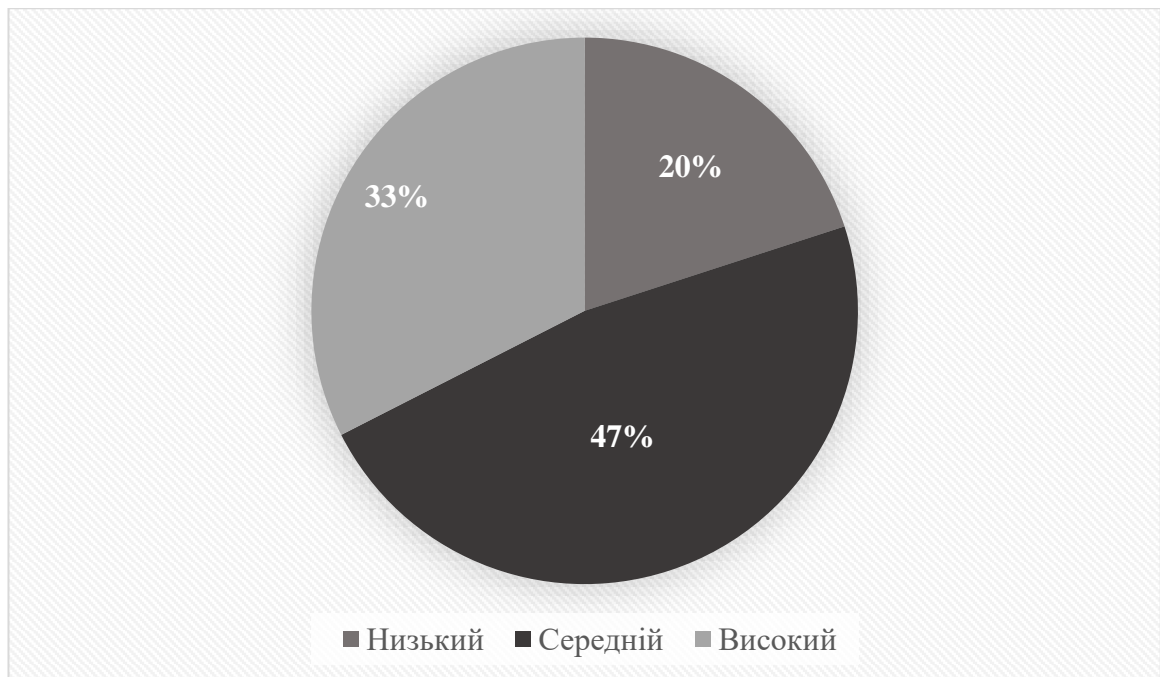


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем компонента «Контроль»

Результати аналізу компоненту прийняття ризику свідчать, що 45 % респондентів (18 осіб) мають середній рівень прийняття ризику, що характеризується обережним ставленням до змін і помірною готовністю виходити за межі зони комфорту. 27,5 % досліджуваних (11 осіб) продемонстрували високий рівень прийняття ризику, що виявляється у відкритості до нового досвіду, готовності діяти в умовах невизначеності та сприймати життєві труднощі як можливість особистісного зростання. Разом із тим 27,5 % опитаних (11 осіб) показали низький рівень прийняття ризику, що може свідчити про прагнення до стабільності, уникнення змін та орієнтацію на безпеку як провідну життєву цінність (рис. 2.4).

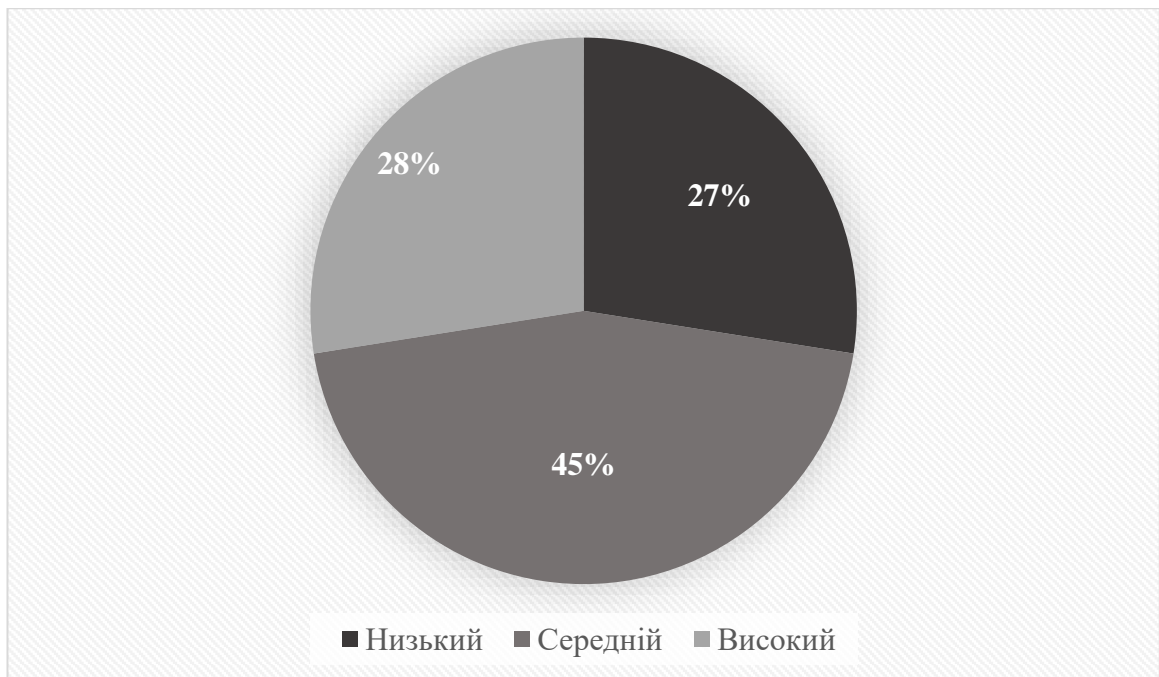


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем компонента «Прийняття ризику»

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для досліджуваної вибірки осіб зрілого віку характерним є домінування середнього рівня життєстійкості та її основних компонентів, що відповідає віковим особливостям цього періоду розвитку. Водночас наявність значної частки респондентів із високими показниками життєстійкості свідчить про сформовані психологічні ресурси подолання стресу, тоді як виявлені низькі показники у частини вибірки вказують на потребу у розвитку навичок саморегуляції, контролю та активного ставлення до життєвих труднощів.

### **2.3. Дослідження особливостей емоційного інтелекту піддослідних (саморегуляція, емпатія, розуміння емоцій)**

Аналіз результатів опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» дозволив визначити рівень сформованості як загального емоційного інтелекту, так і його окремих міжособистісних і внутрішньоособистісних компонентів у вибірці з 40 осіб зрілого віку. Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту, що є типовим

для даного вікового періоду та відображає відносну стабільність емоційної сфери (рис. 2.5).

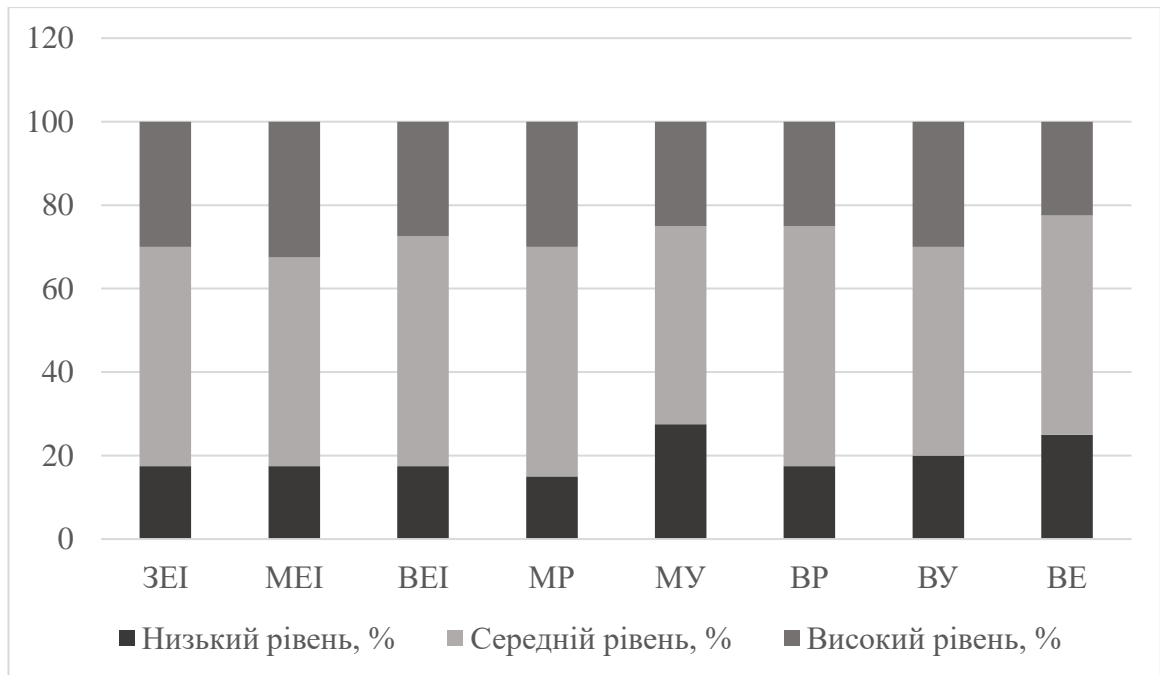


Рис. 2.5. Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту та його компонентів за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсіна (n = 40)

За інтегральним показником загального емоційного інтелекту (ЗЕІ) встановлено, що 52,5 % респондентів (21 особа) мають середній рівень, який характеризується достатньою здатністю до усвідомлення емоцій та їх регуляції у повсякденній діяльності. 30 % опитаних (12 осіб) продемонстрували високий рівень загального емоційного інтелекту, що свідчить про розвинену емоційну компетентність, ефективну саморегуляцію та конструктивну міжособистісну взаємодію. Водночас 17,5 % досліджуваних (7 осіб) мали низький рівень ЗЕІ, що може вказувати на труднощі в розумінні власних емоцій і керуванні ними.

Аналіз міжособистісного емоційного інтелекту (МЕІ) показав, що 50 % респондентів (20 осіб) характеризуються середнім рівнем, 32,5 % (13 осіб) – високим рівнем, а 17,5 % (7 осіб) – низьким рівнем. Це свідчить про те, що більшість опитаних здатні адекватно розпізнавати емоційні стани інших

людей та частково впливати на них, однак лише третина вибірки демонструє високий рівень соціально-емоційної чутливості та емоційного впливу.

За шкалою розуміння чужих емоцій (MP) встановлено, що 55 % досліджуваних (22 особи) мають середній рівень, що відображає достатню здатність інтерпретувати міміку, жести та інтонації співрозмовника. 30 % респондентів (12 осіб) показали високий рівень, що свідчить про розвинену емпатійну чутливість та інтуїтивне розуміння внутрішніх станів інших людей. Разом із тим 15 % опитаних (6 осіб) продемонстрували низький рівень цієї здатності.

Результати за шкалою управління чужими емоціями (МУ) засвідчили дещо нижчі показники: 47,5 % респондентів (19 осіб) мають середній рівень, 25 % (10 осіб) – високий рівень, тоді як 27,5 % (11 осіб) – низький рівень. Це може свідчити про те, що значна частина опитаних відчуває труднощі у впливі на емоційний стан інших людей та в регулюванні міжособистісної емоційної взаємодії.

Аналіз внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ) показав, що 55 % респондентів (22 особи) мають середній рівень, 27,5 % (11 осіб) – високий рівень, а 17,5 % (7 осіб) – низький рівень. Це свідчить про те, що більшість осіб зрілого віку загалом усвідомлюють власні емоційні стани та здатні до базової саморегуляції, однак не всі володіють високим рівнем емоційної рефлексії.

За шкалою розуміння власних емоцій (BP) встановлено, що 57,5 % опитаних (23 особи) мають середній рівень, 25 % (10 осіб) – високий рівень, тоді як 17,5 % (7 осіб) – низький рівень. Отримані результати вказують на те, що для більшості респондентів характерна здатність ідентифікувати власні емоції та усвідомлювати їх причини, однак у частини вибірки спостерігаються труднощі з вербалізацією переживань.

Результати за шкалою управління власними емоціями (ВУ) свідчать, що 50 % респондентів (20 осіб) мають середній рівень, 30 % (12 осіб) – високий рівень, а 20 % (8 осіб) – низький рівень. Це означає, що хоча

більшість опитаних здатні контролювати власні емоційні реакції у звичних ситуаціях, у стресових умовах у частини осіб виникають труднощі з емоційною саморегуляцією.

За шкалою контролю експресії (ВЕ) виявлено, що 52,5 % досліджуваних (21 особа) мають середній рівень, 22,5 % (9 осіб) – високий рівень, тоді як 25 % (10 осіб) – низький рівень. Це свідчить про те, що не всі респонденти здатні ефективно контролювати зовнішні прояви емоцій, що може впливати на якість міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для вибірки осіб зрілого віку характерне домінування середнього рівня розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів. Водночас наявність значної частки респондентів із високими показниками свідчить про сформовану емоційну компетентність, тоді як виявлені низькі показники у частини вибірки підкреслюють доцільність розвитку навичок емоційної рефлексії, саморегуляції та міжособистісної емоційної взаємодії.

Аналіз результатів діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла показав, що у більшості осіб зрілого віку сформований середній рівень як загального емоційного інтелекту, так і його окремих компонентів, що відповідає віковим особливостям розвитку емоційно-вольової сфери та накопиченому життєвому досвіду (рис. 2.6).

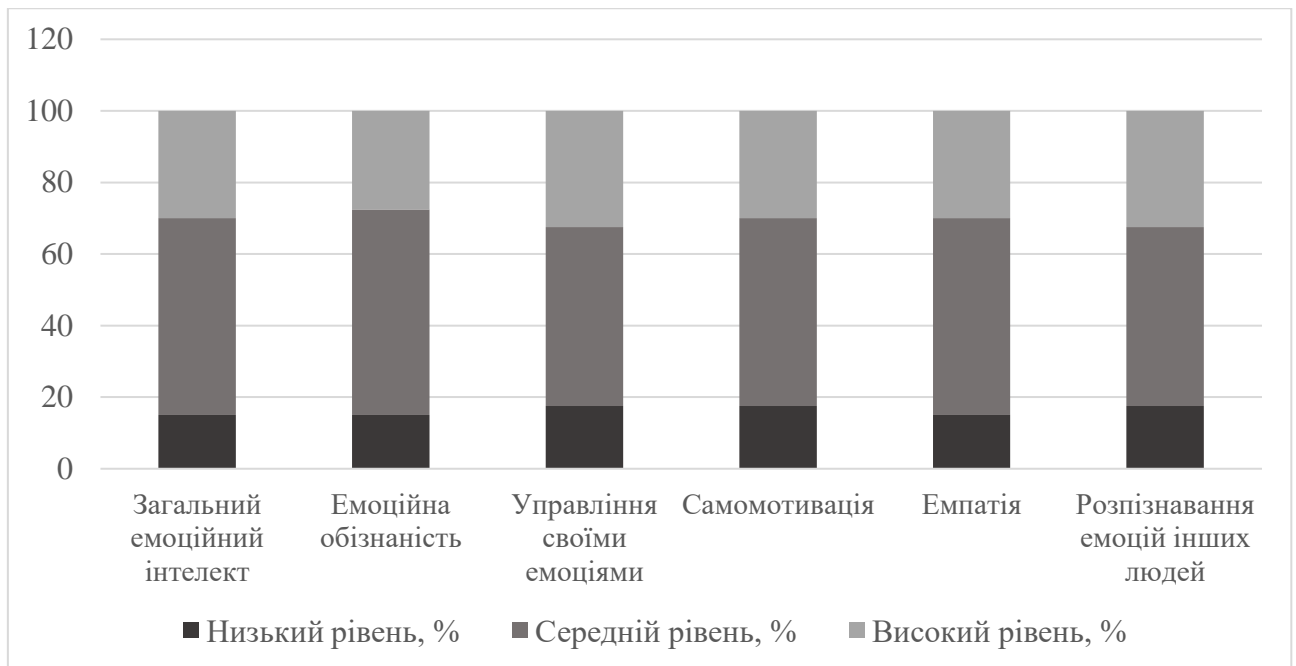


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту та його компонентів за методикою Н. Холла (n = 40)

За інтегративним показником загального емоційного інтелекту встановлено, що 55 % респондентів (22 особи) мають середній рівень, який характеризується достатньою здатністю усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні стани та будувати конструктивні міжособистісні стосунки. 30 % досліджуваних (12 осіб) продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про розвинену емоційну саморегуляцію, здатність ефективно використовувати емоції як ресурс діяльності та успішно впливати на емоційний стан інших людей. Водночас 15 % опитаних (6 осіб) мали низький рівень, що може вказувати на труднощі в управлінні емоційними реакціями та знижену емоційну рефлексію.

Аналіз результатів за шкалою «Емоційна обізнаність» показав, що 57,5 % респондентів (23 особи) мають середній рівень, що свідчить про здатність розпізнавати власні емоції та усвідомлювати їхній вплив на поведінку. 27,5 % досліджуваних (11 осіб) продемонстрували високий рівень емоційної обізнаності, що характеризується глибоким розумінням внутрішніх переживань та схильністю до рефлексії. Разом із тим 15 % опитаних (6 осіб)

мали низький рівень, що вказує на недостатню увагу до власного емоційного стану.

За шкалою «Управління своїми емоціями» встановлено, що 50 % респондентів (20 осіб) характеризуються середнім рівнем, який відображає відносну емоційну гнучкість та здатність стримувати негативні переживання у звичних життєвих ситуаціях. 32,5 % опитаних (13 осіб) показали високий рівень, що свідчить про розвинені навички самоконтролю та емоційної стійкості навіть в умовах підвищеного стресу. Водночас 17,5 % респондентів (7 осіб) мають низький рівень управління емоціями, що може проявлятися у схильності до імпульсивних реакцій.

Результати за шкалою «Самотивація» свідчать, що 52,5 % респондентів (21 особа) мають середній рівень, що означає здатність використовувати емоції для підтримання активності та подолання труднощів у більшості життєвих ситуацій. 30 % опитаних (12 осіб) продемонстрували високий рівень самотивації, який характеризується наполегливістю, оптимізмом і вмінням мобілізувати внутрішні ресурси. Натомість 17,5 % досліджуваних (7 осіб) мали низький рівень, що може ускладнювати досягнення цілей у складних умовах.

Аналіз шкали «Емпатія» показав, що 55 % респондентів (22 особи) перебувають на середньому рівні, що відображає здатність до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей у типових ситуаціях. 30 % опитаних (12 осіб) мають високий рівень емпатії, що свідчить про виражену емоційну чуйність, уважність до переживань оточуючих і готовність до підтримки. Водночас 15 % респондентів (6 осіб) характеризуються низьким рівнем емпатії, що може знижувати ефективність міжособистісної взаємодії.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» встановлено, що 50 % досліджуваних (20 осіб) мають середній рівень, 32,5 % (13 осіб) – високий рівень, а 17,5 % (7 осіб) – низький рівень. Отримані результати свідчать, що більшість осіб зрілого віку здатні інтерпретувати емоційні сигнали

співрозмовників, однак у частини вибірки спостерігаються труднощі з точним розпізнаванням невербальних проявів емоцій.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що емоційний інтелект осіб зрілого віку характеризується переважанням середнього рівня розвитку, що забезпечує відносну емоційну стабільність, адаптивність та здатність до конструктивної взаємодії. Водночас наявність значної частки респондентів із високими показниками свідчить про сформовані емоційні ресурси, тоді як виявлені низькі рівні у частини вибірки підкреслюють доцільність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції та міжособистісної чутливості.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та компонентами життєстійкості. Найбільш тісні кореляції виявлено між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальною життєстійкістю ( $r = 0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ), а також між управлінням власними емоціями і компонентом контролю ( $r = 0,52$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що здатність до емоційної саморегуляції та самомотивації виступає важливим психологічним ресурсом подолання стресових ситуацій у зрілому віці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу показників емоційного інтелекту та життєстійкості у осіб зрілого віку ( $n = 40$ )

Показники емоційного інтелекту	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Емпатія	$r = 0,48^*$	$r = 0,36^*$	$r = 0,29$	$r = 0,44^*$
Управління власними емоціями	$r = 0,41^*$	$r = 0,52^*$	$r = 0,34^*$	$r = 0,49^*$
Самомотивація	$r = 0,39^*$	$r = 0,47^*$	$r = 0,38^*$	$r = 0,46^*$
Розуміння власних емоцій	$r = 0,33^*$	$r = 0,40^*$	$r = 0,27$	$r = 0,42^*$
Розуміння емоцій інших	$r = 0,45^*$	$r = 0,35^*$	$r = 0,31$	$r = 0,43^*$
Загальний емоційний інтелект	$r = 0,51^*$	$r = 0,55^*$	$r = 0,41^*$	$r = 0,58^*$

\*  $p \leq 0,05$

\*\*  $p \leq 0,01$

Результати дослідження життєстійкості осіб зрілого віку засвідчили домінування середнього рівня загальної життєстійкості, який виявлено у 55 % респондентів. Це свідчить про загалом достатню здатність більшості опитаних адаптуватися до стресових життєвих ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та ефективність діяльності за умови помірного навантаження. Водночас 30 % учасників дослідження продемонстрували високий рівень життєстійкості, що характеризується активною життєвою позицією, внутрішнім локусом контролю та готовністю сприймати труднощі як можливість особистісного розвитку. Низький рівень життєстійкості, зафіксований у 15 % респондентів, вказує на підвищену вразливість до стресу, знижену впевненість у власних силах та схильність до уникнення складних ситуацій.

Аналіз компонентної структури життєстійкості показав, що найбільш вираженим у вибірці є середній рівень залученості (50 %), контролю (47,5 %) та прийняття ризику (45 %). Це свідчить про те, що більшість осіб зрілого віку частково включені у власне життя, відчувають обмежений, але наявний вплив на події та демонструють помірну готовність до змін. Разом із тим значна частка респондентів із високими показниками залученості (35 %) і контролю (32,5 %) підтверджує наявність сформованих ресурсів психологічної стійкості, тоді як за компонентом прийняття ризику виявлено рівномірний розподіл між високим і низьким рівнями (по 27,5 %), що відображає індивідуальні відмінності у ставленні до невизначеності та змін.

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту та життєстійкості виявив статистично значущі позитивні зв'язки між цими психологічними конструкціями. Зокрема, вищі рівні емпатії, самомотивації та управління власними емоціями асоціюються з вищими показниками залученості та контролю, що підтверджує роль емоційної саморегуляції як важливого ресурсу подолання стресу у зрілому віці. Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальною життєстійкістю, що свідчить про інтегративний характер емоційної

компетентності у формуванні психологічної стійкості. Отримані результати підкреслюють доцільність розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення життєстійкості та адаптивності осіб зрілого віку.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником життєстійкості осіб зрілого віку. Особи з високим рівнем емпатії, самомотивації та емоційного самоконтролю демонструють вищі показники залученості та контролю, що забезпечує ефективніше подолання стресових ситуацій. Виявлені закономірності підтверджують доцільність розвитку емоційної саморегуляції та міжособистісної чутливості як ресурсу підвищення життєстійкості в зрілому віці.

#### **2.4. Рекомендації щодо формування психокорекційної програми для посилення життєстійкості осіб зрілого віку**

У межах дослідження була розроблена психокорекційна програма (дод. Г), спрямована на посилення життєстійкості осіб зрілого віку шляхом розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції. Програма побудована з урахуванням вікових психологічних особливостей зрілого періоду розвитку, а також результатів емпіричного дослідження, які засвідчили взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та компонентами життєстійкості. Теоретичне підґрунтя для розробки психокорекційної програми становлять сучасні положення вікової та розвиткувальної психології щодо закономірностей особистісного розвитку, специфіки переживання життєвих криз і становлення психологічної зрілості в дорослому віці, представлені у працях Ю. В. Александрова [1], В. П. Кутішенка [16], О. В. Хухлаєвої [28], Т. М. Титаренко [27], а також у дослідженнях, присвячених періодизації розвитку та смисложиттєвим аспектам зрілості [5; 9; 10; 11; 15].

Важливим теоретичним підґрунтям програми є концепція життєстійкості та психологічного подолання стресу, що розглядає

життєстійкість як інтегральний ресурс адаптації та активного життєздійснення, представлена в методиці С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтєва) [26], а також транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман [30] і вітчизняні підходи до подолання життєвих криз [9; 17].

Окреме місце у теоретичному обґрунтуванні програми займають концепції емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя, резильєнтності та саморегуляції особистості, представлені в роботах, Д. В. Люсіна [23], Н. Холла [8], а також у сучасних емпіричних дослідженнях взаємозв'язку емоційного інтелекту, життєстійкості та психологічної ресурсності осіб зрілого віку [12; 15; 18; 29; 34].

Метою розробленої програми є підвищення загального рівня життєстійкості осіб зрілого віку через формування здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними та конструктивно використовувати емоційні ресурси у складних життєвих ситуаціях. Програма орієнтована на розвиток таких ключових компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і прийняття ризику, що розглядаються як базові психологічні ресурси подолання стресу та життєвих труднощів.

Структура програми передбачає поетапну роботу з основними складовими емоційного інтелекту. Перший змістовий блок спрямований на розвиток емоційної обізнаності, що включає формування вміння розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати їх причини та вплив на поведінку. У межах цього блоку акцент зроблено на розвитку рефлексивних навичок, здатності до емоційного самоаналізу та усвідомленого ставлення до внутрішніх переживань, що є необхідною умовою формування залученості до власного життя та діяльності.

Другий блок програми орієнтований на формування навичок емоційної саморегуляції. Він передбачає розвиток здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій, знижувати рівень емоційної напруги та підтримувати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Особлива увага приділяється формуванню вміння довільно регулювати емоційні стани, що

безпосередньо пов'язано з підвищенням компонента «контроль» у структурі життєстійкості та зміцненням відчуття особистісної відповідальності за власне життя.

Наступний змістовий блок програми спрямований на розвиток самомотивації як здатності використовувати емоції для підтримання активності, наполегливості та цілеспрямованості. У цьому блоці акцент зроблено на формуванні внутрішнього локусу контролю, усвідомленні власних ресурсів і можливостей, а також на розвитку готовності діяти в умовах невизначеності. Самомотивація розглядається як важливий психологічний чинник, що сприяє прийняттю життєвих викликів і підсилює компонент «прийняття ризику» в структурі життєстійкості.

Окремий блок програми присвячений розвитку емпатії та навичок міжособистісної емоційної взаємодії. Він орієнтований на формування здатності розуміти емоційні стани інших людей, адекватно реагувати на них та надавати емоційну підтримку. Розвиток емпатії сприяє підвищенню соціальної залученості, зниженню почуття ізольованості та формуванню підтримувального соціального середовища, що є важливим ресурсом життєстійкості осіб зрілого віку.

Завершальний блок програми спрямований на інтеграцію набутих знань і навичок у цілісну систему особистісної життєстійкості. У межах цього блоку акцент зроблено на усвідомленні емоційного інтелекту як стабільного внутрішнього ресурсу, який може бути використаний для подолання стресу, адаптації до змін і збереження психологічного благополуччя. Програма передбачає формування готовності до подальшого саморозвитку та підтримання набутих навичок у повсякденному житті.

Отже, розроблена психокорекційна програма має комплексний характер і орієнтована на посилення життєстійкості осіб зрілого віку через розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції та міжособистісної чутливості. Її зміст і структура створюють передумови для підвищення адаптивних можливостей особистості, активного ставлення до життєвих труднощів та

збереження внутрішньої психологічної рівноваги в умовах сучасних соціальних викликів.

## ВИСНОВОК

У роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту та життєстійкості осіб зрілого віку як взаємопов'язаних психологічних ресурсів адаптації, саморегуляції та подолання життєвих труднощів. Мета дослідження була досягнута шляхом послідовного аналізу наукових підходів до проблеми зрілості, життєстійкості та емоційного інтелекту, а також проведення емпіричного дослідження із застосуванням валідних психодіагностичних методик.

У першому розділі роботи розкрито теоретико-методологічні засади дослідження, зокрема обґрунтовано психологічні особливості зрілого віку в контексті вікової періодизації, проаналізовано специфіку когнітивної, афективної та поведінкової сфер дорослої особистості. Показано, що зрілий вік характеризується відносною стабільністю особистісних структур, водночас поєднаною з підвищеною відповідальністю, необхідністю прийняття значущих рішень та переживанням життєвих і професійних криз. Окрему увагу приділено аналізу життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики, що забезпечує активне та усвідомлене подолання стресу, а також значенню емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя, ефективної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Теоретичний аналіз механізмів адаптації дорослих до кризових станів дозволив розглядати емоційний інтелект і життєстійкість як взаємодоповнювальні чинники психологічної стійкості.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 40 осіб зрілого віку, із використанням Тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонт'єва), Опитувальника емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. Люсіна та Тесту емоційного інтелекту Н. Холла. Аналіз результатів показав, що для більшості респондентів характерним є середній рівень загальної життєстійкості та її компонентів (залученості, контролю, прийняття ризику), що свідчить про достатню

здатність до адаптації та подолання стресових ситуацій. Водночас виявлено як групу осіб із високими показниками життєстійкості, які демонструють активну життєву позицію, внутрішній локус контролю та відкритість до змін, так і частину респондентів із низьким рівнем життєстійкості, що вказує на підвищену вразливість до стресу та потребу в розвитку особистісних ресурсів.

Результати дослідження емоційного інтелекту за методиками Д. Люсіна та Н. Холла засвідчили домінування середнього рівня як загального емоційного інтелекту, так і його окремих міжособистісних та внутрішньоособистісних компонентів. Більшість осіб зрілого віку здатні усвідомлювати власні емоції, частково керувати ними та розпізнавати емоційні стани інших, однак не всі респонденти володіють високим рівнем емоційної саморегуляції, емпатії та контролю експресії. Виявлені низькі показники у частини вибірки свідчать про труднощі в емоційній рефлексії, управлінні емоційними реакціями та міжособистісній емоційній взаємодії.

Підсумкова інтерпретація результатів кореляційного аналізу дала змогу виявити статистично значущі зв'язки між показниками емоційного інтелекту та життєстійкості. Зокрема встановлено, що вищі рівні емпатії, розуміння емоцій і самоконтролю пов'язані з більш високими показниками залученості та контролю – основних компонентів життєстійкості за С. Мадді. Це підтверджує припущення про те, що емоційний інтелект виступає важливим чинником посилення життєстійкості осіб зрілого віку та сприяє більш ефективному подоланню життєвих і кризових ситуацій.

На основі отриманих теоретичних і емпіричних результатів у роботі розроблено рекомендації щодо формування психокорекційної програми, спрямованої на посилення життєстійкості осіб зрілого віку. Запропонована програма має чітко окреслену змістову та структурну побудову й орієнтована на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, усвідомлення емоцій, підвищення емпатії та відповідальності за власні життєві рішення. Важливо підкреслити, що програма подається як теоретично й методично

обґрунтована модель без емпіричної верифікації її ефективності, що відкриває перспективи для подальших практичних і наукових досліджень.

Отже, результати роботи підтверджують наукову й практичну значущість дослідження емоційного інтелекту як ресурсу життєстійкості у зрілому віці та створюють підґрунтя для подальшого впровадження психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя дорослої особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посіб. відп. ред. Л. О. Шевченко ; М-во освіти і науки України, Харк. нац. ун-т внутріш. справ. Харків: Панов А. М., 2015. 335 с.
2. Вайсбах Х., Дакс У. Емоційний інтелект : пер. з англ. М.: Лік Пресс, 1998. 247 с.
3. Варягіна, Н. В. Кризи зрілості в контексті періодизації життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2015. (52), 15–24.
4. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку: навчально-наочний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія»/ уклад. Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 45 с.
5. Гречуха, І. Психологічні особливості переживання сенсу життя особистістю в період зрілості. *Проблеми сучасної психології*, 2020. 4(1), 59–64.
6. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості: Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 21–24.
7. Дерев'янка С. П. Кінематографічний образ психолога-практика: емоційний інтелект у зрілому віці. *Міжнародний науковий журнал «освіта і наука»*. 2022. Т. 22, № 2. С. 114–117.
8. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). Полтавський державний аграрний університет. *Полтавський державний аграрний університет*. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 31.01.2026).

9. Донченко О. Д., Титаренко Т. М. Психологія життєвих криз: тривимірний модель подолання. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2008. С. 45–47.
10. Завацький, В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної зрілості. *Психологічні перспективи*, 2021. 1(37), 9–21.
11. Заруденець, С. П. Особистісний розвиток у зрілому віці: теоретичний аналіз. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2023. 1(65), 103–112.
12. Ілащук, В. Л., & Бачук-Понич, О. В. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2022. 2(1), 45–52.
13. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дисс.... д-ра психол. наук: 19.00.07 : ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
14. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці : автореф. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.
15. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 178–192. DOI: 10.31891/pt-2023-3-17.
16. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. вид 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
17. Лактіонов О. М. Психологія саморегуляції в кризових ситуаціях. Харків : ХНУ, 2005. С. 112–115.
18. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

19. Маноха І. П. Психологічний потенціал подолання критичних станів. Київ : Інститут психології, 1998. С. 78–81.
20. Моначин І. Л. Гендерні переживання життєвих ситуацій. Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (30–31 жовт. 2003 р.) / ред. кол. : Кравець В. П., Кікінежді О. М., Кізь О. Б., Хмурич Р. М. Тернопіль : ТДПУ, 2003. С. 72–75.
21. Нежинська О., Хілько С. Empirical study of psychological features of self-actualization of the personality of mature age. *"Scientific notes of the University "KROK"*. 2023. No. 1. P. 213–222. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-213-222> (date of access: 31.01.2026).
22. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
23. Опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІН» (Д.В.ЛЮСІН). *Факультет психології*. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Lr13.pdf> (дата звернення: 31.01.2026).
24. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. вид. 2-ге, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
25. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет, 2024. 194 с.
26. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва). URL: [http://ni.biz.ua/1/1\\_5/1\\_51709\\_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html](http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html) (дата звернення: 31.01.2026).
27. Титаренко Т. М. Життєвий світ і психологічне подолання. Київ : Либідь, 2000.
28. Хухлаєва О. В. Психологія розвитку: молодість, зрілість, старість: навч. посіб. Київ : Академія, 2002. 208 с.

29. Штепа О. С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку. *Вісник Львівського університету*. Серія : Філософські науки. 2012. Вип. 15. С. 322-329.
30. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. P. 141–178.
31. Necare E. The Relationship between Emotional Intelligence and Ethical Decision Making: A Study on Human Resources Specialists. *Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan*. 2018. Vol. 11. P. 38–41.
32. Sanchez-Gomez M. Emotional Intelligence in University Students of the Program of Psychology: Differences Between the First and the Last Course. *Academia Y Virtualidad*. 2021. Vol. 14. P. 9–16.
33. Shatté A., Reivich K. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Broadway Books, 2002. С. 342.
34. Summers D. The Role Emotional Intelligence in Professional Development of Psychologist. *Bulletin of the National Academy of Sciences of the Republic of Kazakhstan*. 2019. Vol. 1. P. 54–62.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва)

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 годуд. а. Леонтьєвим і е. і. Рассказова. Особистісна змінна hardiness (Д. А. Леонтьєв у 2000 році запропонував позначати цю характеристику російською мовою як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих (на відміну від подібних конструктів буде обгрунтовано нижче).

Як відзначають д. А. Леонтьєв, Е. І. Рассказова, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

контингент: опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка »

#### Текст опитувальника

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	да
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				

13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і				

	безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

### Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

### Інтерпретація результатів

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує

задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

## Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншої людини; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

## Текст опитувальника «ЕмІн»

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій.

5. Мені зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан мого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращувати настрій оточуючим.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то говорю занадто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому саме.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний(на) заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю стосовно інших.
19. Якщо я ніяковію під час спілкування з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати прояви своїх емоцій.
24. За потреби я можу розсердити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу це відчуваю.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розсердився(лася).
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я інколи помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в людей, які мене оточують.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ). Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1). Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалам, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Ключ до опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін)

№ твердження	Шкала	Ключ	№ твердження	Шкала	Ключ
1	MP	+	24	MY	+
2	MY	-	25	VY	+
3	MP	+	26	VP	+
4	VY	+	27	MP	+
5	MY	-	28	VY	+
6	VE	-	29	MP	+
7	VP	+	30	MY	-
8	VP	-	31	VP	-
9	MY	+	32	MP	+
10	VE	-	33	VY	-
11	MP	+	34	MP	+
12	VY	-	35	VP	-
13	MP	+	36	MY	+
14	VP	+	37	VY	+
15	MY	+	38	MP	-
16	VE	-	39	VE	-
17	MY	+	40	MY	-
18	VP	-	41	VP	-
19	VE	+	42	MP	-
20	MP	+	43	VY	-
21	VE	+	44	MY	-
22	VP	-	45	VP	-
23	VE	+	46	MP	-

Значення за шкалами МЕІ і ВЕІ знаходять шляхом простого підсумовування відповідних субшкал, тобто

$$MEI = MP + MY;$$

$$VEI = VP + VY + VE.$$

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - PE і UE:

$$PE = MP + BP;$$

$$UE = MU + BU + BE.$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ZEI.

$$ZEI = MP + MU + BP + BU + BE$$

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між MEI і BEI становить 0,447, кореляція між PE і UE становить 0,529)

#### Міжособистісний EI

Шкала MP. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Шкала MU. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

#### Внутрішньособистісний EI

Шкала BP. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Шкала BU. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Шкала BE. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

#### Норми

Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100%.

Нормативні значення за шкалами опитувальника «ЕмІн» (Д. В. Люсін)

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	0–19	20–22	23–26	27–30	31 і вище
MY	0–14	15–17	18–21	22–24	25 і вище
BP	0–13	14–16	17–21	22–25	26 і вище
BY	0–9	10–12	13–15	16–17	18 і вище
BE	0–6	7–9	10–12	13–15	16 і вище
MEI	0–34	35–39	40–46	47–52	53 і вище
BEI	0–33	34–38	39–47	48–54	55 і вище
PE	0–34	35–39	40–47	48–53	54 і вище
YE	0–33	34–39	40–47	48–53	54 і вище
ZEI	0–71	72–78	79–92	93–104	105 і вище

### Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

#### Інструкція

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

#### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

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

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

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

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

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

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

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

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

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

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

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

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

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

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

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

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

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

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

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

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

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

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

#### КЛЮЧ

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

#### Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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

## Зміст і структура психокорекційної програми з формування життєстійкості осіб зрілого віку

Мета програми: Формування та посилення життєстійкості осіб зрілого віку шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня саморегуляції, залученості до життєвих подій, внутрішнього контролю та конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

Завдання програми:

- підвищити рівень усвідомлення власних емоцій і емоційних реакцій;
- сформувати навички управління емоціями та зниження емоційної напруги;
- розвинути самомотивацію та внутрішній локус контролю;
- сприяти зростанню залученості до професійної та особистісної діяльності;
- сформувати позитивне ставлення до змін і прийняття життєвих викликів;
- підвищити здатність до емпатійної та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Цільова аудиторія: Особи зрілого віку (30–60 років), які демонструють середній або низький рівень життєстійкості та окремі труднощі в емоційній саморегуляції, адаптації до стресових умов і життєвих змін.

Форма та тривалість реалізації

форма роботи: групова (8–12 осіб) з елементами індивідуальної роботи;

тривалість програми: 8–10 занять;

тривалість одного заняття: 90 хвилин;

періодичність: 1 раз на тиждень.

Структура програми

Блок 1. Діагностико-мотиваційний

Мета: формування мотивації до участі в програмі та усвідомлення власного рівня життєстійкості.

Зміст:

- первинна психодіагностика життєстійкості та емоційного інтелекту;
- обговорення очікувань і запитів учасників;
- психоосвіта щодо поняття життєстійкості, її компонентів і ролі у зрілому віці;
- встановлення правил групової взаємодії.

Блок 2. Розвиток емоційної обізнаності та саморегуляції

Мета: підвищення усвідомлення власних емоцій та формування навичок емоційного контролю.

Зміст:

- вправи на розпізнавання та вербалізацію емоцій;
- робота з емоційними тригерами;
- техніки зниження емоційної напруги (дихальні, релаксаційні, тілесно-орієнтовані);
- розвиток навичок управління негативними емоціями.

Блок 3. Формування самомотивації та внутрішнього контролю

Мета: розвиток відповідальності за власне життя та активної життєвої позиції.

Зміст:

- вправи на усвідомлення життєвих цілей і цінностей;
- робота з установками «безпорадності» та «зовнішнього контролю»;
- когнітивне переосмислення труднощів;
- формування навичок самопідтримки та самомотивації.

Блок 4. Підвищення залученості та прийняття ризику

Мета: розвиток активного ставлення до життя та готовності до змін.

Зміст:

- аналіз життєвого досвіду подолання труднощів;
- вправи на прийняття змін та невизначеності;
- розвиток гнучкості мислення;
- формування позитивного образу майбутнього.

### Блок 5. Розвиток емпатії та міжособистісної взаємодії

Мета: підвищення якості соціальної підтримки та емоційної взаємодії.

Зміст:

- тренінг емпатійного слухання;
- розвиток навичок розпізнавання емоцій інших;
- вправи на конструктивне вираження почуттів;
- формування навичок підтримки та отримання підтримки.

### Блок 6. Підсумково-рефлексивний

Мета: узагальнення досвіду та оцінка ефективності програми.

Зміст:

- повторна психодіагностика;
- аналіз індивідуальних змін;
- групова рефлексія результатів;
- формування індивідуальних рекомендацій щодо подальшого розвитку життєстійкості.