

**Аліна ШАФОРОСТ,**

викладачка, аспірантка

ORCID ID: 0000-0003-1031-8795

shaforost@kibit.edu.ua

Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
м. Переяслав, Україна

## СПЕЦИФІКА ТА ДОМІНАНТИ ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

*У статті досліджено проблематику діагностики емоційного інтелекту особистості як реабілітаційного ресурсу особистості. Розглянуто семантику поняття «емоційний інтелект», «реабілітаційний ресурс», розроблено теоретичні аспекти зв'язку між цими поняття.*

*Окреслено проблематику діагностики цих психологічних феноменів. З'ясовано передумови для емпіричного дослідження емоційного інтелекту як реабілітаційного ресурсу, розроблено домінанти цієї діагностики.*

*Актуалізовано і доведено практичну потребу подальшої розробки діагностичного інструментарію дослідження емоційного інтелекту як реабілітаційного ресурсу, що необхідно для вдосконалення практичної роботи психологів в умовах повномасштабного вторгнення та подальшого відновлення психологічного благополуччя особистості у післявоєнний період.*

**Ключові слова:** *емоційний інтелект особистості, психологічна діагностика, психологічна реабілітація, реабілітаційний ресурс, психологічний ресурс особистості.*

**Alina SHAFOROST,**

Lecture, Graduate Student

ORCID ID: 0000-0003-1031-8795

shaforost@kibit.edu.ua

Hrygorii Skovoroda University in Pereyaslav  
Pereyaslav, Ukraine

## SPECIFICITY AND DOMINANTS OF THE DIAGNOSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A REHABILITATION RESOURCE OF THE INDIVIDUAL

*The article explores the problems of diagnosing the emotional intelligence of the individual as a rehabilitation resource of the individual. The semantics of the concept of "emotional intelligence," "rehabilitation resource" are considered, theoretical aspects of the connection between these concepts are developed. The problems of diagnostics of these psychological phenomena are outlined. The prerequisites for an empirical study of emotional intelligence as a rehabilitation resource are investigated, the dominants of this diagnosis are developed.*

*The issue of EI diagnosis in general and as a rehabilitation resource requires further study, development of the latest and already adapted Ukrainian-language variants of methods for determining the level of EI. According to the researchers, some of the existing methods used in Ukraine until 2022 have a number of shortcomings regarding the validity and ethicality of their use: Lucin's method - an aspect of ethics, Hall's method - obsolescence and questionable validity. The newest methods are undergoing the approval stage of the Ukrainian-language version. During the diagnosis of EI, it is important to take into account the appropriateness of the diagnostic toolkit to age and other personal characteristics, the validity, reliability, and discrimination of the methods. For the diagnosis of EI, it is advisable to offer the following methods: EI - MSCEIT (The Mayer–Salovey–Caruzo Emotional Intelligence Test), Bar-On's EQ-i emotional intelligence test, Petrides and Farnham's TEIQue emotional intelligence test. However, the last two tests require approval in the Ukrainian-speaking sample and official adaptation in the Ukrainian language. For the diagnosis of EI as a rehabilitation resource of the individual, it is appropriate to resort to combining the specified methods with the methods of researching psychological resources: the test-questionnaire for the diagnosis of existential resources of the individual by O. Ryazantseva and I. Brynza, the method of determining (in)tolerance to uncertainty by S. Badler, the method by Sh. Schwartz PVQ "Portrait of Values" (adapted by I. Semkiv), questionnaire of psychological resourcefulness (OPRO) by O. Shtepa. As for the above-discussed EI dominants, they are theoretically related to personality resources in terms of content and functions, but an experimental verification of the degree, level, and strength of this connection is required.*

**Keywords:** *emotional intelligence of personality, psychological diagnostics, psychological rehabilitation, rehabilitation resource, psychological resource of personality.*

### **Вступ**

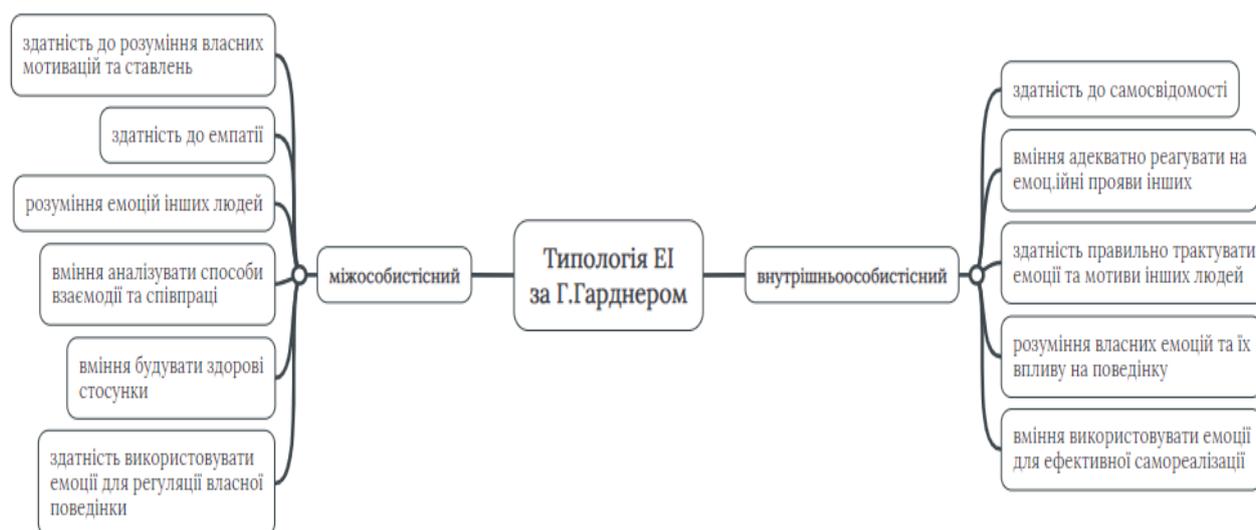
За Р. Сапольскі, емоції мають біологічну основу, постають невід'ємною частиною еволюційного розвитку людини, слугують внутрішнім регулятором поведінки, орієнтуючи на дії, що сприяють виживанню, адаптації до середовища; відіграють важливу роль у комунікації особистості зі світом, допомагаючи їй встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки (Sapolsky, 2018).

Емоції пов'язують із феноменом емоційного інтелекту (далі – ЕІ), який набув значного резонансу в сучасній психології. ЕІ розглядається комплексом здібностей, що дозволяють людині розуміти, регулювати й використовувати власні емоції та емоції інших людей. Г. Гарднер, вперше вживши цей термін, розглядав ЕІ як один із семи видів інтелекту, підкреслюючи його біологічну обумовленість і зв'язок із соціальними характеристиками людини. Дослідник типологізував емоційний інтелект, розділивши його на два підвиди:

- а) внутрішньоособистісний: здатність до самосвідомості, розуміння власних емоцій та їх впливу на поведінку, вміння використовувати емоції для ефективної самореалізації (Gardner, 1983);
- б) міжособистісний: здатність до емпатії, розуміння емоцій інших людей та вміння будувати здорові стосунки (Gardner, 1983).

Десять років по тому вчений деталізував їх характеристики (Gardner, 1993; Рис. 1).

Рисунок 1. Типологія емоційного інтелекту за Г. Гарднером



Джерело: укладено авторкою на основі: Gardner, 1983; Gardner, 1993.

Концепція ЕІ, запропонована Г. Гарднером, стала значним кроком у розумінні емоцій та їх ролі в житті людини. Дослідження феномену, розпочаті вченим, продовжуються досі, відкриваючи нові горизонти для його розуміння.

У 1993 році американські дослідники Дж. Майер та П. Саловей запропонували першу модель ЕІ, визначивши його здатністю до адекватної ідентифікації, розпізнавання і регуляції власних емоцій та емоцій інших людей (Mayer, Salovey, 1993), згодом розширили концепцію, описуючи ЕІ як сукупність здібностей, що дозволяють людині сприймати, оцінювати, розуміти та використовувати емоції для ефективного мислення, прийняття рішень і особистісного розвитку (Mayer, Salovey, 1995). 2001 року Дж. Майер та П. Саловей у співпраці з Р. Карузо вдосконалили свою модель, деталізувавши кожний компонент (Рис. 2). , завдяки чому спостерігаємо структурованість ЕІ

Рисунок 2. Типологія емоційного інтелекту  
за Дж. Майєром, П. Саловеєм, Д. Карузо



*Джерело: укладено авторкою на основі: Mayer, Salovey, 1993;  
Mayer, Salovey, 1995; Mayer, Caruso, Salovey, 1999*

Це свідчить про ієрархічність моделі, де сприйняття емоцій виступає базою, засвоєння та розуміння – проміжними етапами, емоційна регуляція – вершиною процесу, адже без попередніх елементів наступний неможливий. Ефективна емоційна регуляція ґрунтується на наявних компетенціях та взаємодії трьох інших компонентів (Mayer, Caruso, Salovey, 1999). Але деякі дослідники критикують модель Майєра-Саловея за її вузькість, вважаючи, що вона не охоплює всі аспекти емоційного життя людини, та за недостатню увагу до соціальних і культурних факторів, які впливають на емоції. Канадський психолог Р. Бар-Он, на протипагу попереднім дослідникам, пропонує більш розширене розуміння ЕІ, розглядаючи його як сукупність взаємопов'язаних соціальних та емоційних компетенцій, знань, навичок, які впливають на поведінку людини. Він виділяє два рівні ЕІ:

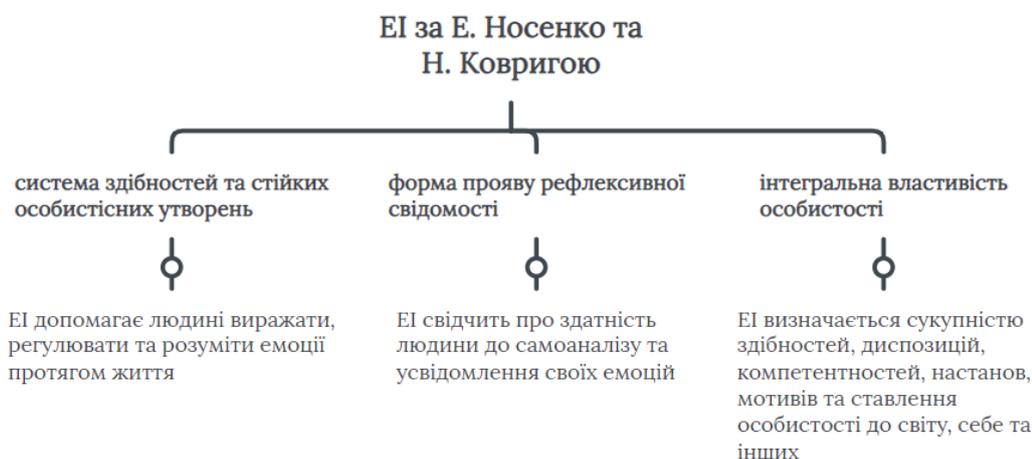
а) внутрішньоособистісний ЕІ: здатність до усвідомлення та розуміння власних емоцій (саморозуміння, емоційна самосвідомість, самоуправління, асертивність, самооцінка, самоаналіз, самоствердження, самоповага, самореалізація);

б) міжособистісний ЕІ: здатність до усвідомлення та розуміння емоцій, почуттів, ідей інших людей (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність).

Р. Бар-Он також виділяє такі параметри ЕІ, як адаптивність, управління стресом та здатність до оптимізму (Bar-On, 2006). У той час як модель Майєра-Саловея фокусується на емоційних здібностях людини, модель Бар-Она окрім емоційних аспектів включає також соціальні та особистісні характеристики.

Одним із найгрунтовніших вітчизняних досліджень ЕІ є робота Е. Носенко та Н. Ковриги. За дослідницями, ЕІ є важливим компонентом внутрішньо особистісного світу людини, що відображається у її ставленні до себе, інших та світу загалом – тобто, комплексним утворенням (Див. Рис. 3).

Рисунок 3. Дефініція та структура ЕІ за Е. Носенко та Н. Ковригою



Джерело: укладено авторкою на основі: Носенко, Коврига, 2003; Носенко, 2012.

Науковці Т. Бредбері та Дж. Гривз запропонували модель ЕІ, що розглядає його як когнітивно-особистісну структуру й описує сукупністю знань, умінь, навичок і поведінкових стратегій, спрямованих на переробку емоційної інформації (Bredberry, Gryvz, 2010). Провівши ретельний теоретичний аналіз поняття, виокремлено такі особливості:

1. ЕІ – невід’ємна частина особистості, яка впливає на всі аспекти її життя.
2. ЕІ містить емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.
3. ЕІ опосередковує взаємодію між емоційною та когнітивною сферами психіки.
4. ЕІ допомагає людям краще розуміти й регулювати свої емоції, що може покращити психічне здоров'я та якість життя загалом.

ЕІ може виступати ресурсом для відновлення особистості у після стресовий період, яким, безперечно, стане період після завершення бойових дій на території нашої держави. Слід зазначити: детальніші теоретичні розвідки щодо змісту поняття ЕІ було вже здійснено в інших студіях (Шафорост, 2023; Шафорост, 2024). Актуальним залишається питання якісної діагностики психологічного феномену і практичне використання елементів роботи з ЕІ як терапевтичним інструментом.

*Мета статті* – розробити особливості специфіки та доміанти діагностики емоційного інтелекту як реабілітаційного ресурсу особистості.

### Методи та матеріали

Теоретичні: аналіз, синтез, опис, індукція, дедукція, систематизація, порівняння, узагальнення.

## Результати

Проаналізувавши зміст найбільш застосовуваних методик діагностики ЕІ, було систематизовано чільні ознаки (Табл. 1).

Таблиця 1. Результати систематизації методик діагностики ЕІ

Назва, автор	Переваги, можливості	Недоліки, обмеження
Методика Н. Голла: аналіз здатності до розуміння та управління емоціями	Простота і доступність; один із перших тестів для діагностики ЕІ.	Незбіг назв шкал і змісту тверджень; недостатня кількість даних щодо психометрії тесту; відсутність чітких критеріїв для опису емоцій та рівня зосередженості; нечіткість критеріїв загалом; відсутність офіційної україномовної адаптації; зауваження до змістової валідності; застарілість методики.
MSCEIT The Mayer–Salovey–Caruzo Emotional Intelligence Test: усі компоненти ЕІ	Висока валідність і надійність; комплексне охоплення аспектів ЕІ; наявність україномовної адаптації; проведення досліджень і апробація україномовного варіанта.	Потребує значних витрат часу для проведення дослідження та подальшої обробки; відсутній у відкритому доступі; дороговартісний для клієнтів і фахівців.
«ЕМІн» Люсіна: внутрішньо особистісний, міжособистісний ЕІ.	Простота й доступність методики; не потребує великих витрат часу для збору та обробки інформації.	Недосконалість стандартизації та психометрії тесту; сумнівна валідність шкал; неповне охоплення аспектів ЕІ; відсутність офіційної україномовної адаптації; етичність і неприпустимість використання методики країни-агресора в сучасних реаліях; застарілість методики.
Тест емоційного інтелекту EQ-і Бар-Она: комплексна оцінка ЕІ	Оцінка 15 компонентів ЕІ (самосприйняття, самоприйняття, емоційну стійкість, адаптивність, стресостійкість, міжособистісні стосунки та прийняття рішень тощо); наявність норм для різних груп населення; комплексний характер дослідження.	Схильність до самозвіту; тривалість тестування; можливість впливу соціальної бажаності; відсутність офіційної україномовної адаптації; висока вартість пакету; відсутність офіційної україномовної адаптації.
Тест емоційного інтелекту TEIQue Петрідеса та Фарнхема: оцінює п'ять компонентів ЕІ	Простота і доступність; фокус на ключових компонентах ЕІ; наявність норм для різних груп населення.	Обмежена кількість компонентів ЕІ; схильність до самозвіту; можливість впливу соціальної бажаності; відсутність офіційної україномовної адаптації.

*Джерело: укладено авторкою на основі: Mayer, Salovey, & Caruso, 2002; Bar-On et al, 2003; Petrides & Furnham, 2003; Bar-On, 2006; Petrides, 2009; Мединська, 2013; Носенко & Четверик-Буряк, 2014; Жмай & Сорокова, 2016; Широн, 2022.*

Тож наявний інструментарій для діагностики ЕІ спрямований на діагностику як компонентів явища та його рівня загалом. Вибір методики залежить від цілей дослідження, віку та статі респондентів, ресурсів, акцентів студювання. Однак методика Д. Люсіна «ЕІn» не може використовуватися у практиці роботи психологів у нашій державі, оскільки належить країні-агресору, що суперечить вимогам професійної етики та чинного законодавства. Для виявлення доміант ЕІ, які необхідні для психологічного відновлення, на нашу думку, варто дослідити методики діагностики психологічного ресурсу особи (Табл.2).

*Таблиця 2. Результати систематизації методик діагностики ресурсів особи*

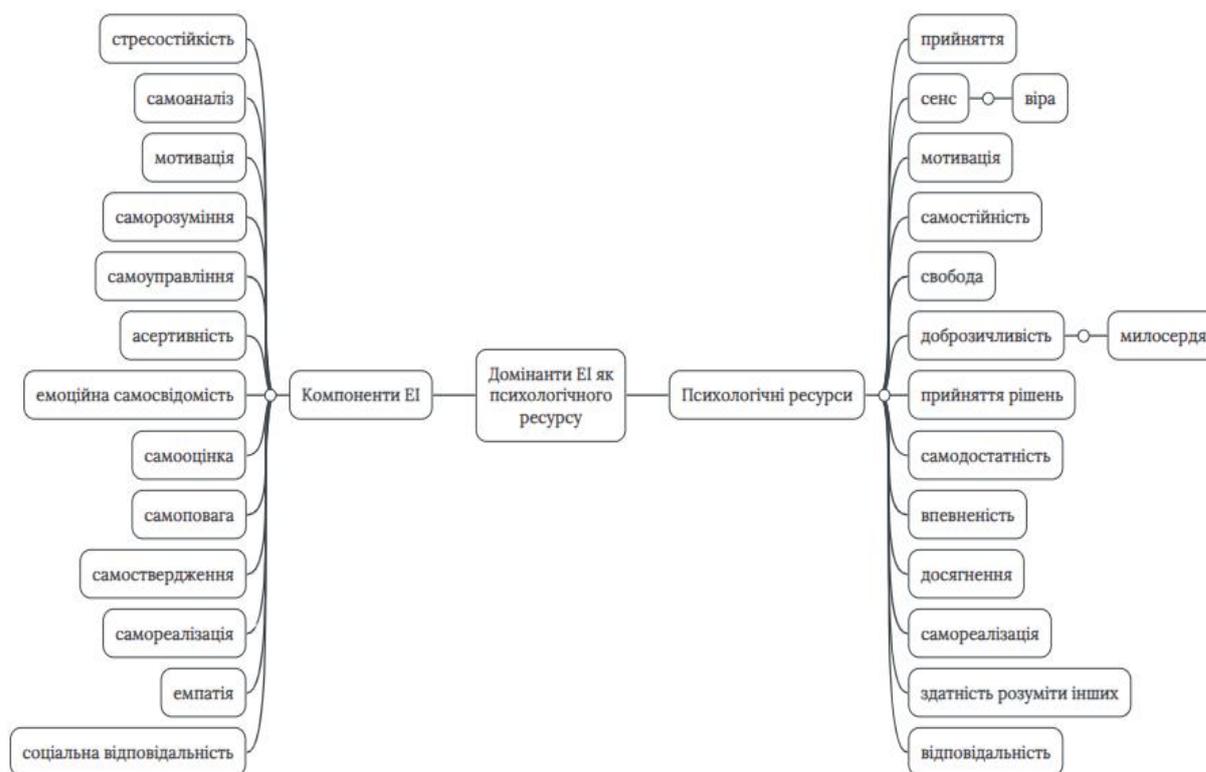
<b>Назва, автор</b>	<b>Переваги, можливості</b>	<b>Недоліки, обмеження</b>
Тест-опитувальник діагностики екзистенційних ресурсів особистості О. Рязанцевої та І. Бринзи	Діагностика 5 показників-ресурсів: свободи, сенсу, милосердя, прийняття і віри; акцентує увагу на цінностях, які необхідні особистості для проживання кризи; результати апробації продемонстрували високу валідність, надійність, дискримінативність; простота обчислень та обробки. Українська розробка.	Самозвіт; імовірна соціальна бажаність відповідей; може потребувати часових витрат для обробки.
Методика визначення (ін)толерантності до невизначеності С. Бадлера	Не потребує вагомих часових витрат для клієнта; простота обчислень і обробки; дає уявлення про можливості впоратися із невизначеністю через ресурси новизни, складнощів та невизначеності, про рівні толерантності до невизначеності як ресурсу особистості; валідність і надійність результатів.	Самозвіт; відсутність офіційної україномовної адаптації.
Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (у адаптації І. Семків)	Дає уявлення про цінності (самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформізм, традиція, універсалізм, доброзичливість), їх ієрархію та динаміку для особистості; може застосовуватися для пошуку ресурсів мотивації; валідність та надійність результатів; наявність україномовної адаптації.	Самозвіт; може потребувати значних часових витрат для проведення дослідження, обробки даних та інтерпретації.
Опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) О. Штепи	Оцінка 15 компонентів ресурсів особистості: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси, уміння вмщувати власні ресурси, загальний рівень ресурсів; наявність норм для різних рівнів ресурсності; валідність і надійність результатів;	Самозвіт; може потребувати значних часових витрат для проведення дослідження, обробки даних та інтерпретації.

	наявність шкали сумнівних результатів, що може свідчити про соціальну бажаність; комплексний характер дослідження; українська розробка.	
--	---	--

*Джерело: укладено авторкою на основі: Budner, 1982; Schwartz, 1992; Рязанцева & Бринза, 2010; Штена, 2011; Рязанцева, 2012; Кузікова, 2012; Семків, 2013; Shtera, 2018; Штена, 2020; Калька & Ковальчук, 2020.*

В окреслених у Табл. 2 методиках є ресурси, що доцільно тлумачити елементами ЕІ, які можуть виступати його домінантами (Рис. 4).

*Рисунок 4. Домінанти ЕІ як психологічного ресурсу*



*Джерело: укладено авторкою на основі: Budner, 1982; Schwartz, 1992; Mayer, Salovey, & Caruso, 2002; Bar-On et al, 2003; Bar-On, 2006; Рязанцева & Бринза, 2010; Рязанцева, 2012; Кузікова, 2012; Семків, 2013; Штена, 2020; Калька & Ковальчук, 2020.*

Звідси, компоненти ЕІ та власне психологічні ресурси виступають особистісними утвореннями; є важливими для формування і розвитку особистості, можуть стати опорою під час та після переживання стресової та / чи кризової ситуації. Ці феномени охоплюють схожі за змістом поняття: самореалізація – мотивація, відповідальність – соціальна відповідальність, здатність розуміти інших – емпатія, самоствердження – досягнення, самоповага – впевненість, самооцінка –самодостатність, емоційна самосвідомість – прийняття рішень, асертивність – доброзичливість + милосердя, самоуправління

– свобода, саморозуміння – самостійність, самоаналіз – сенс + віра, стресостійкість – прийняття.

Варто детально охарактеризувати поняття і обґрунтувати зв'язки між ними (Табл. 3).

Таблиця 3. Результат аналізу домінант EI як психологічного ресурсу особистості

	<b>Характеристика</b>
<b>Самореалізація та мотивація</b>	<p><i>Як компонент EI, самореалізація</i> – безперервний процес втілення набутих знань і навичок у практичні дії у межах повсякденного життя і професійної сфери, що супроводжується постійним вдосконаленням та розвитком цих компетенцій через творчу діяльність, яка має особисту та суспільну цінність. Результат – не лише практична користь для себе та інших, але й отримання емоційного задоволення.</p> <p>Як психологічний ресурс, самореалізація – фільтр, який забезпечує конгруентність між різними аспектами життя людини; мотиваційний ресурс для особистісної та професійної самореалізації, ґрунтуючись на позитивних стосунках з іншими та прийнятті себе.</p> <p><i>Як психологічний ресурс, мотивація</i> – рушійна сила, яка спонукає людину до дії, сукупність мотивів, які змушують індивіда діяти певним чином.</p> <p>Як компонент EI – потреба у самоствердженні та самоповазі.</p>
<b>Відповідальність – соціальна відповідальність</b>	<p><i>Відповідальність</i> як психологічний ресурс – морально-психологічна характеристика, яка ґрунтується на свободі волі та можливості особистості обирати та розуміти наслідки вибору, яка формується у процесі соціалізації.</p> <p>Як компонент EI – здатність розуміти наслідки власних вчинків та їх вплив на інших людей.</p> <p><i>Соціальна відповідальність</i> – конструкт і складна система стосунків між людьми, що ґрунтується на взаємних очікуваннях та зобов'язаннях; проявляється в усвідомленні людиною необхідності своїх дій та вчинків, що відповідають моральним нормам і вимогам суспільства, яке виникає в результаті соціалізації; компонент EI та психологічний ресурс, оскільки містить компонент стосунків, які можуть стати опорою для уникнення атомізації особистості, труднощів соціалізації.</p>
<b>Здатність розуміти інших –</b>	<p><i>Емпатія</i> як компонент EI – феномен соціально-психологічної природи, що ґрунтується на проєкції та наслідуванні, когнітивних процесах аналізу, порівняння, прогнозуванні афективних реакцій інших; є здатністю розуміти інших, «приміряти» на себе роль іншої людини та надавати емоційний відгук, «соціальною чуйністю». Як психологічний ресурс – риса особистості, здатність розуміти та виражати співчуття до інших.</p>
<b>Самоствердження – досягнення</b>	<p><i>Самоствердження</i> як психологічний ресурс може проявлятися як прагнення заявити про себе, стати тим, ким хочеться бути, досягнення самоповаги.</p> <p>Як елемент EI – наслідок мотивації та самореалізації особистості, коли зовнішнім проявом є <i>досягнення</i> – результат розвитку EI, одночасно елементом мотивації на досягнення успіху і самоповаги як компоненту EI. Як психологічний ресурс, досягнення можна розглядати наслідком мотивації та діяльності людини, бажанням уникнути невизначеності.</p>

Самоповага – впевненість	<p><i>Самоповага</i> як елемент ЕІ постає наслідком здатності до усвідомлення і розуміння власних емоцій, самопізнання, результатом формування – впевненість у своїх силах, мотивації, стабільній та адекватній самооцінці. Як психологічний ресурс – наслідок самооцінки, самосприйняття.</p> <p>Як ресурс, <i>впевненість</i> – складна психологічна характеристика, яка проявляється в довірі до власних суджень, інтуїції, почуттів і життєвого досвіду; ключовий фактор у ситуаціях вибору, адже дозволяє людині діяти рішуче та з чітким усвідомленням своїх цілей.</p>
Самооцінка – самодостатність	<p><i>Самооцінка</i> як компонент ЕІ формується внаслідок самосвідомості – здатності до самоаналізу, адекватного управління і оцінки власних емоцій; може впливати на адекватність сприйняття задачі, аналіз власних ресурсів, співвідношення необхідних сил і реальних можливостей людини. Як ресурс вона є складним психологічним феноменом, елементом самосвідомості, що відображається в емоційній насиченості оцінок себе як особистості, здібностей, вчинків, якостей.</p> <p><i>Самодостатність</i> як психологічний ресурс – набута якість, яка формується в процесі особистісного становлення, характеризується здатністю людини керувати своїм життям, досягати своїх цілей та задовольняти свої потреби незалежно від зовнішніх факторів. Як елемент ЕІ – автономія, можливість самостійно приймати рішення, що виражається в самоуправлінні, самостійності.</p>
Емоційна самосвідомість – прийняття рішень	<p>Як компонент ЕІ, <i>емоційна самосвідомість</i> нерозривно пов'язана із самосвідомістю: здатність до аналізу, адекватної оцінки, усвідомленого управління власними емоціями, впевненістю в собі. Як психологічний ресурс, це дозволяє усвідомлено керувати власним станом, зважено приймати рішення, з огляду на ситуацію, розділяти вплив обставин і власних емоцій.</p> <p><i>Прийняття рішень</i> як компонент ЕІ – елемент міжособистісного ЕІ, оскільки дозволяє людям ефективно взаємодіяти з іншими, залучати їх до процесу прийняття рішень та досягати спільних цілей. Щодо ресурсу, то прийняття рішень дозволяє змінити ставлення до ситуації, проаналізувати вплив факторів стресу на подію та власний стан, виробити альтернативну стратегію реагування; може сприяти виробленню толерантності до невизначеності, що постає ресурсом особистості.</p>
Асертивність – доброзичливість + милосердя	<p><i>Асертивність</i> є елементом міжособистісного ЕІ, що належить до управління стосунками; дозволяє ефективно й екологічно вирішувати конфлікти, захищати власні та поважати особистісні кордони інших, будувати стосунки, працювати в команді. Особистість з розвинутою асертивністю характеризується здатністю захищати себе та інших, виражати свої думки та почуття чітко і прямолінійно. Як психологічний ресурс – фактор побудови стосунків, адаптивності (приспособлення), управління стресом. У цьому зміст поняття «асертивність» перегукується із трактуванням «доброзичливість» і «милосердя» (поважати інших, допомагати, ставитись толерантно, співпереживати).</p>
Самоуправління – свобода	<p><i>Самоуправління</i> виступає елементом внутрішньо особистісного ЕІ – компоненту самоконтролю; дозволяє особистості керувати своєю поведінкою, досягати цілей, адаптуватися до мінливих умов, знижувати рівень стресу через вміння справлятися зі стресовими ситуаціями і тривожністю. Як психологічний ресурс, дозволяє знайти опору в кризовій ситуації через планування, пошук альтернативи.</p> <p><i>Свобода</i> є елементом таких компонентів ЕІ: самосвідомість, управління стосунками, мотивація. Свобода – ресурс і цінність особистості, оскільки дозволяє приймати рішення, обирати та нести відповідальність.</p>

<p>Саморозуміння – самостійність</p>	<p><i>Саморозуміння</i> постає елементом внутрішньо особистісного ЕІ; проявляється у самосвідомості, самоконтролі, управлінні емоціями; людина усвідомлює та розуміє свої емоції, визнає їх вплив на думки й поведінку. Як психологічний ресурс, може виступати опорою для рефлексії ситуації, аналізу наявних ресурсів, пошуку причин власного стану і прогнозування його наслідків.</p> <p><i>Самостійність</i> є елементом усіх компонентів ЕІ, оскільки передбачає власний вибір особистості. Як психологічний ресурс, може розглядатися як акцент на свободі та можливостях вибору – вроджена потреба особистості в самостійності й контролі над своїм життям; виступає як внутрішня мотивація для дій та вчинків, дає можливість реалізовувати право на власні життєві принципи та систему цінностей. Тобто самостійність може розглядатися як автономність.</p>
<p>Самоаналіз – сенс + віра</p>	<p><i>Самоаналіз</i> – здатність до рефлексії, елемент внутрішньо особистісного і міжособистісного ЕІ. Як ресурс, може сприяти аналізу ситуації, виробленню власного ставлення до подій, побудови стратегії поведінки, емоційного відгуку на ситуацію.</p> <p><i>Сенс та віра</i> виступають внутрішніми ресурсами особистості, оскільки є опорою і джерелом цінностей, мотивації до саморозвитку та побудови власного шляху.</p>
<p>Стресостійкість – прийняття</p>	<p><i>Стресостійкість</i> як компонент ЕІ постає показником адаптивності – динамічної здатності особистості змінювати свої емоції та поведінку відповідно до мінливих обставин, плани стратегії у відповідь на нові виклики, вирішувати міжособистісні та внутрішні проблем. Як особистісний ресурс, розглядається резильєнтністю – психологічною стійкістю, що дозволяє людині успішно впоратися з несприятливими життєвими обставинами та відновитися після них.</p> <p><i>Прийняття</i> виступає елементом розуміння емоцій інших, оскільки передбачає вміння розпізнавати емоційні стани оточення та реалістично сприймати не лише ситуацію, а й інших людей – міжособистісного компоненту ЕІ. Як ресурс – усвідомлення людиною позитивного впливу будь-яких подій на її розвиток через набуття досвіду.</p>

*Джерело: укладено авторкою на основі: Balliet et all, 2008; Чепульченко, 2010; Karhina, 2017; Чайка, 2017; Goleman, 2019; Гресько, 2019; Суцzenко, 2020; Koval & Spitsyna, 2021; Штена, 2021; Брагіна, 2022; Сафін та ін, 2022; Зарицька, 2023; Міненко, 2023; Чиханцова, 2023; Запорожченко та ін, 2024.*

Тож мотивація, як компонент ЕІ, невід’ємно пов’язаний із самореалізацією та самоповагою – спостерігається тріада: «Мотивація – самоповага – самоствердження». Між цими поняттями існує зв’язок, який можна описати ланцюгом взаємопов’язаних психологічних ресурсів:

- Мотивація – рушійна сила, яка спонукає людину до дії, прагнучи самоствердження і самоповаги.
- Самоствердження – бажання заявити про себе, реалізувати себе, досягти самоповаги. Це результат мотивації та самореалізації особистості, що проявляється у досягненнях.
- Досягнення – результат розвитку емоційного інтелекту й одночасно мотивація на успіх і компонент самоповаги. Як психологічний ресурс, досягнення є наслідком дій людини, прагнучи уникнути невизначеності.
- Самоповага – наслідок здатності усвідомлювати та розуміти свої емоції, самопізнання, що веде до впевненості у своїх силах, мотивації,

адекватної самооцінки. Як психологічний ресурс, ґрунтується на самооцінці та самосприйнятті.

- Впевненість – складна психологічна характеристика, що проявляється в довірі до своїх суджень, інтуїції, почуттів і життєвого досвіду; є ключовим фактором у ситуаціях вибору, адже дозволяє діяти рішуче і цілеспрямовано.

Так, мотивація постає початком ланцюга, а впевненість – кінцевим результатом. Кожне поняття доповнює та посилює інші, утворюючи єдиний комплекс психологічних ресурсів, які водночас є домінантами ЕІ.

Доцільно зазначити наявність теоретично обґрунтованого зв'язку «емпатія – вміння розуміти інших – асертивність – доброзичливість – милосердя». Перші два компоненти ЕІ, тісно пов'язані між собою, хоча й фокусуються на різних аспектах:

- *Емпатія* – розуміння і співпереживання іншим людям; здатність ставити себе на місце іншої людини, відчувати її емоції та бачити світ її очима. Емпатія дозволяє будувати стосунки (спілкування, підтримка, побудова довіри), успішно вирішувати конфлікти (проаналізувати суть конфлікту із позицій кожного учасника, виробити стратегію вирішення та співпрацювати із опонентом), допомагати (мотивація надавати допомогу, співпереживання, прагнення розділити та зменшити інтенсивність чужих емоційних переживань).
- *Асертивність* – вираження власних думок, почуттів і потреб впевненим та шанобливим чином; здатність екологічно відстоювати свої кордони (без шкоди для інших та себе) та поважати чужі; висловлювати свою позицію без страху (навіть якщо думка відрізняється від міркувань решти); готовність чути іншого; вміння ввічливо та чітко сказати «ні», коли це необхідно.

Зв'язок між емпатією та асертивністю полягає в тому, що емпатія допомагає нам бути більш асертивними – розуміючи емоції та потреби інших людей, можна краще виражати свої, не зашкоджуючи їм. Асертивність допомагає бути більш емпатичними: коли ми впевнені в собі та вміємо чітко висловлювати думки, то краще розуміємо, що відчувають інші люди. У цей зв'язок варто додати елемент «розуміння інших», що передбачає емпатія. Тому здатність розуміти інших – емпатія – збігаються за змістом як елемент ЕІ та психологічний ресурс. Зв'язок «емпатія – доброзичливість» частково доведено експериментально (Balliet, 2008), зв'язок цих феноменів з іншими у ланцюгу теж необхідно перевірити емпірично.

Логічним також є утворення ланцюжку «самоствердження – досягнення – самоповага – впевненість». Самоствердження є рушійною силою, яка спонукає людину прагнути до досягнень – бажання заявити про себе, реалізувати себе та здобути самоповагу. Досягнення підсилюють самоствердження і самоповагу; є зовнішнім проявом самореалізації та підтверджують віру людини у власні сили. Самоповага ґрунтується на усвідомленні та розумінні власних емоцій, самопізнанні, веде до впевненості у своїх силах, мотивації та адекватної

самооцінки. Впевненість – результат самоствердження, досягнень і самоповаги; дозволяє людині діяти рішуче, чітко ставити цілі та йти до їх реалізації. Отже, самоствердження є початком ланцюга, а впевненість – результатом. Кожне поняття доповнює та посилює інші, утворюючи єдиний комплекс.

Проте цей зв'язок не є лінійним. Мотивація до самоствердження може призвести не лише до досягнень, але й до невдач, які негативно вплинуть на самоповагу і впевненість. Тому важливо не лише розвивати мотивацію, але й вміти долати труднощі та зберігати позитивне ставлення до себе. З'ясувано, що ці феномени пов'язані як незалежні особистісні утворення та комплексно. Але ступінь зв'язку в цьому ланцюжку потребує експериментальної перевірки.

Ланцюжок «Самооцінка – самодостатність – самоуправління – свобода – саморозуміння – самостійність – емоційна самосвідомість – прийняття рішень – мотивація» варто деталізувати:

- Мотивація – рушійна сила, потреба в самостверженні та самоповазі.
- Самооцінка – адекватне самосприйняття, емоційна насиченість оцінок себе.
- Самодостатність – здатність керувати життям, досягати цілей без залежності від зовнішніх факторів.
- Емоційна самосвідомість – аналіз, оцінка, усвідомлене управління емоціями.
- Прийняття рішень – здатність змінювати ставлення до ситуації, аналізувати фактори, виробляти стратегії.
- Самоуправління – контроль поведінки, досягнення цілей, адаптація до змін, зниження стресу.
- Свобода – прийняття рішень, вибір, відповідальність.
- Саморозуміння – усвідомлення та розуміння емоцій, визнання їх впливу.
- Самостійність – власний вибір, акцент на свободі, потреба в самоконтролі, внутрішня мотивація.

Усі перелічені поняття теоретично є взаємопов'язаними й утворюють комплекс психологічних ресурсів емоційного інтелекту. Цей зв'язок можна описати кількома ключовими моментами:

- Розвиток одного ресурсу позитивно впливає на інші. Наприклад, висока самооцінка дає впевненість у прийнятті рішень, а емоційна самосвідомість допомагає краще розуміти свої мотиви, що доводить взаємозалежність між феноменами.
- Кожен наступний елемент ланцюга доповнює інші: самостійність дає людині можливість реалізовувати свою свободу, а самоуправління допомагає досягати цілей, незважаючи на труднощі.
- Усі зазначені ресурси можуть допомогти людині розуміти себе та інших, приймати рішення, впоратись зі стресом та досягати своїх цілей – мають спільну спрямованість.

Тому цей ланцюжок пов'язаний з «автономією особистості» (Чайка, 2017).

Ланцюжок «стресостійкість – прийняття» відображає феномени, які тісно пов'язані між собою та доповнюють один одного:

- Стресостійкість допомагає людині приймати складні ситуації та емоції інших. Коли людина стійка до стресу, вона не заперечує реальність, не намагається втекти від проблем, може тверезо їх оцінити, що дозволяє краще зрозуміти емоції інших людей та співпереживати їм.
- Прийняття допомагає впоратись зі стресом. Коли людина приймає ситуацію такою, якою вона є, то не витрачає енергію на марні спроби її змінити, що дозволяє зосередитися на пошуку рішень, на діях, які покращать ситуацію.

Встановлено, що «прийняття» розглядається як психологічний ресурс особистості, оскільки постає елементом адаптації, а «стресостійкість» використовується поруч із терміном «резильєнтність» (Запорожченко та ін, 2024), тому в контексті подальшої роботи над ЕІ як реабілітаційним ресурсом особистості потребуватиме уточнення.

Усі розглянуті феномени є конструктами, що частково виникають і / чи розвиваються в результаті соціалізації – тобто мають набутий характер, що потребує експериментальної перевірки.

## Висновок

Підсумовуючи, можна сказати, що питання діагностики ЕІ загалом і як реабілітаційного ресурсу потребує подальшого вивчення, розробки новітніх та впровадження уже адаптованих україномовних варіантів методик для визначення його рівня. Деякі наявні методики, якими послуговувались в Україні до 2022 р, на думку дослідників, мають низку недоліків щодо валідності й етичності їх використання: методика Люсіна – аспект етичності, методика Холла – застарілість і сумнівна валідність. Новітні методики проходять етап апробації україномовного варіанта (Штепа, 2022).

Під час діагностики ЕІ важливо враховувати відповідність діагностичного інструментарію віковим та іншим особистісним критеріям, валідність, надійність, дискримінантність методик. Для діагностики ЕІ доцільно запропонувати такі методики: ЕІ – MSCEIT (The Mayer–Salovey–Caruzo Emotional Intelligence Test) тест емоційного інтелекту EQ-і Бар-Она, тест емоційного інтелекту TEIQue Петрідеца та Фарнхема. Проте останні два тести потребують апробації в україномовній вибірці та офіційної адаптації українською мовою.

Для діагностики ЕІ як реабілітаційного ресурсу особистості доречно вдатись до комбінування вказаних методик із методиками дослідження психологічних ресурсів: тест-опитувальник діагностики екзистенційних ресурсів особистості О. Рязанцевої та І. Бринзи, методика визначення (ін)толерантності до невизначеності С. Бадлера, методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (у адаптації І. Семків), опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО) О. Штепи. Щодо розглянутих домінант ЕІ, то за змістом та

функціями вони теоретично пов'язані з ресурсами особистості, однак потрібна експериментальна перевірка ступеню, рівня і сили цього зв'язку.

Отже, зважаючи на практичну доцільність і результати теоретичного аналізу, слід окреслити перспективи подальшого дослідження:

- Розробка та апробація авторської методики діагностики ЕІ.
- Теоретичне розмежування понять «психологічний ресурс» та «реабілітаційний ресурс» для уникнення помилок у використанні термінології в дослідженні.
- Емпіричне обґрунтування зв'язку домінант емоційного інтелекту та реабілітаційних ресурсів особистості.
- Експериментальна перевірка специфіки діагностики ЕІ як психологічного та реабілітаційного ресурсу особистості.
- Розробка програми діагностики та розвитку емоційного інтелекту як реабілітаційного ресурсу особистості в роботі практичного психолога (діагностика, консультування, психоедукація, психологічна профілактика).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Брагіна, К. (2022). Губристична мотивація як умова прояву емоційного інтелекту осіб літнього віку. Дис. д-ра філософії в галузі психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки. [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20550/1/brahina\\_dissertation.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20550/1/brahina_dissertation.pdf).
2. Гресько, І.М. (2019). Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 65–68. <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7499>
3. Жмай, А., Сорокіна, Т. (2016). Порівняльна характеристика тестів для визначення рівня емоційного інтелекту (eq) згідно з теоріями Холла та Люсіна. *Ринкова економіка: сучасна теорія і практика управління*, 15 (3), 130–141. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/14124>.
4. Запорожченко, О., Матейко, Н., Чистовська, Ю., Прокоф'єва, О., Прокоф'єва, О. (2024). Резильєнтність та її роль в подоланні складних життєвих обставин. *Наукові інновації та передові технології*, 2 (30). [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551)
5. Зарицька, В. (2023). Феномен самореалізації у психологічному дискурсі. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*, (68), 47–57. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.04>.
6. Кузікова, С. Б. (2012). Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології»*, IV (6), 132–139.
7. Мединська, Ю. (2013). Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*, 10. 11–15. <https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/660/Medynska>.

8. Міненко, О. (2023). Теоретичний аналіз проблеми емпатії в різних напрямках психології. *Матеріали конференцій МЦНД, (Львів)*, 160–162.  
<https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/546>
9. Носенко, Е., Четверик-Бурчак, Н. (2014). Теорія емоційного інтелекту. ДНУ ім. О. Гончара.
10. Рязанцева, О.Ю. (2012). Екзистанційні ресурси осіб, що переживають психологічну кризу. Автореф. дис. канд. політ. наук, ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/677?mode=full>.
11. Рязанцева, О.Ю., Бринза, І.В. (2010). До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка*, 7, 201–209.
12. Сафін, О., Джулай, А., Горенко, М. (2022). Емоційний інтелект як предиктор різних аспектів регуляції у професійній діяльності психолога. *Вісник Національного університету оборони України*, 64 (6), 78–84.  
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-78-84>
13. Семків, І.І. (2013). Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 12–28.
14. Сущенко, В. (2021). Категорія «відповідальність» у гуманітарних науках та юриспруденції: мультидисциплінарний підхід. *Філософія права і загальна теорія права*, 2, 166–184. <https://doi.org/10.21564/2707-7039.2.242857>.
15. Чайка, Г.В. (2017). Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*, 7, 294–304. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/34.pdf>
16. Чепульченко, Т.О. (2010). Соціальна відповідальність: поняття та сутність. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: зб. наук. пр.*, 1, 137–142.
17. Чиханцова, О. (2023). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34 (73), 1), 35–40. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
18. Шафорост, А. (2024). Емоційний інтелект та екзистенційне самовизначення особистості: проблематика дослідження взаємозв'язку в освітній діяльності. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*. ЛНУ імені Тараса Шевченка, 215–220.
19. Шафорост, А.В. (2023). Емоційний інтелект як особистісний ресурс. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки*. Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій. 246–251.  
[https://doi.org/10.54929/conf\\_21\\_11\\_2023-18-08](https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-08).
20. Широн, Ю. О. (2022). Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація. *Галицький економічний вісник ТНТУ*, 74., 141–151.
21. Штепа, О. (2011). Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 11, 335–361.

22. Штепа, О. (2020). Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*, 47, 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>.
23. Штепа, О. (2021). Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. *Проблеми сучасної психології*, 53, 330–354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
24. Balliet, D., Joireman, J., Daniels, D., & George-Falvy, J. (2008). Empathy and the Schwartz Value System: A Test of an Integrated Hypothesis. *Individual Differences Research*, 6 (4), 269–279.
25. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25. <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>.
26. Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., Bechara, A. (2003). *Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence*. *Brain*, 126, 1790–1800. <https://doi.org/10.1093/brain/awg177>
27. Bradberry, T., Greaves, J., Lencioni, P. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
28. Budner, S. (1982). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*, 30, 29–50.
29. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books. [https://www.phantastike.com/intellect/frames\\_of\\_mind/zip](https://www.phantastike.com/intellect/frames_of_mind/zip).
30. Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. Basic Books.
31. Karhina, N. (2017). Self-sufficiency as a resource of individual's psychological well-being. *Science and Education*, 23 (7), 76–82. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-7-12>
32. Koval, H.V., Spitsyna, L.V. (2021). Empathy as a resource of socio-psychological support in the system of factors of volunteering. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 5, 30–45. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-3>
33. Mayer, J., Caruso, D., Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
34. Mayer, J., Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433–442.
35. Mayer, J., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
36. Mayer, J., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. Basic Books.
37. Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. Multi-Health Systems, Inc.
38. Petrides, K. V. & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552–569.
39. Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. *Advances in the assessment of emotional intelligence*. New York: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0\_5.
40. Sapolsky, R. (2018). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*.

Penguin Random House.

41. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
42. Shtepa, O.S. (2018). The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 39, 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>.

### REFERENCES:

1. Balliet, D., Joireman, J., Daniels, D., & George-Falvy, J. (2008). Empathy and the Schwartz Value System: A Test of an Integrated Hypothesis. *Individual Differences Research*, 6 (4), 269–279.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25. <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>.
3. Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L., & Bechara, A. (2003). *Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence*. *Brain*, 126, 1790–1800. <https://doi.org/10.1093/brain/awg177>
4. Bradberry, T., Greaves, J. & Lencioni, P. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
5. Brahina, K. (2022). Hubrystychna motyvatsiia yak umova proiavu emotsiinoho intelektu osib litnoho viku. Dys. d-ra filosofii v haluzi psykholohii, Volynskyyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20550/1/brahina\\_dissertation.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20550/1/brahina_dissertation.pdf).
6. Budner, S. (1982). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of personality*, 30, 29–50.
7. Chaika, H. V. (2017). Avtonomiia yak skladova psykholohichnoho blahopoluchchia v suchasnykh doslidzhenniakh. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Psykholohiia obdarovanosti*, 7, 294–304. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/34.pdf>.
8. Chepulchenko, T.O. (2010). Sotsial na vidpovidalnist: poniatia ta sutnist. *Visnyk NTUU «KPI». Politolohiia. Sotsiolohiia. Pravo: zb. nauk. pr.*, 1 (5), 137–142.
9. Chykhantsova, O. (2023). Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiiakh nevyznachenosti. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 34 (73), 35–40. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>
10. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books. [https://www.phantastike.com/intellect/frames\\_of\\_mind/zip](https://www.phantastike.com/intellect/frames_of_mind/zip).
11. Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. Basic Books.
12. Hresko, I.M. (2019). Rol samoostinky u pidtrymanni psykholohichnoho zdorovia osobystosti. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia*. 65–68. <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7499>

13. Karhina, N. (2017). Self-sufficiency as a resource of individual's psychological well-being. *Science and Education*, 23(7), 76–82. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-7-12>
14. Koval, H.V., Spitsyna, L.V. (2021). Empathy as a resource of socio-psychological support in the system of factors of volunteering. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 5, 30–45. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-5-3>
15. Kuzikova, S. B. (2012). Empirychne doslidzhennia samorozvytku subiektnoi diialnosti. *Psykhologichni nauky: problemy i zdobutky. Tematychnyi vypusk «Problemy empirychnykh doslidzen u psykhologii»*, IV, 132–139.
16. Mayer, J., Caruso, D., Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
17. Mayer, J., Salovey, P. (1993). The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17 (4), 433–442.
18. Mayer, J., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.
19. Mayer, J., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: educational applications*. Basic Books.
20. Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Multi-Health Systems, Inc.
21. Medynska, Yu. (2013). Teoretychni pidkhody ta praktychni aspekty diahnostryky kompetentnosti osobystosti u sferi emotsii. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*. 10. 11–15. <https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/660/Medynska>.
22. Minenko, O. (2023). Teoretychnyi analiz problemy empatii v riznykh napriamakh psykhologii. *Materialy konferentsii MTsND*, (Lviv), 160–162. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/546>.
23. Nosenko, E., Chetveryk-Burchak, N. (2014). Teoriia emotsiinoho intelektu. DNU im. O. Honchara.
24. Petrides, K.V., Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552–569.
25. Petrides, K.V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. In C. Stough, D. H. Saklofske, and J. D. Parker, *Advances in the assessment of emotional intelligence*. New York: Springer. DOI: 10.1007/978-0-387-88370-0\_5.
26. Riazantseva, O. Yu. (2012). Ekzystantsiini resursy osib, shcho Perezhyvaiut psykhologichnu kryzu. Avtoref. dys. kand. polit. nauk, PDPU im. K.D. Ushynskoho]. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/677?mode=full>.
27. Riazantseva, O.Yu., Brynza, I.V. (2010). Do problemy diahnostryky ekzystentsialnykh resursiv osobystosti. *Aktualni problemy psykhologii. Zb. nauk. prats Instytutu psykhologii im. H.S. Kostiuka*, 7, 201–209.
28. Safin, O., Dzhulai, A., & Horenko, M. (2022). Emotsiinyi intelekt yak predyktor riznykh aspektiv rehuliatcii u profesiinii diialnosti psykhologa. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 64 (6), 78–84.

<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-64-6-78-84>.

29. Sapolsky, R. (2018). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin Random House.
30. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
31. Semkiv, I.I. (2013). Adaptatsiia metodyky Sh. Shvartsa «Portret tsinnostei» ukrainskoiu movoiu. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*, 1, 12–28.
32. Sushchenko, V. (2021). Katehoriia «vidpovidalnist» u humanitarnykh naukakh ta yurysprudentsii: multydystsyplinaryni pidkhid. *Filosofii prava i zahalna teoriia prava*, 2, 166–184. <https://doi.org/10.21564/2707-7039.2.242857>.
33. Shaforost, A. (2024). Emotsiinyi intelekt ta ekzystentsiine samovyznachennia osobystosti: problematyka doslidzhennia vzaiemozviazku v osvittii diialnosti. *Nauka i osvita v hlobalnomu ta natsionalnomu vymirakh: vyklyky, zahrozy, perspektyvy rozvytku*. LNU imeni Tarasa Shevchenka, 215–220.
34. Shaforost, A.V. (2023). Emotsiinyi intelekt yak osobystisnyi resurs. *Suchasni vektory vidnovlennia ta rozvytku Ukrainy na zasadakh stalosti ta bezpeky*. Naukovo-osvittii innovatsiinyi tsentr suspilnykh transformatsii. 246–251. [https://doi.org/10.54929/conf\\_21\\_11\\_2023-18-08](https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-08).
35. Shyron, Yu.O. (2022). Test emotsiinoho intelektu MSCEIT: opys, validyzatsiia ta adaptatsiia. *Halytskyi ekonomichnyi visnyk*. TNTU, 74, 141–151.
36. Shtepa, O. (2011). Empyrychne vyvchennia psykholohichnykh resursiv osobystosti. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti*, 11, 4. 335–361.
37. Shtepa, O. (2020). Resursna nasychenist osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 47, 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>.
38. Shtepa, O. (2021). Psykholohichni resursy peretvoren u samozdiisnenni osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 53, 330–354. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.330-354>
39. Shtepa, O.S. (2018). The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 39, 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>.
40. Zhmai, A., Sorokina, T. (2016). Porivnialna kharakterystyka testiv dlia vyznachennia rivnia emotsiinoho intelektu (eq) zghidno z teoriiamy Kholla ta Liusina. *Rynkova ekonomika: suchasna teoriia i praktyka upravlinnia*, 15, 3, 130–141. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/14124>.
41. Zaporozhchenko, O., Mateiko, N., Chystovska, Yu., Prokofieva, O., & Prokofieva, O. (2024). Rezylientnist ta yii rol v podolanni skladnykh zhyttievnykh obstavyn. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 2 (30). [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2\(30\)-1540-1551](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-2(30)-1540-1551).

42. Zarytska, V. (2023). Fenomen samorealizatsii u psykhologichnomu diskursi. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody «Psykhohiia»*, 68, 47–57.  
<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.04>.

**Отримано редакцією / Received: 21.04.24**

**Прорецензовано / Revised: 03.05.24**

**Схвалено до друку / Accepted: 08.05.24**