

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22 групи
КУШНІРУК Дарина Миколаївна
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)

Керівник:
ДОРОФЕЙ Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук, старший
викладач кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
ГОЦУЛЯК Наталія Євгенівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Поняття стресостійкості у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі.....	8
1.2. Емоційний інтелект як визначальна властивість особистості XXI століття.....	12
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	21
2.1. Методологія дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді.....	21
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді.....	23
Висновки до розділу 2.....	37
ВИСНОВК.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя сучасної людини у XXI столітті супроводжується численними викликами економічного, політичного, професійного й соціального характеру. Глобалізаційні процеси та швидкий розвиток науки і технологій підвищують вимоги до працівників, що, своєю чергою, загострює конкуренцію як серед досвідчених спеціалістів, так і серед молоді, яка лише починає свій професійний шлях. Економічні труднощі та інфляція ускладнюють досягнення фінансової стабільності: для більшості молодих людей віком до 30–35 років власне житло дедалі частіше стає не базовою потребою, а привілеєм. Водночас постійні зміни у внутрішній та міжнародній політиці формують відчуття нестабільності й невизначеності у повсякденному житті навіть у розвинених країнах. Усі ці чинники сприяють зростанню рівня стресу та кількості кризових переживань.

Для українців ці проблеми особливо загострилися після початку російсько-української війни у 2014 році, а з 2022 року – внаслідок повномасштабного вторгнення – ще більше посилилися. Війна породила нові складні економічні й політичні виклики та спричинила тривалий дистрес через екстремальні умови життя. Це негативно впливає на психоемоційний стан і психічне здоров'я населення. Безперервний потік негативної інформації, а також завищені чи нереалістичні очікування щодо швидкого завершення війни призводять до виснаження внутрішніх ресурсів, психологічної втоми, втрати відчуття безпеки та оптимістичного бачення майбутнього.

У таких умовах надзвичайно важливим стає розвиток стресостійкості, особливо серед молоді. Уміння ефективно справлятися зі стресом, запобігати загостренню психоемоційних проблем і відновлювати внутрішні ресурси є важливою умовою витривалості суспільства, його здатності продовжувати боротьбу, підтримувати одне одного та об'єднуватися заради спільної мети. Така здатність базується на певних особистісних рисах, що сприяють глибшому самопізнанню, рефлексії та адекватному сприйняттю реальності.

Одним із ключових чинників формування стресостійкості виступає емоційний інтелект. Його компоненти – усвідомлення власних емоцій, уміння їх регулювати, емпатія, самомотивація та розуміння емоцій інших людей – забезпечують ефективну саморегуляцію, допомагають підтримувати психоемоційну рівновагу та протидіяти накопиченому стресу.

Проблема стресу як психологічного явища досліджувалася у працях Г. Сельє, Р. Лазаруса, Дж. Еверлі, Р. Розенфельда та інших учених. Поняття стресостійкості (у зарубіжній психології – *resilience*) вивчали Дж. Блок, А. Мастен, Лі Канг Хі, Г. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Міллер, М. Раттер, Е. Вернер та інші дослідники.

В українській науковій традиції цю проблему розглядали А. Боднар, Г. Бердник, Г. Дубчак, В. Казібекова, В. Корольчук, Л. Кузнєцова, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Н. Мельник, Г. Мигаль, В. Мозговий, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Поліщук, О. Протасенко, Г. Ришко, Х. Стельмахук, Т. Циганчук та інші. Окремі аспекти психологічної стійкості та толерантності до стресу досліджували Т. Титаренко та О. Сафін.

У контексті резилієнсу стресостійкість аналізували Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та інші. Теоретичні основи емоційного інтелекту були закладені Р. Бар-Оном, Д. Гоулманом, Д. Карузо, Дж. Майєром і П. Саловейєм.

Вплив емоційного інтелекту на здоров'я людини досліджували С. Андерсон, А. Візір, Ф. П. Дін, Л. Зісберг, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Носенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, В. Стрельников, В. Сюсюка, Е. Фернандес-Абаскаль, А. Четверик-Бурлач та інші.

Аналіз наукових джерел, присвячених взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості, свідчить про значну увагу до цієї теми як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці. Проте рівень її дослідження залишається недостатнім. Зокрема, потребує глибшого вивчення роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на формування стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює підвищену чутливість особистості до впливу стресових факторів. Водночас високий рівень емоційного інтелекту, а також сформовані навички емоційної саморегуляції, самоконтролю й рефлексії сприяють підвищенню стійкості до стресу. Відповідно передбачається, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливатиме на рівень стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні ролі емоційного інтелекту як важливої особистісної характеристики у розвитку стресостійкості студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз досліджуваної проблеми та на його основі розробити модель впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості студентської молоді, а також визначити діагностичні критерії.

2. Відповідно до визначених критеріїв сформулювати комплекс психодіагностичних методик і здійснити емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді.

3. На основі отриманих результатів розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості студентів.

У дослідженні застосовано такі **методи**:

1. теоретичні: аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів, моделювання;

2. емпіричні: спостереження, опитування, анкетування, контент-аналіз, експеримент, психодіагностичні методи. Зокрема використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10, методику самооцінки емоційних станів (А.

Уессман, Д. Рікс), Бостонський тест стресостійкості, тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холл);

3. методи математичної статистики: описова статистика, критерій Колмогорова–Смирнова, кореляційний аналіз за Спірманом, Н-критерій Крускалла–Уолліса, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), апостеріорні порівняння за критеріями Шеффе та Бонферроні, t-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Обробка даних здійснювалася за допомогою програм IBM SPSS Statistics (версія 27) та Microsoft Excel 2013.

Наукова новизна отриманих результатів. У дослідженні:

- отримано нові теоретичні узагальнення, емпіричні результати та практичні висновки, що розширюють уявлення про роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості особистості;
- обґрунтовано значення емоційного інтелекту у забезпеченні адаптивних змін поведінкових і когнітивних стратегій у кризових ситуаціях;
- уточнено зміст поняття «стресостійкість» як інтегративної властивості особистості, що формується у взаємодії емоційної, когнітивної та вольової регуляції, а також визначено її структуру у зв'язку з показниками емоційного інтелекту;
- конкретизовано умови ефективності тренінгових впливів, зокрема важливість поетапного розвитку емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії та асертивності.

Апробація результатів дослідження. 1. Кушнірук Д.М. Поняття стресостійкості у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин* : Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 квітня 2026 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. С. 24–28 .

URI: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10072>

2. Кушнірук Д.М. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чиннику розвитку стресостійкості студентської молоді під час

війни *Сучасні виклики суспільства у роботі психолога* : Міжнародний круглий стіл з нагоди професійного свята Всеукраїнського дня психолога, 23 квітня 2026 року.

URI: <https://share.google/Zcv3SGqZ4F1fgoYvE>

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати мають прикладний характер і можуть використовуватися у психологічній практиці, освітньому процесі та системі психопрофілактики. Розроблена тренінгова програма довела свою ефективність у підвищенні рівня стресостійкості студентів і може бути впроваджена у діяльність психологічних служб ЗВО, центрів підтримки молоді, реабілітаційних установ, а також у програми підготовки викладачів і волонтерів.

Матеріали дослідження можуть застосовуватися при створенні навчальних курсів і спецсемінарів із психології емоцій, стресостійкості та кризового консультування, а також у підготовці фахівців психологічного та педагогічного профілю. Емпіричні результати можуть бути використані для розробки психодіагностичних інструментів оцінки емоційної компетентності та стресостійкості студентів, що сприятиме проведенню психологічного моніторингу у закладах освіти. Отримані дані можуть бути інтегровані в освітню політику ЗВО з метою формування сприятливого психологічного середовища, розвитку емоційної грамотності та підтримки студентських спільнот.

Структура та обсяг роботи. Зміст кваліфікаційної роботи представлений вступом, двома розділами та висновками до них, загальними висновками, списком використаної літератури та додатками. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінок, з яких основного обсягу – 49. У тексті – 3 таблиці та 4 рисунків. Список літератури налічує 50 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність поняття стресостійкості у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі

У сучасній психологічній науці поняття стресу та стресостійкості посідають важливе місце в аналізі адаптаційного потенціалу особистості. Стрес зазвичай розуміють як стан значного психічного напруження, який виникає під час діяльності внаслідок впливу інтенсивних, тривалих або несприятливих внутрішніх чи зовнішніх чинників. Він проявляється через комплекс захисних фізіологічних реакцій організму на різні подразники, такі як холод, голод, емоційне перенапруження та інші фактори довкілля [48].

Стресостійкість, своєю чергою, розглядається як індивідуальна психологічна властивість, що відображає здатність людини ефективно протистояти стресу та адаптуватися до нього. Вона проявляється у стабільності психічних процесів, витривалості до несприятливих впливів і здатності відновлюватися після складних ситуацій. Високий рівень цієї якості сприяє підтриманню емоційного балансу, запобігає виникненню психічних порушень і позитивно впливає на загальне самопочуття. Натомість її недостатній розвиток може викликати тривожність, депресивні стани, зниження життєвої активності та труднощі у спілкуванні. Важливо зазначити, що стресостійкість не є незмінною – її можна розвивати протягом життя [8].

Історичний розвиток уявлень про стрес пов'язаний із працями відомих учених. Одним із перших дослідників був Волтер Кеннон, який описав реакцію «бий або біжи», що відображає автоматичну фізіологічну відповідь організму на небезпеку та мобілізацію ресурсів для виживання [11].

Подальший розвиток теорії стресу пов'язаний із Гансом Сельє, який у 1920-х роках увів цей термін для позначення універсальної реакції організму на різні вимоги. Він запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому, що включає три стадії: початкову фазу тривоги з мобілізацією ресурсів, стадію опору, коли організм пристосовується до впливу стресора, та фазу виснаження, що настає при тривалому навантаженні й може призводити до порушення здоров'я [46].

Спочатку дослідження Сельє були зосереджені на фізіологічних аспектах, однак подальші роботи, зокрема Джона Мейсона, показали, що психологічні чинники здатні викликати не менш потужні реакції організму. Це підкреслило важливість індивідуальних особливостей і ролі когнітивних та мотиваційних процесів. У результаті поняття стресостійкості набуло ширшого значення й стало розглядатися як комплексний психологічний феномен, що виникає у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх впливів.

У зарубіжній психології сформувалося кілька підходів до розуміння стресостійкості. Одним із найвідоміших є концепція копінгу Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман, у якій стрес трактується як процес взаємодії людини з навколишнім середовищем. Ця модель передбачає оцінювання ситуації: спочатку визначається її значущість і рівень загрози, далі аналізуються наявні ресурси та обираються стратегії подолання (проблемно- або емоційно-орієнтовані), після чого відбувається переоцінка ситуації та корекція поведінки. Відповідно до цього підходу, стрес є невід'ємною частиною життя, але людина здатна ефективно з ним справлятися [23; 46].

Іншим важливим напрямом є концепція життєстійкості Сюзанни Кобаси, яка розглядає її як систему особистісних характеристик, що виконують захисну функцію. Вона включає залученість у діяльність, відчуття контролю над подіями та готовність сприймати труднощі як можливості для розвитку. Люди з високим рівнем життєстійкості здатні переосмислювати складні ситуації та використовувати їх для особистісного зростання.

Значного поширення набула також теорія резильєнтності, яка акцентує увагу на здатності людини відновлюватися після труднощів і криз. Вона пов'язана з такими ресурсами, як оптимізм, соціальна підтримка та навички розв'язання проблем. У межах цього підходу виділяють різні моделі, зокрема компенсаторну, модель захисних факторів і модель виклику, де помірні труднощі розглядаються як умова розвитку ефективних стратегій подолання.

Попри відмінності, всі підходи сходяться на тому, що стресостійкість є динамічною характеристикою, яка забезпечує ефективне функціонування людини в умовах змін і підвищеного навантаження [4; 15].

У вітчизняній психології стресостійкість переважно визначається як інтегративна властивість особистості, що формується у взаємодії різних компонентів – фізіологічних, емоційних, когнітивних та інтуїтивних. Такий підхід підкреслює її системний характер і роль у розвитку саморегуляції, що дозволяє досягати цілей навіть у складних умовах [2; 23].

Українські дослідники розглядають стресостійкість як багатовимірне явище: як загальну характеристику особистості, як комплекс психологічних і поведінкових проявів, як здатність протидіяти стресу та як систему внутрішніх механізмів регуляції [19; 25].

Зокрема, О. Когут [18] виділяє у її структурі когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, тоді як В. Крайнюк [20] трактує її як багаторівневу систему знань і навичок, що забезпечують рівновагу діяльності. Т. Циганчук пов'язує стресостійкість із розвитком емоційного інтелекту та здатністю до саморегуляції [39].

Інші дослідники підкреслюють роль як психологічних, так і фізіологічних чинників. Наприклад, С. Іванова акцентує увагу на таких рисах, як емоційна стабільність, оптимізм і низький рівень тривожності, тоді як О. Кокус наголошує на значенні типу нервової системи [21].

У структурі стресостійкості виділяють кілька основних компонентів: психофізіологічний, що визначає ресурси організму; когнітивний, пов'язаний із самооцінкою та аналізом ситуацій; емоційно-вольовий, який забезпечує

регуляцію станів; мотиваційний, що визначає спрямованість діяльності; та комунікативний, який відповідає за взаємодію з іншими людьми.

Стресостійкість виконує важливі функції: сприяє особистісному розвитку, підтримує стабільність життєдіяльності, допомагає вирішувати конфлікти та забезпечує психологічне благополуччя.

Загалом аналіз наукових підходів показує, що західні дослідження більше зосереджені на механізмах подолання стресу та окремих особистісних рисах, тоді як вітчизняна традиція підкреслює системний і багаторівневий характер стресостійкості як інтегративної властивості особистості [17; 34].

Українські науковці, на відміну від деяких зарубіжних підходів, трактують стресостійкість як цілісну інтегративну характеристику особистості, у якій поєднуються як фізіологічні, так і психологічні складові. Вона ґрунтується на механізмах саморегуляції та забезпеченні внутрішньої рівноваги. Такий підхід відображає холістичне розуміння цього явища як глибинної властивості, що підтримує узгоджене функціонування особистості в умовах стресу [29].

Незважаючи на існуючі відмінності в теоретичних підходах, більшість досліджень об'єднує акцент на важливості емоційної саморегуляції. Саме вона виступає сполучною ланкою між різними науковими традиціями. Зокрема, українські дослідники, серед яких Т. Циганчук, підкреслюють тісний зв'язок стресостійкості з рівнем розвитку емоційного інтелекту та ефективністю регуляторних процесів. Уміння контролювати власні емоційні стани розглядається як ключова передумова збереження психологічної стабільності в напружених ситуаціях [38].

Подібні ідеї простежуються і в зарубіжних концепціях. У транзакційній моделі копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман враховуються як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані стратегії подолання, що фактично є формами саморегуляції. Концепція життєстійкості також передбачає здатність людини контролювати власні реакції та інтерпретувати труднощі як можливості для розвитку [40]. У свою чергу, теорія резильєнтності акцентує

увагу на здатності до відновлення та адаптації після негативних подій, що також неможливо без ефективного управління емоціями. Таким чином, емоційна саморегуляція постає універсальним компонентом, який поєднує різні підходи до розуміння стресостійкості.

Водночас у зарубіжній науковій літературі спостерігається певна неоднорідність у трактуванні цього поняття. Деякі дослідники не розглядають стресостійкість як цілісну інтегративну характеристику, тоді як інші описують її як складну систему або сукупність взаємопов'язаних проявів із визначеною структурою. Такі розбіжності свідчать про відсутність єдиного підходу та відображають різні наукові традиції й акценти досліджень. Ймовірно, це пояснюється тим, що в західній психології частіше використовуються близькі за змістом поняття, такі як «життєстійкість» і «резильєнтність». Попри відмінності в термінології, змістово стресостійкість розглядається як багатокомпонентне утворення, що інтегрує різні аспекти функціонування особистості.

1.2. Емоційний інтелект як визначальна властивість особистості XXI століття

Інтерес до емоцій та їхнього впливу на поведінку людини має давню історію, однак систематичне наукове вивчення цього феномена розпочалося лише з розвитком психології як самостійної галузі знань. Саме в межах наукової психології було сформовано цілісне уявлення про природу емоцій та їхню роль у життєдіяльності людини [16].

Передумови виникнення сучасної концепції емоційного інтелекту пов'язані з попередніми теоретичними напрацюваннями. Зокрема, у 1930-х роках Е. Торндайк увів поняття соціального інтелекту, під яким розумів здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми. У 1940-х роках Д. Векслер висловив ідею про значущість окремих складових інтелекту для досягнення

життєвого успіху. У 1950-х роках представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу, звернули увагу на розвиток внутрішнього потенціалу особистості, включаючи емоційну сферу [14].

Подальший розвиток цих ідей відбувся у 1970-х роках завдяки Г. Гарднеру, який запропонував теорію множинних інтелектів. У ній інтелект розглядається як сукупність різних взаємопов'язаних здібностей, а не як єдина універсальна характеристика. Ця концепція стала важливою основою для формування уявлень про емоційний інтелект.

Сам термін «емоційний інтелект» уперше з'явився у працях М. Белдоха та Б. Леунера у 1960-х роках, а згодом був використаний у докторській дисертації В. Пейна (1985). У 1987 році К. Бізлі запропонував поняття «емоційний коефіцієнт» (EQ). Значний внесок у розвиток цієї теорії зробили П. Саловей і Дж. Майєр, які у 1990 році опублікували фундаментальну працю, присвячену емоційному інтелекту. Вони підкреслили його роль у соціальній взаємодії, адаптації та регуляції поведінки [24].

Широку популярність концепція здобула після виходу книги Д. Гоулмана «Emotional Intelligence» у 1995 році, що сприяло активізації досліджень у цій галузі. У ХХІ столітті інтерес до емоційного інтелекту значно зріс, що підтверджується великою кількістю наукових і прикладних робіт, які демонструють його важливість у різних сферах життя.

На сучасному етапі виділяють кілька підходів до розуміння структури емоційного інтелекту, серед яких найбільш відомими є моделі здібностей, змішані моделі та моделі рис. Однією з ключових є модель здібностей, запропонована П. Саловеем і Дж. Майєром [18].

У межах цієї моделі емоційний інтелект спочатку визначався як різновид соціального інтелекту, що передбачає здатність розпізнавати емоції, відрізняти їх і використовувати отриману інформацію для регуляції мислення та поведінки. Згодом це визначення було розширене: емоційний інтелект почали розглядати як здатність обробляти емоційну інформацію, включаючи її ідентифікацію, осмислення взаємозв'язків і використання у прийнятті рішень.

Модель Саловея–Майєра охоплює чотири основні компоненти. Перший – це сприйняття емоцій, тобто здатність розпізнавати власні та чужі емоційні стани через внутрішні відчуття, фізіологічні сигнали та невербальні прояви. Другий компонент – використання емоцій у мисленні, що передбачає їх застосування для покращення когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті та прийняття рішень. Третій – розуміння емоцій, яке включає усвідомлення причин їх виникнення, розвитку та можливих наслідків. Четвертий – управління емоціями, що є найвищим рівнем і передбачає здатність регулювати власні емоційні стани та впливати на емоції інших людей відповідно до ситуації [30].

Другою за впливовістю та поширенням є змішана модель емоційного інтелекту, розроблена Д. Гоулманом, який значною мірою сприяв популяризації цього поняття після публікації своєї праці у 1995 році. У його трактуванні емоційний інтелект означає здатність усвідомлювати власні та чужі емоції, ефективно їх регулювати, а також використовувати для самотивації й побудови продуктивних міжособистісних взаємин [6].

Концепція Гоулмана має ієрархічну будову та охоплює п'ять основних складових, які, на думку автора, відіграють ключову роль у досягненні життєвого й професійного успіху, часто перевершуючи значення традиційних інтелектуальних показників. До них належать: самосвідомість як здатність розуміти власні емоції та їхній вплив; саморегуляція, що передбачає контроль імпульсів і вміння керувати емоційними станами; мотивація, яка проявляється у прагненні досягати цілей; емпатія як здатність розуміти переживання інших; а також соціальні навички, що забезпечують ефективну взаємодію та управління стосунками.

Однією з ранніх концепцій у цій галузі є модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она. У ній емоційний інтелект розглядається як система некогнітивних здібностей, знань і навичок, які забезпечують успішну адаптацію особистості в різних життєвих обставинах. Автор підкреслює

важливість цих характеристик для соціальної інтеграції та професійної реалізації [8].

Структура моделі Бар-Она включає п'ять ключових блоків: внутрішньоособистісні здібності, пов'язані з усвідомленням себе та самоповагою; міжособистісні навички, що проявляються у взаємодії з іншими; адаптивність, яка забезпечує гнучкість у складних ситуаціях; здатність до управління стресом; а також загальний емоційний фон, який відображає рівень оптимізму та задоволеності життям [39].

Порівняльний аналіз різних моделей емоційного інтелекту свідчить про значну подібність їхніх основних компонентів, незважаючи на відмінності у термінології. Так, самосвідомість у концепції Гоулмана відповідає сприйняттю емоцій у моделі Саловея–Майєра та внутрішньоособистісним навичкам у Бар-Она. Соціальні навички Гоулмана та міжособистісні здібності Бар-Она частково співвідносяться з умінням розпізнавати й регулювати емоції в моделі Саловея–Майєра. Подібно до цього, саморегуляція у Гоулмана і контроль стресу у Бар-Она фактично відображають здатність до управління емоціями. Така узгодженість свідчить про існування спільного ядра базових умінь, що лежать в основі емоційної компетентності, та підтверджує універсальний характер цієї концепції.

У сучасному світі емоційний інтелект відіграє важливу роль у досягненні успіху, зокрема у сфері лідерства, особистісного благополуччя та адаптації до швидких змін. Його значення зумовлене особливостями сучасного суспільства. Зокрема, розвиток технологій призводить до ускладнення структури команд, які стають більш різноманітними та часто функціонують у дистанційному форматі. У таких умовах здатність вибудовувати ефективні взаємини набуває особливої ваги.

Крім того, сучасні підходи до управління дедалі більше орієнтуються на гнучкість і співпрацю, відходячи від жорстких ієрархічних моделей. У цьому контексті емоційний інтелект допомагає керівникам ефективно взаємодіяти з

підлеглими та сприяти командній роботі. Перехід до колективно орієнтованих форм організації праці ще більше підсилює значущість цієї якості.

Не менш важливим чинником є зростання інформаційного навантаження та рівня стресу в сучасному житті. У таких умовах уміння розуміти й регулювати власні емоції стає необхідною передумовою психологічної стійкості. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні підтримувати свої команди, допомагаючи їм ефективно долати труднощі та зберігати впевненість навіть у нестабільних ситуаціях.

Суттєвих змін зазнали і способи комунікації: якщо раніше взаємодія переважно відбувалася безпосередньо, то нині значна її частина перемістилася у цифрове середовище. Це висуває нові вимоги до лідерів, зокрема необхідність ефективно спілкуватися через онлайн-платформи, зберігаючи при цьому емоційну чутливість і здатність формувати довірливі стосунки. У цьому контексті набуває актуальності поняття «цифрового емоційного інтелекту».

Крім того, високий рівень емоційного інтелекту надає низку важливих переваг. Особи з розвиненим ЕІ демонструють більш ефективну взаємодію з оточенням: вони вміють чітко висловлювати власні думки й почуття, уважно слухають співрозмовників і розпізнають невербальні сигнали. Це сприяє запобіганню конфліктам, успішному вирішенню проблем і формуванню атмосфери довіри та взаємоповаги в колективі.

Такі люди також характеризуються підвищеною стресостійкістю та здатністю швидко відновлюватися після невдач. Вони усвідомлюють власні емоційні реакції та застосовують ефективні стратегії подолання труднощів, що зменшує негативний вплив стресових факторів. Подібна психологічна витривалість є особливо цінною в умовах постійного навантаження, оскільки дозволяє зберігати продуктивність і зосередженість навіть у складних ситуаціях [12].

Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту приймають рішення, спираючись не лише на логічний аналіз, але й враховуючи емоційні аспекти. Вони здатні брати до уваги позиції представників різних сфер діяльності, а

також передбачати можливі емоційні реакції на прийняті рішення. Такий підхід сприяє формуванню більш зважених і інклюзивних рішень, які враховують інтереси різних сторін і отримують ширшу підтримку в команді [5].

Загалом високий рівень емоційного інтелекту позитивно позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї, сприяючи зниженню рівня стресу та запобіганню емоційному вигоранню. Його не варто розглядати лише як допоміжну («м'яку») навичку – це важливий адаптаційний ресурс у сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, глобалізаційними процесами, технологічним прогресом і підвищеним рівнем тривожності. Таким чином, емоційний інтелект виступає відповіддю на актуальні виклики сьогодення, зокрема потребу ефективної взаємодії в розподілених командах, трансформацію організаційних структур і зростання інформаційного навантаження. У цих умовах особливого значення набуває розвиток цифрового емоційного інтелекту. Отже, ЕІ можна розглядати як ключовий ресурс, що забезпечує не лише адаптацію, а й досягнення успіху в умовах постійних змін, виступаючи однією з провідних характеристик особистості XXI століття.

На відміну від коефіцієнта інтелекту (IQ), який є відносно стабільною характеристикою, емоційний інтелект має динамічну природу і може розвиватися. Це відкриває широкі можливості для впровадження спеціалізованих освітніх програм і тренінгів, спрямованих на його підвищення. Особливо актуальним це є для студентської молоді, оскільки цей період життя характеризується інтенсивним формуванням емоційних і соціальних компетентностей, що підвищує ефективність таких впливів [11]. Таким чином, наведені положення підтверджують актуальність дослідження.

Між емоційним інтелектом і стресостійкістю існує тісний та багатовимірний взаємозв'язок, що знаходить підтвердження у сучасних наукових працях. Він має двосторонній характер: розвинений емоційний інтелект сприяє підвищенню здатності протистояти стресу, а успішне

подолання складних ситуацій, своєю чергою, зміцнює емоційні ресурси особистості.

Згідно із зарубіжними дослідженнями, люди з високим рівнем ЕІ зазвичай оцінюють себе як більш стійких до труднощів і негативного досвіду. Емоційний інтелект сприяє підтриманню позитивного емоційного стану, ефективному вирішенню проблем, розвитку самомотивації та підвищенню рівня задоволеності життям, що є важливими ресурсами в умовах стресу [33].

Подібні висновки простежуються і в роботах українських учених, які підкреслюють тісний зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом і процесами саморегуляції. Саме ці механізми забезпечують ефективне функціонування особистості в складних життєвих умовах. Високий рівень ЕІ розглядається як важливий чинник стресостійкості, особливо у видах діяльності з підвищеним психологічним навантаженням.

Окремі компоненти емоційного інтелекту мають різний вплив на рівень резильєнтності. Здатність до розпізнавання та використання емоцій сприяє усвідомленню власних переживань у стресових ситуаціях і допомагає адаптувати поведінку. Розуміння емоцій підсилює емпатію, що сприяє зміцненню соціальних зв'язків і отриманню підтримки — важливого ресурсу у подоланні стресу. Водночас навички емоційної регуляції забезпечують більш конструктивне реагування на труднощі та застосування ефективних копінг-стратегій.

Отже, як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники наголошують, що емоційна саморегуляція, самоконтроль і рефлексія є ключовими механізмами, які опосередковують взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю, особливо в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз основних понять дослідження підтвердив актуальність обраної теми. Встановлено, що як у вітчизняній, так і в зарубіжній науковій традиції існують спільні підходи до розуміння стресостійкості – зокрема як здатності до адаптації та протидії негативним впливам, – водночас спостерігаються й відмінності в її трактуванні. Зарубіжні дослідники здебільшого акцентують увагу на копінг-стратегіях і особистісних рисах, таких як життестійкість і резильєнтність. Натомість вітчизняна психологія розглядає стресостійкість як комплексну інтегративну характеристику, що охоплює фізіологічні, когнітивно-рефлексивні, емоційно-вольові, мотиваційно-ціннісні та комунікативні компоненти. Водночас виявлено спільне розуміння ролі емоційної саморегуляції як центрального елемента, що об'єднує різні підходи та підкреслює її універсальне значення.

У першому розділі також проаналізовано розвиток поняття «емоційний інтелект» – від його витоків у теорії соціального інтелекту до сучасних провідних моделей, зокрема моделі здібностей Саловея-Майєра, змішаної моделі Д. Гоулмана та моделі емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она. Незважаючи на різні підходи до класифікації, усі ці концепції виділяють подібні ключові складові: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички, що свідчить про існування універсального набору емоційних компетентностей.

У межах теоретичного аналізу підкреслено, що емоційний інтелект є однією з визначальних характеристик особистості XXI століття, оскільки забезпечує ефективну адаптацію до умов глобалізації, трансформацій на ринку праці, зростання рівня тривожності та впливу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Важливою є також його динамічність, яка, на відміну від відносної стабільності IQ, відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку.

У третьому підрозділі першого розділу обґрунтовано тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю, з особливим акцентом на значенні емоційної саморегуляції, самоконтролю та рефлексії. Аналіз наукових джерел показав, що саме ці компоненти виступають ключовими механізмами, які забезпечують вплив емоційного інтелекту на здатність особистості ефективно долати стрес. Низький рівень ЕІ, що проявляється у недостатній самосвідомості, слабкій саморегуляції, відсутності рефлексії, труднощах у міжособистісних взаєминах та нестачі оптимізму, підвищує вразливість до стресових факторів. Водночас високий рівень розвитку ЕІ, який включає розвинену самосвідомість, ефективну саморегуляцію й самоконтроль, здатність до рефлексії, емпатію, соціальні навички, а також мотивацію й оптимістичне ставлення, сприяє формуванню стресостійкості.

З огляду на специфіку теми магістерського дослідження, особливу увагу приділено впливу війни як потужного стресогенного чинника для студентської молоді. Теоретичний аналіз засвідчив, що в умовах таких екстремальних викликів розвинений емоційний інтелект є критично важливим ресурсом для підтримки психічного благополуччя, успішної адаптації та підвищення стійкості до стресу. Натомість його недостатній рівень значно підвищує ризик виникнення негативних психоемоційних наслідків, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних станів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методологія дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді

Проведений теоретичний аналіз проблеми підтвердив її актуальність і практичну значущість, а також дав змогу окреслити основні діагностичні показники дослідження. До них віднесено рівень сформованості емоційного інтелекту та його складових, ступінь розвитку стресостійкості, показники актуального стресу та специфіку емоційного стану. Для комплексного вивчення цих параметрів було обрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який включає такі методики: тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла, Бостонський тест стресостійкості, шкалу сприйнятого стресу PSS-10, а також методику оцінювання емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса.

Зупинимося детальніше на характеристиці кожного з використаних інструментів.

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) призначений для оцінювання здатності людини розуміти міжособистісні взаємини через емоційні прояви та ефективно регулювати власні емоції. Опитувальник складається з 30 тверджень і охоплює п'ять базових шкал: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших. Респонденти оцінюють твердження за шкалою від -3 до +3 балів – від повної незгоди до повної згоди. Обробка результатів здійснюється за спеціальним ключем, що дозволяє визначити як показники за окремими компонентами, так і загальний рівень емоційного інтелекту. Інтерпретація передбачає три рівні: високий, середній і низький відповідно до встановлених діапазонів балів.

Бостонський тест стресостійкості (відомий також як «Аналіз стилю життя») розроблений фахівцями Медичного центру Університету Бостона та спрямований на визначення рівня опору стресу. Він містить 20 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою залежно від частоти прояву в особистому досвіді. Після підрахунку сумарного результату від нього віднімається 20 балів. Отримані показники інтерпретуються таким чином: низькі значення свідчать про високу стресостійкість, середні – про помітний вплив стресу, а високі – про значну вразливість і потребу змін у способі життя.

Шкала сприйнятого стресу PSS-10, розроблена Шелдоном Кохеном, є однією з найпоширеніших методик для оцінювання рівня психологічного напруження. Вона була адаптована до українського контексту та широко застосовується в наукових дослідженнях. Опитувальник містить 10 запитань, спрямованих на визначення того, наскільки людина сприймає своє життя як складне, неконтрольоване та перевантажене. Відповіді оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів, після чого обчислюється загальний показник, який інтерпретується як низький, середній або високий рівень стресу. Додатково можливий аналіз за субшкалами «відчуття безпорадності» та «дефіцит самоефективності», що дозволяє глибше зрозуміти структуру переживань.

Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана і Д. Рікса спрямована на визначення актуального емоційного стану особистості. Вона базується на чотирьох полярних шкалах: спокій – тривога, енергійність – втома, піднесеність – пригніченість і впевненість – безпорадність. Опитувальник складається з чотирьох блоків по 10 тверджень у кожному. Респондент обирає варіант, який найбільше відповідає його стану, а номер відповіді відображає рівень за відповідною шкалою. Сумарний результат дозволяє оцінити загальний емоційний фон: низькі значення свідчать про підвищену вразливість до стресу, середні – про емоційну рівновагу, високі – про надмірне збудження та можливу переоцінку власних можливостей.

Зазначені методики були використані в межах емпіричного дослідження, присвяченого вивченню емоційного інтелекту як чинника стресостійкості

студентської молоді в умовах війни. Дослідження проводилося дистанційно за допомогою Google-форм. У ньому взяли участь 124 студенти денної форми навчання освітнього рівня бакалавра.

Розподіл вибірки за курсами навчання був таким: 37 осіб (29,8%) – студенти першого курсу, 22 (17,7%) – другого, 18 (14,5%) – третього та 47 (38%) – четвертого курсу. До дослідження були залучені представники чотирьох гуманітарних спеціальностей: 053 «Психологія» (21 респондент), 014.01 «Середня освіта (українська мова та література)» (44 особи), 035.01 «Філологія. Українська мова та література» (22 особи) та 012 «Дошкільна освіта» (37 осіб).

Для аналізу отриманих результатів застосовувалися методи описової статистики, перевірка нормальності розподілу, кореляційний аналіз, оцінка статистичної значущості відмінностей між групами, а також однофакторний дисперсійний аналіз. Обробка даних здійснювалася з використанням програмних пакетів IBM SPSS Statistics (версія 27) та Microsoft Excel 2016.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді

Обробка емпіричних даних проводилася поетапно відповідно до визначеного алгоритму. На першому етапі було здійснено описовий аналіз, що передбачав визначення показників центральної тенденції та розподілу результатів у відсотковому співвідношенні за кожною методикою. Далі досліджувалися кореляційні зв'язки між змінними. Наступним кроком стало порівняння показників між студентами різних спеціальностей для виявлення впливу професійної спрямованості. Окремо аналізувалися відмінності між курсами навчання з метою встановлення динаміки розвитку досліджуваних характеристик. Також було перевірено статистичну значущість виявлених розбіжностей між групами.

Особливу увагу приділено аналізу впливу рівня емоційного інтелекту на показники стресостійкості, емоційного стану та сприйнятого стресу. Для цього учасників було розподілено на групи з низьким, середнім і високим рівнями EI, після чого застосовано однофакторний дисперсійний аналіз для порівняння відповідних показників. Додатково перевірялася статистична значущість відмінностей між групами.

Результати кількісного та якісного аналізу дозволили виявити низку проблем, пов'язаних із недостатнім розвитком емоційного інтелекту та стресостійкості у респондентів. Отримані дані стали основою для визначення напрямів формувального етапу дослідження, результати якого представлено у третьому розділі роботи.

Відповідно до запланованого аналізу, варто відзначити загальну тенденцію: у вибірці переважають низькі показники як емоційного інтелекту, так і стресостійкості. Середнє значення інтегрального показника емоційного інтелекту становить 34,89 бала, що свідчить про його недостатній розвиток. Аналогічно, середній показник стресостійкості (33,8 бала) вказує на обмежену здатність респондентів ефективно протидіяти стресу.

Розподіл за рівнями емоційного інтелекту показав, що 60% учасників мають низький рівень, 30% - середній і лише 10% - високий. Аналіз окремих компонентів дозволив деталізувати ситуацію. Зокрема, низький рівень емоційної обізнаності виявлено у 48% респондентів, тоді як 33% мають середній і лише 19% - високий рівень. Ще більш критичною є ситуація зі здатністю до управління власними емоціями: у 77% вона розвинена недостатньо, у 17% - на середньому рівні, і лише у 6% - на високому. Самомотивація також залишається недостатньо сформованою у більш ніж половини учасників (54%), тоді як середній рівень мають 31%, а високий – лише 15%. Рівень емпатії розподілився більш рівномірно: 35% - низький, 38% - середній, 27% - високий. Щодо здатності розпізнавати емоції інших людей, то 48% респондентів демонструють низький рівень, 31% - середній і 21% - високий.

Аналіз стресостійкості також виявив тривожні тенденції. Лише 2% учасників характеризуються високим рівнем стійкості до стресу. Близько 35% ще зберігають відносну здатність до опору, однак перебувають у зоні ризику. Водночас більшість респондентів (55%) мають низький рівень стресостійкості й відчувають значний вплив стресових факторів, що відносить їх до першої групи ризику. Ще 8% характеризуються дуже високою вразливістю до стресу (друга група ризику), що вказує на необхідність корекції способу життя та стратегій реагування на складні ситуації.

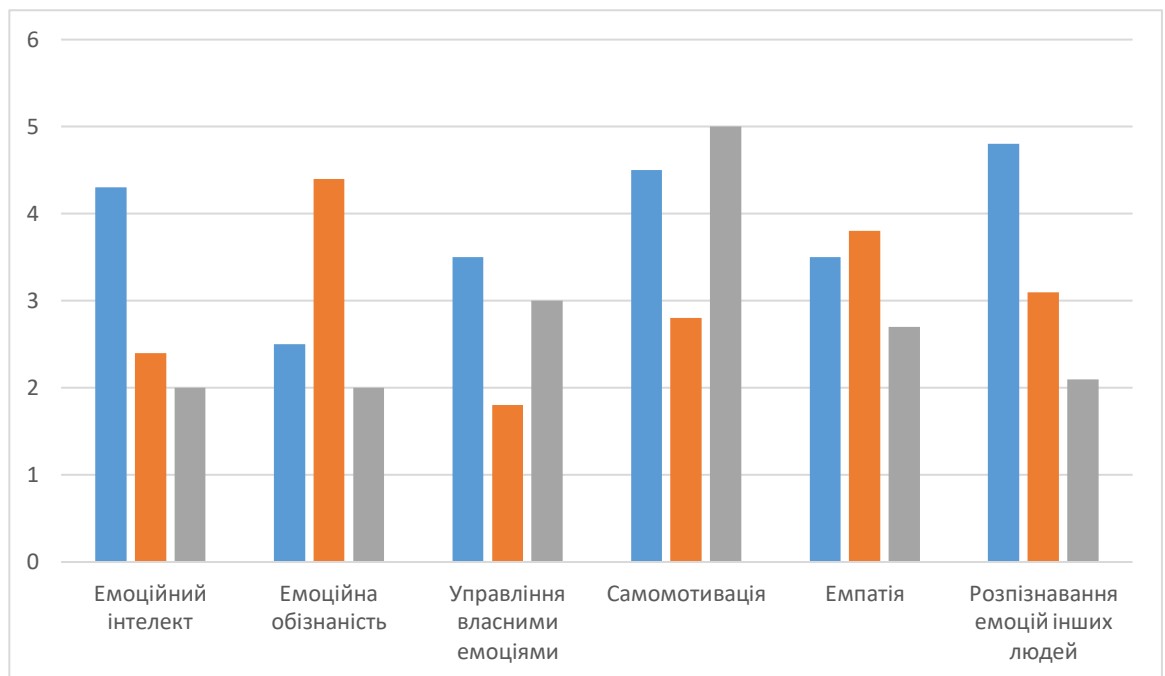


Рис. 2.2.1 Відсоткове співвідношення результатів вибірки за тестом емоційного інтелекту Н. Холла

Щодо рівня сприйнятого стресу та самооцінки емоційних станів, вони у вибірці студентів мають відносно нормативні показники. Зокрема:

- Рівень сприйнятого стресу (PSS-10) є помірним, середнє арифметичне становить 22,6.
- Самооцінка емоційних станів теж є адекватною, середнє арифметичне – 23,26, проте через низький рівень емоційного інтелекту цей показник може бути дещо умовним, оскільки респонденти можуть неправильно оцінювати свій настрій і емоційний стан.

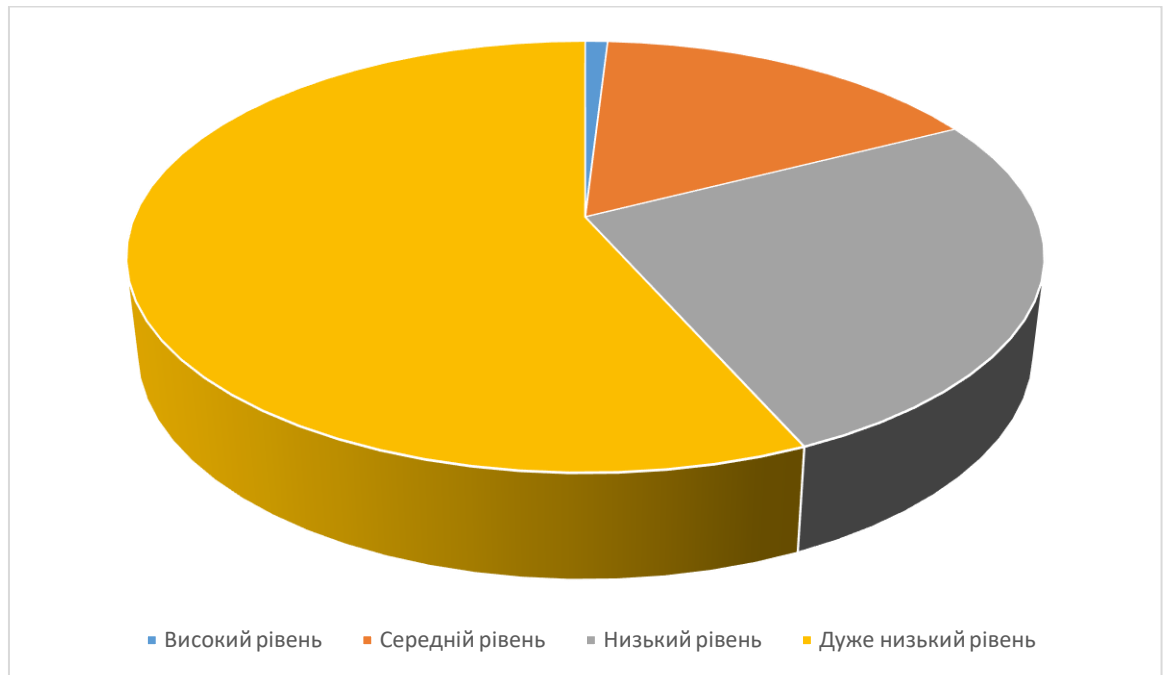


Рис. 2.2.2 Відсоткове співвідношення результатів вибірки за Бостонський тестом на стресостійкість

У відсотковому розподілі за шкалою PSS-10:

- низький рівень стресу – 6% опитаних;
- помірний – 67%;
- високий – 27%.

Слід зазначити, що стрес присутній у житті більшості студентів і виражений на помітному рівні.

Щодо сприйняття безпорадності:

- 31% студентів відчують сильну безпорадність перед життєвими викликами;
- 48% – на помірному рівні;
- 21% – на низькому рівні.

Щодо браку самоєфективності у стресових ситуаціях:

- 33% респондентів відчують його сильно;
- 56% – на помірному рівні;
- лише 11% вважають, що володіють високим рівнем самоєфективності.

Високий показник браку самоефективності корелює з низьким рівнем самомотивації, управління емоціями та стресостійкістю, що робить студентів більш уразливими до стресу.

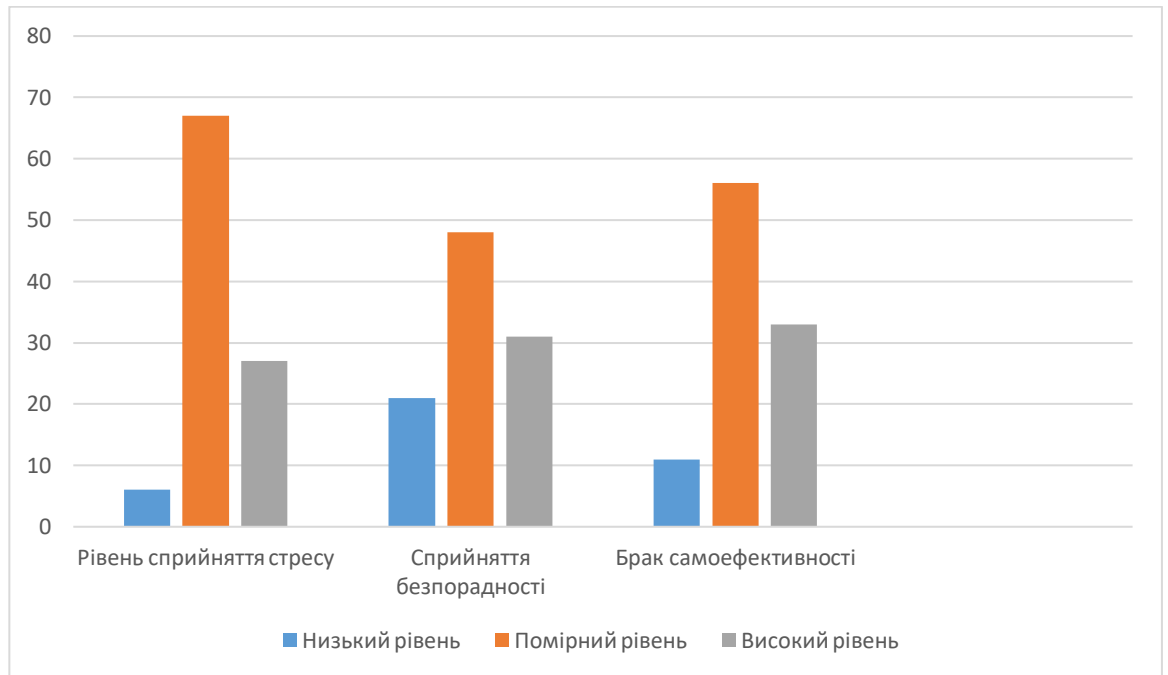


Рис. 2.2.3 Шкали самооцінки емоційних станів

Щодо самооцінки емоційних станів:

- 77% респондентів мають бали 17–32, що свідчить про життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі;
- 14% та 9% студентів потрапили у крайні групи ризику: перші 14% – схильні до емоційного вигорання та психосоматичних захворювань; останні 9% – мають надмірно підвищене емоційне тло, що може призводити до переоцінки власних можливостей і ресурсів у подоланні стресу.

За дихотомічними шкалами емоційних станів:

- Спокій–тривога: 32% мають високу тривогу, 21% – надмірно удаваний спокій, 47% – баланс між спокоєм і тривогою;
- Енергійність–утомленість: 30% відчувають сильну втому, 10% – надмірну енергійність, 60% – баланс;
- Піднесеність–пригніченість: 16% відчувають пригніченість, 13% – надмірну піднесеність, 71% – гармонійний баланс між цими станами.

Описані результати показують, що більшість студентів (59 %) оцінюють себе адекватно упевненими у собі, що свідчить про достатню внутрішню стабільність та здатність ефективно реагувати на повсякденні труднощі.

Водночас помітна частка опитаних належить до крайніх груп:

- 22 % респондентів характеризуються відчуттям безпорадності, що підвищує їхню чутливість до стресових впливів і ймовірність негативних психологічних наслідків;

- 19 % демонструють надмірний рівень самовпевненості, який може спричиняти завищену оцінку власних можливостей і схильність до ризикованої поведінки у складних ситуаціях.

Переважання середніх значень у більшості учасників дослідження свідчить про їхню відносну адаптованість до щоденних стресових чинників, а також про функціонування психологічних захисних механізмів, що зменшують імовірність розвитку виражених невротичних станів. Це має особливе значення в умовах війни в Україні, коли накопичувальний (кумулятивний) стрес виступає одним із ключових факторів впливу на психічне здоров'я студентської молоді.

У ході кореляційного аналізу було визначено 8 показників із найвищою насиченістю значущими зв'язками (див. таблицю 2.2.1). До них належать інтегральні шкали «рівень сприйнятого стресу» та «емоційний інтелект», а також шкали «сприйняття безпорадності», «дефіцит самоефективності», «упевненість у собі–безпорадність», «стресостійкість», «керування власними емоціями» і «самотивація».

Серед зазначених показників найтісніші взаємозв'язки спостерігаються у шкал стресостійкості, сприйняття безпорадності та дефіциту самоефективності.

Таблиця 2.2.1

**Результати перевірки на нормальність розподілу значень за
коефіцієнтом Колмогорова–Смирнова**

Назва шкали	Статистичне значення коефіцієнта	Рівень значущості
Рівень сприйнятого стресу	0,103	0,002
Сприйняття безпорадності	0,095	0,007
Брак самоефективності	0,088	0,021
Самооцінка емоційних станів	0,109	0,001
Спокій – тривога	0,155	0,000
Енергійність – утомленість	0,172	0,000
Піднесеність – пригніченість	0,220	0,000
Упевненість у собі – безпорадність	0,140	0,000
Стресостійкість*	0,063	0,200
Емоційний інтелект	0,068	0,200
Емоційна обізнаність	0,086	0,024
Управління своїми емоціями	0,078	0,062
Самомотивація	0,109	0,001
Емпатія	0,102	0,003
Розпізнавання емоцій інших людей	0,093	0,010

Виявлено, що показник «стресостійкість» позитивно пов'язаний зі сприйняттям безпорадності (0,335) та має негативні кореляції з браком самоефективності (-0,307), рівнем емоційного інтелекту (-0,363) і його складниками: емоційною обізнаністю (-0,413), здатністю регулювати власні емоції (-0,284), самомотивацією (-0,303), умінням розпізнавати емоції інших (-0,261), а також із показником самооцінки емоційних станів (-0,393) і дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (-0,360), «енергійність–утомленість» (-0,304), «піднесеність–пригніченість» (-0,397), «упевненість–безпорадність» (-0,382).

Слід підкреслити, що пряма кореляція відображає узгоджене зростання показників, тоді як обернена свідчить про протилежну динаміку їх змін. Водночас інтерпретація результатів потребує врахування специфіки шкал: вищі значення за показником стресостійкості фактично означають нижчий її

рівень, а в методиці самооцінки емоційних станів як надто низькі, так і надмірно високі значення можуть сигналізувати про негативні тенденції та неадекватність оцінки власних можливостей.

Таблиця 2.2.2

Кількість значущих кореляційних зв'язків за діагностованими показниками

Назва шкали (показник)	Кількість значущих кореляційних зв'язків
Рівень сприйнятого стресу	8
Сприйняття безпорадності	11
Брак самоефективності	11
Самооцінка емоційних станів	7
Спокій – тривога	7
Енергійність – утомленість	6
Піднесеність – пригніченість	7

З урахуванням цього результати можна трактувати таким чином:

- чим нижчий реальний рівень стресостійкості студентів (тобто вищі бали), тим сильніше виражене відчуття безпорадності; такі особи частіше оцінюють себе як нездатних ефективно діяти в складних ситуаціях;
- респонденти зі слабкою стресостійкістю мають схильність до неточної або заниженої оцінки власного емоційного стану, частіше переживають тривогу, пригніченість, втому та відчуття безсилля;
- низька стресостійкість також асоціюється з недостатнім розвитком емоційного інтелекту, зокрема його ключових компонентів: емоційної обізнаності, самомотивації, здатності до емоційної регуляції та розуміння емоцій інших людей.

Деяко нетиповим є встановлений негативний зв'язок між стресостійкістю та браком самоефективності, який на перший погляд виглядає суперечливо. Його можна пояснити використанням психологічних захисних механізмів: за умов низької резильєнтності особистість може частково компенсувати дефіцит ресурсів у подоланні стресу.

Показник «сприйняття безпорадності» має від'ємні кореляції з дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (-0,697), «енергійність–утомленість» (-0,592), «піднесеність–пригніченість» (-0,649), «упевненість–безпорадність» (-0,553), із самооцінкою емоційних станів (-0,711), а також із показниками емоційної обізнаності (-0,227), регуляції емоцій (-0,584), самомотивації (-0,442), розпізнавання емоцій інших (-0,243) та загальним рівнем емоційного інтелекту (-0,425). Водночас спостерігається позитивний зв'язок зі стресостійкістю (0,335).

Це дає підстави стверджувати, що чим частіше особи відчують безпорадність у стресових умовах, тим менш адекватно вони оцінюють власні емоційні стани, часто їх завищуючи. Наприклад, демонстративна енергійність, уявний спокій або надмірна впевненість можуть виконувати компенсаторну функцію, приховуючи труднощі у подоланні стресу. Крім того, високий рівень безпорадності пов'язаний із загалом нижчим розвитком емоційного інтелекту та більшості його складових, окрім емпатії, яка не виявила значущих взаємозв'язків і, ймовірно, не є визначальним чинником у сприйнятті стресу чи стресостійкості.

Шкала «брак самоефективності» характеризується позитивними зв'язками з дихотомічними показниками «спокій–тривога» (0,417), «енергійність–утомленість» (0,335), «піднесеність–пригніченість» (0,418), «упевненість–безпорадність» (0,398), а також із інтегральною самооцінкою емоційних станів (0,443), загальним рівнем емоційного інтелекту (0,383) і його складовими: емоційною обізнаністю (0,269), управлінням емоціями (0,435), самомотивацією (0,376) та розпізнаванням емоцій інших (0,249). Водночас цей показник негативно пов'язаний зі стресостійкістю (-0,307).

Отримані дані свідчать про наявність компенсаторних механізмів: високий рівень браку самоефективності супроводжується завищеною оцінкою власних емоційних станів. Імовірно, за відчуття нестачі ресурсів для подолання стресу респонденти компенсують це через підвищену емоційну активність або демонстративний оптимізм. Парадоксальний зв'язок між

високим браком самоефективності та високим рівнем емоційного інтелекту може пояснюватися більшою схильністю до самокритики у осіб із розвиненим EQ. Натомість люди з нижчим рівнем емоційного інтелекту через слабку рефлексію не завжди здатні адекватно оцінити власні можливості.

Шкала «упевненість у собі–безпорадність» демонструє позитивні кореляції з браком самоефективності (0,398), емоційною обізнаністю (0,264), здатністю керувати емоціями (0,466), самомотивацією (0,413), розпізнаванням емоцій інших (0,269) та загальним рівнем емоційного інтелекту (0,431). Водночас вона має від’ємні зв’язки зі сприйнятим стресом (-0,382), відчуттям безпорадності (-0,553) і показником стресостійкості (-0,382).

Це свідчить про те, що впевненість у власних силах сприяє більш адекватному сприйняттю стресових ситуацій і може навіть зумовлювати їх позитивну переоцінку. Крім того, вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із більшою вірою у здатність ефективно долати труднощі.

Шкала «управління власними емоціями» має негативні кореляції зі сприйнятим стресом (-0,425), відчуттям безпорадності (-0,584) і стресостійкістю (-0,284), а також позитивні — з браком самоефективності (0,435), самооцінкою емоційних станів (0,572) і дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (0,585), «енергійність–утомленість» (0,421), «піднесеність–пригніченість» (0,541), «упевненість–безпорадність» (0,466).

Отримані взаємозв’язки свідчать, що вміння керувати власними емоціями пов’язане зі зниженою чутливістю до стресових впливів і більш позитивним сприйняттям подій. Водночас ця здатність супроводжується схильністю до критичної оцінки власної ефективності, що сприяє реалістичному аналізу складних ситуацій. Натомість недостатній розвиток навичок емоційної регуляції асоціюється з переважанням негативних станів — тривоги, пригніченості та виснаження.

Шкала «самотивація» виявляє негативні кореляції з рівнем сприйнятого стресу (-0,300), відчуттям безпорадності (-0,442) і стресостійкістю (-0,303), а також позитивні зв’язки з браком самоефективності

(0,376), самооцінкою емоційних станів (0,412) і дихотомічними показниками «спокій–тривога» (0,426), «енергійність–упевненість» (0,241), «піднесеність–пригніченість» (0,342), «упевненість у собі–безпорадність» (0,413).

Таким чином, високий рівень самомотивації, що передбачає здатність свідомо формувати потрібний емоційний стан для досягнення цілей, пов'язаний із нижчим рівнем переживання стресу та підтриманням позитивного емоційного тла. Водночас її недостатність супроводжується підвищеною стресовістю та труднощами у подоланні негативних емоцій.

Інтегральний показник «рівень сприйнятого стресу» має від'ємні кореляції із самооцінкою емоційних станів (-0,530), емоційним інтелектом (-0,275), здатністю до емоційної регуляції (-0,425), самомотивацією (-0,300), а також із дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (-0,529), «енергійність–упевненість» (-0,455), «піднесеність–пригніченість» (-0,466) та «упевненість у собі–безпорадність» (-0,382). Це означає, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу у досліджуваних спостерігається тенденція до менш адекватної (часто заниженої) оцінки власних емоційних станів, а також до нижчого рівня розвитку емоційного інтелекту.

Інтегральна шкала «емоційний інтелект» демонструє негативні зв'язки зі сприйнятим стресом (-0,275), відчуттям безпорадності (-0,425) і стресостійкістю (-0,363), водночас позитивно корелюючи з браком самоефективності (0,383), самооцінкою емоційних станів (0,405) та дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (0,419), «піднесеність–пригніченість» (0,358), «упевненість у собі–безпорадність» (0,431). Це підтверджує, що недостатній розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із більш інтенсивним переживанням стресу та відчуттям браку внутрішніх ресурсів для його подолання.

Визначальними для підтвердження гіпотези дослідження є встановлені взаємозв'язки між стресостійкістю та емоційним інтелектом. Зокрема, нижчий рівень EQ пов'язаний із меншою здатністю ефективно протистояти стресогенним чинникам і їх наслідкам.

Стовпчаста діаграма ілюструє порівняння середніх значень показників між групами студентів різних спеціальностей (рис. 2.2.4).

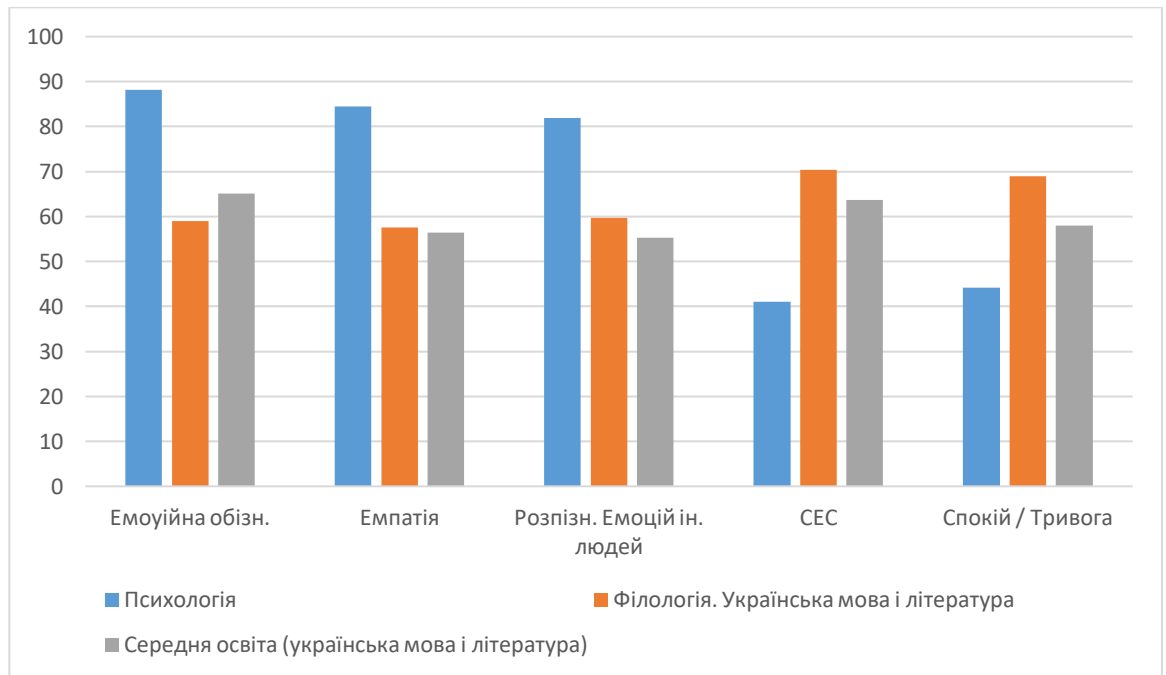


Рис. 2.2.4 Порівняння середніх арифметичних діагностованих показників між респондентами різних спеціальностей

Аналіз графічних даних показує, що найвищі показники розвитку компонентів емоційного інтелекту – зокрема емоційної обізнаності, емпатії та здатності розпізнавати емоції інших – характерні для студентів спеціальності 053 «Психологія». Це можна пояснити специфікою професійної підготовки, яка передбачає цілеспрямоване формування відповідних компетентностей. У студентів інших спеціальностей ці показники переважно відповідають середньому рівню.

Загалом підвищений емоційний фон спостерігається в усіх групах, однак у студентів-психологів він є більш наближеним до адекватного рівня самооцінки емоційних станів. Натомість найбільш виражене завищення цієї самооцінки притаманне майбутнім учителям української мови та літератури, які також частіше демонструють зовнішній спокій у стресових умовах. Студенти-філологи, своєю чергою, характеризуються вищими показниками енергійності та емоційного піднесення.

Отримані результати дозволяють припустити, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє більш точному усвідомленню й оцінці власних емоцій, особливо в умовах стресу. Попри належність усіх респондентів до гуманітарного профілю, саме навчання за спеціальністю 053 «Психологія» найбільшою мірою впливає на розвиток емоційної обізнаності, емпатії та здатності розуміти емоції інших.

З аналізу наведеної діаграми видно, що найвищі показники сприйнятого стресу притаманні студентам 3–4 курсів. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо відчуття безпорадності. Водночас їхні самооцінки емоційних станів, хоча й залишаються у межах дещо завищених, поступово наближаються до більш адекватного рівня.

Натомість для студентів 1-го курсу характерні значно завищені та неадекватні самооцінки емоційних станів, що супроводжуються схильністю до переживання надмірного спокою та необ'єктивної впевненості у власних силах. При цьому рівень сприйнятого стресу та відчуття безпорадності у першокурсників перебуває в межах помірних значень і є суттєво нижчим, ніж у студентів старших курсів.

У цьому контексті завищені показники СЕС та дихотомічних шкал «спокій–тривога» і «впевненість у собі–безпорадність» у студентів 1-го курсу можна трактувати як компенсаторний механізм, що виникає через недостатність сформованих психологічних і особистісних ресурсів для ефективного подолання стресу. Необ'єктивно висока самооцінка може свідчити про прояв ефекту Даннінга–Крюгера, за якого люди з обмеженим досвідом і знаннями схильні до помилкових суджень, але не усвідомлюють власної некомпетентності.

Підвищені показники сприйнятого стресу у студентів 3–4 курсів, ймовірно, відображають більш зріле й реалістичне сприйняття життєвих труднощів, а також більшу чутливість до накопичувального стресу, зумовленого умовами війни в Україні. Крім того, студенти старших курсів можуть бути більш емоційно залученими до суспільних подій. Для

четвертокурсників додатковим стресогенним чинником є завершення навчання на бакалавраті, підготовка до підсумкової атестації та невизначеність щодо подальшого професійного шляху.

Водночас одним із ключових результатів дослідження є відсутність статистично значущих відмінностей у рівнях стресостійкості та емоційного інтелекту між студентами різних спеціальностей і курсів. Це свідчить про те, що зазначені характеристики не залежать від обраної професії та не демонструють суттєвої динаміки в процесі навчання.

Для перевірки наявності причинно-наслідкового зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю вибірку було поділено на три групи: з високим рівнем (70 і більше), середнім (40–69) і низьким (39 і менше). Попередній аналіз показав, що розподіл значень за шкалами «стресостійкість» і «емоційний інтелект» відповідає нормальному закону. Окрім того, дисперсії у групах є однорідними. Це дало підстави застосувати однофакторний дисперсійний аналіз для порівняння рівнів стресостійкості між групами з різним рівнем емоційного інтелекту. Результати аналізу наведені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Узагальнені результати однофакторного дисперсійного аналізу за показником стресостійкості у групах респондентів з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту

Групи респондентів за рівнем розвитку EQ	Кількість респондентів / відсоткове співвідношення	F _{емп}	Рівень значущості різниці
Група 1 з високим рівнем EQ	12 / 10%	4,484	0,013 ($\leq 0,05$)
Група 2 з середнім рівнем EQ	38 / 30%	4,484	0,013 ($\leq 0,05$)
Група 3 з низьким рівнем EQ	74 / 60%	4,484	0,013 ($\leq 0,05$)

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: рівень емоційного інтелекту відіграє важливу роль у здатності респондентів

протистояти стресу та його наслідкам, а отже, може виступати чинником формування стресостійкості.

Додатково проведений апостеріорний множинний аналіз із використанням критеріїв Шеффе та Бонферроні показав, що найбільш виражена статистично значуща різниця у рівні стресостійкості спостерігається між групами студентів із низьким та середнім рівнями емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що навіть досягнення середнього рівня EQ вже суттєво впливає на розвиток і прояв стресостійкості.

З метою уточнення причинно-наслідкових зв'язків між рівнем емоційного інтелекту, сприйнятим стресом та самооцінкою емоційних станів було застосовано Н-критерій Крускала–Уоллеса. Результати аналізу показали наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем EQ за показником самооцінки емоційних станів. Водночас за рівнем сприйнятого стресу таких відмінностей не виявлено.

Висновки до розділу 2

За підсумками емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника формування стресостійкості студентської молоді, у якому взяли участь 124 здобувачі бакалаврату 1–4 курсів гуманітарних спеціальностей, сформульовано такі узагальнення:

1. Встановлено переважання низького рівня емоційного інтелекту (у 60% опитаних) та недостатньо розвиненої стресостійкості (у 63%), що вказує на актуальність проблеми серед досліджуваної вибірки.

2. Аналіз окремих компонентів EQ показав, що низький рівень емоційної обізнаності характерний для 48% респондентів, самотивації – для 54%, емпатії – для 35%. При цьому більшість студентів (77%) відчують труднощі в регуляції власних емоцій, а 48% мають проблеми з розпізнаванням емоцій інших людей.

3. У ході кореляційного аналізу виокремлено 8 ключових взаємопов'язаних показників, серед яких інтегральні індикатори «рівень сприйнятого стресу» та «емоційний інтелект», а також змінні, що відображають сприйняття безпорадності, дефіцит самоефективності, показник «упевненість у собі–безпорадність», стресостійкість, здатність до емоційної регуляції та самомотивацію.

4. Виявлено, що рівень стресостійкості має позитивний зв'язок із відчуттям безпорадності та негативний – із рівнем емоційного інтелекту й його складовими (емоційною обізнаністю, управлінням емоціями, самомотивацією, здатністю розпізнавати емоції інших), а також із самооцінкою емоційних станів і відповідними дихотомічними шкалами. Це свідчить про те, що нижча стресостійкість супроводжується менш розвиненим емоційним інтелектом.

5. З'ясовано, що студенти з розвиненими навичками емоційної регуляції є менш чутливими до стресу, характеризуються більш позитивним сприйняттям ситуацій і водночас демонструють реалістичну оцінку власних можливостей. Натомість труднощі в управлінні емоціями пов'язані з неадекватною самооцінкою емоційних станів і домінуванням негативних переживань – тривоги, пригніченості та виснаження.

6. Особи з високим рівнем самомотивації відзначаються нижчим рівнем сприйнятого стресу та здатністю підтримувати позитивний емоційний стан. Водночас її недостатній розвиток асоціюється з підвищеним рівнем стресу та складнощами у подоланні негативних емоцій.

7. Виявлені кореляційні залежності підтверджують, що недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту зумовлює більш інтенсивне переживання стресу та обмеженість психологічних ресурсів для ефективного подолання труднощів.

8. Порівняльний аналіз результатів студентів різних спеціальностей і курсів засвідчив відсутність суттєвої залежності рівня емоційного інтелекту та стресостійкості від обраного фаху, а також відсутність чіткої динаміки їх змін у процесі навчання.

9. Результати однофакторного дисперсійного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу: емоційний інтелект виступає важливим чинником, який визначає здатність особистості протистояти стресу та рівень її стресостійкості.

Отже, підвищення стресостійкості студентської молоді потребує цілеспрямованої та системної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, що набуває особливої значущості в умовах воєнного стану та тривалої збройної агресії росії проти України.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на комплексне вивчення емоційного інтелекту як ключового чинника формування стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного часу. У процесі роботи реалізовано всі поставлені завдання, що дало змогу здійснити теоретичне обґрунтування проблеми, емпірично перевірити висунуті припущення та практично апробувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту й здатністю особистості ефективно протистояти стресу.

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння понять «емоційний інтелект» і «стресостійкість», розглянуто їх структуру, динаміку розвитку та механізми взаємодії. Узагальнення наукових джерел дало змогу трактувати стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу шляхом мобілізації емоційних, когнітивних і вольових ресурсів. У цьому контексті емоційний інтелект постає визначальним чинником, оскільки забезпечує здатність усвідомлювати, інтерпретувати, регулювати та конструктивно використовувати емоції – як власні, так і інших людей.

Аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників дозволив уточнити структуру емоційного інтелекту, яка охоплює такі складові, як емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія та самомотивація. Саме ці компоненти лежать в основі ефективного управління емоційними станами, збереження психологічної рівноваги та адаптації до стресових ситуацій.

Окрему увагу приділено умовам війни як чиннику підвищеного психоемоційного навантаження. Теоретично обґрунтовано, що високий рівень емоційного інтелекту виступає важливим внутрішнім ресурсом, який знижує негативний вплив тривалого стресу, запобігає емоційному виснаженню, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій і підтримує психічне здоров'я студентів. Натомість його недостатній розвиток пов'язаний із

підвищеною тривожністю, відчуттям безпорадності та більшою вразливістю до стресових впливів.

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 124 студенти гуманітарних спеціальностей різних курсів. Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю застосовано комплекс психодіагностичних методик.

Отримані результати підтвердили наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Зокрема, у більшості респондентів зафіксовано низький рівень розвитку емоційного інтелекту, що супроводжувався підвищеним рівнем стресу та недостатньо сформованими навичками саморегуляції. Найбільші труднощі виявлено у сфері управління емоціями, самомотивації та розпізнавання емоцій інших людей. Водночас студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту характеризувалися більшою впевненістю у власних силах, вищою стресостійкістю та меншим рівнем переживання безпорадності.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, а також негативного – із рівнем сприйнятого стресу. Це підтверджує, що розвиток емоційної компетентності є важливим напрямом підвищення психологічної стійкості особистості.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для реалізації формувального етапу дослідження, у межах якого було розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту.

Результати дослідження засвідчили, що емоційний інтелект є вагомим чинником розвитку стресостійкості студентської молоді, а його цілеспрямоване формування сприяє ефективній адаптації до кризових умов, зокрема в період війни.

Практична значущість роботи полягає у можливості застосування розробленої тренінгової програми в діяльності психологічних служб закладів

освіти та центрів підтримки молоді. Запропоновані підходи можуть бути використані як основа для створення нових програм розвитку емоційної компетентності та зміцнення психологічної стійкості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, вивченні довготривалих ефектів тренінгового впливу, а також аналізі індивідуально-психологічних і гендерних особливостей розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Підсумовуючи, можна зазначити, що всі поставлені завдання дослідження виконано: теоретично обґрунтовано сутність досліджуваних явищ, емпірично підтверджено їх взаємозв'язок і практично доведено ефективність запропонованої програми.

Отже, емоційний інтелект постає як важливий ресурс адаптації, самозбереження та особистісного зростання молоді в умовах соціальної нестабільності та війни. Його розвиток має значення не лише на індивідуальному рівні, а й у ширшому контексті освітньої політики, спрямованої на формування психологічно стійкої та зрілої молоді України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості: зб. наук. пр. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020., Вип. 21. С. 6–23.
2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Педагогічні науки. Вип. 3 (110), 2022. С. 253–266. DOI: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(110\).2022.253-266](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(110).2022.253-266)
3. Богданов С. О., Чернобровкін В. М., Панок В. Г. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості. *Стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах*. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
4. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Науковий журнал «Габітус»*, Випуск 37, 2022. С. 68–75. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12>
5. Бредберрі Т., Грівз Дж. Емоційний інтелект 2.0. Київ : Шкільний світ, 2021. 136 с.
6. Вельдбрехт О.О., & Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, 2022, №2, С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
7. Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
8. Вінс В.А., Гук О.І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*, 2024. Випуск 63. С. 65–69. DOI: https://doi.org/10.32782/2663_5208.2024.63.10
9. Галімов А.В. Дослідження можливостей соціально-психологічного тренінгу щодо формування комунікативних та емпатійних якостей майбутніх

фахівців соціальної сфери. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, №1, 2009. С. 42–47.

10. Гура Т. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 1, 2022. С. 17–29. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.1.02>

11. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.-Л. Глумецької. Харків : Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»).

12. Дубчак Г.М. Емпіричне вивчення ірраціональних установок в контексті стресостійкості студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, Випуск 2, Том 2, 2016. С. 41–46.

13. Дучимінська Т.І. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції проявів особистісної безпорадності студентів. *Збірник наукових праць РДГУ*, Випуск 4, 2015. С. 82–85.

14. Євдокимова Н.О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(41), 2014. С. 211–217.

15. Єна А. Соціально-психологічний тренінг як один із засобів формування психологічної стійкості особистості. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, №1(32), 2024. С. 88–92. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-88-92>

16. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту. Empatia.pro (веб-сайт). URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynyknennya-ei-ta-empatiyi/>

17. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. Випуск 30, 2017. С. 50–63.

18. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

19. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Випуск 2, Том 1., 2014. С. 85–89.

20. Кулик Н.А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Випуск 39, 2018. С. 79–90.

21. Лящ О.П., Хуртенко О.В., Марчук С.В. Емоційний інтелект як засіб розвитку релігійності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, №4 (74), 2023. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-74-4-79-86>

22. Мазай Л.Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О. Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. 152 с.

23. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

24. Найчук В.В. Використання моделі BASIC Ph як арттерапевтичного інструменту в роботі з розвитку стресостійкості особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, Випуск 60, 2024. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.24>

25. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: *підручник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

26. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика* (Серія: Педагогічні науки), Випуск 3-4 (56–57), 2018. С. 36–42. 40

27. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків : Фабула, 2020. 256 с.
28. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2024. Том 35(74), №4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
29. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, Серія Психологія, Випуск 4, 2021. С.113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
30. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*, №1(65), 2022. С. 111–118. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-65-1-111-118>
31. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. Випуск 3 (56), 2022. С. 40–44. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
32. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*, 2023. Випуск 48. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>
33. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія», 2023. Випуск 3. С. 85–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2023-3.13>
34. Фінів О.Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретикоемпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, №1, 2026. С. 258–268.
35. Харко О.С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові*

записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія», №14, 2002. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2115-7384-2022-14-46-56>

36. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського*. Психологічні науки, № 2 (18), 2017. С. 200–204.

37. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*, №1(2), 2011. С. 282–288.

38. Шпак М.М. Теоретико-методичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у процесі соціально-психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць РДГУ*, Випуск 7, 2016. С. 231–235.

39. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

40. 5 Components of Emotional Intelligence You Need to Become a More Effective Leader (2022). EWF International [web-site]. URL: <https://ewfinternational.com/5-components-emotional-intelligence-effective-leadership/>

41. Cook, M. (2024). Enhancing Emotional Intelligence: A Path to Personal and Professional Growth. HappyCompanies [web-site]. URL: <https://happycompanies.com/blog/enhancing-emotional-intelligence-a-path-to-personal-and-professional-growth>

42. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21). Psychological Scales. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/coping-inventory-for-stressful-situationsciiss-21/>

43. Cummings, J. A., Sanders, L. (2019). Introduction to Psychology. University of Saskatchewan, Open Press [web-site]. URL: <https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/>

44. Emotional Intelligence Theory (n.d). CAVUHB NHS Wales [web-site]. URL: <https://cavuhb.nhs.wales/files/toolkits/organisational-change/emotional-intelligence-pdf/>

44. Fehr, L. A. (2024). Theories of Stress. EBSCO [web-site]. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/theories-stress>
45. History of stress (n.d). Centre for Studies on Human Stress (CSHS) [web-site]. URL: <https://humanstress.ca/stress/what-is-stress/history-of-stress/>
66. Houston, E. (2019). The Importance of Emotional Intelligence (Incl. Quotes). PositivePsychology.com [web-site]. URL: <https://positivepsychology.com/importance-of-emotional-intelligence/>
46. How Does Resilience Theory Work? (2025). BetterHelp [web-site]. URL: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/how-does-resilience-theory-work/>
47. Ishchenko, Y., Hubarieva, D., Soroka, I., Usyk, D., & Chemonina, L. (2025). Emotional Education as a Means of Developing Social Competence in Primary School Students in Wartime. International Electronic Journal of Elementary Education, 17(1), 1–13. URL: <https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/2294>
48. Jabbari, J. (2025). What the Russia-Ukraine Conflict Tells Us About Educational Resilience. US Army War College PUBLICATIONS [web-site]. URL: <https://publications.armywarcollege.edu/News/Display/Article/4218102/what-the-russia-ukraine-conflict-tells-us-about-educational-resilience/>
49. Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., Shulhai, A.-M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Public Mental Health, Vol. 12. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1457026
50. Kundii, Z., Skrypnikov, A., Isakov, R., Kutsenko, N. (2024). Coping with War Stress in Ukrainian Students. Digital Technologies in Education, p. 111–125. DOI: 10.1007/978-3-031-57422-1_9

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Тривалість – 16 сесій по 90 хв. кожна.

Цільова група – студенти гуманітарних спеціальностей, які мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Формат – групове навчання.

Мета тренінгової програми полягає у розвитку емоційного інтелекту студентської молоді як особистісного ресурсу для підвищення стійкості до стресу та психологічного благополуччя у професійному та академічному середовищі.

Тренінгова програма також націлена на вирішення таких **завдань**: 1) підвищити у здобувачів вищої освіти усвідомлення своїх емоційних станів та реакцій у стресових ситуаціях; 2) розвинути навички емоційної саморегуляції та конструктивного управління стресом; 3) покращити розуміння емоційних станів інших людей; 4) зміцнити міжособистісну комунікацію та співпрацю в умовах стресу; 5) інтегрувати емоційний інтелект у повсякденне та професійне життя як інструмент психологічної стійкості.

Плани тренінгових сесій

Сесія 1. Вступ до емоційного інтелекту та стресостійкості

Мета – ознайомити учасників з концепціями емоційного інтелекту та стресостійкості й окреслити структуру тренінгу.

Завдання: 1) побудувати довіру в групі та психологічну безпеку; 2) визначити очікування та побажання учасників; 3) пояснити ключові поняття «емоційний інтелект», «стрес», «стресостійкість»; 4) провести початкову самооцінку емоційного інтелекту та стилів реагування на стрес.

Необхідні для роботи матеріали: фліпчарт, маркери, м'яч, презентація до лекційного матеріалу, стимульний матеріал до психодіагностичних методик.

Перебіг заняття:

1. Привітання та представлення модераторів тренінгу. Пояснення концепції тренінгової програми (5 хв).
2. Знайомство з учасниками тренінгу через вправу-криголам «Брідж з іменем емоції» (кожен учасник називає своє ім'я та емоцію, яку він асоціює з собою сьогодні) (5–7 хв).
3. Створення групового контракту для роботи: визначення правил роботи протягом усієї тренінгової програми (5–7 хв).
4. Міні-лекція на тему «Що таке емоційний інтелект та стресостійкість?» (10 хв).
5. Вправа «М'яч очікування» (кожен учасник тренінгу ділиться своїми очікуваннями щодо групової роботи передаючи м'яч один одному) (10 хв).
6. Коротке тестування учасників тренінгу щодо актуального рівня емоційного інтелекту та їхніх звичних типів реагування на стрес за допомогою шкали швидкої самооцінки емоційного інтелекту (The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) та питальника COPE (20 хв).
7. Групове обговорення результатів тестування (15 хв). 8. Прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 2. Структура емоційного інтелекту за моделлю Деніела Голмана

Мета – ознайомити учасників тренінгу із чотирма основними компонентами емоційного інтелекту.

Завдання: 1) дати визначення та проілюструвати самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички як елементи емоційного інтелекту; 2) активізувати рефлексію групи щодо особистих сильних сторін та труднощів в кожному компоненті; 3) заохочувати учасників до встановлення цілей особистісного розвитку.

Необхідні для роботи матеріали: контрольний список емоційного інтелекту, роздаткові матеріали до вправ, аркуші А3 / А2 для плакатів, кольорові маркери.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Дві правди, одна брехня» (10–15 хв) (взято з сайту Teenergizer. URL: <https://teenergizer.org/2022/07/psihologichni-vpravi-dlya-druziv/>).
3. Міні-лекція та презентація компонентів ЕІ за моделлю Д. Голмана (10 хв).
4. Групова робота зі створення плакату до кожного компонента емоційного інтелекту з прикладами (30 хв).
5. Самодіагностика за контрольним списком «Мій профіль емоційного інтелекту» (розроблено за матеріалами книг Goleman, Daniel (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam, Bloomsbury. 368 p., Bradberry, Travis & Greaves, Jean (2005). Emotional Intelligence 2.0. Talentsmart, 255p. та тесту самооцінки емоційного інтелекту Пола Могапеля (Paul Mohapel' Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) (15 хв).
6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 3. Емоційна самосвідомість: розпізнавання власних емоцій.

Мета – розвинути в учасників тренінгу здатність розпізнавати та називати свої емоційні стани.

Завдання: 1) допомогти учасникам тренінгу розвинути власний словник емоцій (на прикладі колеса емоцій); 2) практикувати визначення емоцій через відчуття тіла та моделі мислення; 3) заохочувати учасників до дослідження своїх емоційних тригерів.

Необхідні для роботи матеріали: роздатковий матеріал «Колесо емоцій», аудіогід для медитації, метафоричні асоціативні карти.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з МАК на розвиток розпізнавання емоцій (10 хв) (взято з Мазай Л.Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 80–81).

3. Вправа «Колесо емоцій» на визначення емоції, що пов'язані з нещодавніми стресовими подіями (10 хв).

4. Медитація сканування тіла (15 хв).

5. Робота в парах на шерінг та аналіз емоційного епізоду (події, ситуації) у житті (20–25 хв).

6. Обговорення результатів роботи в парах (15 хв).

7. Прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 4. Емоційна самосвідомість: щоденники емоцій та саморефлексія.

Мета – навчити учасників тренінгу відстежувати свої емоції.

Завдання: 1) навчити учасників тренінгу використовувати щоденники емоцій для спостереження за повторюваними моделями реагування; 2) фасилітація учасників тренінгу в дослідженні зв'язку між їхніми емоційними станами та поведінкою; 3) зміцнення навичок рефлексії.

Необхідні для роботи матеріали: шаблон щоденника емоцій, ручки.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Вправа «Мій емоційний щоденник» (вступ та інструкції) (15 хв).

3. Аналіз емоційних тригерів та групове обговорення (10–15 хв).

4. Вправа «Назви це, щоб приборкати» (практика вербалізації емоційних станів за допомогою карток із зображеннями різних емоцій) (10 хв).

5. Вправа «Розпізнавання емоцій» (20–25 хв) (модифікована версія оригінальної однойменної техніки авторства М.Б. Вільямс та С. Пойюли. Взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 81–84).

6. Групове обговорення результатів роботи (10 хв).

7. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня вести щоденник свого настрою на основі матеріалів Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової

терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 33–38.

Сесія 5. Емоційна саморегуляція: розуміння своїх реакцій на стрес

Мета – допомогти учасникам тренінгу проаналізувати індивідуальні стресові реакції та емоції, які лежать в їх основі.

Завдання: 1) розвинути у студентів здатність визначати особисті фізіологічні та емоційні ознаки стресу; 2) навчати учасників тренінгу розрізняти гострі та хронічні стресові реакції; 3) провести паралелі між порушенням регуляції емоцій із загостренням стресу.

Необхідні для роботи матеріали: роздаткові матеріали з інструментами для самооцінювання, фліпчарт.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з МАК «Мої переживання тут і зараз» (10 хв) (взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 85).
3. Міні-лекція на тему «Види стресу» (10 хв).
4. Груповий мозковий штурм «Що мене стресує?» (15–20 хв).
5. Самооцінка «Анкета реагування на стрес» (розроблено на основі транзакційної моделі стресу та подолання Лазаруса–Фолкмана та методик Stress Reaction Questionnaire (SRQ), Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Perceived Stress Scale (PSS-10) та моделі BASIC Ph) (10 хв).
6. Групове обговорення результатів самооцінки (10 хв).
7. Вправа «Як я переживаю почуття?» (15 хв) (взято з Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. С. 279–280).
8. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 6. Емоційна саморегуляція: методи самоконтролю.

Мета – навчити студентів методам емоційної саморегуляції.

Завдання: 1) розвинути навички практикувати техніки глибокого дихання, заземлення та переформатування; 2) надати учасникам тренінгу інформацію про техніку СТОП та емоційну «паузу»; 3) навчити застосувати зазначені методи до змодельованих стресових ситуацій.

Необхідні для роботи матеріали: сценарій релаксації, друковані картки STOP, сценарії стресових ситуацій.

Перебіг заняття: 1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Міні-лекція на тему «Нейрофізіологічні основи релаксації та заземлення» (10 хв).

3. Практика техніки глибокого дихання (5–7 хв).

4. Прогресивна м'язова релаксація (15 хв).

5. Практика техніки СТОП у парах (автор Джон Кабат-Зінн) (20 хв).

6. Рольова гра зі застосуванням методів самозаспокоєння в імітації стресової ситуації (25 хв).

7. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 7. Мотивація та оптимізм у стресових ситуаціях

Мета – сприяти внутрішній мотивації та позитивному емоційному світогляду студентів.

Завдання: 1) навчити учасників тренінгу розпізнавати внутрішні та зовнішні джерела мотивації; 2) розвинути здатність практикувати позитивні розмови з собою та візуалізацію; 3) сформувати навичку застосовувати постановку цілей як інструмент емоційної стійкості.

Необхідні для роботи матеріали: робочий аркуш з картою мотивації, ноутбук та проектор.

Перебіг заняття: 1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Вправа «Моя карта мотивації» (35–40 хв).

3. Перевірка виконання домашнього завдання із сесії №4 (5–7 хв).

4. Перегляд відеокліпу та аналіз натхненної історії (5 хв).

5. Групове обговорення відеокліпу (10 хв).

6. Практика перетворення негативних розмов з собою на позитивні твердження (взято з Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивноповедінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 93–95) (15 хв).

7. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (15 хв).

Домашнє завдання: виконання вправи «Візуалізація цілей» авторства Х. Альбертса та Л. Поул. Час виконання – 15 хв. Взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2020). 3 Goal Achievement Exercises: For the Helping Professionals. PositivePsychology.com. Р. 16–20.

Сесія 8. Емпатія: розуміння емоцій інших людей

Мета – розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей.

Завдання: 1) розвиток уміння розшифровувати вираз обличчя, тон та мову тіла іншої людини; 2) фасилітація дослідження ролі емпатії у зменшенні стресу; 3) практика віддзеркалення емоцій та активне слухання.

Необхідні для роботи матеріали: картки з емоціями та інструкції для парної роботи.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Вправа «Емоції в обличчя» (робота з фотокартками) (10–15 хв).

3. Перевірка виконання домашнього завдання (5–7 хв).

4. Робота в парах на активне слухання та зворотний зв'язок / вправа «Емпатійне слухання» (взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 89–92) (20 хв).

5. Групова гра «Коло емпатії» (30 хв).

6. Групове обговорення результатів роботи (10 хв).

7. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 9. Емпатія: співчуття проти емоційного зараження

Мета – навчити учасників тренінгу відрізняти здорову емпатію від емоційного зараження.

Завдання: 1) обговорити з учасниками тренінгу межі в емпатичних реакціях; 2) практикувати навичку емпатичної присутності без злиття; 3) фасилітація групової роботи з реакціями на емоційно інтенсивні розкриття.

Необхідні для роботи матеріали: презентація до лекції, форми для рефлексії.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з елементами повного усвідомлення (mindfulness) «Розвиток емоційної усвідомленості» (10–15 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2019). 3 Emotional Intelligence Exercises. PositivePsychology.com. P. 4–7).
3. Міні-лекція на тему «Стилі емпатії» (10 хв).
4. Вправа «Емпатійна реакція проти злиття» (30–40 хв).
5. Групове обговорення «Коли емпатія стає виснажливою?» (15 хв).
6. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 10. Асертивність та вираження емоцій

Мета – сприяти здоровому вираженню емоцій.

Завдання: 1) навчити учасників тренінгу розрізняти асертивність, агресію та пасивність; 2) розвинути навички застосування «Я-твердження» та конструктивної конфронтації; 3) фасилітація групового розігрування складних розмов у рольових іграх.

Необхідні для роботи матеріали: роздатковий матеріал з асертивності, картки зі сценаріями для рольових ігор.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Міні-лекція на тему «Асертивна поведінка та емоційний інтелект» (10 хв).
3. Вправа «Створення «Я-тверджень»» (15 хв).

4. Рольова гра «Надання та отримання зворотного зв'язку» (40 хв).
5. Групове обговорення на тему «Асертивність та самоповага» (15 хв).
6. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 11. Соціальні навички для стресових ситуацій

Мета – сприяти зміцненню міжособистісної взаємодії в умовах стресу.

Завдання: 1) допомогти учасникам тренінгу визначити свої стресори в соціальному/академічному середовищі; 2) сформувати навичку практикувати співпрацю та емоційні переговори; 3) спільно під час групової роботи розробити підтримуючі комунікативні стратегії.

Необхідні для роботи матеріали: картки з комунікаційними стратегіями, роздаткові матеріали до вправ, кольорові олівці.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Практика складних розмов» (30 хв).
3. Групова робота з побудови карти мережі підтримки (створено на основі техніки Я. Морено «Соціальний атом») (30 хв).
4. Мозковий штурм на тему «Що допомагає в груповому стресі?» (15 хв).
5. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 12. Управління конфліктами та емоційна гнучкість

Мета – навчити учасників тренінгу застосувати емоційну гнучкість у вирішенні міжособистісних конфліктів.

Завдання: 1) проаналізувати разом з учасниками тренінгу явище емоційної ескалації в конфліктах; 2) розвинути навички практики методу врахування перспективи та деескалації; 3) під час групової роботи розробити нові та ефективні стратегії досягнення взаємовигідних результатів у конфліктних ситуаціях.

Необхідні для роботи матеріали: картки з сценаріями конфліктів, фліпчарт.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Рольова гра за сценаріями конфліктів (30–35 хв).
3. Вправа «Почуття-Потреби-Бажання» (30–35 хв).
4. Групове обговорення на тему «Емоційна гнучкість у конфлікті» (15 хв).
5. Прикінцева рефлексія (5–10 хв).

Сесія 13. Емоційний інтелект в академічному та професійному житті

Мета – сформувати в учасників тренінгу розуміння, яке значення та роль відіграє емоційний інтелект (ЕІ) в академічній успішності та кар’єрному розвитку.

Завдання: 1) проаналізувати разом з учасниками тренінгу стрес та емоційні вимоги обраного ними фаху; 2) визначити з учасниками тренінгу компетенції ЕІ, що стосуються їхньої майбутньої професійної діяльності; 3) допомогти учасникам тренінгу розробити особистий план застосування ЕІ.

Необхідні для роботи матеріали: описи дилем та випадків для аналізу, шаблони для SWOT-аналізу.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Тематичне групове дослідження «Академічні / професійні дилеми» (40–45 хв).
3. Вправа «Особистий SWOT-аналіз ЕІ» (15–20 хв).
4. Обговорення результатів виконання вправи в малих групах (10–15 хв).
5. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 14. Профілактика життєвих криз та емоційного вигорання

Мета – розвинути в учасників тренінгу розуміння того, як емоційний інтелект допомагає запобігти емоційному вигоранню.

Завдання: 1) надати учасникам тренінгу інформацію про емоційне вигорання та його стадії;

2) допомогти учасникам тренінгу оцінити власні фактори ризику та стилі подолання емоційного вигорання;

3) визначити емоційні ресурси та системи підтримки.

Необхідні для роботи матеріали: контрольний список вигорання, робочий аркуш стратегії відновлення.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Міні-лекція «Стадії емоційного вигорання» (10 хв).

3. Інвентаризація емоційного вигорання з використанням тесту Х. Маслач на визначення рівня вигорання (Maslach Burnout Inventory (MBI)) (15 хв).

4. Групове обговорення на тему «Методи емоційного відновлення» (30 хв).

5. Вправа «Зміцнення бар'єру між роботою та особистим життям» (15–20 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2021). 3 Stress & Burnout Prevention Exercises. PositivePsychology.com. P. 5–13).

6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10–15 хв).

Сесія 15. Інтеграція навичок емоційного інтелекту в повсякденне життя

Мета – закріпити здобуті учасниками тренінгу навички та інтегрувати їх у повсякденне життя.

Завдання: 1) переглянути особистісний ріст та прогрес групи; 2) практикувати навички ЕІ у змодельованих складних сценаріях; 3) допомогти учасникам тренінгу розробити особисті стратегії стійкості до стресу на основі знань про емоційний інтелект.

Необхідні для роботи матеріали: шаблон інструментарію емоційного інтелекту, інструкції до сценаріїв стресових ситуацій.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Групове моделювання «Складний стресовий сценарій» (20 хв).

3. Обговорення роботи в групах щодо того, яка навичка ЕІ допомогла у стресовій ситуації найбільше? (15–20 хв)

4. Вправа «Мій інструментарій емоційного інтелекту» (15–20 хв).

5. Вправа «Ідентифікація неконструктивних (шкідливих) переконань щодо емоцій» (10–15 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2019). 3 Emotional Intelligence Exercises. PositivePsychology.com. P. 19–25).

6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10–15 хв).

Сесія 16. Підбиття підсумків.

Мета – оцінити прогрес учасників тренінгу, надати зворотний зв'язок та завершити навчальний процес.

Завдання: 1) порівняти первинну та останню самооцінку емоційного інтелекту в учасників тренінгу; 2) організувати груповий зворотний зв'язок та заохочувати студентів говорити про індивідуальні досягнення; 3) провести ритуал закриття та видати сертифікати участі в тренінговій програмі.

Необхідні для роботи матеріали: форми зворотного зв'язку, конверти, сертифікати на кожного учасника тренінгової програми.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).

2. Повторне оцінювання емоційного інтелекту та способів подолання у стресових ситуаціях (15 хв).

3. Вправа: «Лист моєму майбутньому «Я» з використанням платформи Future Me (<https://www.futureme.org>) (20 хв).

4. Вправа «Майбутня покращена версія себе» (15–20 хв) (взято з Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 101–105).

5. Вправа «Компліменти» (10 хв).

6. Ритуал закриття: коло зворотного зв'язку та сертифікати (15 хв).

Додаток Б

Анкета «Мій профіль емоційного інтелекту»

Мета – допомогти учасникам тренінгу проаналізувати та оцінити свій поточний рівень емоційного інтелекту за п'ятьма ключовими вимірами, на основі моделі Деніела Гоулмана.

Час виконання: 15–20 хвилин протягом сесії.

Інструкції для учасників: «Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно є правдивим для вас, за шкалою від 1 (зовсім не правда) до 5 (цілком правда).

Будьте якомога чеснішими – це для вашого особистісного зростання:

А. Самосвідомість

1. Я можу точно назвати емоції, які відчуваю в конкретний момент. 2. Я розумію, як мої емоції впливають на мої думки та поведінку. 3. Я помічаю, коли мій настрій змінюється, і можу пояснити, чому. 4. Я розмірковую над своїми емоційними реакціями після напружених ситуацій.

Б. Саморегуляція 5. Я зберігаю спокій під тиском обставин. 6. Я думаю, перш ніж діяти, коли мене емоційно провокують. 7. Я можу керувати своїми імпульсивними реакціями та зупиняти їх, коли це потрібно. 8. Я можу змінювати свій емоційний стан, коли мені це потрібно.

В. Мотивація 9. Я ставлю перед собою значущі особисті цілі та зосереджуюся на них. 10. Я залишаюся мотивованим, навіть коли завдання складні або стресові. 11. Я використовую позитивні емоції, щоб зарядитися енергією. 12. Я можу долати невдачі, не втрачаючи ентузіазму.

Г. Емпатія 13. Я розпізнаю, що відчувають інші, навіть якщо вони цього не висловлюють. 14. Я намагаюся зрозуміти емоційні сигнали в мові тіла чи тоні інших. 15. Люди часто відчувають, що я їх чую та розумію. 16. Мені легко уявити, як може почуватися хтось інший.

Д. Соціальні навички 17. Я можу конструктивно вирішувати конфлікти в групі. 18. Я чітко та з повагою висловлюю свої потреби та почуття. 19. Я

адаптую свій стиль спілкування залежно від людини чи ситуації. 20. Я будую міцні стосунки, засновані на довірі.

Оцінювання (тільки для саморефлексії):

- Самосвідомість: запитання 1–4, максимальна кількість балів – 20.
- Саморегуляція: запитання 5–8, максимальна кількість балів – 20.
- Мотивація: запитання 9–12, максимальна кількість балів – 20.
- Емпатія: запитання 13–16, максимальна кількість балів – 20.
- Соціальні навички: запитання 17–20, максимальна кількість балів – 20.

Після оцінювання кожного блоку та підрахунку своїх балів поміркуйте:

- Яка сфера емоційного інтелекту є найбільш розвиненою у вас?
- Яка сфера найбільше потребує розвитку?
- Що вас здивувало у ваших відповідях?».

Запитання для групового обговорення:

- Що ви виявили про свої емоційні сильні сторони та сліпі зони?
- Чи були якісь сфери емоційного інтелекту, в яких ви очікували бути сильнішими або слабшими?
- Як ваш профіль емоційного інтелекту може вплинути на вашу здатність справлятися зі стресом?

Додаток В

«Анкета реагування на стрес»

Мета – допомогти учасникам тренінгу визначити їхні типові когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції на стрес. Ця самосвідомість закладає основу для навичок емоційної регуляції та стійкості до стресу.

Завдання вправи на самооцінювання:

- підвищити усвідомлення того, як люди реагують на стрес;
- визначити особисті моделі реагування на стрес у 4 сферах;
- розпочати індивідуальну рефлексію щодо тригерів та тенденцій до подолання;
- забезпечити основу для порівняння результатів до та після навчання.

Інструкція для учасників: «Оцініть кожне твердження у представлених 4 категоріях за шкалою Лайкерта, де 1 – це відповідь «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»».

Матеріал анкети:

Когнітивні реакції (думки): 1. Мені важко зосередитися, коли я під тиском. 2. Я надмірно обмірковую або зациклююся на проблемах, коли відчуваю стрес. 3. У мене виникають стрімкі думки під час стресових ситуацій. 4. Я схильний уявляти собі катастрофічні сценарії розвитку подій. 5. Мені важко приймати рішення, коли я перевантажений стресом.

Емоційні реакції (відчуття):

1. Я відчуваю тривогу або напругу в стресових ситуаціях. 2. Я стаю дратівливим або запальним, коли перебуваю під тиском. 3. Я відчуваю себе безпорадним або безнадійним, коли стикаюся з надмірним стресом. 4. У мене бувають перепади настрою або емоційні злети та падіння під впливом стресу. 5. Я часто відчуваю себе пригніченим емоціями у важкі часи.

Фізіологічні реакції (тіло):

1. У мене болить голова, живіт або виникає м'язова напруга, коли я перебуваю в стресі. 2. У мене прискорюється серцебиття або дихання в

стресові моменти. 3. У мене проблеми зі сном або я часто прокидаюся через стрес. 4. Я відчуваю постійну втому або фізичне виснаження в періоди напруженого графіку. 5. У мене змінюється апетит, коли я перевантажений.

Поведінкові реакції (дії):

1. Я відкладаю справи на потім або уникаю їх, коли відчуваю стрес. 2. Я їм більше або менше, ніж зазвичай, коли перебуваю під тиском. 3. Я покладаюся на кофеїн, цукор або інші речовини, щоб пережити стресові дні. 4. Я віддаляюся від інших або ізолюю себе, коли перевантажений. 5. Я стаю надмірно зайнятим або працюю надмірно, щоб уникнути стресу.

Суми балів та їхня інтерпретація:

- 20–39: низька реактивність до стресу;
- 40–69: помірна;
- 70–100: висока (сильні реакції або низька усвідомленість).

Після заповнення анкети учасники тренінгу визначають свої найсильніші тенденції реагування на стрес та дають відповіді на такі запитання:

- Яка категорія реагування на стрес є для вас найінтенсивнішою?
- Які здорові стратегії подолання ви використовуєте або не використовуєте?

Запитання для групового обговорення:

- Які відповіді ви хотіли б змінити?
- Як це узгоджується з вашим профілем емоційного інтелекту?
- Які навички з тренінгу можуть сприяти здоровішим реакціям?