

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ГЛИНСЬКА Христина Михайлівна

**МІСЦЕ, РОЛЬ І ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У
ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ**

спеціальність С4 Психологія

освітня програма

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка

групи ПСм-21

Глинська Христина Михайлівна

підпис

Науковий керівник:

д. пс. н., професор

Хазратова Н.В.

підпис

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
Розділ 1. Теоретичні засади формування стресостійкості та її взаємовпливу із емоційним інтелектом особистості	5
1.1. Основи стресостійкості та її місце у психологічних дослідженнях	5
1.2. Поняття емоційного інтелекту у структурі особистості	12
1.3. Особливості взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту особистості.....	17
Висновки до розділу 1	20
Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту у студентів	22
2.1. Методи та шляхи психологічного дослідження стресостійкості та емоційного інтелекту особистості.....	22
2.2. Дослідження рівнів стресостійкості та емоційного інтелекту у студентів ..	25
2.3. Інтерпретація результатів дослідження та визначення взаємозв'язку між стресостійкістю та емоційним інтелектом	29
Висновки до розділу 2	36
Розділ 3. Система рекомендацій щодо підвищення рівнів стресостійкості та емоційного інтелекту	37
3.1. Шляхи розвитку стресостійкості особистості.....	37
3.2. Методи розвитку емоційного інтелекту особистості	39
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах динамічних змін, зростаючих академічних вимог, соціальної невизначеності та тиску професійного й особистого майбутнього, студенти є однією з груп, що найчастіше зазнають згубного впливу стресу та нестабільності сучасного світу. Для підтримки психічного здоров'я та загального благополуччя розвиток стресостійкості є критично важливим чинником.

Стресостійкість — багатовимірне поняття, що охоплює психічні, емоційні та соціальні ресурси особистості, які забезпечують здатність адаптуватися, зберігати функціональність і відновлюватися у складних життєвих обставинах. Сучасне освітнє середовище постійно змінюється та висуває нові вимоги до студентської молоді, не кожен з представників якої здатен ефективно впоратися з ними. Вивчення факторів, що впливають на психічну стійкість студентів, і пошук шляхів її розвитку — одне з найактуальніших завдань прикладної психології.

У цьому контексті емоційний інтелект, як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції, власні та чужі, відіграє ключову роль. Емоційний інтелект прямо пов'язаний із здатністю особистості до емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу, формування ефективних соціальних стратегій та підтримки психоемоційної рівноваги як у повсякденному житті, так і в умовах підвищеної напруги. Емоційний інтелект визначає характер реакцій людини, її поведінкові шаблони та загальне сприйняття життєвих ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту — не надто поширене явище, тому проблема розвитку емоційної компетентності як одного з ключових компонентів психологічного благополуччя студентів є надзвичайно актуальною.

Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще справляються з емоційною саморегуляцією, ефективніше розв'язують міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти, швидше відновлюються

після невдач і зберігають мотивацію навіть за умов тривалого стресового впливу.

Ідеї стресостійкості та емоційного інтелекту вже тривалий час перебувають у полі наукового інтересу та постійно переосмислюються відповідно до суспільних змін.

Сучасне розуміння феномену стресостійкості сформувалося завдяки працям таких дослідників, як Р. Лазарус, Р. Розенфельд, Дж. Еверлі, Г. Сельє, Ч. Карвер, С. Фолкман, Е. Вернер.

Теоретичні засади емоційного інтелекту розроблялися у працях П. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, Р. Стернберга, К. Гольдштейна, Д. Б. Ельконіна, С. Вольфа, Е. Аронсона, Д. Карузо, Е. Ферхнема, Г. Гарднера та інших.

Мета дослідження: аналіз теоретичних основ та емпіричне обґрунтування взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю студентів.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів як психологічне явище.

Предмет дослідження: особливості впливу емоційного інтелекту на процес формування стресостійкості студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми формування стресостійкості та розвитку емоційного інтелекту.
2. Дослідити психологічний зміст понять «стресостійкість» і «емоційний інтелект», охарактеризувати їх специфіку в різних сферах життя особистості.
3. Розглянути особливості взаємозалежності емоційного інтелекту та стресостійкості у контексті особистісного розвитку студентів.
4. Провести емпіричне дослідження рівнів розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді та проаналізувати наявність статистичного взаємозв'язку між ними.

5. Сформулювати рекомендації щодо підвищення рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів як чинників їх адаптивності й психологічного благополуччя.

Методи дослідження: Для реалізації поставлених завдань і досягнення мети дослідження було застосовано сукупність загальнонаукових та емпіричних методів. Теоретичний етап включав аналіз, систематизацію та узагальнення наукових джерел, що стосуються проблем емоційного інтелекту та стресостійкості.

У процесі емпіричного дослідження застосовувалися такі психодіагностичні методики: Бостонський тест на визначення рівня стресостійкості, який дає змогу оцінити здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями; Методика діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької, яка дозволяє визначати загальний рівень розвитку як емоційного інтелекту так і основних його компонентів.

Для аналізу отриманих результатів та визначення кореляційного зв'язку між досліджуваними показниками були застосовані методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення одержаних результатів полягає у перспективі використання отриманих даних для підвищення ефективності психологічної підтримки студентів, зокрема шляхом розвитку їх емоційного інтелекту як ресурсу для зміцнення стресостійкості. Вивчення взаємозв'язку між емоційними компетенціями та здатністю адаптуватися до стресових ситуацій дає змогу розробляти більш дієві програми корекції та профілактики психологічної дезадаптації в освітньому середовищі. Крім того, здобуті дані можуть стати у нагоді викладачам, психологам, студентським службам підтримки та іншим фахівцям у розробці комплексних заходів із забезпечення психічного благополуччя молоді в період навчання.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВЗАЄМОВПЛИВУ ІЗ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основи стресостійкості та її місце у психологічних дослідженнях

Стрес як одна з основних концепцій у вивченні психічного здоров'я людини, традиційно визначається як неспецифічна реакція організму на дію фізичних, хімічних, біологічних, соціальних стресових факторів. Зараз це поняття розглядається як багатофакторний процес, що активує внутрішні фізіологічні, психічні та поведінкові відповіді [4, с. 30].

Різні теорії та моделі стресу доповнюють одна одну, забезпечуючи більш повне розуміння цього явища та його впливу на здоров'я. Сучасні дослідження підкреслюють зв'язок між стресом і психосоматичними розладами. Ганс Сельє у своїй праці «Стрес без дистресу» визначив стрес як фізіологічну реакцію на зовнішні фактори, що порушують гомеостаз. Сильні подразники порушують рівновагу організму, активуючи захисні та адаптивні механізми.

Сельє описав стрес як процес, що розгортається у три етапи. Перший, етап тривоги, настає, коли з'являється подразник, що супроводжується зниженням опірності та тимчасовим порушенням функцій організму, тоді як захисні сили мобілізуються. Якщо регуляція є ефективною, організм повертається до рівноваги, і реакція залишається короткочасною – це називається гострим стресом. Тривалий вплив приводить до етапу опору, під час якого організм підтримує захисні реакції, хоча адаптивні резерви поступово слабшають. Нарешті, якщо стресові фактори зберігаються, розвивається виснаження: захисні системи виходять з ладу, ресурси вичерпуються, а опір руйнується, що часто приводить до фізіологічних пошкоджень або захворювань.

Таким чином, стрес служить як адаптивною реакцією, так і потенційною загрозою, коли його інтенсивність або тривалість перевищують ресурси організму [40, с. 46-47].

Вплив стресу має потенціал істотно порушувати психічне функціонування, часто докладаючись до розвитку психічних захворювань та розладів, у тому числі до депресії та посттравматичного стресового розладу. Люди, що піддавались регулярному сильному стресу, частіше за інших проявляють симптоми пов'язані із цими розладами. Проте, психічні наслідки стресу не є однотипними у всіх людей. Ціла низка факторів – і внутрішніх і зовнішніх – може як підвищити схильність до психологічних труднощів, так і служити захисним механізмом, що підтримує резильєнтність. До того ж, шляхи, якими людина обирає протистояти стресу, грають важливу роль у визначенні довготривалих ефектів на психіку. Деякі стратегії боротьби зі стресом є адаптивними і допомагають із відновленням, в той час як інші, можуть бути дезадаптивними та підживлювати стрес [37, с. 3].

Стійкість до стресу традиційно означає здатність витримувати та ефективно відновлюватись від складних умов чи ситуацій. Проте, у контексті більш нових біологічних та психологічних досліджень, стресостійкість може набувати більш конкретних значень. Ідея резильєнтності як стійкості до стресу, бере свої корені з 70-х років минулого століття, коли науковці почали вивчення дітей, здатних до нормального розвитку попри складні умови сімейного життя. На початку 1990-х років акценти досліджень стресостійкості змістились із визначення захисних факторів, серед яких включення позитивних емоцій і здатності до саморегуляції, до вивчення того, як особистість долає негаразди та дослідження психосоціальних детермінант резильєнтності у дорослих людей, що пережили травматичний досвід [23, с. 1].

Останні десятиліття, стресостійкість була широко досліджена у різних контекстах людської та тваринної життєдіяльності. У дослідженні тварин, ті особини, що проявляють найменше негативних наслідків після впливу стресу, типово вважаються найбільш стійкими до нього. Декілька експериментальних

моделей були розвинуті для дослідження механізмів стресостійкості та чутливості, включаючи такі парадигми як хронічний стрес від соціальної поразки, вивчена безпорадність, вплив подразників, пов'язаних з хижаками, та хронічний помірний стрес. Поведінкові оцінки дозволяють дослідникам розрізнити між стійкими та чутливими до стресу піддослідними [23, с. 2].

У дослідженнях серед людей існує різниця поглядів на те, як найкраще концептуалізувати стресостійкість – як стабільну рису особистості, як динамічний процес чи як адаптивний наслідок. Один із поглядів – стійкість до стресу – це сукупність вроджених особистісних властивостей, що дозволяють людині функціонувати попри негаразди. З іншого боку – підхід, що робить наголос на еволюції взаємостосунків людини із її середовищем, підкреслюючи адаптивну складову процесу, що відбувається протягом часу, у відповідь на виклики. Третя точка зору визначає стійкість до стресу у контексті найкращих наслідків після несприятливої ситуації.

Попри різні погляди на питання концептуалізації, найбільше визначень поділяють два фундаментальні компоненти: присутність ситуації, що викликає стрес, та докази позитивної адаптації та наслідків після. Ці фактори загалом вважаються основними та необхідними у вивченні стресостійкості як у людей так і у тварин [23, с. 2]. Сучасні дослідження часто розглядають чотири основні елементи: початкове базове функціонування, характер пережитих негараздів, результати, що спостерігаються після події, та фактори, що передбачають стійку реакцію [24, с. 141].

Термін «стресостійкість» часто розглядається як здатність позитивно адаптовуватись при зустрічі із викликами чи небезпечними обставинами. Ця частина людської психіки цікавить спеціалістів багатьох галузей психології – соціальну психологію, клінічну та медичну – адже представляє собою можливість витримувати негаразди, при цьому залишаючи або принаймні відновлюючи психологічну стабільність. Важливо відмітити, що стресостійкість зовсім не означає відсутність дистресу чи його ігнорування. Навпаки, очікується, що стресостійкість включає активний процес відновлення,

збереження та повернення до рівня функціонування, що передувало впливу стресу.

Отже, цю концепцію можна розглядати водночас як динамічний процес і як вимірюваний наслідок. Після травматичного чи стресового досвіду, індивід може відчувати психологічні та фізіологічні незручності. Проте, з часом, багато з нас можуть поступово відновлювати свій стан, рефлексуючи над тим що трапилось, розвиваючи в собі адаптацію [22, с. 2].

Відрізнити стресостійкість особистості від інших реакцій на стрес може бути не просто. До прикладу, відсутність якоїсь помітної реакції на стресову подію може бути проявом як стресостійкості людини, так і нездатності адекватно провзаємодіяти із стресором. В той час, як ці поведінкові шаблони можуть виглядати схожими у ситуації, вони залучають зовсім інші психобіологічні механізми реакції на стрес [22, с. 2].

В сфері соціальної психології та громадського здоров'я, стресостійкість розглядається на багатьох рівнях – від індивідуальних механізмів подолання стресу до колективної стійкості цілих спільнот. Багато ресурсів, що підтримують адаптивне функціонування під впливом стресу, лежать поза індивідом, натомість перебуваючи у його соціальному середовищі – сімейних системах, культурних нормах, громадських структурах і ширших соціальних умовах. Хоча ці перспективи відрізняються від більш біологічно сфокусованих підходів неврології, вони дають цінне розуміння природи стійкості.

Декілька ключових тем породжуються з таких досліджень. Перш за все, стресостійкість не завжди однаково проявляється крізь усі аспекти життя індивіда. Людина може демонструвати силу та ефективні копінг - стратегії у одній сфері життєдіяльності, і, у той же час, відчувати труднощі у іншій. Не зважаючи на такі специфічні виклики, людина, що має загалом високий рівень стресостійкості, найчастіше має вищу якість життя.

По-друге, стресостійкість все більше розглядається, не як фіксована особистісна риса, а як динамічний процес. Тоді як індивіди можуть мати певний набір характеристик, таких як оптимізм, емоційний інтелект чи низька

тривожність, які фасилітують подолання стресу, ці риси самотійно не гарантують стійкість. Навпаки, стійкість до стресу проявляється коли внутрішні ресурси вже активовані у відповідь на вимоги середовища, як результат, утворюючи процеси адаптації, що виступають амортизатором проти ефектів стресу.

По-третє, те, як стресостійкість проявляється, найчастіше дуже залежне від контексту. Поведінка, що сигналізує про здорову адаптацію у одній ситуації, може бути неефективною, або і дезадаптивною, у інших ситуаціях. Дослідження, що базуються також на моделях тварин, підтримують ідею, що зміст та ефективність механізмів подолання стресу варіюються, зважаючи на ситуаційні фактори.

Ще одна тема, що доповнює попередні – стійкість до впливу стресу не завжди означає повернення до попереднього рівня. Для деяких індивідів, подолання негараздів може приводити до персонального росту, нових сил та покращеного функціонування – часто цей феномен називають «посттравматичне зростання» [22, с. 2].

Важливий фактор формування того, як людина реагує на стрес – це природа та характер самого стресора. Дослідження показують, що на серйозність наслідків стресу, можуть впливати як відносна інтенсивність так і тривалість стресора. Більш точно, індивіди схильні проявляти більш проблематичні реакції, коли вплив стресу відчувається як дуже сильний або триває протягом певного періоду. Проте, сприйняття важкості стресора, за своєю суттю, є суб'єктивним, і може бути виміряне через різні параметри. До прикладу, стресори, що сприймаються як більш емоційно виснажливі, чи такі, що залучають серйозний інтерперсональний конфлікт, часто пов'язані із більш негативними психологічними наслідками [38, с. 3].

Інший важливий аспект – це близькість до стресора, що може означати як фізичну так і особистісну близькість. Людина, що фізично ближча до травматичних подій, тобто стала прямим свідком, наприклад, калічення чи смерті, має більший ризик таких розладів як посттравматичний стресовий

розлад. Особистісна близькість, або ж родинна, також мають велику роль. На приклад, втрата члена сім'ї чи близького колеги можуть підвищувати ризик посттравматичного стресового розладу людини у порівнянні із незнайомою людиною.

Зазвичай стресори розділяють на три широкі категорії:

1. Негативні події у житті, що включає гострі, ізольовані порушення нормального функціонування людини.
2. Хронічний стрес, що проявляється у триваючих чи повторюваних стресових факторах, що чинять стійкий тиск протягом тривалого часу.
3. Травматичний стресор, що полягає у загрозі життю людини, фізичній цілісності чи ментальній стабільності.

Кожна з категорій може стати причиною широкого кола фізіологічних та психологічних реакцій, що впливають на здоров'я та самопочуття людини [38, с. 3-4].

Те, як людина справляється із стресом, великою мірою формується підтримкою, яку вона отримує від своєї соціальної спільноти. Коли індивід відчуває підтримку навколо себе, він схильний переживати менше психологічних складнощів після подолання негараздів. Це особливо правдиво, коли йдеться про фінансову підтримку, що показує зменшення серйозності ефектів, викликаних стресом.

Схожим чином, емоційна підтримка грає важливу роль у захисті ментального здоров'я. На приклад, жінки, що переживають стрес, пов'язаний із материнством, схильні показувати менше ознак депресії, коли відчувають емоційну підтримку. Те саме просліджується і у вагітних жінок. Це може вказувати на те, що попри те, що вид підтримки, що потрібна, може відрізнятись, в залежності від ситуації стресу, соціальна підтримка, в загальному, стабільно має позитивний ефект на психічне здоров'я [38, с. 5].

На додачу до соціальних зв'язків, різні психологічні фактори також впливають на те, наскільки стійкою до стресу людина може бути. Риси

особистості – відносно стабільні тенденції того, як людина відповідає на своє середовище – привертають особливу увагу у дослідженнях стресостійкості людини. Одна з таких рис – невротизм, що позначає тенденцію відчувати переважно негативні емоції, особливо під впливом стресу. Індивіди із вищим рівнем невротизму більш схильні розвинути широкий спектр психічних та фізіологічних проблем із здоров'ям, включаючи підвищену вразливість до таких розладів як посттравматичний стресовий розлад і депресія.

З іншого боку, деякі риси особистості можуть пом'якшувати ефекти стресу. До прикладу, люди, що природньо більш домінантні, схильні проявляти менші психологічні симптоми після стресу. Такі характеристики як оптимізм та лідерство також здатні допомагати особистості розглядати стресові ситуації у менш критичному вигляді, що може пояснювати їх захисну роль. Важливо зазначити, що ці риси не працюють ізольовано, навпаки, вони взаємодіють у складними механізмами. На приклад, люди із нижчими рівнями невротизму у поєднанні із вищими рівнями таких рис як доброзичливість, сумлінність або екстраверсія, зазвичай демонструють більшу стійкість до стресу. На противагу цьому, поєднання високого рівня невротизму та низького у інших рисах, може приводити до більш значних наслідків стресу, як інтерналізованих, тобто тривожність, так і екстерналізованих, як агресія чи небезпечна поведінка. Домінантні риси, особливим чином, асоціюють із коротшими термінами посттравматичних симптомів у тих, хто зустрівся із інтенсивним стресом [38, с. 6].

Ще один фактор, який варто враховувати, розглядаючи стресостійкість особистості – це її індивідуальна віра у свою власну здатність справитись із ситуацією, що виникла, та досягнути своїх цілей. Людина з вищою самооцінкою та вірою у свої сили більш схильна робити проактивні кроки на шляху боротьби зі стресом і, загалом, краще справляється із травматичними чи складними обставинами. Впевненість у своїх можливостях помітно зменшує можливість розвитку посттравматичного стресу чи симптомів депресії, також

знижуючи ризик використання небезпечних копінг - механізмів, як вживання наркотичних речовин чи самопошкодження.

На відміну від особистісних рис, які звично вважають відносно стабільними протягом життя, самооцінка набагато більш адаптивна. Вона може посилюватись і зміцнюватись крізь внутрішні зусилля. На приклад, існують програми, створені, для того, щоб підвищувати впевненість в управленні стресом. Їх учасники показують покращення у вірі в свої сили та зменшення емоційного дистресу, особливо у професіях, пов'язаних із високим стресом, на приклад медичні професії[38, с. 6].

1.2. Поняття емоційного інтелекту у структурі особистості

Протягом останніх десятиліть, емоційний інтелект як ключова концепція багатьох досліджень, став привертати багато уваги водночас від академічних вчених та популярних медіа. Безліч досліджень та публікацій розглядали визначення та важливість емоційного інтелекту. Переломним моментом став вихід впливової книги Деніела Гоулмана "Емоційний інтелект: Чому він може мати більше значення, ніж IQ", що привернула увагу публіки до цієї концепції. Книга отримала широке визнання, та стала основою багатьох подальших досліджень цього напрямку.

Перші дослідження того, що ми зараз називаємо «емоційним інтелектом», проводив Едвард Торндайк у 20-х роках минулого століття, зосередивши свою увагу на концепції соціального інтелекту. Пізніше Говард Гарднер відкрив світу свою теорію множинного інтелекту, далі продовжуючи тему внутрішнього інтелекту людини, що відрізняється від когнітивного. Ці дослідження стали основою, на якій будувались подальші дослідження.

Спершу, термін «емоційний інтелект» був представлений Пітером Саловей та Джоном Маєром, що описали його як форму соціального інтелекту. Відповідно до цього погляду, емоційний інтелект дозволяє особистості розпізнавати, оцінювати та керувати своїми власними емоціями, а також емоціями інших людей. Таким чином, підвищується якість

внутрішньособистісних комунікацій та інформованого прийняття рішень. Підхід Майєр – Саловей наполягає на здатності до обробки емоційних даних людини та їх об'єднання із когнітивними процесами.

Подальший внесок до концепції емоційного інтелекту зробила Кендра Черрі, яка підсвітила те, як емоційний інтелект покращує здатність людини розпізнавати, інтерпретувати, виражати та регулювати емоції, свої та інших. Її перспектива підкреслює роль емоційного інтелекту у розвитку більш ефективної комунікації та покращення реакції на емоційну динаміку [30, с. 583].

У 1998 році Деніел Гоулман запропонував свою теорію діяльності, яка базується на емоційному інтелекті, окреслюючи основні принципи для індивідуальної ефективності та професійного розвитку. Його теорія передбачає, що емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та контролювати свої емоції, та емоції людей навколо – ці здібності грають ключову роль у формуванні впливових та ефективних лідерів.

Гоулман виділив п'ять основних сфер емоційного інтелекту: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, соціальні навички та емпатія:

1. Самосвідомість включає розпізнавання і розуміння власних емоцій та їх вплив на інших людей.
2. Саморегуляція позначає здатність до контролю своїх емоційних реакцій та імпульсів.
3. Мотивація – це бажання досягати своєї цілі з енергією та наполегливістю, навіть перед обличчям невдач.
4. Соціальні навички дозволяють особистості будувати міцні міжособистісні стосунки та підтримувати ефективну комунікацію.
5. Емпатія відображає здатність відчувати та співпереживати емоційному стану інших людей.

Ці складові можна згрупувати у дві широкі категорії – персональної компетенції та соціальної компетенції, що загалом можуть охоплювати близько двадцяти п'яти окремих компетентностей. Деніел Гоулман наголошував, що

емоційна компетентність як практичне застосування емоційного інтелекту, не є вродженою та може бути розвинута із часом. Ця набута здатність є вирішальною для досягнення високих результатів у кар'єрі та поза нею [35, с. 968-969].

Інша концепція емоційного інтелекту, що можна вважати альтернативною до традиційного погляду, належить клінічному психологу Рувену Бар-Ону. З його точки зору, емоційний інтелект складається із комплексу некогнітивних здібностей і навичок, що позначають ефективність подолання негараздів і соціального тиску. Його модель передбачає п'ять базових елементів:

1. Емоційна самосвідомість.
2. Навички взаємодії з навколишніми.
3. Пластичність мислення.
4. Здатність до керування стресом.
5. Емоційний тонус [11, с. 352].

Емоційна самосвідомість – внутрішньособистісний компонент, що визначає здатність особистості розуміти свої власні емоції та ефективно керувати собою. До нього відносять: самоаналіз, впевненість у собі, незалежність у судженнях та діях, самоповага, самоактуалізація та асертивність.

Навички взаємодії з іншими – міжособистісний компонент, що відображає здатність налагоджувати конструктивну взаємодію із навколишніми. Він складається із здатності до емпатії, відповідального ставлення до соціальних зобов'язань та вміння будувати міжособистісні зв'язки.

Пластичність мислення – адаптаційний компонент, що стосується вміння пристосовуватись до змін та адекватно реагувати на негаразди. До неї відносяться критичне оцінювання ситуацій, гнучкість мислення і здатність знаходити ефективні рішення проблем.

Компонент управління стресом характеризує здатність протистояти тиску і утримувати емоційний контроль у складних ситуаціях. Він складається із

витривалості до впливу стресу та контроль над імпульсивною поведінкою. Проте Ганс Сельє, один із засновників вчення про стрес, наголошує, що стрес не завжди має шкідливий вплив. У певних випадках він може бути корисним, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму та підвищує адаптаційний потенціал. Сам Сельє порівнює стрес із «гострою приправою в буденному раціоні життя», підкреслюючи, що тільки за несприятливих умов він може набувати руйнівного, хвороботворного характеру. У таких ситуаціях психологічне напруження здатне спричинити порушення у функціонуванні тіла, що виявляється у формі психосоматичних захворювань [16, с. 16].

Емоційний тонус – це компонент загального емоційного настрою, що відображає емоційний стан та життєву позицію особистості. До нього входять оптимізм та задоволеність життям [16, с. 16].

Ніколас Гамфрі у 2013 році відзначив міцний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та широким колом вигідних наслідків, таких як покращення продуктивності, лідерського успіху та загального психологічного та фізичного самопочуття. Емпатія, як ключовий елемент емоційного інтелекту, робить значний внесок в ефективне лідерство, допомагаючи пом'якшити ефекти стресу і зменшити фізіологічні симптоми.

Його дослідження показало дев'ять конкретних шляхів, якими емоційний інтелект та емпатія перетинаються із особистим успіхом. Підприємці з високим емоційним інтелектом, як правило, здатні демонструвати більшу стійкість перед обличчям негараздів, краще керують емоційною динамікою під час роботи та з сім'єю, а також більш вправно взаємодіють з працівниками. Ці люди також демонструють конкурентну перевагу в розробці інноваційних продуктів і послуг та веденні переговорів з ключовими зацікавленими сторонами, включаючи інвесторів, постачальників і внутрішні команди.

Також, підприємці із вищими рівнями емпатії, більш схильні до мотивації та спрямування своїх співробітників, допомагаючи їм долати стрес на робочому місці та адаптуватися до складних обставин. Вони також краще пристосовані до

потреб клієнтів, що сприяє більшій задоволеності і заохочує культуру інновацій.

Ян Джин, разом із іншими науковцями, у 2010 році провели масштабне дослідження зі зв'язків з громадськістю в США, та підкреслили, що емоційний інтелект є основоположним аспектом ефективного лідерства. Для тих, хто виконує такі ролі, емоційний інтелект підвищує здатність будувати довіру, управляти напруженістю в команді та створювати сприятливе робоче середовище завдяки оптимізму та емоційній обізнаності[21, с. 82].

Емоційний інтелект стає важливим ресурсом і в освітньому середовищі, пропонуючи значні переваги в академічній, соціальній та психологічній сферах. Лей Ян та МанфуДуан у 2023 році підсвітили те, що зміцнення емоційного інтелекту у студентів, не лише покращує їх засвоєння інформації, а також підтримує розвиток їх академічної грамотності у різних дисциплінах. Студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту часто краще підготовлені до емоційних і когнітивних вимог навчання.

Безліч досліджень підкреслюють багатогранні переваги емоційного інтелекту. До прикладу, Євгенія Гкінтоні у 2022 році зазначила, що емоційний інтелект сприяє більш змістовним міжособистісним стосункам, підвищує рівень емоційного благополуччя, покращує академічні результати та зменшує проблематичну поведінку. Ці позитивні ефекти ілюструють далекосяжний вплив емоційного інтелекту на формування здоровіших та більш успішних навчальних середовищ [21, с. 82].

Роботи Мартінез-Мартінез у 2020 році, підтверджують ці висновки і далі. У масштабному дослідженні, де вибірка складалась із 3451 підлітка, вони виявили, що учні з вищим емоційним інтелектом здатні частіше досягати високих академічних результатів і рідше піддаються кібербулінгу. Дані цих досліджень виявили чіткий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та академічною успішністю, а також зменшення шкоди, пов'язаної з психологічним насильством в Інтернеті. Це свідчить про те, що емоційно

розумні учні є більш стійкими і краще справляються з викликами цифрової епохи.

Більше того, включення стратегій із розвитку емоційного інтелекту у навчальну систему може допомогти із зменшенням деструктивної поведінки та покращенням загальношкільного психологічного клімату. Створення навчального середовища, де пропагується емоційна підтримка та регуляція в управлінні класом та дисципліною, показує підвищення у залученості учнів та зменшенні проблем пов'язаних із поведінкою [21, с. 83].

Ще одним доказом захисної ролі емоційного інтелекту є дослідження Лордса Рея та його колег у 2019 році, які продемонстрували, що високий рівень емоційного інтелекту може пом'якшувати негативні наслідки для психічного здоров'я, яких зазнають підлітки, що залучені до булінгу - як жертви, так і агресори. Дослідження показало, що підлітки з вищим емоційного інтелекту повідомляли про меншу кількість депресивних симптомів і нижчий ризик суїцидальних думок, що свідчить про те, що емоційна компетентність є ключовим фактором підтримки психічного здоров'я та зменшення вразливості серед молоді з груп ризику [39, с. 9].

Таким чином, емоційний інтелект слугує не лише предиктором академічного успіху, а й життєво важливим захисним фактором, що сприяє підвищенню добробуту учнів, зниженню рівня булінгу та формуванню більш здорового та інклюзивного шкільного середовища.

1.3 Особливості взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту особистості

Стресостійкість особистості формується завдяки ряду характеристик, серед яких важливе місце займають саморегуляція, контроль поведінки, емоційна врівноваженість та рівень емоційного інтелекту. У структурі цієї властивості провідною є функція самоконтролю. Деякі науковці визначають його як уміння пригнічувати імпульсивні реакції, узгоджуючи їх із довгостроковими цілями, критично оцінювати власні дії, емоції та думки,

свідомо керувати поведінкою. Інші дослідники підкреслюють, що самоконтроль – це процес свідомого управління вчинками відповідно до мети та плану, що передбачає зіставлення результатів із очікуваннями і подальшу корекцію дій. У такому значенні він виконує системоорганізуючу роль у механізмах саморегуляції, впливаючи на визначення цілей, аналіз інформації, прийняття рішень і реалізацію діяльності. Самоконтроль пронизує різні психічні процеси – від сприйняття та мислення до контролю емоційних станів – і є основою адекватного відображення внутрішнього світу та зовнішньої реальності [18, с. 200].

Важливим індикатором стресостійкості виступає рівень розвитку емоційного інтелекту. Дослідження підтверджують, що він є провідним чинником у механізмах емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує здатність усвідомлено управляти емоціями, розуміти власні переживання та емоції інших людей, інтегрувати їх у процес мислення. Це робить його ключовою умовою ефективного сприйняття, регуляції емоцій та розвитку емоційної компетентності [18, с. 201].

Розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором у зміцненні стресостійкості, оскільки він надає людям широкий спектр адаптивних навичок. Сприяючи розвитку емпатії, логічного мислення, ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів, емоційний інтелект безпосередньо підтримує соціальну адаптацію та здатність продуктивно функціонувати в нестабільних умовах. Численні дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний не тільки з особистим успіхом у різних сферах життя, але й з вищою здатністю справлятися зі стресом та невизначеністю.

Одним з основних аспектів стресостійкості є адаптивність. Люди з добре розвиненими емоційними компетенціями, як правило, більш гнучкі, відкриті до нових перспектив і здатні творчо підходити до викликів середовища. Ця гнучкість дозволяє їм знаходити нестандартні рішення і перетворювати стресові обставини на можливості для зростання. І навпаки, відсутність таких

адаптивних механізмів може призвести до психологічної вразливості. Концепція Мартіна Селігмана про вивчену безпорадність наочно ілюструє, як повторювані невдачі в поєднанні з відчуттям відсутності контролю можуть призвести до пасивності, апатії та зниження самооцінки. У таких станах люди втрачають інтерес до діяльності, виявляють підвищену тривожність і приймають песимістичний погляд на життя [40, с. 45].

У своїх роботах з позитивної психології Селігман підкреслює, що для подолання цих негативних моделей поведінки необхідно розвивати відповідальність за свої вибори, оптимізм і, що важливо, емоційний інтелект. Навчаючись регулювати емоції, розпізнавати власні емоційні стани та емоційні стани інших людей, а також застосовувати конструктивні поведінкові стратегії, люди можуть розвинути стійкість до стресу та відновити відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

Таким чином, здатність керувати стресом шляхом розвитку емоційного інтелекту є універсальним ресурсом, який приносить користь людям протягом усього життя. Вона не тільки підвищує особисте благополуччя та задоволеність життям, але й підвищує професійну ефективність, дозволяючи людям залишатися стабільними, вмотивованими та орієнтованими на подолання проблем в умовах невизначеності та тиску. У цьому сенсі емоційний інтелект служить як захисним фактором від руйнівних наслідків стресу, так і основою для довгострокової психологічної стійкості [40, с. 45-46].

Дослідження показують, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з меншим рівнем стресу та емоційного напруження. Люди з добре розвиненими навичками емоційного інтелекту схильні сприймати стресові ситуації як менш загрозливі і рідше залишаються в стресовому стані протягом тривалого часу.

У структурі емоційного інтелекту певні здібності видаються особливо важливими для стресостійкості. Емоційна самосвідомість забезпечує певний захист, хоча і обмежений, оскільки усвідомлення своїх почуттів є лише першим кроком до ефективного подолання стресу. Здатність виражати емоції має більш

помітний вплив, оскільки здатність відкрито ділитися емоціями може допомагати звільнитися від внутрішньої напруги. Емоційний самоконтроль також сприяє цьому, запобігаючи імпульсивним або неадекватним реакціям під тиском. Однак найсильнішим предиктором стійкості до стресу є емоційне самоуправління, яке дозволяє людям зберігати позитивний погляд на життя і вибирати активні стратегії для подолання викликів, а не покладатися на уникнення або пасивність [19, с. 334-335].

Загалом, ці результати свідчать про те, що внутрішньоособистісні риси емоційного інтелекту - ті, що пов'язані з управлінням власними емоційними процесами - мають більший вплив на розвиток стійкості, ніж міжособистісні навички, такі як сприйняття або вплив на емоції інших.

Таким чином, здатність регулювати та керувати своїм внутрішнім емоційним життям стає ключовим фактором захисту від шкідливого впливу стресу [19, с. 335].

Висновки до розділу 1

Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для саморегуляції, адаптації та конструктивного реагування на труднощі. Його структурні компоненти — усвідомлення власних емоцій, здатність до їх адекватного вираження, контроль та управління емоційними станами, а також вміння підтримувати позитивний настрій — забезпечують можливість ефективно справлятися зі стресом. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще розпізнають власні переживання, своєчасно використовують відповідні копінг-стратегії та здатні зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних умовах. Вони рідше піддаються деструктивному впливу негативних емоцій, виявляють більшу гнучкість у поведінці та схильні до активних форм подолання стресу.

Водночас стресостійкість також збагачує емоційну сферу особистості: вона формує більш стійкі навички емоційного самоконтролю, розвиває позитивне ставлення до життя та підвищує здатність до емпатії й побудови гармонійних соціальних відносин. У свою чергу, стресостійкість можна

розглядати як здатність особистості адаптуватися до складних умов життя, зберігати працездатність і внутрішній баланс попри наявність сильних стресових факторів. Наукові дослідження показують, що розвиток окремих складових емоційного інтелекту — таких як емоційна самосвідомість, самоконтроль, емоційна виразність і вміння регулювати свій емоційний стан — суттєво підвищує рівень стресостійкості.

Стресостійкість, виступаючи інтегральною характеристикою особистості, не лише є результатом розвитку емоційного інтелекту, але й сама по собі сприяє його подальшому вдосконаленню. Стійка до стресу людина вчиться гнучко реагувати на зміни, краще контролювати власні емоції, уникати крайніх форм реагування — від агресії до емоційної апатії. Таким чином, емоційний інтелект і стресостійкість перебувають у взаємозалежному та взаємопосилювальному зв'язку, створюючи основу для гармонійного особистісного розвитку, ефективної міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя.

Отже, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових чинників підвищення стресостійкості, а цілеспрямоване формування цих якостей має важливе значення як у контексті індивідуального особистісного зростання, так і для забезпечення ефективного функціонування студентів у професійному та соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методи та шляхи психологічного дослідження стресостійкості та емоційного інтелекту особистості

Оцінка емоційного інтелекту є непростим завданням, здебільшого через багатогранність його концептуальної основи. Для вирішення цієї проблеми багато вчених розробляли різні погляди на інструменти вимірювання емоційного інтелекту, більшість з яких черпають основу з основних моделей формування емоційного інтелекту.

Ті інструменти вимірювання, що засновані на емоційних компетенціях, зосереджуються на здатності людини розуміти та управляти емоціями. Такі оцінки слугують індикаторами здатності особистості сприймати свої емоції та їх функції. Ці методи оцінки вимагають від учасників вирішення емоційних завдань, що складаються з відповідей, які оцінюються як правильні або неправильні. Наприклад, учасникам показують кілька облич і вони повинні вказати, наскільки певна емоція присутня на кожному з них.

Ці інструменти не призначені для прогнозування типових моделей поведінки, але вони мають користь, коли необхідне глибоке теоретичне розуміння емоційних компетентностей людини [21, с. 81].

На противагу цьому, інструменти, що базуються на рисах характеру, зазвичай формуються з анкет для дослідження самоствавлення та структуровані

у вигляді шкал без однозначно правильних чи неправильних відповідей. Респонденти повинні вказати наскільки добре чи ні кожен пункт описує їх поведінку. Наприклад, людина може вказати, що зазвичай легко розуміє потреби та почуття людей навколо. Такі методи дослідження часто використовують для виявлення стабільних поведінкових тенденцій та можуть досить надійно передбачати поведінку в різних контекстах та ситуаціях.

Численні дослідження показують, що емоційний інтелект може бути серйозним предиктором звичних стратегій подолання стресу, які людина застосовує у відповідь на повсякденний стрес, що робить такі інструменти дослідження особливо актуальними у навчальному та робочому середовищах [21, с. 81-82].

Деякі анкети беруть за основу декілька моделей емоційного інтелекту, зосереджуючи дослідження на рисах характеру, соціальних навичках, здібностях та інших особливостях особистості, покладаючись на оцінювання особистістю своїх власних якостей. До прикладу, респонденти можуть давати згоду чи не згоду на такі запитання, як «Я можу висловлювати свій гнів конструктивним чином».

Деякі із інструментів дослідження передбачають також включення до аналізу відгуки керівників, колег чи підлеглих, для створення цілісної картини особистості. Такі методи здебільшого притаманні професійному середовищу, з метою прогнозування та підвищення ефективності роботи, акцентуючи увагу на емоційних компетенціях, пов'язаних із кар'єрним успіхом [21, с. 82].

Дослідження стресостійкості зазвичай базується на різних методологічних підходах, оскільки це явище є багатовимірним та проявляється на фізіологічному, психологічному, поведінковому та соціальному рівнях. Щоб отримати достовірну картину, дослідникам часто доводиться поєднувати прямі та непрямі методи оцінки.

До прямих методів можна віднести ті, що зосереджуються на свідомій оцінці респондента та реакціях на стрес, що можна піддати спостереженню. До таких методів зазвичай належать анкети самооцінювання, що визначають

рівень стресостійкості, яким його сприймає сама людина, стандартизовані тести, які вимірюють рівень загальної стресостійкості, діагностичні інструменти для виявлення фізіологічних та вегетативних проявів стресу, а також методи оцінювання стратегій подолання стресу та поведінкових моделей. Такі інструменти дозволяють дослідникам простежити, як індивіди оцінюють свою здатність протистояти стресу та які свідомі механізми вони використовують у стресових ситуаціях [25].

Непрямі методи, навпаки, спрямовані на дослідження стресостійкості через її вторинні прояви в різних сферах функціонування особистості. Сюди входить вивчення мотиваційних і вольових характеристик, таких як орієнтація на мету, сила волі та рівень активності, а також особистісних рис, таких як локус контролю, самооцінка та здатність регулювати власну поведінку. Важлива увага також приділяється показникам тривожності, схильності до дезадаптивної поведінки та соціальним аспектам функціонування особистості, таким як залежність від схвалення або мотивація до досягнення. Аналізуючи ці змінні, дослідники отримують уявлення про внутрішні ресурси, які визначають, наскільки ефективно людина справляється зі стресом [25].

На більш глибокому рівні для вивчення базової стресостійкості часто використовуються психофізіологічні методи. Вони зосереджуються на функціональних властивостях нервової системи і зазвичай проводяться в умовах підвищеної зовнішньої стимуляції, наприклад, під впливом інтенсивного звуку або світла. Такі процедури допомагають виявити адаптивні здібності та стійкість нервової системи до стресових факторів навколишнього середовища.

Також, цілісну картину стресостійкості можна сформувати на основі порівняльного аналізу. Порівнюючи стресостійких і нестресостійких осіб та поєднуючи дані, отримані за допомогою прямих і непрямих показників, дослідники можуть скласти типові профілі стресостійкості. Такий підхід не тільки дозволяє виявити індивідуальні відмінності, але й висвітлює структурні компоненти, що лежать в основі успішної адаптації до стресу [25].

2.2. Дослідження рівнів стресостійкості та емоційного інтелекту у студентів

Попри зростаючий інтерес наукової спільноти до проблематики емоційного інтелекту та стресостійкості, а також очевидну значущість цих феноменів для сучасного суспільства, дослідження, спрямовані на вивчення їх взаємозв'язку, все ще залишаються малочисельними та недостатньо поширеними. Однією з причин цього є складність і багатовимірність обох понять: емоційний інтелект охоплює широкий спектр умінь, що стосуються розпізнавання, розуміння й регуляції емоцій, тоді як стресостійкість включає комплекс особистісних якостей і навичок, що забезпечують здатність людини ефективно діяти у складних та напружених умовах.

Крім того, певну роль у цьому відіграє і відносна новизна обох категорій для психологічної науки. Протягом тривалого часу науковий інтерес був зосереджений на інших, більш традиційних показниках людської психіки, що певною мірою відсунуло систематичне дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості на другий план. Саме тому їх вивчення потребує додаткового наукового осмислення та інтеграції в сучасний психологічний дискурс.

Таким чином, звернення до проблеми взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю можна вважати своєчасним, перспективним і надзвичайно актуальним напрямом, який відкриває нові можливості для розуміння адаптаційних ресурсів особистості та підвищення її психологічної ефективності.

Особливу цінність ця тема має саме для студентської молоді, адже цей період життя пов'язаний із численними викликами та завданнями, які вимагають від особистості високого рівня адаптивності. У студентському віці людина переживає як вікові кризи розвитку, так і об'єктивні труднощі, зумовлені умовами навчання, серед яких підвищене інтелектуальне навантаження, необхідність самостійної організації життєдіяльності, академічна успішність, формування нових соціальних контактів. У цих

обставинах значною мірою активізуються внутрішні психологічні ресурси особистості, адже зовнішня підтримка, хоч і може бути присутньою, не завжди є достатньою чи своєчасною.

Тому закономірним є висновок, що міцність цих внутрішніх ресурсів прямо впливає на успішність подолання студентом труднощів. Розвинений емоційний інтелект, уміння управляти власними емоціями, адекватно оцінювати ситуацію та підтримувати внутрішній баланс стають запорукою вищого рівня стресостійкості. Водночас недостатній розвиток цих умінь може призводити до підвищеної тривожності, емоційного виснаження чи зниження навчальної мотивації.

Таким чином, саме у студентському віці особливо яскраво проявляється значущість внутрішніх ресурсів людини: чим більш розвиненими вони є, тим ефективніше особистість справляється з труднощами, досягає навчальних та особистісних цілей і легше долає неминучі кризи та виклики цього життєвого етапу.

З метою дослідження рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості студентів було сформовано вибірку із п'ятдесятиосіб серед студентів різних періодів навчання та спеціальностей – Психологія, Комп'ютерні науки, Медицина, Стоматологія, Логопедія, Графічний дизайн.

У межах дослідження було поставлено та реалізовано такі завдання:

1. Здійснити ґрунтовний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці емоційного інтелекту та стресостійкості, з метою визначення оптимального підходу до їх порівняння.
2. Відібрати найбільш релевантні психодіагностичні методики, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень розвитку зазначених характеристик.
3. Сформувати вибірку дослідження відповідно до заздалегідь визначених критеріїв, забезпечивши ознайомлення учасників із завданнями, метою та правилами участі.
4. Провести діагностичне обстеження, спрямоване на виявлення рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості в учасників вибірки.

5. Опрацювати отримані результати, здійснити їх аналітичний огляд і відповідну інтерпретацію.

Для досягнення поставлених завдань було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел та результатів попередніх досліджень у цій сфері. Такий підхід дозволив окреслити основні напрями вивчення проблеми та визначити методичні інструменти, здатні найбільш повно охопити специфіку досліджуваних явищ.

Поміж доступних психодіагностичних інструментів було обрано ті, що відзначаються достатнім рівнем валідності та надійності, а також дають змогу не лише фіксувати кількісні показники, але й відкривають потенціал для якісного та багатогранного аналізу отриманих даних.

Важливою умовою під час відбору методик виступала доступність формулювань та інструкцій, адже деякі респонденти, що брали участь у дослідженні, не мають психологічної підготовки чи досвіду у проходженні подібних досліджень. Тому зрозумілість та простота виконання тестових завдань були критичними для збереження достовірності та природності відповідей.

Окрему увагу приділено питанню кількості та обсягу тестів. Надмірно довгі чи складні тестування можуть провокувати втому, зниження концентрації та формальне ставлення до завдань, що суттєво знижує об'єктивність дослідження. Саме тому було зроблено акцент на використанні методик середньої тривалості, які забезпечують баланс між достатньою інформативністю та збереженням уваги учасників.

Таким чином, було обрано Бостонський тест на визначення рівня стресостійкості та методику діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької, оскільки вони задовольняють зазначені критерії відбору.

Бостонський тест на визначення рівня стресостійкості розроблений психологом Медичного центру Університету Бостона з метою визначення індивідуального рівня стресостійкості та здатності особистості протистояти впливу стресових факторів. Тестування проходить шляхом самооцінювання

учасником дослідження та передбачає оцінку повсякденної поведінки та емоційних реакції.

Учасник дослідження дає відповідь на двадцять тверджень, спираючись на частоту проявів описаних явищ. Варіанти відповідей лежать на шкалі від «майже завжди» до «ніколи». Важливо, що всі твердження повинні мати відповідь, навіть якщо, на перший погляд, вони зовсім не відповідають життєвому досвіду респондента. Це забезпечує повноту результатів і дозволяє сформулювати комплексне уявлення про індивідуальний рівень стресостійкості. Також, при глибшому дослідженні індивідуальних результатів можна спостерігати конкретні зони, які в респондента найбільше потребують уваги, зважаючи на відповіді, що були надані [15, с. 223].

Методика діагностики емоційного інтелекту Валентини Зарицької створена з урахуванням узагальнення даних інших діагностичних досліджень, що проводилися за допомогою низки відомих тестів. До її структури включено чотири ключові компоненти емоційного інтелекту: розуміння власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція, розуміння емоцій інших людей, а також використання емоцій у спілкуванні та діяльності.

Методика базується на системі тверджень, які відображають розвиток зазначених компонентів. Кожен з них оцінюється за низкою показників, що визначаються відповідями респондентів у форматі чотирьох градацій: «майже завжди», «часто», «частково», «майже ніколи». Усього респондент має відповісти на 76 тверджень.

Результати дозволяють оцінити рівень розвитку кожного структурного компонента емоційного інтелекту за спеціально розробленими критеріями, що забезпечує комплексне уявлення про емоційні здібності особистості [9, с. 38-40].

Вибірка дослідження охоплює п'ятдесят студентів, які навчаються на різних курсах і за різними спеціальностями. Такий підхід забезпечує репрезентативність даних, оскільки дозволяє простежити прояви емоційного інтелекту та стресостійкості в умовах різноманітних освітніх і соціальних

контекстів. Це дає змогу отримати більш повну картину індивідуальних особливостей і виявити загальні тенденції, притаманні студентській молоді.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі, що було обумовлено необхідністю збереження анонімності, конфіденційності та створення максимально комфортних умов для учасників. Кожному респондентові були надані детальні інструкції щодо проходження тестування та бланки для заповнення.

Також учасники були заздалегідь ознайомлені з їхньою роллю у дослідженні та правилами роботи з матеріалами. Загальний час виконання тестових завдань становив близько 15–30 хвилин. Водночас респондентам було рекомендовано робити короткі паузи між окремими тестами, аби уникнути втоми й забезпечити достовірність отриманих результатів.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження та визначення взаємозв'язку між стресостійкістю та емоційним інтелектом

Аналіз результатів Бостонського тесту на визначення рівня стресостійкості виявив, що більшість учасників дослідження продемонстрували низький рівень стресостійкості: до цієї категорії увійшло двадцять дев'ять осіб, що становить 58% від загальної вибірки. Достатній рівень стресостійкості зафіксовано у дев'ятнадцяти респондентів (38%), що свідчить про меншу, але все ж відчутну частку досліджуваних. Дуже низькі результати, отримали лише двоє учасників, що складає 4% вибірки. При цьому варто підкреслити, що високого рівня стресостійкості не виявлено у жодного з учасників дослідження, тобто жоден із них не набрав балів, які б відповідали цій категорії. Результат тестування відображено на рис. 2.1.

Бостонський тест на визначення рівня стресостійкості

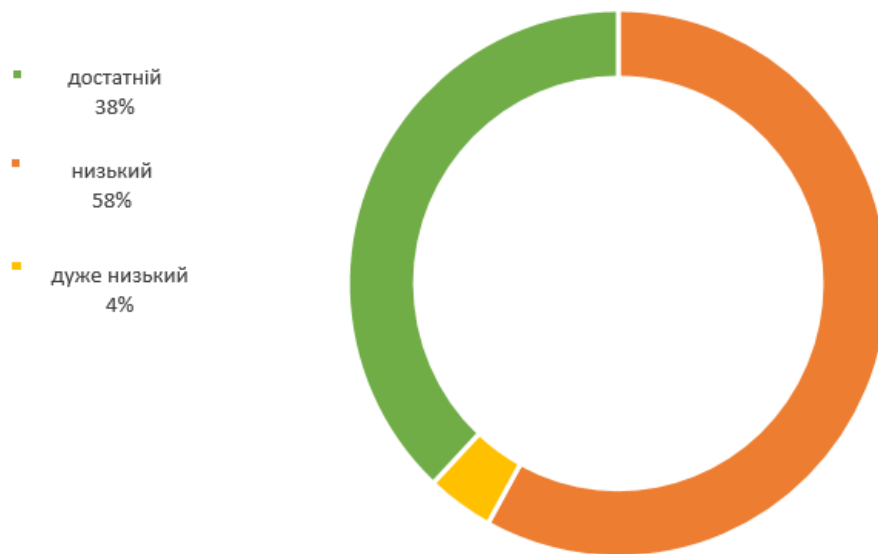


Рис. 2.1. Результати Бостонського тесту на визначення рівня стресостійкості

Аналіз отриманих результатів показує, що більшість учасників дослідження мають низький рівень стресостійкості, що може мати важливі наслідки для їхнього академічного, соціального та особистого функціонування. Переважання цієї категорії свідчить про те, що багато студентів можуть зазнавати значних труднощів у подоланні викликів університетського життя, таких як інтенсивні навчальні вимоги, іспити та тиск планування майбутнього своєї кар'єри. Ці стресові фактори, якщо їх не контролювати ефективно, можуть сприяти зниженню академічної успішності, посиленню прокрастинації та збільшенню ймовірності вигорання.

З точки зору психічного здоров'я, недостатня стресостійкість тісно пов'язана з вищою вразливістю до емоційного виснаження, тривоги та депресивних станів. Студенти університетів особливо чутливі до цих ризиків, враховуючи стадію психічного розвитку, на якій вони перебувають, – завершення підліткової стадії та перехід до ранньої зрілості, коли емоційна стабільність ще формується. Такі тенденції можуть заважати не тільки їхньому благополуччю, але й загальному академічному добробуту.

У соціальному плані низький рівень стресостійкості може ускладнювати здатність студентів підтримувати конструктивні стосунки з однолітками та брати участь у групових заходах. Реакція на стрес часто призводить до відсторонення, дратівливості або конфліктів, що може негативно вплинути на соціальну інтеграцію в університетському середовищі. Це може призвести до почуття ізоляції, що, в свою чергу, посилює стрес і підриває почуття приналежності студентів.

З точки зору особистого зростання, студенти з низькою або дуже низькою стресостійкістю, що разом складають 62% вибірки, можуть мати труднощі з постановкою довгострокових цілей, підтриманням мотивації та гнучким пристосуванням до нових викликів. Відсутність студентів з високим рівнем стресостійкості є особливо тривожною, оскільки свідчить про брак захисних психологічних ресурсів у студентському середовищі.

Стресостійкі студенти зазвичай виступають стабілізуючими фігурами та рольовими моделями, допомагаючи створити сприятливе навчальне середовище. Їхня відсутність підкреслює необхідність систематичних втручань, спрямованих на розвиток стресостійкості та адаптивних стратегій подолання труднощів у студентській спільноті.

Дослідження емоційного інтелекту методикою В. Зарицької показало переважання достатнього рівня емоційного інтелекту серед вибірки – сорок два учасника отримали відповідний результат. Решта респондентів набрали кількість балів відповідну середньому рівню.

Водночас у дослідженні не було зафіксовано випадків високого чи низького рівня, що можна вважати позитивною тенденцією, оскільки всі результати коливаються навколо показників вище середнього. Це свідчить про відносно стабільний емоційний розвиток студентів і про наявність у них певних ресурсів для подальшого вдосконалення. Результати відображені на Рис. 2.2.

Методика діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької

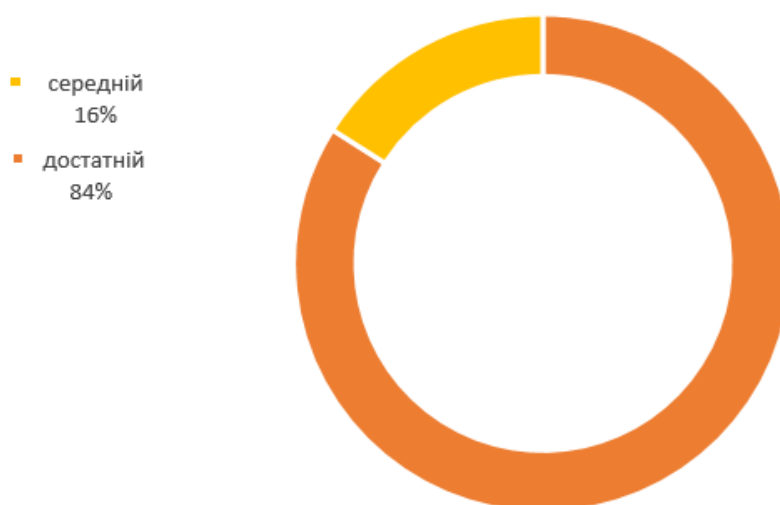


Рис. 2.2. Результати методики діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької

Методика також дозволяє розглянути різні складові емоційного інтелекту досліджуваних: розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляція емоцій, розуміння особистістю емоцій інших, здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. Детальніший аналіз окремих компонентів емоційного інтелекту дозволяє побачити більш чітку картину.

Найвищі показники студенти продемонстрували у здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні: чотири учасники показали високий рівень, тоді як сорок три – достатній, що становить 86% усієї вибірки, що підтверджує хороші комунікативні навички та вміння застосовувати емоційні ресурси у практичних ситуаціях більшості студентів, які взяли участь у дослідженні.

Дещо складніше для студентів виявилось розуміння власних емоцій: хоча більшість отримали результати в межах достатнього та середнього рівня – 46% та 54% відповідно, жоден учасник не показав високих досягнень, але й низьких результатів також не зафіксовано. Це свідчить про певні труднощі у сфері самоусвідомлення, проте без критично низьких проявів.

Показники самоконтролю і саморегуляції емоцій розподілилися переважно на достатньому рівні – 74% вибірки, при цьому лише один студент продемонстрував низький результат, що може свідчити про потребу у додатковому розвитку цієї сфери емоційної компетенції. Усі інші результати належать середньому рівню.

Що стосується розуміння емоцій інших людей, то тут результати відзначаються більшою варіативністю: більшість студентів- 72% учасників - знову ж таки, показали достатній рівень, однак двоє отримали високий результат, тоді як один - низький. Такий розподіл демонструє, що у студентському середовищі є як особи з добре розвиненою здатністю до емпатії, так і ті, кому складно розпізнавати почуття інших.

У цілому результати окремих компонентів підтверджують загальну тенденцію на переважання достатнього рівня емоційного інтелекту з окремими відмінностями у розвитку його компонентів. Це свідчить про відносну зрілість емоційної сфери студентів, але водночас окреслює напрямки, що потребують подальшої уваги, зокрема у сфері розуміння власних емоцій і вдосконалення саморегуляції. Кількісні результати відображені на Рис. 2.3.

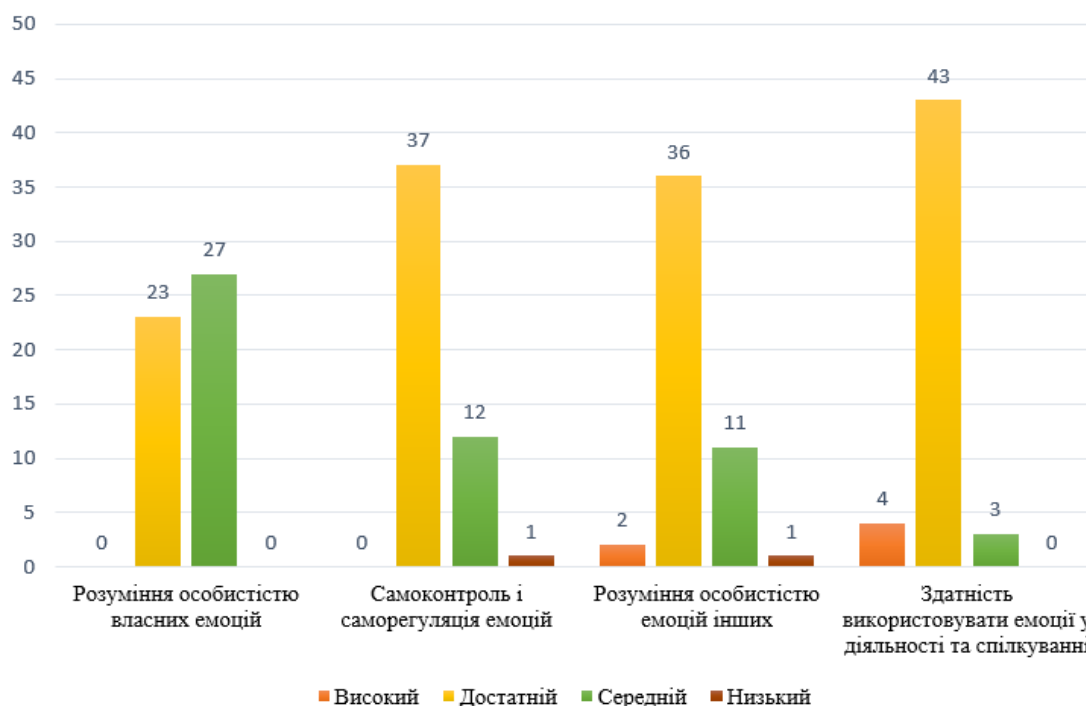


Рис. 2.3. Результати дослідження складових емоційного інтелекту методикою діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької

Отримані результати дають підстави зробити висновок, що студенти мають відносно стабільний рівень розвитку емоційного інтелекту, який загалом перебуває в межах достатнього. Відсутність як високих, так і низьких показників свідчить про те, що емоційний розвиток учасників дослідження перебуває на етапі формування та потребує подальшого удосконалення. Такий рівень є достатнім для ефективного функціонування у навчальному процесі та повсякденному житті, однак він ще не забезпечує максимальної реалізації внутрішнього потенціалу.

З точки зору психічного здоров'я, достатній рівень емоційного інтелекту може відігравати захисну роль. Студенти зі здатністю розуміти власні емоції, хоча й не завжди на високому рівні, менш схильні до накопичення внутрішньої напруги. Водночас труднощі із самоусвідомленням можуть призводити до зниження емоційної гнучкості та підвищеної вразливості до стресових факторів. Це особливо важливо в студентському віці, коли психоемоційні навантаження, пов'язані з навчанням і соціальною адаптацією, є значними. Недостатній розвиток саморегуляції у частини студентів може підвищувати ризики емоційного виснаження, що потребує уваги з боку освітнього середовища.

У соціальному контексті найсильнішою стороною студентів виявилася здатність використовувати емоції у процесі діяльності та комунікації. Це означає, що більшість учасників володіють навичками ефективної взаємодії, вміють будувати конструктивні стосунки та враховувати емоційний контекст у спілкуванні. Високі показники в цій сфері сприяють успішній інтеграції у студентське середовище, полегшують командну роботу, знижують ризики міжособистісних конфліктів. Водночас помірний рівень емпатії у частини респондентів вказує на те, що не всі студенти здатні однаково добре розпізнавати емоції інших, що може ускладнювати встановлення глибших міжособистісних контактів.

Для особистісного розвитку отримані дані мають подвійне значення. З одного боку, достатній рівень емоційного інтелекту свідчить про сформовану основу для подальшої самореалізації та гармонійного розвитку особистості. Студенти вже володіють необхідними навичками для вирішення повсякденних завдань і регуляції емоційних станів. З іншого боку, труднощі з глибоким розумінням власних емоцій та з умінням самостійно регулювати їх свідчать про потребу у цілеспрямованій роботі над розвитком саморефлексії, що є важливою умовою для підвищення рівня психологічної зрілості. Саме робота над цими сферами може стати ключем до досягнення високих рівнів емоційного інтелекту та, відповідно, до більш ефективного саморозвитку у дорослому житті.

Таким чином, результати дослідження вказують на загалом позитивний стан розвитку емоційного інтелекту у студентів. Вони мають достатні ресурси для збереження психічного здоров'я, налагодження соціальних зв'язків та особистісного зростання. Водночас акцент на розвитку здатності до глибшого самоусвідомлення та більш ефективної саморегуляції може стати важливим кроком для подальшого зміцнення емоційної сфери молоді та створення умов для їх гармонійної адаптації у професійному й особистому житті.

Для визначення наявності кореляції між дослідженими показниками стресостійкості та емоційного інтелекту було обрано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Отримане значення - $r = 0,57$, $p < 0,01$, свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю студентів. Це можна трактувати так, що зі зростанням показників емоційного інтелекту підвищується й здатність ефективно протидіяти стресовим ситуаціям. Виявлений результат узгоджується з теоретичними положеннями сучасної психології, згідно з якими емоційна регуляція, усвідомлення власних і чужих емоцій, а також навички конструктивної міжособистісної взаємодії виступають важливими чинниками формування стресостійкості.

Для студентської молоді цей взаємозв'язок є особливо значущим, адже у період навчання у закладі вищої освіти вони зіштовхуються з численними академічними та соціально-психологічними викликами, що потребують високої здатності до адаптації.

Студентський вік є складним періодом розвитку, що поєднує вікові кризи, академічні вимоги та соціальні зміни. Цей етап життя характеризується численними викликами для внутрішніх ресурсів особистості. Стресостійкість та емоційний інтелект виступають важливими характеристиками, які відіграють визначну роль у процесі самореалізації, адаптації та досягнення особистісного потенціалу студента.

Аналізуючи отримані результати, важливо враховувати соціальний контекст, у якому перебувають сучасні студенти. У період військової агресії проти України стресостійкість кожного громадянина регулярно піддається серйозним випробуванням. Суспільно-політична ситуація створює унікальний досвід, що впливає на формування психічних процесів: іноді це проявляється через посттравматичне зростання, а іноді — у деструктивних формах.

Отримані результати, які свідчать про достатній та середній рівень обох досліджуваних показників, дозволяють зробити висновок про наявність оптимістичної тенденції до зміцнення психологічних ресурсів у студентській молоді. Це особливо важливо з огляду на те, що саме ця соціальна група часто зіштовхується з труднощами адаптації, підтримки стресостійкості та усвідомлення власних і чужих емоційних потреб.

Висновки до розділу 2

Дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості є складним завданням через багатогранність їх концептуалізації та різноплановість підходів до вимірювання. У науковій практиці для цього застосовуються різноманітні інструменти: анкетування, спостереження, психофізіологічні методики та прогностичні оцінки.

У межах даного дослідження було використано методику діагностики емоційного інтелекту В. Зарицької та Бостонський тест для визначення рівня

стресостійкості. Отримані результати засвідчили, що у більшості студентів показники обох характеристик перебувають на достатньому та середньому рівнях. Високі та низькі рівні траплялися нечасто, що свідчить про відносну стабільність досліджуваних властивостей у вибірці.

Вибірка дослідження включала п'ятдесят студентів різних курсів і спеціальностей, що дозволило отримати більш різнобічне уявлення про співвідношення досліджуваних характеристик у представників різних освітніх напрямів.

Статистичний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена продемонстрував помірний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю ($r = 0,57$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту може асоціюватися з кращою здатністю студентів протистояти стресовим впливам.

Таким чином, результати дослідження підтверджують взаємозалежність досліджуваних показників і підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення стресостійкості студентської молоді.

РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Шляхи розвитку стресостійкості особистості

Стресостійкість як властивість особистості великою мірою є динамічною характеристикою, в тому сенсі, що вона піддається як розвитку так і деградації впродовж життя людини. Розвиток навичок стресостійкості може відбуватись активним чином або ж пасивним. З віком людина поступово розвиває адаптивність та витривалість до життєвих викликів, переймає зразки поведінки від навколишніх та генерує власні способи подолання стресу.

Зростання рівня стресостійкості нерозривно пов'язане з розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, які проявляються у мисленні, поведінці та ставленні до стресових ситуацій.

Основні техніки подолання стресу можна згрупувати наступним чином. Фізична активність тісно пов'язана з кращим управлінням стресом, причому аеробіка та фітнес особливо популярні серед студентів. Заміщення задоволення включає хобі, творчість, читання, прослуховування музики або соціальні взаємодії - дослідження показують, що творчість може зменшити стрес навіть при серйозних захворюваннях. Дистанціювання відноситься до таких механізмів, як жарти, заперечення, фантазії або раціоналізація, які тимчасово пом'якшують стрес. Соціальна підтримка включає звернення за допомогою до однолітків або фахівців, таких як психологи та консультанти. Стратегії регулювання емоцій варіюються від релаксації, дихання, медитації та усвідомленості до більш структурованих технік, таких як прогресивна релаксація Якобсона, аутогенне тренування Шульца, візуалізація, самонавіювання та позитивне підтвердження [26, с. 24-25].

Розвиток стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів тісно пов'язаний з психоедукацією, яка допомагає їм зрозуміти природу стресу, його наслідки та способи ефективного подолання. Основні напрямки психоедукації включають: підвищення обізнаності про стрес та його симптоми, сприяння охороні психічного здоров'я, навчання стратегіям подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії та критичного мислення, а також заохочення до використання соціальної підтримки [33, с. 122].

Ефективні техніки розвитку стресостійкості включають практики емоційної саморегуляції, такі як дихальні вправи - метод 4-7-8 чи дихання по квадрату, прогресивне м'язове розслаблення, йога, майдфулнес, медитація та когнітивна реструктуризація негативних думок. Ці методи дозволяють студентам підтримувати внутрішню рівновагу та знижувати рівень стресу.

Стратегії подолання стресу відіграють центральну роль у стійкості до стресу. За Лазарусом і Фолкманом, їх можна розділити на стратегії, орієнтовані

на проблему, на емоції та на уникнення. Подолання, орієнтоване на проблему — пошук рішень, аналіз ситуацій та планування дій — вважається найбільш адаптивним, оскільки воно зменшує стрес, усуваючи його джерела. Стратегії, орієнтовані на емоції, можуть допомогти, коли ситуацію неможливо змінити, тоді як стратегії уникнення, як правило, менш ефективні, оскільки не вирішують проблему і можуть посилити стрес. Дослідження показують, що найефективнішим підходом є гнучкий стиль подолання стресу, що поєднує різні стратегії залежно від контексту.

Таким чином, психоедукація, що сприяє розвитку конструктивних навичок подолання та емоційної саморегуляції, є важливою основою для розвитку стресостійкості, що сприяє не тільки академічному успіху, а й особистому та професійному зростанню [33, с. 123].

3.2. Методи розвитку емоційного інтелекту особистості

У контексті вищої освіти, де студенти стикаються з високими академічними вимогами, складною соціальною динамікою та тиском, пов'язаним з адаптацією до нового середовища, розвиток емоційного інтелекту служить не тільки засобом поліпшення комунікативних та міжособистісних навичок, але й основою для стресостійкості та загального психологічного благополуччя.

Для підвищення емоційного інтелекту можна застосовувати різні методи, кожен з яких сприяє розвитку самосвідомості, емоційної регуляції, емпатії та соціальної компетентності. Одним з найбільш доступних і ефективних підходів до розвитку емоційного інтелекту є психоедукація. Її основною метою є підвищення обізнаності про природу емоцій та стратегії їх регулювання. Інформування студентів про фізіологічні механізми емоцій, їх функції та вплив на поведінку допомагає розвіяти стереотипи про емоційні процеси. Завдяки психоедукаційним програмам студенти вчаться розпізнавати основні емоції,

визначати реакції на стрес у тілі, а також застосовувати адаптивні стратегії подолання труднощів.

У вищих навчальних закладах психоедукація може бути інтегрована в семінари, практикуми або навіть академічні програми, що робить її практичним і масштабованим методом розвитку емоційного інтелекту. Структура навчання навичкам емоційного інтелекту зазвичай включає вправи для розвитку самосвідомості, емпатії, емоційної регуляції та соціальної компетентності. Наприклад, ведення емоційних щоденників та рефлексія щоденних вражень підвищують самосвідомість, а рольові ігри та вправи на прийняття точки зору інших людей зміцнюють емпатію. Техніки управління стресом та когнітивна реструктуризація розвивають навички регулювання, тоді як завдання на командну роботу та вправи на асертивну комунікацію сприяють розвитку соціальної компетентності [30, с. 586-588].

Рефлексія є центральним елементом розвитку емоційного інтелекту, оскільки вона поглиблює розуміння емоцій та їх зв'язку з особистими цінностями та поведінкою. Методи рефлексії включають ведення емоційного щоденника для відстеження тригерів та реакцій на них, керовану саморефлексію за допомогою анкет або консультування, а також когнітивну реструктуризацію, спрямовану на заміну негативних автоматичних думок адаптивними інтерпретаціями.

Практики, засновані на уважності, останнім часом набули популярності як потужні інструменти для підвищення емоційного інтелекту. Уважність сприяє усвідомленню поточного моменту, заохочуючи людей спостерігати за своїми емоціями та думками з відкритістю та прийняттям. Такі техніки, як усвідомлене дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація, йога та візуалізація, не тільки зменшують фізіологічні симптоми стресу, але й покращують самосвідомість та саморегуляцію. Розвиваючи здатність зупинятися, спостерігати та реагувати свідомо, а не імпульсивно, усвідомленість зміцнює два найважливіші виміри емоційного інтелекту.

Оскільки емоційний інтелект є за своєю суттю соціальним, зворотний зв'язок та міжособистісні методи відіграють вирішальну роль у його розвитку. Конструктивний зворотний зв'язок від однолітків, наставників та викладачів дозволяє студентам отримати уявлення про те, як їхні емоційні прояви та поведінка сприймаються іншими. Коучинг однолітків, групові дискусії, спільне вирішення проблем та наставницькі відносини слугують платформами, де можна активно практикувати та вдосконалювати емпатію, соціальну свідомість та комунікативні навички.

Такі міжособистісні досвіди підсилюють соціальний вимір емоційного життя, роблячи його динамічним набором навичок, що застосовуються в реальних життєвих ситуаціях[30, с. 589-590].

Хоча кожен метод є ефективним сам по собі, найбільш стійкий розвиток емоційного інтелекту відбувається, коли кілька підходів поєднуються в цілісну систему. Психоедукація забезпечує теоретичну основу, навчальні програми пропонують практичний досвід, рефлексивні вправи поглиблюють саморозуміння, уважність зміцнює навички саморегуляції, а зворотний зв'язок забезпечує постійне зростання в соціальних контекстах. Разом ці методи формують інтегровану стратегію виховання емоційного інтелекту як компетенції на все життя.

Висновки до розділу 3

Розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту є важливими складовими психологічного благополуччя особистості. Стресостійкість визначається здатністю людини адаптуватися до життєвих труднощів і підтримувати внутрішню рівновагу, а емоційний інтелект забезпечує усвідомлення, контроль і використання емоцій у власній поведінці та спілкуванні з іншими.

Основними методами розвитку стресостійкості виступають фізична активність, творчість, соціальна підтримка, релаксаційні та дихальні практики, психоедукація і навчання ефективним стратегіям подолання стресу. Важливим є також формування гнучкого стилю копінгу, що дозволяє обирати найбільш доцільні способи реагування залежно від ситуації.

Методи розвитку емоційного інтелекту охоплюють психоедукаційні програми, тренінги, рефлексивні вправи, практики уважності, а також отримання зворотного зв'язку в міжособистісній взаємодії. Ці підходи допомагають розвивати самосвідомість, емпатію, навички саморегуляції та соціальну компетентність.

Таким чином, поєднання різних методів розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту дозволяє формувати в особистості здатність ефективно справлятися зі стресом, підтримувати психологічну рівновагу та розвивати комунікативні навички. Це, у свою чергу, сприяє успішній адаптації, академічним досягненням та особистісному зростанню.

ВИСНОВКИ

Стрес є багатограним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти життя людини. Він може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму, так і негативно впливати, коли його інтенсивність чи тривалість перевищують можливості особистості. У цьому контексті важливого значення набуває стресостійкість, яка розглядається як динамічний процес позитивної адаптації до різних життєвих обставин.

Формування стресостійкості відбувається під впливом комплексу чинників, серед яких особистісні риси, соціальна підтримка, рівень самооцінки та характер стресових подій. Вона може проявлятися по-різному залежно від ситуації та внутрішніх ресурсів людини. При цьому стійкість до стресу не означає відсутності негативних емоцій чи реакцій, а передбачає здатність відновлювати внутрішню рівновагу, долати труднощі й навіть знаходити нові можливості для розвитку, що виражається у феномені посттравматичного зростання. Таким чином, сучасне розуміння стресостійкості базується на уявленні про поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дозволяють людині зберігати психологічний баланс. Це явище має вагомe значення не лише для індивідуального психічного здоров'я, але й для гармонійного функціонування соціальних груп і суспільства в цілому.

Разом із розвитком уявлення про стресостійкість, розвивається також і розуміння емоційного інтелекту. Від перших ідей соціального інтелекту Е. Торндайка до сучасних концепцій Д. Гоулмана, Р. Бар-Она та інших науковців, ця концепція пройшла тривалий шлях становлення. Ключову роль у формуванні поняття відіграли Саловей і Маєр, які визначили емоційний інтелект як здатність розпізнавати та регулювати емоції, тоді як Гоулман популяризував цю концепцію й виокремив її п'ять основних складових: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Альтернативний підхід Бар-Она акцентував увагу на некогнітивних здібностях, які сприяють стресостійкості та ефективній соціальній адаптації.

Багаточисленні дослідження доводять, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на якість міжособистісних відносин, розвиток комунікаційних умінь, професійну реалізацію та формування лідерських якостей. У сфері освіти емоційний інтелект корелює з академічною успішністю, зниженням проблемної поведінки, кращою адаптацією до стресових факторів і зменшенням проявів булінгу. Крім того, він виконує захисну функцію психічного здоров'я молоді, знижуючи ймовірність депресивних проявів і суїцидальних тенденцій. Загалом емоційний інтелект виступає потужним

чинником гармонійного особистісного розвитку, ефективного лідерства, психологічного благополуччя та формування здорового соціального середовища.

Формування стресостійкості безпосередньо пов'язане зі здатністю до саморегуляції, контролю власних емоцій і поведінки. Важливу роль тут відіграють механізми емоційної врівноваженості, що дозволяють людині свідомо управляти реакціями на зовнішні подразники. Емоційний інтелект виступає ключовим чинником підвищення стресостійкості, оскільки забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, розвиток емпатії, комунікативних навичок та здатність конструктивно долати конфлікти. Особливого значення набувають внутрішньоособистісні складові емоційного інтелекту, зокрема самосвідомість, самоконтроль та саморегуляція, які дозволяють зберігати позитивне ставлення до життя й активно протидіяти труднощам. Водночас відсутність цих навичок зумовлює підвищену психологічну вразливість і ризик негативних наслідків стресу. У цьому сенсі емоційний інтелект можна розглядати як універсальний ресурс, що сприяє психічному благополуччю, професійній ефективності та стійкості до стресу в довгостроковій перспективі.

Оцінювання рівня стресостійкості та емоційного інтелекту залишається складним завданням у зв'язку з багатовимірністю цих явищ. У науковій практиці застосовуються різні методики: для вимірювання емоційного інтелекту — тести на виконання емоційних завдань і опитувальники самооцінки; для визначення стресостійкості — анкети, діагностика поведінкових реакцій, вивчення особистісних характеристик та психофізіологічні підходи.

У рамках емпіричного дослідження, проведеного серед п'ятидесяти студентів різних спеціальностей, було використано Бостонський тест стресостійкості та методику В. Зарицької для оцінки рівня емоційного інтелекту. Ці інструменти відзначаються валідністю, надійністю та простотою застосування, що робить їх зручними для респондентів без спеціальної психологічної підготовки. Опитування здійснювалося із забезпеченням

анонімності й конфіденційності, що створило комфортні умови та сприяло отриманню достовірних результатів.

Результати показали, що переважна більшість студентів мають низький рівень стресостійкості, тоді як високих показників не зафіксовано. Це свідчить про труднощі у подоланні навчальних і життєвих викликів та актуалізує потребу у розвитку адаптивних стратегій серед студентів. Водночас рівень емоційного інтелекту виявився переважно достатнім: добре розвиненими є комунікативні та діяльнісні аспекти, тоді як найбільших зусиль потребують самосвідомість і саморегуляція.

Встановлений позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю підтверджує, що розвиток емоційної компетентності безпосередньо сприяє підвищенню здатності студентів протистояти стресу. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як провідний психологічний ресурс у процесі адаптації молоді до освітніх і соціальних викликів, особливо в умовах суспільно-політичної нестабільності. Таким чином, поєднання розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості створює міцне підґрунтя для особистісного й професійного зростання студентів, забезпечуючи їхню здатність ефективно функціонувати в умовах підвищених вимог і постійних змін.

Стресостійкість формується як динамічна характеристика, що залежить від внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини та реалізується через використання різних стратегій подолання стресу. Важливу роль у цьому відіграє психоедукація, яка сприяє усвідомленню природи стресу та формуванню конструктивних навичок саморегуляції. Методи розвитку емоційного інтелекту у студентів зосереджені на формуванні самосвідомості, емоційної регуляції, емпатії та соціальної компетентності. Вони включають психоедукаційні програми, рефлексивні практики, вправи уважності, а також міжособистісну взаємодію з отриманням конструктивного зворотного зв'язку. Кожен із цих підходів має самостійну цінність, проте їхня інтеграція створює цілісну систему, яка забезпечує стійкий розвиток емоційної компетентності.

Таким чином, поєднання психоедукації, практичних вправ, рефлексії та соціальної взаємодії формує основу для гармонійного зростання стресостійкості та емоційного інтелекту студентів. Це, своєю чергою, сприяє їхньому особистісному та професійному розвитку, забезпечуючи здатність продуктивно функціонувати в умовах високих вимог і постійних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки*. 2013. Т. 149. С. 49–56.
2. Глинська Х. М. Емоційний інтелект як ключовий аспект успішної навчальної діяльності. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в*

- epochu глобалізації* : матеріали II Міжнар. науково-практ. конф., м. Тернопіль, 3–4 листоп. 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 374–376.
3. Глинська Х. М. Психологічні чинники формування стресостійкості. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнар. науково-практ. конф., м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р. 2024. С. 159–161.
 4. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці НТШ Мед. науки*. 2016. Т. 45. С. 27–40.
 5. Дьоміна Ж. Г., Омельчук О. В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Т. 12, № 172. С. 73–77.
 6. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2008. Т. 3, № 24. С. 135–137.
 7. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. № 1. С. 17–22.
 8. Зарицька В. В. Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога. *Journal of psychology research*. 2023. Т. 29, № 12. С. 12–18.
 9. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2, № 3. С. 37–41.
 10. Зарицька В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. 2014. № 49. С. 42–51.
 11. Максьом К. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6, № 14. С. 348–355.

- 12.Максьом К. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 12, № 25. С. 164–171.
- 13.Особливості стресостійкості та копінг-стратегій студентів-психологів / С. П. Яланська та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2024. Т. 7, № 41. С. 572–587.
- 14.Панасенко Е., Савіщенко В. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Загальна психологія. Історія психології*. 2024. № 66. С. 31–42.
- 15.Психологія стресу та стресових розладів / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : УН-т «Україна», 2023. 266 с.
- 16.Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *Постметодика*. 2010. Т. 6. С. 15–21.
- 17.Тарасова Т., Супрунова М. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Вікова та педагогічна психологія*. 2024. № 62. С. 127–131.
- 18.Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. Т. 2, № 18. С. 200–204.
- 19.Armstrong A., Galligan R., Critchley C. Emotionalintelligenceandpsychologicalresiliencetonegativelifeevents. *ersonalityandIndividualDifferences*. 2011. Vol. 51, no. 3. P. 331–336.
- 20.A ComprehensiveOverviewofStress, Resilience, andNeuroplasticityMechanisms / M. Buenrostro-Jáureguietal. *InternationalJournalofMolecularSciences*. 2025. Vol. 26, no. 7. P. 1–32.
- 21.Antonopoulou H. TheValueofEmotionalIntelligence: Self-Awareness, SelfRegulation, Motivation, andEmpathyasKeyComponents. *TechniumEducationandHumanities*. 2024. Vol. 8. P. 78–92.

22. Bhatnagar S. Rethinking Stress Resilience. *Trends Neurosci.* 2021. Vol. 44, no. 12. P. 936–945.
23. Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? / L. Haoran et al. *Frontiers in Human Neuroscience.* 2018. Vol. 12. P. 1–12.
24. Bonanno G. A., Romero S. A., Klein S. I. The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry.* 2015. Vol. 26, no. 2. P. 139–169.
25. Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / S. Boltivets et al. *Propósitos y Representaciones.* 2021. Vol. 9, no. 2.
26. Czabala C., Miedziun P. Stress Management Techniques. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy.* 2015. Vol. 17, no. 4. P. 23–31.
27. Developing resilience and harnessing emotional intelligence / G. P. Rao et al. *Indian journal of psychiatry.* 2024. Vol. 66, no. 2. P. 255–261.
28. Dudnyk Y. Stress resistance as a feature of character of the Ukrainians. *Scientific studios on social & political psychology.* 2022. Vol. 28, no. 2.
29. Emotional intelligence as a factor of preserving mental health and adaptation of student youth to crisis situations / B. Savchuk et al. *Wiadomości Lekarskie.* 2022. Vol. 75, no. 12. P. 3018–3024.
30. Filice L., Weese W. J. Developing Emotional Intelligence. *Encyclopedia of Social Sciences.* 2024. Vol. 4, no. 1. P. 583–599.
31. Fuggawala S., Meghani D. N. The Role of Emotional Intelligence and Its Effect on Stress Management – An Aspect of Mental Health among Students. *Envisioning a Sustainable Future.* 2024. Vol. 10, no. 2. P. 4747–4755.

32. Holahan C. J., Moos R. H. Personality, Coping, and Family Resources in Stress Resistance: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51, no. 2. P. 389–395.
33. Kryvoshei K. Building stress resistance: innovative pedagogical interventions for higher education students in war contexts. *Навчальний вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2025. No. 7. P. 118–127.
34. Peculiarities of Poltava State Medical University Students Stress Resistance / O. Gancho et al. *Eastern Ukrainian Medical Journal*. 2022. Vol. 10, no. 2. P. 165–172.
35. Punia N., Dutta J., Sharma Y. Emotional Intelligence: A Theoretical Framework. *International Journal of Scientific & Engineering Research*. 2015. Vol. 6, no. 5. P. 967–1006.
36. Stress and Stress Resistance / I. M. Isaieva et al. *Current challenges of science and education: Proceedings of III International Scientific and Practical Conference, Berlin, 13–15 November 2023*. 2023. P. 34–40.
37. Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel / A. Halian et al. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, no. 1. P. 251–264.
38. Stress, Resilience, and Coping / R. N. WARD et al. *Emotion, Well-Being, and Resilience: Theoretical Perspectives and Practical Applications*. 2021. P. 3–14.
39. The role of psychology in the formation of emotional intelligence in Ukrainian education / H. Fedoryshyn et al. *Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13, no. 76. P. 297–307.
40. Yurchuk S., Lyashch Y. The relationship between emotional intelligence and stress resistance of the individual. *Personality and Environmental Issues*. 2024. Vol. 3, no. 1. P. 44–49.

