

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ВІТИК Ірина Василівна

**Зв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю у
студентів-психологів / Relationship between students-
psychologists' emotional intelligence and psychological resilience**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСЗм-
21
І.В. Вітик

Науковий керівник
к.пс.н., О.А. Притула

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« ____ » _____ 20 ____ р.
Завідувач кафедри
А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	8
1.1. Понятійно-категорійний апарат дослідження емоційного інтелекту та психологічної стійкості.....	8
1.2. Теоретичні моделі емоційного інтелекту.....	11
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	17
2.1. Складові та особливості психологічної стійкості	17
2.2. Специфіка розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів....	24
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	35
3.1. Дослідження емоційного інтелекту і психологічної стійкості студентів-психологів	35
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів	42
Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, що вирізняється високим рівнем невизначеності, стресу та динамічних змін, психологічна стійкість особистості постає однією з ключових характеристик, що забезпечує успішну адаптацію та ефективне функціонування. Вміння долати життєві труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у відповідь на виклики набуває не лише особистісного, а й суспільного значення. Особливої значущості ця проблема набуває для фахівців, чия майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана із роботою з людьми, їхніми емоціями та психологічними проблемами, себто власне фахових психологів. Їхня професія є однією з найбільш емоційно насичених та стресогенних. Щоденна взаємодія із травматичним досвідом клієнтів, необхідність збереження емоційної нейтральності, високі емпатійні навантаження, ризик вторинної травматизації вимагають не лише глибоких знань та практичних навичок, але й значної особистісної зрілості та високого рівня психологічної стійкості. Нині, коли психологічна допомога стає однією з пріоритетних потреб українського суспільства, а самі студенти-психологи часто перебувають під впливом травматичних подій, вимоги до їхньої психологічної стійкості значно зростають.

Саме в цьому контексті емоційний інтелект (EI), як здатність усвідомлювати, розуміти, керувати власними емоціями та емоціями інших, набуває особливої ваги. Проведені дослідження вказують на кореляцію між його високим рівнем та ефективністю в професіях типу «людина – людина», а також здатністю долати стрес та зберігати психологічне благополуччя. Для студентів-психологів емоційний інтелект є фундаментальною основою майбутньої професійної компетентності. Власне це інструмент для саморегуляції, емпатії, побудови ефективної

комунікації та запобігання професійному вигоранню. Проте, незважаючи на загальне визнання важливості обох конструктів, зв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю у специфічній вибірці студентів-психологів, які нині навчаються та формуються в умовах підвищеного стресу, залишається недостатньо вивченим, що й спричинило актуальність даного кваліфікаційного дослідження.

Стан дослідження проблематики. Проблема психологічної стійкості та її взаємозв'язку з різними особистісними ресурсами, зокрема із емоційним інтелектом, є одним із центральних напрямів сучасної психологічної науки. Наразі накопичено значний обсяг теоретичних і емпіричних даних, що висвітлюють ці конструкції як окремо, так і в їхній взаємодії. Концепція емоційного інтелекту, що популяризована працями П. Саловея та Дж. Майєра [54; 56], а пізніше Д. Гоулмана [7; 49], трансформувала уявлення про інтелект, розпросторивши його за межі традиційних когнітивних здібностей. Емоційний інтелект визначається як сукупність здібностей до розпізнавання, розуміння, управління власними емоціями та емоціями інших, а також використання цієї інформації для керівництва мисленням і діями. Проведено дослідження, що підтверджують значущість емоційного інтелекту для різних сфер життя (професійної успішності, психічного здоров'я та благополуччя, міжособистісних стосунків). Дослідження вітчизняних вчених, як Н. Чепелева [41], В. Мороз[25], О. Савченко [32], розглядають його в контексті особистісного розвитку, професійної компетентності та соціальної адаптації. Дослідження психологічної стійкості набули особливої актуальності в умовах воєнних дій. Праці Т. Воронцової [5], В. Паніна [28], О. Кокун [16-17], Л. Карамушки [14-15] фокусуються на проблемах стресостійкості, подолання травматичного досвіду та розвитку резильєнтності у військовослужбовців, вимушених переселенців, а також у цивільного населення, що зіштовхнулося із викликами війни (див. [1-58]). Проте, незважаючи на значні напрацювання у вивченні емоційного

інтелекту та психологічної стійкості як окремих феноменів, інтегроване дослідження їхнього взаємозв'язку у студентів-психологів, має значну наукову новизну та практичну цінність. Це дозволило не лише поглибити теоретичні уявлення, а й розробити рекомендації для підвищення професійної компетентності та психологічного благополуччя майбутніх фахівців-психологів.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість особистості.

Предметом дослідження є зв'язок між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю у студентів-психологів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю у студентів-психологів за умов сучасних викликів, а також розробка рекомендацій щодо розвитку цих якостей.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз сутності та структури емоційного інтелекту та психологічної стійкості, а також їхньої ролі у діяльності психолога;
- 2) визначити особливості прояву емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів;
- 3) здійснити емпіричне дослідження емоційного інтелекту і психологічної стійкості студентів-психологів;
- 4) сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів в контексті їхньої підготовки в університеті.

Застосовано комплекс **методів** для забезпечення повноти та достовірності результатів. На теоретичному етапі проведено аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури з питань емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Емпіричний етап передбачав опитування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик для вимірювання зазначених конструктів. Зібрані дані оброблені

за допомогою математично-статистичних методів (кореляційний аналіз) для встановлення взаємозв'язків. Для глибшого розуміння застосовані якісні методи, такі як інтерв'ю.

Наукова новизна кваліфікаційного дослідження полягає у всебічному вивченні взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю, особливо у специфічній вибірці студентів-психологів, що формуються в умовах безпрецедентних викликів сьогодення, включаючи довготривалий воєнний стан в Україні. Зокрема, проаналізовано, як саме компоненти емоційного інтелекту (усвідомлення, розуміння, управління власними емоціями та емоціями інших) корелюють з різними аспектами психологічної стійкості (життєстійкість, резильєнтність, копінг-стратегії) у майбутніх фахівців, чия професія безпосередньо пов'язана з емоційною працею.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості їх подальшого використання з метою оптимізації процесу підготовки майбутніх фахівців-психологів, підвищення їхньої професійної компетентності та психологічного благополуччя в умовах сучасних викликів.

Результати дослідження можуть бути інтегровані в навчальні програми для студентів-психологів, розробку або модифікацію курсів та тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Визначення зв'язків між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю може допомогти у розробці критеріїв для відбору на спеціальності соціально-гуманітарного спрямування та у формуванні індивідуальних програм психологічного супроводу студентів, які гостро потребують розвитку цих якостей.

На основі отриманих даних можна формувати тренінгові програми, семінари, майстер-класи для розвитку емоційного інтелекту та підвищення психологічної стійкості, що є особливо актуальним в умовах війни та післявоєнної відбудови України.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 58 літературних джерел. Загальний обсяг становить 59 сторінок, із них 49 сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в двох публікаціях.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Понятійно-категорійний апарат дослідження емоційного інтелекту

Нині вже цілком очевидним є той факт, що академічні знання та логічне мислення, хоч і важливі, проте не завжди гарантують ефективну адаптацію, професійну реалізацію чи особистісне благополуччя. Саме це спонукало до пошуку ширших концепцій, які б враховували роль емоцій у пізнавальних процесах, поведінці та соціальній взаємодії.

У 1930 році Е. Торндайк і С. Штейн провели ряд досліджень, що наблизили психологічну науку до формування поняття «емоційного інтелекту». Ними було запропоноване досить лаконічне визначення цього терміна – уміння розуміти інших людей і впливати на них. Дослідники також зазначали, що такий тип інтелекту є цілісною здатністю, яку можна вимірювати.

Таким чином, у психологічній науці сформувалося поняття емоційного інтелекту, яке кардинально змінило уявлення про інтелект як такий, розширивши його межі. У 1985 році Р. Бар-Он вперше ввів поняття «коефіцієнт емоційності» і розробив анкету BarOn EQ-I для його вимірювання [46]. П. Саловей та Дж. Майєру 1990 році сформулювали концепцію емоційного інтелекту [54; 56]. Але широкого визнання та популярності набула концепція Д. Гоулмана де він першим включив поняття емоційного інтелекту в структуру соціального інтелекту і запропонував вважати його одним із компонентів лідерських якостей [7; 49]. Відтоді емоційний інтелект став предметом інтенсивних досліджень у різних галузях психології – від когнітивної та соціальної до клінічної та

організаційної. Це зумовлено усвідомленням того, що здатність ефективно керувати емоціями, розуміти їх та використовувати для досягнення цілей є ключовою для успіху як на особистісному, так і на професійному рівнях. Розвиток емоційного інтелекту визнається важливим фактором для підвищення стресостійкості, покращення комунікації, ефективного лідерства та загального психологічного благополуччя.

Дослідженням емоційного інтелекту займався клінічний психолог К. Штайнер, який розглядав цей феномен крізь призму емоційних здібностей. На його думку «єдиними емоційними здібностями, здатними покращити життя людей є навички, що спрямовані на любов, допомогу, співпрацю, на стосунки без застосування маніпуляцій, емоційного насильства та домінування» [22; 58].

Хоча термін «емоційний інтелект» є відносно новим, ідеї про взаємозв'язок між емоціями та мисленням мають глибоке коріння в історії психології та філософії. Проте саме наприкінці минулого століття вони отримали системне наукове обґрунтування. На сьогоднішній день підходи до розуміння емоційного інтелекту постійно розвиваються та доповнюються сучасними методами його вимірювання.

Отож, структура емоційного інтелекту є динамічною та інтегрованою системою, де кожен компонент взаємодіє з іншими, підсилюючи або обмежуючи загальну ефективність емоційного функціонування особистості. Часто розвиток однієї зі здібностей сприяє покращенню інших, створюючи синергетичний ефект.

Український дослідник О. Чебикін розглядає емоційний інтелект «як психологічну властивість особистості, що характеризується проявом складних немов зінтегрованих пізнавальних, емоційно-мисленнєвих особливостей, завдяки яким вона досягає своєї мети у вирішенні певних задач/проблем у різних видах діяльності» [40].

Е. Носенко вважає емоційний інтелект важливою інтегральною характеристикою особистості «яка реалізується в її здібностях розуміти

емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти за допомогою позитивної аури успішній пізнавальній діяльності та долати негативні емоції, які заважають спілкуванню чи досягненню індивідуального успіху» [27, с. 107].

Важливою особливістю емоційного інтелекту, на відміну від IQ, є його пластичність і здатність до розвитку протягом усього життя. Хоча певні генетичні та ранні життєві фактори можуть впливати на базовий рівень емоційного інтелекту, систематичні тренування та свідомі зусилля можуть значно його підвищити.

Основні напрями розвитку емоційного інтелекту містять:

- розширення емоційного словника (навчання розпізнавати та називати широкий спектр емоцій, а не лише базові);
- практику самостереження (уважне відстеження своїх емоційних реакцій, їхніх причин та наслідків. Ведення щоденника може бути корисним);
- розвиток емпатії (активне слухання, намагання зрозуміти точку зору іншої людини, її почуття та мотиви);
- навчання навичкам емоційної регуляції (використання технік дихання, медитації, рефреймінгу думок, фізичної активності для управління стресом та негативними емоціями);
- розвиток соціальних навичок (практика ефективної комунікації, вирішення конфліктів, побудова довіри та співпраці);
- пошук зворотного зв'язку (запитувати у довірених осіб, як вони сприймають ваші емоційні реакції та поведінку);
- професійні тренінги та курси (багато програм з розвитку лідерства, комунікації та особистісного зростання включають компоненти, спрямовані на підвищення емоційного інтелекту).

Емоційний інтелект це елемент цілісної особистості, що доповнює когнітивні здібності та є критично важливим у досягненні успіху та благополуччя в сучасному світі. Різноманітність теоретичних моделей (здібностей, змішані) лише підкреслює багатогранність цього феномену, але всі вони сходяться на думці про його важливе значення. Осмислення структури емоційного інтелекту, що включає сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями (або ширші компетенції, як у змішаних моделях), дозволяє системно підходити до його вивчення та розвитку. Взаємодія цих компонентів формує складну, але гнучку систему, яка дозволяє людині адаптуватися до викликів, будувати ефективні стосунки та досягати поставлених цілей. У контексті сучасних реалій, зокрема триваючої війни та її наслідків, розвиток емоційного інтелекту є особливо актуальним. Він стає не лише чинником особистісного зростання та професійної ефективності, а й важливим інструментом психологічної стійкості.

Інвестування в розвиток емоційного інтелекту серед майбутніх фахівців, таких як психологи, є інвестицією у психічне здоров'я суспільства та його здатність успішно долати виклики сьогодення та майбутнього.

1.2. Теоретичні моделі емоційного інтелекту

Існує кілька провідних теоретичних моделей емоційного інтелекту, кожна з яких пропонує своє бачення його природи та структури.

Модель здібностей, розроблена П. Саловеем та Дж. Майером, є найпершою та найбільш академічною [54; 56]. Вона визначає емоційний інтелект як сукупність здібностей до обробки емоційної інформації, що включає чотири основні компоненти, розташовані ієрархічно від базових до більш складних. Сприйняття емоцій – здатність розпізнавати емоції за

виразом обличчя, жестами, голосом, позою, а також у витворах мистецтва та інших стимулах. Це фундаментальна здатність, що дозволяє помічати та ідентифікувати як власні, так і чужі емоції. Емоції безпосередньо впливають на когнітивні процеси. Вони можуть спрямовувати увагу на більш важливі речі, впливати на прийняття рішень, підвищувати креативність та допомагати бачити проблеми з різних точок зору. Наприклад, сум може сприяти більш ретельному та аналітичному мисленню, тоді як радість – більш широкому та творчому. Розуміння емоцій – можливість розуміти складні емоційні взаємозв'язки, їхню динаміку та розвиток. Це включає розуміння причин емоцій, їхніх наслідків, здатності бачити суперечливі емоції одночасно (наприклад, любов і ненависть) та розуміння, як емоції змінюються з часом. Управління емоціями – найвищий рівень емоційного інтелекту, що здатний керувати власними емоціями та впливати на емоції інших для досягнення бажаних цілей. Це не означає придушення емоцій, а скоріше їхнє усвідомлене використання та трансформація таким чином, щоб вони сприяли особистісному зростанню та ефективній взаємодії. Модель розглядає емоційний інтелект як такий, що можна виміряти за допомогою об'єктивних тестів максимальної ефективності, подібних до тестів IQ.

На відміну від моделі здібностей, моделі емоційного інтелекту містять не лише когнітивні здібності, пов'язані із емоціями, а й низку особистісних рис, мотиваційних чинників та соціальних навичок. Ці моделі є більш популярними поза межами фахового середовища та в практичній психології, оскільки вони пропонують ширше розуміння комплексу якостей, що сприяють успіху.

Модель Д. Гоулмана поділяє емоційний інтелект на п'ять основних компонентів [7; 49], що по суті, є радше компетенціями, які можна розвивати:

1) самоусвідомлення (Self-Awareness) як здатність розуміти власні емоції, їх переваги та недоліки, цінності та вплив на поведінку. Це включає емоційне самоусвідомлення, точну самооцінку та впевненість у собі;

2) саморегуляція (Self-Regulation) – вміння керувати власними емоціями та імпульсами, адаптуватися до змін. Поєднує самоконтроль, надійність, сумлінність, адаптивність та інноваційність;

3) мотивація (Motivation) – внутрішнє прагнення до досягнення цілей, що виходить за межі зовнішніх винагород. Це може бути прагнення до досягнення, відданість справі, ініціативність та оптимізм;

4) емпатія (Empathy) – здатність розуміти емоції, потреби та перспективи інших людей, співпереживати їм. Поєднує розуміння інших, орієнтацію на послуги, використання різноманітності та політичну обізнаність;

5) соціальні навички (Social Skills) – вміння ефективно взаємодіяти з іншими, будувати стосунки та впливати на них. Це включає вплив, комунікацію, управління конфліктами, лідерство, каталізацію змін, побудову зв'язків, співпрацю та командну роботу.

Модель Р.Бар-Она фокусується на емоційно-соціальному інтелекті як на «сукупності взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетенцій, що впливають на здатність індивіда успішно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища» [46].

Він виділяє п'ять основних сфер:

1) внутрішньоособистісні компетенції (Intrapersonal Scale): самоусвідомлення, самоповага, самоактуалізація, емоційна незалежність, асертивність;

2) міжособистісні компетенції (Interpersonal Scale): емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність;

3) адаптивність (Adaptability Scale): перевірка реальності, гнучкість, здатність вирішувати проблеми;

4) управління стресом (Stress Management Scale): толерантність до стресу, контроль імпульсів;

5) загальний настрій (General Mood Scale): оптимізм, щастя.

Змішані моделі, як правило, вимірюються за допомогою опитувальників самооцінки або оцінок з боку інших, що може бути схильним до упередженості. Незалежно від обраної моделі, у кожній з них зазначається, що емоційний інтелект не є єдиною, монолітною якістю, а складається з комплексу взаємопов'язаних здібностей та рис. Ці компоненти функціонують не ізольовано, а в тісній взаємодії, утворюючи цілісну систему. До прикладу, у моделі П. Саловея та Дж. Майєра [54; 56], сприйняття емоцій є фундаментом: без здатності точно розпізнавати емоції (власні та чужі) неможливо їх ефективно використовувати, розуміти чи керувати ними. Якщо людина не усвідомлює, що відчуває гнів, вона не зможе його регулювати чи використовувати для конструктивних цілей. Використання емоцій для покращення мислення демонструє зв'язок емоційної та когнітивної сфер. Емоції не просто супроводжують мислення, а активно впливають на нього, формуючи когнітивні пріоритети та підсилюючи певні типи мисленнєвих процесів. Розуміння емоцій вимагає здатності до аналізу та синтезу емоційної інформації, прогнозування емоційних станів та їхніх наслідків. Цей компонент є мостом між індивідуальним емоційним досвідом та соціальним контекстом. Управління емоціями є вершиною, що інтегрує всі попередні здібності. Воно передбачає не лише внутрішню регуляцію власних станів, а й зовнішній вплив на емоції інших, що є критично важливим для ефективної комунікації, вирішення конфліктів, лідерства та побудови гармонійних стосунків.

У змішаних моделях, таких як модель Гоулмана [7; 49], взаємодія компонентів ще більш очевидна, оскільки вони включають соціальні та особистісні виміри. Наприклад, самоусвідомлення є основою для саморегуляції, оскільки лише усвідомивши свої емоції, людина може ними

керувати. Емпатія є невід’ємною складовою соціальних навичок, оскільки розуміння емоцій інших дозволяє ефективно будувати комунікацію та стосунки. Мотивація підтримує всі інші компоненти, надаючи енергію для їхнього розвитку та застосування.

Висновки до розділу 1

У сучасних українських реаліях розвиток психологічної стійкості є стратегічним завданням. Адже вона є запорукою психічного здоров’я нації, здатності долати наслідки травматичних подій, відновлюватися та будувати стійке майбутнє. Інвестування в програми, що спрямовані на підвищення психологічної стійкості на всіх рівнях (від індивідуального до суспільного) є критично важливим для забезпечення добробуту та стабільності в умовах післявоєнної відбудови та розвитку. Психологічна стійкість є однією з найважливіших якостей сучасної людини, що дозволяє їй не лише виживати в умовах постійних викликів, а й розвиватися, знаходити нові ресурси та смисли. Це багатовимірний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та екзистенційні компоненти, які взаємодіють між собою, формуючи динамічну систему адаптації. Від розуміння резильєнтності як статичної риси до усвідомлення її як динамічного процесу, що підтримується внутрішніми та зовнішніми ресурсами, психологічна наука пройшла значний шлях. Сьогодні психологічна стійкість розглядається не лише як здатність повертатися до норми, а як можливість для посттравматичного зростання та глибшого усвідомлення своїх сил.

Здатність ефективно розуміти власні емоції та керувати ними, а також усвідомлювати емоції інших, є важливим ресурсом для подолання стресу та розвитку резильєнтності. Емоційний інтелект може сприяти формуванню більш адаптивних копінг-стратегій, кращому розумінню

ситуації та адекватному реагуванню на виклики. Професія вимагає унікального поєднання емпатії, саморегуляції та стійкості. Розуміння, як емоційний інтелект впливає на психологічну стійкість, допоможе розробити превентивні заходи та тренінгові програми підтримки для студентів-психологів, знижуючи ризики їхнього емоційного виснаження та вторинної травматизації ще на етапі навчання. Дослідження зв'язку між такими важливими конструктами як емоційний інтелект та психологічна стійкість у вибірці студентів-психологів, що навчаються за умов війни (розділ 3), дозволить поглибити теоретичні уявлення про природу цих явищ, їх взаємодію та механізми розвитку.

Психологічна стійкість є запорукою професійного довголіття та ефективної діяльності психолога. Соціальні виклики, особливо наслідки воєнних дій, формують запит на висококваліфікованих фахівців, здатних працювати ефективно в екстремальних умовах, надавати допомогу людям з травматичним досвідом та зберігати власне психічне здоров'я.

РОЗДІЛ 2

СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Складові та особливості психологічної стійкості

Здатність людини ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу є одним із важливих чинників успішної адаптації та благополуччя. Саме ця здатність лежить в основі поняття психологічної стійкості. Це не просто відсутність стресу чи проблем, а можливість індивіда адаптуватися, відновлюватися та навіть розвиватися після зіткнення з несприятливими або травматичними подіями. Концепція психологічної стійкості, або резильєнтності (Resilience), має багату історію досліджень, що сягає праць у сфері розвитку дітей групи ризику, зокрема досліджень Е. Вернер у 70-х роках минулого століття [9; 21; 29]. Спочатку вона розглядалася як здатність повертатися до попереднього стану після стресу, подібно до фізичного об'єкта, що відновлює форму.

У контексті України, особливо в умовах повномасштабної війни, вивчення та розвиток психологічної стійкості є актуальною як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

Згодом, у результаті наукових досліджень, було окреслено кілька ключових теоретичних підходів до визначення та вивчення психологічної стійкості [1-58]. Деякі науковці трактують її як відносно стабільну особистісну рису або сукупність якостей, які роблять людину більш стійкою до стресу та нещастя. Ці якості можуть включати оптимізм, самооцінку, самоконтроль, наполегливість та почуття гумору. С. Мадді визначав життєстійкість (hardiness) як набір особистісних установок, що дозволяють людям перетворювати стресові ситуації на можливості для

зростання. За його теорією життестійкість включає три взаємопов'язані компоненти:

1) залученість (глибоке переконання у важливості того, що людина робить, і повне занурення у діяльність, а не відчуження);

2) контроль (віра у власну здатність впливати на події та результати свого життя, а не відчуття безпорадності);

3) виклик (сприйняття змін і труднощів як можливостей для розвитку та навчання, а не як загроз) [53].

У цьому контексті, чим вище виражені ці риси, тим більша ймовірність, що людина успішно впорається зі стресом.

Українська науковця І. Зошій розглядає психологічну стійкість як показник, що використовується для оцінки здатності людини протистояти негативним впливам, підтримувати ефективність діяльності та зберігати здоров'я у стресових ситуаціях [13]. М. Варій стверджує, що «психологічна стійкість є рівновагою між сталістю та мінливістю особистості, де під сталістю розуміються головні життєві принципи і цілі, домінуючі мотиви та способи поведінки в типових ситуаціях, а під мінливістю – динаміку мотивів, появу нових способів поведінки, пошук нових способів діяльності, нового реагування на ситуації» [2].

У сучасних наукових дослідженнях вважається, що центральним для розуміння психологічної стійкості є поняття «резильєнтність», що трактується як процес позитивної адаптації у відповідь на складні життєві обставини, та передбачає активне залучення особистісних ресурсів для подолання труднощів та навіть посттравматичного зростання.

Науковиця О. Чиханцова під психологічною стійкістю розуміє «інтегральне утворення, яке об'єднує в собі резильєнтність як процес позитивної адаптації, та життестійкість як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання та трансформацію деструктивного досвіду на користь подальшого розвитку особистості» [41]. О. Кокун теж

дотримується думки, що основними у психологічній адаптації до стресів є життєстійкість та резильєнтність [17].

На відміну від підходу до резильєнтності як риси, більшість сучасних дослідників розглядають її як динамічний процес взаємодії індивіда з довкіллям [3; 21; 38; 47; 50; 55]. У такому підході резильєнтність розглядається не як вроджена або стала якість, а як така, що формується та розвивається через досвід подолання труднощів. Він фокусується на вивченні адаптивних процесів, які дозволяють людині підтримувати або відновлювати своє психологічне функціонування після впливу значного стресу або травми. Ключовим тут є не тільки результат (виживання), а й механізми, які були задіяні для досягнення цього результату. У цій парадигмі важливе значення має концепція копінг-стратегій, себто усвідомлених поведінкових та когнітивних зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, що перевищують ресурси індивіда. Копінг може бути:

- 1) проблемно зорієнтованим (спрямований на зміну або усунення джерела стресу);
- 2) емоційно зорієнтованим (спрямований на управління емоційними реакціями на стрес).

Резильєнтність як процес також включає ідею посттравматичного зростання, коли людина не просто відновлюється, а й переживає позитивні психологічні зміни внаслідок боротьби з травматичними подіями (наприклад, переоцінка цінностей, поглиблення стосунків, усвідомлення власної сили).

Системний підхід розглядає резильєнтність як результат взаємодії між індивідуальними характеристиками та зовнішніми чинниками середовища, що забезпечують підтримку. Він підкреслює роль захисних чинників, які можуть бути як внутрішніми (наприклад, висока самооцінка, оптимізм), так і зовнішніми (наприклад, соціальна підтримка, стабільне оточення, доступ до ресурсів). Наприклад, дитина, яка росте в

несприятливому довкіллі, може виявити резильєнтність, якщо має хоча б одну підтримуючу дорослу людину, стабільну школу або хобі, що надає їй почуття компетентності. Це можуть бути спільноти підтримки, волонтерські ініціативи, ефективна державна допомога.

Структура психологічної стійкості є багатовимірною і може бути представлена різними компонентами, що перебувають у взаємодії. Хоча конкретні моделі можуть відрізнятися, ми означили ключові елементи, які найчастіше зустрічаються у науковій літературі (рис. 2.1). Компоненти взаємодіючи між собою, формують комплексну систему психостійкості. До прикладу, оптимізм (когнітивний) може сприяти активному пошуку соціальної підтримки (поведінковий) та кращій емоційній регуляції.

Психологічна стійкість виконує низку важливих функцій та має значне значення для індивідуального та суспільного розвитку. Адаптаційна функція дозволяє індивіду ефективно пристосовуватися до нових, часто несприятливих, умов життя, зберігаючи психологічне благополуччя. Захисна – буфер між стресором та його руйнівним впливом на психіку, знижуючи ризик розвитку посттравматичних розладів та інших негативних наслідків. Розвиваюча сприяє посттравматичному зростанню, коли пережитий досвід не просто долається, а стає джерелом внутрішньої сили, нових смислів та особистісного розвитку. Функція життєздатності допомагає особистості зберігати активність, мотивацію, цілеспрямованість та ефективність функціонування навіть в умовах хронічного стресу та невизначеності. Соціальна функція сприяє формуванню згуртованих та підтримуючих спільнот, оскільки резильєнтні індивіди частіше надають і отримують соціальну підтримку.



Рис. 2.1. Елементи психологічної стійкості майбутнього психолога

Значення психологічної стійкості в сучасному світі не можна недооцінювати. Вона є ключовим чинником:

психічного здоров'я, адже знижує ризик депресій, тривожних розладів, вигорання;

професійної ефективності, бо дозволяє витримувати високі навантаження, приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати продуктивність;

міжособистісних стосунків, тому що сприяє побудові стабільних і гармонійних відносин завдяки здатності до емпатії, саморегуляції та ефективного вирішенню конфліктних ситуацій;

соціальної стабільності, бо згуртовані та резильєнтні спільноти краще справляються з масштабними кризами (економічними, природними лихами, війнами).

Психологічна стійкість не є фіксованою рисою, а може бути розвинена та значно посилена. Це динамічний ресурс, який можна культивувати через цілеспрямовані зусилля та практики. Основні напрямки для розвитку психологічної стійкості поєднують наступні компоненти:

1) розвиток самосвідомості – розуміння своїх емоційних реакцій, сильних сторін і обмежень, а також своїх цінностей та мети;

2) навчання емоційній регуляції – оволодіння навичками управління стресом, тривогою та іншими складними емоціями (наприклад, техніки дихання, медитація, усвідомленість, фізична активність);

3) формування адаптивних копінг-стратегій – розвиток навичок вирішення проблем, пошук конструктивних шляхів подолання труднощів, а не уникнення чи заперечення;

4) культивування позитивного мислення – практика оптимізму, позитивної переоцінки подій, фокусування на можливостях, а не лише на перешкодах;

5) побудова та підтримка міцних соціальних зв'язків – активний пошук та використання соціальної підтримки, розвиток емпатії та допомога іншим;

6) розвиток почуття сенсу та мети – визначення та слідування особистісно значущим цілям, що надає життю глибини та стійкості перед різноманітними життєвими труднощами;

7) догляд за фізичним здоров'ям – здоровий сон, заняття спортом, здорове харчування є основою для психологічної стійкості;

8) навчання та розвиток – постійне розширення знань та набуття нових навичок, що підвищують компетентність та гнучкість.

В умовах українських реалій, особливо для студентів-психологів ці напрямки є життєво важливими. Освітні програми навчання повинні містити компоненти, орієнтовані на розвиток їхньої власної стійкості, щоб вони могли не лише ефективно допомагати іншим, а й зберігати власне психологічне здоров'я в умовах підвищеного стресу та травматизації. Сучасні соціальні виклики, особливо наслідки війни, формують запит на висококваліфікованих психологів, здатних діяти в надскладних умовах, надавати допомогу людям з травматичним досвідом та зберігати власне психічне здоров'я. Психологічна стійкість є запорукою професійного довголіття та ефективності в цій сфері. Розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічною стійкістю сприятиме розробці та інтегруванню в навчальні програми ЗВО тренінгів та курсів, спрямованих на розвиток цих якостей у студентів-психологів, а це, покращить їхню освітню підготовку та готовність до майбутніх професійних викликів.

2.2. Специфіка розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів

У сучасній психологічній практиці та науці значна увага приділяється емоційному інтелекту як одній з фундаментальних особистісних якостей, що визначають професійну успішність та особистісне благополуччя фахівця. Особливо це актуально для майбутніх психологів, чия діяльність безпосередньо пов'язана з глибоким розумінням, сприйняттям та ефективним регулюванням не лише власних емоційних станів, а й емоційних станів інших людей. Компетентний психолог не може обмежуватися лише когнітивними знаннями. Ефективність його роботи, в основному, залежить від емпатії, саморегуляції, розуміння невербальних сигналів та конструктивної взаємодії в складних емоційних ситуаціях.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є необхідним компонентом професійної підготовки майбутніх психологів. Це дослідження розглядає теоретичні засади та визначає ключові психолого-педагогічні умови, які забезпечують ефективний розвиток ЕІ майбутніх психологів. Акцент робиться на системному підході, що враховує структурні компоненти емоційного інтелекту, специфіку його прояву в професійній діяльності психолога, а також можливості його цілеспрямованого формування в умовах сучасної вищої освіти України.

Емоційний інтелект це складна структура, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Для майбутнього психолога ЕІ виступає не лише як загальнолюдська здатність, а як особлива професійно важлива якість, що забезпечує глибоке розуміння емоційних станів (здатність точно ідентифікувати, диференціювати та інтерпретувати власні емоції та емоції клієнта, розрізняти їхні відтінки та джерела), адекватне сприйняття емоційної інформації (уміння «зчитувати» невербальні сигнали, розуміти приховані емоційні мотиви поведінки),

ефективну регуляцію емоційних ситуацій (здатність керувати власними емоційними реакціями, запобігати вигоранню, сприяти конструктивній регуляції емоцій клієнтів) та продуктивну взаємодію (налагодження довіри, створення атмосфери прийняття та безпеки, ефективне вирішення конфліктів у терапевтичному чи консультативному процесі). Зважаючи на класичні моделі емоційного інтелекту, для майбутніх психологів його структура може бути сфокусована на взаємозв'язку та функціональній значущості компонентів. Емоційний компонент поєднує відчуття емоційних якостей (тонке розрізнення та диференціація власних емоційних станів та їхніх нюансів у інших), «корисну» тривожність (оптимальний рівень активації, що спонукає до відповідальності та мобілізації ресурсів) та мотивацію досягнення успіху (внутрішнє прагнення до професійного розвитку). Когнітивний компонент відображає інтелектуальну обробку емоційної інформації і охоплює емоційну самосвідомість (глибоке розуміння причин емоцій), адекватну самооцінку (реалістичне сприйняття своїх емоційних ресурсів) та рефлексію (здатність до усвідомленого аналізу емоційного досвіду). Поведінковий компонент відображає практичну реалізацію емоційного інтелекту у взаємодії, включаючи вміння контролювати свої емоції (усвідомлена регуляція інтенсивності емоцій), психологічну гнучкість у побудові взаємин (адаптація стилю спілкування до потреб клієнта) та продуктивну взаємодію з іншими людьми (налагодження ефективної комунікації та вирішення конфліктів).

Нині українське суспільство відчуває нагальну потребу у кваліфікованих психологах. Тому виникла необхідність підготовки висококваліфікованих фахівців даної спеціальності. А це посилює вимоги до системи освіти, якості підготовки фахівців та рівня сформованості важливих професійних характеристик, що формуються у період професійної підготовки. Швидкозмінні соціально-економічні та політичні умови розвитку вітчизняного суспільства роблять актуальною проблему розвитку особистісно-професійних якостей студентів-психологів, зокрема

їх емоційного інтелекту. Для того, щоб він став кваліфікованим фахівцем, важливим є правильне мотиваційно-ціннісне ставлення. Мотивація постає як міра розвитку суб'єктивних психологічних якостей особистості, як мотив-мета, доповнена професійним змістом та навчальною діяльністю [9; 27; 43].

Професійний успіх людини, безсумнівно, пов'язаний із знаннями, вміннями, ерудицією та загальними розумовими здібностями, тобто рівнем загального інтелекту. Хоча, в деяких випадках, наявність високого рівня загального інтелекту є недостатнім. Сама ж концепція емоційного інтелекту сформувалась з розвитком наукових уявлень про соціальний інтелект. Визначальним фактором цього стала невідповідність між рівнем загального інтелекту та життєвою успішністю людини у взаємодії з соціальним довкіллям.

Аналіз досліджень емоційного інтелекту виявив такі передумови його розвитку:

- 1) біологічні – спадкова схильність емоційних здібностей, позитивнопівкульний тип мислення та екстраверсія;
- 2) соціальні – ступінь розвитку самосвідомості дитини; емоційно здорові відносини між батьками; рівень освіти та доходів сім'ї батьків; гендерна специфіка виховання; андрогінність; релігійність.

Емоційний інтелект поєднує ефективні комунікативні навички людини за допомогою здатності розуміти емоції інших і адаптуватися до їх емоційного стану. Такий самоконтроль та вміння грамотно організувати взаємодію важливі у діяльності, що передбачає безпосереднє спілкування з іншими людьми.

Як стверджує Е. Носенко сформованість емоційного інтелекту відповідає трьом рівням: найнижчому, середньому та найвищому. На її думку: «Для найнижчого рівня сформованості емоційного інтелекту притаманне здійснення емоційного реагування за механізмом умовного рефлексу. Для середнього рівня сформованості емоційного інтелекту

характерний високий рівень самооцінки суб'єкта, певне усвідомлення ним свого емоційно налаштованого інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту ґрунтується на наявності у суб'єкта відповідних настанов щодо особисто можливих альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях життєдіяльності» [26, с.108].

Якщо загальний інтелект є чинником академічної успішності, то високий рівень емоційного інтелекту забезпечує професійний та життєвий успіх.

Проаналізувавши моделі емоційного інтелекту, а також особистісно-професійні якості особистості студентів, ми представляємо структуру емоційного інтелекту майбутнього психолога, яка містить наступні компоненти:

1. Емоційна складова:

1) емпатія (здатність розпізнавати чужі емоції, розуміти почуття та ситуації інших, дивитися на світ очима оточуючих);

2) «корисна» тривожність (емоційна стійкість, несприйнятливність до емоційних факторів); мотивація досягнення успіху;

3) емоційна чутливість (здатність легко, швидко та гнучко реагувати на різні впливи).

2. Когнітивний компонент:

1) самооцінка;

2) емоційна самосвідомість (уміння жити «в гармонії» з внутрішніми емоціями, краще розуміння ролі почуттів у роботі та відносинах);

3) усвідомлення емоційних якостей; рефлексія (розуміння не лише власних думок та почуттів, ай інших шляхом мислення зі своєї позиції).

3. Поведінковий компонент:

1) вміння контролювати свої емоції (здатність сприймати та контролювати свій емоційний світ; вміння використовувати свої емоції для досягнення мети);

2) продуктивна взаємодія (уміння підтримувати та налагоджувати спілкування; вміння впливати на ефективність процесу спілкування);

3) психологічна гнучкість у спілкуванні (здатність знаходити спільну мову з різними людьми у різних ситуаціях; толерантність щодо думок, цінностей, установок та способу життя інших людей).

Основу моделі становить принцип єдності теорії та практики, гуманізація освіти, суб'єктність, професійна спрямованість, індивідуалізація, вибір індивідуальної освітньої траєкторії, ситуативне навчання, освітня рефлексія, системність навчання, фундаментальність. У ході практичної діяльності щодо розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів необхідно враховувати не лише освітнє довкілля, а й Я-концепцію студентів [3; 22; 27].

Метою створення моделі розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів є, з одного боку, соціальне замовлення суспільства: фахівець у галузі педагогіки та психології, що має високорозвинені професійні якості, та з іншого боку постає потреба в особистісному та професійному розвитку студентів-психологів. Основним результатом зреалізації моделі розвитку емоційного інтелекту є значне підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів можна забезпечити через комплексний та системний підхід у рамках розробленого спецкурсу «Розвиток емоційного інтелекту». Нами була розроблена спеціальна програма, що включає вступ, тематичний план, навчальну програму курсу, рекомендовану літературу, плани практичних занять, а також питання для підготовки до тестування – остаточна форма – контроль знань з цього курсу. Тривалість курсу – 1 академічний семестр (46 годин). Курс знайомитиме студентів із теоретичними основами розвитку емоційного інтелекту та практичної роботи з емоційними станами. Проблеми курсу розглядаються у контексті вивчення

психологічних дисциплін «Психологія особистості», «Психологія Я-концепції», «Тренінг особистісного зростання» та ін.

У практико-експериментальній базі дослідження взяли участь 29 студентів Західноукраїнського національного університету, кафедра психології та соціальної роботи (15 студентів склала експериментальна група, 14 студентів – контрольна).

Експеримент з розвитку емоційного інтелекту складався з трьох етапів:

- 1) етап ідентифікації – майбутній психолог проводить діагностику емоційного інтелекту;
- 2) стадія розвитку – процес розвитку ЕІ;
- 3) контрольнo-діагностичний етап – оцінка змін що відбулися у розвитку ЕІ.

Курс передбачає групові заняття з використанням активних методів навчання. За допомогою цих методів значно підвищується рівень емоційного інтелекту у студентів, а також розвиваються основні особистісні та професійні якості, що входять до структури емоційного інтелекту. Метою групових занять є розвиток у майбутніх психологів вміння розуміти та керувати не лише своїми емоціями а й емоціями інших людей. Процес розвитку емоційного інтелекту студентів можна поділити на три етапи:

1-й етап «Самосвідомість» спрямовано розвиток когнітивних компонентів емоційного інтелекту. Мета: розвивати вміння пізнавати свої емоції; навчитися контролювати свої почуття; розвиток впевненості у собі; розвиток вміння аналізувати та словесно висловлювати свої почуття; розкрити справжнє ставлення людини до себе; розвивати вміння здійснювати самоаналіз; виявлення почуттів; покращення навичок рефлексії; розвиток уміння встановлювати зворотний зв'язок.

2-й етап «Управління власними емоціями та почуттями, створення продуктивної взаємодії з оточуючими» – зорієнтований на розвиток

поведінкових компонентів емоційного інтелекту. Мета: розвивати вміння керувати своїми думками та своїм становищем у складних ситуаціях; розвивати вміння контролювати свої емоції та поведінку; розвивати вміння висловлювати свої думки та почуття; розвиток здатності змінювати ставлення до проблеми; розвивати вміння ідентифікувати почуття та емоції партнера; розвивати здатність розуміти почуття та дії інших і самого себе.

У 3-му періоді увага приділяється розвитку здібностей майбутніх психологів – розуміти почуття та емоційний стан інших людей у спілкуванні. Ціль: розвиток передбачувальних здібностей; підвищення комунікативної культури; розвиток уміння взаємодіяти з оточуючими людьми; розвивати здатність розуміти та прогнозувати стан, взаємини та якості людини. Групові дискусії як засіб розвитку ЕІ майбутніх психологів; ігрові методи; методи, створені задля розвиток соціального сприйняття; методи арт-терапії; застосовувалася психогімнастика.

Крім вищеописаних групових занять з застосуванням активних методів навчання та лекцій, курс поєднує психологічну діагностику та самостійну роботу студентів. Мета теоретичної роботи – ознайомлення студентів зі значенням емоційного інтелекту, формуванням професійного психолога тощо. Весь теоретичний курс поділено на чотири частини. «Загальні поняття емоційного інтелекту» – розкривається значення поняття «емоційний інтелект» і різні наукові підходи до його визначення. Охарактеризовано біологічні та соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту. Розглянуто основні моделі емоційного розвитку різних авторів. Акцент зроблено на особливостях емоційного інтелекту у системі особистісних та професійних якостей педагога-психолога. Визначено шляхи розвитку емоційного інтелекту. «Емоційний компонент як складова емоційного інтелекту» – висвітлюється значення термінів «емоційна чутливість», «емоційна відповідальність», «емпатія», «емпатійне розуміння», «емоційна стійкість». Описано рівні розвитку емпатії. Описано емоційно відповідальну людину. Спостерігається кореляція

особистісної та ситуативної тривожності, а також мотивації досягнення з емоційним інтелектом. «Когнітивний компонент як складова емоційного інтелекту» – розкрито зміст поняття «емоції», описано основні класифікації та види емоцій. Розкрито значення поняття «почуття», описано моральні, естетичні та інтелектуальні почуття. Розкривається сенс відображення та його основні форми. Самооцінка та її роль у структурі емоційного інтелекту. «Поведінковий компонент як складова емоційного інтелекту» – показані способи викликати бажані емоції, дано рекомендації щодо контролю емоційних станів, усунення непотрібних емоційних станів та контролю інтенсивності емоцій. Розкрито значення методів «вимкнути», «замінити», «зменшити значущість майбутньої дії». Описано методи зняття емоційної напруги та контролю інтенсивності емоцій. Дається розуміння психологічної гнучкості у побудові відносин.

Самостійна робота студентів повинна поєднувати: опрацювання теоретичного матеріалу (закріплення навчального матеріалу, опрацювання спеціальної літератури та пошук інформації в інтернеті і. т.п.); самостійно бачити, слухати, контролювати, розуміти, запам'ятовувати, відтворювати певну інформацію; використання методів саморегуляції, самокорекції; робота з емоціями: управління емоційним станом; роботу з тілом («м'язовий корсет»); дзеркальну роботу («вираження емоцій, здійснення внутрішнього монологу, оповідання, повторення»); розвиток мови; писати власні звіти за наслідками.

В результаті повновагомої зреалізації психологічної моделі спостерігалися зміни на рівні розвитку емоційного інтелекту експериментальної групи студентів, а також у компонентах емоційного інтелекту (емпатія, самооцінка, особистісний та ситуативний інтелект). тривожність, мотивація досягнення успіху). Зміни були статистично підтверджені.

Після проходження студентами курсу з розвитку емоційного інтелекту нами були виявлені відмінності в експериментальній групі,

характерні для студентів з низьким рівнем емоційного інтелекту, який визначається методом діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) (шкала «Інтегратив»). Частка студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту суттєво знизилася з 54% до 24%, що свідчить про ефективність курсу для студентів-психологів із низьким рівнем емоційного інтелекту.

Порівняльний аналіз результатів дослідження виявив чіткі відмінності в динаміці позитивних змін на початку та наприкінці дослідження, в інтегральному рівні емоційного та інтелектуального інтелекту майбутніх психологів та його компонентах. Різниця в динаміці розвитку емоційного інтелекту всередині експериментальної групи, а також між контрольною та експериментальною групами наочно демонструє ефективність курсу. У експериментальній групі спостерігалися такі позитивні зміни: розвиток емоційного інтелекту, емпатії; корекція самооцінки; покращення щоденного процесу спілкування; переміщення мотиваційного полюса у бік успіху; розвиток «корисної» тривоги; розвивати здатність свідомо планувати, контролювати та аналізувати власну поведінку. У більшості студентів експериментальної групи відзначено збільшення обсягу своїх думок про професію, а також набуття професійних навичок та умінь.

Таким чином, апробація запропонованої системи роботи з розвитку емоційного інтелекту студентів, показала її високу ефективність та доцільність, що дозволяє рекомендувати її впровадження у практику навчання психологів з метою підвищення рівня емоційного інтелекту та підвищити ефективність професійної підготовки психологів.

Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів є не просто одним із аспектів їхньої підготовки, а фундаментальною передумовою їхньої професійної компетентності та особистісного благополуччя. Ефективність психологічної допомоги та консультування безпосередньо залежить від здатності фахівця розуміти, сприймати та регулювати емоційні ситуації, як власні, так і клієнтів. Комплексний підхід до

формування ЕІ, що враховує його структурні компоненти, створює міцну теоретичну базу для розробки психолого-педагогічних умов. Реалізація цілісної моделі розвитку емоційного інтелекту у ЗВО забезпечить підготовку висококваліфікованих, психологічно та емоційно стійких фахівців. Розробка та впровадження у навчальний процес спеціалізованих курсів, з акцентом на групових заняттях та активних методах, є ключовим для досягнення цих цілей. Такі курси повинні забезпечувати майбутнім психологам як теоретичні знання, так і практичні навички, необхідні для успішної та етичної професійної діяльності у сучасному, дедалі складнішому світі.

Висновки до розділу 2

Психологічна стійкість – здатність особистості результативно протидіяти стресу, зберігати внутрішню рівновагу, емоційний баланс, працювати ефективно у складних ситуаціях. Вона є запорукою професійного довголіття та ефективної діяльності психолога.

Розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів під час навчання вимагає системної реалізації певних психолого-педагогічних умов. Ці умови охоплюють як зміст навчання, так і методичні підходи. Важливо враховувати структуру емоційного інтелекту педагогів/викладачів, оскільки викладач передає не лише знання, а й є моделлю емоційної компетентності. Це вимагає проведення тренінгів та семінарів для викладачів щодо розвитку власного емоційного інтелекту та створення емоційно підтримуючого освітнього середовища. Для систематичного розвитку необхідна цілісна модель, яка реалізується у ЗВО. Ця модель має містити цільовий блок, що чітко визначає освітні цілі та очікувані результати, такі як усвідомлення важливості емоційного інтелекту та розвиток ключових емоційних компетенцій. Форми

організації освітнього процесу мають бути різноманітними, поєднуючи інтерактивні лекції та семінари з практичними заняттями та тренінгами, а також супервізію та інтервізію. Процес розвитку емоційного інтелекту повинен використовувати широкий спектр активних методів навчання, включаючи рольові ігри, симуляції, кейс-стаді, рефлексивні вправи, ведення щоденників, групові дискусії та методи усвідомленості. Розвиток емоційного інтелекту має бути послідовним, охоплюючи при цьому етап усвідомлення, етап освоєння та етап інтеграції. Результат розвитку емоційного інтелекту поєднує підвищену емоційну самосвідомість та саморегуляцію, високий рівень емпатії та соціальних навичок, зростання психологічної стійкості, здатність до продуктивної та етичної взаємодії, а також зниження ризиків професійного вигорання та деформації.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Дослідження емоційного інтелекту і психологічної стійкості студентів-психологів

Наше практичне дослідження проведене у 2025 році і спрямоване на глибоке вивчення особливостей емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів-психологів, зокрема в контексті їхньої професійної самоідентифікації. Ми розглядали дві категорії учасників: студентів, які вже визначилися з майбутньою професійною спеціалізацією, та тих, хто ще перебуває в процесі вибору свого подальшого кар'єрного шляху. Такий поділ дозволив проаналізувати, наскільки рівень сформованості професійного самовизначення впливає на розвиток ключових психологічних ресурсів особистості. Професійна діяльність психолога, як показує низка опрацьованих нами досліджень [1-57], має виразно екстремальний характер, адже передбачає постійне включення у складні міжособистісні ситуації, емоційно насичені взаємодії, а також роботу із травматичними переживаннями клієнтів. Це створює підвищені вимоги до емоційної зрілості та адаптивних здібностей фахівця. Відтак особливо актуальним є розвиток психологічної стійкості як здатності зберігати функціональність, внутрішню рівновагу та ефективність у складних, ризикованих і стресогенних умовах. У свою чергу, емоційний інтелект постає інтегральною характеристикою, яка дозволяє майбутньому психологу не лише розуміти й адекватно інтерпретувати емоції інших людей, а й ефективно управляти власною афективною сферою. Він поєднує здатність до емоційного самоконтролю, емпатії, рефлексії та емоційної регуляції – як у професійних, так і в особистісних контекстах.

Наявність розвиненого емоційного інтелекту є фундаментом для побудови якісної психотерапевтичної взаємодії, профілактики емоційного вигорання та підтримання психічного здоров'я.

Отже, дослідження дозволило розглядати емоційний інтелект та психологічну стійкість не просто як окремі риси чи навички, а як взаємопов'язані компоненти професійної компетентності майбутнього психолога, що формуються в динаміці особистісного розвитку, під впливом професійного самовизначення та навчального досвіду. Результати проведеного дослідження можуть використовуватись у розробці програм розвитку особистісного потенціалу студентів-психологів на етапі професійної підготовки.

Метою було вивчення особливостей емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів залежно від обраного ними плану професійного розвитку. Нами сформульовані наступні дві гіпотези:

1) існують відмінності між рівнем психологічної стійкості та рівнем розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів, які обрали різні шляхи професійного розвитку;

2) студенти з високою психологічною стійкістю мають високий емоційний інтелект. Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету у 2025 році. Вибірку склали 29 респондентів, з них 1 група – 8 здобувачів, які бажають надалі працювати психологами в школі; 2 група – 12 здобувачів, які хочуть свій подальший професійний шлях зв'язати із роботою в психологічній чи соціальній службах, 3 група – 9 здобувачів, котрі ще не визначився у своєму подальшому професійному напрямку. Виділення трьох груп студентів щодо їх професійного шляху було здійснено за допомогою інтерв'ю та документів, що підтверджують вибір здобувачів.

Рівень психологічної стійкості студентів вимірювався за допомогою тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона (додаток А).

Дослідження емоційного інтелекту ґрунтувалося на тесті емоційного інтелекту Н. Холла (додаток В).

Проведене дослідження дало наступні результати. Загальні показники стресостійкості у групі бажаючих працювати в школі, нижчі, ніж у двох інших досліджуваних групах, що говорить про їх вищу стресостійкість. При порівнянні трьох груп, значні відмінності у показниках психологічної стійкості були зафіксовані тільки між групами студентів, які бажають працювати в школі та студентами, які не визначилися в подальшому професійному напрямку (4,8 при $p < 0,001$). При порівнянні показників стресостійкості у групі студентів, які бажають працювати в фахових службах із показниками стресостійкості двох інших груп, значних відмінностей виявлено не було. Таким чином, рівень стресостійкості розподіляється наступним чином: найвищий рівень серед усіх груп, що обстежуються, в середньому, відзначається у студентів, які бажають працювати в школі, найнижчий – у студентів, які не визначилися в подальшому професійному напрямку. Середні показники рівня стійкості у групі студентів, які бажають працювати в фахових службах, перебувають у проміжку між першою та другою групою, при цьому не маючи з ними значних відмінностей (рис. 3.1).

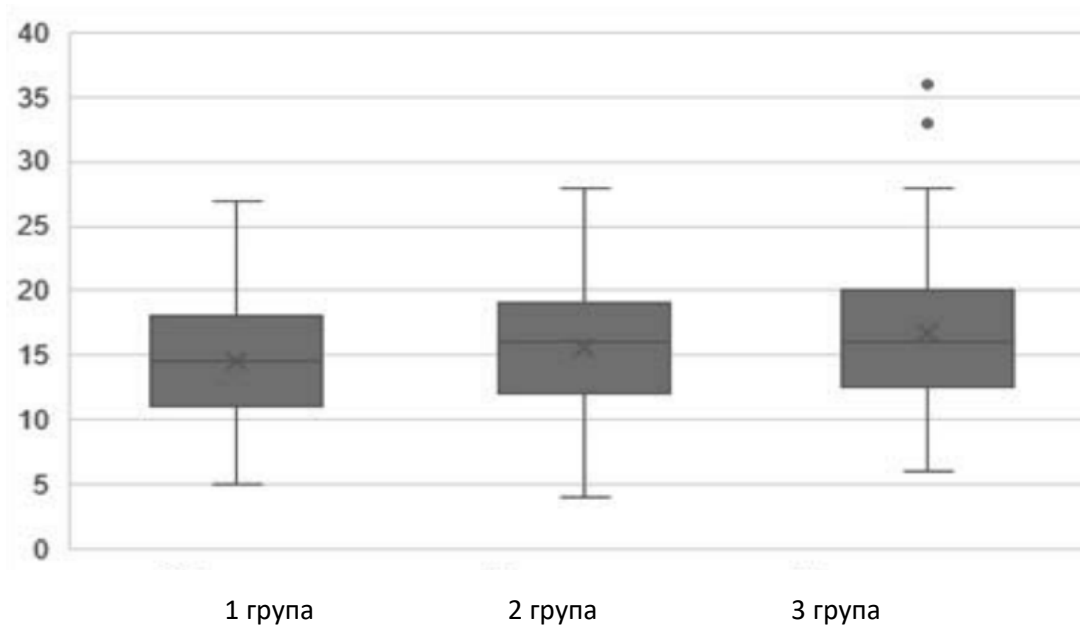


Рис. 3.1. Показники самооцінки психологічної стійкості у досліджуваних групах

Результати тесту самооцінки стресостійкості дозволяють зробити висновок про високу стресостійкість майбутніх шкільних психологів, про наявність у них здібностей до подолання конфліктів без шкоди для власного психологічного стану. При дослідженні емоційного інтелекту в групах студентів було відзначено, що у всіх досліджуваних групах, частіше за інших присутній низький рівень емоційного інтелекту за шкалою «Управління власними емоціями». При цьому, значних відмінностей при попарному порівнянні трьох груп у показниках цієї шкали не було виявлено. Значні відмінності між досліджуваними групами виявили за показниками загального емоційного інтелекту, соціальної та трьох його компонентів – «управління власними емоціями», «самотивація» і «емпатія». Середні показники за шкалою «управління власними емоціями» у групі студентів, які не визначилися у професійному шляху значно нижчі, ніж аналогічні показники у перших двох групах (4,6 при $p < 0,001$ та 3,9 при $p < 0,001$ відповідно). При цьому значних

відмінностей у середніх показниках між групами «бажаючих» та «не бажаючих» виявлено не було. Середні показники за шкалою «самотивація» у групі студентів, що не визначилися, нижчі, ніж середні показники за даною шкалою в 1 і 2 групах (3,3 при $p < 0,005$ і 3,8 при $p < 0,001$). Що характерно, як і в попередньому випадку, між групами «бажаючих» і «не бажаючих» при порівнянні середніх показників, не було виявлено значних відмінностей.

При дослідженні шкали «емпатія» значні розбіжності виявили між усіма трьома досліджуваними групами. Так, у групі студентів, що не визначилися, найвищі показники емпатії порівняно з 2 групою (5,8 при $p < 0,001$) і 1 групою (3,2 $p < 0,005$). У 1 групі показники шкали «емпатія» в середньому вищі, ніж у 2 групі (2,6 при $p < 0,005$). Середні показники загального емоційного інтелекту 1 групи значно вищі, ніж середні показники переважають у інших групах. У групі студентів, які не визначилися у професійному напрямку, середні показники загального емоційного інтелекту будуть набагато нижчими, ніж у 1 групі (7,7 $p < 0,001$), як і середні показники у 2 групі студентів (3,4 $p < 0,005$). Майбутні психологи, які бажають працювати в фахових службах відрізняються вищими показниками загального емоційного інтелекту щодо показників групи студентів, що не визначилися з подальшою діяльністю (4,3 при $p < 0,001$). (рис. 3.2).

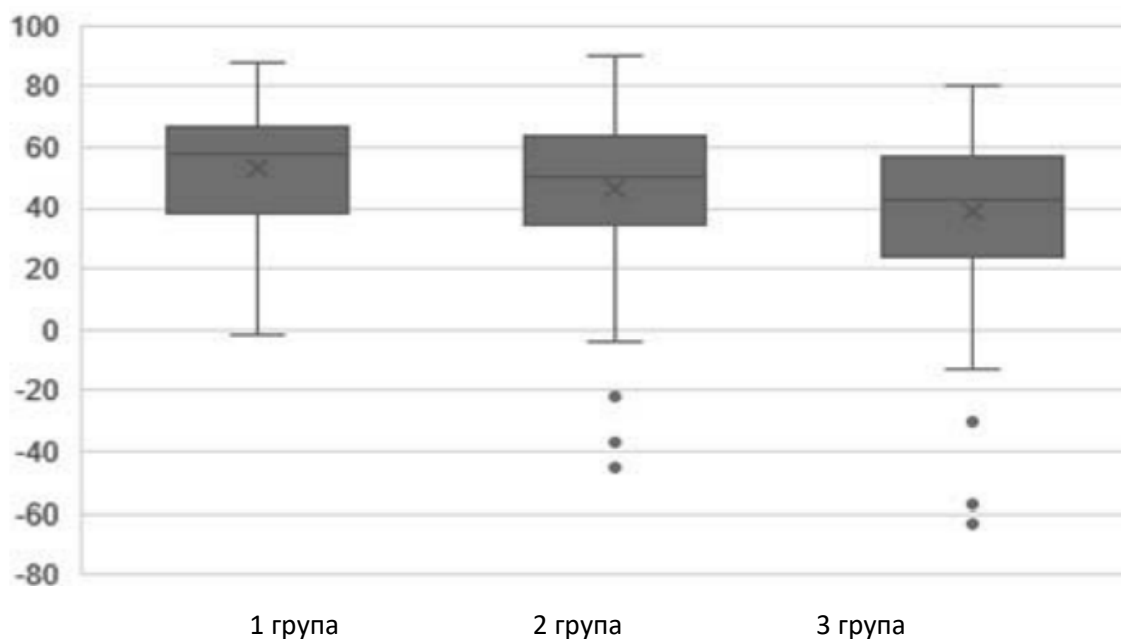


Рис. 3.2. Показники загального емоційного інтелекту у досліджуваних групах

На рис. 3.2 показано розподіл загального рівня емоційного інтелекту досліджуваних груп. У 1 групі загальний рівень емоційного інтелекту знаходиться в межах середніх показників феномену, що нами досліджується. У цій групі у досліджуваних мало реєструється низький чи високий рівень загального емоційного інтелекту. У двох інших групах розподіл середніх значень досліджуваного показника значною мірою зміщено нижче області середнього рівня, при цьому даних групах так само як і в першому випадку практично не реєструються випадки високого рівня загального.

За результатами дослідження були виявлені суттєві відмінності у рівні емоційного інтелекту та психологічної стресостійкості серед студентів-психологів залежно від ступеня їх професійного самовизначення. Зокрема, студенти, які вже обрали для себе кар'єрну траєкторію та мають намір працювати у шкільному середовищі, продемонстрували вищі показники стресостійкості, а також підвищений

рівень емоційного інтелекту як у загальному вимірі, так і щодо окремих його складових – таких як здатність до само мотивації та управління власними емоційними станами. Ці показники свідчать про більш розвинену здатність до емоційної саморегуляції та внутрішньої організованості, що є важливими умовами ефективної професійної діяльності у випадках підвищеного емоційного навантаження, яке характерне для шкільної психологічної практики. Водночас, для цієї ж групи студентів було зафіксовано відносно нижчий рівень емпатії, що ймовірно спричинене намаганням зберігати емоційну дистанцію в умовах потенційно виснажливої міжособистісної взаємодії. Такий феномен можна інтерпретувати як захисний механізм, спрямований на підтримання професійної ефективності через регуляцію глибини емоційного залучення.

Інша група студентів – ті, що ще не визначилися із конкретним професійним напрямом, – продемонструвала, загалом, нижчі рівні стресостійкості. Для них також характерним є зниження рівня емоційного інтелекту, зокрема таких його компонентів, як самомотивація та управління власними емоціями. Це може вказувати на ще не сформований рівень особистісної зрілості або недостатній досвід емоційної саморегуляції, що часто є типовим для фази професійного пошуку. Цікаво, що незалежно від загального рівня стресостійкості чи професійного самовизначення, рівень емоційної обізнаності та здатність розпізнавати емоції інших залишалися порівняно стабільними в усіх досліджуваних групах. Можна стверджувати, що когнітивні аспекти емоційного інтелекту, які пов'язані з розумінням емоцій інших людей, здатні бути більш універсальними й менш залежними від професійної мотивації чи суб'єктивного рівня стресової витривалості.

Таким чином, висунута у нашому дослідженні гіпотеза щодо залежності рівня емоційного інтелекту та психологічної стійкості від професійної визначеності студентів-психологів, знайшла часткове підтвердження. Це дає підстави для подальшого вивчення внутрішньої

структури взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та адаптаційними ресурсами особистості у контексті професійного становлення майбутніх фахівців психологічної сфери.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів

Сучасні виклики вимагають від майбутніх психологів не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Ці якості є вельми важливими для їхньої професійної ефективності, запобігання вигоранню та забезпечення кваліфікованої психологічної допомоги. Для системного розвитку цих компетенцій у студентів-психологів, ЗВО та психологічні служби можуть реалізувати низку взаємопов'язаних практичних рекомендацій (рис. 3.3).

Інтеграція розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості в освітні програми. Перегляд та оновлення навчальних планів: необхідно впровадити спеціалізовані курси, присвячені розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості, як обов'язкові для студентів-психологів. Ці курси мають включати не лише теоретичні аспекти, а й інтенсивні практичні заняття. Створення окремого практичного курсу «Розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості», що має бути побудований на активних методах навчання (тренінги, рольові ігри, кейс-стаді, вправи на рефлексію, медитації усвідомленості), зорієнтованих на відпрацювання конкретних навичок: самоусвідомлення емоцій (ідентифікація, розрізнення та розуміння власних емоційних станів), емоційна регуляція (техніки управління стресом, тривогою, гнівом, розвиток здатності до емоційної саморегуляції), емпатія (навички активного слухання, розуміння невербальних сигналів, співпереживання та адекватного реагування на емоції інших), соціальні

навички (вирішення конфліктів, ефективна комунікація та взаємодія), резильєнтні стратегії (розвиток оптимізму, когнітивної гнучкості, пошуку сенсу, використання соціальної підтримки), інтеграція компетентностей емоційного інтелекту та стійкості в існуючі дисципліни (у рамках курсів із загальної психології, вікової та педагогічної психології, соціальної психології, диференційної психології, психології особистості, психокорекції та психотерапії слід постійно підкреслювати та демонструвати значення емоційної компетентності та психологічної стійкості).

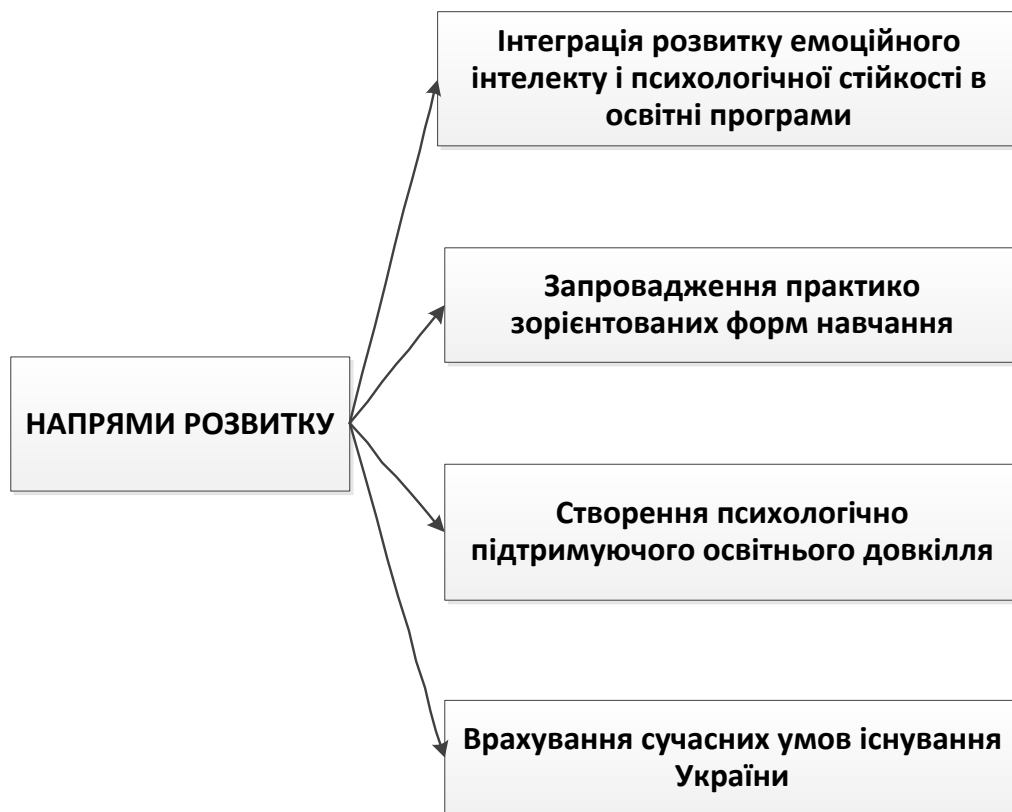


Рис. 3.3. Напрями розвитку емоційного інтелекту і психологічної стійкості студентів-психологів

Запровадження практико зорієнтованих форм навчання.

Систематичні тренінгові заняття – спрямовані на розвиток окреслених навичок емоційного інтелекту та стійкості. Ці заняття мають проводитися малими групами(10-15 осіб) для забезпечення індивідуального підходу та забезпечення зворотного зв'язку з кожним учасником тренінгу. Рольові ігри та симуляції професійних ситуацій – створення реалістичних сценаріїв психологічного консультування, інтерв'ю, кризових ситуацій, де студенти можуть практикувати застосування ЕІ та навичок стресостійкості в безпечному середовищі. Це допомагає краще адаптуватися до сучасних умов, особливо тих, що пов'язані з травматичним досвідом. Кейс-стаді та розбір реальних випадків – аналіз складних психологічних ситуацій з точки зору емоційних реакцій клієнтів та самого психолога, обговорення ефективних стратегій взаємодії та подолання емоційного навантаження. Запровадження системи супервізії та інтервізії: Регулярні групові зустрічі під керівництвом досвідченого фахівця (супервізія) або обмін досвідом між колегами (інтервізія) для обговорення професійних труднощів, емоційних реакцій на роботу, запобігання вигоранню та професійній деформації. Це особливо важливо для студентів, які проходять практику чи починають професійну діяльність. Організація майстер-класів та семінарів з практиками рефлексії та усвідомленості: Вчити студентів методам самопостереження, ведення рефлексивних щоденників, медитації, що сприяють глибшому розумінню власних емоцій та підвищенню психологічної стійкості.

Створення психологічно підтримуючого освітнього довкілля.

Розвивати емоційний інтелект та психологічну стійкість у педагогічних працівників за допомогою проведення тренінгів. Викладачі повинні володіти емоційною компетентністю та стійкістю, створюючи атмосферу довіри та безпеки на заняттях. Доступність психологічної допомоги для студентів: забезпечення легкого та конфіденційного доступу студентів до послуг психологічної служби ЗВО, де вони можуть отримати індивідуальні

консультації, взяти участь у групах підтримки чи пройти тренінги. Програми менторства та наставництва – залучення досвідчених психологів або старшокурсників як менторів для молодших студентів. Це допомагає їм адаптуватися до навчання, долати труднощі та отримувати емоційну підтримку. Формування культури взаємодопомоги та підтримки – сприяння створенню студентських спільнот, які підтримують один одного, організовують спільні заходи, що сприяють емоційному благополуччю та згуртованості. Забезпечення здорового балансу між навчанням та відпочинком: просвітницька робота щодо важливості самопіклування, фізичної активності, хобі та соціального життя для підтримання психологічної стійкості та попередження вигорання.

Врахування контексту сучасних умов. Спеціалізовані модулі з травмопсихології та кризового консультування: Розширення навчальних програм модулями, що стосуються психологічної допомоги в умовах війни, роботи з травмою (ПТСР, гостра реакція на стрес), горем та втратою. Це дозволить студентам розвивати специфічні компетенції для роботи в сучасних реаліях. Практика в кризових центрах та волонтерських організаціях: організація стажувань та практик у закладах, що працюють з постраждалими від війни, що дозволить студентам набути унікального досвіду та застосувати набуті навички емоційного інтелекту та психологічної стійкості. Навчання самопомозі та взаємодопомозі в екстремальних умовах: окремі заняття, присвячені методам саморегуляції в умовах високого стресу, навичкам психологічної першої допомоги (ППД) та підтримки оточуючих під час криз. Обговорення та рефлексія власного досвіду війни: створення безпечного простору для студентів, де вони можуть обговорювати власні емоційні реакції на війну, ділитися переживаннями та знаходити ресурси для їхнього подолання під керівництвом досвідченого психолога.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного дослідження виявлено, що для студентів-психологів, які бажають працювати у школі, більш висока стресостійкість і вищий рівень емоційного інтелекту, як загального, і окремих його компонентів, як управління власними емоціями і самомотивація. При цьому для тієї ж групи студентів (з більш високим, у середньому, рівнем стресостійкості) характерна нижчий рівень емпатії. При цьому, для студентів-психологів з нижчим рівнем стресостійкості (які ще не визначилися у своєму подальшому професійному шляху) більш характерний низький рівень загального емоційного інтелекту, самомотивації та управління власними емоціями. Крім того, рівень емоційної поінформованості та розпізнавання емоцій інших людей рівномірно розподілено у всіх групах студентів-психологів, як з високим, так і з низьким рівнем стресостійкості. Тож висунута нами гіпотеза підтвердилася частково.

Розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості у студентів-психологів є невід'ємною частиною їхньої професійної підготовки, особливо в умовах сучасних викликів. Системний підхід, що включає інтеграцію цих компетенцій у навчальні плани, запровадження практико-орієнтованих форм навчання, створення підтримуючого освітнього середовища та врахування специфіки військового часу, дозволить ЗВО та психологічним службам випустити висококваліфікованих, емоційно компетентних та психологічно стійких фахівців. Сформовані рекомендації допоможуть не лише сформувати професіоналів, здатних ефективно працювати в складних умовах, а й забезпечити їхнє власне психологічне благополуччя, що є основою для надання якісної допомоги іншим.

ВИСНОВКИ

1. У процесі дослідження було отримано результати, які дозволили глибше зрозуміти характер і специфіку взаємозв'язку між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю студентів-психологів. Це питання набуває особливої актуальності в контексті соціальних і гуманітарних викликів сучасності, зокрема на тлі повномасштабної війни в Україні. Емоційний інтелект є особистісною характеристикою і універсальним ресурсом, який істотно підвищує здатність студентів протистояти дестабілізуючим впливам середовища. Ті, хто здатний ідентифікувати, усвідомлювати, аналізувати та конструктивно виражати власні емоції, краще орієнтуються в емоційних станах інших, і, відповідно, легше адаптуються до нових, іноді критичних умов. Чим вищий рівень емоційного інтелекту тим краще формується емоційна гнучкість, що дозволяє майбутнім психологам підтримувати функціональність, зберігати ясність мислення та ефективність навіть під час інтенсивного стресового впливу.

2. Особливі умови нашого сьогодення зумовлюють потребу в адаптивних механізмах емоційного самозахисту. В умовах підвищеної тривожності, втрат, невизначеності та соціальної напруги емоційний інтелект виконує роль бар'єра, який пом'якшує негативний вплив зовнішніх стресогенних чинників. Експериментальне дослідження показало, що респонденти з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються з наслідками травматичних подій, менше схильні до дезорганізуючих реакцій та зберігають здатність до конструктивного мислення й дій. Аналіз структури емоційного інтелекту дозволив виявити компоненти, що суттєво впливають на розвиток психологічної стійкості. Зокрема, до них належать: саморегуляція, контроль емоційних реакцій, здатність до відновлення після емоційних потрясінь, а також емпатія –

вміння визначати емоційні сигнали інших людей та адекватно на них реагувати. Саме ці характеристики виявились найсильнішими предикторами здатності до використання адаптивних копінг-стратегій і формування резильєнтності – якості, яка забезпечує стійкість до негативних життєвих обставин.

3. Психологічна стійкість студентів-психологів пов'язана з їхньою здатністю ефективно функціонувати в професійній сфері. Психологічна стійкість є здатністю особистості ефективно реагувати на стрес, зберігати внутрішню рівновагу, емоційний баланс і працездатність у складних чи кризових ситуаціях. Високий рівень психологічної стійкості дає змогу не лише запобігти синдрому емоційного вигорання, а й зберігати високий рівень емпатійної залученості, відповідальності та стійкості у стосунках з клієнтами. Це особливо важливо для студентів-психологів, які в майбутньому працюватимуть із вразливими категоріями населення, включно з жертвами війни, насильства чи втрат. Студенти з розвинутою стійкістю здатні підтримувати власне психологічне благополуччя, залишаючись при цьому ефективними у наданні допомоги. Тому, освітні програми для навчання майбутніх психологів мають включати елементи, спрямовані на розвиток психологічної стійкості у студентів. Це підвищить ефективність їх професійної підготовки, сприятиме розвитку емоційної саморегуляції та готовності до подолання професійних і соціальних проблем.

4. На основі отриманих результатів проведеного дослідження можна висновувати, що програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та психологічної стійкості студентів, мають включати не лише теоретичні знання, а й практичні тренінги, майстер-класи, рефлексивні групи, які формують навички емоційної регуляції, управління стресом, розпізнавання емоційних станів інших людей та самопідтримки. Така підготовка сприятиме формуванню більш гнучких, стійких і професійно зрілих фахівців. Висунута у нашому дослідженні гіпотеза щодо залежності рівня

емоційного інтелекту та психологічної стійкості від професійної визначеності студентів-психологів, знайшла часткове підтвердження. Це дає підстави для подальшого вивчення внутрішньої структури взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та адаптаційними ресурсами особистості у контексті професійного становлення майбутніх фахівців психологічної сфери.

5. Незважаючи на професійну орієнтацію, студенти-психологи також є вразливою категорією і самі можуть стикатися з психологічними труднощами. Результати дослідження свідчать про необхідність створення системи внутрішньої підтримки в межах освітніх закладів, а також про актуальність розвитку навичок самодопомоги. Емоційний інтелект має стати основою не лише професійної діяльності, а й особистісного самозбереження.

Саморефлексія, емоційна грамотність і здатність до конструктивної самопідтримки є ключовими чинниками довготривалого психічного здоров'я студентів, які в майбутньому будуть опорою для інших. Виявлений взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю відкриває нові напрями для наукового пошуку. Доцільним є подальше вивчення динаміки цих конструктів упродовж усього періоду професійного становлення, аналіз впливу соціального контексту, гендерних, вікових та культурних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психологічна готовність до діяльності: феноменологія, теорія, практика. Київ: Міленіум, 2004. 232 с.
2. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
3. Васютинський В. О. Психологічні аспекти подолання наслідків психотравмуючих ситуацій. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. 11. Вип. 48. С. 20-28.
4. Власова О. І. Психологічна допомога особистості в умовах кризових ситуацій: теоретичні та прикладні аспекти. Київ: Либідь, 2021. 304 с.
5. Воронцова Т. А. Психологічна резильєнтність особистості: концептуалізація та емпіричне дослідження. Київ: Фенікс, 2018. 280 с.
6. Головань І. В. Психологічна підтримка студентів-психологів в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 12. Вип. 28. С. 98-110.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Наш формат, 2018. 472 с.
8. Григорович Л. М., Бужина І. В. Психологія стресу та стресостійкості: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2016. 216 с.
9. Гурулюк О. Є. Життєстійкість особистості в умовах війни: теоретичні підходи та емпіричні дослідження. *Психологічні обрії*. 2023. № 3. С. 60-70.
10. Дембицька С. В. Емоційний інтелект як чинник професійної адаптації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. № 1(32). С. 28-31.

11. Дворецька О. В. Феномен життєстійкості особистості: теоретико-методологічний аналіз. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 53-58.
12. Єрмолаєва-Луценко І. В. Психологічні механізми подолання кризових ситуацій особистістю. Київ: Академвидав, 2015. 208 с.
13. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. URL: <file:///D:/Users/SR/Downloads/2891>
14. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 380 с.
15. Карамушка Л. М., Танько Т. П. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових змін: монографія. Київ: Каравела, 2021. 312 с.
16. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: ТОВ «Лазурит-Поліграф», 2012. 320 с.
17. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
18. Коломінський Н. Л. Психологія управління: Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2011. 416 с.
19. Кочарян А. С. Психотерапія посттравматичного стресового розладу. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2016. 216 с.
20. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
21. Кузікова С. Б. Психологія життєвої компетентності особистості. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. 380 с.
22. Кулик Н.А. Емоційний інтелект: аналіз сучасних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 79-90.

23. Лактіонова Г. М. Стресостійкість у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія «Психологія»*. 2014. № 797. С. 272-277.

24. Матвієнко М. А. Психологічна стійкість особистості у період випробувань: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 10. С. 34-40.

25. Мороз В. М. Розвиток емоційного інтелекту як чинника професійної успішності майбутнього фахівця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота*. 2017. Вип. 2 (41). С. 132-135.

26. Набруско Л. І. Емоційний інтелект та його роль у формуванні адаптаційних можливостей особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2015. Вип. 1(33). С. 136-141.

27. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95-109.

28. Панін В.А. Психологічна допомога постраждалим від травматичних подій. К.: Видавничий дім «Слово», 2019. 240 с.

29. Пащенко Л.П. Психологічна стійкість особистості: концептуальні підходи та емпіричні дослідження. *Психологічні обрії*. 2013. № 4. С. 60-67.

30. Полулях Н. С. Психологічна резильєнтність як предиктор успішного подолання життєвих криз. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2017. Т. 25, № 2. С. 156-163.

31. Савельчук В. В. Психологічна резильєнтність як чинник подолання стресу військовослужбовців. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. № 68. С. 147-152.

32. Савченко О. В. Емоційний інтелект: теорія та практика. Київ: Альфа-Віта, 2014. 180 с.
33. Сидоренко О. О. Особливості прояву посттравматичного зростання в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 1(2). С. 96-105.
34. Солодухова О. В. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2014. Вип. 26. С. 367-376.
35. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fd810a9f-fd9f-4490-8a86-1c8ac514ecf8/content>
36. Тимченко А. В. Психологія кризових станів особистості: монографія. Київ: Аграр Медіа Груп, 2017. 256 с.
37. Ткачук І.І. Стресостійкість особистості в умовах екстремальних навантажень: теоретичний аспект. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 4(18). С. 145-156.
38. Федорчук В. М. Психологічна резильєнтність студентів в умовах воєнного часу: емпіричний аналіз. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 2(8). С. 70-79.
39. Ханін М. І. Емоційний інтелект та його вплив на адаптацію особистості до кризових ситуацій. *Психологія і соціум*. 2021. № 2(10). С. 40-51.
40. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2020/1_2020/3.pdf
41. Чепелева Н. В. Емоційний інтелект і стратегії подолання життєвих труднощів. *Психологічні обрії*. 2012. № 1. С. 138-142.

42. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint>
43. Швалб Ю. М., Данченко О. Є. Психологія стресу та методи його подолання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 256 с.
44. Шевченко Р. В. Психологічна допомога студентам у воєнний час: виклики та можливості. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Психологічні науки»*. 2023. № 1. С. 89-97.
45. Яременко О. В. Психологічна готовність до подолання стресу у студентів закладів вищої освіти. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 102-110.
46. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18 (Suppl.), 13-25.
47. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
48. DiFabio, A., & Saklofske, D. H. (2014). Emotional intelligence and positive psychology in occupational health. *Frontiers in Psychology*, 5, 1269.
49. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
50. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
51. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
52. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
53. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-167.

54. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.

55. Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006). Coping with health problems: A look at the positive side. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 235-252). American Psychological Association.

56. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

57. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

58. Steiner, C. (2003). *Emotional Literacy: Intelligence with a Heart*. Personhood Press. 275 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена і Г.Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з п'яти відповідей. Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Дуже часто
1.	Наскільки часто несподівані неприємності виводять Вас з рівноваги?					
2.	Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі в житті виходять з-під Вашого контролю?					
3.	Як часто Ви відчуваєте себе «знервованим, пригніченим»?					
4.	Як часто Ви впевнені у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?					
5.	Наскільки часто Вам здається, що все іде саме так, як Ви б того хотіли?					
6.	Як часто Ви в силах контролювати роздратування?					
7.	Наскільки часто у Вас виникало переживання, що Вам не впоратися з тим, чого від вас вимагають?					
8.	Як часто Ви відчуваєте, що Вам щастить?					
9.	Як часто Вас дратують речі, яких Ви не можете змінити?					
10.	Наскільки часто Ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?					

Обробка результатів:

Прямі питання -1,2,3,7,9,10 – оцінюються: «ніколи»- 0», «майже ніколи»-1, «іноді» -2, «доволі часто» -3, «дуже часто» -4;

Зворотні питання – 4,5,6,8 – оцінюються: «ніколи»- 0», «майже ніколи»-1, «іноді» -2, «доволі часто» -3, «дуже часто» -4;

Визначається загальна сума балів

Інтерпретація результатів тесту – середні дані за віковими групами

Оцінка стресостійкості	Вік, років			
	Від 18 до 29	Від 30 до 44	Від 45 до 54	Від 55 до 64
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	23,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

Сума балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього
27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

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

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

Інструкція

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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