

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота —
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 4

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Мороховець Марія Віталіївна

Науковий керівник: доц. кафедри,

к. психол. н., доцент А.О. Татяничков

Рецензент: доц. кафедри, к. ю. н., доцент

О.С. Геращенко

Одеса - 2025

АНОТАЦІЯ

Мороховець М.В. Емоційний інтелект як фактор стресостійкості особистості. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стресостійкістю особистості. Основна мета полягала у виявленні того, наскільки окремі компоненти емоційного інтелекту впливають на здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Для збору емпіричних даних використовувалися дві психодіагностичні методики: тест на визначення рівня емоційного інтелекту (з урахуванням таких складових, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій) та опитувальник самооцінки стресостійкості. У дослідженні взяли участь представники молоді віком від 18 до 25 років.

За результатами тестування більшість учасників продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту та помірний рівень стресостійкості. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між окремими параметрами емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості. Найбільш вираженими виявилися зв'язки між емоційною обізнаністю, умінням управляти власними емоційними станами, рівнем емпатії та здатністю особистості адаптуватися до психоемоційного напруження.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані у психопрофілактичній роботі, тренінгах особистісного зростання, а також у програмах розвитку емоційної компетентності.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій, психологічна адаптація, саморегуляція.

ANNOTATION

Morokhovets M. Emotional Intelligence as a Factor of Personal Stress Resistance. Qualification work - bachelor's research project for obtaining the educational level "bachelor", field of knowledge: C "Social Sciences, Journalism and Information", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2025.

The study analyzed the relationship between the level of emotional intelligence development and individual stress resilience. The main objective was to identify how specific components of emotional intelligence influence a person's ability to effectively cope with stressful situations. Two psychodiagnostic methods were used to collect empirical data: a test to assess the level of emotional intelligence (including components such as emotional awareness, emotion regulation, self-motivation, empathy, and emotion recognition) and a self-assessment questionnaire on stress resilience. The study involved young adults aged 18 to 25.

According to the testing results, most participants demonstrated an average level of emotional intelligence and a moderate level of stress resilience. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between certain parameters of emotional intelligence and the level of stress resilience. The most prominent correlations were found between emotional awareness, the ability to manage one's own emotional states, the level of empathy, and a person's capacity to adapt to psycho-emotional stress.

The study's findings confirm that a high level of emotional intelligence has a positive impact on stress resilience, promoting better self-regulation, awareness of one's own emotions, and understanding of others' emotions. Based on the results, practical recommendations were developed that can be applied in psycho-preventive work, personal development training, and emotional competence development programs to enhance overall adaptability and psychological resilience.

Key words: emotional intelligence, stress resistance, emotional awareness, emotion regulation, self-motivation, empathy, emotion recognition, psychological adaptation, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	13
1.1. Характеристика етапів дослідження.....	13
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	21
2.1. Результати дослідження та їх аналіз.....	21
2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості шляхом розвитку емоційного інтелекту.....	28
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, який характеризується швидкими змінами, високою конкуренцією та постійним інформаційним потоком, питання стресостійкості набуває особливого значення. Люди стикаються з численними викликами, пов'язаними з роботою, міжособистісними стосунками, соціальними проблемами та особистісними труднощами. За таких умов здатність управляти своїми емоціями, розуміти почуття інших і знаходити конструктивні способи реагування стає критично важливою для збереження психологічного благополуччя та ефективної діяльності.

Емоційний інтелект (EI), який включає здатність усвідомлювати, розуміти і управляти як власними емоціями, так і емоціями оточуючих, виявляється ключовим фактором у забезпеченні стресостійкості. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш успішному подоланню стресових ситуацій, зменшенню негативного впливу стресу на організм і підтримці адаптивної поведінки в умовах криз.

Стресостійкість, у свою чергу, є однією з основних характеристик, необхідних для адаптації до складних життєвих обставин. Вона відображає здатність особистості залишатися стабільною, функціональною та емоційно врівноваженою навіть у найскладніших умовах. Розуміння того, як емоційний інтелект сприяє розвитку стресостійкості, відкриває нові можливості для психологічного супроводу, тренінгів і терапевтичної роботи.

Актуальність теми також визначається зростаючою увагою до питань психологічного здоров'я як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. В умовах пандемій, воєнного становища, економічної нестабільності та соціальної напруженості люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, що потребує ефективних методів його подолання. У цьому контексті дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості набуває не лише теоретичного, але й практичного значення.

Крім того, емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс у професійній сфері, особливо для фахівців, які працюють у стресових умовах (медики, педагоги, правоохоронці, менеджери тощо). Формування та розвиток ЕІ дозволяє не лише покращити ефективність професійної діяльності, але й сприяти профілактиці емоційного вигорання.

Таким чином, тема «Емоційний інтелект як фактор стресостійкості особистості» є надзвичайно актуальною, оскільки вона дозволяє глибше зрозуміти механізми взаємодії емоційної компетентності та здатності протистояти стресу. Це сприяє розробці інноваційних підходів до підтримки психологічного здоров'я особистості, підвищення її адаптаційного потенціалу та життєстійкості в умовах сучасного світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом як у зарубіжній, так і у вітчизняній науковій літературі все більше уваги приділяється поняттю емоційного інтелекту (ЕІ). Дослідження цього феномену демонструють, що успіх людини в житті часто залежить не лише від високого рівня інтелектуального коефіцієнта (IQ), але й від розвиненого емоційного інтелекту (EQ) [14]. Саме здатність усвідомлювати власні емоційні стани, керувати ними, а також розуміти почуття інших людей, створює основу для ефективного вирішення життєвих проблем, уникнення конфліктів і побудови гармонійних стосунків.

Дослідники наголошують, що емоційний інтелект є багатовимірним конструктом, який включає такі складові, як саморегуляція, емоційна усвідомленість, емпатія та соціальні навички. Згідно з останніми науковими роботами, люди з високим рівнем ЕІ краще адаптуються до стресових ситуацій, мають вищий рівень життєстійкості та більш успішно працюють у команді [16].

Серед західних учених, які зробили вагомий внесок у розробку концепцій емоційного інтелекту, варто відзначити Д.Гоулмана [10], П.Саловея, Дж.Мейєра, Д.Карузо, Г.Гарднера, Р.Бар-Она, С.Хейна, Р.Купера,

А.Савафа, Х.Вайсбаха, У.Дакса, К.Кеннона, Дж.Готтмана та інших. Їхні роботи стали важливою базою для подальшого вивчення цієї теми.

Роберт Торндайк, усвідомлюючи зростаючу важливість міжособистісного спілкування, вперше увів поняття “соціального інтелекту”. Він використовував цей термін для позначення здатності до далекоглядності у міжособистісних відносинах. Соціальний інтелект, за його концепцією, охоплює сукупність ментальних здібностей, пов’язаних із аналізом і обробкою соціальної інформації. Ці здібності забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії, сприяючи гармонізації стосунків. Торндайк вважав, що соціальний інтелект включає як когнітивні, так і емоційні аспекти, оскільки він не лише пов’язаний із розумінням інших, а й передбачає здатність враховувати їхні потреби та інтереси. Ця концепція стала основою для подальших досліджень у сфері психології, зокрема у вивченні лідерських якостей, емоційного інтелекту та соціальної адаптації.

У роботах Д.Гоулмана [8], П.Саловея та Д.Майєра, емоційний інтелект визначається як один із ключових факторів, що впливають на професійний і особистий розвиток людини. Вони акцентують увагу на важливості розвитку ЕІ в освітніх системах, корпоративному середовищі та навіть у сімейному житті. Дж.Гілфорд трактував соціальний інтелект як комплекс інтелектуальних здібностей, які є незалежними від загального інтелектуального чинника і здебільшого пов’язані з розумінням та аналізом поведінкової інформації [9].

Американський психолог Е.Тітченер запропонував термін “емпатія”, що означає глибоке розуміння і проникнення в суть іншої людини, її когнітивні, фізичні та емоційні стани, переживання і сприйняття світу. У 1993 році була опублікована книга Г.Гарднера „Множинність виявлення інтелекту”, у якій автор вводить поняття „емоційний інтелект” і пропонує розглядати його в двох аспектах: міжособистісному та внутрішньоособистісному. Р.Стенберг розвинув ідею „практичного інтелекту”, що визначається як „здатність

адаптуватися, змінювати або переглядати ситуації, що виникають у реальному житті”.

Серед класиків педагогіки, які вивчали емоційну складову особистості, значний внесок зробили зарубіжні дослідники: І.Гербарт, Я.Коменський, Дж.Локк, І.Песталоцці, Ж.Руссо. Їхні праці зосереджувалися на гармонійному розвитку особистості, враховуючи важливість емоційного виховання як основи для формування характеру та моральних якостей. Зокрема, Ж.Руссо підкреслював значення природного розвитку емоцій, а Дж.Локк наголошував на необхідності поєднання розумового і емоційного виховання.

Серед вітчизняних педагогів також виділяються постаті, які зробили вагомий внесок у розробку цієї тематики: І.Бех, Г.Ващенко, С.Русова, А.Макаренко, Є.Носенко, В.Сухомлинський, К.Ушинський. Так, В.Сухомлинський підкреслював роль емоцій у навчально-виховному процесі, вважаючи їх основою для розвитку моральних і духовних якостей. А.Макаренко наголошував на важливості формування позитивних емоцій у колективній діяльності, а К.Ушинський вбачав емоції як невід’ємну частину виховного процесу, яка сприяє становленню гармонійної особистості.

Теоретико-методологічні підходи до співвідношення інтелектуального та емоційного аспектів у структурі особистості досліджували у своїх працях такі видатні вчені, як Б.Ананьєв, Л.Виготський, С.Рубінштейн, О.Леонтьєв, В.Мясищев, О.Тихомиров та інші. Зокрема, Л.Виготський акцентував увагу на проблемі єдності афекту й інтелекту, вказуючи на їхній нерозривний зв'язок у процесі пізнання та діяльності. Він підкреслював, що емоції відіграють ключову роль у мотивації інтелектуальної діяльності, сприяючи формуванню творчого мислення. С.Рубінштейн також досліджував взаємозв'язок між емоційними та когнітивними процесами, наголошуючи на тому, що вони взаємодіють і впливають один на одного, забезпечуючи цілісність психічного життя людини. О.Леонтьєв звертав увагу на значення емоцій у регуляції поведінки та їхній вплив на процес прийняття рішень. В.Мясищев розглядав

емоційні стани як визначальний чинник у формуванні міжособистісних стосунків і соціальної адаптації.

Українські дослідники, такі як О.Харченко, С.Попова, Т.Титаренко, Н.Чепелева, С.Бабатіна [1] також приділяють увагу цій темі, зосереджуючи свої зусилля на вивченні впливу емоційного інтелекту на стресостійкість, соціальну адаптацію та професійний розвиток. Їхні дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем ЕІ рідше зазнають негативних наслідків стресу, таких як емоційне вигорання, і краще справляються з труднощами в умовах високої емоційної напруженості. Н.Чепелева також підкреслює роль емоційного інтелекту у формуванні особистісної зрілості та лідерських якостей [7].

Серед українських вчених, які розробляли теоретичні основи співвідношення інтелектуального й емоційного, слід відзначити Г.Костюка, який наголошував на необхідності врахування емоцій у процесі навчання і виховання [12]. І.Бех акцентував увагу на необхідності гармонійного розвитку інтелектуальної та емоційної сфер для досягнення особистісної зрілості.

Сучасні українські дослідники також зосереджують свою увагу на вивченні емоційного інтелекту, і ці роботи мають важливе значення в працях таких авторів, як С.Дерев'янка, Е.Носенко [14], М.Шпак [24] та інших. У науковому дослідженні Е.Носенко емоційний інтелект розглядається як єдність зовнішніх та внутрішніх чинників, що визначають психічні процеси [15]. Вона вважає, що емоційний інтелект, який відображає внутрішній світ особистості, показує рівень усвідомлення людиною світу, інших людей та себе як суб'єкта життєдіяльності. Цей інтелект включає як внутрішні (особистісні), так і зовнішні елементи (що проявляються в ознаках емоційних реакцій), які визначають стресозахисні та адаптаційні функції цієї комплексної особистісної якості.

В свою чергу, С.Дерев'янка довела ефективність застосування психологічного тренінгу для розвитку емоційного інтелекту. Вона експериментально показала, що здатність особистості до адаптації в

студентському середовищі залежить від рівня розвитку її емоційного інтелекту. Цей процес відбувається більш успішно, коли рівень розвитку емоційного інтелекту студента вищий [3].

За словами М.Шпак, функціональні ознаки емоційного інтелекту можна уявити як систему емоційних відносин до себе як суб'єкта пізнання, до світу та до інших людей, що знаходять своє відображення в соціальній взаємодії. Емоційний інтелект слід аналізувати через призму категорії “діяльність”, оскільки він формується і виявляється саме в діяльності, через процеси спілкування та взаємодії з оточенням [24].

У своєму дослідженні емоційного інтелекту О.Темрук зробила висновок, що гармонійний розвиток та загальний успіх життєдіяльності особистості напряду залежать від рівня її емоційного інтелекту. Це включає здатність ідентифікувати, усвідомлювати і управляти емоціями, як своїми, так і емоціями інших людей, а також уміння застосовувати ці навички для досягнення особистого благополуччя та гармонії в соціальних взаємодіях.

Що стосується терміну стресостійкість можна зазначити, що Ю.Щербатих акцентує увагу на важливості когнітивних чинників у її формуванні. На його думку, такі якості, як самоаналіз, оцінка минулого досвіду, здатність передбачати наслідки та рівень емоційної чутливості, суттєво впливають на реакції особистості на стрес. Особливо важливим є баланс: надмірна чутливість може спричиняти емоційне виснаження, тоді як її нестача — знижувати здатність адекватно реагувати на ризики. Такий підхід має практичну цінність, адже дозволяє глибше розуміти природу стресових реакцій і обґрунтовано підходити до їх корекції, зокрема через когнітивно-поведінкові методики [25].

У цьому контексті значним кроком уперед у розумінні природи стресу стали ідеї Р.Лазаруса та С.Фолкман, які акцентували увагу на суб'єктивному сприйнятті подій і копінгових механізмах. Вони розглядали психологічний стрес як індивідуальну реакцію, що виникає в результаті когнітивної оцінки ситуації як загрозливої. Р.Лазарус наголошував, що саме особисте сприйняття

визначає, чи стане ситуація стресовою. Такий підхід змістив фокус досліджень із загальних фізіологічних реакцій (як у Г.Сельє) до індивідуальних психічних процесів та адаптивних стратегій.

Спираючись на ідеї Е.Фромма, можна зазначити, що стресостійкість поєднує як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти. Такі внутрішні ресурси, як надія і віра, визначають напрям адаптації до складних обставин, тоді як душевна сила забезпечує внутрішню стійкість та готовність до дії. Подібну думку висловлює й Я.Овсяннікова [16], наголошуючи, що емоційна врівноваженість є ключовим чинником у формуванні стресостійкості. Надмірна емоційність, навпаки, може знижувати психологічну стабільність, тоді як здатність до емоційної саморегуляції сприяє ефективному подоланню стресових викликів.

Отже, наразі активно обговорюється тема емоційного інтелекту в українських та міжнародних наукових джерелах. Аналіз концепцій емоційного інтелекту показав, що загальним для різних підходів є розуміння цього конструкта як здатності до виявлення, осмислення та регулювання емоцій як на внутрішньоособистісному, так і на міжособистісному рівні.

Мета дослідження: вивчення впливу емоційного інтелекту на стресостійкість особистості та розробка рекомендацій щодо її підвищення шляхом розвитку емоційних навичок.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості особистості;
- 2) обрати методичний комплекс для дослідження психологічних аспектів емоційного інтелекту і стресостійкості;
- 3) здійснити емпіричне дослідження та проаналізувати результати взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю особистості;
- 4) розробити рекомендації щодо підвищення стресостійкості для збереження психічного здоров'я.

5) **Об’єкт дослідження:** емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як фактор стресостійкості особистості.

Методи дослідження. Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження були використані такі методи: теоретичні (синтез, аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування); методи кількісної та якісної обробки даних (описова статистика, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона в програмі MS Excel). Метод психодіагностичного тестування включав в себе такі методики: методика Н.Холла оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ), Опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу”.

Практичне значення одержаних результатів: результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту як інструменту підвищення стресостійкості, впровадження у тренінги та курси для працівників, студентів, педагогів, а також у практиці психологів і коучів для діагностики та зміцнення стресостійкості клієнтів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 32 найменування, 2 додатків. Основний текст роботи викладено на 34 сторінках, проілюстровано 3 таблицями, 2 рисунками. Повний обсяг роботи - 42 сторінки.

Публікації автора за темою дослідження. Мороховець М.В. Емоційний інтелект як фактор стресостійкості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року)* / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Характеристика етапів дослідження

У процесі проведення дослідження було використано низку методологічних підходів, які сприяли вирішенню поставлених завдань. Зокрема, застосовувалися такі методи:

- ~ теоретичне вивчення та систематизація наукових матеріалів з тематики дослідження;
- ~ психодіагностичне тестування;
- ~ статистичний аналіз отриманих даних. Коротко охарактеризуємо кожен із цих методів.

Теоретичний аналіз та систематизація наукових джерел є важливим етапом будь-якого психологічного дослідження, особливо у вивченні складних феноменів, таких як емоційний інтелект та його роль у формуванні стресостійкості особистості. У контексті нашого дослідження теоретичний аналіз передбачав вивчення концепцій емоційного інтелекту, його структурних компонентів, механізмів впливу на стресостійкість, а також підходів до вимірювання цих характеристик.

Крім того, теоретичний аналіз дав змогу виокремити чинники, що впливають на рівень стресостійкості, та розглянути наукові дослідження, які підтверджують взаємозв'язок між розвиненим емоційним інтелектом та здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій. Завдяки цьому етапу було сформульовано основні гіпотези нашого дослідження та обґрунтовано вибір методик для подальшого емпіричного аналізу.

Психодіагностичний метод у нашому дослідженні передбачав застосування спеціально підібраного комплексу психологічних методик, спрямованих на оцінку рівня емоційного інтелекту та стресостійкості.

Використані інструменти дозволили не лише кількісно виміряти ці показники, а й виявити особливості їхнього взаємозв'язку. Для забезпечення достовірності результатів методики відповідали основним науковим критеріям – надійності, валідності та репрезентативності. Вони дозволили проаналізувати, яким чином рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на здатність особистості долати стресові ситуації, регулювати емоційні реакції та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Метод математичної статистики є важливим інструментом у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє кількісно описати та проаналізувати зв'язки між різними психічними процесами. У межах нашого дослідження ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона, який дає змогу визначити силу та напрямок взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Даний статистичний показник дозволяє проаналізувати, наскільки розвиток емоційного інтелекту впливає на здатність особистості ефективно долати стресові ситуації.

Емпіричне дослідження включало кілька ключових етапів, кожен із яких відігравав важливу роль у досягненні поставлених цілей:

1. Підготовчий етап – ґрунтовне вивчення теоретичних аспектів досліджуваної теми, формулювання проблематики та робочої гіпотези, визначення вибірки, розробка методологічної стратегії дослідження, вибір психодіагностичних методик, підготовка необхідного матеріалу.
2. Етап збору даних – безпосереднє проведення психодіагностичних процедур, під час яких учасники проходили тестування.
3. Аналітичний етап – проведення математико-статистичного аналізу отриманих результатів, виявлення взаємозв'язків між змінними та їх інтерпретація з урахуванням теоретичних основ дослідження.

На першому етапі було створено програму емпіричного дослідження, що відповідає поставленим цілям і завданням роботи. Вона включає вибір необхідних психодіагностичних методик для оцінки рівня емоційного інтелекту та стресостійкості, проведення емпіричних вимірювань за

допомогою цих методик, а також аналіз отриманих результатів з урахуванням особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості в умовах актуальних стресових ситуацій, зокрема під час воєнного періоду.

Другий етап дослідження полягав у виборі та аналізі методик, які відповідають поставленим цілям та завданням роботи. Під час відбору психодіагностичних інструментів було враховано обов'язкові вимоги до них: валідність, тобто здатність тесту точно вимірювати досліджувані параметри, якості та характеристики; надійність, що означає стабільність результатів при повторних вимірюваннях за однакових умов для різних учасників; стандартизованість, що передбачає проведення тестування в рівних умовах для всіх учасників, забезпечуючи тим самим порівнянність результатів. Також було підготовлено необхідний стимульний матеріал та бланки для проведення діагностики за обраними методиками.

Було сформовано вибірку з 45 респондентів. На рисунку 1.1 представлено розподіл молоді за статевою ознакою: з них 34 – жінки (76%), та 11 – чоловіки (24%).

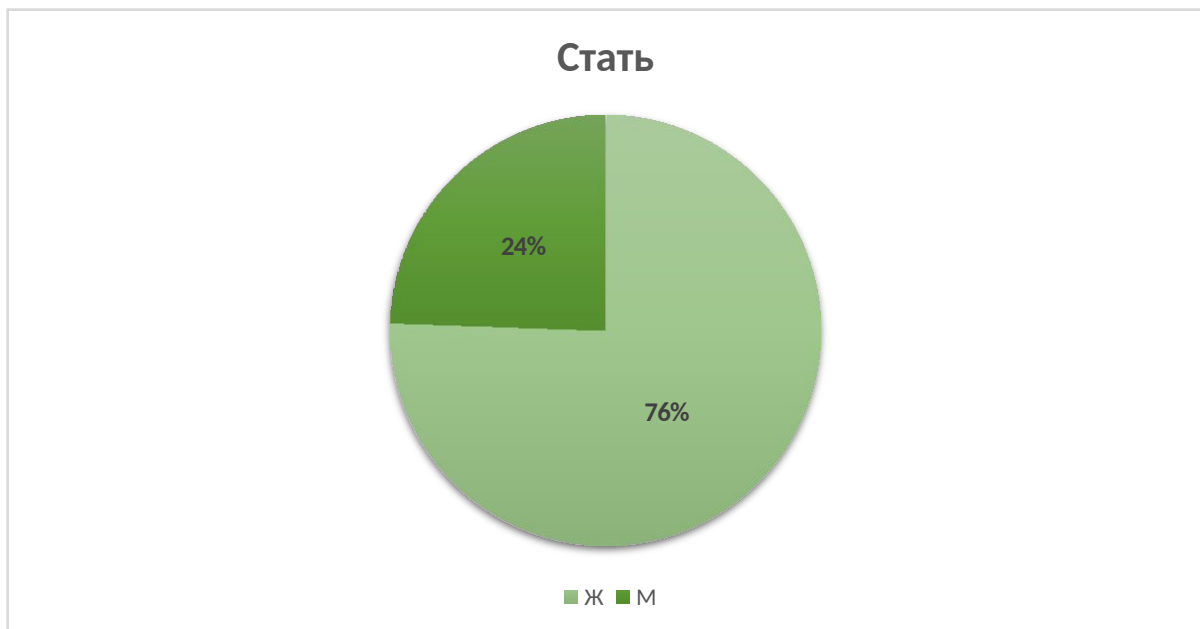


Рис. 1.1 Розподіл вибірки за статтю

Основну частину респондентів складає молодь у віці 20 років, що становить 27% від загальної кількості опитаних. Молодь віком 21, 23, 35 років

охоплює по 13% учасників дослідження. Третя вікова категорія по кількості – молодь 24 роки (9%). Дещо меншу частку займають респонденти у віковій категорії 30, 33 роки – по 7%. Найменше у дослідженні брали участь опитувані віком 17, 25, 26, 27, 34 років – їх частка становить по 2% від загальної вибірки. На рисунку 1.2 показаний розподіл молоді за віком.

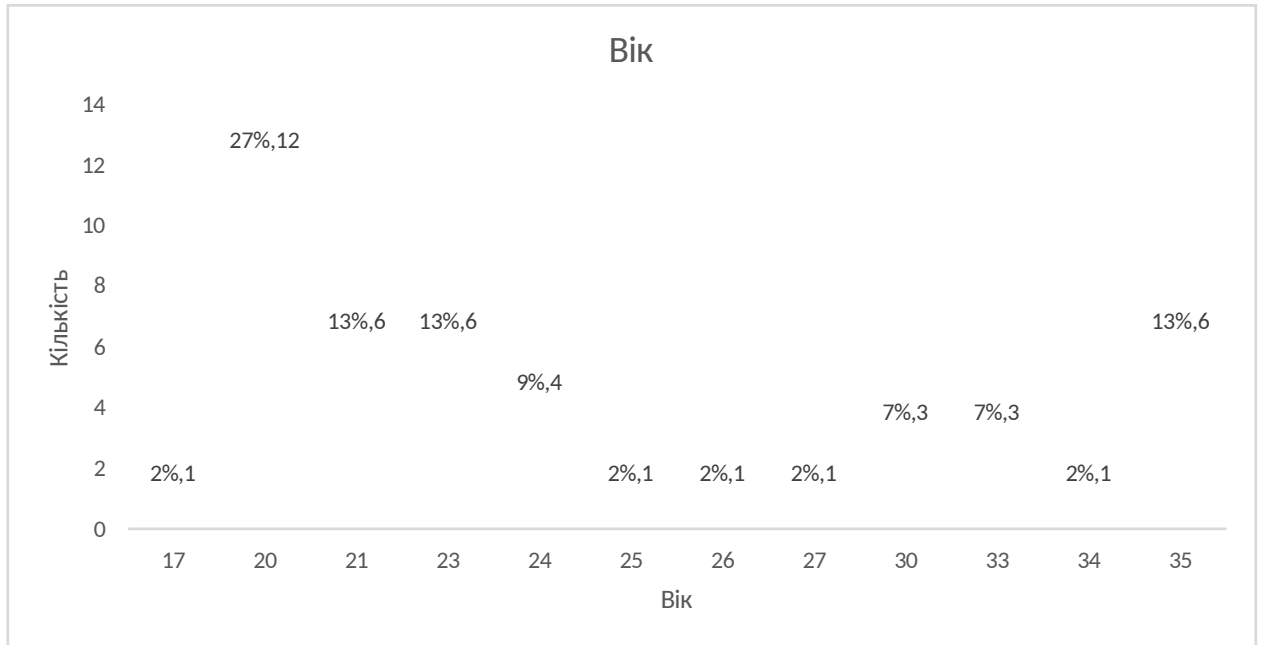


Рис. 1.2 Розподіл вибірки за віком

Отже, можна зробити висновок, що серед опитаних учасників дослідження були як жінки, так і чоловіки у віковому діапазоні від 17 до 35 років.

У процесі проведення психологічного дослідження було організовано онлайн-тестування через Google Форми. Опитувальник складався з двох основних розділів: перший містив запитання, спрямовані на оцінку рівня емоційного інтелекту та його ключових компонентів, а другий – на визначення рівня стресостійкості респондентів. Учасникам пропонувалося обрати одну відповідь, яка найбільше відповідала їхнім відчуттям і поглядам. Всі заповнені анкети автоматично надсилалися на електронну пошту дослідника та зберігалися в базі даних Google Форми для подальшої обробки. Перед проходженням тестування респонденти були проінформовані про мету дослідження, його зміст, принципи анонімності та конфіденційності. Такий

метод збору даних має низку переваг: він є зручним, доступним, не потребує значних витрат часу для респондентів, а також забезпечує точність і простоту у зборі та подальшому аналізі отриманої інформації.

Заключний аналітичний етап дослідження емоційного інтелекту як фактору стресостійкості в умовах війни полягав у детальному аналізі та інтерпретації отриманих результатів. На цьому етапі було здійснено математико-статистичну обробку даних за допомогою програмного пакету Microsoft Excel для Windows, що дозволило провести кореляційний аналіз, а також визначити взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості.

Інтерпретація результатів підтвердила значущість емоційного інтелекту для стресостійкості, особливо в умовах війни. На основі аналізу сформовано практичні рекомендації для розвитку емоційної компетентності, що сприятиме адаптації до стресових ситуацій та збереженню психологічної стійкості.

1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме:

~ Методика Н.Холла оцінки “емоційного інтелекту” (опитувальник EQ);

~ Опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу”.

Методика Н.Холла [22] спрямована на оцінку рівня емоційного інтелекту особистості та його основних складових (Додаток А). Вона дозволяє визначити, наскільки ефективно людина усвідомлює, розуміє та регулює власні емоції, а також як вона взаємодіє з емоціями інших. Опитувальник складається з 30 тверджень, на які респондент повинен дати відповідь, обираючи один із запропонованих варіантів. Кожне твердження відображає

певний аспект емоційного інтелекту. Основні складові емоційного інтелекту за методикою Н.Холла:

1. Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати свої емоції та їхні причини. Людина з високою емоційною обізнаністю вміє відслідковувати свої почуття в режимі реального часу, усвідомлює, як її емоційний стан впливає на прийняття рішень, може розрізняти схожі емоції, наприклад, роздратування та тривогу.

2. Керування емоціями – уміння контролювати власні емоційні реакції, регулювати негативні стани та зберігати емоційну рівновагу. Воно включає в себе контроль над емоційними спалахами, особливо у стресових ситуаціях, вміння знижувати рівень тривожності, страху, гніву або роздратування, використання різних технік (дихальні практики, когнітивна переоцінка) для стабілізації емоційного стану, збереження позитивного мислення та стресостійкості.

3. Самомотивація – здатність використовувати емоції для досягнення поставлених цілей, підтримувати мотивацію навіть у складних умовах. Має на меті внутрішню мотивацію, яка не залежить від зовнішніх винагород, наполегливість у досягненні довгострокових результатів, оптимізм та стійкість до невдач, вміння зосереджуватися на важливих завданнях, не піддаючись емоційним коливанням.

4. Емпатія – уміння розпізнавати емоції інших людей, співпереживати та розуміти їхній емоційний стан. Це здатність розуміти почуття інших людей, ставити себе на їхнє місце та відповідним чином реагувати. Емпатія це розпізнавання емоцій співрозмовника за мімікою, тоном голосу, мовою тіла, співчутливе ставлення до проблем та переживань інших, здатність передбачати реакції людей у певних ситуаціях.

5. Управління міжособистісними відносинами – навички ефективної комунікації, встановлення контактів та вирішення конфліктів. Це також вміння будувати навички переконливого спілкування, активного слухання та

конструктивного зворотного зв'язку. Даний аспект включає лідерські здібності, зокрема, натхнення команди та делегування обов'язків.

Результати тестування оцінюються за п'ятибальною шкалою для кожного з компонентів емоційного інтелекту. Підсумковий бал відображає загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у респондента. На основі отриманих даних можна розробити рекомендації щодо підвищення емоційної компетентності та покращення психологічної стійкості особистості.

Опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу” [19] розроблений для оцінки рівня стійкості особистості до стресу та схильності до професійного вигорання (Додаток Б). Методика використовується в контексті психологічного дослідження впливу стресу на професійну діяльність. Опитувальник дозволяє оцінити індивідуальний рівень стресостійкості та визначити фактори, що впливають на розвиток синдрому професійного вигорання. Стресостійкість — це комплекс особистісних характеристик працівника, що дає йому змогу долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені професійною діяльністю в умовах змін. Вона проявляється у здатності ефективно функціонувати в інтенсивному робочому темпі, одночасно виконувати кілька завдань у стислі терміни, швидко приймати обґрунтовані рішення та раціонально організовувати процес їх реалізації.

Методика містить набір з 18 тверджень, що описують типові реакції на стресові ситуації. Респонденту пропонується оцінити свою поведінку за певною шкалою (“рідко”, “іноді”, “часто”). Основні аспекти, що оцінюються: емоційна реакція на стрес (тривожність, роздратованість, фрустрація); фізіологічні прояви стресу (втома, порушення сну, психосоматичні симптоми); стратегії подолання стресу (активне вирішення проблем, уникнення, пошук підтримки); самооцінка власної стійкості (відчуття контролю над ситуацією, здатність зберігати продуктивність у стресових умовах).

Процедура проведення складається наступним чином: респондент самостійно заповнює опитувальник, відповідаючи на твердження за заданою шкалою. Отримані бали сумуються відповідно до ключа інтерпретації. За підсумковим балом визначається рівень стійкості до стресу:

~ Високий рівень – людина ефективно справляється зі стресом, має адаптивні стратегії.

~ Середній рівень – респондент частково схильний до стресу, потребує розвитку стресостійкості.

~ Низький рівень – людина вразлива до стресових факторів, є ризик професійного вигорання.

Обрані психологічні методики були ретельно відібрані та застосовані в рамках нашого дослідження для аналізу впливу особистісних психологічних факторів, зокрема емоційного інтелекту на рівень стресостійкості. Використання цих методик дозволило оцінити рівень розвитку емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації та емпатії, а також їхній взаємозв'язок із здатністю долати стресові ситуації. Отримані результати сприяють глибшому розумінню того, як навички емоційного інтелекту впливають на психологічну адаптацію, професійну ефективність та загальне емоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Результати дослідження та їх аналіз

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю розпочалося з використання методики оцінки емоційного інтелекту за Н.Холлом (Додаток А). Це дозволяє детально проаналізувати отримані результати.

Дані, отримані за результатами першого опитувальника (за Н.Холлом), представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати методики оцінки емоційного інтелекту Н.Холла

		Емоційна обізнаність	Керування емоціями	Самомотив ація	Емпатія	Розпізнава ння емоцій інших людей
Діапазон балів	Рівень показникі в	Кількість учасників	Кількість учасників	Кількість учасників	Кількість учасників	Кількість учасників
14 та більше	Високий рівень	17	1	6	17	7
8-13	Середній рівень	19	10	14	19	18
7 та менше	Низький рівень	9	34	25	9	20

На основі даних, наведених у таблиці, можна зробити висновки, що високий рівень емоційної обізнаності мають 17 респондентів, що становить 38% від усієї вибірки. Це вказує на добре розвинене усвідомлення власних емоцій. Респонденти розуміють, що саме впливає на їхні переживання, і здатні контролювати свій емоційний стан. Вони менш схильні до різких змін

настрою, оскільки усвідомлюють їхні причини. Переважна більшість молоді, а саме 19 учасників, знаходяться у діапазоні балів від 8-13 (42%). Це вказує на те, що їхній рівень емоційної обізнаності є середнім: вони часом усвідомлюють свої емоції, проте не завжди можуть визначити їхнє джерело. Респонденти інколи відчують труднощі у вираженні почуттів та здатні розуміти власні емоції у звичних обставинах, але у стресових ситуаціях можуть розгублюватися. Низький рівень емоційної обізнаності мають 9 опитуваних, що складає усього 20% від загальної вибірки. Через недостатній контроль над емоціями вони схильні до раптових емоційних спалахів, що може ускладнювати їхню комунікацію з оточенням і впливати на загальне психологічне благополуччя.

Згідно з результатами таблиці, високий рівень керування емоціями має лише 1 респондент, що становить лише 2% від вибірки. Ці результати вказують на здатність зберігати спокій і розумну поведінку під час стресу, роздратування чи тривоги, зберігати емоційну рівновагу в конфліктних ситуаціях. Такі прояви також пов'язані з високим рівнем здатності до саморегуляції та розвитку стратегій управління емоціями. 10 учасників мають середній рівень, тобто 22% від загальної кількості опитуваних. Вони здатні контролювати свої емоції в звичних ситуаціях, але в стресових умовах можуть відчувати труднощі в управлінні емоціями, що свідчить про певну вразливість у моменти напруги. Низький рівень має переважна більшість респондентів, а саме 34 людини (76%). Ці опитувані мають труднощі з управлінням емоціями, часто переживають різкі емоційні сплески, вони можуть мати труднощі з підтримкою стабільного настрою та реагувати на стресові ситуації надмірними емоційними реакціями.

6 учасників мають високий рівень самомотивації, що становить 13% від вибірки. Це говорить про те, що вони здатні знаходити внутрішню мотивацію без зовнішнього тиску і продовжують працювати, незважаючи на труднощі. Середній рівень мають 14 респондентів (31%), що свідчить про наявність труднощів, коли завдання не здаються важливими або не приносять негайного

результату. Дана частина молоді схильна відкладати справи, особливо якщо перед ними стоять довготривалі або складні проекти. Більшість опитуваних, які мають низький рівень, складають 25 осіб (56%). Ці люди часто відчують труднощі з самостійною мотивацією та потребують зовнішнього стимулу для дій. Вони схильні до прокрастинації і швидко втрачають інтерес до розпочатих справ.

Аналізуючи четверту шкалу, можемо зазначити, що 17 учасників схильні до високого рівня емпатії, це становить 38% вибірки. Ці люди чуйні до почуттів інших, а саме добре відчують емоційний стан оточуючих, легко помічають зміни в їхньому настрої та здатні підтримувати і втішати в складні моменти. 19 респондентів становлять середній рівень емпатії, що складає 42% від кількості опитуваних. Це говорить про те, що дана молодь здатна розуміти емоції інших, проте іноді не звертають увагу на важливі деталі. Вони можуть проявляти співчуття, але не завжди знаходять спосіб надати підтримку. У стресових ситуаціях вони можуть більше зосереджуватися на своїх власних переживаннях і не помічати емоції оточуючих. 9 учасників складають 20% від вибірки, які відносяться до низького прояву емпатії. Це свідчить про те, що люди часто не розуміють емоції оточуючих або ігнорують їх. Вони стикаються з труднощами в установленні глибоких емоційних зв'язків.

Згідно з наступною шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей” можемо зробити висновок, що 7 респондентів (16%) мають високий рівень здатності зчитувати емоції оточуючих за їх мімікою, голосом, жестами та поведінкою. Люди з даною характеристикою легко помічають зміни в настрої інших. Вони здатні адаптуватися до емоцій оточуючих, підтримуючи гармонію в спілкуванні. Середній рівень розпізнавання емоцій інших мають 18 опитуваних, що становить 40% від загальної кількості. Це може свідчити про те, що люди іноді помічають емоції інших, але можуть помилково їх інтерпретувати. У стресових ситуаціях вони можуть не звертати увагу на почуття оточуючих. Вони краще розпізнають емоції близьких людей, ніж малознайомих. Більшість учасників, тобто 20 респондентів (44%), становлять

низький рівень у розумінні змін в емоційному стані інших. Такі люди часто не звертають увагу на важливі невербальні сигнали, такі як жести чи інтонація, що може створювати труднощі в спілкуванні.

Далі здійснимо аналіз отриманих результатів у процесі емпіричного дослідження за допомогою опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу” (Додаток Б), які наведені нижче у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу”

Діапазон балів	Позначення	Кількість учасників
18 - 30	Високий рівень	11
31 - 42	Середній рівень	33
43 - 54	Низький рівень	1

Аналізуючи дані за другою методикою, можемо зазначити наступні висновки.

Учасники з високим рівнем стресостійкості (18–30 балів) складають 24% від загальної вибірки, тобто 11 учасників. Вони мають добре розвинені навички емоційної саморегуляції та ефективні стратегії подолання стресу. Такі люди зазвичай залишаються врівноваженими навіть у складних ситуаціях і здатні швидко адаптуватися до змін. Люди з високим рівнем стресостійкості не лише легко переносять складні життєві обставини, а й активно впливають на ситуацію, знаходячи вихід з проблемних моментів. Вони емоційно стійкі, адаптивні та ефективно використовують механізми подолання стресу. Їхня здатність залишатися спокійними та раціональними в критичних моментах робить їх успішними у професійній діяльності, лідерстві та міжособистісних відносинах.

Учасники з середнім рівнем стресостійкості (33 людини) складають 73% від усієї вибірки, що є найбільш поширеним результатом. Це свідчить про те,

що більшість людей мають відносно хорошу здатність справлятися зі стресом, але в певних ситуаціях можуть відчувати труднощі з контролем емоцій та адаптацією до змін. Зазвичай вміють керувати своїми емоціями, але в сильних стресових ситуаціях можуть відчувати напруження. Час від часу вони можуть переживати емоційні сплески, особливо якщо перебувають під довготривалим стресом. Такі люди мають певні механізми боротьби зі стресом, але іноді їх недостатньо (можуть вдаватися до неефективних способів, як уникнення проблеми або емоційне з'їдання стресу). В екстремальних умовах можуть потребувати підтримки інших або часу для відновлення.

1 респондент з низьким рівнем стресостійкості складає лише 2% від загальної вибірки, що свідчить про підвищену вразливість до стресу. Такі люди часто відчують емоційний дискомфорт, важко справляються з труднощами та схильні до тривалого переживання негативних подій. Вони відчують тривогу, страх або розгубленість у стресових ситуаціях. Часто не можуть контролювати свої емоції, що може призводити до імпульсивних реакцій. Також вони здатні легко піддаються впливу негативних факторів, таких як конфлікти, критика або невдачі. Можуть відчувати емоційне виснаження навіть після незначних труднощів. Схильні до непродуктивних способів зняття стресу, таких як уникнення відповідальності, переїдання або надмірне занурення у соцмережі. Погано пристосовуються до нових обставин, часто потребують більше часу для адаптації. Важко переносять раптові зміни, які порушують їхню звичну рутину. Часто відчують безсилля перед труднощами, що може призводити до апатії або депресивних станів.

У процесі дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю було проведено аналіз отриманих показників. Для цього застосовувалися математико-статистичні методи обробки емпіричних даних із використанням статистичних інструментів Microsoft Excel для Windows, що дозволило здійснити точну кількісну оцінку варіативності змінних. Ступінь варіювання показників визначає рівень узгодженості змін та відображає силу взаємозв'язку між ними через абсолютне значення коефіцієнта кореляції.

Виявлена кореляційна залежність свідчить про те, що зміна одного показника супроводжується відповідною зміною іншого. Це підтверджує наявність зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, що дозволяє глибше зрозуміти їхню взаємодію та вплив один на одного.

Отже, за допомогою кореляційного аналізу Пірсона було досліджено взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Аналіз дозволив не лише визначити характер цих зв'язків, а й виявити особливості впливу стресових факторів на здатність людей керувати власними емоціями та долати стрес. Це дало можливість глибше зрозуміти, як рівень емоційного інтелекту може сприяти підвищенню стресостійкості або, навпаки, підвищувати чутливість до стресових ситуацій.

В таблиці 2.3 представлені коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості. Проаналізуємо кожні з них.

Таблиця 2.3

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості

	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій	Стресостійкість
Емоційна обізнаність	1,000					
Управління емоціями	0,241	1,000				
Самотивація	0,347*	0,706**	1,000			
Емпатія	0,481**	0,402**	0,464**	1,000		
Розпізнавання емоцій	0,431**	0,412**	0,521**	0,567**	1,000	
Стресостійкість	-0,459**	-0,341*	-0,360*	-0,177	-0,317*	1,000

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$;

** - зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

У представлений кореляційній матриці були проаналізовані взаємозв'язки між компонентами емоційного інтелекту та стресостійкістю. Дослідження показало, що емоційна обізнаність має незначущий зв'язок з

управлінням емоціями ($r = 0,241$), що свідчить про відсутність прямої залежності між цими показниками. Водночас між емоційною обізнаністю та самомотивацією виявлено значущий зв'язок ($r = 0,347$ при $P \leq 0,05$), що означає: чим краще людина усвідомлює свої емоції, тим краще вона здатна ставити цілі і самоорганізовуватися. Висока кореляція між емоційною обізнаністю та емпатією ($r = 0,481$ при $P \leq 0,01$) підтверджує, що розуміння власних почуттів тісно пов'язане зі здатністю розуміти інших людей. Аналогічно, сильний зв'язок емоційної обізнаності з розпізнаванням емоцій ($r = 0,431$ при $P \leq 0,01$) вказує на те, що самосвідомість емоцій підтримує кращу інтерпретацію емоцій оточуючих. При цьому емоційна обізнаність зворотно корелює зі стресостійкістю ($r = -0,459$ при $P \leq 0,01$), що пояснюється особливістю інтерпретації опитувальника “Самооцінка стійкості до стресу”: нижчі бали за тестом відповідають вищому рівню стресостійкості.

Управління емоціями має дуже сильний зв'язок із самомотивацією ($r=0,706$ при $P \leq 0,01$), що підтверджує ідею про те, що вміння контролювати емоції підтримує здатність мотивувати себе. Крім того, виявлено значущі кореляції між управлінням емоціями та емпатією ($r = 0,402$ при $P \leq 0,01$) і розпізнаванням емоцій ($r = 0,412$ при $P \leq 0,01$), що свідчить: контроль над власними емоціями покращує здатність співпереживати та розпізнавати емоції інших. Наявність зворотного зв'язку між управлінням емоціями і стресостійкістю ($r = -0,341$ при $P \leq 0,05$) говорить про те, що кращий контроль над емоціями сприяє більшій стійкості до стресу.

Самомотивація демонструє сильну кореляцію з емпатією ($r=0,464$ при $P \leq 0,01$) і розпізнаванням емоцій ($r = 0,521$ при $P \leq 0,01$), що означає: люди, які вміють мотивувати себе, краще розуміють емоційний стан інших. Встановлено зворотний зв'язок між самомотивацією і стресостійкістю ($r = -0,360$ при $P \leq 0,05$), що свідчить: високий рівень внутрішньої мотивації допомагає краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Щодо емпатії, встановлено сильний значущий зв'язок з розпізнаванням емоцій ($r = 0,567$ при $P \leq 0,01$), тим самим краще розуміння емоцій інших

допомагає їх точніше ідентифікувати. Однак зв'язок емпатії зі стресостійкістю виявився слабким і статистично незначущим ($r = -0,177$), тобто рівень емпатії майже не впливає на здатність справлятися зі стресом.

Нарешті, розпізнавання емоцій має зворотній, але значущий зв'язок зі стресостійкістю ($r = -0,317$ при $P \leq 0,05$), що означає, що люди, які краще розпізнають емоції, демонструють вищу стійкість до стресу (за специфікою оцінювання тесту).

Інтерпретація значущості кореляцій має на меті показати, що якщо $p \leq 0,05$ то це ймовірність випадкового збігу кореляційних зв'язків і становить менше 5%, тобто вони статистично значущі. Якщо $p \leq 0,01$ означає, що ймовірність випадкового збігу становить менше 1%, тобто ці кореляції є ще більш надійними. У нашому випадку значущими на рівні $p \leq 0,05$ є зв'язки з управлінням емоціями ($r = 0,292$). Значущими на рівні $p \leq 0,01$ є сильніші кореляції ($r = 0,384$), що підтверджує надійність отриманих даних.

Отже, можемо зробити висновок, що виявлено сильні кореляційні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту, такими як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій, і стресостійкістю. Високий рівень емоційної обізнаності та управління емоціями позитивно впливає на стресостійкість, оскільки ці фактори допомагають краще регулювати емоції та справлятися з труднощами. Самомотивація також пов'язана зі стресостійкістю, що свідчить про те, що люди, які мотивують себе, здатні краще впоратися з стресовими ситуаціями. Емпатія та здатність розпізнавати емоції інших також сприяють розвитку стресостійкості, оскільки покращують міжособистісне спілкування та знижують стрес в соціальних ситуаціях.

2.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості шляхом розвитку емоційного інтелекту

У сучасних умовах, що постійно змінюються, особливо важливо зберігати внутрішній баланс, швидко реагувати на виклики та адаптуватися до нових обставин. Важливу роль у цьому відіграє емоційний інтелект — здатність усвідомлювати та керувати власними емоціями, а також розуміти почуття інших.

Стресостійкість — це навичка, яку можна розвивати. Високий емоційний інтелект сприяє кращій адаптації, ефективному подоланню стресу та зниженню рівня тривожності. Люди з такими якостями краще справляються з викликами, не уникають труднощів і зберігають здатність мислити раціонально в складних ситуаціях [16].

Дослідження свідчать, що розвиток емоційного інтелекту (EI) сприяє успіху в особистому та професійному житті, а також допомагає ефективно долати стресові ситуації. Деніел Гудман у книзі “Емоційний інтелект” виділяє п’ять ключових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [8]. Він підкреслює, що EI тісно пов’язаний із покращенням психічного здоров’я, розвитком особистих стосунків і досягненням професійного успіху. Крім того, здатність адаптуватися до змін є критичним фактором, адже стресостійкі люди виявляють більшу гнучкість та відкритість до нових ідей, що дозволяє знаходити нестандартні рішення і використовувати нові можливості. Роботи американських психологів Джона Майєра та Пітера Соловея також сприяли розумінню того, як EI впливає на наше життя і як його можна розвивати, підкреслюючи значення емоційного балансу в сучасному світі.

Мартін Селігман, один із засновників позитивної психології, розробив концепцію “вивченої безпорадності”, яка описує, як люди втрачають здатність долати стрес. Цей стан виникає, коли людина відчуває, що не може контролювати ситуацію, а її зусилля не приносять бажаних результатів, що призводить до почуття безнадійності. Як наслідок, знижується мотивація, виникають апатія, песимізм, тривожність, втрачається інтерес до життя і діяльності, а самооцінка падає. Селігман вважає, що важливо навчити людей

брати на себе відповідальність за свої дії, розвивати позитивне мислення та емоційний інтелект, щоб допомогти їм долати труднощі. Розвиток емоційного інтелекту може значно підвищити стресостійкість, зробивши людину більш успішною та адаптивною в умовах невизначеності, що виникають як у повсякденному житті, так і в професійній сфері.

Як емоційний інтелект сприяє розвитку стресостійкості? Розвинений ЕІ допомагає аналізувати реакції на стрес та застосовувати ефективні стратегії опору. Також емоційно зріла особистість вміє регулювати стрес через релаксацію, медитацію та саморегуляцію. У свою чергу, емпатія покращує комунікацію та знижує стрес у міжособистісних стосунках. Навички вирішення конфліктів запобігають стресу в роботі та особистому житті. Контроль емоцій допомагає приймати об'єктивні рішення та оцінювати аргументи. Адаптивність особистості з розвиненим ЕІ зменшує вплив емоцій у критичних ситуаціях. Можна зазначити, що ефективне управління стресом також підвищує якість життя [25].

Розвиток ЕІ можливий через саморефлексію, роботу з психологом і психоедукацію. Ефективними методами є техніки зниження напруги, релаксації та розвитку емпатії. Для покращення стресостійкості за допомогою ЕІ можна виконувати спеціальні вправи [25].

Вправа 1. Щоб оцінити, наскільки добре ви розумієте свої емоції, відповідайте на три питання: “Яку емоцію я зараз відчуваю?”, “Чи є ця емоція корисною для мене в даний момент?”, “Як часто я відчуваю цю емоцію протягом дня?”. Описуйте лише ті емоції, які виникли при читанні цих питань. Ця вправа сприятиме запуску процесу самоаналізу.

Вправа 2. “Щоденник емоцій”. Записуйте протягом дня свої емоції та ситуації, що їх викликали. Це допоможе вам краще зрозуміти свої почуття. Для зручності використовуйте кольорові маркери або смайлики для візуалізації емоцій. Поставте собі завдання збільшити кількість позитивних смайликів. Пам'ятайте, що більшість подій самі по собі нейтральні.

Вправа 3. Сядьте в зручну позу і сконцентруйтеся на своєму диханні. Повільно вдихніть на 4 рахунки, затримайте дихання на 4 рахунки, потім видихніть на 4 рахунки. Поступово збільшуйте рахунок до 8. Продовжуйте дихати таким чином, поки не відчуєте відновлення емоційної рівноваги.

Вправа 4. Розвиток емпатії. Для цієї вправи потрібен напарник, який готовий виділити 20 хвилин. Оберіть спокійне місце та продумайте тему бесіди (уникайте важких тем). Через 5 хвилин розмови уявіть себе на місці співрозмовника і відчуйте, що його може хвилювати. Залишайтеся уважними до кожного емоційного імпульсу. Через 10 хвилин уявіть себе спостерігачем розмови з боку. Зверніть увагу, як змінилися ваші реакції та рівень уваги до співрозмовника.

Вправа 5. Для розвитку мотивації. Щоб зрозуміти свої справжні мотиви, задайте собі питання “Чому?” і відповідайте на нього п’ять разів, кожен раз поглиблюючи відповідь. Наприклад: “Чому я займаюся спортом?” Тому що хочу бути здоровим. “Чому для мене важливо здоров’я?” Щоб мати більше енергії. “Чому мені важлива енергія?” Тому що я хочу досягти своїх цілей. “Чому це важливо?” Тому що я прагну досягти успіху. “Чому це важливо для мене?” Тому що я хочу відчувати себе щасливим і задоволеним життям. Ці питання допомагають виявити глибші мотиви та краще зрозуміти, що саме рухає вами в різних сферах життя.

Розвинений емоційний інтелект сприяє не лише стабілізації емоційного фону, а й підвищенню загального рівня життєвої задоволеності. Особи, які володіють навичками емоційної обізнаності та саморегуляції, ефективніше реагують на стресові чинники та характеризуються вищим рівнем стресостійкості [20].

Посттравматичний стрес торкається людей усіх соціальних груп, що робить вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості особливо важливим і необхідним на сьогодні [21]. Підвищення стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту полягає в тому, щоб краще розуміти і керувати своїми емоціями, а також вміннями адаптуватися до складних ситуацій. Важливо

вчитися визначати свої емоції і реагувати на них конструктивно, розуміти глибинні мотиви своїх дій і чітко усвідомлювати, що саме спричиняє певні емоційні реакції. Крім того, розвиток емпатії дозволяє покращити взаєморозуміння і знизити рівень стресу в міжособистісних відносинах. Загалом, володіння цими навичками допомагає не тільки краще справлятися з емоційним навантаженням, але й адаптуватися до змін у житті та ефективно долати труднощі.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було виявлено важливі взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, що підтверджує гіпотезу про значущий вплив емоційного інтелекту на здатність до подолання стресу. Для цього були використані різноманітні методи, зокрема теоретичне вивчення наукових матеріалів, психодіагностичне тестування та статистичний аналіз отриманих результатів. Аналіз результатів показав, що розвиток емоційного інтелекту через поліпшення емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії та самомотивації є важливими факторами для підвищення стресостійкості.

Емоційний інтелект — це комплексна психологічна здатність, що передбачає розпізнавання, розуміння, управління та використання емоцій як власних, так і чужих, з метою ефективної взаємодії, прийняття рішень і досягнення особистісного благополуччя. На сьогодні емоційний інтелект визнається однією з ключових складових особистісної ефективності, стресостійкості, лідерства та емоційного благополуччя.

Стресостійкість — це складне й багатогранне психологічне утворення, що виникає та розвивається під впливом сукупності внутрішніх характеристик особистості та зовнішніх умов середовища. Вона проявляється у здатності людини зберігати емоційну рівновагу, приймати зважені рішення в умовах тиску та швидко адаптуватися до змін.

На першому етапі емпіричного дослідження була створена програма емпіричного дослідження, яка включала вибір відповідних психодіагностичних методик для оцінки рівня емоційного інтелекту та стресостійкості. Було проведено онлайн-тестування 45 респондентів, серед яких основну частину складала молодь віком 20 років. Для дослідження було використано дві основні методики: методика Н.Холла для оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ); опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу”. Опитувальники були складені таким чином, що дозволяли оцінити ключові компоненти емоційного інтелекту та рівень стресостійкості респондентів. Дані

тестування автоматично передавалися на електронну пошту дослідника та зберігалися в базі Google Форм для подальшої обробки.

За результатами двох методик більшість учасників продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту та помірний рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що у респондентів є базові навички для розпізнавання та управління емоціями, а також для адаптації до стресових ситуацій.

У результаті дослідження були виявлені значущі кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом і стресостійкістю. Зокрема, високий рівень емоційної обізнаності та управління емоціями сприяє кращій стресостійкості. Самомотивація та емпатія тісно пов'язані зі стресостійкістю, що допомагає ефективніше справлятися зі стресом і покращує міжособистісне спілкування. Емоційний інтелект також включає здатність до ефективної комунікації, що в стресових ситуаціях сприяє кращій адаптації та уникнення ізоляції.

На основі аналізу літературних джерел, результатів опитування та статистичної обробки даних сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту, які можуть бути використані в освітній, психологічній та тренінговій практиці, а саме: розвиток емоційної обізнаності та управління емоціями через саморегуляцію; підвищення самомотивації через цілісну постановку цілей; вдосконалення емпатії та розпізнавання емоцій інших шляхом виконання відповідних вправ.

Враховуючи зростання рівня стресу в сучасному світі, дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю є важливим для розробки психологічних методик і тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості серед різних соціальних груп. Люди з високим емоційним інтелектом зазвичай краще адаптуються до стресових ситуацій та менш схильні до емоційного вигорання та психосоматичних проявів стресу.

Таким чином, дослідження показало, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником формування стресостійкості, а саме — має велике значення для особистісного зростання, професійної реалізації та збереження емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабатіна С. І. Дослідження поняття “емоційного інтелекту” на почуття впевненості в собі. Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. С. 24-25.
2. Берегова Н. П. Дослідження “емоційного інтелекту” як психологічного феномену. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 19. С. 10–24.
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету, 2002. 20–23.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
6. Вітвицька С. С. Емоційний інтелект у професійній діяльності. Київ: Освіта України, 2015. 328 с.
7. Глушаниця О. С. Теоретичний аналіз розвитку поняття “емоційний інтелект” у психології. Могилянські читання–2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. 2024. С. 151.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може мати більше значення, ніж IQ. Київ: Софія, 2001. 480 с.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Вівіт, 2020. 512 с.
11. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 53. С. 101–113.

12. Карпенко. Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. №. 11. С. 57-76.
13. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 2 (1). С. 85–89.
14. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition. Київ: 7БЦ, 2023. 120с.
15. Носенко Є. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія та суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
16. Носенко Є. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
17. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
18. Оліфіра Л. І. Стресостійкість і емоційний інтелект: теорія, практика, рекомендації. Харків: Фоліо, 2017. 288 с.
19. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (*Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)*
<https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html> (дата звернення 10.03.2025)
20. Сімкін Г. Стресостійкість в екстремальних умовах. Київ: Академія, 2008. 320 с.
21. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. *ПостМетодика*. 2010. № 6 (97). С. 15–21.
22. Тест "Діагностика емоційного інтелекту" (Н.Холл)
<https://www.mediator.in.ua/emotional-intelligence-test> (дата звернення 10.03.2025)

23. Ткаченко І. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психосоціального благополуччя особистості. – 2024. С.61.
24. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 200–204.
25. Шаповалова В. А. (2018). Психологія розвитку людини: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Академіїдав, 2018. 416 с.
26. Шмаргун В. М. Пізнання в умовах соціальної трансформації: від сенсорики і перцепції – до думки, мислення і свідомості : монографія. Київ: НУБіП України, 2022. 374 с.
27. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266–270.
28. Barrett L. et al. The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*. 2007. Vol. 58. P. 373–403.
29. Bradberry T., Greaves J. Emotional Intelligence 2.0. San Diego: TalentSmart, 2009. 255 p.
30. Chaouloff F. Serotonin, stress and corticoids. *Journal of Psychopharmacology*. 2000. Vol. 14. № 2. P. 139–151.
31. Dunlop K., Liston C. Stress response regulation and the hemodynamic response. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. Vol. 115. № 43. P. 10827–10829.
32. Eckman P. Basic Emotions. In: Handbook of Cognition and Emotion. 2005. P. 45–90.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

Опитувальник “Самооцінка стійкості до стресу”

(Синдром “професійного вигорання” та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.)

Загальна характеристика методики.

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження.

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника.

№ п/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3

8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів.

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.