Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №4801-5/4400 від 15.12.2025
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти(першого (бакалаврського)/другого (магістерського))

Взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді
(тема кваліфікаційної роботи)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Єкатерина ПОЛЄТАЄВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО

(ім’я, прізвище)

_____

(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Полєтаєва Єкатерина Олександрівна

(прізвище, ім’я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Взаємозв’язок рівня емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

керівник роботи Фальова Олена Євгенівна, доктор психологічних наук, професор

(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3.Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, текст роботи складає 68 сторінок, з них обсяг основного тексту 52 сторінок, список використаних джерел нараховує 34 позицій.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості у студентському віці.

2) Виявити рівні розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та вольового самоконтролю у студентів.

3) Дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю молоді.

4) Розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів.

5. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Визначення теми, мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження. Пошук та робота з науковими працями з обраної теми.
2	Вибір та узгодження психодіагностичних методик. Організація та проведення емпіричного дослідження серед молоді.
3	Описання обраних методик. Обробка результатів дослідження математично-статистично, їх інтерпритація.
4	Завершення роботи над практичною частиною.
5	Завершення роботи над теоретичною частиною. Оформлення висновків до кожного розділу.
6	Подання кваліфікаційної роботи керівнику на перевірку. Здача скоригованої дипломної роботи
7	Отримання рецензії та відгуку. Підготовка до захисту дипломної роботи.

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2026 року

Здобувач вищої освіти _____ Єкатерина ПОЄТАЄВА

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА

(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 68 сторінок, 4 рисунки, 2 таблиці, 34 використаних літературних джерел, додатки.

Об’єкт: Емоційний інтелект та стресостійкість молоді

Предмет дослідження: Взаємозв’язок емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

Мета дослідження: Визначити взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту та стресостійкості молоді.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості у студентському віці. 2. Виявити рівні розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та вольового самоконтролю у студентів. 3. Дослідити взаємозв’язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю молоді. 4. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів і фахівців освітніх установ для розробки програм психологічної підтримку студентів. Запропанована психокорекційна програма може бути використана для розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості та профілактики психологічного напруження серед студентів.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, емоційне вигорання, вольовий самоконтроль, молодь, психокорекційна програма.

ABSTRACT

The qualification paper contains: 68 pages, 4 figures, 2 tables, 34 used literary sources, appendices.

Object of research: Emotional intelligence and stress resistance of young people.

Subject of research: The relationship between emotional intelligence and stress resistance in youth.

Purpose of the research: To determine the relationship between the level of emotional intelligence and stress resistance of youth.

Main tasks of the research:

1. To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to studying the problem of emotional intelligence and stress resistance at student age. 2. To identify the levels of development of emotional intelligence, stress resistance, anxiety, and volitional self-control in students. 3. To investigate the relationship between the level of emotional intelligence and stress resistance of youth. 4. To develop a psycho-correctional program aimed at increasing the emotional competence and stress resistance of students.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the research results in the practical activities of psychologists, educators, and specialists of educational institutions to develop psychological support programs for student youth. The proposed psycho-correctional program can be used to develop emotional intelligence, increase stress resistance, and prevent psychological tension among students.

Keywords: emotional intelligence, stress resistance, student youth, emotional burnout, volitional self-control, psycho-correctional program.

ЗМІСТ

ВСТУП ……. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ……. 13
1.1 Моделі емоційного інтелекту…… 13
1.2 Стресостійкість як професійно важлива якість студентів…… 21
1.3 Компоненти емоційного інтелекту та стресостійкості……... 27
Висновки до першого розділу……. 31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ….. 33
2.1 Структура та методи дослідження…… 33
2.2 Аналіз результатів дослідження…… 35
2.3 Корекційна програма та рекомендації…….. 48
Висновки до другого розділу……... 54
ВИСНОВКИ…….. 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 58
ДОДАТКИ……. 62

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах соціальних трансформацій, високого темпу життя та зростання психологічного навантаження проблема психічного благополуччя молоді набуває особливої актуальності. Період ранньої дорослості, що охоплює студентський вік, характеризується значними інтелектуальними, емоційними та соціальними змінами. Молоді люди стикаються з новими освітніми вимогами, необхідністю професійного самовизначення, розширенням соціальних контактів і підвищеною відповідальністю за власне майбутнє. У зв'язку з цим особливого значення набувають психологічні ресурси особистості, які забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, збереження психічної рівноваги та здатність конструктивно долати стресові ситуації.

Одним із важливих психологічних ресурсів особистості є емоційний інтелект, що визначається як здатність людини усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх причини, регулювати емоційні стани та використовувати емоційну інформацію для ефективної взаємодії з оточенням. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню навичок саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Поряд із цим важливим показником психологічної стійкості особистості виступає стресостійкість, яка характеризує здатність людини протистояти негативним впливам стресових факторів, зберігати працездатність і емоційну рівновагу в умовах підвищеного навантаження. Для студентської молоді розвиток стресостійкості має особливе значення, оскільки навчальний процес часто супроводжується емоційним напруженням, високими вимогами до результатів діяльності, необхідністю швидкої адаптації до нових умов і соціальних ролей.

У сучасній психологічній науці проблема емоційного інтелекту та стресостійкості досліджується досить активно.

Тему емоційного інтелекту вивчали багато зарубіжних учених, серед яких Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Г. Гарднер і Р. Бар-Он. У своїх роботах вони досліджували, як емоції впливають на поведінку людини, спілкування та прийняття рішень. Науковці дійшли висновку, що людині важливо не лише мати високі розумові здібності, а й уміти розуміти власні переживання, контролювати емоції та знаходити спільну мову з іншими. Саме тому емоційний інтелект сьогодні пов'язують із навчанням, професійною діяльністю та повсякденним життям. Одним із перших, хто звернув увагу на цю тему, був Е. Торндайк. Він використовував поняття «соціальний інтелект» для пояснення того, як людина поводиться у суспільстві та будує стосунки з іншими людьми. Пізніше Дж. Гілфорд продовжив дослідження у цьому напрямі та пояснював соціальний інтелект через здатність розуміти поведінку інших людей і правильно оцінювати різні життєві ситуації.

Е. Тітченер увів поняття «емпатія», під яким розумів уміння співпереживати та відчувати емоційний стан іншої людини. Г. Гарднер у своїй теорії множинного інтелекту звертав увагу на те, що людина повинна не лише володіти знаннями, а й розуміти себе та інших. Саме тому він виділив внутрішньоособистісний і міжособистісний інтелект. Р. Стернберг пов'язував інтелект із умінням людини пристосовуватися до різних життєвих обставин і знаходити правильні рішення у складних ситуаціях. У працях Д. Гоулмана, П. Саловея та Дж. Майєра емоційний інтелект розглядається як якість, яка допомагає людині краще навчатися, працювати, спілкуватися та легше справлятися зі стресом.

Проблему емоційного розвитку досліджували також педагоги та психологи різних часів. Й. Гербарт, Я. Коменський, Дж. Локк, Й. Песталоцці та Ж.-Ж. Руссо вважали, що виховання має впливати не лише на знання людини, а й на її характер, почуття та ставлення до інших. В українській педагогіці цю тему розвивали І. Бех, Г. Ващенко, С. Русова, А. Макаренко, В. Сухомлинський і К. Ушинський. У своїх працях вони писали про значення емоцій у розвитку особистості, спілкуванні та вихованні дітей і молоді.

Наприклад, В. Сухомлинський вважав, що через емоції формується внутрішній світ людини, А. Макаренко звертав увагу на атмосферу в колективі, а К. Ушинський підкреслював, що без емоційного розвитку неможливе повноцінне виховання особистості.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект та стресостійкість молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок рівня емоційного інтелекту та стресостійкості молоді.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості у студентському віці.
2. Виявити рівні розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, тривожності та вольового самоконтролю у студентів.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю молоді.
4. Розробити психокорекційну програму, спрямовану на підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять сучасні психологічні концепції емоційного інтелекту, теорії емоційної регуляції, наукові підходи до вивчення стресу та механізмів подолання стресових ситуацій, а також дослідження, присвячені проблемам мотивації, емпатії, лідерства та тривожності в структурі особистості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

1. теоретичні методи – аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;
2. емпіричні методи – психодіагностичне тестування;

3. методи математичної статистики – кількісний та кореляційний аналіз отриманих результатів.

У дослідженні використано такі психодіагностичні методики:

- методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла;
- опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка;
- тест вольового самоконтролю (ВСК) А. Звєркова та А. Ейдмана;
- методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге.

Гіпотеза дослідження – чим вищий рівень емоційного інтелекту тим вище стресостійкість та молодь більш ефективно долає емоційні навантаження.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці українських і зарубіжних учених у галузі психології особистості, соціальної психології та психології емоцій (Боковець О., Лотоцької О., Реви М., Соломки Е., Хоми Т., Хлопек А.), результати сучасних емпіричних досліджень, а також матеріали наукових публікацій, присвячених проблемам розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному дослідженні взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю студентської молоді, а також у визначенні психологічних чинників, що впливають на здатність молодих людей ефективно долати стресові ситуації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів і фахівців освітніх установ для розробки програм психологічної підтримки студентської молоді. Запропонована психокорекційна програма може бути використана для розвитку емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості та профілактики психологічного напруження серед студентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні підходи до дослідження емоційного інтелекту та стресостійкості. Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню взаємозв’язку цих психологічних характеристик у студентської молоді, аналізу результатів та розробці психокорекційної програми. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

1.1 Моделі емоційного інтелекту

Упродовж останніх десятиліть у психологічній науці спостерігається суттєве переосмислення ролі емоцій у структурі інтелектуальної діяльності людини. Традиційні уявлення про інтелект тривалий час були зосереджені переважно на логіко-аналітичних здібностях, вербальному мисленні та здатності до розв’язання абстрактних задач [19]. Проте поступове накопичення результатів емпіричних досліджень засвідчило, що ефективність людської поведінки значною мірою залежить не лише від когнітивних можливостей, а й від здатності людини орієнтуватися у власних емоційних переживаннях та емоціях інших людей. Усвідомлення цієї обставини сприяло формуванню нового наукового напряму, у межах якого почали активно досліджувати феномен емоційного інтелекту [20].

У різних дослідників емоційний інтелект пояснюється по-різному, тому в психології існує кілька моделей цього поняття. П. Саловей і Дж. Майєр пов’язували емоційний інтелект насамперед із умінням людини розуміти свої переживання та помічати емоції інших людей. Вони вважали, що людина повинна не лише відчувати емоції, а й усвідомлювати, чому вони виникають і як впливають на поведінку. Також важливим є вміння не піддаватися емоціям у складних ситуаціях і зберігати контроль над собою. На думку цих учених, така здатність допомагає краще спілкуватися з людьми та легше вирішувати життєві труднощі.

Д. Гоулман дивився на емоційний інтелект ширше. Він звертав увагу на те, що для людини важливі не лише знання чи високий IQ. Не меншого значення набуває здатність стримувати негативні емоції, підтримувати себе у складні моменти, нормально взаємодіяти з іншими та розуміти їхній

емоційний стан. У своїй моделі він поєднав особистісні якості, поведінку людини та її ставлення до оточення. Саме через це його підхід часто застосовують у темах, які стосуються роботи, навчання та спілкування в колективі.

Р. Бар-Он пояснював емоційний інтелект через здатність людини справлятися зі щоденними труднощами та емоційним навантаженням. Він вважав, що важливими є внутрішня стійкість, уміння контролювати власний стан, не втрачати рівновагу під час стресу та підтримувати нормальні стосунки з людьми. У його моделі велика увага приділяється тому, як людина поводиться у складних життєвих обставинах і наскільки швидко може адаптуватися до змін.

Поняття емоційного інтелекту відображає інтеграцію емоційних та інтелектуальних процесів у межах єдиної психічної системи. У найзагальнішому вигляді емоційний інтелект характеризують як сукупність психологічних механізмів, що забезпечують сприйняття, розуміння та регуляцію емоційних станів [17]. Ця здатність дозволяє людині адекватно реагувати на події навколишнього середовища, ефективно будувати взаємини з іншими людьми та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу. Водночас науковці не дійшли одностайності щодо структури цього феномену, що зумовило появу різних теоретичних моделей емоційного інтелекту [14].

Розроблення моделей емоційного інтелекту стало важливим етапом у розвитку відповідної наукової концепції. Саме моделі дають можливість систематизувати знання про складові емоційної компетентності та визначити механізми їхньої взаємодії [9]. У сучасній психологічній літературі під моделлю емоційного інтелекту зазвичай розуміють теоретичну конструкцію, яка описує структуру, основні компоненти та функціональні зв’язки між різними аспектами емоційної діяльності людини. Такі моделі допомагають пояснити, яким чином емоції впливають на мислення, поведінку та процеси соціальної взаємодії [2].

У наукових працях найчастіше виокремлюють кілька основних напрямів інтерпретації емоційного інтелекту. Серед них особливе місце займають здібнісні, змішані та компетентнісні моделі. Ці підходи сформувалися під впливом різних психологічних традицій і відображають різні погляди на природу взаємодії емоцій та інтелекту [11].

Здібнісні моделі розглядають емоційний інтелект як специфічний різновид інтелектуальних здібностей. У межах цього підходу емоції виступають об’єктом когнітивної обробки, подібно до інших видів інформації [31]. Людина, яка володіє розвиненим емоційним інтелектом, здатна точно розпізнавати емоційні сигнали, інтерпретувати їхнє значення та використовувати отриману інформацію для регуляції поведінки. Таким чином, емоції у цьому контексті виконують функцію важливих індикаторів, що допомагають орієнтуватися у соціальному середовищі [20].

Інший підхід до розуміння емоційного інтелекту представлений змішаними моделями. У цих концепціях емоційний інтелект розглядається як складна система, яка поєднує інтелектуальні здібності, особистісні якості та соціальні навички [34]. Прихильники такого підходу підкреслюють, що ефективне управління емоціями залежить не лише від когнітивних процесів, але й від мотивації, ціннісних орієнтацій, рівня самосвідомості та здатності до самоконтролю. Відповідно, структура емоційного інтелекту у межах змішаних моделей включає значно ширший спектр психологічних характеристик [18].

Компетентнісні моделі емоційного інтелекту акцентують увагу насамперед на практичних аспектах емоційної поведінки. У межах цього підходу головний інтерес становлять конкретні навички, які забезпечують успішну взаємодію людини з іншими [16]. До таких навичок відносять уміння слухати співрозмовника, враховувати емоційний стан партнера по спілкуванню, регулювати власні емоційні реакції та підтримувати конструктивний характер міжособистісної комунікації. Особливістю цього

підходу є те, що емоційний інтелект розглядається як здатність, яка може цілеспрямовано формуватися у процесі навчання та соціального досвіду [25].

Поява різних моделей емоційного інтелекту свідчить про складність цього психологічного явища. Емоційні процеси не існують окремо від когнітивних механізмів, а перебувають з ними у постійній взаємодії. Емоції можуть впливати на процеси прийняття рішень, спрямовувати увагу людини та визначати характер її поведінкових реакцій [21]. Водночас інтелектуальні механізми дозволяють осмислювати емоційні переживання та керувати ними. Саме тому сучасні дослідники дедалі частіше розглядають емоційний інтелект як інтегративну систему, у межах якої емоції та мислення взаємодіють і взаємно доповнюють одне одного [19].

Важливо підкреслити, що дослідження моделей емоційного інтелекту має не лише теоретичне, але й практичне значення. Розуміння структури цього феномену дозволяє розробляти ефективні методики його розвитку у різних сферах діяльності людини [30]. Особливо актуальним це питання є у сфері освіти, де формування емоційної компетентності сприяє розвитку комунікативних умінь, здатності до співпраці та формуванню позитивного психологічного клімату у навчальному середовищі [19].

Крім того, високий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із кращою адаптацією до соціальних змін, ефективнішою регуляцією стресових станів та здатністю підтримувати стабільні міжособистісні відносини. Люди, які добре розуміють власні емоції та емоції інших, зазвичай легше знаходять спільну мову з оточенням, швидше вирішують конфліктні ситуації та демонструють більш гнучку поведінку у складних життєвих обставинах [27].

Однією з найбільш відомих і теоретично обґрунтованих концепцій у дослідженні емоційного інтелекту є здібнісна модель. Її формування стало важливим етапом у розвитку наукових уявлень про взаємодію емоційних та когнітивних процесів [29]. У межах цього підходу емоційний інтелект розглядається як специфічна система психічних здібностей, що забезпечує обробку інформації емоційного характеру. На відміну від підходів, які

включають до структури емоційного інтелекту широке коло особистісних рис, здібнісна модель зосереджується передусім на пізнавальних процесах, пов’язаних із розпізнаванням, аналізом та використанням емоцій [31].

Відповідно до цього підходу емоції виступають важливим джерелом інформації про внутрішній стан людини та особливості її взаємодії з навколишнім середовищем [26]. Здатність правильно інтерпретувати емоційні сигнали дозволяє людині краще орієнтуватися у соціальних ситуаціях, прогнозувати поведінку інших людей і коригувати власні дії відповідно до обставин. Таким чином, емоційний інтелект у межах здібнісної моделі розглядається як особливий тип інтелектуальної діяльності, спрямованої на опрацювання емоційної інформації [29].

У структурі цієї моделі виділяють кілька взаємопов’язаних компонентів, кожен з яких виконує специфічну функцію у процесі регуляції емоційної поведінки [22]. Перший компонент пов’язаний зі здатністю людини сприймати емоції. Йдеться про вміння розпізнавати емоційні стани як у власних переживаннях, так і в поведінці інших людей [19]. Така здатність формується завдяки аналізу різноманітних невербальних сигналів, зокрема міміки, інтонації, жестів та інших проявів емоційної експресії. Чим точніше людина ідентифікує емоції, тим ефективніше вона може реагувати на соціальні ситуації [3].

Наступний компонент стосується використання емоцій у процесі мислення. Емоції здатні спрямовувати увагу, активізувати пам’ять і впливати на характер прийняття рішень [19]. Наприклад, позитивні емоційні стани можуть стимулювати творче мислення, тоді як негативні переживання інколи сприяють більш детальному аналізу інформації. У межах здібнісної моделі підкреслюється, що людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна усвідомлено використовувати емоційні стани як ресурс для підвищення ефективності когнітивної діяльності [15].

Третій компонент пов’язаний із розумінням емоцій. Він передбачає здатність аналізувати причини виникнення емоційних переживань,

прогнозувати їх можливі зміни та усвідомлювати взаємозв’язок між різними емоційними станами [33]. Людина, яка володіє розвиненою здатністю до розуміння емоцій, може визначати, які обставини спричинили певні переживання та які наслідки вони можуть мати для подальшої поведінки. Таке розуміння сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до власних емоційних реакцій [20].

Четвертий компонент здібнісної моделі стосується управління емоціями. Він включає здатність регулювати інтенсивність емоційних переживань, змінювати їх спрямованість та підтримувати емоційний баланс у складних ситуаціях. Управління емоціями не означає їх повного пригнічення або ігнорування. Навпаки, йдеться про вміння конструктивно використовувати емоційні переживання, не допускаючи їх руйнівного впливу на поведінку [18].

Важливою особливістю здібнісної моделі є те, що всі зазначені компоненти формують ієрархічну систему. Базовою передумовою розвитку емоційного інтелекту виступає здатність до сприйняття емоцій, оскільки саме вона створює основу для подальшого розуміння та регуляції емоційних процесів [22]. У міру ускладнення когнітивних операцій людина переходить від простого розпізнавання емоційних сигналів до їхнього глибшого аналізу та свідомого використання у поведінці [31].

Значну увагу у межах цього підходу приділяють також питанням вимірювання емоційного інтелекту. Дослідники розробили спеціальні методики, спрямовані на оцінювання здатності людини працювати з емоційною інформацією [21]. Такі методики зазвичай містять завдання, у яких необхідно визначити емоційний стан за зображенням обличчя, проаналізувати можливі причини емоційної реакції або обрати найбільш ефективну стратегію регуляції емоцій у певній ситуації. Подібний підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як об’єктивно вимірювану психологічну характеристику [16].

Здібнісна модель емоційного інтелекту має важливе значення для розвитку сучасних психологічних досліджень. Вона підкреслює, що емоції можуть виступати не лише джерелом суб'єктивних переживань, але й важливим інструментом пізнання [21]. Уміння правильно інтерпретувати емоційну інформацію допомагає людині більш ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, будувати продуктивні міжособистісні відносини та адаптуватися до змінних умов життя [18].

Крім того, результати досліджень свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на різні сфери діяльності людини. Особи з високим рівнем емоційної компетентності зазвичай демонструють кращі комунікативні навички, здатність до співпраці та вищий рівень психологічної стійкості [29]. У професійній діяльності це проявляється у більш ефективному вирішенні конфліктних ситуацій, здатності працювати в команді та підтримувати конструктивні взаємини з колегами [34].

Поряд із здібнісним підходом до розуміння емоційного інтелекту в психологічній науці сформувався інший напрям досліджень, який отримав назву змішаних моделей. У межах цього підходу емоційний інтелект інтерпретується як складна система взаємопов'язаних психологічних характеристик, що включає як когнітивні здібності, так і особистісні якості людини [30]. Представники цієї концепції вважають, що ефективне управління емоціями неможливо пояснити лише інтелектуальними процесами, оскільки на емоційну поведінку значною мірою впливають мотиваційні установки, ціннісні орієнтації та соціальні навички [4].

У межах змішаних моделей емоційний інтелект розглядається як комплекс компетентностей, що забезпечують успішну адаптацію особистості до соціального середовища. Особлива увага приділяється здатності людини усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати їх прояви та будувати ефективну взаємодію з іншими людьми [24]. На відміну від здібнісного підходу, де емоційний інтелект трактується переважно як різновид

інтелектуальних здібностей, змішані моделі підкреслюють значення соціально-психологічних навичок та поведінкових стратегій [27].

Однією з найвідоміших концепцій цього напряму є модель, у якій емоційний інтелект описується через систему взаємопов'язаних особистісних компетентностей [23]. У межах цієї моделі важливе значення надається здатності людини до самосвідомості, тобто усвідомлення власних емоційних переживань і розуміння того, як вони впливають на поведінку. Людина, яка володіє розвиненою самосвідомістю, здатна точніше визначати власні емоційні стани та усвідомлювати їх причини [19].

Наступною важливою складовою змішаних моделей є здатність до саморегуляції. Вона проявляється у вмінні контролювати імпульсивні реакції, стримувати надмірні емоційні прояви та підтримувати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях [29]. Саморегуляція дозволяє людині обирати конструктивні способи реагування на стресові обставини та уникати деструктивних форм поведінки [3].

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що моделі емоційного інтелекту відображають різні наукові підходи до інтерпретації цього феномену. Здібнісні концепції підкреслюють роль когнітивних механізмів у процесі обробки емоційної інформації, тоді як змішані моделі акцентують увагу на взаємодії інтелектуальних, особистісних та соціальних характеристик. Поєднання цих підходів створює більш повне уявлення про структуру емоційного інтелекту та його значення для розвитку особистості.

Відповідно до вищерозглянутого, аналіз різних моделей емоційного інтелекту дозволяє глибше зрозуміти природу взаємодії емоцій і мислення, а також визначити основні механізми, що забезпечують ефективну регуляцію емоційної поведінки. Подальші дослідження у цьому напрямі сприятимуть удосконаленню методів розвитку емоційної компетентності та розширенню можливостей її практичного застосування у сфері освіти, професійної діяльності та міжособистісного спілкування.

1.2 Стесостійкість як професійно важлива якість студентів

У сучасних умовах розвитку суспільства психологічна стійкість особистості набуває особливої актуальності. Інтенсивність соціальних змін, інформаційне перевантаження, високі вимоги до професійної підготовки та нестабільність життєвих обставин створюють численні стресові ситуації, які впливають на психоемоційний стан людини [24]. Особливо чутливою до цих факторів є студентська молодь, оскільки період навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними психологічними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових умов життя та формуванням професійної ідентичності. Саме тому проблема розвитку стресостійкості студентів привертає увагу дослідників у галузі психології та педагогіки [12].

Проблема стресостійкості студентів сьогодні привертає увагу багатьох учених, оскільки саме в період навчання молодь стикається з великим психоемоційним навантаженням. Дослідники зазначають, що постійна напруга, значний обсяг навчальної роботи, переживання через успішність та майбутню професію можуть негативно впливати на психологічний стан студентів. Саме тому стресостійкість усе частіше розглядають як важливу професійну якість майбутнього фахівця. У працях К. Пилипенко, С. Пухно, І. Каськов та інших науковців підкреслюється, що здатність людини контролювати власний емоційний стан, зберігати спокій у складних ситуаціях і не втрачати працездатність допомагає студентам краще адаптуватися до навчання та професійної підготовки.

Б. Якимчук та І. Якимчук звертали увагу на те, що для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей стресостійкість має особливе значення, оскільки їхня майбутня професія пов’язана з постійною взаємодією з людьми та емоційним навантаженням. На думку дослідників, емоційна врівноваженість, самоконтроль і здатність адекватно реагувати на труднощі допомагають майбутнім фахівцям ефективніше виконувати професійні обов’язки. Подібної думки дотримувалися й Н. Павлишина та І. Кузава, які

вважали, що високий рівень стресостійкості допомагає студентам швидше пристосовуватися до змін, легше долати труднощі та підтримувати емоційну стабільність навіть у напружених умовах.

Зарубіжні дослідники також приділяли значну увагу проблемі стресостійкості. Г. Сельє пов'язував стрес із реакцією організму на різні навантаження та вважав, що здатність людини адаптуватися до складних умов має велике значення для її психологічного стану. Р. Лазарус і С. Фолкман досліджували способи подолання стресу та підкреслювали, що важливу роль відіграє не лише сама складна ситуація, а й те, як людина її сприймає. С. Мадді у своїх працях звертав увагу на життєстійкість особистості та вважав, що саме внутрішня стійкість допомагає людині справлятися з труднощами, зберігати активність і впевненість у собі.

Стресостійкість розглядається як комплексна психологічна характеристика, що відображає здатність людини зберігати ефективність діяльності та внутрішню рівновагу в умовах психоемоційного напруження [31]. Вона пов'язана з умінням долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть у складних обставинах. Науковці підкреслюють, що стресостійкість виступає важливим чинником психологічної адаптації особистості до освітнього середовища та професійної діяльності [10].

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значною кількістю стресогенних факторів. До них належать високі академічні вимоги, інтенсивний темп навчального процесу, необхідність виконання великої кількості навчальних завдань, а також переживання, пов'язані з оцінюванням результатів навчання [28]. Крім того, студенти часто стикаються з труднощами соціальної адаптації, оскільки для багатьох із них початок навчання пов'язаний зі зміною місця проживання, формуванням нових соціальних контактів та необхідністю самостійної організації життєдіяльності [31].

Особливим джерелом психоемоційного напруження для студентів є ситуації перевірки знань, зокрема екзаменаційні сесії. Дослідження показують, що саме під час сесії рівень стресу значно зростає, що може супроводжуватися тривожністю, емоційним виснаженням та зниженням працездатності [12]. У студентів першого курсу ці прояви можуть бути більш вираженими через недостатній досвід адаптації до нових умов навчання [34].

Окрім навчальних факторів, на рівень стресостійкості студентів впливають і соціальні обставини. Соціальний стрес може виникати внаслідок міжособистісних конфліктів, невизначеності щодо майбутнього працевлаштування, фінансових труднощів або недостатньої підтримки з боку оточення [23]. Такі фактори здатні істотно впливати на психологічне самопочуття студентської молоді та знижувати ефективність навчальної діяльності [13].

У сучасних умовах проблема стресостійкості студентів набуває ще більшої актуальності через суспільні кризові події. Соціальні, економічні та воєнні виклики створюють додаткові стресові чинники, які впливають на психічний стан молоді [10]. У таких умовах психологічна стійкість стає важливою передумовою збереження психічного здоров’я та успішного продовження освітньої діяльності [12].

У науковій літературі стресостійкість часто розглядають у взаємозв’язку з поняттями життєстійкості, психологічної витривалості та резильєнтності. Усі ці характеристики відображають здатність особистості ефективно реагувати на труднощі та відновлювати внутрішню рівновагу після пережитих стресових ситуацій [32]. Проте стресостійкість має свою специфіку, оскільки вона безпосередньо пов’язана з поведінкою людини у стресових обставинах та збереженням продуктивності діяльності [12].

Особливого значення ця характеристика набуває у контексті професійного становлення студентів. Багато сучасних професій пов’язані з високим рівнем відповідальності, необхідністю прийняття швидких рішень та взаємодією з людьми у складних ситуаціях [29]. Тому здатність ефективно

діяти в умовах психоемоційного напруження виступає важливою передумовою професійної компетентності майбутнього фахівця [22].

Формування стресостійкості у студентів пов’язане з розвитком певних психологічних ресурсів. До них належать здатність до саморегуляції, навички управління емоціями, позитивне ставлення до труднощів та сформованість ефективних стратегій подолання стресу. Використання адаптивних копінг-стратегій сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів та підтриманню психологічної рівноваги [10].

Стресостійкість є багатокомпонентною характеристикою особистості, що включає кілька взаємопов’язаних рівнів психологічного функціонування. Першим компонентом виступає когнітивний рівень, який передбачає здатність адекватно оцінювати стресову ситуацію та визначати можливі способи реагування [34]. Студент, який володіє розвинутим когнітивним компонентом стресостійкості, здатний аналізувати події без надмірного емоційного реагування, виділяти критично важливі аспекти та планувати ефективні дії [13].

Другий компонент пов’язаний із емоційною регуляцією, що передбачає вміння контролювати власні психічні стани у складних умовах. Для студентів це означає здатність знижувати рівень тривожності під час екзаменів, контроль імпульсивних реакцій під час конфліктів, а також уміння підтримувати позитивний емоційний тонус у повсякденному навчальному процесі [10]. Емоційна регуляція допомагає студенту зберігати концентрацію, зменшувати втому та підвищувати ефективність навчання [22].

Третій компонент стресостійкості – поведінкова компетентність, яка проявляється у здатності обирати адекватні дії у стресовій ситуації [28]. До цього належить уміння застосовувати адаптивні стратегії подолання труднощів, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми та зберігати соціальну активність навіть за умов високого навантаження. Студенти, які володіють розвиненою поведінковою компетентністю, більш успішно долають складні завдання та підтримують ефективні соціальні контакти [10].

У межах психології виділяють кілька психологічних механізмів подолання стресу, що формують основу стресостійкості. Серед них особливе значення мають когнітивні реструктуризації, які передбачають зміну сприйняття стресової ситуації [27]. Наприклад, студент може сприймати важливий іспит не як загрозу, а як можливість перевірити власні знання та навички. Така зміна оцінки події зменшує емоційне напруження і сприяє більш раціональній поведінці [32].

Ще одним механізмом є емоційне відволікання, що дозволяє тимчасово переключити увагу з джерела стресу на більш нейтральні або приємні аспекти діяльності. Це може проявлятися у короткочасній фізичній активності, творчих заняттях або соціальних контактах [12]. Емоційне відволікання допомагає студенту відновити психоемоційний баланс та знизити ризик емоційного вигорання [33].

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють копінг-стратегії, тобто свідомі способи подолання стресу. Вони поділяються на адаптивні та неадаптивні [10]. Адаптивні стратегії включають планування дій, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та розвиток ресурсів для самопідтримки. Неадаптивні стратегії, такі як уникнення, самообвинування або агресивна поведінка, можуть тимчасово зменшувати стрес, але зазвичай знижують ефективність діяльності у довгостроковій перспективі [13].

Соціальна підтримка виступає окремим фактором, що підвищує стресостійкість студентів. Здатність ділитися переживаннями з однолітками, наставниками або викладачами дозволяє зменшувати відчуття ізоляції та підвищує впевненість у власних силах. Студенти, які активно використовують соціальну підтримку, демонструють більшу стійкість до стресу та меншу тривожність під час навчання [10]. Не менш важливим є розвиток внутрішніх ресурсів особистості, таких як впевненість у собі, самоконтроль, оптимізм і здатність до рефлексії. Ці якості дозволяють студенту усвідомлено підходити до стресових ситуацій, оцінювати свої можливості та обирати найбільш ефективні способи подолання труднощів [21]. Підвищення внутрішніх

ресурсів здійснюється через тренування навичок саморегуляції, рефлексивну діяльність та участь у практичних психологічних програмах [12].

Стресостійкість є однією з ключових якостей, що визначає готовність студентів до майбутньої професійної діяльності. У професійному контексті вона дозволяє зберігати ефективність дій, приймати обґрунтовані рішення в умовах обмеженого часу, конструктивно взаємодіяти з колегами та реагувати на непередбачувані ситуації [27]. Освоєння цієї якості під час навчання створює основу для формування високого рівня професійної компетентності та розвитку особистісної зрілості [33].

Для майбутніх фахівців, особливо у сферах із підвищеним психоемоційним навантаженням, стресостійкість виступає як необхідний ресурс. Вона дозволяє зберігати контроль над емоціями під час прийняття важливих рішень, уникати імпульсивних реакцій та забезпечує стабільність поведінки у кризових ситуаціях [10]. Студенти, які володіють високим рівнем стресостійкості, демонструють кращу здатність до адаптації, більш ефективно виконують навчальні та професійні завдання, а також швидше відновлюються після психологічного навантаження [34].

Розвиток стресостійкості у студентів відбувається через комплекс психологічних та практичних заходів. Одним із напрямів є психологічна підготовка, яка включає формування навичок саморегуляції, розвиток усвідомленості власних емоцій та навчання конструктивним стратегіям подолання стресу [21]. Студентам корисно відпрацьовувати методи релаксації, медитативні практики та техніки дихання, які допомагають стабілізувати психоемоційний стан у складних ситуаціях [30].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що стресостійкість є професійно важливою якістю студентів, яка визначає ефективність їхньої навчальної та майбутньої професійної діяльності. Розвиток цієї якості потребує систематичної роботи з психологічними ресурсами, формування адаптивних стратегій подолання стресу та підтримки соціального середовища. Інтеграція цих аспектів у навчальний процес створює передумови для формування

висококваліфікованих, впевнених у собі та психологічно стійких фахівців, здатних ефективно функціонувати в сучасних умовах.

1.3 Компоненти емоційного інтелекту та стресостійкості

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється вивченню внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають людині ефективно діяти в умовах постійних змін і підвищених вимог соціального середовища. До таких ресурсів належать емоційний інтелект та стресостійкість [11]. Ці характеристики розглядаються як важливі психологічні механізми, що забезпечують здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на життєві виклики та будувати конструктивні взаємини з іншими людьми. Вони відображають рівень сформованості емоційної сфери особистості та її здатність керувати власними переживаннями у різних життєвих ситуаціях [9].

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як багатокомпонентне утворення, що безпосередньо пов’язане зі здатністю особистості протидіяти стресовим ситуаціям. У класичних підходах Д. Майєр та П. Саловей емоційний інтелект трактується як сукупність здібностей, що включають сприйняття, розуміння, використання та регуляцію емоцій. Саме емоційна обізнаність і вміння керувати власними емоційними станами створюють основу для ефективного подолання стресу, оскільки дозволяють людині адекватно оцінювати ситуацію та обирати відповідні поведінкові реакції. У цьому контексті стресостійкість виступає як результат сформованості емоційно-когнітивної регуляції поведінки.

У розширеній моделі Д. Ґоулман емоційний інтелект включає самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Дослідники підкреслюють, що саме саморегуляція є ключовим компонентом у формуванні стресостійкості, оскільки вона забезпечує контроль імпульсивних реакцій та підтримання емоційної рівноваги в умовах

напруження. Емпатія та соціальні навички, у свою чергу, сприяють отриманню соціальної підтримки, що є важливим ресурсом подолання стресу.

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю особистості. Зокрема, відзначається, що люди з розвиненою здатністю до емоційної регуляції та усвідомлення власних станів краще адаптуються до стресових умов, демонструють вищий рівень психологічної стабільності та ефективніше використовують копінг-стратегії. Таким чином, емоційний інтелект виступає не лише як набір окремих здібностей, а як інтегрований психологічний ресурс, що забезпечує стійкість особистості до стресових впливів у різних життєвих ситуаціях.

Емоційний інтелект у науковій літературі розглядається як складне інтегративне утворення, яке поєднує емоційні процеси з когнітивними механізмами регуляції поведінки. Його зміст полягає не лише у переживанні емоцій, але й у здатності людини усвідомлювати ці переживання, аналізувати їх причини та використовувати отриману інформацію для організації власної діяльності [17]. Завдяки цьому емоції перестають бути лише спонтанною реакцією на події та перетворюються на важливий інструмент пізнання і взаємодії з навколишнім світом [14].

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є усвідомлення власних емоційних станів. Цей компонент передбачає здатність людини розпізнавати емоції у момент їх виникнення та визначати фактори, що спричинили їх появу [8]. Усвідомлення емоцій дозволяє людині краще зрозуміти власні реакції на різні життєві обставини, а також передбачити можливі наслідки своїх емоційних проявів. Людина, яка володіє такою здатністю, здатна більш об'єктивно оцінювати ситуації та уникати імпульсивних дій [10].

Наступним важливим компонентом виступає здатність до керування емоційними проявами. Йдеться про вміння регулювати інтенсивність емоцій, стримувати надмірні реакції та спрямовувати емоційні переживання у

конструктивне русло [10]. У повсякденному житті людина постійно стикається з ситуаціями, що викликають різні емоційні стани – від радості до роздратування або тривоги. Здатність керувати такими станами дозволяє підтримувати психологічну стабільність та діяти відповідно до поставлених цілей [14].

Ще однією складовою емоційного інтелекту є розуміння емоцій інших людей. Цей аспект пов’язаний із здатністю інтерпретувати емоційні сигнали, які проявляються у поведінці, міміці, інтонації або жестах співрозмовника [15]. Така здатність допомагає краще орієнтуватися у міжособистісних відносинах та враховувати емоційний стан інших людей під час взаємодії. У результаті формується більш гнучка поведінка, яка сприяє встановленню довірливих контактів і зниженню рівня конфліктності [12].

Тісно пов’язаним із попереднім компонентом є емпатійність, тобто здатність співпереживати іншим людям і розуміти їхні внутрішні переживання [8]. Емпатія дозволяє не лише сприймати емоційний стан іншої людини, але й реагувати на нього відповідним чином. Вона відіграє важливу роль у формуванні міжособистісної чутливості, розвитку моральних якостей та встановленні гармонійних соціальних відносин [10].

Важливим елементом структури емоційного інтелекту є також комунікативна компетентність, яка забезпечує ефективну взаємодію з оточенням. Вона проявляється у здатності налагоджувати контакти, підтримувати взаєморозуміння та будувати конструктивний діалог у різних соціальних ситуаціях [8]. Людина з розвиненими комунікативними навичками здатна більш успішно вирішувати конфлікти, знаходити компроміси та підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі [12]. Таким чином, структура емоційного інтелекту включає комплекс взаємопов’язаних складових, кожна з яких виконує певну функцію у процесі регуляції поведінки людини. Їх взаємодія забезпечує ефективне використання емоційної інформації у процесі діяльності та сприяє гармонійному розвитку особистості [7].

Поряд із емоційним інтелектом важливе місце у психологічній структурі особистості посідає стресостійкість. Ця характеристика відображає здатність людини підтримувати стабільність психічного стану в умовах впливу різноманітних стресових чинників [14]. У повсякденному житті людина постійно стикається з ситуаціями, які потребують швидкої адаптації, прийняття рішень та мобілізації внутрішніх ресурсів. Саме стресостійкість допомагає зберігати ефективність діяльності навіть у складних обставинах [12].

Одним із компонентів стресостійкості є когнітивна складова, яка пов’язана зі здатністю людини раціонально оцінювати ситуацію. Вона включає аналіз умов, прогнозування можливих наслідків та пошук оптимальних шляхів вирішення проблем [15]. Людина, яка володіє розвиненим когнітивним компонентом стресостійкості, здатна сприймати труднощі не як катастрофу, а як завдання, що потребує вирішення [9].

Другим компонентом виступає емоційна врівноваженість, яка забезпечує здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Вона дозволяє уникати паніки, надмірної тривоги або роздратування та зберігати здатність до раціонального мислення навіть у напружених умовах [15].

Відповідно до вищенаведеного, компоненти емоційного інтелекту та стресостійкості утворюють взаємодоповнюючу систему психологічних характеристик, що забезпечує адаптивність особистості. Їх гармонійний розвиток сприяє підвищенню ефективності діяльності, формуванню зрілих міжособистісних відносин та розвитку здатності долати життєві труднощі без значних втрат для психологічного благополуччя.

Висновки до першого розділу

1. Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості дозволяє узагальнити сучасні уявлення про ці феномени та визначити їх значення для розвитку

особистості молоді. У сучасній психологічній науці дедалі більшої ваги набуває дослідження емоційної сфери людини, оскільки саме вона значною мірою визначає характер взаємодії з соціальним середовищем, особливості прийняття рішень та здатність ефективно реагувати на життєві виклики. У цьому контексті емоційний інтелект і стресостійкість розглядаються як важливі психологічні ресурси, що забезпечують адаптацію людини до складних і мінливих умов сучасного життя.

2. У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним утворенням, яке поєднує здатність людини розуміти власні емоційні стани, інтерпретувати емоційні прояви інших людей та регулювати емоційні реакції відповідно до вимог конкретної ситуації. Його сутність полягає не лише у переживанні емоцій, а й у здатності усвідомлено використовувати емоційний досвід у процесі пізнання, спілкування та організації поведінки. Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим механізмом інтеграції когнітивних і емоційних процесів у діяльності особистості.
3. У ході теоретичного аналізу визначено, що структура емоційного інтелекту включає кілька взаємопов’язаних складових. До них належать усвідомлення власних емоцій, здатність до керування емоційними проявами, розуміння емоцій інших людей, емпатійність та соціально-комунікативні навички. Усвідомлення емоцій забезпечує здатність людини ідентифікувати власні переживання та розуміти їх причини. Здатність до емоційної саморегуляції дозволяє контролювати інтенсивність емоційних реакцій і спрямовувати їх у конструктивне русло. Емпатійність і розуміння емоцій інших людей сприяють формуванню ефективної міжособистісної взаємодії, тоді як комунікативні навички забезпечують успішну соціальну адаптацію.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що емоційний інтелект і стресостійкість є важливими складовими психологічного потенціалу молодої людини. Їх розвиток сприяє формуванню здатності до ефективної соціальної взаємодії, підвищує рівень адаптивності та допомагає конструктивно реагувати на складні життєві обставини. Саме тому подальше дослідження особливостей формування цих характеристик та пошук ефективних способів їх розвитку є важливим напрямом сучасної психологічної науки і практики.

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

2.1 Структура та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді було організоване як цілісний, поетапно вибудуваний процес, спрямований на отримання об'єктивних і науково обґрунтованих результатів. Загальна логіка дослідження передбачає послідовне проходження взаємопов'язаних етапів, що забезпечують системність, внутрішню узгодженість і можливість комплексного аналізу досліджуваних явищ. Структура дослідження охоплювала підготовчий, організаційний та емпіричний етапи, які разом утворюють єдину дослідницьку схему, спрямовану на перевірку висунутої гіпотези.

Підготовчий етап мав визначальне значення для формування концептуальної основи дослідження. У його межах здійснювався ґрунтовний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці емоційного інтелекту та стресостійкості, що дозволило уточнити зміст цих понять, визначити їх структурні компоненти та встановити можливі теоретичні зв'язки між ними. Особлива увага приділялася узгодженню різних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості, що включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій, а також до інтерпретації емоцій інших людей. Паралельно аналізувались підходи до визначення стресостійкості як здатності особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи психологічну рівновагу та адаптивність.

У процесі підготовчого етапу було сформульовано гіпотезу дослідження, відповідно до якої вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із вищим рівнем стресостійкості та більш ефективним

подоланням емоційних навантажень. Також здійснювався відбір психодіагностичних методик, який базувався на критеріях наукової валідності, надійності та відповідності віковим характеристикам вибірки. Важливою умовою було забезпечення того, щоб обрані інструменти дозволяли дослідити різні аспекти досліджуваних явищ і водночас були взаємодоповнювальними.

У дослідженні взяли участь студенти віком 17–22 роки. Загальна вибірка становила 40 осіб.. Дослідження проводилося у добровільній формі з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Респондентам було пояснено мету дослідження та гарантовано анонімність отриманих результатів.

Для дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості було використано комплекс психодіагностичних методик. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла спрямована на визначення рівня розвитку емоційної компетентності особистості. Методика дозволяє оцінити такі шкали: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Отримані результати дають можливість визначити загальний рівень емоційного інтелекту респондентів та особливості розвитку окремих його компонентів.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка використовується для визначення ступеня сформованості синдрому емоційного вигорання. Вона включає три основні фази: напруження, резистенція та виснаження. Кожна фаза представлена окремими симптомами, що дозволяє комплексно оцінити психологічний стан респондентів та рівень їх емоційного виснаження.

Тест вольового самоконтролю (ВСК) А. Звєркова та Є. Ейдмана спрямований на дослідження рівня саморегуляції поведінки та вольових якостей особистості. Методика містить шкали «наполегливість» та

«самовладання», а також дозволяє визначити загальний рівень вольового самоконтролю.

Методика Холмса–Раге використовувалася для оцінки рівня стресового навантаження та стресостійкості особистості. В основу методики покладено визначення кількості життєвих подій, які можуть викликати психоемоційне напруження та впливати на адаптаційні можливості людини.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики, зокрема процентний аналіз та кореляційний аналіз Пірсона, що дозволило визначити статистично значущі взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту, стресостійкості, емоційного вигорання та вольового самоконтролю.

Відповідно до вищенаведеного, застосована структура дослідження та використані методи математичної статистики забезпечують цілісність і наукову валідність емпіричного аналізу. Послідовність етапів, обґрунтований вибір методик і використання статистичних інструментів дозволяють отримати достовірні результати та зробити обґрунтовані висновки щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На першому етапі було проаналізовано показники емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту, що вказує на достатню сформованість базових навичок емоційного усвідомлення та регуляції, однак без виражено високих показників емоційної компетентності.

На рис.2.1 зображено діаграму результатів діагностики емоційного інтелекту Н. Холла.

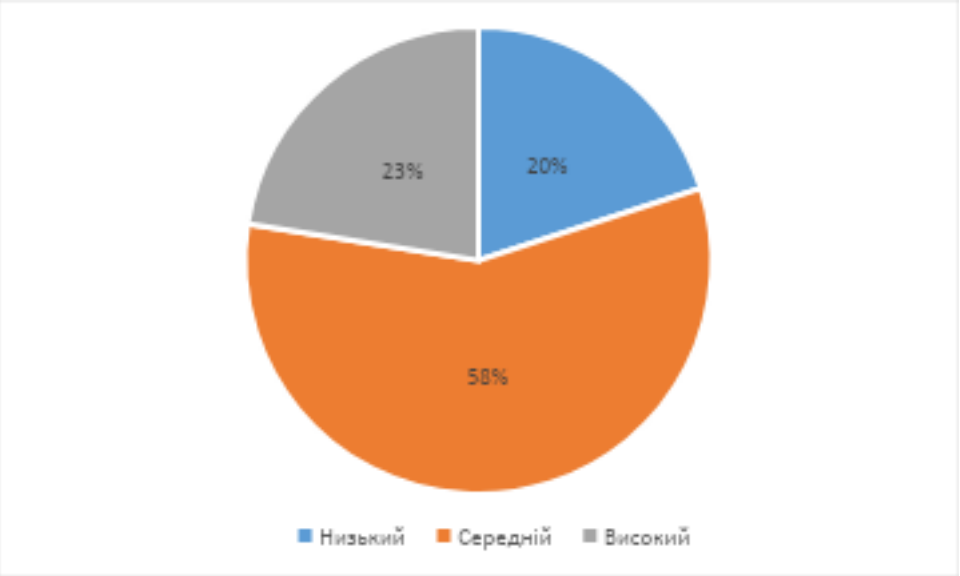


Рис.2.1. Діаграма результатів діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

За результатами дослідження емоційного інтелекту встановлено, що у більшості студентів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту – 57,5% досліджуваних (23 особи). Це свідчить про те, що більшість учасників загалом здатні усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей та частково контролювати емоційні реакції у повсякденному житті. Водночас ці навички ще не є достатньо стабільними та можуть змінюватися залежно від рівня навантаження або складності ситуації.

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 22,5% студентів (9 осіб). Такі учасники характеризуються більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції, кращою здатністю до емпатії та більш конструктивною взаємодією з оточенням. Вони легше адаптуються до змін, швидше знаходять спільну мову з іншими людьми та демонструють вищу психологічну стійкість.

Низький рівень емоційного інтелекту спостерігається у 20,0% досліджуваних (8 осіб). Для цієї групи характерними можуть бути труднощі у розумінні власних емоцій, недостатній рівень самоконтролю та складності у

міжособистісному спілкуванні. Такі студенти можуть гостріше реагувати на стресові ситуації та частіше відчувати емоційне напруження.

Отримані результати свідчать про те, що загалом вибірка характеризується помірним рівнем розвитку емоційного інтелекту, однак частина студентів потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних переживань.

Також, було проаналізовано рівень життєвого стресового навантаження за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Отримані результати свідчать про помірний рівень стресового навантаження, що відображає наявність у студентів значної кількості стресогенних життєвих подій, характерних для періоду навчання та соціальної адаптації.

Результати методики свідчать про те, що більшість студентів перебуває в умовах помірного стресового навантаження. Водночас наявність групи з високим рівнем стресу вказує на необхідність розвитку навичок психологічної саморегуляції та підвищення стресостійкості.

На рис.2.4 зображено діаграму результатів анкетування за методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге.

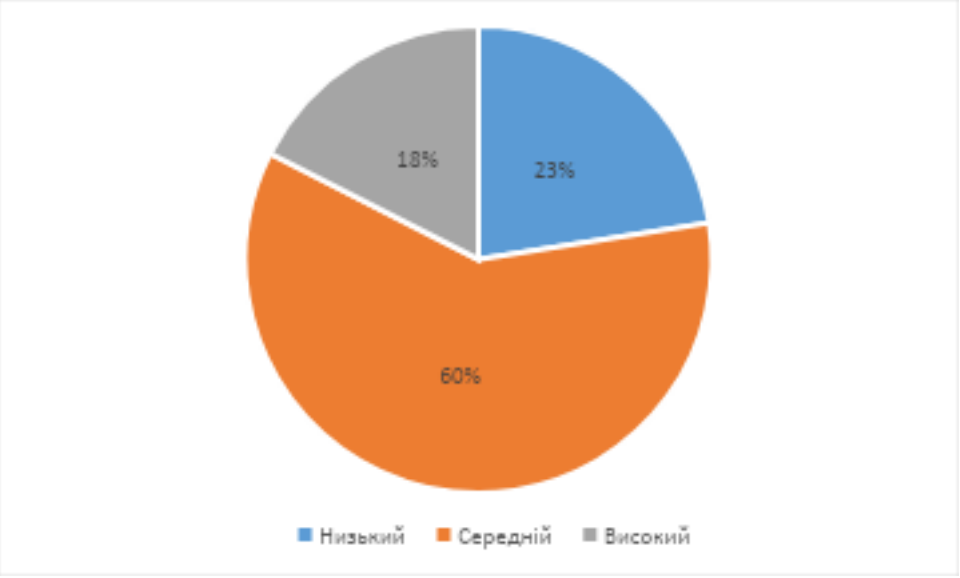


Рис.2.4. Результати дослідження методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге

За результатами методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса–Раге встановлено, що найбільша частина студентів має середній рівень стресового навантаження – 60,0% вибірки (24 особи). Це свідчить про наявність помірної кількості життєвих змін та стресових подій, які можуть впливати на психоемоційний стан досліджуваних.

Низький рівень стресового навантаження виявлено у 23,0% студентів (9 осіб). Такі результати можуть свідчити про відносно стабільні життєві умови та нижчий рівень впливу стресогенних факторів.

Високий рівень стресового навантаження зафіксовано у 18,0% досліджуваних (7 осіб). Це вказує на значну кількість стресових ситуацій у житті студентів, що може негативно позначатися на їхньому емоційному стані, працездатності та психологічному благополуччі.

Загалом результати свідчать про те, що більшість студентів перебуває в умовах помірного стресового навантаження, однак частина досліджуваних демонструє підвищений ризик емоційного перенапруження.

Далі було здійснено аналіз рівня стресостійкості за опитувальником «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Результати свідчать про те, що у студентської молоді переважає середній рівень емоційного вигорання (45,0%). Це вказує на наявність окремих проявів емоційного виснаження, однак без виражених деструктивних змін психоемоційного стану.

Низький рівень емоційного вигорання виявлено у 30,0% досліджуваних, що свідчить про достатній рівень психологічної стійкості, ефективне функціонування механізмів саморегуляції та здатність протистояти стресогенним факторам.

Водночас у 25,0% студентів зафіксовано високий рівень емоційного вигорання, що може проявлятися у хронічній втомі, емоційному виснаженні, зниженні навчальної мотивації та формуванні негативного ставлення до діяльності.

Аналіз результатів показує, що найбільш вираженою фазою є резистенція, яка характеризується прагненням особистості психологічно

захищатися від емоційного перенапруження. Водночас частина студентів уже демонструє ознаки емоційного виснаження, що може свідчити про накопичення психоемоційної втоми.

На рис.2.2 зображено діаграму результатів опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

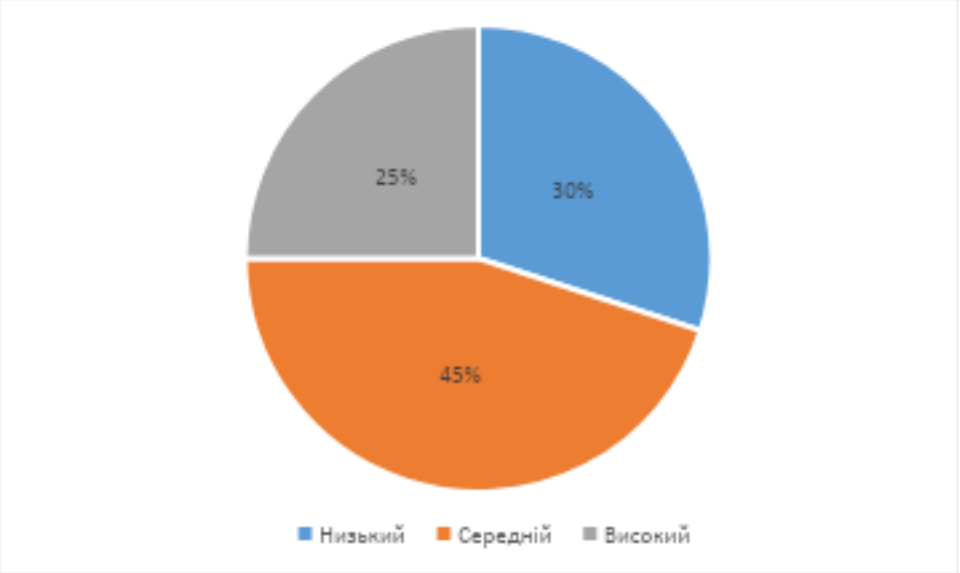


Рис.2.2. Діаграма результатів опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка

Результати дослідження показують, що найбільша частина студентів має середній рівень емоційного вигорання – 45,0% вибірки (18 осіб). Це свідчить про наявність помірного психоемоційного виснаження, яке може бути пов’язане з навчальним навантаженням, емоційним напруженням та постійною необхідністю адаптації до різних умов.

Низький рівень емоційного вигорання виявлено у 30,0% студентів (12 осіб). Такі результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості та здатність ефективно справлятися з емоційним навантаженням без значного виснаження внутрішніх ресурсів.

Водночас у 25,0% досліджуваних (10 осіб) встановлено високий рівень емоційного вигорання. Це може свідчити про підвищену втому, емоційне виснаження, зниження мотивації та труднощі у подоланні стресових

ситуацій. Такі показники вказують на ризик розвитку тривожності, перевтоми та зниження психологічного благополуччя.

Загалом результати демонструють, що значна частина студентів перебуває у стані помірного або підвищеного емоційного напруження, що підтверджує актуальність розвитку навичок саморегуляції та профілактики емоційного вигорання.

Наступним етапом було проаналізовано рівень вольового самоконтролю за тестом ВСК А. Звєркова та А. Ейдмана.

Результати свідчать про те, що більшість студентів має достатній рівень самовладання та здатності контролювати власну поведінку. Проте у частини досліджуваних спостерігаються труднощі з підтриманням емоційної стабільності та організованості в умовах навантаження.

На рис.2.3. зображено діаграму за результатами тесту вольового самоконтролю (ВСК) А. Ейдмана.

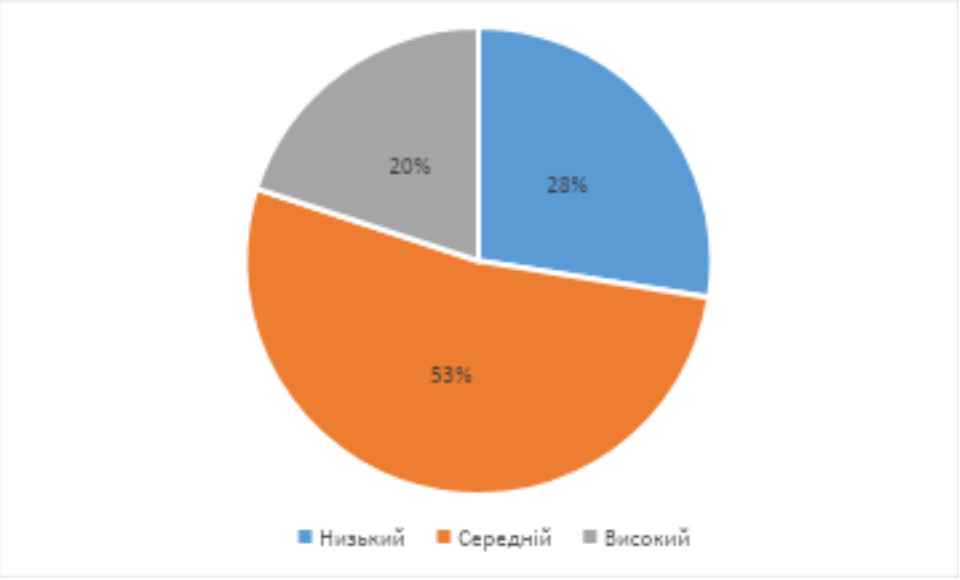


Рис.2.3. Діаграма результатів тесту вольового самоконтролю (ВСК) А. Ейдмана

Аналіз результатів тесту вольового самоконтролю показав, що у більшості студентів переважає середній рівень самоконтролю – 53,0% вибірки (21 особа). Це свідчить про відносну здатність контролювати власну

поведінку, регулювати емоційні реакції та підтримувати організованість у процесі діяльності.

Високий рівень самоконтролю виявлено у 20,0% досліджуваних (8 осіб). Такі студенти характеризуються більшою врівноваженістю, наполегливістю, здатністю до самодисципліни та кращою регуляцією поведінки навіть у складних ситуаціях.

Низький рівень самоконтролю спостерігається у 28,0% студентів (11 осіб). Для цієї групи можуть бути характерними імпульсивність, труднощі у стримуванні емоційних реакцій та недостатня стійкість до стресових факторів.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що більшість студентів володіє достатнім рівнем саморегуляції, однак частина досліджуваних потребує розвитку навичок контролю поведінки та емоційної стійкості.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та вольового самоконтролю. При цьому рівень життєвого стресового навантаження є помірним, що свідчить про наявність зовнішніх факторів, які впливають на емоційний стан студентів. Отримані дані створюють основу для подальшого кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення взаємозв’язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Наступним етапом емпіричного дослідження став кореляційний аналіз, метою якого було встановлення характеру взаємозв’язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю, вольовим самоконтролем та рівнем життєвого стресового навантаження. Для розрахунку використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє визначати силу та напрямок лінійного зв’язку між змінними.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між між емоційним інтелектом, стресостійкістю, вольовим самоконтролем та емоційним вигоранням

Показники	r
Емоційна обізнаність – рівень стресового навантаження	-0,52*
Управління емоціями – рівень стресового навантаження	-0,61**
Самомотивація – стресостійкість	0,49*
Емпатія – стресостійкість	0,41*
Розпізнавання емоцій інших – стресостійкість	0,38
Управління емоціями – загальний самоконтроль	0,64**
Самомотивація – наполегливість	0,58**
Емоційна обізнаність – самовладання	0,46*
Емпатія – самовладання	0,35
Управління емоціями – емоційне вигорання	-0,67**
Самомотивація – виснаження	-0,59**
Емоційна обізнаність – напруження	-0,44*
Стресостійкість – загальний самоконтроль	0,62**
Стресостійкість – самовладання	0,57**
Стресостійкість – наполегливість	0,51*
Стресостійкість – емоційне вигорання	-0,69**
Стресостійкість – виснаження	-0,63**
Стресостійкість – резистенція	-0,47*

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Найбільш значущі кореляційні зв'язки у таблиці виділяються між управлінням емоціями та емоційним вигоранням, між стресостійкістю та емоційним вигоранням, а також між управлінням емоціями та загальним самоконтролем. Отримані результати свідчать про те, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту та вольового самоконтролю сприяє зниженню емоційного виснаження та підвищенню стресостійкості студентів.

Загалом отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який знижує ризик розвитку емоційного вигорання у студентської молоді.

Перевірка гіпотези дослідження показала її підтвердження. Зокрема, було встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту дійсно пов’язаний із вищим рівнем стресостійкості, а також із більш розвиненим вольовим самоконтролем. Крім того, виявлено, що емоційний інтелект опосередковано сприяє ефективнішому подоланню стресових навантажень, зменшуючи негативний вплив життєвих стресових подій.

Відповідно, результати дослідження підтверджують ключову роль емоційного інтелекту як психологічного ресурсу адаптації студентської молоді до стресових умов, а також його тісний взаємозв’язок зі стресостійкістю та вольовою саморегуляцією.

У ході кореляційного аналізу було встановлено статистично значущий негативний зв’язок між управлінням емоціями та рівнем стресового навантаження ($r=-0,61$; $p\leq0,01$). Це свідчить про те, що студенти, які краще контролюють власні емоційні реакції, легше переносять стресові ситуації та демонструють вищу психологічну стійкість.

Також виявлено негативний кореляційний зв’язок між емоційною обізнаністю та рівнем стресового навантаження ($r=-0,52$; $p\leq0,05$). Отримані результати дозволяють припустити, що здатність усвідомлювати власні емоції допомагає студентам краще адаптуватися до психоемоційного напруження та ефективніше реагувати на складні життєві обставини.

Позитивний кореляційний зв’язок встановлено між самомотивацією та стресостійкістю ($r=0,49$; $p\leq0,05$). Це означає, що студенти з вищим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більшу витривалість, активність та здатність долати труднощі.

Крім того, зафіксовано позитивний зв’язок між емпатією та стресостійкістю ($r=0,41$; $p\leq0,05$), що свідчить про важливість емоційної чутливості та соціальної підтримки у процесі подолання стресу.

Особливо значущим є позитивний кореляційний зв’язок між управлінням емоціями та загальним самоконтролем (r=0,64; p≤0,01). Це підтверджує, що розвиток навичок емоційної саморегуляції безпосередньо пов’язаний із здатністю особистості контролювати власну поведінку, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати внутрішню рівновагу.

Також виявлено позитивний зв’язок між самомотивацією та наполегливістю (r=0,58; p≤0,01). Отримані результати свідчать про те, що студенти з високим рівнем самомотивації є більш цілеспрямованими, наполегливими та здатними підтримувати активність навіть за умов труднощів.

Статистично значущий позитивний зв’язок встановлено між емоційною обізнаністю та самовладанням (r=0,46; p≤0,05). Це вказує на те, що усвідомлення власних переживань сприяє кращому контролю емоційних реакцій та підвищує рівень поведінкової саморегуляції.

Водночас виявлено виражений негативний зв’язок між управлінням емоціями та емоційним вигоранням (r=-0,67; p≤0,01). Отримані результати підтверджують, що здатність контролювати власні емоції суттєво знижує ризик емоційного виснаження та розвитку психологічного перенапруження.

Негативний кореляційний зв’язок між самомотивацією та виснаженням (r=-0,59; p≤0,01) свідчить про те, що високий рівень внутрішньої мотивації допомагає студентам підтримувати психоемоційний ресурс та запобігати розвитку втоми.

Також зафіксовано негативний зв’язок між емоційною обізнаністю та напруженням (r=-0,44; p≤0,05), що дозволяє зробити висновок про позитивний вплив усвідомлення власних емоцій на зниження внутрішнього напруження.

У процесі аналізу взаємозв’язків між стресостійкістю та вольовим самоконтролем було встановлено позитивний кореляційний зв’язок між стресостійкістю та загальним самоконтролем (r=0,62; p≤0,01). Це свідчить

про те, що здатність контролювати власну поведінку та емоції сприяє підвищенню психологічної стійкості студентів.

Позитивні зв'язки також виявлено між стресостійкістю та самовладанням ($r=0,57$; $p\leq0,01$), а також між стресостійкістю та наполегливістю ($r=0,51$; $p\leq0,05$). Отримані результати підтверджують важливу роль вольових якостей у подоланні стресових ситуацій.

Найбільш виражений негативний зв'язок встановлено між стресостійкістю та емоційним вигоранням ($r=-0,69$; $p\leq0,01$). Це означає, що студенти з високим рівнем стресостійкості менш схильні до розвитку емоційного виснаження та психологічного перевантаження.

Також виявлено негативні зв'язки між стресостійкістю та виснаженням ($r=-0,63$; $p\leq0,01$), а також між стресостійкістю та резистенцією ($r=-0,47$; $p\leq0,05$). Отримані результати свідчать про те, що психологічна стійкість виступає важливим захисним фактором у профілактиці емоційного вигорання.

Завершальним етапом емпіричного аналізу стало узагальнення отриманих результатів та їх якісна психологічна інтерпретація з урахуванням виявлених статистичних закономірностей. На цьому етапі здійснювалося співвіднесення емпіричних даних із теоретичними положеннями щодо ролі емоційного інтелекту як чинника психологічної адаптації та стресостійкості у молоді.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за всіма методиками та шкалами

Методика	Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Методика емоційного інтелекту Н. Холла	Емоційна обізнаність	9	22	9

	Управління емоціями	12	20	8
	Самомотивація	10	21	9
	Емпатія	7	24	9
	Розпізнавання емоцій інших	8	23	9
Опитувальник емоційного вигорання В. Бойка	Напруження	13	18	9
	Резистенція	11	20	9
	Виснаження	15	17	8
Тест вольового самоконтролю А. Ейдмана	Наполегливість	10	22	8
	Самовладання	11	21	8
	Загальний самоконтроль	11	21	8
Методика Холмса–Раге	Рівень стресового навантаження	9	24	7

Отримані результати дозволяють розглядати емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує ефективність емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та подолання стресових ситуацій. Зокрема, встановлені позитивні кореляційні зв’язки між емоційним інтелектом, стресостійкістю та вольовим самоконтролем свідчать про їх взаємопов’язаність у структурі адаптаційних ресурсів особистості. Це означає, що розвиток однієї з цих характеристик супроводжується

посиленням інших, що формує більш стійку психологічну систему регуляції поведінки.

Виявлені негативні зв’язки між життєвим стресовим навантаженням та основними психологічними показниками. Зниження рівня емоційного інтелекту, стресостійкості та вольового самоконтролю під впливом високого рівня стресових подій свідчить про вразливість студентської молоді до зовнішніх психоемоційних факторів. Це може бути пов’язано з віковими особливостями періоду ранньої дорослості, який характеризується інтенсивними соціальними змінами, навчальними навантаженнями та необхідністю швидкої адаптації до нових життєвих умов.

Важливим результатом дослідження є підтвердження того, що емоційний інтелект виступає ключовим предиктором стресостійкості. Особи з більш високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до розпізнавання власних емоційних станів, їх регуляції та конструктивного вираження, що, у свою чергу, знижує інтенсивність стресових реакцій. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс психологічного благополуччя.

Окремо слід зазначити роль вольового самоконтролю, який у даному дослідженні показав значущі позитивні зв’язки як зі стресостійкістю, так і з емоційним інтелектом. Це свідчить про те, що здатність до саморегуляції поведінки є важливим механізмом, який опосередковує вплив емоційної сфери на адаптаційні можливості особистості. Вольовий самоконтроль забезпечує стабільність поведінки у стресових умовах, сприяє утриманню цілей та зменшенню імпульсивних реакцій.

Отримані результати також дозволяють уточнити психологічний профіль досліджуваної вибірки. Студентська молодь загалом характеризується середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та самоконтролю, що є нормативним для даного вікового етапу. Водночас наявність значної варіативності показників свідчить про

індивідуальні відмінності у здатності до емоційної регуляції та подолання стресу.

Узагальнення емпіричних даних дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект, стресостійкість і вольовий самоконтроль утворюють взаємопов'язану систему психологічних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію особистості до стресових умов. Життєве стресове навантаження, у свою чергу, виступає фактором, що може знижувати ефективність цієї системи, особливо за умови недостатнього розвитку емоційної регуляції.

Результати дослідження мають не лише теоретичне, але й практичне значення. Вони вказують на доцільність розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових напрямів психологічної підтримки студентської молоді. Підвищення рівня емоційної компетентності може сприяти зміцненню стресостійкості, покращенню адаптаційних можливостей та загальному підвищенню психологічного благополуччя.

2.3 Корекційна програма та рекомендації

Результати дослідження показали, що у більшості студентів показники емоційного інтелекту, стресостійкості та самоконтролю знаходяться на середньому рівні. Це означає, що базові навички справлятися з емоціями у них є, але вони не завжди спрацьовують у складних ситуаціях. Особливо це проявляється під час навчального навантаження, конфліктів або невизначеності. Тому логічним кроком є розробка програми, яка допоможе студентам не просто «знати про емоції», а реально краще з ними справлятися.

Головна ідея програми дуже проста: якщо людина краще розуміє свої емоції, вона легше контролює поведінку і спокійніше реагує на стрес. Тому основний акцент робиться не на теорії, а на практиці – на конкретних діях, які можна використовувати щодня.

Програму доцільно проводити у невеликих групах, де учасники можуть відкрито висловлюватися і не боятися оцінювання. Оптимально – 10–12 осіб. Такий формат дозволяє обговорювати реальні ситуації, а не абстрактні приклади. Тривалість занять може бути близько години, щоб учасники не втомлювалися і зберігали концентрацію.

Перший крок у роботі – навчитися помічати свої емоції. Це звучить просто, але на практиці багато студентів або ігнорують свої переживання, або можуть описати їх дуже загально. Наприклад, замість того щоб сказати «я відчуваю тривогу перед іспитом», людина говорить «мені якось не так». Через це складніше зрозуміти, що саме з нею відбувається [16].

Щоб змінити це, можна запропонувати дуже просту вправу: кілька разів на день коротко фіксувати свій стан. Наприклад: «що я зараз відчуваю?», «наскільки сильно?», «чому це могло виникнути?». Це займає буквально 1–2 хвилини, але дає помітний ефект уже через кілька днів. Студенти починають бачити, що їхні емоції не випадкові, а пов’язані з конкретними подіями.

Другий крок – навчитися точніше називати свої емоції. У програмі можна використовувати списки різних емоцій і пропонувати обирати найбільш відповідні. Наприклад, замість слова «стрес» учасник може уточнити: «я хвилююся», «я напружений», «я розгублений». Чим точніше людина розуміє свій стан, тим легше їй з ним працювати.

Після цього можна переходити до більш практичної частини – як саме зменшити напруження. Тут важливо показати, що не потрібно чекати, поки емоція «пройде сама». Є прості дії, які реально допомагають.

Один із найпростіших способів – контроль дихання. Наприклад, коли студент сильно хвилюється, йому пропонується зробити повільний вдих, порахувавши до чотирьох, і повільний видих – до шести. Повторити це кілька разів. Це не «магія», а фізіологічна реакція організму: повільне дихання допомагає знизити напруження [15].

Ще один важливий момент – це думки, які виникають у стресових ситуаціях. Дуже часто саме вони «накручують» стан. Наприклад, думка «я

точно провалю все» автоматично посилює тривогу. У програмі варто навчати помічати такі думки і трохи їх змінювати. Не на «все буде ідеально», а на більш реалістичний варіант: «мені складно, але я спробую зробити максимум». Такий підхід допомагає знизити напруження і діяти більш спокійно [8].

Окремо варто працювати з поведінкою. У стані стресу люди часто або починають діяти хаотично, або навпаки – нічого не роблять. Тому важливо навчити простому принципу: великі завдання потрібно ділити на маленькі. Наприклад, підготовка до іспиту виглядає як щось дуже складне, але якщо розбити її на частини (прочитати тему, зробити конспект, повторити), це стає більш реальним і менш напружуючим [23].

Також корисно тренувати так звану «паузу перед реакцією». Наприклад, у ситуації конфлікту студент може одразу відповісти різко, а потім шкодувати про це. Якщо ж зробити коротку паузу – навіть кілька секунд – з’являється можливість обрати іншу, більш спокійну реакцію. Це проста навичка, але вона суттєво впливає на якість спілкування.

Відповідно, на першому етапі програми формується база: студент починає краще розуміти свої емоції, трохи керувати ними і більш усвідомлено реагувати на ситуації. Це не вирішує всі проблеми одразу, але створює основу для подальшої роботи зі стресом і самоконтролем [9].

Після того як студенти навчилися краще помічати свої емоції і трохи їх контролювати, наступний крок – навчитися застосовувати ці навички у реальних ситуаціях. Саме тут часто виникають труднощі, тому що знати – це одне, а діяти в момент стресу – зовсім інше.

На цьому етапі заняття мають бути максимально наближені до життя. Найкраще працюють не абстрактні вправи, а розбір конкретних ситуацій, які знайомі кожному студенту. Наприклад: іспити, дедлайни, конфлікти в групі, критика від викладача, невпевненість під час виступів [1].

Однією з найкорисніших вправ є розбір ситуації «по кроках». Студент бере реальний випадок і описує його за простою схемою: що сталося, які

думки з’явилися, що він відчував, як поводився і до чого це призвело. Наприклад: «не встиг підготуватися до контрольної – подумав, що все провалю – з’явилася тривога – почав панікувати – зробив ще більше помилок». Коли ситуація розкладена так, стає видно, де саме можна щось змінити [2].

Далі пропонується знайти інший варіант дій. Наприклад: замість думки «я нічого не знаю» – «я знаю частину матеріалу і можу відповісти хоча б на щось». Замість паніки – зосередитися на завданні. Така зміна не робить ситуацію ідеальною, але дозволяє зменшити рівень стресу і діяти більш ефективно.

Ще одна важлива навичка – підготовка до складних ситуацій наперед. Наприклад, перед виступом або іспитом студент може заздалегідь продумати, як він буде діяти: з чого почне, що скаже, як відреагує, якщо розгубиться. Можна навіть програти цю ситуацію в групі. Це знижує страх, тому що ситуація вже не виглядає невідомою [9].

Дуже корисно також навчитися швидко відновлюватися після стресу. У житті неможливо уникнути всіх складних моментів, але можна скоротити час, який людина «застрягає» у негативному стані. Для цього добре підходить проста схема з трьох кроків: спочатку – заспокоїти дихання, потім – трохи рухатися (наприклад, пройтися), і після цього коротко подумати, що сталося і що можна зробити далі. Наприклад, після невдалої відповіді студент може не «накручувати себе», а зробити паузу і подумати: «що я можу виправити наступного разу?».

Окрему увагу варто приділити перевантаженню. Це одна з найчастіших причин стресу у студентів. Коли завдань багато, з’являється відчуття, що «нічого не встигаю», і це тільки посилює напруження. У таких випадках добре працює просте правило: не намагатися зробити все одразу, а обрати 2–3 найважливіші завдання на день. Це дозволяє відчути контроль над ситуацією і поступово зменшити стрес [1].

Також важливо навчитися говорити «ні» або хоча б не брати на себе більше, ніж реально можна виконати. Багато студентів погоджуються на додаткові завдання або обіцянки, а потім переживають через те, що не встигають. У програмі можна обговорювати такі ситуації і шукати більш реалістичні варіанти поведінки [16].

Ще один великий блок – це спілкування. Часто стрес виникає не через навчання, а через взаємини з іншими людьми. Наприклад, непорозуміння в групі або різка критика можуть викликати сильні емоції. У таких випадках важливо не тільки контролювати себе, а й правильно висловлювати свої думки.

Студентам можна запропонувати простий спосіб: говорити про себе, а не звинувачувати іншого. Наприклад, замість «ти неправий» сказати «мені це не підходить» або «мені було неприємно». Це знижує рівень конфлікту і допомагає краще зрозуміти один одного [23].

У результаті цього етапу студенти починають помічати, що вони можуть впливати на свій стан. Вони вже не відчувають, що стрес повністю «керує» ними. Навіть якщо ситуація складна, з’являється розуміння: є конкретні кроки, які можна зробити.

Відповідно, другий етап програми допомагає перенести отримані навички у реальне життя. Якщо перший етап був більше про усвідомлення, то цей – про дію. І саме ця частина є ключовою для підвищення стресостійкості.

На завершальному етапі важливо не додавати нові вправи, а підсумувати все, що вже було зроблено, і допомогти студентам зрозуміти, як використовувати ці навички далі самостійно. Головне завдання – щоб після програми вони не «повернулися назад» до старих реакцій, а закріпили новий спосіб поведінки [8].

Для цього корисно повернутися до тих ситуацій, які на початку здавалися найскладнішими. Наприклад, хвилювання перед іспитом, конфлікти або перевантаження. Студенти можуть порівняти, як вони реагували раніше і як діють тепер. Зазвичай навіть невеликі зміни добре

помітні: хтось почав менше панікувати, хтось навчився робити паузу перед реакцією, хтось став краще планувати свій час [23].

Щоб закріпити результат, важливо сформувати кілька простих звичок, які не потребують багато часу. Перша – це коротка щоденна увага до свого стану. Не обов'язково вести великий щоденник, достатньо іноді зупинитися і запитати себе: «що я зараз відчуваю і чому?». Це допомагає не накопичувати напруження [15].

Друга звичка – пауза у складних ситуаціях. Коли з'являється сильна емоція, не реагувати одразу, а дати собі хоча б кілька секунд. За цей час можна заспокоїти дихання і подумати, як краще діяти. Це значно зменшує кількість імпульсивних рішень.

Третя – більш реалістичне ставлення до завдань. Не намагатися зробити все ідеально або одразу, а розподіляти навантаження. Наприклад, замість великого списку справ залишати кілька основних на день. Це знижує відчуття перевантаження і допомагає рухатися поступово [1].

Четверта – вміння відновлюватися після стресу. Якщо щось пішло не так, важливо не «застрягати» у цьому стані. Краще зробити паузу, переключитися і потім подумати, що можна змінити наступного разу. Це простий підхід, але він допомагає швидше повертатися до нормального стану.

Окремо варто сказати про підтримку з боку інших людей. Багато студентів звикають справлятися з усім самостійно, але це не завжди ефективно. Іноді достатньо просто поговорити з кимось, щоб знизити напруження. Тому важливо не ізолюватися, а підтримувати контакт з друзями, одногрупниками або близькими [2].

Якщо говорити про оцінку ефективності програми, її можна перевірити двома способами. Перший – більш формальний: повторно провести ті ж методики і порівняти результати. Другий – більш практичний: звернути увагу на зміни у поведінці та самопочутті. Якщо студент став спокійніше реагувати, краще контролювати себе і менше «вигорати», це вже показник того, що програма працює [1].

Для закладів освіти такі програми теж мають сенс. Їх можна проводити у вигляді коротких тренінгів або занять, особливо для першокурсників, які тільки адаптуються до нових умов. Це не потребує складних ресурсів, але може значно знизити рівень стресу серед студентів.

У підсумку можна сказати, що вся програма будується на простій ідеї: емоції не потрібно ігнорувати або пригнічувати – з ними потрібно навчитися працювати. Якщо студент розуміє, що з ним відбувається, і знає кілька простих способів вплинути на свій стан, він значно легше справляється зі стресом.

Висновки до другого розділу

У цьому розділі було розкрито особливості організації емпіричного дослідження, проаналізовано отримані результати та обґрунтовано можливості їх практичного застосування:

1. Проведене дослідження дало змогу комплексно оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості, вольового самоконтролю та рівень стресового навантаження у студентської молоді. Отримані результати показали, що для більшості досліджуваних характерні середні показники за всіма визначеними параметрами. Це свідчить про те, що студенти в цілому володіють базовими навичками емоційної саморегуляції, однак у складних або напружених ситуаціях ці навички можуть бути недостатньо ефективними.
2. Аналіз даних дозволив виявити чіткі взаємозв’язки між досліджуваними характеристиками. Зокрема, встановлено, що більш високий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із кращою здатністю до подолання стресу та більш розвиненим самоконтролем. Водночас спостерігається тенденція до зниження негативного впливу стресового навантаження у тих студентів, які краще розуміють власні емоції та

можуть ними керувати. Це підтверджує припущення про важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічної стійкості.

3. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційний інтелект виступає одним із ключових ресурсів, який допомагає молоді адаптуватися до напружених умов навчання та зменшувати вплив стресових факторів. Разом із цим, середній рівень більшості показників свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку відповідних навичок.
4. З урахуванням виявлених особливостей було запропоновано корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. Запропоновані підходи мають практичний характер і орієнтовані на використання у повсякденному житті студентів. Вони не потребують складних умов для реалізації, але можуть суттєво покращити здатність молоді справлятися з емоційним навантаженням.
5. Результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із більшою стресостійкістю та ефективнішими способами подолання емоційних труднощів. Це підкреслює доцільність подальшого вивчення даної проблематики та впровадження практичних програм психологічної підтримки студентської молоді.

ВИСНОВКИ

1. У ході виконання першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості у студентському віці. Встановлено, що емоційний інтелект є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоційних станів. Стресостійкість розглядається як здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу та ефективність діяльності в умовах психоемоційного навантаження. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що емоційний інтелект і стресостійкість перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно впливають один на одного.
2. У процесі виконання другого завдання було проведено діагностику рівня емоційного інтелекту, стресостійкості, емоційного вигорання та вольового самоконтролю у студентської молоді. Результати дослідження показали, що у більшості студентів переважає середній рівень розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та вольового самоконтролю. Найбільш розвиненими компонентами емоційного інтелекту виявилися емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Водночас частина студентів продемонструвала труднощі в управлінні власними емоціями та підтриманні емоційної стабільності в умовах стресу. Результати дослідження емоційного вигорання засвідчили, що значна частина студентів перебуває у стані помірного психоемоційного напруження. Найбільш вираженою фазою виявилася резистенція, що свідчить про намагання особистості психологічно захиститися від надмірного емоційного навантаження. Частина досліджуваних також продемонструвала ознаки емоційного виснаження, що може негативно впливати на навчальну діяльність та психологічне благополуччя.

3. У межах третього завдання було досліджено кореляційні взаємозв’язки між показниками емоційного інтелекту, стресостійкості, емоційного вигорання та вольового самоконтролю. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними характеристиками. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно пов’язаний зі стресостійкістю та вольовим самоконтролем. Зокрема, здатність до управління емоціями та самомотивації сприяє підвищенню психологічної стійкості, наполегливості та самовладання. Водночас виявлено негативні кореляційні зв’язки між показниками емоційного інтелекту та емоційного вигорання. Це свідчить про те, що студенти з більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції менш схильні до емоційного виснаження та психоемоційного перенапруження. Аналогічно встановлено, що високий рівень стресостійкості супроводжується нижчим рівнем емоційного вигорання та кращими показниками вольового самоконтролю.
4. У процесі виконання четвертого завдання було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості студентської молоді. Програма включає вправи на розвиток емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, формування навичок конструктивного подолання стресу та підвищення рівня психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т., Лохвицька Л., Мартовицька Н., Куліш О. Емоційний інтелект у професійній підготовці здобувачів системи формальної освіти України. Український Педагогічний журнал, (3), 2025. С. 74–92.

2. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. Психологія особистості. 2022. Вип. 37. С. 68–75.

3. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2021. № 1 (1). С. 83–90.

4. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості / О.П. Лящ та ін. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2023. № 4 (74). С. 79–86.

5. Кулик Н. А., Гільова, Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (39), 2017. С. 79–90.

6. Лотоцька О. В., Левчук П. В., Крицька Г. А. Виникнення стресу в студентів медичного університету та методи захисту від нього в умовах сучасних українських реалій. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, (1), 2025. С. 24–29.

7. Луца К. Феномен емоційного інтелекту: наукові погляди американських та українських дослідників. URL: https://mir.dspu.edu.ua/article/view/290213

8. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. … дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 19 с.

9. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства : монографія / ред. кол. : Т.В. Коломієць та ін. ; за наук. ред. Л.П. Журавльової. Житомир : вид. О.О. Євенок, 2020. 308 с.

10. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/58

11. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 143–153.

12. Соломка Е., Хома Т., Хлопек А. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. Вісник Національного університету оборони України, 65(1), 2022. С. 111–118.

13. Солона Ю. О., Швець В. А. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання: аналіз рівня тривоги та стресу. Медична освіта, (4), 2025. С. 103–110.

14. Стасюк М.М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1912

15. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 2024. С. 155–162.

16. Abebe, D. W., & Singh, D. P. (2023). The Relationship between Emotional Intelligence, Job Satisfaction, and Job Performance: Empirical Evidence from Public Higher Education Institutions. European Journal of Business and Management Research, 8(3), 45-52.

17. Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace (pp. 363-388).

18. Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In G. Geher (Ed.), Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy (pp. 115-145). Nova Science Publishers.

19. Castro, L. (2020). Emotional intelligence in psychiatry: A review. European Psychiatry, 26(S2), pp.1194-1194.

20. Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation / I. Korniienko. Psychology Travelogs : Scientific Journal. 2023. Issue 3. P. 146–153.

21. Furnham A. Self-estimates of intelligence: Culture and gender differences in self and other estimates of both general (g) and multiple intelligences. Personality and Individual Differences. 2001. № 31. P. 1381 – 1405.

22. Furnhan A. Explaining the popularity of emotional intelligence. In K. Murphy (Ed). A Critique of Emotional Intelligence. New York: LEA, 2006. P.141 – 159.

23. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. N.Y. : Basic Books, 1993. p.488.

24. Haviland-Jones J. M. Barrett L.F. Handbook of emotions (3rd ed.,). New York : The Guilford Press, 2008. P. 533-547.

25. Mayer J. D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Emotion Review. 2016. Vol. 8. P. 1–11.

26. Pappas B. The logic of emotion – Emotional Development and Emotional Intelligence. Athens : Eight publications. 2013.

27. Paulhus D. L., Lysy D. C., Yik M. S. (1998). Journal of Personality, 1998. № 66 (4). P. 525–554.

28. Payne W. A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration, relating to fear, pain and desire. MI : UMI, 1986.

29. Petrides K. V. Furnham A. Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. European Journal of Personality. 2003. № 17. P. 39-57.

30. Robinson M. D. Clore G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. Psychological Bulletin. 2002. №128. P. 934- 960.

31. Rubin R. S., Munz D. C., Bommer W. H. Leading from within: the effects of emotion recognition and personality on transformational leadership behavior. Acad. Manage. J. 2005. № 48. P.45–58.

32. Sala F. Linking Emotional Intelligence and Performance at Work : Current Research Evidence with Individuals and Groups. USA : Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, 2005. 292 p.

33. Salovey P., Mayer, J. D. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. 1990. № 9. P. 21-185.

34. Warwick J., & Nettelbeck,T. Emotional intelligence is…? Personality and Individual Differences. 2004. № 37. P. 1091-1100.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця - Результати анкетування за методикою «Емоційний інтелект (Н. Холл)»

№	Обізн.	Управл.	Самомот.	Емпатія	Розпізн.	Сума
1	25	22	20	22	23	112
2	23	21	19	21	21	105
3	22	20	18	20	18	98
4	20	18	16	18	19	91
5	19	18	16	17	18	88
6	26	24	22	24	24	120
7	25	23	21	23	23	115
8	22	20	18	20	22	102
9	21	19	17	19	19	95
10	24	22	20	22	22	110
11	19	17	16	17	18	87
12	20	18	17	18	20	93
13	26	24	22	24	22	118
14	22	20	18	20	21	101
15	21	19	17	19	21	97
16	20	18	16	18	18	90
17	26	24	22	24	20	116
18	24	22	20	22	20	108
19	22	20	18	20	19	99
20	20	18	16	18	20	92
21	25	23	21	23	22	114
22	19	18	16	18	18	89
23	21	19	17	19	20	96
24	25	23	21	23	19	111

25	23	21	19	21	20	104
26	19	17	15	17	18	86
27	26	24	22	24	23	119
28	22	20	18	20	20	100
29	21	19	17	19	18	94
30	24	22	20	22	19	107
31	25	23	21	23	21	113
32	20	18	16	18	20	92
33	22	20	18	20	18	98
34	24	22	20	22	21	109
35	20	18	16	18	18	90
36	26	24	22	24	21	117
37	23	21	19	21	19	103
38	21	19	17	19	19	95
39	25	22	20	22	23	112
40	19	17	16	17	19	88

Таблиця - Результати анкетування за методикою «Вольовий самоконтроль (А. Ейдман)»

№	Наполегливість	Самовладання	Самоконтроль	Сума
1	27	26	25	78
2	26	24	24	74
3	25	23	22	70
4	23	21	21	65
5	22	20	20	62
6	29	27	26	82
7	28	27	25	80
8	25	24	23	72
9	24	23	21	68

10	28	27	24	79
11	21	20	19	60
12	23	22	22	67
13	29	27	25	81
14	25	24	24	73
15	24	23	22	69
16	22	21	21	64
17	30	27	26	83
18	27	26	24	77
19	25	24	22	71
20	23	22	21	66
21	28	27	24	79
22	21	20	20	61
23	24	23	21	68
24	28	27	25	80
25	26	25	24	75
26	21	20	19	60
27	30	28	26	84
28	25	24	23	72
29	23	22	22	67
30	27	26	25	78
31	29	27	25	81
32	23	21	21	65
33	25	23	22	70
34	27	26	24	77
35	22	21	20	63
36	29	27	26	82
37	26	24	24	74
38	24	23	21	68

39	28	27	24	79
40	21	20	20	61

Таблиця - Результати анкетування за методикою «Стресове навантаження (Холмс–Раге)»

№	Фізіологічне	Емоційне	Когнітивне	Стрес
1	37	36	37	110
2	42	41	42	125
3	48	46	46	140
4	53	51	51	155
5	54	53	53	160
6	32	31	32	95
7	34	33	33	100
8	44	43	43	130
9	49	48	48	145
10	36	35	34	105
11	58	56	56	170
12	51	50	49	150
13	33	32	33	98
14	46	45	44	135
15	48	47	47	142
16	54	52	52	158
17	31	31	30	92
18	39	38	38	115
19	47	46	45	138
20	52	50	50	152
21	37	36	35	108
22	56	55	54	165
23	50	49	49	148

24	35	34	33	102
25	44	42	42	128
26	59	58	58	175
27	30	30	30	90
28	46	45	45	136
29	51	50	50	151
30	41	40	39	120
31	36	35	33	104
32	53	51	51	155
33	48	46	46	140
34	40	39	39	118
35	55	54	53	162
36	33	32	31	96
37	45	44	43	132
38	49	48	49	146
39	37	36	37	110
40	57	56	55	168

Таблиця – Результати діагностики рівня емоційного вигорання за методикою Бойко

№	Напруження	Резистенція	Виснаження	Загальний рівень
1	28	42	25	середній
2	18	30	20	низький
3	35	48	30	високий
4	22	36	24	середній
5	15	28	18	низький
6	31	45	29	високий
7	26	40	27	середній
8	20	33	22	середній

9	14	26	17	низький
10	33	47	31	високий
11	25	39	26	середній
12	19	32	21	середній
13	16	29	19	низький
14	34	46	30	високий
15	27	41	28	середній
16	21	35	23	середній
17	17	30	20	низький
18	36	49	32	високий
19	24	38	25	середній
20	23	37	24	середній
21	13	25	16	низький
22	32	44	29	високий
23	26	40	27	середній
24	18	31	21	низький
25	29	43	28	середній
26	22	36	24	середній
27	15	27	18	низький
28	37	50	33	високий
29	28	42	27	середній
30	20	34	22	середній
31	16	28	19	низький
32	35	47	31	високий
33	27	41	28	середній
34	21	35	23	середній
35	14	26	17	низький
36	33	46	30	високий
37	25	39	26	середній

38	19	32	21	середній
39	17	29	20	низький
40	34	48	31	високий