

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у
студентської молоді»

Студента 4 курсу групи ПС-42
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Кулюліна Сергія Павловича

Керівник
К. психол. н., доц. ЗВО Севост'янов П.О

Чотирьохрівнева шкала оцінювання
Кількість балів: _____

Члени комісії	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
	_____	_____
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕССОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	6
1.1. Поняття стресостійкості у психології	6
1.2. Емоційний інтелект як психологічна категорія	16
1.3. Особливості стресостійкості та емоційного інтелекту особистості в період молодості.....	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕССОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.	24
2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки.....	24
2.2. Опис методів дослідження	25
2.3. Дослідження стресостійкості студентської молоді	27
2.4. Дослідження емоційного інтелекту студентської молоді.....	30
2.5. Дослідження взаємоз'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді	35
Висновки до розділу 2	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
АНОТАЦІЯ.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. У реаліях сьогодення студентська молодь стикається з різноманітними труднощами, що вимагають не тільки ґрунтовних академічних знань, але й розвинених навичок емоційної саморегуляції та витривалості до стресів. Сформований емоційний інтелект допомагає молодим людям успішно пристосовуватися до змін, управляти власними емоціями та налагоджувати ефективну взаємодію з іншими. Водночас низька стресостійкість може стати причиною емоційного виснаження, депресивних станів і ускладнень у процесі навчання. Дослідження зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та здатністю протистояти стресу є ключовим для створення психологічних програм підтримки студентів у період їхнього професійного та особистісного розвитку.

Окрім цього, сучасний навчальний процес ставить перед студентами високу кількість завдань, дедлайнів і соціальних викликів, що може спричиняти підвищений рівень стресу. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту вміють ефективно контролювати власні емоційні реакції на стресові обставини та швидко пристосовуються до змін. Саме тому дослідження факторів, що сприяють розвитку цих характеристик, є необхідним для вдосконалення системи освіти та підготовки молоді до успішної професійної діяльності.

Крім того, взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості має значення не лише в академічному середовищі, але й у майбутній кар'єрі студентів. Високий рівень цих навичок сприяє ефективній комунікації, прийняттю зважених рішень та управлінню конфліктами. Таким чином, дослідження цієї теми є актуальним з точки зору довгострокового професійного розвитку та особистісного благополуччя студентської молоді.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок стресостійкості та емоційного інтелекту у студентської молоді.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості.

Гіпотеза: ми припускаємо, що розвинений емоційний інтелект буде пов'язаний з високою стресостійкістю студентської молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок стресостійкості та емоційного інтелекту

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз понять емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді
2. Дослідити стресостійкість студентської молоді
3. Дослідити емоційний інтелект у студентської молоді
4. Дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді

Методики дослідження. Для дослідження стресостійкості була використана «шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CDRISC-10)» в адаптації Н. В. Школіна та інш. [15], а для дослідження емоційного інтелекту: «тест емоційного інтелекту Дж. Майера, П. Саловея та Д. Карузо «MSCEIT-V 2.0» в адаптації М. Яцюк [16].

Методи статистичної обробки: описові статистики, U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Вибірка: було обстежено 32 студенти денної форми навчання, серед яких 20 жінок і 12 чоловіків, віком від 18 до 23 років.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентів, що сприятимуть підвищенню їхньої стресостійкості та розвитку емоційного інтелекту. Це допоможе створити ефективні стратегії саморегуляції, що зменшать рівень стресу та покращать адаптацію студентів до вимог навчального процесу й соціального середовища.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕССОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття стресостійкості у психології

Стресостійкість є одним із ключових понять сучасної психології, яке набуває особливого значення в умовах швидких змін і зростаючих вимог до особистості у різних сферах життя. Цей феномен визначають як здатність зберігати емоційну рівновагу, продуктивність і приймати ефективні рішення у складних або стресових ситуаціях.

У професійній діяльності, зокрема в педагогічній сфері, стресостійкість відіграє важливу роль, оскільки впливає не лише на психічне здоров'я вчителя, а й на якість освітнього процесу. Саме тому детальне дослідження цього явища як психологічного феномену є актуальним та необхідним для розробки ефективних стратегій його збереження та розвитку [6].

Стресостійкість вивчається не лише в психології, а й у таких науках, як медицина, біологія, соціологія, педагогіка та інші гуманітарні дисципліни, що підкреслює її міждисциплінарний характер. У психологічному контексті цей феномен розглядається як здатність особистості ефективно протидіяти стресогенним чинникам, адаптуватися до складних умов та підтримувати психоемоційну рівновагу.

Дослідники висувають різноманітні підходи до трактування поняття стресостійкості. Так, Р. Шевченко трактує її як інтегральну властивість особистості, що сприяє адаптації до роботи в екстремальних умовах, дозволяючи витримувати значні інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження без шкоди для власного здоров'я та добробуту оточення [6].

Аналогічної думки дотримується Т. Дудка, яка розглядає стресостійкість як багаторівневу систему особистісних властивостей, що включає когнітивні, інтелектуальні, емоційні та особистісні компоненти.

За твердженням Г. Мигаль та О. Протасенко, цей феномен формується під впливом поєднання вроджених та набутих характеристик і процесів, що забезпечують здатність ефективно протистояти стресовим чинникам.

Таким чином, стресостійкість залишається складним і багатовимірним поняттям, що потребує подальшого дослідження для розробки єдиного підходу до його тлумачення.

Г. Дубчак, досліджуючи специфіку стресостійкості майбутніх спеціалістів соціономічних професій, запроваджує термін «професійна стресостійкість», під яким розуміє здатність чинити опір стресогенним впливам, що виникають у процесі професійної діяльності. Вона наголошує, що ця якість забезпечується комплексом індивідуальних характеристик, як уроджених, так і набутих, сприяючи досягненню професійних цілей навіть у складних емоціогенних умовах[10].

Ю. Тептюк досліджує психологічні умови розвитку стресостійкості у представників соціальних професій різного віку. Науковець визначає цей феномен як інтегративну динамічну характеристику особистості, що проявляється у здатності аналізувати природу стресових ситуацій, оцінювати власні ресурси для їх подолання, адекватно реагувати на стресові фактори, змінювати обставини, що викликають стрес, і зберігати ефективність діяльності. Це одночасно властивість особистості, що відображає її здатність протистояти стресу, процес динамічної адаптації до стресових умов і стан, який демонструє функціональні можливості людини в умовах підвищеного напруження. [11].

Стресостійкість являє собою сукупність особистісних рис, які допомагають людині справлятися зі стресовими подіями без шкоди для власної ефективності та взаємин із довкіллям. Сучасний ритм життя стає дедалі інтенсивнішим, що створює ризики не лише для психоемоційного стану, а й для фізичного здоров'я. Для успішного подолання стресових впливів необхідно розвивати психологічні процеси, зокрема мислення. Оскільки

кожна людина має унікальне сприйняття навколишнього світу, її реакції на події також відрізняються [3].

Зменшення рівня стресу можливе завдяки активації внутрішніх ресурсів, що відповідають за контроль і регулювання емоційної напруги. У випадках раптових спалахів гніву, перепадів настрою, почуття пригніченості чи саморуйнівних думок важливо проаналізувати їхні причини. Науковці підкреслюють, що наше ставлення до себе та світу значною мірою визначається внутрішніми процесами, які формуються ще до моменту усвідомлення власних емоцій.

Стресостійкість включає низку основних компонентів, кожен із яких має істотне значення для здатності людини долати стресові ситуації та адаптуватися до викликів.

1) Емоційна стабільність - це особистісна характеристика, що проявляється у здатності контролювати власні емоції та підтримувати психологічну рівновагу в різних життєвих обставинах. Вона забезпечує стійкість до стресових впливів, врівноваженість та адекватність реакцій на зовнішні подразники. Люди з високим рівнем емоційної стабільності ефективніше долають труднощі, врегульовують конфлікти та зберігають внутрішню гармонію навіть у складних умовах [3].

2) Когнітивна гнучкість - це здатність адаптувати своє мислення, увагу та поведінку відповідно до змінних умов, непередбачуваних ситуацій або нових завдань. Вона дозволяє швидко змінювати стратегії розв'язання проблем, переосмислювати переконання та легко перемикатися між різними видами діяльності. Когнітивна гнучкість сприяє ефективному прийняттю рішень, розвитку творчого мислення та загальній стресостійкості, оскільки дозволяє людині швидко знаходити альтернативні рішення та пристосовуватися до змін.

3) Мотивація - важливий психологічний фактор, який визначає поведінку людини, її прагнення до досягнення цілей та подолання труднощів. Висока мотивація допомагає ефективно справлятися зі стресовими

ситуаціями, підтримуючи енергію та зосередженість на важливих завданнях. Завдяки мотивації людина здатна зберігати цілеспрямованість навіть у несприятливих умовах, що є важливим чинником стресостійкості.

4) Соціальна підтримка - це різні форми допомоги, які людина отримує від свого соціального оточення, що сприяє емоційному комфорту та здатності долати труднощі. Соціальна підтримка може бути:

- емоційною – виявляється у співчутті, розумінні, підтримці та готовності вислухати;
- матеріальною – включає фінансову допомогу, надання необхідних ресурсів;
- інформаційною – виражається у вигляді порад, рекомендацій, важливих відомостей, що допомагають людині знайти вихід зі складної ситуації.

Наявність міцного соціального оточення позитивно впливає на психологічний стан, підвищує стресостійкість та полегшує адаптацію до життєвих змін.

5) Психологічна корекція - це комплекс методів, спрямованих на покращення психоемоційного стану, розвиток навичок управління стресом та підвищення адаптивності людини. Психологічна корекція може включати:

- консультації з психологом;
- навчальні програми з розвитку емоційного інтелекту;
- практики саморегуляції, такі як медитація, техніки релаксації та управління емоціями [3].

Основною метою психологічної корекції є формування ефективних стратегій подолання стресу, підтримка психічної рівноваги та створення умов для гармонійного розвитку особистості.

Для оцінки рівня стресостійкості можна використовувати кілька ключових показників, що відображають здатність людини адаптуватися до стресових умов та ефективно долати труднощі:

1) Емоційне вигорання, або синдром емоційного вигорання (СЕВ), є важливим показником стресостійкості. Воно проявляється у фізичному, емоційному та когнітивному виснаженні, що супроводжується зниженням працездатності, відчуттям постійної втоми, морального виснаження, втрати мотивації та негативного ставлення до себе й оточення. Вигорання може бути наслідком тривалого стресу, перевантаження на роботі, сімейних проблем або соціального тиску.

2) Тривожність також є індикатором рівня стресостійкості. Вона проявляється у схильності до надмірного занепокоєння, хвилювання, невпевненості та страху перед невизначеними ситуаціями. Люди з високим рівнем тривожності частіше відчувають напругу, схильні до негативних очікувань і самокритики, що ускладнює адаптацію до стресових факторів та прийняття ефективних рішень.

3) Здатність до вирішення конфліктів є важливим аспектом стресостійкості, оскільки дозволяє людині ефективно справлятися із суперечками, зменшуючи емоційну напругу. Вміння знаходити компроміс сприяє гармонійному спілкуванню, врівноваженості та здатності підтримувати здорові стосунки в суспільстві. Люди, які мають розвинені навички розв'язання конфліктів, легше адаптуються до змін і краще контролюють емоції у складних ситуаціях.

4) Соціальна підтримка виступає одним із основних чинників, який допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати стресостійкість. Вона включає емоційну, матеріальну, інформаційну та оцінну підтримку, яку людина отримує від близьких, друзів чи колег. Відчуття приналежності до соціальної групи та наявність підтримки допомагають легше переживати труднощі та підтримувати емоційну рівновагу [5].

Таким чином, стресостійкість можна оцінювати через рівень емоційного вигорання, наявність або відсутність тривожності, здатність до розв'язання конфліктів і використання соціальної підтримки. Вивчення цих ознак дозволяє

розробити ефективні стратегії для збереження психологічної рівноваги та адаптації до стресових умов.

Стресостійкість є важливим чинником психічного здоров'я, що забезпечує здатність людини ефективно долати труднощі та адаптуватися до життєвих викликів. Для студентів, особливо тих, хто навчається на психологічному факультеті, високий рівень стресостійкості є необхідним компонентом майбутньої професійної діяльності. Саме тому дослідження динаміки розвитку цього показника дозволяє виявити фактори, які сприяють підвищенню або зниженню стресостійкості в процесі навчання.

На стресостійкість студентів впливають численні фактори, і серед них є ті, що можуть значно її знижувати. До таких чинників належать втрата інтересу до спеціальності, труднощі у взаємодії з однокурсниками, конфлікти з викладачами, низький рівень академічної успішності протягом семестру, а також недостатнє розуміння або нестача знань із певних предметів [1].

Важливим аспектом, що впливає на стресостійкість, є навчальне навантаження: надмірна або недостатня кількість завдань, необхідність опрацювання великих обсягів навчальної інформації, невідповідність між рівнем складності дисциплін та підготовкою студентів. Дисбаланс у розкладі, часті його зміни, пропуски занять, невиконані індивідуальні завдання та лабораторні роботи також можуть стати джерелом стресу.

Серед ключових чинників, що спричиняють зниження стресостійкості, варто відзначити інтенсивний період складання іспитів і заліків, дефіцит часу, хвилювання через невизначеність результатів навчання та власного професійного майбутнього. Також значний вплив має конфлікт ролей, коли студент змушений поєднувати навчання, особисте життя та роботу. Окремою проблемою є страх відрахування через низькі бали, що створює додатковий психологічний тиск та може знижувати мотивацію до навчання [2].

До особистих каталізаторів стресу належать різноманітні зовнішні та внутрішні фактори, що підвищують рівень напруженості та психологічного дискомфорту. Серед них можна виділити незадовільні умови проживання або

навчання, такі як некомфортна температура, недостатнє освітлення чи часті перебої з електроенергією, підвищений рівень шуму. Важливим чинником є брак сну, що впливає на когнітивні функції та емоційний стан. Фізичне здоров'я також відіграє значну роль – застуди, сезонні захворювання або загальне погіршення самопочуття можуть підвищувати рівень стресу.

Психологічний аспект включає почуття відповідальності перед рідними, страх втрати соціального статусу або престижу в академічному середовищі, низьку мотивацію, нестабільну самооцінку, невміння ефективно планувати час, а також конфлікти з близькими чи напружену атмосферу в навчальному закладі. Окрім цього, індивідуальні особливості сприйняття ситуацій також можуть впливати на рівень стресу.

Накопичення цих факторів може спричинити емоційне виснаження, почуття тривоги, провини та інші негативні стани. Окремої уваги потребує стрес, пов'язаний із війною, який проявляється у підвищеній тривожності, порушеннях сну, панічних атаках під час повітряних тривог, страху за власну безпеку, перепадах настрою, погіршенні пам'яті та концентрації уваги. Це також може спричинити труднощі у навчанні, зменшення бажання комунікувати та загальне зниження адаптивних можливостей студентів [2].

За І. Мартинюк, під час освітнього процесу у вищих навчальних закладах можна окреслити кілька основних етапів адаптації студентів: адаптаційний період (перший курс), постадаптаційний період (другий–третій курси) та завершальний етап (навчання на випускному курсі). Кожен із цих періодів має свої виклики та вимоги, що можуть супроводжуватися стресовими ситуаціями, пов'язаними з необхідністю пристосування до нових умов, збільшенням академічного навантаження та підготовкою до професійної діяльності [1].

Згідно з дослідженнями С. Пухно, найбільша кількість стресових переживань у студентів припадає на перший рік навчання у закладі вищої освіти. Результати показали, що рівень стресостійкості у студентів першого курсу є найнижчим порівняно зі старшокурсниками. Це пояснюється

складним процесом адаптації до нового навчального середовища, зміною соціальних умов та підвищеними вимогами до самостійності.

На другому та третьому курсах спостерігається поступове зростання стресостійкості, що пов'язано з набуттям академічних знань, розвитком професійних навичок і накопиченням досвіду подолання стресових ситуацій. Проте на четвертому курсі рівень стресостійкості знову знижується через інтенсивне навчальне навантаження, необхідність підготовки до завершення навчання та невизначеність майбутнього професійного шляху [4].

Виявлено кілька ключових факторів, що впливають на рівень стресостійкості студентів:

- соціальна підтримка: Студенти, які мають надійну підтримку з боку друзів, родини та викладачів, демонструють вищий рівень стресостійкості. Відчуття приналежності до спільноти та наявність довірливих стосунків допомагають ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.
- психологічні техніки: Оволодіння методами релаксації, управління емоціями та техніками подолання стресу сприяє покращенню психологічного благополуччя та підвищенню стресостійкості.
- особистісні якості: Такі риси характеру, як оптимізм, впевненість у собі, здатність до саморефлексії та емоційна гнучкість, позитивно впливають на здатність протидіяти стресу та адаптуватися до змін [4].

Результати дослідження підтверджують, що рівень стресостійкості студентів психологічного факультету змінюється впродовж навчання, і найнижчі показники спостерігаються на початкових та фінальних етапах. Для підвищення рівня стресостійкості необхідно впроваджувати у навчальний процес психологічні програми допомоги, тренінги з розвитку навичок стрес-менеджменту та розвивати навички саморегуляції, що дозволить студентам ефективніше адаптуватися до викликів академічного середовища та майбутньої професійної діяльності.

Стресостійкість студентів є важливим чинником їхньої успішності, психічного здоров'я та загального благополуччя. Сучасні умови навчання

супроводжуються значними викликами, такими як висока навчальна завантаженість, необхідність поєднувати навчання з роботою, нестабільна соціально-економічна ситуація та вплив цифрових технологій. Усе це створює додатковий рівень стресу, з яким студенти мають навчитися справлятися. Рівень стресостійкості залежить від особистісних характеристик, наявності підтримки, рівня адаптації до нових умов та здатності до саморегуляції. Чим краще студент вміє управляти своїм емоційним станом і адаптуватися до стресових ситуацій, тим легше йому долати труднощі, пов'язані з навчанням і життям загалом. Розуміння основних чинників, що впливають на стресостійкість, дозволяє розробити ефективні стратегії її підвищення.

Одним із головних чинників, що визначають рівень стресостійкості студентів, є їхні особистісні якості, зокрема рівень емоційного інтелекту, здатність до самоконтролю та когнітивна гнучкість. Студенти, які вміють керувати своїми емоціями, ефективніше долають стресові ситуації та зменшують ризик виникнення тривожних розладів. Когнітивна гнучкість дозволяє їм швидко адаптуватися до змін, переосмислювати труднощі як можливості для розвитку та підтримувати позитивне мислення. Високий рівень самоконтролю допомагає уникати імпульсивних рішень у стресових умовах і приймати обґрунтовані рішення. Саме тому розвиток навичок емоційного інтелекту, рефлексії та саморегуляції є важливим завданням для формування стресостійкості студентів [1].

Соціальне середовище студента також відіграє важливу роль, охоплюючи підтримку з боку родини, товаришів, наставників і колег по навчанню. Дослідження підтверджують, що наявність позитивного соціального середовища зменшує рівень стресу та сприяє формуванню стресостійкості. Студенти, які відчувають підтримку з боку близьких, легше справляються з труднощами та мають вищу мотивацію до навчання. Крім того, якість міжособистісних відносин безпосередньо впливає на емоційний стан: конфлікти та ізоляція можуть підвищувати рівень тривожності та знижувати здатність до подолання стресових ситуацій. Тому важливо розвивати навички

ефективної комунікації, вирішення конфліктів і взаємної підтримки, що сприятиме зміцненню соціальних зв'язків і підвищенню стресостійкості.

Значний вплив на стресостійкість студентів має навчальне середовище, включаючи рівень організації навчального процесу, наявність чіткої структури, доступність ресурсів та методи викладання. Високий рівень академічного навантаження, часті контрольні роботи, дедлайни та вимоги до успішності можуть стати джерелом хронічного стресу. Особливо це стосується студентів, які поєднують навчання з роботою або стикаються з фінансовими труднощами. Використання сучасних методів навчання, що враховують потреби студентів, створення сприятливої психологічної атмосфери у закладі освіти та підтримка з боку викладачів можуть значно знизити рівень стресу. Гнучка організація освітнього процесу, застосування інтерактивних форм навчання та розвиток студентської підтримки сприяють підвищенню адаптації та емоційної стійкості.

Стан фізичного здоров'я і стиль життя істотно впливають на розвиток стресостійкості у студентській молоді. Недостатній сон, незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності та зловживання стимуляторами (кава, енергетики, алкоголь) можуть значно знижувати здатність до подолання стресу. Систематичні фізичні навантаження сприяють зменшенню концентрації кортизолу – гормону стресу, та стимулюють вироблення ендорфінів, що позитивно впливає на загальний стан організму. Важливим також є розвиток здорових звичок сну та харчування, оскільки вони безпосередньо впливають на когнітивні функції та емоційну стійкість. Розуміння студентами значення здорового способу життя суттєво підсилює їхню здатність долати стресові обставини та зберігати високу ефективність у діяльності [2].

Ще одним важливим фактором є рівень цифрового навантаження та інформаційного стресу, що є невід'ємною частиною сучасного студентського життя. Велика кількість інформації, постійне перебування в соціальних мережах, дистанційне навчання та залежність від цифрових технологій можуть

спричиняти емоційне виснаження. Надмірне використання гаджетів перед сном погіршує якість відпочинку, що негативно впливає на здатність організму відновлюватися після стресу. Крім того, інформаційне перевантаження може ускладнювати концентрацію уваги, підвищувати тривожність і створювати відчуття нестабільності. Саме тому важливо формувати навички цифрового детоксу, регулювати час, проведений онлайн, та розвивати здатність критично оцінювати інформацію, що сприятиме зменшенню інформаційного стресу та підвищенню стресостійкості.

Таким чином, рівень стресостійкості студентської молоді визначається комплексом факторів, серед яких вагоме місце займають особистісні риси, соціальне оточення, умови навчання, стиль життя та інтенсивність цифрового навантаження. Щоб зміцнити стійкість до стресу, необхідно розвивати емоційний інтелект, підтримувати активні соціальні контакти, піклуватися про фізичне благополуччя та вміло управляти власним інформаційним середовищем. Впровадження стратегій саморегуляції, ефективного планування та здорового способу життя допомагає студентам знижувати рівень стресу та покращувати загальне психологічне благополуччя. Формування культури психічного здоров'я у закладах освіти, створення сприятливих умов для навчання та розвитку особистості є важливими кроками для підвищення адаптивних можливостей студентів у сучасних умовах.

1.2. Емоційний інтелект як психологічна категорія

Емоційний інтелект означає вміння людини усвідомлювати, аналізувати, контролювати власні емоції та налагоджувати взаємодію, враховуючи емоційний стан інших. Цей концепт був популяризований Деніелом Гоулманом і включає такі ключові складові: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому адаптуванню до стресових ситуацій, покращенню міжособистісних відносин та підвищенню загального психологічного

благополуччя. Люди з розвиненим ЕІ зазвичай краще контролюють свої емоційні реакції, менш схильні до імпульсивних рішень і мають високу соціальну компетентність. Вони також легше знаходять спільну мову з оточенням, що позитивно впливає на їхню самооцінку, рівень задоволеності життям і загальний психоемоційний стан [3].

Одним із ключових компонентів емоційного інтелекту виступає самосвідомість – уміння розпізнавати й осмислювати власні емоції. Завдяки цьому людина може краще розуміти, як її емоційні стани впливають на поведінкові реакції, процес прийняття рішень і взаємодію з оточенням. Люди, які добре розвинені в цій сфері, мають більш реалістичне уявлення про себе, свої сильні та слабкі сторони, що допомагає їм уникати самосаботажу та покращувати свою продуктивність. Крім того, самосвідомість сприяє більш ефективному управлінню емоціями, оскільки людина, розуміючи свої почуття, може свідомо обирати реакцію на ту чи іншу ситуацію. Таким чином, розвиток самосвідомості є важливим кроком до підвищення психологічного благополуччя та стресостійкості.

Другим важливим аспектом емоційного інтелекту є саморегуляція – здатність контролювати емоційні реакції та адаптуватися до різних ситуацій. Люди з розвиненою саморегуляцією вміють ефективно управляти негативними емоціями, такими як гнів, тривожність чи розчарування, і не дозволяють їм впливати на прийняття важливих рішень. Це сприяє більшій гнучкості у стресових ситуаціях, знижує рівень конфліктності та допомагає підтримувати емоційну рівновагу. Крім того, саморегуляція пов'язана з умінням мотивувати себе до досягнення довгострокових цілей, навіть у складних умовах. Розвиток цієї навички допомагає людині зберігати внутрішній баланс, що є важливим елементом психологічного благополуччя [1].

Емпатія – ще одна ключова складова емоційного інтелекту, яка відіграє важливу роль у формуванні якісних міжособистісних відносин. Це здатність індивіда емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Високий

рівень емпатії допомагає встановлювати довірливі відносини, ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати інших у складних ситуаціях. Люди, які мають добре розвинену емпатію, зазвичай краще адаптуються до соціального середовища, уникають токсичних взаємодій і відчують себе більш емоційно задоволеними [12].

Соціальні навички, які є ще одним компонентом емоційного інтелекту, визначають здатність людини будувати позитивні відносини з іншими та ефективно комунікувати. Вони включають уміння працювати в команді, вести переговори, вирішувати конфлікти та проявляти лідерські якості. Люди з добре розвиненими соціальними навичками легше адаптуються до змін, знаходять підтримку у своєму соціальному колі та мають більш успішну кар'єру. У результаті вони демонструють вищу впевненість у собі та відзначають підвищений рівень задоволеності життям. Натомість брак соціальних навичок може призводити до проблем у стосунках, соціальної ізоляції та підвищеного рівня тривожності [8]. Отже, розвиток соціальної компетентності є важливим аспектом психологічного благополуччя.

Важливу роль у формуванні емоційного інтелекту грає: рівень емоційного інтелекту батьків, рівень освіти, сімейний дохід, особливості культури у якій виховується дитина [14].

Отже, емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя людини. Він сприяє кращому розумінню власних емоцій, розвитку саморегуляції, емпатії та соціальної компетентності, що допомагає ефективно взаємодіяти з іншими людьми та справлятися зі стресом. Високий рівень ЕІ пов'язаний із більшою життєвою задоволеністю, зниженням рівня тривожності та підвищеною стресостійкістю. Розвиток емоційного інтелекту можливий завдяки практиці усвідомленості, саморефлексії, тренуванню емпатії та покращенню навичок комунікації. У реаліях сьогодення, коли щоденні вимоги й емоційні навантаження стають звичним явищем, емоційний інтелект виступає важливим засобом

забезпечення психологічного комфорту та гармонійного становлення особистості.

1.3. Особливості стресостійкості та емоційного інтелекту особистості в період молодості

Молодість є періодом активного становлення особистості, в якому відбуваються значні психологічні та емоційні зміни. У цей час формуються навички управління стресом, що є важливою складовою особистісного розвитку. Стресостійкість допомагає молодій людині адаптуватися до нових умов життя, долати труднощі та приймати відповідальні рішення [1]. Високий рівень стресостійкості дозволяє зберігати психоемоційну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Водночас низький рівень цієї характеристики може спричиняти емоційне вигорання, зниження продуктивності та погіршення загального самопочуття. Саме тому розвиток стресостійкості серед молоді має бути одним із пріоритетів сучасної психології [2].

Емоційний інтелект виступає ще одним суттєвим чинником, який впливає на здатність особистості пристосовуватися до складних життєвих обставин. Він охоплює вміння усвідомлювати, аналізувати й контролювати власні емоції, а також успішно будувати взаємодію з оточенням [3]. Молодь з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляється зі стресом, оскільки має розвинені навички самоконтролю та емоційної саморегуляції. Такі люди демонструють кращі соціальні навички, що сприяє побудові здорових міжособистісних відносин. Високий емоційний інтелект також допомагає уникати конфліктів і підвищує ефективність спілкування [4]. Отже, формування емоційного інтелекту виступає важливою передумовою для підтримання психологічного добробуту молоді.

Актуальні дослідження показують, що стресостійкість молоді формується під впливом різних факторів, серед яких важливу роль відіграють соціальне середовище та індивідуальні риси особистості [1]. Одним із

ключових факторів є рівень саморегуляції, який дозволяє людині контролювати власні емоції та реакції на стресові ситуації. Також важливе значення має когнітивна гнучкість – здатність адаптувати мислення до змінних обставин і знаходити нові способи вирішення проблем [5]. Дослідження показують, що розвиток цих навичок сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню стійкості до стресу. Крім того, соціальна підтримка відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя молоді [6].

У період війни та соціальних потрясінь питання розвитку психологічної стійкості молоді набуває особливої актуальності. Нестабільність, страх і невизначеність можуть спричиняти високий рівень стресу, що негативно впливає на психоемоційний стан особистості [2]. Важливим фактором є наявність механізмів подолання стресу, зокрема таких, як усвідомленість, рефлексія та емоційна підтримка з боку близьких. Також велике значення має формування позитивного мислення та навичок саморегуляції [7]. Практики медитації, фізичної активності та соціальної взаємодії спроможні допомогти зменшити рівень стресу й поліпшити загальний стан організму. Тому психологічна підтримка молоді в умовах кризи є необхідним елементом стратегії збереження ментального здоров'я.

Стресостійкість і рівень емоційного інтелекту суттєво впливають на процес професійної адаптації молодих працівників. Результати досліджень свідчать, що фахівці з розвиненим емоційним інтелектом легше пристосовуються до нових умов роботи та продуктивніше справляються зі своїми завданнями [5]. Крім того, вони краще справляються з конфліктними ситуаціями та вміють налагоджувати ефективну взаємодію з колегами. Водночас низький рівень емоційного інтелекту може спричиняти труднощі в комунікації, зниження мотивації та навіть професійне вигорання [6]. Тому розвиток цих навичок є важливим не лише для особистого благополуччя, а й для професійного успіху.

За результатами кореляційного аналізу, у дослідженні емоційного інтелекту, як чинника психоемоційних станів студентів в умовах іспиту було виявлено, що високий емоційний інтелект передбачає високу пізнавальну активність та внутрішню мотивацію, нижчу екзаменаційну тривожність, широкий репертуар конструктивних копінг-стратегій та високий рівень самоорганізації, соціального та загального інтелекту [13].

Розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту можливий завдяки спеціальним тренінгам, психологічним практикам і саморозвитку. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія та техніки управління емоціями допомагають молоді навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації [4]. Практики усвідомленості та емоційної рефлексії сприяють підвищенню рівня саморегуляції та розвитку емоційної стійкості. Також важливою є роль самовиховання, яке передбачає розвиток навичок самоконтролю та критичного мислення [8]. Всі ці аспекти формують у молоді здатність до адаптації та забезпечують їй психологічне благополуччя.

Таким чином, стресостійкість і емоційний інтелект є ключовими характеристиками, що визначають рівень психологічного благополуччя молодої людини. Вони допомагають долати труднощі, адаптуватися до нових умов та підтримувати ефективну соціальну взаємодію [5]. Для їх розвитку необхідно застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну освіту, саморозвиток і соціальну підтримку. В умовах сучасного світу, де рівень стресу постійно зростає, такі навички стають життєво необхідними для збереження ментального здоров'я та досягнення життєвого успіху [9]. Тому варто приділяти більше уваги питанням розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості серед молоді.

Висновки до розділу 1

Одним із ключових чинників підтримки психологічного стану є стресостійкість, яка дозволяє людині адаптуватися до труднощів, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати внутрішню рівновагу. Високий рівень стресостійкості сприяє не лише емоційному комфорту, а й покращенню фізичного здоров'я та продуктивності. Оскільки цей стан є динамічним і змінюється під впливом різних факторів, розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та усвідомленості є важливими умовами підвищення психологічного благополуччя студентської молоді.

Стресостійкість студентів формується під впливом багатьох факторів, серед яких особистісні характеристики, соціальне середовище, навчальні умови та спосіб життя. Високий рівень емоційного інтелекту, підтримка з боку близьких, здорові звички та ефективне управління інформаційним навантаженням сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню адаптивних можливостей студентів. Водночас, надмірна навчальна завантаженість, фінансові труднощі та інформаційне перевантаження можуть призводити до емоційного виснаження. Отже, зміцнення стресостійкості потребує формування сприятливого навчального середовища, розвитку комунікативних умінь студентів та впровадження технік саморегуляції, які допоможуть їм ефективніше долати складні обставини.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного добробуту та підвищенні стресостійкості серед студентської молоді. Він охоплює вміння усвідомлювати, регулювати та виражати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших і будувати результативні соціальні зв'язки. Розвинений емоційний інтелект сприяє кращій адаптації студентів до нових обставин, ефективному вирішенню конфліктних ситуацій і зменшенню рівня тривожності. Розвиток ЕІ сприяє формуванню

саморегуляції, емпатії та соціальних навичок, що дозволяє студентам підвищувати рівень особистісної стійкості та гармонійно взаємодіяти з оточуючим світом. Таким чином, емоційний інтелект є необхідною умовою для забезпечення психологічної рівноваги та стресостійкості у студентів в сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕССОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стресостійкістю студентської молоді.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити стресостійкість студентської молоді
2. Дослідити емоційний інтелект у студентської молоді
3. Дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді

Емпіричне обстеження проводиться серед студентів денної форми навчання із закладів вищої освіти України. У дослідженні бере участь 32 студенти віком від 18 до 23 років, що відповідає періоду ранньої дорослості. До вибірки входить 20 жінок і 12 чоловіків, що дозволяє дослідити можливі статево-специфічні особливості прояву емоційного інтелекту та стійкості до стресу. Вибірка є порівняно однорідною за соціальними характеристиками та рівнем освітньої підготовки. Врахування вікових і статево-специфічних особливостей забезпечує об'єктивність проведеного аналізу. Такий склад вибірки дозволяє робити узагальнення щодо основних тенденцій розвитку досліджуваних характеристик у студентської молоді.

Процедура збору даних організовується у дистанційному форматі із використанням платформи Google Forms. Учасники отримують посилання на форму, де надано інструкції щодо заповнення та умови участі в дослідженні. Збір відповідей здійснюється із дотриманням принципів добровільності та анонімності, що дозволяє підвищити достовірність результатів. Структура форми передбачає чіткий поділ питань, що спрощує процес проходження тестування та мінімізує можливість помилок. Дані автоматично

накопичуються в електронній базі, що забезпечує їх оперативну обробку і подальший аналіз. Такий спосіб організації збору інформації є ефективним і зручним для респондентів.

2.2. Опис методів дослідження

Так, для дослідження стресостійкості студентів нами було обрано методику «Шкала резилієнтності Коннора-Девідсона¹⁰» (CD-RISC-10) (в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук) [15]. Опис методики та ключів до неї наведено в Додатку А.

Методика CD-RISC-10 є скороченою версією повної шкали Коннора-Девідсона, що призначена для кількісної оцінки рівня резилієнтності особистості, тобто її здатності ефективно справлятися зі стресом та відновлюватися після труднощів. Вона складається з 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою, де респонденти визначають ступінь своєї згоди з кожною тезою. Основними аспектами, які охоплюються методикою, є гнучкість мислення, впевненість у власних силах, наполегливість, уміння адаптуватися до змін і стійкість перед викликами. Методика дозволяє отримати інтегральний показник стресостійкості, який можна використовувати для порівняння між різними групами або для оцінювання змін у часі. Особливістю шкали є її простота, оперативність проведення тестування та можливість застосування як у дослідницьких, так і в практичних цілях.

Адаптація шкали CD-RISC-10 для українського середовища була здійснена Н.В. Школіною, І.І. Шаповалом, І.В. Орловою, І.О. Кедик та М.А. Станіславчук, що дозволило врахувати мовні та культурні особливості інтерпретації понять, пов'язаних із стійкістю до стресу. Під час адаптації проводилася перевірка надійності й валідності тесту, що підтвердило його придатність для використання серед українських студентів. Результати за шкалою можуть бути використані для розробки програм розвитку

резилієнтності та психоемоційної підтримки молоді в умовах підвищених навантажень. Завдяки своїй компактності методика добре підходить для групових обстежень і є корисною для досліджень, де необхідна швидка, але якісна діагностика. Це робить CD-RISC-10 ефективним інструментом у практиці психологічного супроводу студентів.

Для дослідження емоційного інтелекту використано тест «MSCEIT-V 2.0» (The Mayer-Salovey-Caruzo Emotional Intelligence Test) (J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso, 2002 р.) (адаптація М. Яцюк, 2019 р. [16]). Опис методики та ключів до неї наведено в Додатку Б.

Тест MSCEIT-V 2.0 спрямований на об'єктивне вимірювання емоційного інтелекту як здатності розпізнавати, розуміти, використовувати і регулювати емоції у власній поведінці та у взаємодії з іншими людьми. Його побудова ґрунтується на моделі емоційного інтелекту, яка включає чотири ключові компоненти: розпізнавання емоцій, застосування емоцій для оптимізації мислення, розуміння емоційних змін і управління емоційними станами. У тесті використовуються як візуальні, так і текстові завдання, що сприяє комплексній оцінці емоційних здібностей респондента. Важливою рисою MSCEIT-V 2.0 є стандартизований характер відповідей і автоматизоване оцінювання, що дозволяє уникнути суб'єктивності при інтерпретації результатів. Методика широко застосовується в психологічних дослідженнях і кадровому консультуванні, а також у проектах розвитку емоційної компетентності.

Українська адаптація тесту була здійснена М. Яцюк у 2019 році з урахуванням особливостей мовного середовища та соціокультурного контексту. При адаптації перевірялися психометричні характеристики тесту, що гарантує його надійність у використанні серед української молоді. Тест дозволяє не тільки визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а й виявити слабкі місця, над якими можна цілеспрямовано працювати в рамках освітніх чи тренінгових програм. Особливо важливою є можливість отримання профілю розвитку емоційних навичок, що надає глибоке розуміння особистісних ресурсів і потенційних зон ризику. Застосування MSCEIT-V 2.0

у дослідженні студентів допомагає сформулювати ефективні рекомендації щодо поліпшення емоційної регуляції та соціальної адаптації в умовах навчального середовища.

2.3. Дослідження стресостійкості студентської молоді

У межах емпіричної частини дослідження було здійснено аналіз рівня стресостійкості студентської молоді. Метою цього етапу став аналіз рівня стресостійкості у студентської молоді. Для цього було використано описові статистики, результати якої представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівень стресостійкості (описові статистики)

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середн.. відхилен.
Стресостійкість	32	13,00	33,00	25,3750	5,50513
Стресостійкість_відсоток	32	32,50	82,50	63,4375	13,76282

З даних таблиці 2.1 можна побачити, що студенти продемонстрували рівень стресостійкості вищий за середній 25,3. Також ці дані результати підтверджуються відсотковим значенням 63,4%.

Ці результати можуть бути пов'язані з особистісними рисами студентів, високою навантаженістю в умовах навчання в університеті, а також соціальним становищем.

З метою подальшого дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівня стресостійкості серед студентів різної статі. Метою цього етапу стало виявлення можливих відмінностей у рівні резилієнтності залежно від статеві-специфічної належності. Для цього було використано критерій Манна-Уїтні, який дозволяє оцінити статистичні розбіжності між двома

незалежними вибірками. Застосування цього критерію є обґрунтованим у випадках, коли розподіл даних не є нормальним або коли кількість учасників у групах нерівна. Результати обробки наведених даних дозволяють дійти висновків щодо специфіки прояву стресостійкості серед студентської молоді. У табл. 2.2 наведено узагальнені статистичні показники для чоловіків і жінок.

Таблиця 2.2

Рівень стресостійкості студентів за статтю (критерій Манна-Уїтні)

Показник	Стать	N	Середній ранг	Сума рангів
Стресостійкість	Жінки	20	17,88	357,60
	Чоловіки	12	15,68	188,16
	Усього	32	17,05	545,76
Стресостійкість, %	Жінки	20	17,88	357,60
	Чоловіки	12	15,68	188,16
	Усього	32	17,05	545,76

Як засвідчують результати, подані в табл. 2.2, жінки демонструють вищі показники стресостійкості порівняно з чоловіками. Середній ранг у жінок становить 17,88, тоді як у чоловіків – 15,68. Сума рангів у жінок дорівнює 357,60, а в чоловіків – 188,16, що підтверджує перевагу жіночої вибірки за цим показником. Розрахунок узагальненого середнього рангу для всієї вибірки (N = 32) показав значення 17,05, що відображає загальний рівень стресостійкості серед усіх учасників. Така динаміка може свідчити про кращу здатність студенток адаптуватися до психоемоційного навантаження, зокрема в контексті навчальної діяльності. Водночас варто враховувати, що різниця не є критичною, а результати потребують подальшого уточнення на більш широкій вибірці. Однак уже зараз спостерігається чітка тенденція до вищої резилієнтності саме у жінок.

У таблиці також представлено відсотковий показник стресостійкості, який повністю повторює дані за балами: жінки мають середній ранг 17,88 (357,60), а чоловіки – 15,68 (188,16). Це свідчить про стабільність отриманих результатів, незалежно від способу їх інтерпретації – в абсолютних чи

відносних числах. Узагальнений середній ранг для вибірки залишається незмінним і становить 17,05, що ще раз підтверджує репрезентативність обраної методики. Повторення тенденції у двох шкалах посилює достовірність висновків та свідчить про внутрішню узгодженість інструменту. Такий збіг результатів є підтвердженням надійності використаної шкали та чіткості отриманих емпіричних даних. Отже, статево-специфічні відмінності у стресостійкості є помірними, але послідовно проявляються за кількома параметрами.

З метою подальшого дослідження було проаналізовано можливий зв'язок між віком студентів і їхнім рівнем стресостійкості. Такий аналіз дозволяє виявити, чи впливає вік на здатність адаптуватися до емоційного навантаження. Для цього дані учасників було згруповано за віковими категоріями, після чого проведено розрахунки середніх рангових показників відповідно до критерію Манна-Уїтні. У таблиці 2.3 представлено результати статистичної обробки, що дають змогу порівняти рівень резиліентності у студентів різного віку. Таке порівняння допомагає зрозуміти, наскільки стресостійкість залежить від вікового чинника.

Таблиця 2.3

Кореляція між віком та рівнем стресостійкості (коефіцієнт Спірмена)

Показник	Вік	Стресостійкість	Стресостійкість, %
Вік	1,000	-0,177	-0,177
Значущість (двостороння)	—	0,331	0,331
Кількість (N)	32	32	32
Стресостійкість	-0,177	1,000	1,000*
Значущість (двостороння)	0,331	—	—
Кількість (N)	32	32	32
Стресостійкість, %	-0,177	1,000*	1,000
Значущість (двостороння)	0,331	—	—
Кількість (N)	32	32	32

Примітка*: Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Згідно з табл. 2.3, коефіцієнт кореляції між віком і рівнем стресостійкості становить -0,177, що свідчить про наявність слабого

зворотного зв'язку. Проте значення p -рівня значущості становить 0,331, що перевищує критичний поріг і вказує на відсутність статистичної достовірності цього зв'язку. Таким чином, в межах обстежуваної вибірки не виявлено переконливих доказів впливу віку на рівень стресостійкості.

Схожа картина спостерігається і щодо показника стресостійкості у відсотковому вираженні, який повторює ті ж статистичні характеристики. Коефіцієнт кореляції також становить $-0,177$, а рівень значущості – 0,331, що підтверджує відсутність статистично вагомого впливу віку на стресостійкість. Це дозволяє зробити висновок, що в межах вузького вікового діапазону (18–23 роки) вікові відмінності не є визначальними для рівня адаптаційних здібностей. Ймовірно, адаптаційні механізми ще перебувають у процесі формування, тому різниця між молодшими та старшими студентами статистично не виявляється. Узагальнено можна стверджувати, що вік не є чинником, який суттєво впливає на опірність студентів до стресу. Отже, резилієнтність у цьому віковому проміжку визначається іншими психологічними або соціальними факторами.

2.4. Дослідження емоційного інтелекту студентської молоді

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано рівень емоційного інтелекту студентської молоді. Результати представлені у таблиці 2.4

Рівень емоційного інтелекту студентської молоді (описові статистики)

Показник	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Серед. відх.
Сприймання	32	27,70	45,26	37,4389	4,15251
Використовування	32	18,23	63,10	40,0610	9,04091
Розуміння	32	22,48	65,06	45,4614	9,30910
Свідома_регуляція	32	18,43	63,01	39,0001	6,44418
Загальний_EI	32	23,25	47,58	39,2111	6,87794

З даних таблиці 2.4 можна побачити, що студенти продемонстрували рівень емоційного інтелекту нижче за середній (39,2) при середньому відхиленні 6.8. Стосовно компонентів емоційного інтелекту, то найвищі показники студенти продемонстрували у здатності до розуміння та аналізу емоційної інформації (45,4), а також у здатності використовувати емоції для підвищеної ефективності (40,06). Найнижчі показники були отримані у здатності до сприймання, оцінки та виразу емоцій (37,4).

Ці результати можуть свідчити про те, що студенти мають емоційний інтелект на рівні нижчому за середній. Вони краще усвідомлюють емоційні процеси, можуть використовувати свій емоційний стан для досягнення цілей, але гірше виражають власні емоції та розпізнають емоції інших людей.

З метою подальшого дослідження було досліджено взаємозв'язок між віком студентів та показниками емоційного інтелекту. Застосування коефіцієнта Спірмена дало змогу виявити низку значущих зворотних кореляцій. Як свідчать дані таблиці 2.5, із підвищенням віку студентів спостерігається зниження рівня таких аспектів емоційного інтелекту, як уміння сприймати, оцінювати та виражати емоції ($r = -0,394$, $p < 0,05$), а також здатність до свідомої емоційної регуляції ($r = -0,356$, $p < 0,05$). Ці показники дозволяють припустити, що молодші студенти демонструють вищу емоційну чутливість і гнучкість у саморегуляції. Суттєвий обернений зв'язок зафіксовано і між віком та загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = -0,439$, $p < 0,05$), що потребує додаткового вивчення. Водночас інші компоненти,

зокрема використання емоцій у мисленні або розуміння емоційних процесів, не мають статистично значущого зв'язку з віком.

Таблиця 2.5

Кореляція між віком і складовими емоційного інтелекту (коефіцієнт Спірмена)

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Вік ↔ Сприймання	-0,394*	0,026
Вік ↔ Свідома регуляція	-0,356*	0,046
Вік ↔ Загальний емоційний інтелект	-0,439*	0,012

Примітка*: Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Аналіз внутрішніх зв'язків між компонентами емоційного інтелекту виявив високі кореляції між окремими його складовими. Наприклад, між використанням емоцій і розумінням емоційних процесів спостерігається сильний позитивний зв'язок ($r = 0,603$, $p < 0,01$), що свідчить про тісну взаємодію когнітивних та емоційних механізмів. Найвищий рівень кореляції виявлено між розумінням емоцій і загальним показником емоційного інтелекту ($r = 0,820$, $p < 0,01$), що підтверджує центральну роль аналітичного компонента у структурі емоційної компетентності. Схожий тісний зв'язок виявлено і між свідомою регуляцією та загальним EI ($r = 0,744$, $p < 0,01$), що дозволяє говорити про важливість здатності до самоконтролю. Дані таблиці 2.3 демонструють високу внутрішню узгодженість між елементами емоційного інтелекту, що також підтверджує валідність застосованої методики. Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозалежність емоційних і когнітивних компонентів у межах однієї структури.

Окрему увагу у дослідженні приділено статево-специфічним відмінностям у рівні розвитку емоційного інтелекту. За результатами, представленими в табл. 2.6, дівчата демонструють значно вищі показники за всіма п'ятьма компонентами методики порівняно зі студентами чоловічої статі. Середній ранг жінок у кожній підшкалі (наприклад, «Сприймання» – 17,45) істотно перевищує відповідні показники в чоловіків («Сприймання» –

14,92), що свідчить про кращу здатність до емоційної ідентифікації та реагування. Аналогічна тенденція спостерігається у сферах використання емоцій (18,90 проти 12,50), розуміння (18,85 проти 12,58), свідомої регуляції (20,30 проти 10,17) та загального EI (19,65 проти 11,25). Усі пункти демонструють сталість переваги жіночої вибірки, що дозволяє стверджувати про виражену статеву-специфічну диференціацію в емоційній компетентності.

Таблиця 2.6

Рівень емоційного інтелекту студентів за статтю (критерій Манна-Уїтні)

Показник	Стать	N	Середній ранг	Сума рангів
Сприймання	Жінки	20	17,45	349,00
	Чоловіки	12	14,92	179,04
	Всього	32	16,50	528,04
Використовування	Жінки	20	18,90	378,00
	Чоловіки	12	12,50	150,00
	Всього	32	16,50	528,00
Розуміння	Жінки	20	18,85	377,00
	Чоловіки	12	12,58	150,96
	Всього	32	16,50	527,96
Свідома регуляція	Жінки	20	20,30	406,00
	Чоловіки	12	10,17	122,04
	Всього	32	16,50	528,04
Загальний EI	Жінки	20	19,65	393,00
	Чоловіки	12	11,25	135,00
	Всього	32	16,50	528,00

Для об'єктивнішого узагальнення результатів було проведено розрахунок сумарних рангів та середнього загального рангу для кожного показника емоційного інтелекту. Як показано в таблиці 2.6, середні ранги студенток стабільно переважають аналогічні показники студентів-чоловіків, причому розрив є найвиразнішим за шкалою «Свідома регуляція» (розрив у понад 10 рангових балів). Сума рангів у жінок, наприклад, за показником загального EI становить 393,00, тоді як у чоловіків — 135,00, що свідчить про суттєву різницю у загальному емоційному функціонуванні. Розрахований

усереднений ранг по кожному компоненту дорівнює 16,50, що відображає загальну тенденцію до високого рівня розвитку емоційного інтелекту серед вибірки загалом. Однак усереднення показує, що саме жінки суттєво підвищують ці значення. Отже, статево-специфічна приналежність виявляється значущим предиктором емоційної компетентності.

Результати, отримані в межах дослідження, дозволяють зробити припущення щодо впливу соціалізації на розвиток емоційного інтелекту. Жінки виявляють вищу чутливість до емоційних проявів, кращу здатність до аналізу емоційних станів і вищу ефективність у саморегуляції. Це може бути наслідком різних соціокультурних очікувань щодо поведінки чоловіків і жінок у міжособистісній взаємодії. Водночас чоловіки, хоча й демонструють нижчі результати, не виходять за межі середнього рівня емоційної обізнаності, що вказує на наявність базових емоційних навичок. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на виявлення причин подібних розбіжностей, зокрема через вивчення ролі виховання, освітнього впливу та особистісного досвіду. Врахування статево-специфічних особливостей дозволяє краще адаптувати програми з розвитку емоційного інтелекту в закладах освіти.

Таким чином, дослідження емоційного інтелекту дозволило виявити декілька важливих закономірностей. По-перше, вік студентів має обернений, але не дуже виражений вплив на емоційну компетентність. По-друге, всі ключові компоненти емоційного інтелекту тісно взаємопов'язані між собою, що підтверджує цілісність моделі. По-третє, жінки демонструють стабільно вищі показники за всіма шкалами методики, що свідчить про наявність чітко виражених статево-специфічних відмінностей. Дані мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані для побудови цільових програм розвитку емоційного інтелекту. Аналіз результатів підтверджує ефективність застосованого діагностичного інструментарію.

2.5. Дослідження взаємоз'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді

У цьому етапі дослідження розглядається потенційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту студентів і показниками їх стресостійкості. Враховуючи теоретичні припущення про роль емоційної компетентності у формуванні адаптивної поведінки, передбачалося, що високий рівень емоційного інтелекту може бути пов'язаний із більшою здатністю до подолання труднощів. Для перевірки цієї гіпотези застосовано коефіцієнт Спірмена, що дозволяє визначити кореляційні зв'язки між шкалами. Було розглянуто не лише загальний індекс емоційного інтелекту, а й кожен його структурний компонент. У такий спосіб вдалося оцінити як загальну залежність, так і вплив окремих емоційних умінь. Усі показники подано в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляція між стресостійкістю та емоційним інтелектом (коефіцієнт Спірмена)

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Сприймання	0,185	0,310
Використовування	0,092	0,618
Розуміння	-0,069	0,708
Свідома регуляція	-0,045	0,807
Загальний емоційний І	-0,096	0,601

* Статистично значущих кореляцій не виявлено

Результати аналізу свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між рівнем загального емоційного інтелекту студентів і їхньою стресостійкістю ($r = -0,096$; $p = 0,601$). Такий результат може бути пов'язаний із низкою факторів, зокрема з обмеженою чисельністю вибірки або з різною структурою емоційного функціонування та стрес-реакцій. Попри теоретичну очікуваність позитивного взаємозв'язку, на емпіричному рівні його не зафіксовано. Це може вказувати на те, що стресостійкість є більш автономною характеристикою, яка залежить не лише від емоційного інтелекту, а й від

інших психічних ресурсів, таких як когнітивна гнучкість, мотивація, рівень самооцінки тощо. Показник p суттєво перевищує порогове значення, що виключає можливість випадкового статистичного збігу. Така ситуація потребує подальшого розширеного дослідження з більшими вибірками.

Щодо окремих складових емоційного інтелекту, жоден із показників не продемонстрував статистично значущої кореляції зі стресостійкістю. Найвищий, хоч і слабкий позитивний зв'язок, зафіксовано між шкалою «Сприймання» та стресостійкістю ($r = 0,185$; $p = 0,310$), однак він не досягає необхідного рівня достовірності. Інші показники мають ще нижчі коефіцієнти — наприклад, «Використовування емоцій» ($r = 0,092$; $p = 0,618$), «Розуміння емоцій» ($r = -0,069$; $p = 0,708$) і «Свідома регуляція» ($r = -0,045$; $p = 0,807$). Це вказує на слабку або відсутню асоціацію між конкретними емоційними навичками та загальною здатністю справлятися зі стресом. Результати не підтримують гіпотезу про те, що високий рівень емоційної компетентності автоматично сприяє кращій стресостійкості.

Одним із можливих пояснень отриманих результатів є те, що емоційний інтелект, хоча й відіграє важливу роль у регуляції поведінки, не є єдиним чинником, який визначає здатність протистояти стресу. У студентської молоді рівень емоційного інтелекту ще перебуває у процесі формування, тому його вплив на інші психологічні характеристики може бути нестабільним. Крім того, у вибірці переважають жінки, у яких за попередніми даними емоційний інтелект вищий, але рівень стресостійкості не виявляє прямої залежності від цієї переваги. Можна припустити, що емоційні навички самі по собі ще не гарантують ефективного подолання стресу без сформованих стратегій копінгу. Це також підтверджується слабкою силою зв'язку між усіма показниками. У майбутніх дослідженнях доцільно доповнити емоційні шкали когнітивними та поведінковими індикаторами.

Іншим напрямом для аналізу може бути ймовірність латентного взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю, опосередкованого третіми змінними. Наприклад, здатність розуміти або

ідентифікувати емоції може впливати на формування адекватної самооцінки чи рівня внутрішнього локусу контролю, які вже безпосередньо пов'язані з резилієнтністю. У межах цього дослідження подібні опосередковані моделі не аналізувалися, однак вони становлять перспективний напрям для подальших наукових розвідок. Також варто враховувати роль ситуаційних і контекстуальних чинників, що можуть змінювати як прояв емоційного інтелекту, так і здатність долати стресові події. До таких чинників можна віднести рівень соціальної підтримки, академічне навантаження, доступ до психологічної допомоги тощо. Оцінка взаємозв'язків лише на основі лінійної кореляції не дозволяє повноцінно відобразити складність психічних процесів. Отже, результати слід інтерпретувати обережно, з урахуванням можливих прихованих змінних і впливу зовнішніх умов.

Таким чином, результати емпіричного аналізу не підтверджують наявності статистично значущого зв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю студентської молоді. Хоча теоретично обґрунтовані моделі припускають взаємозв'язок між цими феноменами, отримані дані свідчать про автономність їх проявів у межах вибірки. Усі коефіцієнти кореляції залишаються слабкими та не перевищують критичних значень для підтвердження гіпотези. Це може бути пов'язано як із методологічними факторами (розмір вибірки, формат інструментів), так і з особливостями вікового періоду студентів. Наразі можна зробити обережний висновок про відсутність прямої лінійної залежності між досліджуваними змінними. Водночас результати не заперечують можливості опосередкованого впливу емоційного інтелекту на здатність до подолання стресу через інші психологічні ресурси. Отримані висновки логічно доповнюють попередні спостереження та слугують підґрунтям для формулювання більш комплексної моделі в подальших дослідженнях.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було реалізовано емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді. Результати виявили вищий рівень стресостійкості у жінок, що суперечить загальноприйнятим уявленням про більшу емоційну вразливість жінок. Щодо емоційного інтелекту, жінки також демонстрували перевагу за всіма п'ятьма складовими, включаючи свідому емоційну регуляцію, сприймання і розуміння емоцій. Узагальнені середні ранги свідчать про стабільність цієї переваги в межах вибірки. Виявлені відмінності можуть бути обумовлені соціокультурними чинниками, стилем виховання або відмінностями у психологічній адаптації до навчального середовища.

У ході дослідження було також виявлено, що вікові зміни в межах студентської вибірки мають зворотний, але слабкий і статистично незначущий вплив на рівень стресостійкості. Натомість вікова залежність емоційного інтелекту проявлялася більш чітко: за трьома показниками було зафіксовано обернений зв'язок із віком, зокрема для загального емоційного інтелекту та його ключових компонентів. Однак найважливішим висновком розділу є відсутність статистично значущих кореляцій між емоційним інтелектом та стресостійкістю. Усі коефіцієнти виявилися слабкими і не досягли рівня значущості, що свідчить про автономність цих психічних характеристик у межах вибірки. Також імовірною є опосередкована залежність між цими феноменами, яку не можна виявити за допомогою лінійного аналізу. Отже, отримані емпіричні дані свідчать про складність та багатофакторність досліджуваних психологічних процесів.

ВИСНОВКИ

У роботі було поставлено і виконано наступні завдання:

1. Теоретичне осмислення досліджуваної проблематики проблематики дозволило виявити, що емоційний інтелект є складною інтегрованою характеристикою особистості, яка включає здатність до розпізнавання, інтерпретації, використання та регуляції емоцій. Стресостійкість, своєю чергою, трактується як індивідуальна здатність чинити опір зовнішнім і внутрішнім дестабілізуючим впливам, водночас підтримуючи ефективність діяльності. Було з'ясовано, що обидві характеристики тісно пов'язані з адаптивністю особистості, соціальним функціонуванням і психологічним благополуччям. Аналіз літератури виявив наявність емпіричних розвідок, які підтверджують роль емоційної компетентності у подоланні стресу.

2. В результаті дослідження стресостійкості у студентської молоді було встановлено, що дана характеристика виражена на рівні нижчому за середній, при цьому, була виявлена різниця між дівчатами та хлопцями, де дівчата продемонстрували вищу стресостійкість. Також було встановлено, що вік не має статистично значущого впливу на рівень стресостійкості в межах вибірки, яка охоплювала студентів віком від 18 до 23 років.

3. В результаті дослідження емоційного інтелекту студентської молоді було встановлено, що дана характеристика виражена на рівні нижчому за середній, при цьому дівчата мають перевагу над хлопцями у всіх п'яти вимірюваних компонентах емоційного інтелекту. Найбільші розбіжності зафіксовано у сфері свідомої емоційної регуляції та використання емоцій у мисленні. Також було виявлено обернений зв'язок віку із трьома показниками емоційного інтелекту: сприйманням, свідомої регуляції та загальним індексом.

4. Досліджено взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді. Результати статистичного аналізу виявили відсутність статистично значущого зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту

студентів та їхньою стресостійкістю. Жодна зі шкал не продемонструвала достовірної кореляції з показниками за шкалою стресостійкості.

5. Перспективою подальшого дослідження полягає у розширенні вибірки, зокрема дослідженню інших вікових категорій, а також дослідженню людей специфічної спеціалізації, наприклад поліції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2022. 94 с.
2. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне А., Шмаргун, В., Яшник, С. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.
3. Басенко О.М. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 14-19.
4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту : *Psychological Journal*, 2019. Вип. 5, № 7. С. 34–49.
5. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі : *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*, 2017. Вип. 259. С. 28–34.
6. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : Дис. ... канд. пед. н. Запоріжжя : Класичний приватний у-т, 2019. 235 с.
7. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
8. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.
9. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-*

української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу. 2022. Львів. С. 34-35.

10. Дубчак Г. Аналіз особистісних ресурсів професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій : Збірник наукових праць: психологія. 2018. Вип. 22. С. 115–122.

11. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ. нац. педагогічний ун-т. імені М. П. Драгоманова, 2021. 33-34 с.

12. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. Чернівці: Поліграф, 2016. 312 с.: 8 с. іл.

13. Кузнєцов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія / М. А. Кузнєцов, Н. Ю. Діомідова ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – Харків : Діса плюс, 2017. – 189 с.

14. Усик К. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 245–250.

15. Школіна Н.В., Шаповал І.І, Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. № 2 (80). 2020. С. 66-72.

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

АНОТАЦІЯ

Кулюлін С.П. Кваліфікаційна робота. Тема – взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді

Робота присвячена дослідженню взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентської молоді. Вікова група досліджуваних 18-23 роки. Аналіз результатів допоміг виявити, що емоційний інтелект у студентів виражений на нижчому за середні рівні, у той час як стресостійкість на рівні вищому за середній. Дівчата продемонстрували вищу стресостійкість та емоційний інтелект ніж хлопці. Найбільші розбіжності зафіксовано у сфері свідомої емоційної регуляції та використання емоцій у мисленні. За допомогою кореляційного аналізу було виявлено обернений зв'язок віку із трьома показниками емоційного інтелекту: сприйманням, свідомої регуляції та загальним індексом. Результати статистичного аналізу виявили відсутність статистично значущого зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту студентів та їхньою стресостійкістю. Найвищий коефіцієнт був зафіксований між показником «Сприймання емоцій» і стресостійкістю.

Ключові слова: емоційний інтелект; стресостійкість; копінг-стратегії.

ANNOTATION

Kululin S.P. Qualification work. Topic – the relationship between emotional intelligence and stress resistance in student youth

The work is devoted to the study of the relationship between emotional intelligence and stress resistance in student youth. The age group of the subjects is 18-23 years. Analysis of the results helped to reveal that emotional intelligence in students is expressed at a lower than average level, while stress resistance is at a higher than average level. Girls demonstrated higher stress resistance and emotional intelligence than boys. The greatest differences were recorded in the area of conscious emotional regulation and the use of emotions in thinking. Using correlation analysis, an inverse relationship between age and three indicators of emotional intelligence was revealed: perception, conscious regulation and the general index. The results of statistical analysis revealed the absence of a statistically significant relationship between the general level of emotional intelligence of students and their stress resistance. The highest coefficient was recorded between the indicator "Perception of emotions" and stress resistance.

Keywords: emotional intelligence; stress resistance; coping strategies.