

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У
МОЛОДІ»**

Виконала:

студентка 4 курсу, ПС-41 групи,
спеціальності С4 «Психологія»

Кулик Анна Володимирівна

Керівник :

к. психол. н., доц. **Іванцев Н.І.**

Рецензент:

к. психол. н., доц. **Матейко Н. М.**

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У МОЛОДІ.....	6
1.1. Наукові підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту.....	6
1.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика.....	13
1.3. Стресостійкість як психологічний феномен: визначення, фактори та механізми розвитку.....	17
1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У МОЛОДІ	28
2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи та процедура збору даних.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді	45
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є важливим періодом у формуванні стресостійкості, адже саме в цей час молодь стикається з численними викликами, такими як адаптація до нових умов, інтенсивне навчальне навантаження, складання іспитів та вибір майбутнього професійного шляху. Накопичення негативних емоцій у відповідь на ці ситуації може призводити до стресових станів, що відповідно негативно впливають на психічне здоров'я.

Емоційний інтелект є одним із ключових психологічних феноменів, який відіграє важливу роль у регулюванні психоемоційного стану особистості. Він дозволяє людині усвідомлювати, контролювати власні емоції і ефективно керувати ними, що впливає на розвиток стресостійкості. Молодь з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптується до стресових умов, вміє усвідомлено ставитися до складних життєвих ситуацій та мінімізувати їхній вплив на власний психічний стан та здоров'я.

Невміння управляти власними емоціями, навпаки, може призводити до підвищення емоційного напруження, психоемоційного виснаження та внутрішніх конфліктів, що у свою чергу знижують загальний рівень психологічного благополуччя. Тому дослідження впливу емоційного інтелекту на стресостійкість є особливо актуальним, оскільки воно дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання стресу та сприяти збереженню психічного здоров'я сучасної молоді.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного інтелекту.

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

Мета дослідження - теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

Гіпотеза дослідження – емоційний інтелект позитивно корелює зі стресостійкістю у молоді.

Завдання дослідження:

1) Теоретично описати підходи до визначення емоційного інтелекту та стресостійкості у молодих людей.

2) Проаналізувати структурні компоненти емоційного інтелекту та механізми його впливу на стресостійкість у молоді.

3) Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості у молоді та здійснити інтерпретацію отриманих результатів.

4) Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді.

Методи та методики:

❖ **Теоретичні методи:** аналіз, синтез, порівняння, конкретизація, узагальнення.

❖ **Емпіричні методи:**

- для визначення рівня емоційного інтелекту «Методика оцінювання емоційного інтелекту Н. Холл»;
- для визначення рівня стресостійкості «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона» та авторська анкета «Оцінка стійкості до стресу».

❖ **Методи обробки та аналізу даних:**

- Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

База дослідження: дослідження було проведено на базі Прикарпатського Національного університету імені Василя Стефаника, в якому брали участь студенти віком від 19 до 22 років. Загальна кількість досліджуваних – 30 осіб, серед них – 9 хлопців та 21 дівчина.

Практична значущість. Дослідження впливу емоційного інтелекту на стресостійкість молоді має вагоме практичне значення, оскільки дає можливість розробляти та впроваджувати ефективні психологічні програми, які спрямовані на розвиток емоційної компетентності та підвищення здатності молоді адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Результати дослідження можуть

бути використані в освітньому процесі, а також у практичній діяльності психологів з метою профілактики дезадаптивної поведінки, підвищення рівня психологічного благополуччя та формування конструктивних способів подолання стресу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (35 найменувань) та додатків. Робота містить 7 таблиць, 7 рисунків, 3 додатки. Загальний обсяг роботи 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У МОЛОДІ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномену емоційного інтелекту

Емоційний інтелект уже понад два десятиліття активно вивчається науковцями, але попри це його теоретична основа досі перебуває на етапі становлення, і відповідно єдине чітке визначення наразі відсутнє. Це пояснюється як і новизною даного феномену, так і складністю його природи. Відсутність єдиної теоретичної моделі емоційного інтелекту сприяла появі ряду різноманітних підходів до його розуміння, які в свою чергу склали основу для сучасних наукових досліджень у цій сфері. [1, 2]

Американський науковець Р. Бар-Он вважає, що на формування поняття «емоційний інтелект» суттєво вплинув прогрес у галузі природничих наук, а саме еволюційна теорія англійського вченого Чарльза Дарвіна, який, аналізуючи еволюційний розвиток біологічних особливостей людини, підкреслював: *«Коли розум дуже збуджений, ми можемо очікувати, що він миттєво вплине і на серце.... Коли серце відчуває цей вплив, воно спрямує свою реакцію в мозок... при будь-якому збудженні буде мати місце суттєвий взаємний вплив і реагування між цими двома важливими органами тіла»*. [1]

Перші дослідження емоційного інтелекту як окремого психологічного явища, а також спроби визначити його сутність та ключові характеристики, були здійснені американськими дослідниками Г. Гарднером (1983), П. Селовеєм (1990), Дж. Майєром (1993), Д. Гоулманом (1995), Р. Бар-Оном (1997), та Д. Карузо (2000). У західній психологічній науці виділено ключові етапи становлення цього процесу, які розгортаються впродовж XX-XXI століть:

1) У період з 1900 до 1969 років наукові дослідження у сфері емоцій та інтелекту здійснювалися відносно відокремлено.

2) З 1970 до 1989 років дослідники зосередили увагу на вивченні взаємозв'язку між емоційними процесами та когнітивними.

3) З 1990 до 1993 років феномен емоційного інтелекту був визнаний предметом наукових психологічних досліджень.

4) З 1994 по 1997 рік відбувався процес популяризації концепції емоційного інтелекту.

5) Починаючи з 1998 року і до теперішнього часу, науковці продовжують уточнювати розуміння сутності феномену емоційного інтелекту. [1]

Протягом першого періоду (1900-1969 р.), коли емоції і інтелект вивчалися окремо, поняття інтелекту розглядалося тільки з точки зору когнітивних процесів, а емоції трактувалися як прояви надмірної чутливості та патології, що мало зазвичай негативний вплив на раціональність під час прийняття рішень. [1]

У другий період (1970-1989 рр.) науковці зосередилися на вивченні взаємозв'язку між емоціями та інтелектом, їхнього взаємного впливу та взаємодії. У цей час все більше поширюється уявлення про когнітивну природу емоцій. Зокрема, Р. Лазарус у своїй когнітивній концепції висуває ідею про те, що емоції визначаються пізнавальними процесами. На думку вченого, когнітивне опосередкування є обов'язковою умовою виникнення емоційної реакції. [1, 4]

У 1983 році дослідник Говард Гарднер започаткував вивчення емоційного інтелекту, описавши перші особливості цього психологічного поняття у своїй видатній монографії «Frames of Mind». Він висунув гіпотезу про те, що інтелект не є єдиним, а складається з окремих підтипів, кожен із яких відіграє важливу роль у житті людини. Спираючись на власні дослідження, Говард Гарднер виділив сім підтипів інтелекту: просторовий, вербальний, логіко-математичний, музичний, кінестетичний та емоційний. Останній, у свою чергу, дослідник поділив на два види: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Міжособистісний інтелект раніше згадувався в науковій психологічній літературі як соціальний інтелект або ж соціальна компетентність, і стосується здатності людини ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Внутрішньоособистісний інтелект визначається як здатність людини

усвідомлювати власні емоції, мотивувати себе та досягати особистісного розвитку та успіху. [5]

У 1985 році Р. Бар-ОН ввів у науковий обіг термін «коефіцієнт емоційності» та розробив тест EQ-I для його вимірювання. У 1988 році в своїй докторській дисертації він застосував це поняття, провівши аналогію з коефіцієнтом інтелектуальності. [1]

Третій період (1990-1993 рр.) відзначається тим, що емоційний інтелект визнається об'єктом психологічного дослідження. [1] Вчені, такі як Дж. Майєр та П. Саловей, продовжили дослідження концепції емоційного інтелекту, започатковану Говардом Гарднером. Вони зауважують, що емоційний інтелект містить п'ять основних здібностей, з яких перша і найважливіша – це усвідомлення своїх емоцій. Ця здібність є ключовою, оскільки тільки зрозумівши свої переживання, людина може ефективно ними управляти та контролювати їх. Розуміння причин виникнення емоцій дозволяє людині не лише краще впоратися з ними, а й глибше зрозуміти їх природу.

Другою здібністю емоційного інтелекту є здатність свідомо управляти власними емоціями. Сюди входить вміння контролювати свої емоційні стани, наприклад, знижувати тривожність або злість, а також заспокоювати себе. Люди, які не мають цієї здатності, часто перебувають у стресових станах та борються з негативними емоціями. Натомість ті, які вміють регулювати свої емоції, справляються з ними значно швидше та ефективніше.

Третій компонент емоційного інтелекту полягає в умінні мотивувати себе до дій. Це здатність спрямовувати власні емоції на досягнення цілей та нових результатів. Саме тому самоконтроль вважається важливим елементом мотивації досягнення мети. Він виявляється у здатності відкладати миттєве задоволення задля досягнення більш значущих, хоч і віддалених цілей. Дослідження показують, що здатність відкладати імпульсивні бажання є важливим чинником успіху в подальшій діяльності особистості.

Четвертий компонент емоційного інтелекту полягає в здатності розпізнавати і розуміти емоції, які виникають у інших людей. Ця здатність

тісно пов'язана з емпатією, оскільки люди, які проявляють її, краще сприймають слабкі соціальні сигнали, що важливо враховувати під час спілкування з людьми.

П'ятий компонент емоційного інтелекту визначається як здатність підтримувати доброзичливі стосунки з іншими людьми. Це важливе соціальне вміння, що допомагає людині ефективно справлятися з емоціями під час взаємодії з оточенням. Такий компонент емоційного інтелекту також відомий як соціальний, окрім лідерських якостей визначає також успішність у міжособистісному спілкуванні. Люди з високим рівнем цього компоненту здатні управляти емоціями, які виникають у взаємодії з іншими, що забезпечує їм успіх у спілкуванні.

За визначенням Дж. Майєра та П. Саловея, емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості, що включає в себе сприйняття емоцій (адекватне розпізнавання як власних, так і чужих емоцій), оцінку та вираження емоцій, породження почуттів, які сприяють мисленню, розуміння емоцій та знань, які їх стосуються, а також регулювання емоцій (ефективний контроль власних емоцій для досягнення емоційного та інтелектуального зростання). [5]

Однією із ключових подій четвертого періоду (1994-1997 рр.) стала публікація у 1995 році науково-популярної книги Д. Гоулмана «Emotional Intelligence». Ця праця швидко здобула широку популярність і з часом була перекладена 30 мовами світу. [1] Д. Гоулман також опублікував низку наукових праць, у яких підкреслює значення емоційного фактору для успішної діяльності людини. Розвиваючи цю ідею, він розглядає емоційний інтелект як доповнення до раціонального інтелекту, і інколи навіть як його протиположність. [3]

Науковець обґрунтував важливу роль емоційного інтелекту у досягненні як особистісного, так і професійного успіху. Він виділив ключові особистісні якості, що сприяють цьому, і об'єднав їх під загальним терміном «емоційний інтелект». На думку Д. Гоулмана, емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, а також використовувати цю інформацію для досягнення власних цілей (1995 р.). Вчений стверджує, що

коефіцієнт EQ відіграє важливішу роль, ніж IQ, оскільки здатність розпізнавати, контролювати власні емоції та розуміти емоції інших є більш точним показником інтелекту, ніж просто логічне мислення. [1]

Д. Гоулман зазначає, що загальний інтелект впливає на кар'єрний ріст лише до певно етапу, після чого його значення в успіху людини – як у професійній діяльності, так і в соціальному житті – поступово зменшується. Спираючись на емпіричні дані, він доводить, що ефективність управлінської роботи на 85% залежить від EQ і лише на 15% - від IQ. [1] У зв'язку із цим серед менеджерів набув популярності вислів: « IQ допомагає отримати роботу, а EQ – побудувати кар'єру». [3]

Д. Гоулман розробив «змішану модель» емоційного інтелекту, яка розширює концепцію, запропоновану Дж. Майєром та П. Саловеем. Вона включає п'ять основних компонентів:

- 1) Самопізнання – здатність людини розпізнавати власні емоції та усвідомлювати їхній вплив на прийняття рішень.
- 2) Саморегуляція – вміння контролювати свої емоції.
- 3) Мотивація – прагнення людини досягати поставлених цілей.
- 4) Емпатія – розуміння емоцій інших людей і здатність враховувати їх у процесі прийняття рішень.
- 5) Соціальні навички – вміння налагоджувати стосунки, впливати на інших і спрямовувати їхні дії в потрібному руслі (1995). [1]

У 1997 р. була створена «модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она». [1] На думку Р. Бар-Она, емоційний інтелект – це сукупність некогнітивних здібностей особистості, які допомагають їй ефективно справлятися з різними життєвими ситуаціями. [6] Вчений виокремив п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких включає важливі особистісні характеристики. Першим компонентом є самопізнання, яке передбачає усвідомлення власних емоцій, а також розвиток таких рис, як упевненість у собі, самоповага, самореалізація та незалежність. Другим компонентом є навички міжособистісного спілкування, які включають соціальну

відповідальність, емпатію та взаєморозуміння. Третій компонент – це адаптаційні здібності, що дають змогу ефективно вирішувати проблеми, оцінювати ситуацію та адаптуватися до змін. Четвертим компонентом є управління стресовими ситуаціями, яке вимагає стресостійкості та вміння контролювати емоційні реакції. П'ятий компонент є домінуванням позитивного настрою, що проявляється у відчутті внутрішнього спокою та оптимістичного погляду на життя. [7] Схематично компоненти емоційного інтелекту за Р. Бар-Оном можна побачити на рис 1.

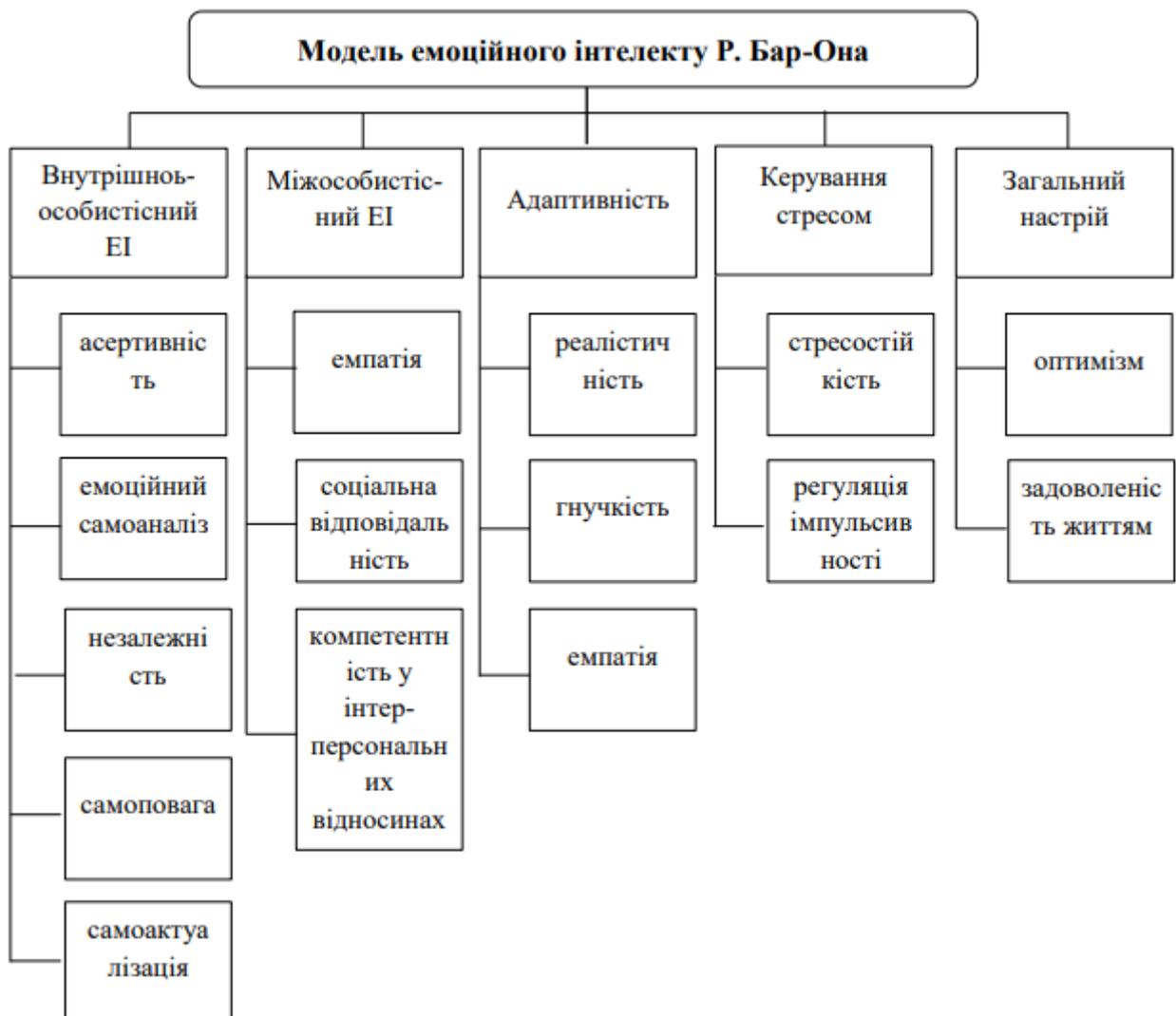


Рис. 1

П'ятий період (з 1998 р. до сьогоднішнього часу) зосереджений на визначенні сутності емоційного інтелекту та розробці методів його

вимірювання. У 2002 році, на основі «моделі здібностей» Дж. Мейєра, П. Саловея та Д. Карузо, було створено стандартизований тест MSCEIT. Цей тест містить завдання із правильними та неправильними відповідями, що дозволяють оцінити рівень емоційного інтелекту. [1]

Аналіз наукових підходів американських дослідників до вивчення та концептуалізації емоційного інтелекту демонструє, що його природа і сутнісні характеристики досі не мають однозначного визначення. У сучасній зарубіжній психології виділено три основні теорії емоційного інтелекту (табл. 1), які відрізняються між собою як структурними моделями емоційного інтелекту, так і методиками його вимірювання:

- 1) Емоційний інтелект як модель когнітивних здібностей (Дж. Мейєр, П. Саловея та Д. Карузо).
- 2) Емоційний інтелект як змішана модель, яка об'єднує когнітивні здібності та особистісні якості (Д. Гоулман).
- 3) Емоційний інтелект як змішана модель, яка об'єднує некогнітивні здібності та є особистісною характеристикою (Р. Бар-Он).

Табл. 1

Модель здібностей	«Змішані моделі»	
<i>Модель Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо</i>	<i>Модель Р. Бар-Она</i>	<i>Модель Д. Гоулмана</i>
Ідентифікація та вираження емоцій у лицьовій експресії, музиці, малюнках	Самопізнання (внутрішньоособистісний EI)	Самосвідомість
Здібність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення та діяльності	Навички міжособистісного спілкування (міжособистісний EI)	Самоконтроль
Розуміння емоцій та їх значень	Здібність до адаптації	Самомотивація
Свідома регуляція власних емоцій та емоцій інших людей	Керування стресовими ситуаціями	Емпатія
	Переважаючий настрій	Соціальні навички

У межах моделі здібностей емоційний інтелект розглядають як комплекс когнітивних здібностей, що дозволяють обробляти емоційну інформацію про власні емоції та емоції інших людей. Оскільки емоційний інтелект як здібність належить до традиційної психології інтелекту, для його вимірювання застосовують класичні інтелектуальні тести.

Згідно зі змішаною моделлю, емоційний інтелект розглядають як поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик. Завдяки цим якостям людина легше адаптується до різних життєвих ситуацій.

Згідно із третім підходом, емоційний інтелект розглядається як особистісна якість, рівень якої визначають за допомогою різних опитувальників. [1]

Розглянувши підходи до емоційного інтелекту в хронологічному вимірі, можна зробити наступні висновки. По-перше, емоційний інтелект є досить складним феноменом, що поєднує в собі різні аспекти людської психіки, які традиційно вивчалися окремо. По-друге, попри те, що це поняття вже активно використовується в науковій літературі, його сутність та зміст залишаються дискусійними, а єдиного, загальновизнаного визначення емоційного інтелекту досі не існує. По-третє, враховуючи актуальність та багатогранність цього феномену, подальші дослідження є необхідними для глибшого вивчення його природи.

1.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту та їх характеристика

Аналіз психологічних досліджень, що стосуються концепції та вимірювання емоційного інтелекту, свідчить про наявність різноманітних підходів до визначення та розуміння даного феномену, які взаємно доповнюють один одного. Усі існуючі концепції об'єднує загальне розуміння емоційного інтелекту як здатності до розуміння та регулювання емоцій. Однак дискусії на тему конкретних елементів цього феномену тривають до сьогоднішнього дня. [8]

Вивчення емоційного інтелекту охоплює як теоретичні, так і практичні досягнення науковців. Тому на основі аналізу змісту його структурних компонентів була сформована структурно-функціональна модель (рис. 2). [8, 9] Така модель є узагальненим варіантом, що ґрунтується на психологічних та педагогічних джерелах.



Рис. 2

У таблиці, що надається, відображено компоненти емоційного інтелекту, такі як когнітивний, афективний та конативний. Розглянемо характеристики кожного компонента окремо.

Когнітивний компонент включає в себе знання людини про її психологічні процеси, які пов'язані з емоціями, і які впливають на її внутрішній стан та взаємодію з соціумом. Усвідомлення власного емоційного стану, яке виражене у вербальний спосіб, є основою для контролю над емоціями, а також для здатності прогнозувати їх розвиток. Крім цього, це знання дозволяє визначати фактори, які впливають на інтенсивність емоцій, їх тривалість та наслідки. [10, 11]

Когнітивний компонент насамперед містить процеси сприйняття, ідентифікації та виявлення емоцій – як власних, так і інших людей. Він

охоплює здатність визначати емоційні стани через фізичні прояви, думку, внутрішні відчуття, мовлення, інтонації, поведінку, зовнішність інших, а також сприйняття емоцій у творах мистецтва. Ця здатність також включає вміння чітко виражати свої емоції та потреби, які з ними пов'язані та розрізняти справжні та удавані прояви емоцій. Визначення емоції є результатом конструктивного перетворення перцептивних переживань у внутрішній досвід особистості. Ефективне розпізнавання емоцій збагачує емоційний досвід людини та впливає на її поведінку, цим самим сприяючи якіснішій комунікації через можливість адекватно ідентифікувати, описувати, перетворювати та виражати емоційні стани. [10]

Наступний аспект когнітивного компоненту – це здатність розуміти емоції. Він передбачає інтерпретацію значення емоцій у міжособистісному спілкуванні, визначення зв'язків між словами та емоціями, вміння класифікувати емоційні стани, аналіз складних почуттів та розуміння динаміки переходу одних емоцій в інші. Для повноцінного розуміння емоцій необхідне засвоєння культурно зумовлених форм їх вираження та розпізнавання індивідуальних емоційних проявів у людей, з якими людина живе та працює. Ця здатність тісно пов'язана із розвитком емпатії. За визначенням К. Роджерса, емпатійне спілкування означає ввійти у внутрішній світ людини з відчуттям перебування в ньому «як вдома». Бути емпатійним - означає поєднувати в собі такі якості, як відповідальність, активність, силу і з іншого боку чуйність. [10]

Формування емоційної сфери людини відбувається у різних соціальних інститутах, таких як сім'я, навчальні заклади, робота та міжособистісні відносини. Емоційний інтелект суттєво впливає як на комунікативні здібності, так і на розкриття творчого потенціалу людини. Цей складний феномен вимагає індивідуального підходу та ґрунтовного психологічного дослідження. [9]

Афективний компонент. Емоційна складова є найважливішою структурою свідомості, що визначає мотивацію людини та регулює її поведінку. Емоційний аспект функціонує як рушійна сила, яка впливає на прийняття рішень людиною та дозволяє гнучко адаптувати життєві стратегії.

Афективний компонент емоційного інтелекту можна вважати основоположним елементом, що впливає на когнітивні процеси, скеровуючи увагу на важливу інформацію та підтримуючи мислинневу діяльність.

Різноманітність емоційних станів, від пригніченого до піднесеного, допомагає людині враховувати різні точки зору при аналізі ситуацій та в деяких обставинах допомагає знаходити оптимальні рішення для нагальних проблем. Афективний компонент реалізується через механізм фасилітації мислення – здатність особистості викликати певні емоції та контролювати їх. Цей регуляторний процес допомагає емоціям впливати на мислення, перетворюючи їх на корисні розумові стратегії, що у свою чергу полегшує адаптацію до змін у житті людини. [9, 10]

Конативний компонент емоційного інтелекту виконує важливі функції, зокрема регулятивно-детермінуючу та мотиваційно стимулюючу. Він представлений такими явищами, як управління емоціями та рефлексивна регуляція емоцій, які відіграють важливу роль у формуванні емоційної саморегуляції.

Управління емоціями є важливим аспектом міжособистісної взаємодії та розвитку особистості. Воно передбачає здатність враховувати різні варіанти розвитку емоційних реакцій та свідомо обирати відповідний емоційний стан. Цей процес необхідний як для емоційного, так і для інтелектуального розвитку людини, оскільки дозволяє людині коригувати власні реакції, і тим самим адаптуватись до соціального середовища.

Рефлексивна регуляція емоцій допомагає людині бути відкритою як до позитивних, так і до негативних переживань. Вона включає здатність до:

- 1) усвідомлення та аналізу власних емоцій, визначаючи їхню інтенсивність, причини та характер;
- 2) прояву та послаблення емоцій залежно від їхньої інформативності;
- 3) управління власними емоціями та емоціями інших людей через контроль негативних емоцій та посилення позитивних.

Емоції відіграють також важливу мотиваційну функцію, оскільки вони визначають спрямованість людини на активну діяльність. У цьому контексті особливо значущою є здатність до самоконтролю, яка дозволяє регулювати ступінь емоційної експресивності. Тому якщо людина придушує власні емоції, то її сприймають як відсторонену, холодну та неприязну. А якщо людина надмірно емоційно експресивна, то це може мати негативні наслідки як для самої людини, так і для її оточення. Тому збалансоване вираження емоцій є необхідним не лише для гармонійних міжособистісних відносин, а й для збереження та підтримки психічного та фізичного здоров'я. [9, 10]

Варто зауважити, що у структурно функціональній моделі емоційного інтелекту ключовим аспектом є системний зв'язок його структурних компонентів та їхній взаємовплив. Жоден із цих компонентів не може існувати окремо, оскільки емоційний інтелект є цілісним феноменом, що розвивається тільки як єдність. Саме особливості взаємодії окремих компонентів емоційного інтелекту впливають на стратегії поведінки особистості, формуючи її адаптивність та способи реагування в різних життєвих ситуаціях. [8]

Отже, на основі аналізу досліджень, у встановленні структури емоційного інтелекту визначено, що він є багатовимірним утворенням, яке складається з таких компонентів, як когнітивний, афективний та конативний. Кожен із них виконує важливі функції у формуванні емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії і адаптації до соціуму. Усі ці компоненти тісно взаємопов'язані, формуючи систему, яка впливає на особистісний розвиток, емоційну регуляцію та ефективність соціальних взаємодій.

1.3. Стресостійкість як психологічний феномен: визначення, фактори та механізми розвитку

Психологічна наука приділяє значну увагу вивченню та дослідженню такому психологічному феномену, як стресостійкість. Це зумовлено тим, що стрес поступово стає невід'ємною частиною нашого життя, негативно впливаючи на загальний стан здоров'я людини. Тому збереження психічного

здоров'я сьогодні є пріоритетним завданням. Особистість із стійкою психікою ефективно реалізує свої соціальні функції, постійно самовдосконалюється та гармонійно взаємодіє з соціумом. Формування стресостійкості виступає ключовою передумовою для забезпечення психічного здоров'я та соціальної стабільності в сучасному світі. [12]

У науковій психологічній літературі наразі відсутнє єдине загальноприйняте визначення стресостійкості, тому більшість дослідників через відсутність ясності і чіткості в розумінні цього феномену вживають синонімічний термін, такий як «емоційна стійкість», сутність якого вивчена та досліджена набагато краще. [13]

Деякі психологи характеризують стресостійкість як індивідуальну здатність організму людини зберігати нормальну працездатність; як здібність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, збереження важливих міжособистісних відносин, досягнення життєвих цілей та збереження працездатності і здоров'я; як потрібний рівень адаптації до впливу екстремальних чинників середовища та діяльності; як стан психічного, фізичного та емоційного виснаження, яке зумовлене тривалим перебуванням в емоційно напружених життєвих ситуаціях тощо. [16]

Походження концепції стресостійкості бере початок у дослідженнях стресу, які започаткував Гансом Сельє у 1930-х роках. [14] У своїй науковій праці «Стрес життя» дослідник визначав стрес, як неспецифічну реакцію організму на будь-які зовнішні подразники, такі як фізіологічні, соціальні та психологічні. Він розробив трифазну модель адаптації до стресорів, яка містить в собі реакцію тривоги, фазу адаптації та фазу виснаження. [15] Ця модель стала фундаментом для продовження вивчення впливу стресу на організм та психіку людини. [14]

Поняття «стресостійкість» почало розвиватися як самостійний напрямок дослідження в 1970-х роках, коли увага дослідників була спрямована не тільки на наслідках стресу, але й на механізмах його подолання. Одним із перших підходів у цьому напрямі досліджень стала концепція С. К. Кобаса, який

визначав стресостійкість як стабільність психофізіологічних процесів. [17] У його концепції ключову роль відігравали такі чинники, як контроль над ситуацією, підтримка з боку соціального оточення та смислова орієнтація, які сприяли успішній адаптації до стресових ситуацій. [14]

Розвиваючи цю ідею, Р. С. Лазарус та С. Фолкман запропонували модель копіngu, яка розширила уявлення про стресостійкість. У своїх дослідженнях вони розглядали стресостійкість як поєднання когнітивних, поведінкових та емоційних стратегій, які допомагають зменшити негативний вплив стресових чинників. Важливим елементом їхнього підходу є оцінка ситуації та аналіз можливих ресурсів для адаптації. [18] Ця модель стала базою для подальших наукових психологічних досліджень у цій галузі. [14]

Теоретична база концепції стресостійкості збагатилася за рахунок її розширенню до мультидисциплінарного підходу. Дослідження Л. С. Мередіт у напрямку військової психології пропонують методи зміцнення психологічної резилієнтності в екстремальних умовах. Висновки цих досліджень свідчать про те, що резилієнтність в умовах високого стресу формується через взаємодію когнітивних, соціальних та фізіологічних ресурсів. [19] Особливо значущим у цьому контексті є багаторівневий підхід, який запропонований Д. Чікетті. Він поєднує біологічні, психологічні та соціальні чинники, які впливають на процес адаптації. [20]

Метааналіз Дж. Х. Лі та співавторів щодо психологічних чинників стресостійкості підтверджує важливу роль як індивідуальних, так і зовнішніх ресурсів. Дослідники виявили, що успішна адаптація до стресових ситуацій забезпечується за допомогою поєднання індивідуальних характеристик, таких як когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та соціальна підтримка. Водночас А. Федер та співавтори розширили дану концепцію та наголосили на багатовимірності поняття резилієнтності. Їхні висновки свідчать про те, що цей феномен включає не тільки здатність до стабільності у стресових умовах, але й передбачає творчу адаптацію до нових обставин. [14]

Модель стійкості після переживання травматичних подій, яка розроблена Р. Йегуда та співавторами, має особливу цінність для терапевтичної практики. Використання цієї моделі дозволяє не тільки діагностувати рівень стресостійкості, але й створювати дієві програми психологічної підтримки людей, що пережили травматичний досвід.

Таким чином, еволюція концепції стресостійкості демонструє її перехід від розуміння як простої стабільності психофізіологічних процесів до складних багатовимірних моделей адаптації. Такий перехід показує зростаючу роль та необхідність застосування мультидисциплінарного підходу у вивченні та дослідженні даного феномену. [14]

В Україні вивчення стресостійкості розпочалося в 1970-х роках. У цей період дослідження переважно зосереджувались на аналізі реакцій людини в екстремальних умовах, особливо в медичній сфері та військовій підготовці. Спрямованість досліджень була визначена практичними потребами, а саме необхідністю підвищити ефективність роботи та витривалість працівників, які працюють в складних умовах. [14]

Комплексне розуміння феномену стресостійкості сформувалась у відповідь на виклики сучасного суспільства. Такими викликами стали інтенсивні робочі навантаження, економічні кризи, соціальні конфлікти, екологічні проблеми, які створили необхідність глибше дослідити, як особистість адаптується до стресових умов. [14] Стресостійкість, як зазначають дослідники М. С. Кудінова [21] та В. М. Корольчук [22] відіграє важливу роль у підтримці стабільності емоційного стану особистості, забезпеченні здібності приймати рішення в складних обставинах та профілактиці психосоматичних захворювань.

Українські дослідники представили важливі теоретичні та практичні підходи до вивчення феномену стресостійкості. М. С. Кудінова запропонувала структурну модель стресостійкості, виділяючи когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти, що дозволяє комплексно дослідити механізми розвитку стресостійкості. [14, 21] Доповнюють ці ідеї роботи В. М. Корольчука, який

пропонує розділити фактори формування стресостійкості на внутрішні (особистісні характеристики, мотивація) та зовнішні (соціальна підтримка, професійне оточення). [23]

О. Я. Чебикін та Е. І. Почепинська [24] у своїх дослідженнях розглядають культурні особливості подолання психологічних криз, порівнюючи український та британський підходи. Соціально-культурний контекст, історичні умови та цінності створюють характерні адаптаційні стратегії. Для українців притаманна колективістська орієнтація, що передбачає залучення родинних зв'язків у вирішенні психологічних проблем, тоді як британці більш схильні до індивідуальних стратегій та професійної допомоги. Це відображається у тому, що українська модель забезпечує сильну емоційну підтримку, але може обмежувати доступ до спеціалізованої допомоги, а британська модель сприяє особистісній незалежності, проте інколи призводить до ізоляції. Історичний досвід також формує відмінні стратегії подолання кризових ситуацій. Українська «культура виживання» розвинула високу витривалість, яка може ускладнювати процес довготривалого емоційного відновлення. Автори наголошують на важливості культурно-адаптованих методів психологічної допомоги. Урахування традицій, цінностей та установок конкретної культури підвищує ефективність психологічної підтримки. Це дослідження обґрунтовує переваги міждисциплінарного підходу, що поєднує біологічні, культурні та соціальні фактори у розвитку стресостійкості. [14, 24]

Розвиток стресостійкості особистості, як зазначає К. Журба [26], напряму залежить від її здатності об'єктивно оцінювати власні ресурси, застосовувати техніки самоконтролю, підтримувати внутрішню мотивацію, гнучко реагувати на обставини, швидко приймати рішення та вміти протистояти паніці та стресу. Досліджуючи підлітків в умовах війни дослідниця виявила, що розвиток стресостійкості залежить від багатьох факторів, а саме: сімейного оточення та підтримки, психолого-педагогічної допомоги, здатності планувати та організовувати власне життя у відповідності до власних цілей, врахування історичного та національного досвіду виживання попередніх поколінь в умовах

війни, а також формування особистих стратегій подолання життєвих труднощів. [25]

С. Мадді розглядає розвиток стресостійкості як комплексне явище, що залежить від трьох взаємопов'язаних компонентів: зовнішніх обставин («Я маю»), стану людини на теперішній час («Я є»), та соціально набутих компетенцій («Я можу»).

О. Полякова виділяє особистісні риси, що визначають рівень стресостійкості: темперамент, локус контролю, тривожність та самооцінку. На думку вченої, люди зі слабкою нервовою системою також по різному реагують на стресові ситуації – одні краще витримують монотонні стресори, інші краще справляються з екстремальними ситуаціями. Важливим відкриттям також стало те, що соціальне оточення також по різному може впливати на стресостійкість особистості – воно може одночасно виступати як джерело стресу, так і ресурсом для зниження психоемоційної напруги. [25]

Вивчаючи розвиток стресостійкості особистості вчені-психологи зосереджують свою увагу на ідентифікації ресурсів, що допомагають людині протистояти негативному впливу стресових чинників. Особистість у якої висока стресостійкість характеризується активною протидією стресовим ситуаціям, збереженням позитивного психологічного стану, постійним саморозвитком та досягнення успіхів як в повсякденному житті, так і в професійній сфері. [25]

Отже, теоретичний аналіз проблеми стресостійкості дозволяє визначити її як властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, зберігаючи психологічну рівновагу та продуктивність діяльності. Розвиток стресостійкості відбувається під впливом багатьох факторів, які включають як внутрішні характеристики особистості, так і зовнішні соціально-психологічні чинники.

1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді

У сучасних умовах інтенсивного розвитку суспільства молодь стикається з багатьма ситуаціями, що вимагають від неї вміння швидко адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та зберігати психоемоційну рівновагу. Беручи до уваги зростаючий рівень стресу у суспільстві, важливого значення набувають особистісні якості, які сприяють розвитку та формуванню стресостійкості. Однією з цих ключових “якостей” є емоційний інтелект. [28]

Емоційний інтелект виконує важливі стресозахисну та адаптивну функції. Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать як інтенсивність і частота стресових проявів, так і характер реакції людини на складні життєві обставини. Високий рівень емоційний інтелект сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів з метою адаптації до стресових чинників, що дає змогу трансформувати негативний вплив стресу в еустрес – корисний вид стресу. Натомість низький рівень емоційного інтелекту підвищує ризик емоційного виснаження та перетворення стресу в дистрес. Здатність особистості перетворювати напружені ситуації на джерело активації, а не руйнування, залежить саме від її рівня емоційного інтелекту. Таким чином, емоційний інтелект виконує роль стабілізуючого чинника, який підтримує психосоціальну адаптацію в умовах дії стресогенних впливів. [29]

На думку А. Г. Четверик-Бурлач, розвинений емоційний інтелект у людини сприяє збереженню її психічного здоров'я. Особистість з високим рівнем міжособистісного емоційного інтелекту здатна регулювати свій настрій та ефективно управляти стресовими ситуаціями, що дає змогу говорити про його кореляційний зв'язок із спектром позитивних емоцій, таких як щастя, задоволення та радість. [30]

Як зазначають Дж. Сіаррочі, Ф. П. Дін та С. Андерсон, емоційний інтелект є ключовим психічним утворенням, який опосередковує зв'язок між стресом та психічним здоров'ям особистості. Результати їхніх досліджень виявили три важливі закономірності для розуміння механізмів стресостійкості: по-перше, емоційно сприйнятливі особи виявилися більш вразливими до

стресових впливів; по-друге, розвинена здатність до регулювання емоцій корелюється із зниженням депресивної симптоматики; по-третє, більше суїцидальних думок спостерігають серед тих, у кого недостатні навички управління емоціями інших. Таким чином, дослідження вчених демонструє, що особи з недостатнім розвитком навичок емоційної регуляції страждають від частих внутрішніх конфліктів. [29]

Л. Зісберг зазначає, що емоційний інтелект є особистісним ресурсом, який виконує захисну функцію у різноманітних життєвих обставинах. Люди із високим рівнем емоційного інтелекту менш схильні до сильних емоційних переживань у стресових ситуаціях та відчують більше благополуччя за позитивного розвитку подій. [29]

Емоційний інтелект – це один із найважливіших факторів позитивного реагування на зміни, оскільки саме емоції першими активізуються у відповідь на будь-які зміни у житті людини. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості проявляється здатністю особистості відновлюватися після складних ситуацій і продовжувати рухатися вперед. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються також високою стійкістю, що дозволяє їм не тільки ефективно справлятися з життєвими змінами, але й трансформувати цей досвід у ресурс для самовдосконалення. Стресостійкість сприяє збереженню позитивного ставлення та внутрішньої мотивації навіть у важких ситуаціях, що є ключовим чинником для успішного подолання життєвих змін та кризових ситуацій. [31]

Люди із високим рівнем емоційного інтелекту вміють ефективно знаходити підтримку та ресурси в своєму оточенні, що також є важливим елементом стресостійкості. Розуміючи свої емоційні потреби та ефективно спілкуючись з іншими, вони створюють надійну сферу підтримки, що допомагає їм швидше відновлюватися після стресу та знаходити нові шляхи розвитку. Завдяки емоційному інтелекту формуються позитивні стратегії подолання труднощів: пошук сенсу в складних ситуаціях, позитивне переосмислення досвіду та використання гумору. Ці стратегії дозволяють

особистості справлятися із труднощами та використовувати їх як можливість для самовдосконалення. [31]

Дослідження показують, що емоційний інтелект зумовлює успішне управління життєвими змінами. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше досягають успіху в цьому завдяки вмінню зберігати спокій та раціонально оцінювати ситуацію. Вони не тільки краще справляються із емоційними реакціями на зміни, але й приймають більш обґрунтовані рішення для досягнення своїх цілей. [31]

Високий рівень емоційного інтелекту допомагає людині прогнозувати можливі наслідки змін та заздалегідь підготуватися до них. Це дозволяє розробляти дієві стратегії адаптації та зменшити негативні наслідки. Рівень стресостійкості під час життєвих змін значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню стресу, забезпечуючи людині кращу здатність справлятися з труднощами та зберігати позитивне ставлення. Емоційний інтелект сприяє більш глибокому розумінню та регулюванню емоційних реакцій, що зменшує негативний вплив стресу на їхнє здоров'я та благополуччя. [31]

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту володіють більш розвиненими навичками управління стресом, такими як медитація, соціальна підтримка та фізичні вправи. Вони краще розуміють свої емоційні стани та здатні робити кроки для їх покращення. Наприклад, у стресових ситуаціях, які пов'язані із особистими змінами, такими як розлучення чи втрата близьких людей, розвинений емоційний інтелект дозволяє знаходити способи впоратися із емоційним болем та відновитися після труднощів. [31]

Емоційний інтелект сприяє підвищенню стресостійкості завдяки застосуванню позитивних стратегій подолання труднощів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно використовувати техніки релаксації, такі як йога або дихальні вправи, для того щоб знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття. Крім того, так люди вміють знаходити

позитивні моменти навіть у важких ситуаціях, що дає змогу їм зберігати мотивацію та оптимізм у складні періоди. [31]

Українські вчені Н. В. Коврига та С. Дерев'янку у своїх емпіричних дослідженнях підтверджують існування зв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю. Н. В. Коврига зазначає, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо впливає на тип поведінкових реакцій на стрес. Зокрема:

- Низький рівень емоційного інтелекту характеризується реактивною поведінкою та спрямованістю до «емоційної нейтралізації»;
- Середній рівень емоційного інтелекту сприяє розумінню емоційних ситуацій та формуванню «еґоцентричних» реакцій;
- Високий рівень емоційно інтелекту забезпечує неситуативне реагування на стресові чинники, що дозволяє зберігати емоційну стабільність.

С. Дерев'янку у своїх дослідженнях робить висновок, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту вміють раціонально осмислювати свої емоційні переживання, що сприяє розвитку так званого «раціонального еґоцентризму». Натомість при низькому рівні емоційного інтелекту люди зазвичай намагаються подолати (нейтралізувати) емоції, надмірно зосереджуючись на проблемах – це називають емоційною нейтралізацією. [31, 32]

О. В. Мороз у своєму дослідженні аналізує вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії, що застосовуються людьми в стресових ситуаціях. Науковець зазначив, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай обирають адаптивні копінг-стратегії, такі як: планування, гумор, позитивний рефреймінг, пошук соціальної підтримки. Натомість ті, у кого низький рівень емоційного інтелекту схильні до дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема заперечення, уникнення, агресія та зловживання психоактивними речовинами. [31]

Дослідження О. В. Мороз демонструє тісний зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкості. Люди з вищими показниками емоційного інтелекту здатні краще долати стресові ситуації завдяки розумінню своїх

емоцій, умінню ними керувати та використанню емоцій для подолання життєвих труднощів. Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим чинником, що впливає на вибір копінг стратегій у стресових умовах. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє застосуванню адаптивних копінг-стратегій, що дозволяє ефективніше справлятися зі стресом. [31]

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У МОЛОДІ

2.1. Методологія дослідження: вибірка, методи та процедура збору даних

Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді було проведено у онлайн формі шляхом заповнення респондентами опитувальників, які попередньо були створені у Google-формі. Дослідження було проведене на базі Прикарпатського Національного університету, в якому брали участь студенти віком від 19 до 22 років (рис. 3). Загальна кількість респондентів – 30 осіб, серед них – 21 дівчина та 9 хлопців (рис. 4).

Рис. 3



Рис. 4



Метою емпіричної частини нашого дослідження є перевірка запропонованої гіпотези: емоційний інтелект позитивно корелює зі стресостійкістю у молоді.

Для досягнення поставленої мети потрібно виконати наступні завдання:

1) Теоретично описати підходи до визначення емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді.

2) Проаналізувати структурні компоненти емоційного інтелекту та механізми його впливу на стресостійкість у молоді.

3) Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості у молоді та здійснити інтерпретацію отриманих результатів.

4) Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді.

Методологія емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді включає такі етапи:

1. Визначення проблеми дослідження – на даному етапі формулювалася конкретна проблема, яка стала об'єктом вивчення в межах дослідження.
2. Розробка методологічної основи – на цьому етапі здійснювався вибір методів та інструментів, які необхідні для збору та аналізу емпіричних даних.
3. Підготовка дослідного інструментарію - даний етап передбачав створення та підготовку всіх матеріалів, а також складання плану проведення дослідження.
4. Збір даних – на цьому етапі здійснювалося безпосереднє збирання інформації серед вибірки студентської молоді.
5. Обробка та аналіз даних – на даному етапі отримані емпіричні дані аналізувалися за допомогою відповідних кількісних та якісних методів.

6. Інтерпретація результатів – здійснювалося узагальнення та формулювання висновків про вплив емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді.
7. Формулювання практичних рекомендацій - на завершальному етапі розроблялися рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді.

Вивчаючи вплив емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді, ми використовували наступні методики:

1. Для визначення рівня емоційного інтелекту ми використали «Методику оцінювання емоційного інтелекту» Н. Холл (див. Додаток А).

Дана методика в 2001 році була презентована Є. Ільїним і призначена вона для оцінки здатності особистості розпізнавати взаємозв'язки, що виявляються через емоції, та ефективно керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Змішана модель емоційного інтелекту стала основою для розробки цієї методики.

Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холл представлена у формі опитувальника, який складається з 30 тверджень і включає 5 шкал, що відображають основні компоненти емоційного інтелекту. За допомогою даної методики можна визначити не тільки загальний рівень емоційного інтелекту, але й його окремі компоненти, такі як:

- 1) Емоційна обізнаність – це здатність усвідомлювати та розуміти власні емоційні переживання, їх наслідки, а також емоції інших людей (пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25 опитувальника);
- 2) Управління власними емоціями – це уміння контролювати власні емоції, зберігати гнучкість та емоційну стійкість (пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30);
- 3) Самомотивація – це здатність цілеспрямовано керувати власними емоціями, спрямовуючи їх на досягнення поставленої мети. Цей

компонент емоційного інтелекту формує активну життєву позицію особистості, роблячи її не тільки носієм емоційного інтелекту, а лідером, який усіма можливими способами прагне до успіху (пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22);

- 4) Емпатія – це вміння співпереживати іншим та розуміти їхній емоційний стан (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28);
- 5) Розпізнавання емоцій інших – це здатність впливати на емоційний стан інших людей за допомогою різних каналів експресії, таких як міміка, рухові реакції, мова тощо (пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29).

Шкала відповідей передбачає шість варіантів, що дозволяють респонденту відповідно до свого стану виразити ступінь згоди з кожним твердженням:

- «Повністю не погоджуюсь» (-3 бали)
- «В основному не погоджуюсь» (-2 бали)
- «Частково не погоджуюсь» (-1 бал)
- «Частково погоджуюсь» (+1 бал)
- «В основному погоджуюсь» (+2 бали)
- «Повністю погоджуюсь» (+3 бали)

Оцінювання за кожною зі шкал дає змогу виділити три рівні емоційного інтелекту: низький рівень EI – 7 балів і менше, середній рівень EI – 8-13 балів та високий рівень EI – 14 балів і вище. 33

Методику оцінювання емоційного інтелекту Н. Холл доцільно використовувати в дослідженні впливу емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді з декількох причин:

- 1) Комплексне оцінювання емоційного інтелекту. Даний опитувальник дає змогу оцінити не тільки загальний рівень емоційного інтелекту, але й окремі його складові. Такий підхід забезпечує всебічне розуміння емоційної компетентності особистості.

- 2) Психометрична надійність. Дослідження показують, що методика Н. Холла має високі показники надійності та валідності, що є важливо для отримання точних та достовірних даних у науковому дослідженні. [34]
- 3) Практичність та зручність. Оцінка емоційного інтелекту за допомогою даної методики є зручною для використання, оскільки вона не потребує тривалого часу на виконання та респондент отримує зрозумілі результати.
2. Для визначення рівня стресостійкості ми використовували «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона» (див. Додаток Б).

Дана методика дозволяє людині оцінити рівень власної стресостійкості. Тест складається з 10 коротких та лаконічних запитань, які дають змогу респонденту оцінити своє самопочуття та проаналізувати особливості поведінки у різних стресових ситуаціях, які відрізняють між собою за характером та інтенсивністю. Варто зауважити, що методику С. Коухена та Г. Вілліансона доцільно використовувати в нашому дослідженні, оскільки її особливістю є врахування результатів (норма/поза нормою) у різних вікових групах.

За методикою С. Коухена та Г. Вілліансона високий рівень стресостійкості свідчить про позитивне ставлення особистості до життя та адекватне сприйняття навколишньої дійсності. Такі люди зазвичай характеризуються високими вимогами до себе та схильністю до самоаналізу й рефлексії своїх рішень та вчинків. Вони легко встановлюють контакт з іншими людьми завдяки розвиненим комунікативним навичкам та емпатійності. Окрім того, високий рівень стресостійкості проявляється у здатності контролювати емоції, у тому числі і негативні, демонструвати витримку та гнучкість у спілкуванні, а також толерантність та дисциплінованість.

Людам із середнім рівнем стресостійкості властива гнучкість емоційних реакцій: залежно від обставин, у них може домінувати як оптимізм, так і песимізм. Здебільшого такі люди мають адекватну самооцінку, усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, хоча в деяких ситуаціях можуть переоцінювати власні можливості. Зазвичай вони готові брати відповідальність за свої рішення та дії, проте у стресових умовах часто пояснюють власні помилки зовнішніми обставинами. Емоційний стан таких людей переважно стабільний, проте в критичних ситуаціях вони можуть втрачати самоконтроль та панікувати. У спілкуванні вони проявляють комунікабельність та взаємопідтримку, але іноді можуть приймати чужу точку зору та пристосовуватися під них, нехтуючи власними потребами та інтересами задля збереження стосунків.

Люди із низьким рівнем стресостійкості зазвичай схильні до песимізму, мають низьку самооцінку та характеризуються низькою активністю. Вони рідко аналізують свої дії та вчинки, уникаючи рефлексії, проте схильні високо оцінювати інших. Це призводить до недооцінки власних можливостей та ідеалізації оточуючих. Такі люди часто не намагаються встановити причинно-наслідкові зв'язки подій, не усвідомлюють власних емоцій та прагнуть уникати широких соціальних контактів. Вони часто втрачають емоційну рівновагу, через що можуть проявляти агресію, нетерпимість або ігнорують як власні інтереси, так і інтереси інших людей. Як наслідок, у цих людей накопичуються нереалізовані потреби та бажання, що призводить до підвищення рівня фрустрації та емоційного напруження. [25]

3. Для визначення стресостійкості ми також використали авторську анкету «Оцінка стійкості до стресу» (див. Додаток В).

Дана авторська анкета призначена для визначення рівня стресостійкості особистості на основі самооцінки. Вона допомагає оцінити здатність особистості зберігати спокій, контролювати свої емоції та приймати ефективні рішення в стресових умовах.

Опитувальник складається з 15 тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості: адаптацію до змін, контроль емоцій, прийняття рішень під тиском та комунікацію з оточенням. Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою: 1 – «не погоджуюсь», 2 – «скоріше не погоджуюсь», 3 – «скоріше погоджуюсь» та 4 – «повністю погоджуюсь».

Результати анкети дозволяють визначити рівень стресостійкості: високий, середній, низький або дуже низький. Анкета дасть змогу отримати цілісне уявлення про особливості реагування людини на стресові ситуації та рівень її стресостійкості.

Для статистичної перевірки гіпотези ми застосували метод математичної статистичної обробки даних, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона. Обробку даних здійснювали за допомогою програми Microsoft Excel.

Отже, в ході роботи ми визначили основні завдання дослідження, представили вибірку досліджуваних, а також детально описали методики, за допомогою яких ми дослідили дані феномени та встановили взаємозв'язок між ними. Крім того, ми описали основні етапи дослідження та методи статистичної обробки даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У цьому розділі ми проведемо аналіз та інтерпретацію результатів проведеного нами дослідження з метою розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю у молоді.

На першому етапі дослідження було здійснено аналіз даних, отриманих за допомогою методики діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холл, яка дає змогу визначити інтегративний рівень емоційного інтелекту досліджуваних та рівень вираженості окремих його складових, таких як: емоційна обізнаність, емпатія, самомотивація, управління своїми емоціями та розпізнавання емоцій інших людей. Для наочності отримані дані представлено у формі діаграми (рис. 5) та таблиці (табл. 2).

Інтегративний рівень ЕІ за методикою Н. Холл

Кількість респондентів	Рівень ЕІ		
	Низький	Середній	Високий
К-сть	12	14	4
У %	40%	47%	13%

Рис. 5

Інтегративний рівень ЕІ за методикою Н. Холл



Проаналізуємо результати. Як бачимо на таблиці та діаграмі 40% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, 47% респондентів – середній рівень емоційного інтелекту та 13% - високий рівень емоційного інтелекту.

Майже половина респондентів (40%) продемонструвала низький рівень емоційного інтелекту. Це може свідчити про те, що вони мають труднощі із розумінням власних емоцій, розпізнаванням емоцій у інших людей та з управлінням емоційним станом у стресових ситуаціях. Такий рівень може вказувати на недостатньо розвинені навички емоційної саморегуляції та емпатії.

Більшість опитуваних (47%) має середній рівень емоційного інтелекту. Це вказує на певний баланс у вмінні керувати власними емоціями, проте можуть виникати труднощі в стресових ситуаціях. Це може проявлятися у незначних коливаннях настрою, що іноді призводить до емоційної нестабільності.

Найменша кількість респондентів (13%) продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту. Такі люди чітко розуміють свої емоційні стани, здатні до саморегуляції емоцій в стресових умовах та вміють швидко адаптуватися до змін середовища.

Як бачимо, високий рівень емоційного інтелекту є малопоширеним серед сучасної молоді, що може вказувати недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. Переважання середнього рівня емоційного інтелекту демонструє базову здатність молоді до управління емоціями, проте ці навички можуть бути недостатніми при безпосередньому впливі стресу. Значна кількість респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту підкреслює важливість в розвитку емоційної компетентності серед сучасної молоді.

Для більш детального розуміння особливостей емоційного інтелекту у молоді було здійснено також аналіз його окремих складових. Для наочності отримані дані представлено у таблиці (табл. 3).

Табл. 3

Відсоткове співвідношення рівнів окремих компонентів ЕІ за методикою
Н. Холл

Компоненти ЕІ	Кількість респондентів, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1. Емоційна обізнаність	17%	43%	40%
2. Управління своїми емоціями	60%	33%	7%
3. Самомотивація	40%	40%	20%
4. Емпатія	16%	60%	24%
5. Розпізнавання емоцій інших людей	30%	54%	16%

Результати дослідження свідчать про те, що рівень емоційної обізнаності серед сучасної молоді переважно знаходиться на середньому (43%) та високому (40%) рівнях. Це вказує на достатню здатність досліджуваних розуміти власні емоції та усвідомлювати свій емоційний стан. Проте 17% респондентів продемонстрували низький рівень цього компоненту EI, що може вказувати на труднощі з розпізнаванням та ідентифікацією власних емоційних реакцій.

Аналізуючи показники управління емоціями, можна зробити висновок про те, що більша частина досліджуваних (60%) мають низький рівень цієї здатності, що вказує на труднощі з регуляцією емоційного стану у стресових ситуаціях. Лише 7% молоді продемонстрували високий рівень емоційного контролю, що вказує на достатню здатність керувати емоціями в стресових ситуаціях. Середній рівень управління власними емоціями показали 33% респондентів, що вказує на наявність базових навичок регулювання емоцій, проте їх може бути недостатньо в умовах інтенсивного впливу стресу.

Результати дослідження показали, що рівень самомотивації у досліджуваних розподілений рівномірно між низьким (40%) та середнім (40%) рівнями. Це свідчить про те, що більша частина молоді має деякі труднощі з підтриманням внутрішньої мотивації. Водночас 20% респондентів продемонстрували високий рівень самомотивації, що вказує на їхню здатність ефективно мотивувати себе навіть у складних життєвих ситуаціях. Такий результат вказує на необхідність розвитку навичок самомотивації та цілеспрямованості молоді.

Більшість досліджуваних (60%) продемонстрували середній рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність до співпереживання та достатнє розуміння емоцій інших людей. Високий рівень емпатії спостерігається у 24% респондентів, що вказує на наявність певних соціально-емоційних навичок та здатності відчувати емоційний стан оточуючих. Тільки 16% мають низький рівень емпатії, що може свідчити про труднощі з проявом співчуття.

Показники розпізнавання емоцій інших людей демонструють, що більшість респондентів (54%) мають середній рівень цієї здатності, що вказує на адекватне розуміння емоційних переживань оточуючих. Проте велика частка досліджуваних (30%) має низький рівень цієї навички, що може впливати на якість міжособистісної взаємодії молоді. Лише 16% респондентів продемонстрували високий рівень розпізнавання емоцій, що вказує на високу здатність розуміти емоційний стан інших людей та соціальної взаємодії.

Отримані результати свідчать про те, що найбільшою проблемною складовою емоційного інтелекту серед сучасної молоді є управління власними емоціями. Така тенденція може бути пояснена сьогоденним воєнним станом у країні, який спричиняє підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та складність у саморегуляції. Це може негативно впливати на загальну стресостійкість та адаптацію в умовах стресу. Водночас найвищі показники спостерігаються у сфері емоційної обізнаності та емпатії, що вказує на відносно розвинену здатність молоді до усвідомлення власних емоцій та співпереживання іншим. Це може бути зумовлене тим, що у складні часи молодь проявляє більше взаємопідтримки, що відповідно стимулює розвиток емпатії. Разом із тим, виявлені труднощі з самомотивацією та розпізнаванням емоцій інших людей наголошують на важливості цілеспрямованого розвитку цих навичок для підвищення емоційної компетентності сучасної молоді.

На другому етапі дослідження було здійснено аналіз даних, отриманих за допомогою методики «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона», яка дає змогу визначити загальний рівень стресостійкості респондентів. Для наочності отримані дані зображені на таблиці (табл. 4) та діаграмі (рис. 6).



Табл. 4

Рівень стресостійкості за С. Коухеном та Г. Вілліансоном

Кількість респондентів	Рівень стресостійкості				
	Дуже погано	Погано	Задовільно	Добре	Відмінно
К-сть	0	6	13	9	2
У %	0%	20%	43%	30%	7%

Результати дослідження свідчать про те, що більшість респондентів демонструють задовільний рівень стресостійкості – 43%. Це характеризує молодих людей як таких, які у певній мірі справляються з емоційними навантаженнями, хоча іноді вони можуть відчувати труднощі у подоланні стресових ситуацій. Така тенденція свідчить про наявність базових копінг-стратегій у молоді, які дають змогу зберігати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Показник респондентів з добрим рівнем стресостійкості становить 30%. Це вказує на наявність добре розвинених навичок емоційної саморегуляції та

здатності підтримувати внутрішній спокій та баланс навіть у стресових умовах. Такий рівень стресостійкості може бути пов'язаний із набутими стратегіями подолання стресу та досвідом управління емоціями.

Тільки 7% досліджуваних демонструють високий (відмінний) рівень стресостійкості, що свідчить про добре розвинені адаптивні здібності та здатність до ефективної емоційної саморегуляції. Це вказує на наявність у цієї частини молоді стійких внутрішніх ресурсів, які допомагають долати навіть серйозні життєві проблеми та стресові ситуації.

Варто зауважити, що 20% респондентів мають низький рівень стресостійкості (погано), що вказує на труднощі у подоланні стресових умов та емоційних викликів. Це може бути наслідком недостатньо розвинених навичок саморегуляції емоцій або відсутності ефективних копінг-стратегій у молоді. Відсутність досліджуваних із дуже поганим рівнем стресостійкості може вказувати на те, що серед вибірки респондентів критичних проблем із стресостійкістю не виявлено.

Таким чином, результати дослідження демонструють певну неоднорідність рівня стресостійкості серед молодих людей. Це підкреслює важливість формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення загальної стресостійкості через психологічну підтримку та створення ефективних копінг-стратегій.

Для більш детального аналізу стресостійкості молоді та перевірки якості отриманих результатів нами було використано також авторську анкету «Оцінка стійкості до стресу», яка дозволяє оцінити рівень стресостійкості на основі самооцінки. Використання даної анкети сприяє комплексному підходу до вивчення стресостійкості та її взаємозв'язку з емоційним інтелектом. Для наочності отримані результати зображені на таблиці (табл. 5) та діаграмі (рис.7).



Табл. 5

Рівень стресостійкості за авторською анкетною

Кількість респондентів	Рівень стресостійкості			
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
К-сть	1	6	18	5
У %	3%	20%	60%	17%

Результати за авторською анкетною показали, що більшість респондентів (60%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про певну здатність молоді справлятися з емоційними навантаженнями та підтримувати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Аналогічно, за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона більшість респондентів (43%) також мають задовільний рівень стресостійкості, що можна вважати схожим показником.

Низький рівень стресостійкості за авторською анкетною продемонстрували 20% досліджуваних, що вказує на труднощі в управлінні емоціями та потребу у формуванні копінг-стратегій. За методикою С. Коухена та Г. Вілліансона,

показник поганого рівня стресостійкості становить 20%, що підтверджує тенденцію до схожих результатів.

Високий рівень стресостійкості за авторською анкетой продемонстрували 17% опитаних, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати власний емоційний стан навіть у стресових ситуаціях. Проте за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона високий рівень мають 7% респондентів. Така розбіжність може пояснюватися різницею у методологічному підході до оцінки стресостійкості: авторська анкета більше спрямована на суб'єктивне сприйняття, тоді як методика С. Коухена та Г. Вілліансона використовує більш стандартизований підхід. Схожість результатів підтверджує надійність отриманих даних.

Для дослідження взаємозв'язку між такими двома психологічними феноменами як емоційний інтелект та стресостійкість ми використали кореляційний коефіцієнт Пірсона. Таким чином, ми виявили деякі взаємозв'язки між шкалами методик на стресостійкість та шкалою на діагностику емоційного інтелекту.

Для перевірки відповідності результатів різниці методик було проведено кореляційний аналіз із стандартизованою методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона» та авторською анкетой «Оцінка стійкості до стресу». Результати аналізу демонструють статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок високої сили ($r=0.71$; $p\leq 0.01$) між показниками двох методик. Виявлений коефіцієнт кореляції свідчить про високу конвергентну валідність авторської анкети та підтверджує, що обидва інструменти вимірюють спільний психологічний конструкт, а саме стресостійкість особистості.

Аналіз взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та рівнем стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона виявив наявність статистично значущого позитивного кореляційного зв'язку середньої сили ($r=0.57$; $p\leq 0.01$). Цей результат підтверджує гіпотезу нашого дослідження про взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості та

свідчить про те, що емоційний інтелект позитивно корелює із стресостійкістю особистості. Для глибшого розуміння структури взаємозв'язків емоційного інтелекту та стресостійкості нами було проведено кореляційний аналіз показників стресостійкості за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона з окремими компонентами емоційного інтелекту. Отримані результати зображені на таблиці (табл. 6).

Табл. 6

Кореляційні зв'язки компонентів ЕІ за методикою Н. Холл зі стресостійкістю за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона

Компоненти ЕІ	Кореляція зі стресостійкістю (методика С. Коухена та Г. Вілліансона)
1. Контроль власних емоцій	$r=0.69; p\leq 0.01$
2. Самомотивація	$r=0.54; p\leq 0.01$
3. Розуміння емоцій інших людей	$r=0.32; p\leq 0.01$
4. Емоційна обізнаність	$r=0.26; p\leq 0.01$
5. Емпатія	$r=0.20; p\leq 0.01$

Аналіз отриманих даних засвідчує, що найсильніший зв'язок стресостійкості спостерігається з таким компонентом емоційного інтелекту, як контроль власних емоцій ($r=0.69$). Це підтверджує, що здатність управляти власними емоціями є основним чинником стресостійкості у молоді. Також виявлено суттєвий зв'язок із самомотивацією, що вказує на важливість внутрішніх механізмів саморегуляції для ефективного подолання стресових ситуацій. Помірний зв'язок із розумінням емоцій інших людей ($r=0.32$) свідчить про те, що здатність розпізнавати емоції оточуючих має певне значення для стресостійкості, але не є визначальним чинником. Слабкі зв'язки стресостійкості з емоційною обізнаністю ($r=0.26$) та емпатією ($r=0.20$) вказують на те, що ці компоненти емоційного інтелекту найменше пов'язані зі здатністю протистояти стресу. Слабкий зв'язок стресостійкості з емпатією може пояснюватись тим, що надмірна емоційна включеність у переживання інших в

деяких випадках може навіть знижувати стресостійкість через явище емоційного зараження.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та стресостійкості за авторською анкетой виявив наявність сильного позитивного зв'язку ($r=0.74$; $p\leq 0.01$). Цей результат, як і попередній також свідчить про те, що молодь із розвиненим емоційним інтелектом демонструє вищий рівень стресостійкості.

Було також проаналізовано взаємозв'язки стресостійкості за авторською анкетой з окремими компонентами емоційного інтелекту за Н. Холлом. Отримані результати продемонстровано у таблиці (табл. 7).

Табл. 7

Кореляційні зв'язки компонентів ЕІ за методикою Н. Холл зі стресостійкістю за авторською анкетой

Компоненти ЕІ	Кореляція зі стресостійкістю (авторська анкета)
1. Контроль власних емоцій	$r=0.74$; $p\leq 0.01$
2. Самомотивація	$r=0.70$; $p\leq 0.01$
3. Розуміння емоцій інших людей	$r=0.59$; $p\leq 0.01$
4. Емоційна обізнаність	$r=0.35$; $p\leq 0.01$
5. Емпатія	$r=0.25$; $p\leq 0.01$

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що за авторською анкетой стресостійкість демонструє сильніші кореляційні зв'язки порівняно з методикою С. Коухена та Г. Вілліансона. Найсильніший зв'язок стресостійкості виявлено із контролем власних емоцій ($r=0.74$), що підтверджує ключову роль емоційної саморегуляції у формуванні стресостійкості. Цей результат свідчить про те, що здатність людини контролювати інтенсивність емоцій та переключатися між емоційними станами є основною протидією стресу. Люди з високим рівнем контролю емоцій здатні зберігати емоційну рівновагу навіть у стресових ситуаціях, що відповідно підвищує їхню стресостійкість.

Зв'язок стресостійкості з самомотивацією ($r=0.70$) є другим за силою, та вказує на важливість мотиваційних процесів у подоланні стресу. Здатність мотивувати себе на конструктивні дії в умовах стресу, підтримувати

оптимістичний настрій та зосереджуватися на досягненні цілей виступає одним із ключових факторів стресостійкості.

Зв'язок середньої сили виявлено між стресостійкістю та розумінням емоцій інших людей ($r=0.59$). Здатність ідентифікувати емоційні стани оточуючих, прогнозувати їхні реакції та адекватно реагувати на них сприяє ефективній комунікації та отриманню соціальної підтримки в стресових ситуаціях.

Помірний зв'язок стресостійкості з емоційною обізнаністю ($r=0.35$) свідчить про те, що вона відіграє певну роль у формуванні стресостійкості. Ця роль виявляється у своєчасній ідентифікації початкових ознак стресу та прийнятті запобіжних заходів. Найслабший зв'язок стресостійкості виявлено знову з емпатією ($r=0.25$). Цей результат також підтверджує думку про амбівалентну роль емпатії у стресостійкості особистості. Це пояснює, чому емпатія, попри загальний позитивний внесок в емоційний інтелект, має найслабший зв'язок із стресостійкістю.

Обидві методики оцінки стресостійкості – як авторська, так і методика С. Коухена та Г. Вілліансона – хоч і демонструють дещо різну силу кореляційного зв'язку з емоційним інтелектом, однак вони обидві підтверджують нашу гіпотезу, про те що емоційний інтелект позитивно корелює зі стресостійкістю у молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості у молоді ґрунтуються на доцільному доборі психологічних методів, технік та прийомів, які спрямовані на розвиток емоційної обізнаності. Усвідомлення власних емоцій, уміння розпізнавати їх та контролювати є важливими чинниками, що сприятимуть ефективному подоланню стресових ситуацій. Тому у цьому розділі ми розглянемо конкретні

рекомендації, як можуть бути використані молоддю та й всіма людьми з метою підвищення стресостійкості.

1. Метод самоспостереження за емоціями.

Самоспостереження вважається одним із основних методів розвитку емоційної обізнаності. Цей підхід був запропонований Д. Гоулманом [36] у праці «Емоційний інтелект». Молоді люди, особливо в умовах постійного психоемоційного напруження, не завжди усвідомлюють, як зовнішні події впливають на їхній емоційний стан. Постійне самоспостереження допомагає краще розуміти свої емоційні реакції, помічати зміни настрою та усвідомлювати причини їх виникнення.

Використання даного методу сприяє формуванню навички розпізнавання емоцій у повсякденних ситуаціях. Молодь починає розуміти, як саме її емоції впливають на поведінку, прийняття рішень та взаємодії із оточуючими. Це дозволяє своєчасно виявляти негативні емоційні стани та вчитися керувати ними. Метод самоспостереження також допомагає помічати так звані емоційні тригери і розвивати більш усвідомлену реакцію на стресові події. [35]

2. Техніка "Емоційна картка".

«Емоційна картка» - це техніка, яка допомагає краще розуміти власні емоції за допомогою візуального зображення їх спектру. Вона базується на моделі емоцій, розробленій Плутчик Р. у праці «Психологія емоцій» [37], де описано вісім базових емоцій та механізми їхньої взаємодії. Користуючись емоційною карткою, молодь може позначати свої емоції на шкалі інтенсивності – від слабких до дуже сильних, що дозволяє в свою чергу глибше усвідомити, які саме емоції вони переживають і як це впливає на їхній емоційний стан.

Ця техніка є особливо корисною для молоді, яка часто стикається з різними емоційними викликами у щоденному житті. Вона допомагає навчитися розпізнавати не тільки сильні негативні емоції (наприклад, гнів чи страх), але й ті, що можуть бути приглушеними або неусвідомленими, проте також впливають та поведінку та самопочуття. Завдяки візуалізації молодь легше і

швидше ідентифікує власні емоції, що сприяє кращому розумінню самого себе та розвитку емоційного інтелекту. [35]

3. Метод когнітивної реструктуризації.

Когнітивна реструктуризація – це техніка, яка допомагає змінювати негативні чи непродуктивні думки та переконання на більш позитивні та конструктивні. Її суть полягає в тому, щоб навчитися помічати автоматичні негативні переконання та свідомо замінювати їх позитивними чи нейтральними. Цей метод описаний у праці А. Бека «Когнітивна терапія: основи та практична робота» [38], де розкрито способи трансформації деструктивного мислення. Молодь, стикаючись зі стресовими ситуаціями, може навчитися аналізувати свої переконання та змінювати їх на більш реалістичні та оптимістичні.

У складних життєвих обставинах молодь часто схильна до самокритики, тривожності чи песимізму. Когнітивна реструктуризація дозволяє зменшити вплив цих негативних установок та замінити їх такими, що допомагають зберігати психологічну рівновагу. Завдяки цій техніці молодь вчиться повному дивитися на складні ситуації, краще контролювати свій емоційний стан та знижувати рівень стресу, що відповідно позитивно впливає на загальний рівень стресостійкості. [35]

4. Дихальні техніки та методи релаксації.

Дихальні вправи та техніки релаксації – це прості, але дуже ефективні інструменти для зниження стресу та емоційного напруження. Вони допомагають швидко заспокоїтися, відновити внутрішній баланс та зосередитись. За основу часто беруть методики прогресивної м'язової релаксації, описані Якобсоном у праці "Прогресивна м'язова релаксація" [39]. Ці вправи навчають розслабити м'язи, а також контролювати дихання, що сприяє зниженню таких фізіологічних ознак стресу, як м'язове напруження, прискорене серцебиття чи підвищений тиск.

Молодь часто переживає емоційне виснаження через навчання, соціальний тиск чи життєві труднощі. Дихальні техніки допомагають швидко

заспокоїти нервову систему, зняти напруження та покращити самопочуття. Їх можна використовувати перед іспитами, під час конфліктних ситуацій або у моменти паніки. Регулярне використання таких методів допомагає підвищити стресостійкість, зменшити ризик емоційного вигорання та навчитися краще контролювати власний емоційний стан. [35]

5. Техніка "Переформулювання думок".

Техніка "Переформулювання думок" полягає в тому, щоб подивитися на стресову ситуацію під іншим кутом – більш спокійним та раціональним. Вперше цю ідею описав психолог Лазарус у свої працях. Суть методу в тому, щоб проаналізувати свої емоційні реакції на стресову подію, а потім знайти інше, менш тривожне пояснення того, що трапилося. Наприклад, замість думки «я все зіпсувала» можна сказати собі «це була можливість навчитися і зробити краще наступного разу».

Молоді люди часто схильні драматизувати або переоцінювати загрозливість певних ситуацій. Ця техніка допомагає змінити сприйняття проблеми, зробити її менш страшною та більш зрозумілою. Це знижує емоційну напругу, зменшує тривожність і дає змогу діяти спокійніше та ефективніше. У результаті чого зростає впевненість у собі та здатність долати труднощі без зайвого стресу. [35]

6. Вправи на усвідомлення тригерів стресу.

Вправи на усвідомлення емоційних тригерів допомагають краще зрозуміти, які саме ситуації викликають у людини стреси або сильні емоційні реакції. Цей підхід розробив психолог Лазарус у книжці «Стрес та емоції: новий синтез» [40], де він описує способи виявлення особистих тригерів і роботу з ними. Суть техніки полягає в тому, щоб проаналізувати, які саме події викликають найбільше напруження, і навчитися помічати їх на самому початку.

Молодь часто стикається з ситуаціями, які викликають стреси – це можуть бути конфлікти, навчальне навантаження чи невпевненість у собі. Якщо вчасно зрозуміти що саме провокує таку реакцію, можна краще підготуватися до подібних моментів або взагалі уникнути їх. Робота з тригерами дає змогу

знизити рівень емоційного напруження, краще керувати власними емоціями та бути більш стійкими у стресових ситуаціях. [35]

7. Групові дискусії та обговорення.

Групові дискусії та обговорення – це можливість відверто поділитися своїм досвідом, емоціями та переживаннями з людьми, які переживали схожі ситуації. У невимушеній розмові учасники розповідають, як вони справляються зі стресом, діляться власними стратегіями подолання труднощів та підтримують одне одного.

Для молоді важливо знати, що вони не одні у своїх переживаннях. Участь у групових обговореннях допомагає отримати емоційну підтримку, дізнатися про нові способи боротьби зі стресом і побачити ситуації під іншим кутом. Це знижує відчуття самотності та сприяє розвитку навичок взаємопідтримки та командної взаємодії – важливих елементів стресостійкості.

8. Робота з метафоричними асоціативними картами.

Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК) – це цікавий і творчий спосіб краще зрозуміти свої емоції. МАК – це картинки з різними образами, які викликають асоціації, думки та відчуття. Вони допомагають висловити те, що іноді важко сказати словами, та глибше дослідити свій внутрішній стан.

Метафоричні карти допомагають подивитися на себе з іншого боку – не через логіку, а через символи та образи, що активують емоції. Це допомагає усвідомити свої переживання, розібратися в тому, що їх турбує, та знайти нові способи реагування на стресові ситуації. Такий підхід робить процес самопізнання більш доступним та цікавим. [35]

Запропоновані методи, техніки та вправи спрямовані на розвиток емоційного інтелекту молоді, що допомагає краще зрозуміти себе та ефективніше справлятися зі стресом. Вони ґрунтуються на перевірених наукових підходах до управління емоціями, та можуть стати реальним інструментом підтримки у складних життєвих ситуаціях. Завдяки їм молодь

отримає можливість краще контролювати свій емоційний стан, знижувати рівень напруги та формувати стресостійкість.

ВИСНОВОК

Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню впливу емоційного інтелекту на стресостійкість у молоді, дає змогу зробити певні висновки, що мають як теоретичну, так і практичну цінність.

Теоретичний аналіз підходів до визначення емоційного інтелекту та стресостійкості у молоді засвідчує складність і багатогранність даних феноменів. Емоційний інтелект постає як інтегративне утворення, що об'єднує різні аспекти людської психіки – когнітивні, афективні та поведінкові. За визначенням Дж. Майєра та П. Саловея, емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості, що включає сприйняття, оцінку та вираження емоцій, породження почуттів, які сприяють мисленню, розуміння емоцій та їх регулювання. Незважаючи на велику популярність цього феномену у науковому дискурсі, його сутність залишається предметом дискусій, а єдине визначення досі не сформовано. Водночас, з огляду на його значущість у регуляції поведінки й адаптації, емоційний інтелект потребує подальшого дослідження. Поняття стресостійкості розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективність у складних ситуаціях. На її розвиток впливають як індивідуальні риси, так і соціально-психологічні чинники, що формуються у взаємодії з навколишнім середовищем.

Структура емоційного інтелекту включає когнітивний, афективний та конативний компоненти, кожен з яких виконує важливу функцію у формуванні емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та адаптації. Всі ці компоненти взаємопов'язані й у сукупності формують основу емоційної компетентності. Дослідження свідчать про те, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню та регуляції власних емоцій, що дозволяє молоді ефективніше долати стресові ситуації. Це також впливає на вибір адаптивних копінг-стратегій, що є ключовим чинником у забезпеченні стресостійкості.

Проведене нами емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості у молоді дозволило виявити

певні тенденції й узагальнити результати. Дослідження проводилося серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника віком від 19 до 22 років. Для визначення рівня емоційного інтелекту було використано «Методику оцінювання EI» Н. Холла, а для оцінки рівня стресостійкості ми застосували «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» та авторську анкету. Результати виявили, що найбільшою проблемною сферою є управління власними емоціями. Найкраще розвинені – емоційна обізнаність та емпатія, що може свідчити про активізацію підтримки та співпереживання в складних умовах. У плані стресостійкості найбільша частка молоді (43%) має задовільний рівень, 30% - добрий, 7% - високий, а 20% - низький. Співставлення результатів за авторською анкету та методикою Коухена та Вілліансона показало схожі тенденції. Обидва інструменти підтвердили гіпотезу нашого дослідження про позитивну кореляцію між емоційним інтелектом і стресостійкістю.

Для розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості молоді важливо залучати різноманітні практичні підходи. Зокрема, корисними є впровадження самоспостереження за емоційними реакціями, що дозволяє краще розуміти внутрішні стани та управляти ними. Використання технік, таких як емоційна карта чи когнітивна реструктуризація, сприяє переосмисленню емоційно насичених ситуацій та формуванню конструктивного мислення. Значну роль у зниженні рівня напруги відіграють дихальні техніки та методи релаксації, що допомагають зберігати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Також ефективними є практики переформулювання деструктивних думок, усвідомлення особистих тригерів стресу, залучення до групових дискусій і використання метафоричних карт, які активізують емоційне осмислення та розвиток емпатії. Усі ці техніки формують практичну основу для підвищення емоційної компетентності та кращої адаптації молоді до викликів сьогодення.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є дієвим засобом підвищення стресостійкості молоді, що є особливо актуальним у контексті сучасних

соціальних викликів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя молодого покоління.

Таким чином, завдання дослідження були успішно виконані, а мета – досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. № 4. С. 35–42.
2. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. Технології розвитку інтелекту. 2016. № 3. С.59-62
3. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорія. Теорія і практика сучасної психології. 2010. № 1. С. 17–22.
4. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. 2017. № 5. С.36-41
5. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
6. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та емоційний інтелект»: науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (56). С. 40–44.
7. ПОПОВА, Т. С., ГОРВАТ-ЯНУШЕВСЬКА, І. І. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. Наукові праці. Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія. Серія Соціологія. 2014. 244. Вип. 232. С. 63-66.
8. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 348–355.
9. Луца К. Ю. Характеристика структурних компонентів емоційного інтелекту. Інноваційна педагогіка. 2023. № 66. С. 27–30.
10. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 12. С. 203–210.

11. Даневська В. В. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів : кваліфікац. робота бакалавра / В. В. Даневська ; Запорізький нац. ун-т, каф. психології. Запоріжжя, 2024.
12. Якущенко А., Брюховецька О. В. Особливості стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Вид-во: ДЗВО «Університет менеджменту освіти». 2023. С. 391.
13. Халенко М. О. Поняття стресу і стресостійкості. Студентського наукового товариства. 2016. С. 254.
14. Масловська М. В. Підвищення стресостійкості студентів за моделлю BASIC Ph. 2024.
15. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill Book Company, 1956. – 324 p.
16. Варданян Б. Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості. Категорії, принципи і методи психології. Психологічні процеси. 1983. Вип. 24.
17. Kobasa C. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. –Т. 37, № 1. С. 7–11.
18. LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
19. MEREDITH, Lisa S., et al. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2011.
20. CICCETTI, Dante. Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. World Psychiatry, 2010, Vol. 9, No. 3, pp. 145–154.
21. КУДІНОВА, Маргарита. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений, 2019, № 3(67), с. 137–143.
22. КОРОЛЬЧУК, В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2009. 434 с.

23. КОРОЛЬЧУК, В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2009. 434 с.
24. ПОЧЕПИНСЬКА, Е. І.; ЧЕБИКІН, О. Я. Прояви відмінностей в подоланні психологічних кризових станів між українцями та британцями. 2024.
25. ЗАВОДНА О. М. Особливості розвитку стресостійкості осіб зрілого віку засобами тілесно-орієнтованої терапії. 2023.
26. ЖУРБА К. О. Смыслжиттєві цінності підлітків в умовах війни. 2022.
27. ТАРАСОВА Т. Б., СУПРУНОВА М. О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. Габітус. 2024. Вип. 62. С. 127–131.
28. ТКАЧЕНКО Н. В. Зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. *Journal of Psychology Research*. 2023. Т. 29, № 12. С. 71–78.
29. БОКОВЕЦЬ О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. 2022.
30. ЧЕТВЕРИК-БУРЧАК А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. канд. психол. наук. Дніпропетровськ, 2015. 198 с.
31. ОНУФРІЄВА Л. А. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. *The XIII International scientific and practical conference «Science and new technologies: problems and ways to solve them»*, 31 березня – 2 квітня 2025, Роттердам, Нідерланди. 2025. С. 156.
32. КОВРИГА Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. канд. техн. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Коврига. Київ, 2003. 23 с.
33. АВГУСТЮК М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. 2022.

34. РОМАНОВА В. С. Необхідність та достатність методик емпіричного дослідження емоційного інтелекту. Актуальні проблеми психології. 2025. Т. 7, Вип. 27. С. 349–361.
35. КОКОШ Б. М. Формування стресостійкості у волонтерів-психологів шляхом розвитку емоційного інтелекту. 2024.
36. ГОУЛМАН Д. Емоційний інтелект: книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Харків: Віват, 2021. 368 с.
37. PLUTCHIK R. A general psychoevolutionary theory of emotion. *Theories of Emotion*. Academic Press, 1980. P. 3–33.
38. BECK J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications, 2020.
39. JACOBSON E. *A physiological and clinical investigation of muscular states and their significance in psychology and medical practice*. University of Chicago Press, 1938.
40. LAZARUS R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 1999. 342 p.

ДОДАТОК А**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Н. ХОЛЛ)**

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

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

Інструкція

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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

ДОДАТОК Б

**«ТЕСТ НА САМООЦІНКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ С.
КОУХЕНА ТА Г. ВІЛЛАНСОНА»**

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з відповідей.

Питання	Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Доволі часто	Дуже часто
Наскільки часто несподівані неприємності виводять Вас з рівноваги?					
Наскільки часто Вам здається, що найважливіші речі в житті виходять з-під Вашого контролю?					
Як часто Ви відчуваєте себе «знервованим», пригніченим?					
Як часто Ви впевнені у своїй здатності впоратись із своїми особистими проблемами?					
Наскільки часто Вам здається, що все іде саме так, як Ви б того хотіли?					
Як часто Ви в силах контролювати роздратування?					
Наскільки часто у вас виникало переживання, що Вам не впоратися з тим, чого від вас вимагають?					
Як часто Ви відчуваєте, що Вам щастить?					
Як часто Вас дратують речі, яких Ви не можете мініти?					

Наскільки часто Ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?					
--	--	--	--	--	--

Обробка результатів:

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

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

Визначається загальна сума балів.

Інтерпретація результатів тесту - середні дані за віковими групами

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

ДОДАТОК В**АВТОРСЬКА АНКЕТА «ОЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»****Інструкція:**

Для кожного твердження оберіть відповідь, яка найбільш точно описує вашу ситуацію, за шкалою:

- 1 – не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – скоріше погоджуюсь
- 4 – повністю погоджуюсь

Тестовий матеріал:

1. Я легко зберігаю спокій у стресових ситуаціях.
2. У складних обставинах я можу швидко приймати рішення.
3. Я здатен(-на) адаптуватися до змін без зайвих переживань.
4. Напружені дедлайни мотивують мене працювати ефективніше.
5. Я вмю контролювати свої емоції навіть у конфліктних ситуаціях.
6. Я знаходжу час для відпочинку, навіть коли маю багато справ.
7. Я можу працювати у напруженому темпі без зниження ефективності.
8. Коли я стикаюся з труднощами, я шукаю шляхи їх вирішення, а не уникаю їх.
9. Я вмю організувати свій час так, щоб уникати перевантаження.
10. Після стресового дня я можу легко розслабитися та відновитися.
11. У напружених умовах я звертаюся за підтримкою до близьких або друзів.
12. Я рідко відчуваю тривогу або паніку у складних ситуаціях.
13. Я намагаюся уникати конфліктів, якщо це можливо.
14. Я впевнений(-на), що можу впоратися з будь-якими життєвими труднощами.
15. Я завжди знаходжу спосіб зберегти оптимізм, навіть у складних обставинах.

Обробка результатів:

- 51–60 балів: Високий рівень стійкості до стресу.

- 41–50 балів: Середній рівень стійкості до стресу.
- 30–40 балів: Низький рівень стійкості до стресу.
- Менше 30 балів: Дуже низький рівень стійкості до стресу.