

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПИСАНЮК ЕСФІР ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
Т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доц.
_____ К. М. Васюк
«__» _____ 2025 р.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:

Мазай Л. Ю., доктор філософії з психології,
доцент кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2025

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній (магістерській) роботі досліджено емоційний інтелект як чинник розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Актуальність теми зумовлена потребою пошуку психологічних ресурсів, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до тривалого стресу та соціальної нестабільності. Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив рівня емоційного інтелекту на показники стресостійкості студентів, а також розробити практичну програму підвищення цих показників засобами соціально-психологічного тренінгу.

У теоретичній частині узагальнено підходи до розуміння сутності емоційного інтелекту та стресостійкості, окреслено їх взаємозв'язок як системи емоційно-когнітивних і поведінкових механізмів саморегуляції. Показано, що емоційний інтелект виконує ресурсну функцію, сприяючи зниженню рівня тривоги, розвитку адаптивних копінг-стратегій і формуванню внутрішньої психологічної рівноваги в кризових умовах.

Емпіричне дослідження проведено серед студентів гуманітарних спеціальностей із використанням шкали сприйнятого стресу PSS-10, методики самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса, тесту емоційного інтелекту Н. Холла та Бостонського тесту на стресостійкість. Результати підтвердили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю ($r = 0,61$) і негативний зв'язок із рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,48$). На основі отриманих даних розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційного інтелекту, участь у якій сприяла підвищенню показників емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії та зниженню рівня стресу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання тренінгової програми в роботі психологічних служб закладів освіти та центрів підтримки молоді. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у

навчальні курси з психології емоцій, стресостійкості й кризового консультування.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, студентська молодь, війна, саморегуляція, соціально-психологічний тренінг.

SUMMARY

The master's thesis explores emotional intelligence as a factor in the development of stress resistance among student youth in the context of war. The relevance of the research is determined by the need to identify psychological resources that ensure effective adaptation of the individual to prolonged stress and social instability. The study aims to theoretically substantiate and empirically verify the influence of emotional intelligence on students' stress resistance indicators, as well as to develop a practical program for enhancing these indicators through socio-psychological training.

The theoretical part summarises modern approaches to understanding the essence of emotional intelligence and stress resistance, and outlines their interrelation as a system of emotional-cognitive and behavioural self-regulation mechanisms. It is shown that emotional intelligence performs a resource function, contributing to a decrease in anxiety levels, the development of adaptive coping strategies, and the formation of internal psychological balance in crisis conditions.

The empirical study was conducted among students of humanitarian specialities using the N. Hall Emotional Intelligence Test, the PSS-10 Perceived Stress Scale, and the Boston Stress Resistance Test. The results confirmed a statistically significant positive correlation between emotional intelligence and stress resistance ($r = 0.61$) and a negative correlation with perceived stress ($r = -0.48$). Based on the obtained data, a socio-psychological training program aimed at developing emotional intelligence was designed and tested. Participation in the program led to improvements in emotional self-awareness, self-regulation, empathy, and a reduction in stress levels.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the developed training program in the work of university psychological services and youth support centres. The methodological recommendations can also be implemented in educational courses on the psychology of emotions, stress resistance, and crisis counselling.

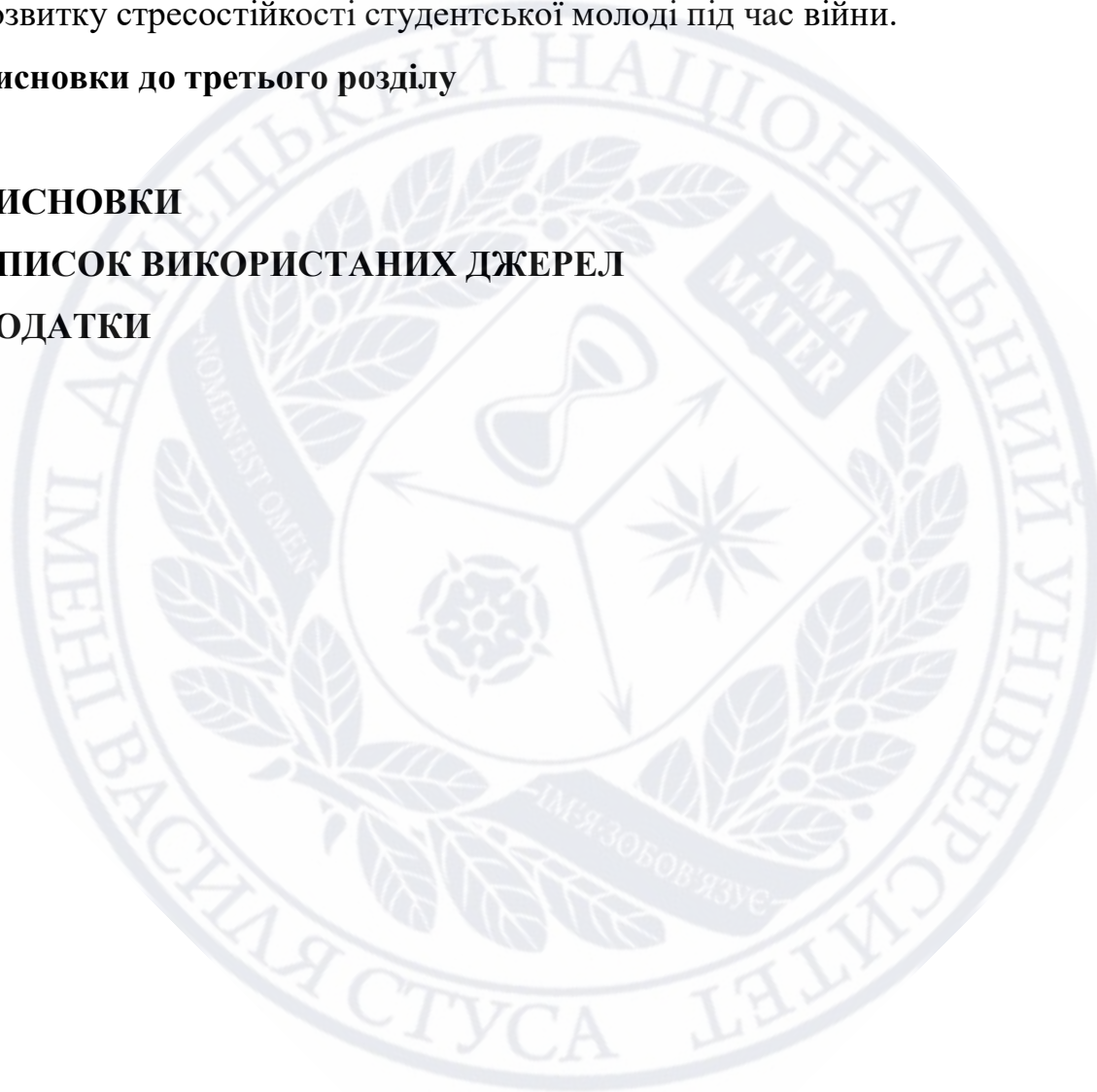
Keywords: emotional intelligence, stress resistance, student youth, war, self-regulation, socio-psychological training.



ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	15
1.1. Поняття стресостійкості у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі.	15
1.2. Емоційний інтелект як визначальна властивість особистості ХХІ століття.	23
1.3. Вплив емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді під час війни: теоретична модель.	32
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.	42
2.1. Методологія дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.	42
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.	47
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	69
3.1. Технології та принципи соціально-психологічного тренінгу в роботі з емоційним інтелектом як чинником розвитку стресостійкості студентської	

молоді під час війни.	69
3.2. Опис програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.	80
3.3. Результати реалізації та аналіз ефективності програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.	96
Висновки до третього розділу	105
ВИСНОВКИ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	112
ДОДАТКИ	124



ВСТУП

Актуальність дослідження. Життя людини XXI століття наповнене великою кількістю викликів економічного, політичного, професійного та соціального характеру в цілому. Глобалізаційні процеси та науково-технічний прогрес підвищують рівень вимог на ринку праці, тим самим зумовлюють ще більшу конкуренцію між вже зрілими професіоналами та молодим поколінням фахівців. Економічна криза та інфляція загострюють проблему досягнення матеріального благополуччя, коли для більшості молодих людей до 30-35-річного віку власне житло є радше розкішшю, ніж доступною для задоволення базовою потребою. Постійні зміни внутрішньодержавної та геополітичної ситуацій також додають невизначеності та нестабільності у повсякденне життя більшості громадян не тільки тих держав, які розвиваються. Ці всі фактори та обставини збільшують кількість та рівень стресу і криз, які переживає сучасна середньостатистична людина.

Для українців усі описані проблеми набули свого крайнього вираження з початком у 2014 році російсько-української війни, а згодом ще більше загострились у 2022 році через повномасштабне військове вторгнення РФ в Україну. Крім цього, війна зумовила появу нових ще більш складних викликів економічного та політичного рівнів, а екстремальність ситуації – переживання довготривалого дистресу. Останній ставить під загрозу психоемоційне благополуччя та психічне здоров'я української нації. Постійний інформаційний потік з негативних новин, невиправдані очікування щодо перемоги чи хоча б якогось урегулювання військових дій призводять до вичерпання мобілізаційних ресурсів населення, його психологічного виснаження і втоми, втрати почуття безпеки та оптимістичного бачення майбутнього.

У таких умовах актуальності набуває розвиток стресостійкості українського суспільства, а особливо у його юної частини. Уміння долати наслідки стресу, попереджати загострення психоемоційних проблем та відновлювати і накопичувати необхідні особистісні ресурси є запорукою

витривалості та стійкості української нації, її потенціалу продовжувати екзистенціальну боротьбу, проявляти один до одного емпатію та співпереживання, консолідувати свої зусилля для спільної перемоги. Очевидно, що в основі такої здатності повинна лежати певна властивість, яка б сприяла кращому самоусвідомленню, рефлексії та розумінню об'єктивної реальності.

Одним із таких чинників розвитку і підкріплення особистісної стресостійкості є емоційний інтелект. Зокрема такі його складові, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, емпатія, самомотивація, розуміння емоцій інших людей забезпечують саморегуляційний ресурс індивіда, його здатність контролювати та збалансовувати власний психоемоційний стан і долати наслідки кумулятивного стресу.

Проблему стресу як психологічного явища розробляли у своїх теоріях та концепціях Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, Р. Розенфельд та інші. Поняття стресостійкості (в англomовній психологічній літературі більш вживаним є термін *resilience*, що трактують як стійкість до стресу) було предметом дослідження таких зарубіжних науковців, як Дж. Блок, А. Мастен, Лі Канг Хі, Г. Бонанно, Н. Гармезі, Е. Міллер, М. Раттер, Е. Вернер та інші. Серед вітчизняних дослідників сутність феномену стресостійкості висвітлювали А. Боднар, Г. Бердник, Г. Дубчак, В. Казібекова, В. Корольчук, Л. Кузнецова, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Н. Мельник, Г. Мигаль, В. Мозговий, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, О. Поліщук, О. Протасенко, Г. Ришко, Х. Стельмашук, Т. Циганчук та ін. Такі властивості особистості, як її стійкість, зокрема стійкість до стресу або толерантність до стресу є об'єктом наукових розвідок Т. Титаренко та О. Сафіна. Стресостійкість як резилієнс досліджували Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та інші.

Класиками теорії емоційного інтелекту є такі науковці, як Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей. Вплив емоційного інтелекту на здоров'я людини вивчали С. Андерсон, А. Візір, Ф. П. Дін, Л. Зісберг, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Носенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, В. Стрельніков, В. Сюсюка, Е. Фернандес-Абаскаль, А. Четверик-Бурлач та ін.

Аналіз наукової літератури з проблематики взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту хоч і продемонстрував неабиякий інтерес до цього питання у зарубіжних та вітчизняних дослідників, однак довів не достатність його вивчення. Зокрема більш детального та ґрунтового дослідження потребує визначення ролі емоційного інтелекту у розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.

Об'єкт – стресостійкість студентської молоді.

Предмет – вплив емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді під час війни.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту як важливої особистісної властивості у розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.

Для реалізації поставленої мети окреслено такі **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблематики дослідження та на основі нього створити модель впливу емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді під час війни, виокремити діагностичні критерії;
- 2) згідно діагностичних критеріїв скомпонувати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни;
- 3) за результатами емпіричного дослідження розробити тренінгову програму актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни та проаналізувати її ефективність;
- 4) сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та стресостійкості в студентській молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що низький рівень емоційного інтелекту зумовлює високу особистісну сприйнятливність до стресових факторів. Натомість добре розвинений емоційний інтелект та здатність до

емоційної саморегуляції, самоконтролю та рефлексії сприяють резистентності до стресу, а отже, можуть забезпечувати стресостійкість. Згідно цього припускаємо, що розвиток емоційного інтелекту та його складових позитивно впливатиме на підвищення рівня стресостійкості у студентської молоді.

У дослідженні використано такі **методи**:

- 1) *теоретичні*: теоретичний аналіз проблеми, узагальнення наукових концепцій та теорій предмету дослідження, метод моделювання;
- 2) *емпіричні*: спостереження, опитування, анкетування, контент-аналіз, експеримент, методи психологічної діагностики. Останні представлені батареєю психодіагностичних методик, до якої увійшли шкала сприйнятого стресу PSS-10, методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман та Д. Рікс), Бостонський тест на стресостійкість, тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холл).
- 3) *методи соціально-психологічного тренінгу*: мозковий штурм, дискусія, групове обговорення, ділові та рольові ігри, фасилітація, модерація, метафоричні асоціативні карти, техніки позитивної психології, методи аналізу ситуацій тощо;
- 4) *методи математичної статистики*: методи описової статистики результатів дослідження, критерій перевірки нормальності розподілу значень Колмогорова–Смирнова, кореляційний аналіз за критерієм Спірмана, визначення статистичної значущості різниці між кількома незалежними вибірками за Н-критерієм Крускала–Уоллеса, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, апостеріорне множинне порівняння за критеріями Шеффе та Бонфероні, t-критерій Вілкоксона для залежних вибірок. Статистично-математичні обрахунки здійснювались за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics версія 27 та Microsoft Excel 2013.

Емпірична база дослідження. Дослідження проведене на базі трьох закладів вищої освіти, а саме Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Донецького національного університету імені Василя Стуса та Комунального закладу вищої освіти

«Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж». У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів (віком від 16 до 24 років) та чотирьох гуманітарних спеціальностей – 053 Психологія (21 особа), 014.01. Середня освіта (Українська мова і література) (44 особи), 035.01. Філологія. Українська мова і література (22 особи) та 012 Дошкільна освіта (37 осіб). Загальний обсяг вибірки становить 124 особи.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження. У межах проведеного дослідження отримано нові теоретичні узагальнення, емпіричні факти та практичні висновки, які в сукупності розширюють сучасне уявлення про роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості особистості, зокрема в умовах воєнного часу.

Уперше у сучасному українському науковому контексті емоційний інтелект розглянуто як системоутворюючий психологічний ресурс розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни. Доведено, що саме емоційно-інтелектуальна компетентність забезпечує адаптивну перебудову поведінкових і когнітивних стратегій у кризових умовах.

Уточнено зміст поняття «стресостійкість» як інтегративної особистісної властивості, що базується на взаємодії емоційної, когнітивної та вольової регуляції, і визначено її структурні компоненти у взаємозв'язку з показниками емоційного інтелекту. Крім цього, також конкретизовано параметри ефективності тренінгових впливів, зокрема визначено, що оптимальний розвиток емоційного інтелекту досягається через послідовну роботу з компонентами емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії та асертивності.

Розширено наукове уявлення про механізми впливу емоційного інтелекту на стресостійкість, зокрема виокремлено чотири провідні механізми – емоційно-когнітивну інтеграцію, розвиток рефлексії, формування самоефективності та соціально-підтримувальну взаємодію в груповому контексті.

Розроблено й апробовано авторську програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на актуалізацію емоційного інтелекту як чинника підвищення стресостійкості студентської молоді.

Розвинуто уявлення про психологічні ресурси молоді в умовах війни, зокрема показано, що емоційний інтелект є ключовою основою адаптації, самозбереження та соціально-психологічної стабільності у кризових ситуаціях.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження мають виразну прикладну спрямованість і можуть бути використані у психологічній практиці, освітній діяльності та системі психопрофілактики.

Розроблена й апробована програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту довела свою ефективність у підвищенні рівня стресостійкості студентів. Програму можна впроваджувати у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти (ЗВО), центрів підтримки молоді, реабілітаційних структур, а також у тренінгові програми для викладачів і волонтерів.

Матеріали дослідження можуть бути використані для створення курсів, спецсемінарів і навчальних дисциплін із психології емоцій, стресостійкості, кризового консультування, а також у підготовці фахівців психологічної та педагогічної сфери.

Емпіричні дані дослідження можуть бути використані при розробці психодіагностичних методик для оцінки емоційної компетентності й стресостійкості студентів, що дозволяє проводити первинний психологічний моніторинг у закладах освіти.

Отримані результати можуть бути інтегровані в систему освітньої політики ЗВО для створення сприятливого психологічного клімату, формування культури емоційної грамотності та розвитку соціальної підтримки в студентських колективах.

Розроблена модель формування стресостійкості через розвиток емоційного інтелекту може бути адаптована для різних вікових груп, професійних контингентів і галузей діяльності, що розширює її застосування в

психологічному консультуванні, коучингу, HR-сфері та освітньому менеджменті.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження викладені у двох одноосібних тезах-доповідей та одній статті у співавторстві, що опублікована у фаховому виданні категорії «Б», а саме:

- тези-доповіді на тему «Емоційний інтелект та стресостійкість як ключові чинники розвитку особистості сучасного студента», видані у збірнику матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», що відбулася 13-14 листопада 2025 року, м. Вінниця;
- тези-доповіді на тему «Значення емоційного інтелекту у попередженні психосоматичних станів та підвищенні стресостійкості особистості», видані у збірнику матеріалів міжнародної науково-практичної конференції «Russia-Ukraine War: Consequences for the World», що відбулася 30-31 січня 2025 року, м. Дніпро;
- стаття на тему «Ресурсна функція емоційного інтелекту в системі психологічної підтримки молоді у період соціальних потрясінь» у фаховому електронному журналі «Перспективи та інновації науки», Серія «Психологія», листопад 2025 року.

Особистий внесок здобувачки у праці, опублікованій у співавторстві, полягає в викладі основного матеріалу теоретичного дослідження та описові концептуальної моделі емоційного інтелекту як мобілізаційного внутрішнього ресурсу в кризових умовах.

Структура та обсяг роботи. Зміст кваліфікаційної роботи представлений вступом, трьома розділами та висновками до них, загальними висновками, списком використаної літератури та додатками. Загальний обсяг роботи становить 170 сторінок, з яких основного обсягу – 105. У тексті використано 20

таблиць та 6 рисунків. Список літератури налічує 99 джерел, з яких 56 українською мовою та 43 іноземною мовою.



РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття стресостійкості у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі

У психологічній науці поняття «стрес» і «стресостійкість» є фундаментальними для розуміння адаптаційних можливостей людини. Стрес традиційно розуміють як стан максимального психічного напруження, що виникає в організмі людини у процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою та тривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов навколишнього середовища. Це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають у відповідь на вплив різних несприятливих факторів таких як холод, голодування, а також психічних та інших фізичних чинників [68].

Відповідно, стресостійкість визначають як психологічну властивість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватись до них. Вона виявляється у стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів навколишнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій. Високий рівень стресостійкості є важливим фактором, який визначає психологічну стійкість людини, допомагаючи зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних порушень та покращувати загальну якість життя. Натомість низька стресостійкість може спричиняти появу різних проблем таких, як тривога, депресія, втрата енергії та труднощі у взаєминах з іншими людьми. Важливо розуміти, що здатність до стресостійкості не є статичною, вона може бути розвинена та вдосконалена протягом життя [81].

Історично концепція стресу та, відповідно, стресостійкості, бере свій початок у роботах видатних фізіологів та психологів. Фундаментальні основи були закладені Волтером Кенноном, який запропонував концепцію реакції «бий або біжи» (fight-or-flight response). У своїй теорії науковець наголошує увагу саме на автоматичній фізіологічній реакції організму на загрозу, яка мобілізує необхідні для виживання ресурси [87].

Проте найбільш значний внесок у розвиток теорії стресу зробив Ганс Сельє. У 1920-х роках він вперше використав термін «стрес», запозичивши його з фізики, для опису неспецифічної реакції організму на будь-яку вимогу [80]. Г. Сельє розробив модель загального адаптаційного синдрому (ЗАС), що включає три послідовні стадії:

- *стадія тривоги* – початкова реакція на стресор, що мобілізує ресурси організму, часто викликаючи реакцію «бий або біжи»;
- *стадія резистентності*, при якій, коли стресор продовжує діяти, організм адаптується до нього, намагаючись відновити гомеостаз. На цьому етапі тіло зосереджує енергію на стресових реакціях;
- *стадія виснаження*, яка виникає, якщо стрес є тривалим або надзвичайно сильним. Ресурси організму вичерпуються, що може призвести до значних проблем зі здоров'ям, включаючи захворювання, порушення адаптації або навіть смерть [87].

Ранні роботи Г. Сельє зосереджені переважно на фізіологічних аспектах стресу. Однак пізніші дослідження, зокрема Джона Мейсона, демонструють, що психологічний стресу може бути таким же сильним у виникненні фізіологічних реакцій, як і власне фізичний [80]. Таке відкриття підкреслює важливість індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес та необхідність враховувати когнітивні то мотиваційні змінні [67]. Таким чином концепція стресостійкості еволюціонувала від суто фізіологічного розуміння до більш комплексного психологічного феномену, що включає взаємодію між стресорами та індивідуальними ресурсами подолання [87].

У зарубіжній психології існує кілька провідних теоретичних підходів до розуміння стресостійкості, які акцентують увагу на різних аспектах адаптації до стресових ситуацій. Однією з найпопулярніших є *модель боротьби зі стресом* (копінгу), запропонована американськими психологами Р. Лазарусом та С. Фолкман [75]. Їхня транзакційна теорія стресу та копінгу розглядає стрес як динамічний процес. Модель описує процес когнітивного оцінювання людиною стресового чинника, щоб визначити достатність ресурсів для ефективного реагування на виклики стресора. Вона включає три ключові компоненти:

- *первинну оцінку*, що передбачає визначення особистістю того, чи становить стресор загрозу, чи є він релевантним для її благополуччя;
- *вторинну оцінку*, що є скануванням та оцінкою власних ресурсів і стратегій, які потрібні для подолання стресу. Це може бути проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну стресора) або емоційно-орієнтований копінг (спрямований на управління емоціями, які викликані стресором);
- *переоцінку*, що відображає безперервний процес переосмислення стресора та оцінки ресурсів для його подолання, що дозволяє адаптувати свої стратегії [50].

Згідно з цією моделлю стрес є неминучим, однак людина може навчитись його долати [95].

Іншим важливим підходом є *концепція життєстійкості* розроблена Сюзанною Кобасою. Науковиця визначає життєстійкість як сукупність особистісних характеристик, що функціонують як ресурс опору при зустрічі зі стресовими життєвими подіями. Цей конструкт буферизує негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я і містить три взаємопов'язані компоненти:

- *залученість* (глибока віра у себе, свою діяльність та її значущість. Залучені індивіди присвячують своє життя особистісному зростанню та реалізації свого потенціалу);

- *контроль* (переконавання, що людина може впливати на події свого життя, а не бути жертвою обставин. Це передбачає прийняття відповідальності за власну поведінку);
- *виклик* (схильність сприймати перешкоди як виклики та можливості для зростання, а не як загрози власному благополуччю) [96].

Життестійкі особистості схильні використовувати трансформаційні копінг-стратегії, перетворюючи стресові події на менш загрозливі або навіть на можливості для розвитку [97].

У західній психології набула популярності теорія резильєнтності, яка підкреслює здатність індивіда адаптуватися та процвітати, незважаючи на труднощі або значний стрес у житті. Резильєнтність науковці трактують як здатність «відновлюватися» або «відскакувати» від негараздів, фрустрації та інших нещасть. Розвиток цієї властивості передбачає формування таких сильних сторін, як оптимізм, соціальна підтримка та навички вирішення проблем [65]. У дослідженнях цієї теорії можна виокремити кілька моделей:

- *компенсаторна модель*, за якою деякі фактори можуть компенсувати негативний вплив ризику;
- *модель захисних факторів*, за якою деякі фактори можуть модифікувати зв'язок між ризиком та результатом (ризик-захисні фактори зменшують асоціацію між ризиком та негативними результатами; захисно-захисні фактори посилюють позитивні впливи);
- *модель виклику*, яка припускає, що помірний ризик може допомогти людині розвинути сильні механізми подолання, якщо при цьому він не занадто переважає у її житті [82].

Згадані нами підходи хоч і ставлять у своїх теоріях різні акценти, сходяться у розумінні стресостійкості як динамічної властивості, що дозволяє індивіду ефективно функціонувати в умовах тиску та змін.

У вітчизняній психології стресостійкість часто розуміють як інтегративну системну властивість особистості, для якої є характерною взаємодія фізіологічного, емоційного, когнітивного та інтуїтивного компонентів. Така

взаємодія формує основу для свідомого набуття навичок саморегуляції, що дозволяє успішно досягати цілей в емоційно складних ситуаціях та підтримувати стан рівноваги [89].

Українські науковці розглядають стресостійкість у чотирьох основних площинах:

- як інтегральну властивість особистості (це фундаментальна та притаманна кожній людині характеристика);
- як комплексну властивість особистості (це багатогранний атрибут, що охоплює різні психологічні та поведінкові аспекти);
- як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів (це спроможність або навичка, що дозволяє індивіду протидіяти або витримувати шкідливі наслідки стресорів);
- як складну системну характеристику людини (це взаємопов'язана система всередині індивіда, яка включає різні компоненти, що працюють разом для управління стресом) [49].

О. Когут визначає стресостійкість як інтегративну системну властивість особистості та виокремлює її структуру, яка містить когнітивний, афективний та конативний компоненти. Ще один вітчизняний науковець В. Крайнюк підкреслює, що стресостійкість – це складне системне утворення, яке включає специфічні знання, здібності, навички та компетенції, що дозволяють підтримувати зовнішню та внутрішню активність у збалансованому стані. Т. Циганчук пов'язує стресостійкість з емоційним інтелектом, регуляторними механізмами та афективною збалансованістю, що забезпечують оптимальну рівновагу різних систем та самоуправління у складних життєвих обставинах [89].

Група українських науковців М. Білова, Г. Дубчак, Н. Юр'єва, В. Корольчук та Р. Шевченко розглядають стресостійкість як комплекс симптомів особистості, що має конкретну структуру функціонування, підкреслюючи ключову роль психологічних та фізіологічних властивостей людини у протидії впливу стресу [75].

С. Іванова характеризує стресостійкість енергійністю, низьким рівнем тривожності, почуттям оптимізму, емоційною стабільністю та домінантним позитивним емоційним тлом. Натомість О. Кокун підкреслює роль фізіологічних факторів, зокрема типу вищої нервової діяльності, що визначає рівень витривалості та опірності факторам стресу [89].

Згадані нами вітчизняні підходи підкреслюють багатогранність стресостійкості, її динамічний характер та можливість розвитку. Так, цю властивість осмислюють як багатоструктурне та багаторівневе утворення, яке включає взаємодію різних психологічних та фізіологічних елементів [89]. В українських наукових розвідках виокремлено такі ключові компоненти, як:

- *психофізіологічний*, який вважають первинним і фундаментальним, оскільки він створює тло для функціонування інших складових. Цей елемент відображає енергетичні резерви організму, тип і властивості центральної нервової системи (ЦНС), які є вродженими характеристиками. Він включає силу / слабкість нервової системи (НС), збудливість / гальмування нервових процесів, їх баланс, функціональну готовність до дій та здатність керувати психоемоційним станом відповідно до умов. Наприклад, люди з сильною НС більш енергійні та впевнені, тоді як зі слабкою – схильні до втоми та тривоги, хоча можуть мати переваги у саморегуляції;
- *когнітивно-рефлексивний*, який охоплює здатність до самоаналізу, розпізнавання позитивних і негативних аспектів власної діяльності, самокорекції поведінки у стресових ситуаціях, а також оцінки та самооцінки особистісних властивостей. Високий рівень рефлексії дозволяє індивіду ідентифікувати труднощі, сильні та слабкі сторони, а також знаходити шляхи подолання проблеми. Неадекватна самооцінка та низька рефлексія, навпаки, ускладнюють самоусвідомлення та формування адекватних реакцій;
- *емоційно-вольовий*, який стосується здатності долати емоційне напруження та підтримувати збалансоване ставлення до переживань і

тривоги без їх придушення чи спотворення. Воля виступає як регулятор, що компенсує негативні емоційні наслідки. Цей компонент також включає особистісну та ситуативну / реактивну тривожність, досвід соціального стресу, фрустрацію потреби в успіху, страх самовираження, низьку фізіологічну стійкість до стресу, а також такі властивості, як самоконтроль, саморегуляція, цілеспрямованість, незалежність, терпіння, витримка, мужність та рішучість;

- *мотиваційно-ціннісний*, який проявляється у мотивах дій у стресових ситуаціях. Провідна роль структури мотивації визначає спрямованість та інтенсивність адаптаційних процесів. Розвиток внутрішньої мотивації підвищує стресостійкість, тоді як переважання зовнішніх мотивів може її знижувати, призводячи до уникнення проблем;
- *комунікативний*, який характеризує соціально-психологічний аспект різноманітних зв'язків особистості, її готовність до взаємодії та адаптації в новій групі. У студентів, наприклад, він проявляється через здатність будувати міжособистісні стосунки, відкрите спілкування, вільну взаємодію та соціальну згуртованість. Розвиток емпатії та толерантності до думок інших людей підвищує стресостійкість [51; 49].

Стресостійкість в особистісній структурі людини виконує ряд глобальних функцій. Зокрема ця властивість забезпечує здатність до повноцінної самореалізації та особистісного зростання, дозволяє зберігати відносну стабільність життєдіяльності за рахунок застосування стратегій адаптації та протидії травмівним впливам, сприяє конструктивному вирішенню конфліктів та досягненню психологічного благополуччя, допомагає зберігати спрямованість дій та функціонування механізмів емоційної саморегуляції [89].

У результаті аналізу наукової літератури щодо визначення змісту, суті та характеристик стресостійкості нами виявлений помітний контраст у фокусі між вітчизняною та зарубіжною психологією. Західні науковці часто акцентують увагу на механізмах подолання (копінгах) та специфічних особистісних властивостях (життєстійкості, резильєнтності), які допомагають індивіду

адаптуватися до стресу [50]. Такий підхід часто трактує стресостійкість як набір стратегій або буферних властивостей. Натомість вітчизняні вчені-психологи схильні розглядати цю характеристику індивіда як його інтегративну, багатокомпонентну індивідуально-психологічну диспозицію, що включає як фізіологічні, так і психологічні аспекти, з акцентом на саморегуляції та збереженні стабільності [89]. Це свідчить про більш холістичний підхід в українській науці, де стресостійкість є не просто механізмом, а глибинною властивістю особистості, яка забезпечує її цілісне функціонування.

Незважаючи на ці відмінності, важливою спільною рисою усіх досліджень у цій царині, яка відіграє роль моста між вітчизняними та зарубіжними науковими підходами, є наголошення уваги на важливості емоційної саморегуляції. Українські дослідники такі, як Т. Циганчук, прямо пов'язують стресостійкість з емоційним інтелектом та регуляторними механізмами [89]. Так здатність керувати своїми емоціями є центральною для підтримки стабільності у стресових умовах. Зарубіжні моделі копіngu та резильєнтності також включають елементи управління емоціями та поведінкою. Наприклад, стратегії подолання Р. Лазаруса і С. Фолкман передбачають як проблемно-орієнтований, так й емоційно-орієнтований копінг, що по суті є формами саморегуляції [50]. Життєстійкість через компоненти контролю та виклику також передбачає управління реакціями [97]. Резильєнтність прямо включає здатність адаптуватися та «відновлюватися», що неможливо без ефективної емоційної регуляції [65]. Отже, емоційна саморегуляція є наскрізним елементом, який об'єднує різні теоретичні підходи у розумінні стресостійкості.

Зауважимо, що у зарубіжному науковому дискурсі іноді можна зустріти деякі нюанси у вживанні термінології. Наприклад, одне дослідження стверджує, що «концепція стресостійкості в прямому сенсі слова не розглядається в зарубіжних наукових джерелах» як «інтегративна властивість особистості» [75]. Проте інші закордонні джерела зазначають, що «стресостійкість досить часто розглядають як особистісний симптомокомплекс із деякою структурою функціонування» або «інтегративної властивості особистості» [75]. Така

розбіжність вказує на відсутність єдиного погляду навіть у рамках зарубіжної психології або на різницю в акцентах між різними науковими школами. Можливо, це пов'язано з тим, що західні дослідники можуть використовувати інші терміни такі, як «життєстійкість» або «резильєнтність», для опису схожих властивостей, які дозволяють індивіду витримувати стрес. Незважаючи на термінологічні відмінності, концептуально зарубіжні науковці також визначають стресостійкість як складну, багатокомпонентну властивість особистості, що інтегрує різні аспекти функціонування.

1.2. Емоційний інтелект як визначальна властивість особистості XXI століття

Інтерес до людських почуттів та їхнього впливу на поведінку існував у науковців із давніх часів. Однак, саме із появою наукової психології розпочалося системне вивчення та інтерпретація емоцій людини [16]. Витоки сучасної концепції емоційного інтелекту (далі EQ) можемо простежити до ідей, які передували її формальному визначенню.

У 1930-х роках психолог Е. Торндайк описав концепцію «соціального інтелекту» як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Пізніше, у 1940-х роках, Д. Векслер припустив, що різні компоненти інтелекту можуть відігравати важливу роль в успішності індивіда у житті. У 1950-х роках, у межах гуманістичної психології, психологи-науковці, серед яких також А. Маслоу, зосередилися на різних способах розвитку емоційної сили особистості. У середині 1970-х років Г. Гарднер представив ідею, що інтелект є більш ніж єдиною, загальною здатністю, закладаючи основи для концепції множинних інтелектів [100].

Сам термін «емоційний інтелект» вперше з'явився у праці М. Белдоха у 1964 році та у роботі Б. Леунера у 1966 році [24]. Пізніше, у 1985 році, він був використаний у докторській дисертації В. Пейна. У 1987 році К. Бізлі використав термін «емоційний коефіцієнт» (EQ) у британському журналі

«Mensa». Однак значний крок у формалізації концепції зробили психологи П. Саловей та Дж. Майєр, які у 1990 році опублікували свою знакову статтю «Емоційний інтелект» у журналі «Imagination, Cognition, and Personality» [100]. Вони заклали підґрунтя для подальшого вивчення цієї категорії, зосередившись на її ролі у соціальній взаємодії, адаптації та управлінні поведінкою [99].

Найбільшу популярність концепція емоційного інтелекту набула після публікації книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ» у 1995 році [16]. Завдяки цій книзі термін EI або EQ почав широко популяризуватися, а коло досліджень розширюватися [93]. На початку XXI століття розробка концепції емоційного інтелекту продовжилася, з'явилося багато нових публікацій та численних практичних досліджень, що свідчать про високу застосовність цієї теорії у людському житті [16].

На сьогодні існує низка моделей емоційного інтелекту, кожна з яких пропонує своє розуміння його структури та функціонування. Серед найбільш впливових моделі здібностей, змішані моделі та моделі рис / властивостей. Розглянемо їх детальніше.

Першою з найпопулярніших є модель здібностей, запропонована П. Саловеем та Дж. Майєром. Обидва науковці першими формально визначили емоційний інтелект у 1990 році як «форму соціального інтелекту, що включає здатність відстежувати власні та чужі почуття та емоції, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для керівництва власним мисленням та діями». Згодом автори доопрацювали свою теорію, запропонувавши нове визначення EQ, яке полягає у здатності переробляти емоційну інформацію: визначати емоції, розуміти їх взаємозв'язок і використовувати їх для прийняття рішень та осмислення ситуацій [99].

Модель П. Саловея та Дж. Майєра включає чотири взаємопов'язані «гілки» або навички:

- *сприйняття емоцій* – це базова здатність ідентифікувати емоції у собі та інших. Вона охоплює розпізнавання емоцій через фізичні стани, почуття та думки, а також через візуальні та слухові сигнали інших

людей (міміку, голос, мову тіла). Ця гілка також включає здатність розпізнавати оманливі або нечесні емоційні прояви та розуміти, як емоції відображаються залежно від контексту ситуації чи культури;

- *використання емоцій для полегшення мислення* – ця гілка стосується здатності генерувати емоції для фокусування уваги, використання зміни настрою для формування різних когнітивних перспектив. Вона дозволяє пріоритизувати мислення, спрямовуючи увагу відповідно до поточного почуття, а також генерувати емоції як засіб для співвіднесення з досвідом іншої людини та як допомогу в судженнях і пам'яті;
- *розуміння емоцій* – ця гілка передбачає здатність визначати причини, значення та наслідки емоцій. Вона охоплює розуміння складних та змішаних емоцій, розрізнення між настроями та емоціями, прогнозування майбутніх емоційних станів, а також розпізнавання культурних відмінностей в оцінці емоцій;
- *управління емоціями* – це найвища гілка, що відображає здатність ефективно керувати власними емоціями та емоціями інших для досягнення бажаного результату. Вона включає оцінку стратегій підтримки, зниження або посилення емоційної реакції, моніторинг емоційної реакції для визначення їхньої обґрунтованості, а також здатність залишатися відкритим до приємних та неприємних почуттів, коли це необхідно [100].

Другою за популярністю та значенням є змішана модель Д. Гоулмана, який значно популяризував концепцію ЕІ своєю книгою 1995 року. Науковець визначає емоційний інтелект як «здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших людей, мотивувати себе та добре керувати емоціями у собі та у стосунках» [74]. Модель Д. Гоулмана є ієрархічною і включає п'ять основних компонентів, які він вважав важливішими для успіху в житті та кар'єрі, ніж традиційний IQ [99]:

- *самосвідомість* – здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, їхній вплив на думки та поведінку [93]. Ця властивість включає знання своїх

сильних та слабких сторін, а також впевненість у собі. Самосвідомість є критично важливою для розуміння того, чому людина відчувається саме так, а не інакше та як це впливає на її соціальне оточення [39];

- *саморегуляція* – здатність контролювати імпульсивні почуття та поведінку, керувати емоціями здоровими способами та адаптуватися до змінних умов навколишнього середовища [93]. Це допомагає трансформувати негативні думки та почуття у позитивні, а також робити паузи між емоціями та подальшими своїми діями [39];
- *мотивація* – внутрішня рушійна сила, орієнтація на досягнення цілей, оптимізм, ініціативність та відданість якій-небудь справі [93]. Самомотивований лідер пристрасний, відданий та зосереджений на досягненні цілей, випромінює оптимізм, який є заразливим для інших у його команді [39];
- *емпатія* – здатність розуміти почуття, потреби та занепокоєння інших людей, розпізнавати їхні емоційні стани та співпереживати [93]. Ця властивість дозволяє лідерам бути доступними та слухати, що веде до залучених команд та гармонійних робочих культур [39];
- *соціальні навички / управління стосунками* – здатність керувати взаємодією з соціальним оточенням, будувати міцні стосунки на основі взаємоповаги, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, надихати та впливати на інших людей [93].

Однією із найперших моделей емоційного інтелекту є модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она. Науковець запропонував кількісний підхід до ЕІ, розглядаючи його як сукупність некогнітивних здібностей, знань та компетентностей, що дозволяють людині успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями [39]. Р. Бар-Он стверджує, що ці фактори є важливими для адаптації особистості в різних соціальних і професійних контекстах. Його модель включає п'ять основних факторів:

- *внутрішньоособистісні навички* (охоплює здатність розуміти себе, зокрема свої емоції, самоповагу, самоактуалізацію та незалежність);

- *міжособистісні навички* (стосується здатності ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими. Цей фактор інтегрує в собі емпатію, якість міжособистісних стосунків та соціальну відповідальність);
- *адаптивність* (пов'язана з гнучкістю, здатністю вирішувати проблеми та адаптуватися до змін. Фактор відображає уміння індивіда ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та долати труднощі);
- *управління стресом* (включає здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи спокій та здоровий психоемоційний стан);
- *загальний настрій* (охоплює щастя та оптимізм, відображаючи загальний емоційний стан людини та її здатність відчувати задоволення від життя) [99].

Для кращого розуміння структури моделей емоційного інтелекту та визначення їхніх спільних та відмінних положень нами здійснено систематизацію теоретичного матеріалу, результати чого представлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Ключові компоненти моделей емоційного інтелекту

Критерії порівняння	Модель здібностей П. Саловея та Дж. Майєра	Змішана модель Д. Гоулмана	Модель емоційно- соціального інтелекту Р. Бар-Она
Ключові компоненти	1) сприйняття емоцій, 2) використання емоцій для полегшення мислення, 3) розуміння емоцій, 4) управління емоціями	1) самосвідомість, 2) саморегуляція, 3) мотивація, 4) емпатія, 5) соціальні навички (управління стосунками)	1) внутрішньоособистісні навички, 2) міжособистісні навички, 3) адаптивність, 4) управління стресом, 5) загальний настрій
Короткий опис	1) здатність ідентифікувати	1) розпізнавання та розуміння власних	1) розуміння себе, самоповага,

компонентів	емоції у собі та інших через різні сигнали (міміка, голос, мова тіла, фізіологічні стани); 2) здатність генерувати емоції для фокусування уваги, використання зміни настрою для різних когнітивних перспектив, допомога у судженнях та пам'яті; 3) здатність визначати причини, значення та наслідки емоцій, розуміти складні та змішані емоції, розрізняти настрої та емоції, прогнозувати майбутні емоційні стани; 4) здатність ефективно керувати власними емоціями та емоціями інших для досягнення бажаного результату, оцінювати стратегії підтримки, зниження або посилення емоційної реакції.	емоцій, їх впливу на думки та поведінку, знання своїх сильних та слабких сторін; 2) контроль імпульсивних почуттів та поведінки, управління емоціями здоровими способами, адаптація до змін; 3) внутрішня рушійна сила, орієнтація на досягнення цілей, оптимізм, ініціативність; 4) розуміння почуттів, потреб та занепокоєнь інших, розпізнавання їхніх емоційних станів; 5) управління взаємодією з оточуючими, побудова стосунків, ефективна комунікація, вирішення конфліктів, натхнення.	самоактуалізація, незалежність; 2) емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність; 3) гнучкість, здатність вирішувати проблеми, адаптація до змін; 4) здатність справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи спокій та здоровий психоемоційний стан; 5) щастя та оптимізм, загальний емоційний стан та задоволеність життям.
--------------------	--	--	--

При порівнянні компонентів різних моделей емоційного інтелекту, стає очевидним, що основні аспекти емоційної компетентності повторюються, хоча й під різними назвами. Наприклад, «самосвідомість» Д. Гоулмана відповідає «сприйняттю емоцій» у Саловея-Майєра та «внутрішньоособистісним

навичкам» Р. Бар-Она в аспекті розуміння власних емоцій. «Соціальні навички» Д. Гоулмана та «міжособистісні навички» Р. Бар-Она перетинаються зі «сприйняттям емоцій» та «управлінням емоціями» Саловея-Майєра у контексті взаємодії з іншими людьми. «Саморегуляція» у моделі Д. Гоулмана та «управління стресом» Р. Бар-Она є прямими аналогами «управління емоціями» Саловея-Майєра. Ця конвергенція вказує на те, що, незважаючи на концептуальні відмінності, дослідники ЕІ виокремлюють схожі базові здібності, які є фундаментальними для емоційної компетентності. Це підсилює загальну валідність концепції ЕІ та її застосовність у різних контекстах.

Емоційний інтелект є критично важливим компонентом успіху в 21-му столітті, особливо для лідерства, особистого благополуччя та адаптації до швидкозмінного світу. Його значення зумовлене кількома ключовими аспектами сучасного суспільства. По-перше, в епоху швидкого технологічного прогресу сучасні команди стають дедалі більш різноманітними та складними, часто розподіленими географічно та за часовими поясами. Успішне керівництво такою командою вимагає високого емоційного інтелекту для побудови значущих зв'язків незалежно від відстані. Розуміння того, як різні люди реагують на різні обставини, дозволяє лідерам не тільки краще розуміти свою команду, але й відповідно мотивувати її, роблячи лідерство більш ефективним.

По-друге, до початку 21-го століття стилі управління не потребували значної еволюції. Однак з того часу відбувся перехід до менш традиційних ієрархій та більш колаборативних робочих середовищ. Саме тут емоційний інтелект може мати величезне значення. Лідери з високим ЕІ краще здатні керувати командами та спрямовувати їх через ці зміни. Оскільки економіка відходить від традиційних робочих місць, більший акцент робиться на співпраці між працівниками. Емоційний інтелект тепер займає інтегральне положення в успішних організаціях.

По-третє, у нинішню епоху тривоги, для якої характерний постійний наплив новин та інформації із соціальних мереж, розуміння та контроль емоціями є першочерговим. Емоційно інтелектуальні лідери володіють

здатністю допомагати своїм командам долати стрес та невизначеність, створюючи атмосферу безпеки та ясності в хаосі. Це дозволяє індивідам залишатися спокійними, незважаючи на перевантаження інформацією.

По-четверте, сучасні технології кардинально змінюють способи взаємодії між людьми. Робоче місце 20-го століття було зосереджене на особистих взаємодіях, тоді як теперішня «нова норма» включає значну частку цифрової комунікації. Така тенденція вимагає від лідерів здатності керувати комунікацією зі своїми командами через різні цифрові платформи та адаптувати свій підхід. Лідери повинні покладатися на свій емоційний інтелект для створення значущих зв'язків через ці інформаційно-комунікативні технології, передаючи той самий рівень турботи та розуміння, як і при особистому спілкуванні. Це формує потребу в «цифровому емоційному інтелекті» [60].

Крім зазначеного, розвинений емоційний інтелект виконує ряд важливих функцій. Зокрема, люди з високим ЕІ ефективно обмінюються ідеями та почуттями, добре слухають та розуміють невербальні сигнали, що допомагає їм уникнути непорозумінь та сприяє вирішенню проблем, побудові довіри та створенню команд, де цінують усі погляди та думки. Такі здібності є вирішальними для командної роботи, сприяючи емпатії та взаємоповазі.

Також особи з добре розвиненим ЕІ здатні ефективно керувати стресом та відновлюватися після невдач. Вони розуміють свої емоційні реакції на стрес та застосовують стратегії подолання, що зменшують негативний вплив. Така резильєнтність є безцінною в сучасних умовах високого тиску, дозволяючи підтримувати продуктивність та зосередженість навіть у складних обставинах [79].

Лідери з високим ЕІ приймають рішення, враховуючи як логіку, так і емоції. Вони збирають перспективи з усіх галузей професійної / командної діяльності та можуть розуміти різні емоційні реакції на можливі вибори та результати. Такий підхід призводить до більш зважених, інклюзивних рішень,

які враховують усі позиції та з більшою ймовірністю будуть прийняті командами [93].

У цілому високий рівень ЕІ покращує фізичне та психологічне здоров'я, зменшуючи стрес та запобігаючи вигоранню [85]. ЕІ не просто «м'яка навичка» (soft skills), а критичний механізм адаптації до швидкозмінного, глобалізованого та технологічно розвиненого світу, а також до зростаючого рівня тривоги. Це не просто модний термін, а відповідь на конкретні виклики сучасності: глобалізацію та розподілені команди, що вимагає від людей здатності будувати зв'язки на відстані; зміну робочих місць від ієрархії до співпраці, що передбачає володіння навичками управління командою та адаптацію; «епоху тривоги», в якій розуміння та контроль емоцій є визначальним для збереження психоемоційного благополуччя; технології, які змінюють специфіку людської взаємодії, зокрема спілкування, що, у свою чергу, вимагає «цифрового ЕІ». Отже, емоційний інтелект виступає як ключовий адаптивний механізм, що дозволяє індивідам та трудовим колективам не просто виживати, а й процвітати в умовах постійних змін та зростання рівня повсякденного стресу. Це робить його не просто бажаною, а необхідною властивістю особистості 21-го століття.

На відміну від IQ, який вважають відносно фіксованим, емоційний інтелект є динамічним аспектом психіки, який можна розвивати та вдосконалювати [85]. Це принципово важливий аспект. Якщо ЕІ є властивістю, яку можна розвинути, а не вродженою, то це відкриває широкі можливості для цілеспрямованих інтервенцій, тренінгів та освітніх програм, спрямованих на підвищення рівня цієї комплексної здатності. Особливо актуальним це є для студентської молоді, оскільки її вік є періодом інтенсивного розвитку емоційних та соціальних навичок [92], що робить її більш сприйнятливою до таких програм. Викладені нами положення вкотре доводять значущість нашого дослідження.

1.3. Вплив емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді під час війни: теоретична модель

Існує тісний та багатогранний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю, що підтверджують численні дослідження у сучасній психологічній науці [8]. Цей зв'язок є двостороннім: високий рівень ЕІ сприяє підвищенню стресостійкості, а ефективне подолання стресу може, у свою чергу, зміцнювати емоційні компоненти.

Зарубіжні наукові розвідки демонструють, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту сприймають себе більш резильєнтними, тобто більш здатними справлятися з труднощами та негативним досвідом. ЕІ допомагає індивідам підтримувати оптимістичні почуття та ефективно вирішувати проблеми. Емоційно інтелектуальні люди також демонструють високий рівень самомотивації та глибше почуття задоволеності життям, що є важливими ресурсами у стресових ситуаціях [91].

Українські науковці також активно досліджують цей взаємозв'язок. Наприклад, Т. Циганчук прямо пов'язує стресостійкість з емоційним інтелектом та регуляторними механізмами, що забезпечують оптимальну рівновагу систем та самоуправління у складних життєвих обставинах [89]. Г. Дубчак зазначає, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту є одним з головних компонентів стресостійкості психологів-практиків [8]. Це вказує на те, що ЕІ є не просто бажаною властивістю, а необхідною умовою для ефективного функціонування в умовах високого психологічного навантаження.

Специфічні елементи емоційного інтелекту мають індивідуальний вплив на резильєнтність особи. Високий рівень емоційного сприйняття та фасилітації веде до усвідомлення своїх емоцій у стресових ситуаціях та здатності адаптувати свою поведінку та думки просоціальним чином. Розуміння емоцій допомагає покращити емпатію, що, у свою чергу, зміцнює соціальні стосунки та доступ до соціальної підтримки – важливого буфера проти стресу. Нарешті,

люди з хорошою емоційною регуляцією та контролем частіше реагують на особистий дистрес більш позитивним афектом та конструктивними навичками подолання, що покращує стресостійкість та допомагає їм справлятися з життєвими стресами, не піддаючись їх впливові [91].

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні науковці, емоційна саморегуляція, самоконтроль та рефлексія є ключовими механізмами, які опосередковують зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження.

Емоційна саморегуляція – це процес управління емоціями для підтримки балансу та адекватної реакції на виклики [49]. Вона включає здатність контролювати або, принаймні, впливати на свої емоції. Ефективна емоційна саморегуляція дозволяє індивіду тримати свої емоції під контролем, протистояти імпульсивній поведінці, яка може погіршити ситуацію, та підбадьорити себе, коли відчуває пригнічення [45]. Згідно з моделлю Д. Гоулмана, саморегуляція є одним з ключових компонентів емоційного інтелекту [39]. Здорова емоційна саморегуляція проявляється у здатності відсторонитися від інтенсивності емоції, перервати цикл румінації (нав'язливого обдумування) та адаптивно повернутися до ситуації. Це включає переосмислення негативних думок, прийняття та усвідомленість, вміння робити паузи, конструктивне вираження емоцій та активне вирішення проблем [49].

Самоконтроль тісно пов'язаний з емоційною саморегуляцією й є її важливою складовою. Люди з високим емоційним інтелектом можуть контролювати власні емоції та емоції інших, розрізняти позитивні та негативні ефекти емоцій та використовувати емоційну інформацію для керівництва своїми думками та діями [88]. Самоконтроль є важливою складовою управління стресом [74]. Втрата емоційного контролю призводить до психологічної залежності від ситуації та обмежує здатність індивіда справлятися зі стресом [51]. Уміння керувати стресом та залишатися емоційно присутнім дозволяє отримувати тривожну інформацію, не дозволяючи їй пригнічувати думки та самоконтроль [61].

Рефлексія – це здатність до самоаналізу, розпізнавання позитивних та негативних аспектів власної діяльності, а також самокорекції поведінки у стресових ситуаціях. Високий рівень рефлексії дозволяє індивіду (в тому числі студенту) ідентифікувати труднощі, сильні та слабкі сторони, а також знаходити шляхи подолання проблем [51]. Саморефлексія посилює самоусвідомлення та емоційний інтелект, дозволяючи індивідам ефективно керувати своїми емоціями та покращувати міжособистісні стосунки. Вона сприяє стійкості, навчанню на досвіді та ясності мислення. Рефлексивні практики допомагають індивідам обробляти такі емоції, як фрустрація, та заохочують їх переоцінювати свої стратегії та покращувати навички вирішення проблем [92].

Таким чином, ці три взаємопов'язані процеси – емоційна саморегуляція, самоконтроль та рефлексія – є центральними для розвитку стресостійкості, оскільки вони дозволяють індивіду не лише усвідомлювати свої емоції, але й активно керувати ними та використовувати їх для конструктивної адаптації.

Низький рівень емоційного інтелекту може значно підвищувати особистісну сприйнятливість до стресових факторів через кілька взаємопов'язаних механізмів:

- *зниження самосвідомості* – особи з низьким ЕІ часто не розпізнають ранні ознаки стресу або власні емоційні тригери [61]. Відсутність усвідомлення власних емоційних станів та їхнього впливу на думки і поведінку призводить до несвоєчасного реагування та накопичення стресового навантаження. Це створює замкнене коло, де нерозпізнаний стрес посилюється, підвищуючи загальну сприйнятливість до подальших стресорів;
- *неефективна саморегуляція* – нездатність контролювати імпульсивні реакції та негативні емоції (гнів, тривогу, фрустрацію) призводить до дезадаптивної поведінки та посилення дистресу. Коли людина не може ефективно керувати своїми емоціями, вони можуть «затопити» її,

перешкоджаючи ясному мисленню та раціональному прийняттю рішень [61]. Низька емоційна стабільність та висока тривожність є прямими показниками низької стресостійкості, що робить індивіда більш вразливим до психологічних порушень [89];

- *відсутність або низький рівень рефлексії* ускладнює усвідомлення причин та наслідків власних емоційних реакцій, перешкоджає самокорекції поведінки та навчанню на досвіді [39]. Без здатності до об'єктивного самоаналізу, індивід не може ідентифікувати свої слабкі сторони у подоланні стресу та розробити конструктивні копінг-стратегії. Це призводить до повторення неефективних реакцій на стресові ситуації;
- *проблеми з міжособистісними стосунками* – низький ЕІ може призводити до труднощів у спілкуванні, нерозуміння емоційних станів інших людей та конфліктів. Це обмежує доступ до соціальної підтримки – важливого буфера проти стресу [88]. Соціальна ізоляція та відсутність якісних міжособистісних зв'язків посилюють відчуття вразливості та самотності у стресових умовах;
- *зниженні оптимізм та мотивація* – відсутність внутрішньої мотивації та схильність до песимізму можуть призводити до пасивності, уникнення проблем, а не їх вирішення [39]. Така тенденція знижує загальну резистентність до стресу, оскільки індивід не бачить можливостей для зростання або успішного подолання труднощів.

Натомість добре розвинений емоційний інтелект та його складові сприяють резистентності до стресу та забезпечують високий рівень стресостійкості через такі механізми:

- *розвинену самосвідомість*, яка дозволяє своєчасно розпізнавати емоційні тригери та ознаки стресу, що є першим кроком до ефективного управління ними [61]. Це допомагає запобігти ескалації стресових симптомів, оскільки індивід може вжити заходів до того, як стрес стане

сильним. Усвідомлення власних емоцій надає важливу інформацію про поточне середовище, що є ключем до індивідуального успіху [74];

- *ефективні емоційна саморегуляція та самоконтроль*, що відображають здатність свідомо керувати емоціями, знижувати інтенсивність негативних емоцій, перетворювати їх на позитивні та адаптивно реагувати [61]. Це забезпечує емоційний баланс у ситуаціях високого тиску та сприяє резистентності. Індивіди з високою саморегуляцією можуть протистояти імпульсивній поведінці, яка може погіршити їхню ситуацію, і підбадьорювати себе, коли відчують пригнічення [45];
- *глибоку рефлексію*, яка дозволяє аналізувати власні емоційні стани, вивчати причини та наслідки дій, коригувати поведінку та стратегії подолання [39]. Це сприяє особистісному зростанню та формуванню стійких адаптивних механізмів. Рефлексія також допомагає індивідам вчитися на минулому досвіді, перетворюючи помилки та невдачі на можливості для зростання [45];
- *розвинені соціальні навички та емпатію*, які допомагають будувати міцні соціальні зв'язки та отримувати підтримку, що є важливим ресурсом у подоланні стресу [39]. Емпатія дозволяє розуміти стрес інших людей, сприяючи взаємній підтримці та зміцненню соціальних мереж [88]. Це особливо важливо для студентів, які часто покладаються на підтримку однолітків;
- *високу мотивацію та оптимізм*, які сприяють активному подоланню труднощів, перетворенню перешкод на можливості та підтримці позитивного настрою, що підвищує загальну життєстійкість. Оптимізм є заразливим і може піднімати моральний дух, що є критично важливим у складних обставинах [39].

Отже, розвинений емоційний інтелект та його складові забезпечують комплексний набір ресурсів, які дозволяють індивіду ефективно протистояти стресу, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя.

Війна є екстремальним, довготривалим та інтенсивним стресогенним фактором, що викликає значні психологічні проблеми у населення, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу, порушення сну, дисоціативні розлади та навіть суїцидальні думки [60]. Для студентської молоді, яка є особливо вразливою групою, вплив війни має свої специфічні особливості.

Студентський вік є періодом інтенсивного розвитку емоційних та соціальних навичок [92]. Це час активного формування ідентичності, професійного самовизначення та побудови міжособистісних стосунків. В умовах війни, коли звичайний життєвий уклад порушений, а майбутнє невизначене, студенти стикаються з унікальними викликами, що можуть суттєво впливати на їхнє психічне / психологічне здоров'я. Наукові дослідження демонструють, що студенти, які мали високий рівень стресу до війни, можуть переживати його ще важче в умовах воєнного конфлікту [92]. Навіть помірний рівень стресу може активувати дезадаптивні емоційні стани та психологічні захисти [49].

У цьому контексті, розвиток емоційного інтелекту у студентів в умовах війни може виступати як потужний профілактичний фактор, знижуючи їхню сприйнятливність до стресу та підвищуючи резистентність. Наукові дослідження підтверджують зворотну кореляцію між психічним напруженням та здатністю студентів керувати власними емоціями та загальним індексом ЕІ [49]. Це означає, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим менший рівень психічного напруження відчують студенти.

В умовах війни активуються як свідомі, так і несвідомі механізми емоційної регуляції. Ефективна свідома саморегуляція емоційних станів є можливою за умови низького психічного напруження та принаймні помірного рівня стресостійкості. Проте, значна активація психологічних захистів при помірних рівнях стресу пов'язана зі збільшенням дезадаптивних емоційних станів та особистісних властивостей, характерних для дистресу [49]. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку свідомих механізмів

емоційної регуляції, які є складовими ЕІ, для запобігання переходу до дезадаптивних форм подолання.

Війна створює унікальні виклики, що вимагають не лише індивідуальної адаптації, але й розвитку колективної стійкості. У цьому процесі емоційний інтелект відіграє ключову роль у підтримці соціальної згуртованості, взаємодопомоги та ефективної комунікації в умовах кризи. Здатність розуміти та співпереживати іншим, ефективно вирішувати конфлікти та будувати міцні стосунки стає життєво необхідною для підтримки психологічного благополуччя як окремих студентів, так і студентської спільноти в цілому.

Теоретична модель впливу емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді під час війни інтегрує ключові компоненти ЕІ та їхній вплив на структурні елементи стресостійкості в умовах екстремального стресового навантаження. Модель ґрунтується на висунутій гіпотезі дослідження, що низький рівень ЕІ зумовлює високу сприйнятливість до стресу, тоді як розвинений ЕІ та його складові сприяють резистентності.

Те, як розвиток кожного з компонентів ЕІ сприяє підвищенню стресостійкості студентської молоді нами представлено у таблиці 1.2. Особливий акцент зроблено на ролі емоційної саморегуляції та самоконтролі як центральних механізмів, що опосередковують зв'язок між ЕІ та резильєнтністю.

Таблиця 1.2.

Теоретична модель впливу емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості студентської молоді в умовах війни

Компоненти ЕІ (виокремлені на основі синтезу існуючих наукових моделей)	Механізми впливу (ключові процеси)	Вплив на стресостійкість (вітчизняний підхід)	Специфіка впливу в умовах війни
Емоційна самосвідомість / емоційна обізнаність (розпізнавання та	Розпізнавання емоційних тригерів, розуміння власних реакцій, об'єктивна самооцінка	Покращення <i>когнітивно- рефлексивного компонента</i> (самоаналізу та	Допомагає ідентифікувати травматичні реакції (тривогу, страх, фрустрацію) та

розуміння своїх емоцій, їх впливу)		самокорекції у стресових умовах)	потреби у психологічній підтримці, що є першим кроком до їх подолання
Емоційна саморегуляція / управління власними емоціями (контроль імпульсів, управління емоціями в екологічний спосіб, адаптація до змін)	Контроль імпульсивних реакцій, трансформація негативних емоцій у позитивні, адаптивна поведінка, здатність долати емоційне напруження	Зміцнення <i>емоційно-вольового компонента</i> (зниження тривожності, емоційна стабільність, самоконтроль, цілеспрямованість)	Зменшення психологічного напруження, підвищення резистентності до стресорів, що дозволяє зберігати функціональність та психічний баланс в умовах постійної загрози
Самомотивація (внутрішня рушійна сила, орієнтація на досягнення, оптимізм)	Перетворення перешкод на можливості, уміння викликати необхідні емоції для досягнення конкретної цілі	Посилення <i>мотиваційно-ціннісного компонента</i> (орієнтація на успіх, подолання труднощів, життєві цінності)	Підтримка стійкості, пошук ресурсів для адаптації та збереження надії на майбутнє, незважаючи на руйнівні наслідки війни
Емпатія / соціальні навички, а також управління емоціями інших людей (розуміння інших, ефективна комунікація, побудова стосунків)	Розуміння почуттів інших людей, ефективна комунікація, екологічне вирішення конфліктів, створення здорових міжособистісних стосунків	Розвиток <i>комунікативного компонента</i> (соціальна орієнтація, толерантність, здатність до взаємодії), отримання соціальної підтримки	Зміцнення соціальної згуртованості, взаємодопомоги та колективної резильєнтності у студентському середовищі, що є критично важливим для подолання спільних травматичних переживань

Розроблена нами модель демонструє, що емоційний інтелект не є просто сумою окремих навичок, а інтегрованою системою, яка через свої компоненти активно впливає на здатність особистості протистояти стресу. В умовах війни, де стресові фактори є надзвичайно інтенсивними та довготривалими, розвиток

ЕІ стає не просто бажаним, а життєво необхідним ресурсом для збереження психічного і психологічного здоров'я та адаптації студентської молоді.

Висновки до першого розділу

Здійснений нами теоретичний аналіз ключових понять теми довів її актуальність та значущість. Зокрема виявлено, що у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі існують як спільні аспекти розуміння стресостійкості (здатність до адаптації, протистояння негативним впливам), так і відмінності у трактуванні. Зарубіжна психологія часто акцентує увагу на механізмах подолання (копінгах) та особистісних властивостях (життєстійкості, резильєнтності), тоді як вітчизняна наука схильна розглядати стресостійкість як інтегративну, багатокomпонентну властивість особистості, що включає фізіологічні, когнітивно-рефлексивні, емоційно-вольові, мотиваційно-ціннісні та комунікативні складові. Крім цього, визначена конвергенція у розуміння емоційної саморегуляції як центрального елемента, що об'єднує різні підходи до стресостійкості, підкреслює її універсальне значення.

Також у першому розділі нами детально розглянуто еволюцію поняття «емоційний інтелект», від його витоків у соціальному інтелекті до сучасних провідних моделей таких, як модель здібностей Саловея-Майєра, змішана модель Д. Гоулмана та модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она. Незважаючи на різні класифікації, у названих концепціях науковцями виокремлено схожі ключові компоненти ЕІ, а саме самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Це вказує на існування універсального набору емоційних компетенцій. У ході теоретичного аналізу ми підкреслили, що емоційний інтелект є визначальною властивістю особистості 21-го століття, критично важливою для адаптації до глобалізованого світу, змін у фаховому трудовому середовищі, посилення тривоги та впливу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Динамічний характер EI, на відміну від відносно фіксованого IQ, відкриває широкі можливості для цілеспрямованого його розвитку.

У третьому параграфі першого розділу нами здійснене теоретичне обґрунтування тісного взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю, з особливим акцентом на ролі емоційної саморегуляції, самоконтролю та рефлексії. Аналіз наукової літератури підтверджує, що ці компоненти EI є центральними механізмами, які опосередковують вплив EI на здатність особистості протистояти стресу. Низький рівень EI, що проявляється у зниженій самосвідомості, неефективній саморегуляції, відсутності рефлексії, проблемах з міжособистісними стосунками та браку оптимізму, зумовлює високу особистісну сприйнятливність до стресових факторів. Натомість, добре розвинений EI, що передбачає високий рівень самосвідомості, ефективну саморегуляцію та самоконтроль, рефлексію, розвинені соціальні навички та емпатію, а також мотивацію й оптимізм, сприяє стресостійкості.

Зважаючи на специфіку теми магістерської роботи, особлива увага приділена контексту війни, яка значно посилює стресогенні фактори для студентської молоді. Теоретичний аналіз засвідчив, що в таких екстремальних умовах розвинений емоційний інтелект та його компоненти є життєво важливим ресурсом для підтримки психічного і психологічного благополуччя, адаптації та підвищення стресостійкості. Низький рівень EI, навпаки, робить студентів більш вразливими до негативних наслідків стресу, таких як ПТСР, депресія та тривога.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

У результаті теоретичного аналізу проблематики дослідження доведена її актуальність та значущість, а також виокремлені основні діагностичні критерії: рівень прояву емоційного інтелекту та його складових, рівень розвитку стресостійкості, рівень актуального стресу та специфіка емоційного стану. З метою діагностики усіх визначених нами параметрів обрано діагностичний інструментарій, до якого увійшли:

1. Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) [57].
2. Бостонський тест на стресостійкість [37].
3. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 [6].
4. Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман та Д. Рікс) [18].

Розглянемо кожну згадану методику більш детально.

Тест емоційного інтелекту EQ (Н. Холла) націлений на визначення здібності особистості до розуміння людських стосунків, які репрезентуються в емоціях, та до контролю власних емоційних проявів. Питальник містить 30 тверджень та 5 діагностичних шкал, які за моделлю Н. Холла відповідають складовим емоційного інтелекту – «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями» (гнучкість у проявах своїх емоцій та почуттів), «самотивація» (уміння викликати у себе необхідні емоції та довільно їх контролювати з метою досягнення якоїсь мети чи виконання якогось завдання), «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей» (уміння впливати на емоційні стани інших людей).

За інструкцією до тесту респондентові необхідно оцінити кожне з 30 тверджень за шкалою від -3 до +3 балів, де -3 – повністю не згоден(-а), -2 – в основному не згоден(-а), -1 – переважно не згоден(-а), +1 – частково згоден(-а), +2 – здебільшого згоден(-а) та +3 – повністю згоден(-а). Результати обраховують за спеціально розробленим ключем, де кожній шкалі відповідають конкретні номери тверджень. Відповіді респондентів сумують у бали, як за окремими складовими емоційного інтелекту, так і за інтегральним показником діагностованої властивості (EQ).

Інтерпретацію результатів здійснюють за рівнями прояву окремих складових EQ, де 14 і більше балів свідчать про високий рівень розвитку параметру, 8–13 балів – середній рівень розвитку, 7 і менше – низький рівень розвитку, та за інтегративним рівнем розвитку емоційного інтелекту: 70 і більше балів свідчать про високий рівень розвитку, 40–69 – середній та 39 і менше – про низький [57].

Бостонський тест на стресостійкість (інша назва «Аналіз стилю життя») розроблений науковцями Медичного центру Університету Бостона та визначає рівень прояву діагностованої ознаки. Містить 20 тверджень, які необхідно оцінити наскільки часто вони є правильними для респондента за шкалою від 1 до 5, де 1 – це майже завжди, 2 – часто, 3 – іноді, 4 – майже ніколи та 5 – ніколи. Для отримання кінцевого показника прояву стресостійкості усі відповіді сумують та віднімають від результату 20 балів. Отриману оцінку інтерпретують за такими рівнями:

- результат у менше 10 балів свідчить про чудову стійкість до стресових ситуацій та резистентність до впливу стресу на організм;
- результат від 30 до 49 балів означає, що стресові ситуації мають значний вплив на життя респондента й особистості важко їм опиратись;
- результат у 50 та більше балів сигналізує про високу уразливість людини до стресу та про потребу змінити свій стиль життя і ставлення до труднощів у ньому [37].

Шкала сприйнятого стресу PSS-10 розроблена професором психології в Університеті Карнегі-Меллона (Пітсбург, Пенсильванія, США) Шелдоном Кохеном і наразі є найбільш популярною діагностичною методикою для визначення рівня психологічного стресу та його наслідків. В Україні питальник перекладений та апробований Вельдбрехт О. О. та Тавровецькою Н. І. Тест містить 10 запитань, що сформульовані простою та доступною усім мовою, і націлений на визначення того, наскільки респондент оцінює своє життя непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим стресом / труднощами. Питальник можна використовувати особам віком від 14 років. Запропоновані для оцінки твердження мають загальний характер і не фокусуються на конкретних подіях чи переживаннях людини, а тому не залежать від культурного, національного чи етнічного контексту.

Тест PSS-10 часто використовують для того, щоб визначити чи є стрес респондента етіологічним фактором поведінкових порушень або захворювань. Крім цього, питальник застосовують для вимірювання пережитого людиною рівня стресу як функцію об'єктивних стресових подій, ресурсів подолання, особистісних факторів тощо.

За інструкцією до тесту кожне з 10 тверджень необхідно оцінити за шкалою від 0 до 4, де 0 означає «ніколи», 1 – «майже ніколи», 2 – «інколи», 3 – «досить часто», а 4 – «дуже часто». В інтерпретації результатів існує два рівні, перший з яких – це загальна сума балів, що відображає інтегральний показник рівня сприйнятого стресу, де:

- від 0 до 13 балів рівень сприйнятого стресу (далі РСС) визначають як низький (респондент сприймає стрес слабо);
- від 14 до 26 балів – РСС помірний (респондент помірно сприймає стрес у своєму житті);
- від 27 до 40 балів – РСС високий (респондент сильно сприймає стрес).

На другому рівні інтерпретації можливий підрахунок балів за ще двома додатковими шкалами, а саме «сприйняття безпорадності» та «брак самоефективності», які були введені у структуру питальника Джоном М.

Тейлором у 2015 році. Науковець пропонує під час якісного аналізу результатів брати до уваги ці фактори окремо від загального [6].

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана та Д. Рікса) діагностує актуальний та домінантний емоційний стан людини за дихотомічними шкалами «спокій–тривога», «енергійність–утомленість», «піднесеність–пригніченість», «упевненість у собі–безпорадність». Тестовий матеріал представлений 4 секціями, кожна з яких містить 10 тверджень. Автори методики виходили з положення про те, що сила та специфіка переживання людиною яких-небудь травмівних чи стресових подій залежить від її емоційного стану та здатності швидко відновлювати власні емоційні ресурси.

Завдання для респондента полягає у тому, щоб з кожного з чотирьох блоків тверджень вибрати одне, яке найкраще описує його теперішній стан. При цьому порядковий номер судження, яке обирає опитаний, визначає його індивідуальну самооцінку того чи того показника. Інтерпретація результатів здійснюється за сумою усіх індивідуальних значень. Так, якщо сумарний бал не перевищує 16, то варто вважати, що респондент перебуває у такому емоційному стані, коли він найбільше сприятливий до впливу різного роду стресорів і тим самим знаходиться у групі ризику з розвитку вигорання та психосоматичних захворювань. Якщо сума балів дорівнює від 17 до 32 – це свідчить про життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що допомагає опитаному підлаштовуватись до різних життєвих негараздів та долати стресові ситуації. Натомість високі суми балів від 33 до 40 вказують на надмірно підвищене емоційне тло, яке поєднане з необ'єктивною самовпевненістю і переоцінкою своїх можливостей респондентом, що може викликати у стресовій ситуації відчуття марності докладених зусиль для боротьби зі стресом і робить людину в цілому не здатною діяти активно та гнучко у проблемній ситуації [18].

Описані інструменти діагностики використані для емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни, яке здійснювалось в онлайн форматі за

допомогою Google-форм. У дослідженні взяли участь 124 студента денної форми навчання ОС бакалавра трьох закладів вищої освіти, а саме Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Донецького національного університету імені Василя Стуса та Комунального закладу вищої освіти «Вінницького гуманітарно-педагогічного коледжу». У кількісному співвідношенні опитування пройшли 37 осіб (29,8%) 1 року навчання, 22 особи (17,7%) 2 року навчання, 18 осіб (14,5%) 3 року навчання та 47 осіб (38%) 4 року навчання чотирьох різних гуманітарних спеціальностей – 053 Психологія (21 особа), 014.01. Середня освіта (українська мова та література) (44 особи), 035.01. Філологія. Українська мова та література (22 особи) та 012 Дошкільна освіта (37 осіб) (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Характеристика вибірки емпіричного дослідження

Спеціальність	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всього
053 Психологія		7	1	13	21
014.01. Середня освіта (українська мова та література)	19	4	7	14	44
035.01. Філологія. Українська мова та література	5	1	1	15	22
012 Дошкільна освіта	14	10	8	5	37
Всього	37	22	18	47	124

Для кількісного аналізу результатів дослідження використані методи описової математичної статистики, перевірки на нормальність розподілу значень, кореляційного аналізу, визначення статистичної значущості різниці між різними групами респондентів, а також однофакторний дисперсійний аналіз. Усі обрахунки здійснені за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 27) та Microsoft Excel 2016.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Математично-статистична обробка результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни здійснювалась за таким планом:

- 1) обчислення даних описової статистики – мір центральної тенденції та відсоткові співвідношення результатів респондентів за діагностичними методиками;
- 2) обчислення кореляційних зв'язків між показниками вибірки;
- 3) обчислення і порівняння відмінностей показників за спеціальностями з метою визначення специфіки впливу обраного фаху на діагностовані властивості;
- 4) обчислення і порівняння відмінностей показників за курсами навчання з ціллю визначення динаміки розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості;
- 5) перевірка статистичної значущості відмінностей вимірюваних показників за спеціальностями та курсами навчання для узагальнення й інтерпретації результатів;
- 6) перевірка значущості впливу фактору емоційного інтелекту на стресостійкість, самооцінку емоційних станів та рівень сприйнятого стресу, що включала:
 - а) поділ респондентів на групи з високим, середнім та низьким рівнями прояву емоційного інтелекту;
 - б) проведення процедури однофакторного дисперсійного аналізу за трьома групами респондентів і показниками стресостійкості;
 - в) перевірка статистичної значущості різниці між трьома групами респондентів за показниками самооцінки емоційних станів та рівнем сприйнятого стресу.

У результаті проведених обчислень та якісної інтерпретації даних виявлені проблеми у проявах емоційного інтелекту та стресостійкості респондентів, які, у свою чергу, визначили напрями роботи на формувальному етапі дослідження, аналіз ефективності якого представлений у третьому параграфі третього розділу магістерської роботи.

Опираючись на описаний план математично-статистичних розрахунків, розглянемо результати емпіричного дослідження детальніше.

Найперша помітна ознака вибірки, яка вказує на очевидну її проблему, є низький рівень емоційного інтелекту в більшості респондентів (середнє арифметичне значення за інтегральною шкалою емоційного інтелекту у вибірці становить 34,89) та їхня слабка здатність опиратись стресові та складним ситуаціям у житті (середнє арифметичне за шкалою стресостійкості становить 33,8). У відсотковому співвідношенні 60% опитаних мають низький рівень емоційного інтелекту, 30% – середній і лише 10% – високий. За окремими складовими цієї властивості спостерігаємо такий розподіл показників:

- низький рівень емоційної обізнаності мають 48% респондентів, середній – 33% та високий – 19%;
- слабо виражена здатність управляти власними емоціями у 77% опитаних, на середньому рівні прояву ця властивість знаходиться у 17%, а високим рівнем її розвитку володіють лише 6%;
- низький рівень самотивації притаманний 54% осіб у вибірці, середній рівень – 31%, а високий тільки у 15%;
- низький рівень емпатії мають 35% респондентів, середній – 38%, а високий – 27%;
- здатність розпізнавати емоції інших людей добре розвинена лише у 21% осіб, середній рівень прояву цієї ознаки мають 31%, натомість низький рівень – 48% (рис. 2.1.).

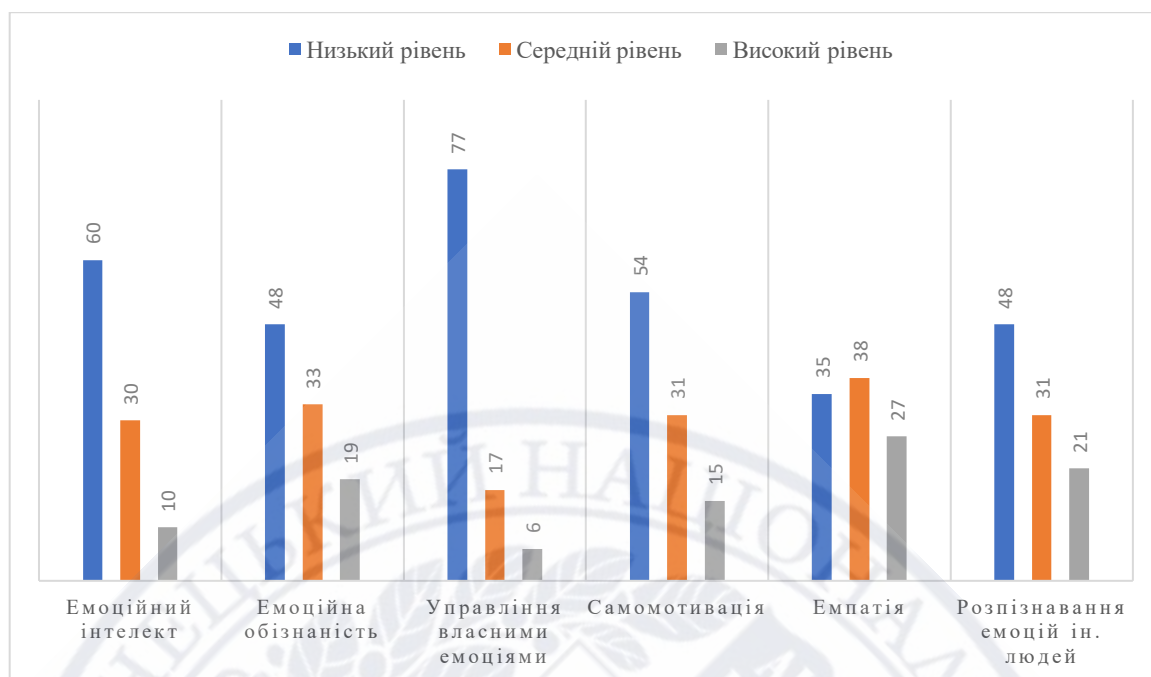


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення показників респондентів за результатами тесту емоційного інтелекту EQ (Н. Холла).

У проявах стресостійкості тільки 2% респондентів володіють чудовою опірністю до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, 35% осіб все ще демонструють здатність бути резистентними до стресу, однак вже наближаються за показниками до першої групи ризику. Не можуть опиратись стресові та потрапляють під його значний вплив 55% респондентів (перша група ризику), а 8% занадто уразливі до стресу і його наслідків (друга група ризику), що потребує переоцінки власного стилю життя і способів реагування на проблемні ситуації (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення результатів вибірки за Бостонським тестом на стресостійкість.

Щодо показників рівня сприйнятого стресу та самооцінки емоційних станів, то їх можна охарактеризувати як відносно нормативні у вибірці студентів. Зокрема рівень сприйнятого стресу є помірним (середнє арифметичне за шкалою – 22,6), а самооцінка емоційних станів – адекватною (середнє арифметичне за шкалою – 23,26). Проте останній показник можемо вважати відносним з огляду на низький рівень прояву емоційного інтелекту, що може зумовлювати неправильну оцінку респондентами свого настрою та емоційного стану.

У відсотковому співвідношенні низький рівень сприйнятого стресу мають 6% осіб, помірний – 67%, а високий – 27%. Доцільно зазначити, що все ж таки стрес у житті респондентів присутній і виражений на доволі значному рівні. При цьому 31% студентів дуже сильно сприймають свою безпорадність перед життєвими викликами та труднощами. У 48% цей показник знаходиться на помірному рівні прояву, а у 21% – на низькому. Брак самоефективності у стресових ситуаціях відчувають 33% респондентів, 56% – спостерігають за собою такі відчуття на помірному рівні прояву, натомість 11 % осіб вважають, що володіють самоефективністю на достатньому рівні (рис.2.3).

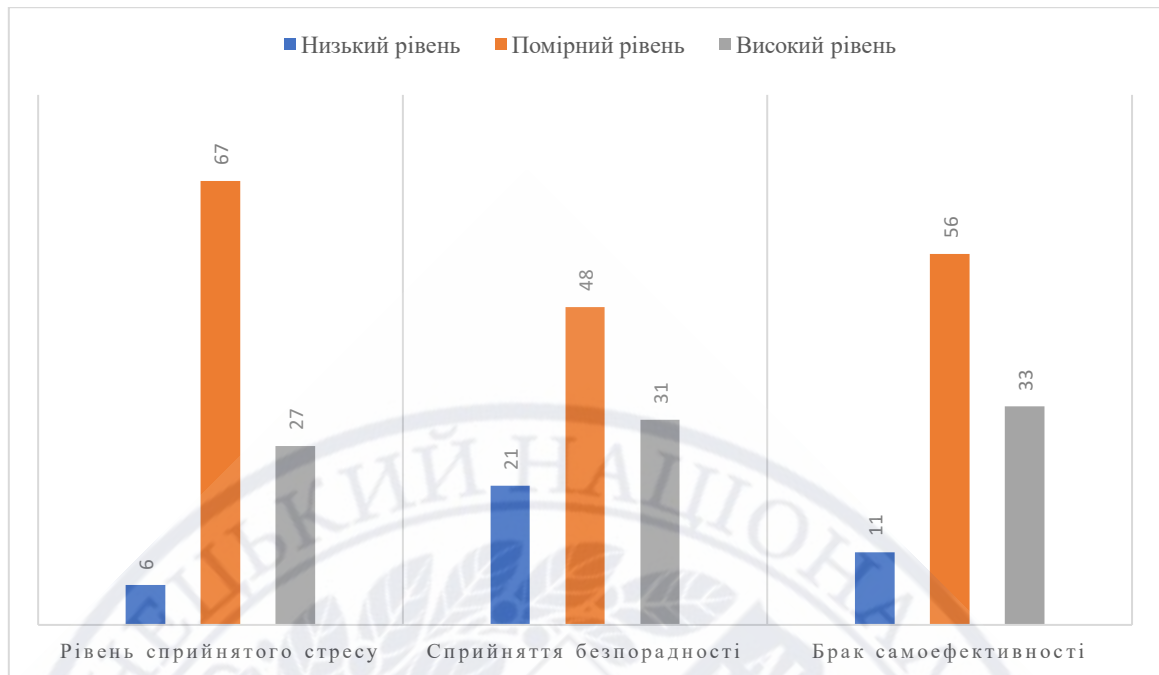


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення показників респондентів за шкалою сприйнятого стресу PSS-10.

Високі показники браку самоефективності можемо пов'язати із низькими рівнями прояву самомотивації, управління власними емоціями та стресостійкості, що робить студентів більш уразливими до стресу.

Щодо показників самооцінки емоційних станів, то 77% респондентів мають значення у діапазоні від 17 до 32 балів, що свідчить про їхню життєрадісність, внутрішній спокій і впевненість у собі. Ці властивості в ідеалі мали б забезпечувати здатність студентів гнучко адаптуватись до різних життєвих ситуацій і зокрема долати стреси у міжособистісній взаємодії. Натомість 14% та 9% респондентів потрапили у дві крайні групи ризику, а саме:

- емоційний стан перших є сприятливим для розвитку емоційного вигорання та психосоматичних захворювань унаслідок переживання стресу та кризових ситуацій;
- для найменшого відсотку респондентів характерним є надмірно підвищене емоційне тло, що зумовлює переоцінку своїх можливостей та ресурсів у подоланні стресу та життєвих криз.

Якщо інтерпретувати результати опитаних за самооцінками окремих дихотомій емоційних станів, то отримаємо такі відсоткові співвідношення:

- за дихотомічною шкалою «спокій–тривога» 32% респондентів мають виражену тривогу, для 21% характерним є надмірно удаваний спокій і 47% витримують баланс між двома полюсами – проявляють спокій та / або тривогу адекватно до ситуації;
- за дихотомічною шкалою «енергійність–утомленість» 30% страждають на виражену втому, 10% проявляють надмірну неадекватну до життєвих ситуацій енергійність і 60% респондентів витримують баланс між втомою та активністю;
- за дихотомічною шкалою «піднесеність–пригніченість» 16% осіб відчувають пригніченість у своєму емоційному стані, натомість 13% оцінюють свій стан піднесеності як неадекватно високий. Більшість студентів, а саме 71%, володіють здатністю гармонійно поєднувати стани піднесеності та пригніченості у своєму житті;
- за дихотомічною шкалою «упевненість у собі–безпорадність» 22% осіб вважають себе в актуальний період життя безпорадними, 19% мають неадекватно високу самовпевненість і 59% упевнені в собі на адекватному об'єктивному рівні.

Відсотковий розподіл результатів за методикою самооцінки емоційних станів представлений на рис. 2.4. Помірні значення респондентів за цією властивістю можуть свідчити про їхню адаптованість до повсякденних стресів, а також дію захисних механізмів психіки, що попереджають розвиток більш серйозних невротичних реакцій на кумулятивний стрес, що є наслідком дії факторів війни в Україні.



Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення результатів респондентів за методикою самооцінки емоційних станів.

Для подальшої математично-статистичної обробки даних нами проведена процедура перевірки нормальності розподілу значень за коефіцієнтом Колмогорова–Смирнова, за результатами чого виявлено, що тільки 3 шкали з 15 відповідають критерію нормального розподілу значень (таблиця 2.2). З огляду на це для кореляційного аналізу нами обрано непараметричний критерій Спірмана.

Таблиця 2.2.

Результати перевірки на нормальність розподілу значень за коефіцієнтом Колмогорова–Смирнова

Назва шкали	Статистичне значення коефіцієнта	Рівень значущості
Рівень сприйнятого стресу	0,103	0,002
Сприйняття безпорадності	0,095	0,007
Брак самоефективності	0,088	0,021
Самооцінка емоційних станів	0,109	0,001
Спокій – тривога	0,155	0,000
Енергійність – утомленість	0,172	0,000
Піднесеність – пригніченість	0,220	0,000

Упевненість у собі – безпорадність	0,140	0,000
<i>Стресостійкість*</i>	0,063	0,200
<i>Емоційний інтелект</i>	0,068	0,200
Емоційна обізнаність	0,086	0,024
<i>Управління своїми емоціями</i>	0,078	0,062
Самомотивація	0,109	0,001
Емпатія	0,102	0,003
Розпізнавання емоцій інших людей	0,093	0,010

**курсивом позначені шкали з нормальним розподілом значень. Детальний висновок з обрахунків за коефіцієнтом Колмогорова–Смирнова представлений у додатку А.*

У результаті кореляційного аналізу нами виявлено 8 показників, які мають найбільшу навантаженість за значущими зв'язками (таблиця 2.3), зокрема – це інтегральні шкали «рівень сприйнятого стресу» та «емоційний інтелект», шкали «сприйняття безпорадності», «брак самоефективності», «упевненість у собі–безпорадність», «стресостійкість», «управління своїми емоціями» та «самомотивація». Найбільш зв'язаними серед них є шкали стресостійкості, сприйняття безпорадності та браку самоефективності.

Таблиця 2.3.

**Кількість значущих кореляційних зв'язків
за діагностованими показниками**

Назва шкали (показник)	Кількість значущих кореляційних зв'язків
Рівень сприйнятого стресу	8
<i>Сприйняття безпорадності</i>	11
<i>Брак самоефективності</i>	11
Самооцінка емоційних станів	7
Спокій – тривога	7
Енергійність – утомленість	6
Піднесеність – пригніченість	7

Упевненість у собі – безпорадність	9
<i>Стресостійкість</i>	12
Емоційний інтелект	8
Емоційна обізнаність	3
Управління своїми емоціями	9
Самомотивація	9
Емпатія	0
Розпізнавання емоцій інших людей	4

Виявлено, що шкала «стресостійкість» прямо корелює з показником сприйняття безпорадності (0,335) та обернено корелює з показниками браку самоефективності (-0,307), емоційного інтелекту (-0,363) і його складових емоційною обізнаністю (-0,413), управління своїми емоціями (-0,284), самомотивацією (-0,303), розпізнаванням емоцій інших людей (-0,261), а також самооцінкою емоційних станів (-0,393) та дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (-0,360), «енергійність–утомленість» (-0,304), «піднесеність–пригніченість» (-0,397), «упевненість у собі–безпорадність» (-0,382).

Зауважимо, що пряма кореляція вказує на залежність показників у такому співвідношенні: чим вищі значення однієї ознаки, тим вищі значення іншої ознаки. Натомість обернені показники кореляції свідчать про те, що, якщо за одним показником значення збільшуються, то за іншим вони зменшуються. Однак для того, щоб правильно проінтерпретувати отримані нами результати кореляційного аналізу, необхідно врахувати характеристику діапазонів значень за діагностичними методиками. Так, чим вищими є значення за шкалою стресостійкості, тим слабшим є вираження цієї властивості у респондентів. Також методика самооцінки емоційних станів має свою специфіку пояснення результатів опитаних, зокрема низькі та дуже високі значення свідчать про негативні тенденції в емоційних станах опитаних та про неадекватність оцінки своїх ресурсів щодо протидії повсякденним стресам.

Враховуючи описані нами специфіки інтерпретації діагностичних результатів, виявлені нами кореляції можемо трактувати так:

- чим слабшою є стресостійкість студентів (чим вищими є її значення), тим більш вираженою стає сприйняття безпорадності. Респонденти, які є уразливими до стресу і його наслідків, частіше визначають себе не спроможними протидіяти складним життєвим ситуаціям;
- у респондентів зі слабкою стресостійкістю можемо спостерігати неадекватно занижену самооцінку свого емоційного стану, зокрема вони тяжіють до переживання тривоги та пригніченості, відчують утомленість та безпорадність;
- слабка стресостійкість також пов'язана з низькими показниками емоційного інтелекту та його складових (емоційною обізнаністю, самомотивацією, нездатністю управляти своїми емоціями та розпізнавати емоції інших людей);

Дещо незвичною, на наш погляд, є обернена кореляція між показниками стресостійкості та браком самоефективності, за якою слабкість здатності опиратись стресам має зв'язок із низьким рівнем відчуття власної ефективності у складних життєвих ситуаціях. Такий зв'язок є алогічним, однак у його поясненні можемо припустити, що за відсутності резильєнтності респонденти вдаються до захисних механізмів, які компенсують брак особистісних ресурсів у боротьбі зі стресами.

Шкала «сприйняття безпорадності» має обернені кореляційні зв'язки з показниками дихотомічних шкал «спокій–тривога» (-0,697), «енергійність–утомленість» (-0,592), «піднесеність–пригніченість» (-0,649), «упевненість у собі–безпорадність» (-0,553) та самооцінкою емоційних станів (-0,711), емоційною обізнаністю (-0,227), управлінням своїми емоціями (-0,584), самомотивацією (-0,442), розпізнаванням емоцій інших людей (-0,243), емоційним інтелектом (-0,425) і прямо корелює з показником стресостійкості (0,335).

Ці кореляційні зв'язки можемо пояснити тим, що чим більше та частіше респонденти відчують себе безпорадними у стресових ситуаціях, тим

неадекватно завищеною стає їхня самооцінка емоційних станів. Так, надмірні енергійність і піднесеність, удаваний спокій і необ'єктивна самовпевненість компенсують неможливість протистояти стресові та його наслідкам. Крім цього, високий рівень сприйняття безпорадності пов'язаний із низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту та його чотирма складовими, крім емпатії. Остання властивість немає жодної кореляції з іншими діагностованими показниками, з чого можемо стверджувати, що рівень розвитку емпатії не визначає рівень сприйняття стресу та стресостійкість.

Шкала «брак самоефективності» прямо корелює з показниками дихотомічних шкал «спокій–тривога» (0,417), «енергійність–утомленість» (0,335), «піднесеність–пригніченість» (0,418), «упевненість у собі–безпорадність» (0,398), а також інтегральною властивістю «самооцінка емоційних станів» (0,443), емоційним інтелектом (0,383) і його складовими емоційною обізнаністю (0,269), управлінням своїми емоціями (0,435), самомотивацією (0,376), розпізнаванням емоцій інших людей (0,249), та має обернені кореляційні зв'язки з показником стресостійкості (-0,307).

Зазначені кореляційні зв'язки очевидно вказують на компенсаторний характер вираження діагностованих показників. Зокрема високі значення браку самоефективності пов'язані із неадекватно завищеними самооцінками власних емоційних станів. Можемо припустити, що для компенсації відсутніх особистісних ресурсів для боротьби зі стресом і його наслідками, респонденти вдаються до надмірно піднесених емоційних переживань та оптимізму. З іншого боку, зв'язок високих значень браку самоефективності з високими значеннями емоційного інтелекту і навпаки низьких значень браку самоефективності та низьких значень емоційного інтелекту свідчать про те, що респонденти з розвиненим EQ більш схильні самокритично ставитись до наявних у себе ресурсів долати стресові ситуації, ніж ті, у кого не розвинений або слабо розвинений EQ. Останні за відсутності саморефлексії не можуть адекватно оцінити, яких особистісних ресурсів їм не вистачає для подолання стресу і його наслідків та для підвищення своєї стресостійкості.

Шкала «упевненість у собі–безпорадність» прямо корелює з показниками браку самоефективності (0,398), емоційної обізнаності (0,264), управління своїми емоціями (0,466), самомотивацією (0,413), розпізнавання емоцій інших людей (0,269), емоційним інтелектом (0,431) та має обернені кореляційні зв'язки з показниками рівня сприйнятого стресу (-0,382), сприйняття безпорадності (-0,553), стресостійкості (-0,382).

Відчуття безпорадності у респондентів мають зв'язок з вищим рівнем сприйнятого стресу, натомість адекватна або навіть завищена упевненість у собі, своїх можливостях зумовлює відповідно здатність реалістично оцінювати масштаб стресу або ж схильність вдаватись до позитивної переоцінки проблемної ситуації. Крім цього, вищі значення рівня розвитку емоційного інтелекту пов'язані з вищою вірою у себе та свою спроможність долати стресові ситуації.

Шкала «управління своїми емоціями» обернено корелює з показниками рівня сприйнятого стресу (-0,425), сприйняття безпорадності (-0,584), стресостійкості (-0,284) та прямо корелює з браком самоефективності (0,435), самооцінкою емоційних станів (0,572), дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (0,585), «енергійність–утомленість» (0,421), «піднесеність–пригніченість» (0,541), «упевненість у собі–безпорадність» (0,466).

Такі зв'язки свідчать про те, що респонденти, які здатні контролювати свої емоції менше піддатливі до стресу й є оптимістично налаштовані щодо розвитку подій, при цьому самокритично ставляться до власної ефективності, що допомагає їм реалістично оцінювати проблемну ситуацію. Натомість особи, які мають труднощі з управлінням своїми емоціями більш схильні до неадекватно низької самооцінки емоційних станів, зокрема схильні відчувати тривогу, пригніченість та втому.

Шкала «самомотивація» обернено корелює з показниками рівня сприйнятого стресу (-0,300), сприйняття безпорадності (-0,442), стресостійкості (-0,303) та має прямі кореляційні зв'язки з показниками браку самоефективності (0,376), самооцінки емоційних станів (0,412) і дихотомічними

шкалами «спокій–тривога» (0,426), «енергійність–упевненість» (0,241), «піднесеність–пригніченість» (0,342), «упевненість у собі–безпорадність» (0,413).

Розвинена здатність до самомотивації, що передбачає уміння викликати у себе необхідні емоції для досягнення поставлених цілей, пов'язана з низьким рівнем сприйняття стресу та здатністю підтримувати життєрадісний і оптимістичний емоційний стан. Натомість низькі значення самомотивації корелюють з високим рівнем сприйняття стресу та неможливістю респондентів боротись з негативними емоціями та почуттями.

Інтегральна шкала «рівень сприйнятого стресу» має обернені кореляційні зв'язки з показниками самооцінки емоційних станів (-0,530), емоційного інтелекту (-0,275), управління своїми емоціями (-0,425), самомотивацією (-0,300), дихотоміями спокій–тривога (-0,529), енергійність–упевненість (-0,455), піднесеність–пригніченість (-0,466) та упевненість у собі–безпорадність (-0,382). Ці кореляції вказують на те, що чим вищим є рівень сприйнятого стресу в респондентів, тим неадекватно заниженою є їхня самооцінка своїх емоційних станів, а також низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Інтегральна шкала «емоційний інтелект» обернено корелює з показниками рівня сприйнятого стресу (-0,275), сприйняття безпорадності (-0,425), стресостійкості (-0,363) та прямо корелює з показниками браку самоефективності (0,383), самооцінки емоційних станів (0,405) і дихотоміями спокій–тривога (0,419), піднесеність–пригніченість (0,358), упевненість у собі–безпорадність (0,431). Такі кореляції підтверджують, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту спонукає респондентів більш гостро сприймати стрес у своєму житті та відчувати дефіцити у своїх психологічних ресурсах, що перешкоджає ефективно долати його.

Найбільш значущими кореляційними зв'язками, які підтверджують гіпотезу нашого дослідження, є зв'язок показників стресостійкості та емоційного інтелекту. Зокрема низькі значення EQ пов'язані зі слабкою

здатністю респондентів протидіяти впливу стресу та його наслідкам. Більш детальний висновок щодо математично-статистичних обрахунків кореляційного аналізу представлений у додатку Б.

З метою визначення наявності або відсутності впливу спеціальності на діагностовані показники респондентів нами проведений порівняльний аналіз та визначення статистичної значущості різниці за Н-критерієм Крускала–Уоллеса (додаток В). У результаті здійснених обрахунків виявлено, що з 15 шкал існує статистично значуща різниця за 7-а показниками, а саме складовими емоційного інтелекту – емоційною обізнаністю, емпатією та розпізнаванням емоцій інших людей, а також за самооцінкою емоційних станів і дихотомічними шкалами «спокій–тривога», «енергійність–упевненість», «піднесеність–пригніченість» (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Значення статистичної значущості різниці між респондентами різних спеціальностей за 7-ма показниками

Показник	H_{emp}	Асимптотична значущість ($\leq 0,05$)
Емоційна обізнаність	15,471	0,001
Емпатія	9,577	0,023
Розпізнавання емоцій інших людей	7,633	0,054
Самооцінка емоційних станів	9,798	0,020
Спокій–тривога,	8,248	0,041
Енергійність–упевненість,	12,192	0,007
Піднесеність–пригніченість	7,660	0,054

На стовпчастій діаграмі наведене порівняння середніх арифметичних за показниками між групами респондентів, які навчаються на різних спеціальностях (рис. 2.5).

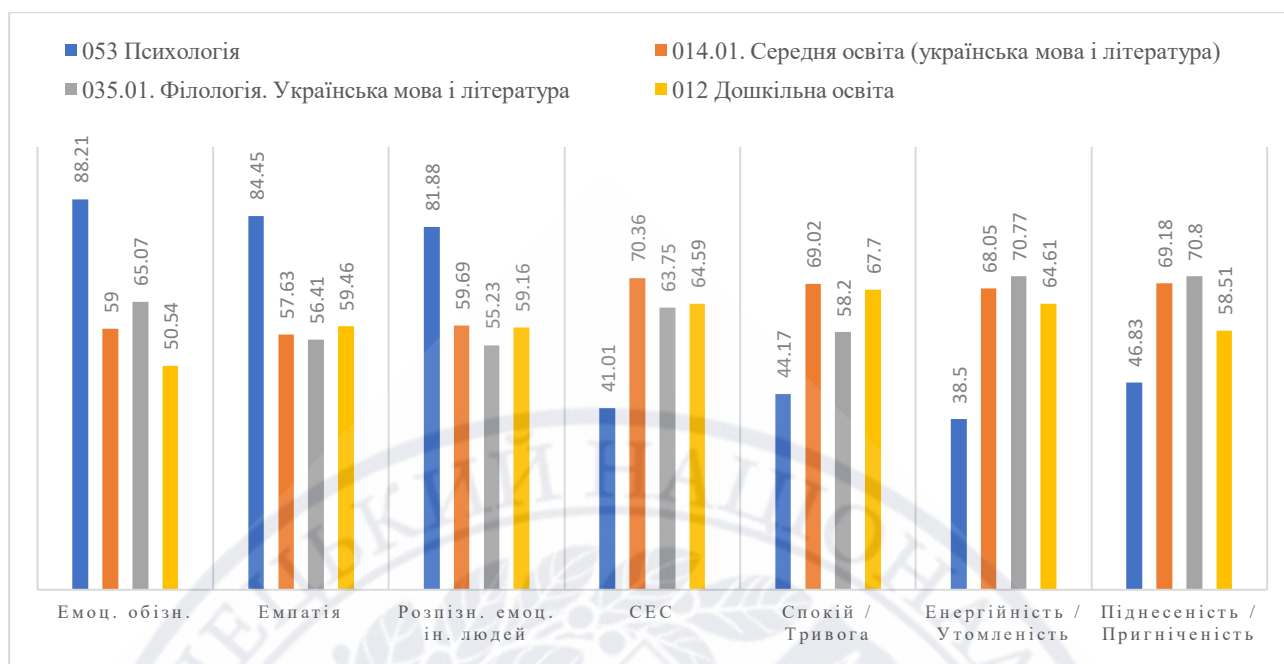


Рис. 2.5. Порівняння середніх арифметичних діагностованих показників між респондентами різних спеціальностей

З діаграми бачимо, що найбільш розвинені складові емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей) у студентів спеціальності 053 Психологія, що можемо пояснити специфікою навчання за цим фахом і необхідністю в розвитку цих властивостей для успішного здійснення подальшої професійної діяльності. Показники респондентів інших трьох спеціальностей входять у діапазон середнього рівня розвитку діагностованих ознак.

Надмірно підвищене емоційне тло спостерігаємо у респондентів усіх спеціальностей, проте у студентів-психологів показники наближаються до рівня адекватної самооцінки емоційних станів (далі СЕС). Натомість найбільш неадекватно завищена СЕС характерна для майбутніх вчителів української мови та літератури. Вони ж найбільше демонструють удаваний спокій у стресових ситуаціях. Надмірно піднесено та енергійно почувають себе студенти-філологи.

З огляду на такі порівняння можемо припустити, що вищий рівень розвитку складових емоційного інтелекту сприяє більш адекватній оцінці

власних емоцій та почуттів, зокрема у стресових або проблемних життєвих ситуаціях. Попри те, що усі наші респонденти належать до гуманітарних спеціальностей, все ж таки існує специфічний вплив спеціальності 053 Психологія на розвиток емоційної обізнаності, емпатії та уміння розпізнавати емоції інших людей і зокрема впливати на них.

Для визначення чи існує динаміка розвитку діагностованих ознак нами проведено порівняння показників респондентів різних курсів навчання (від 1 року до 4 року) із обрахуванням статистичної значущості різниці також за Н-критерієм Крускалла–Уоллеса (додаток Г). У результаті виявлено значущі відмінності за 5 показниками з 15, а саме рівнем сприйнятого стресу, сприйняттям безпорадності, самооцінкою емоційних станів, спокоєм–тривогою, упевненістю у собі–безпорадністю (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5.

Значення статистичної значущості різниці між респондентами різних курсів за 5-ма показниками

Показник	N _{емп}	Асимптотична значущість ($\leq 0,05$)
Рівень сприйнятого стресу	21,725	0,000
Сприйняття безпорадності	13,450	0,004
Самооцінка емоційних станів	12,895	0,005
Спокій–тривога,	13,910	0,003
Упевненість у собі – безпорадність	11,499	0,009

На стовпчастій діаграмі наведене порівняння середніх арифметичних за показниками респондентів різних курсів навчання (рис. 2.6).

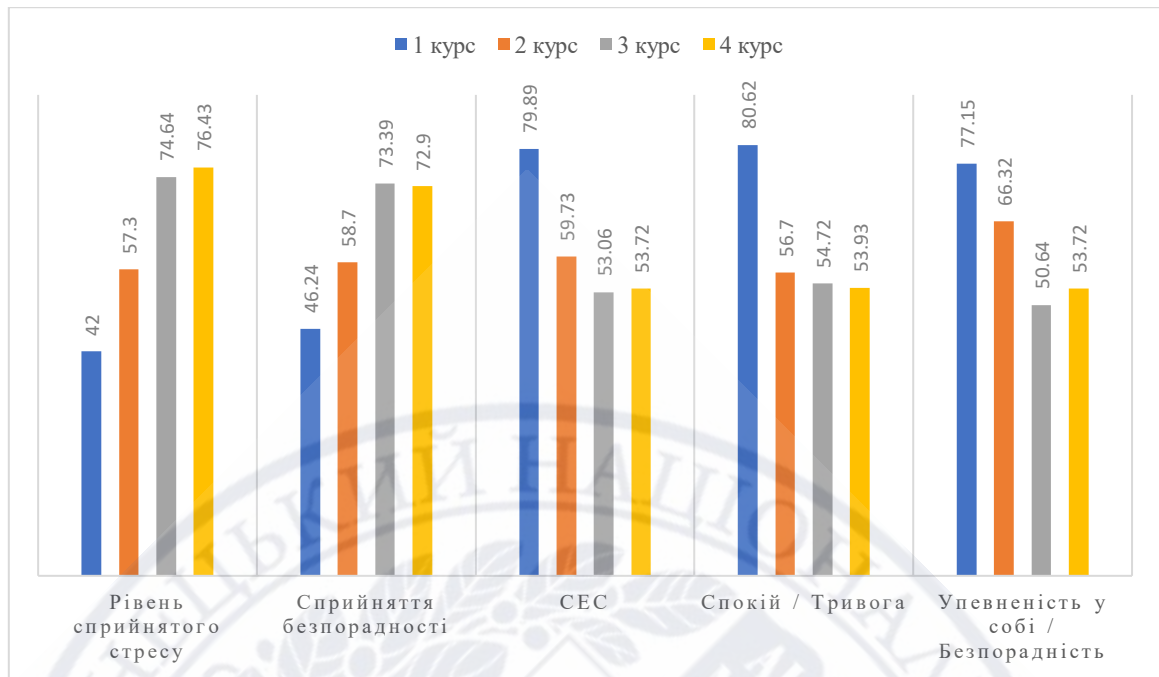


Рис. 2.6. Порівняння середніх арифметичних діагностованих показників між респондентами різних курсів навчання

З представленої діаграми можемо спостерігати, що найвищий рівень сприйнятого стресу характерний для респондентів 3–4 курсів, як і сприйняття безпорадності, при цьому їхні самооцінки емоційних станів хоч і знаходяться в діапазоні неадекватно завищених все ж таки наближаються до оптимального рівня. Натомість для опитаних 1-го року навчання є характерними завищено неадекватні самооцінки емоційних станів з тенденцією переживати надмірний спокій й необ'єктивну упевненість у собі. Значення рівня сприйнятого стресу як і сприйняття безпорадності для здобувачів 1 курсу є у діапазоні помірного і значно нижчі, ніж у здобувачів 3–4 курсів.

У цьому випадку завищені показники СЕС та дихотомічних шкал «спокій–тривога» й «упевненість у собі–безпорадність» студентів 1-го року навчання можемо вважати як компенсацію відсутніх реальних психологічних та особистісних ресурсів для подолання стресу. Необ'єктивна самовпевненість ймовірно вказує на прояв ефекту Даннінга–Крюгера, за якого люди з низькою кваліфікацією, браком досвіду та знань вдаються до помилкових рішень і висновків, проте їхня некомпетентність не дозволяє їм цього визнати.

Високі показники рівня сприйнятого стресу здобувачів 3–4 курсів свідчать про зрілішу та реалістичнішу оцінку стресових ситуацій у їхньому житті та більшу сприйнятливність до дії кумулятивного стресу, що пов'язаний із війною в Україні. Припускаємо також, що студенти старших курсів більш емоційно залучені у переживання подій, які відбуваються в державі. Крім цього, стрес респондентів 4 курсу може бути пов'язаний із завершенням їхнього навчання на бакалавраті та підготовкою до атестаційних екзаменів з відчуттям невизначеності щодо свого майбутнього.

Однак найважливішим результатом проведених нами порівнянь є те, що у показниках стресостійкості та емоційного інтелекту не знайдено статистично значущої різниці між респондентами різних спеціальностей та курсів. Це означає, що ці діагностовані властивості не залежать від специфіки обраного фаху та не мають динаміки розвитку у процесі професійного навчання.

Відповідно для того, аби підтвердити чи спростувати причинно-наслідковий зв'язок між EQ та резистентністю до стресу ми поділили вибірку респондентів за рівнями прояву першого показника на осіб з високим рівнем (у діапазоні від 70 і вище), середнім (у діапазоні від 40 до 69) та низьким (у діапазоні від 39 і менше). Попередня перевірка нормальності розподілу значень, а також здійснена нова окремо у кожній встановленій групі за рівнями прояву емоційного інтелекту вказує на те, що значення за шкалою «стресостійкість» і «емоційний інтелект» розподілені нормально (додаток Д). Крім цього, дисперсії значень за шкалою «стресостійкості» у трьох групах є однорідними (за середнім арифметичним значення – 0,084; за медіаною – 0,087; на основі усіченого середнього – 0,079; на основі медіани зі скорегованим ступенем дефіциту – 0,088) (додаток Е). Ці дві умови дали нам змогу здійснити процедуру однофакторного дисперсійного аналізу у групах респондентів з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту за показником стресостійкості, результати якого представлені у таблиці 2.6., а розгорнутий висновок обрахунків за програмним забезпеченням IBM SPSS Statistics у додатку Е.

Таблиця 2.6.

**Узагальнені результати однофакторного дисперсійного аналізу
за показником стресостійкості у групах респондентів
з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту**

Групи респондентів за рівнем розвитку EQ	Кількість респондентів / відсоткове співвідношення	F _{emp}	Рівень значущості різниці.
Група 1 з високим рівнем EQ	12 / 10%	4,484	0,013 ($\leq 0,05$)
Група 2 з середнім рівнем EQ	38 / 30%		
Група 3 з низьким рівнем EQ	74 / 60%		

Отриманий результат підтверджує гіпотезу нашого дослідження – рівень емоційного інтелекту забезпечує здатність респондентів опиратись стресові та його наслідкам, а, отже, може визначати рівень розвитку стресостійкості. Додаткове апостеріорне множинне порівняння за критеріями Шеффе та Бонфероні допомогли нам визначити, що найбільш статистично значуща різниця у показниках стресостійкості існує між групами студентів з низьким та середнім рівнями EQ (5,08108* та -5,08108*) (додаток Ж). Це означає, що навіть підвищення емоційного інтелекту до середнього рівня має вже значний вплив на розвиток та прояв стресостійкості.

Для уточнення причинно-наслідкових закономірностей між рівнем емоційного інтелекту та рівнем сприйнятого стресу і самооцінкою емоційних станів нами здійснене обчислення статистично значущих відмінностей за Н-критерієм Крускала–Уоллеса (додаток И). Виявлено, що у групах респондентів з різним рівнем EQ є статистично значуща різниця за показником самооцінки емоційних станів, проте за рівнем сприйнятого стресу такої значущої відмінності немає (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7.

**Результати порівняння респондентів з різним рівнем EQ за показниками
СЕС та рівнем сприйнятого стресу**

Група за рівнем EQ	Самооцінка емоційних станів		Рівень сприйнятого стресу	
	Середнє арифметичне	Асимптотична значущість	Середнє арифметичне	Асимптотична значущість
Група 1	85,75	0,003 ($\leq 0,05$)	47,58	0,111 ($\geq 0,05$)
Група 2	71,38		57,26	
Група 3	54,17		67,61	

З таблиці бачимо, що респонденти з високим і середнім рівнями EQ більш позитивно оцінюють свій емоційний стан на відміну від студентів з низьким EQ. Проте, незалежно від рівня емоційного інтелекту, усі опитані демонструють помірний або високий рівень сприйнятого стресу, що зумовлено війною в Україні, нестабільністю економічної та соціальної ситуації в державі та невизначеністю майбутнього для студентської молоді. Останнє створює потребу в планомірному та кваліфікованому культивуванні у здобувачів вищої освіти емоційного інтелекту та розвитку стресостійкості.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді, в якому взяли участь 124 здобувача вищої освіти ОС бакалавра 1–4 курсів чотирьох різних спеціальностей гуманітарного профілю, нами отримані такі основні результати:

1. Очевидною проблемою вибірки є низький рівень емоційного інтелекту (60%) та слабка стресостійкість (63%) в більшості респондентів.
2. За окремими складовими EQ низький рівень прояву емоційної обізнаності мають 48% осіб, самомотивації – 54%, емпатії – 35%. Не здатні

управляти власними емоціями 77% студентів, а розпізнавати емоції інших людей – 48%.

3. Проведений кореляційний аналіз даних допоміг визначити 8 найбільш зв'язаних показників, до яких увійшли інтегральні шкали «рівень сприйнятого стресу» та «емоційний інтелект», шкали «сприйняття безпорадності», «брак самоефективності», «упевненість у собі–безпорадність», «стресостійкість», «управління своїми емоціями» та «самотивація».

4. Шкала «стресостійкість» має прямий кореляційний зв'язок з показником сприйняття безпорадності (0,335) та обернено корелює з показниками браку самоефективності (-0,307), емоційного інтелекту (-0,363) і його складових емоційною обізнаністю (-0,413), управління своїми емоціями (-0,284), самотивацією (-0,303), розпізнаванням емоцій інших людей (-0,261), а також самооцінкою емоційних станів (-0,393) та дихотомічними шкалами «спокій–тривога» (-0,360), «енергійність–утомленість» (-0,304), «піднесеність–пригніченість» (-0,397), «упевненість у собі–безпорадність» (-0,382). Значущим у цьому переліку є кореляційний зв'язок діагностованої властивості з показниками емоційного інтелекту і його складових, що має такий характер: значення стресостійкості, які вказують на її слабкість, корелюють з низькими значеннями EQ в цілому та емоційної обізнаності, самотивації, управління своїми емоціями та розпізнаванням емоцій інших людей.

5. Також виявлено, що студенти, які здатні контролювати свої емоції менше піддатливі до стресу і є оптимістично налаштовані щодо розвитку подій, при цьому самокритично ставляться до власної ефективності, що допомагає їм реалістично оцінювати проблемну ситуацію. Здобувачі вищої освіти, які мають труднощі з управлінням своїми емоціями, більш схильні до неадекватно низької самооцінки власних емоційних станів, частіше відчують тривогу, пригніченість та втому.

6. Респонденти, які демонструють розвинену здатність до самотивації, мають низький рівень сприйнятого стресу та вміють підтримувати життєрадісний і оптимістичний емоційний стан. Натомість особи

з низькими значеннями самотивації мають високий рівень сприйнятого стресу та не спроможні ефективно боротись з негативними емоціями та почуттями.

7. Виявлені кореляції підтвердили, що низький рівень розвитку емоційного інтелекту спонукає студентів більш гостро сприймати стрес у своєму житті та відчувати дефіцити у своїх психологічних ресурсах, що перешкоджає ефективно долати труднощі.

8. Здійснені порівняння показників респондентів різних спеціальностей та курсів допомогли визначити, що стресостійкість та емоційний інтелект не залежать від специфіки обраного фаху та не мають динаміки розвитку у процесі професійного навчання.

9. Проведена процедура однофакторного дисперсійного аналізу за показниками стресостійкості у групах респондентів з різним рівнем EQ дала нам змогу підтвердити гіпотезу дослідження: рівень емоційного інтелекту забезпечує здатність респондентів опиратись стресові та його наслідкам, а тому може визначати рівень розвитку стресостійкості.

Отже, зміцнення опірності студентської молоді до стресу потребує системного навчання та розвитку у них емоційного інтелекту. Особливо ця потреба гостро виражена в умовах військової агресії РФ проти України.

РОЗДІЛ 3. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

3.1. Технології та принципи соціально-психологічного тренінгу в роботі з емоційним інтелектом як чинником розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Соціально-психологічний тренінг (далі СПТ) є інтерактивним методом навчання, що відрізняється від традиційних форм освіти активним впровадженням моделювання поведінки та взаємного обміну досвідом між учасниками групи. Цей підхід дозволяє тим, хто бере в ньому участь, через саморозкриття накопичувати знання один про одного та надавати змістовний психологічний зворотний зв'язок, що є інформацією про себе від партнера по спілкуванню. СПТ визначають як форму спеціально організованого спілкування, де психологічний вплив ґрунтується на активних методах групової роботи [15].

У широкому сенсі, СПТ охоплює пізнання себе та навколишнього середовища, трансформацію свого «Я» через спілкування, яке відбувається у довірливій та неформальній атмосфері. Він є ефективною формою засвоєння знань та потужним інструментом для формування вмінь і навичок. Різні науковці пропонують власні трактування сутності СПТ, що підкреслює його багатогранність та адаптивність. Наприклад, Л. А. Петровська розглядає його як засіб психологічного впливу, спрямований на розвиток знань, соціальний настанов, умінь та досвіду в галузі міжособистісного спілкування [56]. С. І. Макшанов визначає СПТ як багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи чи організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття [56]. В. В. Нікандров описує його як метод ігрового моделювання психогенних ситуацій для розвитку психологічних компетентностей та вдосконалення різних психологічних

властивостей. І. В. Вачков акцентує на створенні умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем [56]. О. В. Сидоренко тлумачить СПТ як навчання технологіям дії на основі якоїсь концепції реальності в інтерактивній формі [10]. У цілому, СПТ є запланованим процесом, що має на меті поповнення навичок та знань учасників, а також перевірку та оновлення їхніх ставлень, ідей, поведінки.

Незважаючи на різноманітність визначень, усі вони сходяться на одному: СПТ є активним та інтерактивним груповим методом особистісного та соціального навчання, який базується на отриманні реального досвіду взаємодії й виходить за межі простої передачі інформації. Така багатогранність робить його особливо придатним для вирішення складних проблем таких, як стрес під час війни, оскільки він одночасно охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вплив війни на студентів проявляється у когнітивних дисфункціях, емоційних станах та поведінкових реакціях. Здатність СПТ інтегрувати ці диспозиції робить його потужним інструментом у цьому специфічному контексті.

Загальна мета СПТ полягає у підвищенні рівня адаптації та внутрішньої ресурсності особистості, що дозволяє їй ефективно протистояти стресу та викликам сучасного життя. Він спрямований на вдосконалення сприйняття учасниками інших людей та усвідомлення власних почуттів і емоцій оточуючих. Цей метод також підвищує загальну компетентність особистості у царині міжособистісної взаємодії, забезпечуючи можливості для самопізнання та самовдосконалення.

Конкретні завдання СПТ, спрямовані на формування психологічної стійкості, включають:

- розвиток навичок управління емоціями, що охоплює розпізнавання, розуміння та ефективне керівництво своїми емоціями;

- підвищення рівня саморегуляції, що передбачає контроль власних дій, реакцій та взаємодії у різних ситуаціях;
- розвиток соціальних навичок та адаптації, що дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати конфлікти та будувати довірливі стосунки, а також адаптуватися до змін у житті та середовищі;
- покращення самообізнаності, що досягається через розуміння власних потреб, цінностей, сильних та слабких сторін;
- стимулювання особистісного росту, що сприяє розвитку таких властивостей, як впевненість у собі, у власних силах та відчуття здатності до самореалізації [56].

СПТ допомагає студентам адаптуватися до навчання у закладах вищої освіти, сформувати психологічну готовність до професійної діяльності, розвинути комунікативні навички, асертивність і стресостійкість, а також запобігти професійному вигоранню та деформаціям у майбутньому.

Особливе значення має акцент СПТ на «внутрішній ресурсності» та «саморегуляції». В умовах війни, коли зовнішній контроль та ресурси часто обмежені або відсутні, внутрішня сила та здатність до саморегуляції стають надзвичайно важливими для психологічного виживання та адаптації. Це означає, що СПТ не просто є корисним інструментом, а потенційно критичним для підтримки психологічного благополуччя в умовах, коли зовнішній світ є нестабільним та неконтрольованим.

СПТ має низку ключових характеристик, що визначають його ефективність як інтерактивного методу групової роботи:

- *груповий формат*: тренінг, як правило, проводять у групах від 6 до 15 осіб, при цьому оптимальною прийнято вважати групу з 12 учасників, а кількість понад 18 може створити проблеми з організацією зворотного зв'язку;
- *принцип спонтанності*: дотримання цього є обов'язковим у процесі формування групи, що сприяє природності взаємодії;

- *активна участь*: набуття навичок та досвіду відбувається за активної участі всіх членів групи та кожного окремо. Цей процес ґрунтується на принципі самостійного розвитку ефективних комунікативних навичок, а не на пасивному засвоєнні готових знань;
- *взаємодія та зворотний зв'язок*: СПТ активно впроваджує моделювання поведінки та взаємний обмін досвідом, що передбачає саморозкриття учасників та надання змістовного психологічного зворотного зв'язку. Акцент робиться на взаєминах між учасниками, яких аналізують у ситуації «тут і тепер»;
- *атмосфера*: успіх тренінгу значною мірою залежить від створення атмосфери взаємопідтримки, довіри та відкритості. Важливою є атмосфера розкнутості та свободи спілкування, клімат безпеки та терпимості, де не критикують і не засуджують;
- *роль тренера*: модератор тренінгових груп повинен володіти значною кількістю різноманітних алгоритмів (методів, прийомів), уміти їх комбінувати та імпровізувати, модифікувати вправи та створювати нові. Його роль полягає у полегшенні міжособистісних контактів та сприянні включенню людей у спільні дії;
- *тривалість*: цикл занять зазвичай розрахований на 30–50 годин. Сесії можуть проводитися з інтервалом 1–3 дні по 3 години. Проте найефективнішою формою організації роботи є «марафон» (чотири дні до 9–10 год.), де втома дає додатковий позитивний ефект, оскільки знижується самоконтроль, що, у свою чергу, сприяє саморозкриттю особистості [9; 56; 15; 14].

Теоретико-методологічні засади СПТ базовані на низці фундаментальних принципів, що забезпечують його ефективність та відрізняють від інших форм активного навчання. Серед них виокремлюють:

- *принцип групової роботи* (за І. В. Вачковим): допомога надходить не тільки від тренера групи, а й від її учасників. Група має бути відносно постійною та мати просторову організацію (ізольоване приміщення,

робота в колі). Акцент роблять на взаєминах між учасниками, поведінку яких аналізують у ситуації «тут і тепер». Застосовують активні методи роботи, при яких відбувається об'єктивація суб'єктивних почуттів та емоцій. Створюють атмосферу розкнутості, свободи спілкування та клімат психологічної безпеки;

- *принцип інтерактивного навчання*: участь є добровільною, а особистісна відповідальність підвищує ефективність засвоєння нових умінь та навичок. Робота ґрунтується на базі вже існуючих знань та за принципом «від простого до складного». Кожен засвоює матеріал у прийнятному для нього темпі, і люди вчаться краще, коли виконують дії;
- *принципи програм розвитку EQ* (загальні, які можуть бути застосовані до студентів): тренінги мають базуватися на гуманізації навчання, особистісно орієнтованому підході до кожної людини, системності та єдності дидактичних, виховних, розвивальних та корекційних впливів на особистість. Важливими є емоційне самоусвідомлення, суб'єкт-суб'єктна взаємодія та діалогізація спілкування;
- *правила роботи в групі*: для забезпечення ефективної взаємодії встановлюють правила такі, як толерантність, активність «тут і тепер», повага та емоційна чуйність один до одного а також використання «Я-висловлювань», замість «Ти-висловлювань», конфіденційність [14].

Акцент на «психологічній безпеці» та «суб'єкт-суб'єктній взаємодії» є фундаментальним. В умовах війни, де довіра часто підірвана, а зовнішні загрози постійні, створення безпечного внутрішнього групового середовища є не просто методологічною перевагою, а терапевтичною необхідністю. Це дозволяє відновити довіру та безпечно досліджувати травматичний досвід. Безпечне та довірливе групове середовище в рамках СПТ безпосередньо протидіє психологічним наслідкам війни, надаючи мікрокосм, де люди можуть заново навчитися довіряти, зменшити гіперпильність та безпечно обробляти емоції без страху осуду чи подальшої шкоди. Це робить створення

психологічного безпечного простору СПТ не просто найкращою практикою, а критично важливим терапевтичним компонентом для студентів, які постраждали від війни, дозволяючи виконати фундаментальну роботу, необхідну для розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Ефективність СПТ базована на моделі конструктивної зміни поведінки, що запропонована Л. М. Мітіною, яка включає чотири основні стадії:

1. *Підготовка* – це стадія «розігріву» групи та створення мотивації до змін. Для зняття напруги та підготовки учасників до роботи використовують психогімнастичні ігри з релаксаційною спрямованістю.
2. *Усвідомлення* – відбувається завдяки когнітивним змінам, пов'язаним з новими особливостями рефлексивних процесів. Рівень усвідомлення істотно підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації можливих думок, позицій, способів і прийомів сприйняття та поведінки, що обговорюються у малих групах. Усвідомлення неадекватності реагування у звичних ситуаціях розхитує поведінкові стереотипи та формує установку на засвоєння нової інформації, знань, способів дій та моделей поведінки.
3. *Переоцінка* – ця стадія супроводжується збільшенням використання не тільки когнітивних, а й афективних та оцінювальних процесів зміни. В учасників з'являється тенденція до осмислення впливу власної небажаної поведінки на безпосереднє соціальне середовище та до переоцінки своєї особистості.
4. *Дія* – на цій стадії людина вчиться співвідносити свої інтереси з інтересами інших людей, спираючись на принципи розуміння, прийняття, довіри та партнерства [14].

Модель Л. М. Мітіної, зокрема етапи «усвідомлення» та «переоцінки», надає структурований шлях для обробки студентами травматичного досвіду внаслідок війни. Перехід від несвідомого, дезадаптивного подолання (наприклад, емоційного придушення, імпульсивності) до свідомого розуміння та переоцінки своїх реакцій дозволяє здобувачам перетворити пасивне

страждання на активне психологічне зростання. Це дає учасникам тренінгу можливість контролювати свої емоційні реакції, що є життєво важливою навичкою, коли можливість контролю за зовнішніми подіями / обставинами відсутня.

СПТ є комплексною програмою, що спрямована на розвиток особистісних властивостей та навичок, необхідних для подолання стресу та складних ситуацій. Основні його складові, що сприяють формуванню психологічної стійкості – це:

- *техніки релаксації* (навчання методам зниження стресу та розслаблення допомагає особистості зберегти емоційну стабільність у надзвичайних ситуаціях);
- *тренування соціальних навичок* (розвиток навичок спілкування, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів підвищує впевненість у власних можливостях та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми);
- *когнітивно-поведінкові стратегії* (навчання позитивному мисленню, переоцінці негативних ситуацій та зміна негативних уявлень про себе допомагає зберегти психологічну стійкість в умовах стресу та деструктивних впливів);
- *емоційний інтелект* (розвиток навичок відчуття, розуміння та ефективного управління власними та чужими емоціями сприяє збереженню психологічної стійкості в різних ситуаціях);
- *підвищення саморефлексії* (самоаналіз та розуміння власних реакцій на стресори допомагає розвивати ресурсність та зміцнює психологічну стійкість);
- *створення середовища підтримки* (важливою складовою СПТ є формування такого оточення, в якому учасники зможуть відчувати підтримку та розуміння);

- *способи управління стресом та вирішення проблем* (це дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змін у своєму житті та зберігати емоційну стабільність) [15].

СПТ використовує широкий спектр методів, технік та вправ для досягнення своїх цілей. Зокрема, це загальні інтерактивні методи – групова дискусія (яка є базовим робочим інструментом), рольові ігри, аналіз конкретних ситуацій, тренування комунікативних навичок, мозковий штурм, самопрезентація, виконання аналітичних або творчих завдань з їх подальшим представленням. Поширеними є вербальні та невербальні техніки, які застосовують для розвитку соціальної перцепції та засвоєння теоретичних знань безпосередньо на практиці. Популярними у СПТ є терапевтичні підходи такі, як арт-терапія, казкотерапія та музикотерапія, які сприяють розширенню емоційного та комунікативного досвіду [15].

Крім цього, широке використання отримали практичні вправи для формування психологічної стійкості, а саме: 1) навчання глибокого, медитативного дихання для заспокоєння нервової системи і зниження рівня стресу; 2) самоаналіз емоційних реакцій у стресових ситуаціях, використання технік зниження емоційної напруги, наприклад, «дихання на відлік» або «візуалізація спокою»; 3) вправи на зосередженість і увагу (найбільш популярна практика *mindfulness*); 4) регулярне ведення щоденника, де учасники записують позитивні аспекти свого життя, досягнення та подяки; 5) стратегії проблемного вирішення ситуації; 6) ситуаційні ігри, які допомагають відчувати себе у різних реальних ситуаціях та навчити знаходити рішення в умовах стресу; 7) завдання на зняття фізичної напруги та збільшення відчуття власної сили і здатності долати труднощі; 8) групові вправи на співпрацю та підтримку, наприклад виконання завдань або проєктів у команді для створення атмосфери взаємодопомоги між учасниками [15].

Комплексний набір методів – від когнітивно-поведінкових стратегій та розвитку емоційного інтелекту до арт- та музикотерапії – свідчить про цілісний підхід до психологічного благополуччя. Таке мультимодальне втручання є

особливо важливим для студентів, які постраждали від війни, оскільки сприяє розвитку їх особистісної стійкості.

Модульна структура тренінгових програм є ключовою особливістю СПТ, що забезпечує гнучкість та цілеспрямованість навчання. Модуль розглядають як відносно самостійну структурну одиницю, що є складовою загальної тренінгової програми. Кожен модуль має свої цілі та завдання, які у сукупності визначають цілісну мету СПТ. Такий підхід дозволяє використовувати модулі як комплексно, так і самостійно.

Модульний дизайн СПТ забезпечує гнучкість та адаптивність, що є надзвичайно вигідним в умовах непередбачуваного воєнного часу. Це дозволяє здійснювати індивідуалізовані втручання, поступово розвивати навички та дистанційно або асинхронно надавати послуги, вирішуючи логістичні проблеми, з якими стикаються студенти в умовах війни (часті перебої у зв'язку, переміщення, нестабільний інтернет) [14].

Адаптація СПТ до унікальних потреб здобувачів вищої освіти в умовах війни є критично важливою. Так, психологічна підтримка студентів у стресових умовах повинна бути спрямована на оптимізацію їхніх особистісних психологічних ресурсів для успішного подолання стресу. Необхідно зосередитись на мінімізації негативних наслідків стресу та розвитку сильних методів захисної поведінки та подолання. СПТ також може бути адаптований до конкретних груп учасників та їхніх потреб, враховуючи фактори, що впливають на формування психологічної стійкості для різних категорій людей (індивідуалізація). Програми розвитку індивідуально-психологічних властивостей мають бути теоретично обґрунтованими, базуватись на принципах науковості, системності, врахування вікових та індивідуальних особливостей.

Надзвичайно актуальною в умовах дистанційного навчання та обмеженого доступу до очних занять є інтеграція цифрових технологій, а саме можливість використання спеціалізованого мобільного програмного забезпечення. Потенціал СПТ для інтеграції цифрових технологій у розвитку EQ є критично

важливою адаптацією для освіти під час війни. Це вирішує проблему фізичної доступності та надає гнучке, масштабоване рішення для надання психологічної підтримки, коли традиційні очні формати порушені. Такі інтерактивні інформаційно-комунікаційні технології створюють можливості для забезпечення безперервної психологічної підтримки. У такий спосіб можна охопити студентів у різних містах, забезпечити асинхронне навчання та потенційно запропонувати анонімність для тих, хто вагається звертатись за допомогою особисто [70].

Одним із найбільш затребуваних напрямів СПТ під час війни є розвиток емоційного інтелекту (EQ) та стресостійкості. Покращення рівня EQ дозволяє ефективніше розуміти та контролювати емоції, що сприяє зниженню стресу та підвищенню психологічної стійкості. Ефективне подолання стресу є ключовим для соціальної адаптації, прийняття рішень, міжособистісної взаємодії та збереження загального здоров'я. Якщо академічна успішність є основним показником функціонування освітньої системи та майбутнього людського капіталу, то вирішення проблем психічного здоров'я за допомогою СПТ стає невід'ємною частиною підтримки якості освіти та підготовки кваліфікованих фахівців для післявоєнної розбудови. Це подвійна перевага: покращення індивідуального добробуту та збереження національного освітнього потенціалу. Тому СПТ для EQ та стресостійкості є стратегічною інвестицією, яка приносить як індивідуальні психологічні переваги, так і ширші суспільні дивіденди у вигляді академічної продуктивності та розвитку людського потенціалу, що є життєво важливим для відновлення України [10].

СПТ відіграє вирішальну роль у формуванні адаптаційних можливостей та внутрішньої ресурсності студентів, що є особливо цінним в умовах війни, зокрема:

- технологія підвищує загальний рівень адаптації та психологічної ресурсності особистості, дозволяючи їй ефективно протистояти стресу;
- тренінг сприяє підвищенню самооцінки та зміцнює віру у власні сили;

- допомагає формувати навички соціальної адаптації та вміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації, що сприяє збереженню стресостійкості навіть у складних обставинах;
- інструмент є ефективним засобом подолання особистісної безпорадності, що включає зміни атрибутивного стилю (з песимістичного на оптимістичний), підвищення емоційної стабільності та формування поведінкової активності, спрямованої на досягнення успіху [13].

Концепція «внутрішньої ресурсності» є особливо глибокою в контексті війни, оскільки вона передбачає перехід від залежності від зовнішньої підтримки до культивування внутрішньої сили. Роль СПТ у цій трансформації полягає в тому, щоб надати студентам самодостатні психологічні інструменти, що робить їх більш стійкими перед обличчям тривалих труднощів. Війна створює середовище, де зовнішні ресурси (безпека, стабільність, інфраструктура, професійна допомога) часто обмежені або ненадійні. Покладатись виключно на зовнішню підтримку в таких умовах є нежиттєздатним. Здатність використовувати власні психологічні резерви стає першочерговою. «Внутрішня ресурсність» означає розвиток самодостатності, саморегуляції та позитивних механізмів подолання, які не залежать від зовнішніх умов. СПТ, розвиваючи ці внутрішні здібності, дає студентам можливість стати більш самостійними в управлінні своїм психологічним благополуччям. Це є вирішальною довгостроковою навичкою не лише для воєнного часу, а й для подолання післявоєнних труднощів.

Отже, соціально-психологічний тренінг є потужним інтерактивним та багатофункціональним інструментом психологічного розвитку, що дозволяє формувати ключові компетенції, необхідні для долаття стресу та викликів сучасного життя. Доведена ефективність СПТ у формуванні емоційного інтелекту [10], подоланні особистісної безпорадності [13] та розвитку комунікативних / емпатійних властивостей [9] підтверджує його потенціал як надійного методу для культивування стресостійкості студентської молоді.

Послідовні позитивні результати в різних дослідженнях свідчать про універсальний механізм позитивних змін, що робить СПТ незмінною технологією у контексті війни.

У цілому, СПТ є стратегічною інвестицією в людський капітал України. Розвиваючи емоційний інтелект та стресостійкість студентської молоді, описаний метод не лише сприяє їхньому індивідуальному психологічному благополуччю, а й зміцнює адаптивні можливості суспільства загалом, що є ключовим для успішного відновлення та розвитку країни в післявоєнний період.

3.2. Опис програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

З метою розвитку емоційного інтелекту студентської молоді як особистісного ресурсу для підвищення стійкості до стресу та психологічного благополуччя у професійному та академічному середовищі в умовах війни нами розроблена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу (далі тренінгова програма), завдання якої полягали у:

- 1) підвищенні у здобувачів вищої освіти усвідомлення своїх емоційних станів та реакцій у стресових ситуаціях;
- 2) розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного управління стресом;
- 3) покращенні розуміння емоційних станів інших людей;
- 4) зміцненні міжособистісної комунікації та співпраці в умовах стресу;
- 5) інтеграції емоційного інтелекту в повсякденне та професійне життя як інструменту психологічної стійкості.

Тренінгова програма містить 16 сесій тривалістю по 90 хв., детальні плани яких представлені у додатку К. Формувальний експеримент здійснений нами

протягом 5 тижнів з середини вересня та до середини жовтня 2025 року. Також нами обраний онлайн-формат проведення соціально-психологічного тренінгу, оскільки його учасниками стали студенти різних спеціальностей з двох різних ЗВО.

Структура тренінгової програми передбачала вступну, основну та підсумкову частину, де друга була розділена на 5 змістових блоків, а саме: 1) актуалізація емоційної самосвідомості; 2) розвиток емоційної саморегуляції; 3) робота з емпатією та формування навичок розпізнавати емоції інших людей; 4) розвиток базової здатності асертивної поведінки, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та попередження стресу; 5) прикладні аспекти застосування навичок емоційного інтелекту в повсякденному житті, академічній та професійній діяльності (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Структура програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Змістовий блок	Заняття	Тривалість
<i>Вступна частина</i>	Сесії 1–2	3 год.
<i>Основна частина</i>	Сесії 3–15	19,5 год.
Актуалізація емоційної самосвідомості	Сесії 3–4	3 год.
Розвиток емоційної саморегуляції	Сесії 5, 6, 7	4,5 год.
Робота з емпатією та формування навичок розпізнавати емоції інших людей	Сесії 8–9	3 год.
Розвиток базової здатності асертивної поведінки, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та попередження стресу	Сесії 10, 11, 12	4,5 год.
Прикладні аспекти застосування навичок емоційного інтелекту в повсякденному житті та	Сесії 13, 14, 15	4,5 год.

професійній діяльності		
<i>Підбиття підсумків</i>	Сесія 16	1,5 год.
Загальна тривалість		24 год.

Для реалізації мети і завдань тренінгової програми нами застосовані активні методи соціальної психології та навчання (групові дискусії, ділові ігри, мозковий штурм, міні-лекції, інформаційні повідомлення, створення когнітивних карт тощо), практики повного усвідомлення (mindfulness), метафоричні асоціативні карти, техніки позитивної психології та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Розглянемо детальніше інструментарій кожної з 16 тренінгових сесій.

Перших два заняття були спрямовані на знайомство учасників та налагодження групової роботи (таблиця 3.2). Зокрема метою сесії №1 стало ознайомлення студентів з концепцією емоційного інтелекту, стресостійкості й окреслення структури соціально-психологічного тренінгу. Нами застосовані вправи-криголами для побудови довіри у групі та створення психологічного безпечного середовища, встановлені правила групової роботи і визначені очікування учасників. Особливістю цього заняття стало коротке тестування членів групи щодо їхнього актуального рівня емоційного інтелекту та їхніх звичних типів реагування на стрес за допомогою шкали швидкої самооцінки емоційного інтелекту (The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) і скороченого варіанту питальника COPE.

На другій сесії групової роботи ми ознайомили учасників з чотирма основними компонентами емоційного інтелекту за моделлю Д. Гоулмана. Для закріплення теоретичного матеріалу нами запропонована групова робота зі створення плакатів до кожного елементу EQ з наведенням прикладів їхнього прояву з реального життя студентів. Також на цьому занятті проведена самодіагностика учасників за розробленою нами анкетною «Мій профіль емоційного інтелекту», що представлена контрольним списком тверджень, які розділені на 5 кластерів «самосвідомість», «саморегуляція», «мотивація», «емпатія», «соціальні навички». Усього пропонується інструмент містить 20

тверджень, які необхідно оцінити за шкалою від 1 («зовсім не правда») до 5 («цілком правда»). Теоретико-методологічною основою анкети стали наукові праці Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ?» [11] і Т. Бредберрі та Дж. Грівза «Емоційний інтелект 2.0» [5]. Крім цього, під час розробки контрольного списку ми послуговувались прикладом тесту емоційного інтелекту П. Могапеля (Paul Mohapel' Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) [94]. З ціллю фасилітувати індивідуальну та групову рефлексію учасників нами були поставлені додаткові запитання. У своєму повному обсязі анкета представлена у додатку Л.

Таблиця 3.2.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 1 та 2

Назва сесії	Методи роботи
№1 «Вступ до емоційного інтелекту та стресостійкості»	Вправа-криголам «Бридж з іменем емоції», міні-лекція, вправа «М'яч очікування», тестування, групове обговорення.
№2 «Структура емоційного інтелекту за моделлю Деніела Голмана»	Вправа-криголам «Дві правди, одна брехня», міні-лекція, створення плакатів, самодіагностика, групове обговорення.

Третя та четверта тренінгові сесії об'єднані загальною метою актуалізувати емоційну самосвідомість учасників (таблиця 3.3). Під час групової роботи ми використали метафоричні асоціативні карти та колесо емоцій Р. Плутчика для фасилітації розвитку навички розпізнавати свої емоції. Щоб посилити ефект, нами застосована медитація сканування тіла аби навчити студентів встановлювати зв'язок між переживанням емоцій та відповідними фізичними відчуттями.

Для заохочення учасників до глибшої та при цьому структурованої саморефлексії на четвертому занятті проведена вправа М. Б. Вільямс та С. Пойюли «Розпізнавання емоцій» [7], а в кінці задане домашнє завдання протягом наступного тижня вести щоденник свого настрою на основі практики когнітивно-поведінкової терапії, що описана у посібнику Дж. Меннінга та

Н. Ріджуей «Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів» [33].

Таблиця 3.3.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 3 та 4

Назва сесії	Методи роботи
№3 «Емоційна самосвідомість: розпізнавання власних емоцій»	Метафоричні асоціативні карти, колесо емоцій Р. Плутчика, медитація сканування тіла, парна робота, групове обговорення.
№4 «Емоційна самосвідомість: щоденники емоцій та саморефлексія»	Вправи «Мій емоційний щоденник», «Назви це, щоб приборкати», «Розпізнавання емоцій», групове обговорення, щоденник настрою.

П'ята, шоста та сьома сесії входять до другого змістового блоку тренінгової програми «Розвиток емоційної саморегуляції» і включають елементи роботи з самомотивацією (таблиця 3.4). Так, перші два заняття спрямовані на аналіз емоційних реакцій учасників на стрес і набуття ними навичок емоційної саморегуляції. У роботі ми також використали метафоричні асоціативні карти для виконання вправи «Мої переживання тут і зараз» авторства Л. Ю. Мазай [31] та провели анкетування щодо визначення специфіки реагування на стрес у здобувачів вищої освіти. Останній інструмент, який представлений у повному обсязі у додатку М, спеціально розроблений нами для тренінгової програми на основі транзакційної моделі стресу та подолання Лазаруса–Фолкмана [63], моделі BASIC Ph M. Лаада [Найчук В. В.] і таких методик, як Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ) [73], Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) [62], Perceived Stress Scale (PSS-10) [6].

Особливістю шостої сесії є застосування практики глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації Е. Джейкобсона та техніки «СТОП» Дж. Кабата-Зінна, що ґрунтуються на принципах тілесно-орієнтованої терапії й повного усвідомлення (mindfulness). Крім цього, нами розроблена рольова гра зі застосування методів самозаспокоєння в імітації стресової ситуації, ціль якої

допомогти учасникам тренінгу застосувати вивчені методи регулювання емоцій у змодельованих стресових ситуаціях для подальшого перенесення цього досвіду в реальне життя. Структура вправи представлена чотирма фазами-етапами її виконання:

- *1 фаза* – це інструктаж фасилітатора щодо основних методів самозаспокоєння у стресовій ситуації, а саме глибокого дихання, дихання за квадратом / трикутником, техніки СТОП, когнітивного переформування, різних варіантів заземлення тощо. Тривалість 5–7 хв.;
- *2 фаза* – об'єднання учасників тренінгу в тріади з розподілом ролей, де є особа, яка потрапила в стресову ситуацію, власне стрес / або тригер і спостерігач, який дає зворотний зв'язок по завершенню гри. Кожна така група отримує картки з гіпотетичною стресовою ситуацією, наприклад «Конфлікт студента і викладача», «Непорозуміння між двома членами робочої групи», «Прострочення кінцевих термінів виконання важливого завдання». Тривалість 3–5 хв.;
- *3 фаза* – рольова гра та застосування методів саморегуляції, під час якої учасник, який потрапив у стресову ситуацію, намагається визнати емоційну напругу, усно використати чи описати техніку самозаспокоєння (наприклад, «Я зупиняюсь, щоб дихати», «Я заземляюсь»), застосувати внутрішнє або зовнішнє переформування (наприклад, «Це не стосується мене особисто», «Я можу спокійно відповісти») та змодельовати емоційну регуляцію в актуальний момент. На цьому етапі кожен член тріади має виконати усі три ролі. Тривалість 10–12 хв.;
- *4 фаза* – підбиття підсумків та групова рефлексія, під час яких спостерігачі дають короткий зворотний зв'язок за шаблоном «Я помітив(-ла), що...», «Було корисно, коли ти...», «Наступного разу ти можеш спробувати...», а далі усі члени тренінгової програми відповідають на запитання «Що їм допомогло найефективніше регулювати свої емоції?», «Що було складним у тому, щоб залишатись стриманим під зовнішнім

тиском?» і «Які саме методи емоційної саморегуляції були ними застосовані?». Тривалість 8–10 хв.

Сьома сесія націлена на сприяння внутрішньої мотивації та позитивного емоційного світогляду здобувачів вищої освіти. Протягом неї студентам пропонували переглянути й обговорити фрагменти мотиваційних виступів відомих людей, зокрема з лекції Р. Пауша «Досягнення дитячих мрій» і промови Дж. К. Роулінг на церемонії вручення дипломів у Гарварді, а також виконати практику перетворення негативних розмов з собою на позитивні твердження (на основі матеріалів з посібника Дж. Меннінга і Н. Ріджуей) та вправу «Моя карта мотивації». Метою останньої є допомогти учасникам тренінгової програми дослідити, візуалізувати і проаналізувати свої внутрішні та зовнішні джерела мотивації, особливо у контексті управління стресом, підтримки стресостійкості в академічному й особистому житті. Виконання вправи проходило у три етапи: 1) індивідуальне рефлексивне малювання карти, яка відображає особисті джерела мотивації (20–25 хв); 2) обговорення роботи в парах або малих групах (10–15 хв.); 3) груповий дебрифінг за бажанням учасників (5–10 хв).

У кінці сьомої сесії нами задане домашнє завдання, що передбачало виконання вправи «Візуалізація цілей» авторства Х. Альбертса та Л. Поул [84].

Таблиця 3.4.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 5, 6 та 7

Назва сесії	Методи роботи
№5 «Емоційна саморегуляція: розуміння своїх реакцій на стрес»	Метафоричні асоціативні карти, міні-лекція, мозковий штурм, анкетування, групове обговорення, вправа «Як я переживаю почуття?».
№6 «Емоційна саморегуляція: методи самоконтролю»	Міні-лекція, практика глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, техніка СТОП, рольова гра, групове обговорення.
№7 «Мотивація та оптимізм у стресових ситуаціях»	Вправа «Моя карта мотивації», перегляд та групове обговорення відеокліпів, практика переформування, вправа «Візуалізація цілей».

Восьма та дев'ята тренінгові сесії присвячені емпатії, розвитку навичок розуміння емоцій інших людей, а також розумінню феномену емоційного зараження (таблиця 3.5). Основними методами роботи на цьому етапі формувального експерименту стали вправа «Емоції в обличчя» з використанням фотокарток з відображенням різних емоційних виразів обличчя, парне виконання вправи авторства Л. Ю. Мазай «Емпатійне слухання» [31], групова гра «Коло емпатії», практика повного усвідомлення «Розвиток емоційної усвідомленості» за сценарієм Х. Альбертса та Л. Поул [83], вправа «Емпатійна реакція проти злиття» та тематичні групові обговорення.

Авторськими розробками є групова гра «Коло емпатії» і вправа «Емпатійна реакція проти злиття», які ми розглянемо детальніше. Метою першої згаданої нами техніки є розвиток навичок активного слухання, сприйняття перспективи та емоційного резонансу через структурований груповий процес, який покликаний сприяти емпатії та безпечному обміну емоціями. Формат роботи полягає у тому, що уся група сидить у колі, а один учасник ділиться якою-небудь історією, інший – слухач – розмірковує, всі решта мовчки спостерігають. Структура проведення гри передбачає:

- 5-и-хвилинний *вступ* модератора, який пояснює, що «ціль вправи не в тому, щоб фіксувати, аналізувати чи дискутувати, а в тому, щоб глибоко слухати та відображати почуття іншої людини з турботою та присутністю»;
- *визначення ролей*, де є доповідач, який ділиться реальним (але помірної інтенсивності) позитивним чи негативним емоційним досвідом, емпатійний слухач, який практикує активне слухання та перефразовує почуте, зосереджуючись на емоціях того, хто говорить, а не на змісті сказаного; свідки (усі інші учасники тренінгу), які уважно спостерігають мовчки;

Процес роботи у кожному раунді гри триває 10–15 хвилин. Один раунд – це спільна робота доповідача і слухача, при цьому останній у своїх зворотних реакціях використовує фрази на кшталт «Звучить так, ніби ти відчував(-ла)...»,

«Ти, здавалось, відчував(-ла)», «Те, що я чую, як ти кажеш, це...» тощо. Доповідач підтверджує або уточнює. Модератор гри сприяє діалогу та забезпечує емоційну безпеку. По завершенню раунду відбувається ротація ролей – інші учасники стають доповідачем та слухачем. У кінці гри можливе групове рефлексивне обговорення.

Вправа «Емпатійна реакція проти злиття» націлена допомогти учасникам тренінгу розрізнити здорові емпатійні реакції від емоційного злиття (або емоційного зараження), яке може призвести до емоційного виснаження, розмитих меж або неефективної підтримки мовця. Практика передбачає три етапи:

- *короткий теоретичний вступ* (5–7 хв.), у якому модератор дає пояснення з прикладами того, що таке емпатійна реакція, а що таке емоційне злиття;
- *парна рольова гра* (10 хв.), де кожна діада учасників тренінгу отримує сценарій емоційно навантаженої ситуації. Одна людина грає роль мовця, інша практикує дві контрастні реакції – емоційного злиття (надмірна ідентифікація, паніка, гіперболізована реакція або відображення дистресу) та емпатії (спокій, підтримка, підтвердження, але емоційно регульоване);
- *ротація ролей* та повторення процедури за іншим сценарієм (10 хв.).

Сценарії, які ми пропонували, були наближені до реалій студентського життя, наприклад, «Друг, який засмучений через провалений іспит, у результаті чого почуває себе нікчемою», «Сусід по кімнаті, який хвилюється через новини з дому та не може зосередитись на навчанні», «Одногрупник, який панікує перед публічною презентацією». У кінці вправи модератор фасилітує групове обговорення результатів роботи у парах.

Таблиця 3.5.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 8 та 9

Назва сесії	Методи роботи
№5 «Емпатія: розуміння емоцій інших людей»	Вправа «Емоції в обличчя», парна робота у вправі «Емпатійне слухання», групова гра «Коло емпатії», групове обговорення.
№6 «Емпатія: співчуття проти емоційного зараження»	Вправа «Розвиток емоційної усвідомленості» з елементами mindfulness, міні-лекція, вправа «Емпатійна реакція проти злиття», групове обговорення.

Зміст десятої, одинадцятої та дванадцятої тренінгових сесій висвітлює питання асертивної поведінки, здорового вираження емоцій, зміцнення міжособистісних стосунків в умовах стресу та емоційної гнучкості у конфліктних ситуаціях (таблиця 3.6). Для висвітлення цих аспектів ми послуговувались спеціально розробленими рольовими іграми за сценаріями конфліктних ситуацій і «Надання та отримання зворотного зв'язку», вправами «Практика складних розмов», «Почуття–потреби–бажання» та тематичною груповою роботою з побудови карти мережі підтримки на основі техніки Я. Морено «Соціальний атом». Розглянемо ці інструменти детальніше.

Рольова гра «Надання та отримання зворотного зв'язку» спрямована на розвиток емоційного інтелекту в міжособистісному спілкуванні через практику конструктивного зворотного зв'язку та емоційно зрілого реагування, що є важливим у забезпеченні стресостійкості та співпраці у конфліктних ситуаціях. Порядок виконання передбачає надання модератором короткої інформації про типи зворотного зв'язку, модель SBI (ситуація–поведінка–вплив з *анг. Situation–Behavior–Impact*) та емоційну усвідомленість, після чого починається сама гра, що містить кілька етапів:

- об'єднання учасників тренінгу в пари або групи по 3 особи, в яких кожен отримує сценарій гіпотетичної або реальної конфліктної ситуації, та розподіл ролей, де хтось один дає зворотний зв'язок, другий – його отримує, третій (за потреби) спостерігає за взаємодією;

- власне рольова гра, в якій той, хто надає зворотний зв'язок, використовує модель SBI; той, хто є реципієнтом, практикує емоційно інтелектуальне слухання (застосовує перефразування, кивання, визнання зворотного зв'язку, постановка уточнювальних запитань без звинувачення, заперечення та / або сарказму). По завершенню партнери міняють ролі;
- групове обговорення результатів роботи у парах чи трійках.

Вправа «Практика складних розмов» націлена допомогти учасникам тренінгу вести емоційно складні або конфронтаційні розмови зі спокоєм, емпатією та ясністю думки, покращуючи емоційну регуляцію та соціальну компетентність. Перед безпосереднім виконанням вправи модератор коротко інформує студентів про техніку DESC (описати, висловити, уточнити, наслідки з анг. *Describe, Express, Specify, Consequences*), після чого здобувачам пропонують обрати розмову з реального життя, якої вони уникають або, яка викликає у них хвилювання. Другим етапом є підготовка діалогу: кожен учасник має відповісти у формі коротких нотаток на запитання «Яка це ситуація?», «Що я відчуваю у ній та чому?», «Що я хочу висловити?», «На який результат я сподіваюсь?». При цьому модератор вправи просить застосовувати техніку DESC. Коли це завдання виконане, учасників об'єднують в пари, де один виконує роль самого себе, інший – співрозмовника. У ході діалогу студентів заохочують до використання прийомів емоційно інтелектуального спілкування. По завершенню одного діалогу, співрозмовники обмінюються ролями та повторюють процедуру з іншою ситуацією. У кінці модератор фасилітує групове обговорення з підведенням підсумків роботи.

Групова робота з побудови карти мережі підтримки, метою якої є допомогти студентам візуалізувати та проаналізувати свої системи соціальної підтримки як захисний фактор від стресу, а також заохочувати емоційну відкритість та звернення за допомогою. Перед початком модератор коротко знайомить учасників тренінгу з ідеєю буферу стійкості (люди, які допомагають нам регулювати стрес та емоції, не тільки близькі друзі, але й наставники, онлайн-спільноти, групи, до яких ми належимо тощо). Наступним кроком є

створення самої карти, для чого студентам дають аркуші паперу із зображеними на них концентричними колами, де центром є «Я» особи, перше коло – люди, яким вона / він глибоко довіряє (наприклад, члени сім'ї, найкращі друзі), друге коло – тісні зв'язки (наприклад, одногрупник, який завжди підтримає у складній ситуації, психолог-консультант тощо), третє коло – епізодична або ситуативна підтримка (наприклад, лікарі, викладачі, онлайн-форум, телефонна лінія кризової допомоги). Учасники тренінгу заповнюють кола іменами реальних людей, використовуючи різні кольори та / або символи на позначення різних типів підтримки (емоційної, інформаційної, практичної). Третій крок у виконанні вправи – це обмін думками в малих групах: студенти діляться тим, що їх здивувало та будь-якими іншими інсайтами, які вони отримали під час створення карти.

Рольова гра за сценаріями конфліктних ситуацій, яку можна використовувати для розвитку навичок емоційної регуляції, емпатії та конструктивної комунікації через реалістичні ігрові сценарії, в яких стрес та емоційна напруга підвищені. Перед початком роботи модератор ставить тренінговій групі запитання «Що робить конфлікт стресовим?», «Як емоційний інтелект може сприяти деескалації конфлікту?», а також нагадує про такі інструменти, як Я-твердження / повідомлення, активне слухання, емоційне маркування, регулювання тону та мови тіла. Проведення самої гри передбачає три етапи:

- об'єднання студентів у міні-групи по 3–4 особи, кожна з яких отримує картку зі сценарієм конфлікту;
- імітація конфлікту двома учасниками, під час чого інші спостерігають та роблять нотатки за контрольним списком запитань: «Чи висловлював хтось із співрозмовників почуття або звинувачення?», «Чи обидві сторони конфлікту активно слухали одна одну без перебивання?», «Чи були конфліктантами названі та визнані їхні емоції?», «Чи була мова тіла відкритою або захисною?», «Чи вжив хтось із опонентів заходи з регулювання емоційної ескалації?». Далі учасники змінюють ролі або за

бажанням повторюють сценарій, використовуючи покращені стратегії емоційно інтелектуального зворотного зв'язку;

- групова рефлексія та зворотній зв'язок.

Вправа «Почуття–Потреби–Бажання», метою якої є навчити учасників тренінгової програми визначати свої емоції та чітко виражати їх без агресії чи пасивності. Студентам пропонують згадати яку-небудь ситуацію, коли вони відчували себе незрозумілими, злими або переживали стрес. Далі учасників просять занотувати, що вони відчували у тій ситуації, що їм було потрібно у той момент та про що вони могли попросити. Після виконання завдання з саморефлексії, здобувачів об'єднують в пари, де кожен ділиться своєю історією за моделлю «почуття, потреби, бажання». Той у парі, хто перший активно слухає розповідь, перефразовує почуте, щоб уточнити своє розуміння ситуації. Згодом партнери обмінюються ролями «доповідач–слухач». При виконанні цієї вправи нами рекомендовано використовувати список почуттів та емоцій та перелік потреб за книгою М. Розенберга «Ненасильницьке спілкування. Мова життя» [44]. У кінці, за традицією, відбувається групове обговорення результатів роботи.

Таблиця 3.6.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 10, 11 та 12

Назва сесії	Методи роботи
№10 «Асертивність та вираження емоцій»	Міні-лекція, вправа «Створення «Я-тверджень», рольова гра «Надання та отримання зворотного зв'язку», групове обговорення.
№11 «Соціальні навички для стресових ситуацій»	Вправа «Практика складних розмов», групова робота з побудови карти мережі підтримки, мозковий штурм, групове обговорення.
№12 «Управління конфліктами та емоційна гнучкість»	Рольова гра за сценаріями конфліктних ситуацій, вправ «Почуття–Потреби–Бажання», групове обговорення.

Сесії тринадцята, чотирнадцята та п'ятнадцята об'єднані у змістовий блок «Прикладні аспекти застосування навичок емоційного інтелекту в повсякденному житті та професійній діяльності» та націлені на закріплення

набутих протягом тренінгової програми навичок, а також попередження емоційного вигорання (таблиця 3.7). Під час проведення сесій нами застосовані авторські техніки, як от: тематичне групове дослідження «Академічні / професійні дилеми», групове обговорення на тему «Методи емоційного відновлення», групове моделювання «Складний стресовий сценарій» та вправа «Мій інструментарій емоційного інтелекту».

Перша згадана нами техніка спрямована на розвиток здатності аналізувати емоційно напружені ситуації та застосовувати інструменти емоційного інтелекту в реальних академічних або професійних контекстах таких, як етичні виклики, бар'єри у спілкуванні чи стрес, пов'язаний з прокрастинацією. Перебіг групового дослідження передбачає чотири послідовних етапи, де на першому учасників об'єднують у невеликі групи по 4–5 осіб, кожна з яких отримує сценарій ситуації з академічного чи професійного життя і запитання до неї. На другому етапі кожна група обговорює емоційні, реляційні та етичні аспекти ситуації, використовуючи принцип / схему «Почуття–Потреби–Бажання» або інші інструменти емоційного інтелекту для створення плану вирішення отриманої проблеми та готують презентацію результатів свого обговорення. Третій крок виконання вправи – це власне групові презентації, які повинні містити короткий виклад ситуації, її аналіз на основі використання теорії емоційного інтелекту та рекомендації щодо комунікативних стратегій. У кінці, на останньому етапі, усі учасники тренінгу обговорюють результати роботи.

Групове обговорення на тему «Методи емоційного відновлення» має на меті нормалізувати емоційну втому та заохочувати учасників ділитись ефективними особистими стратегіями емоційного відновлення і стійкості. Структура вправи передбачає мозковий штурм на 5–10 хв., де учасники відповідають на запитання «Що допомагає вам емоційно відновитись після сильного стресу, вигорання чи перенавантаження?» та записують на дошці особистісні ресурси за такими критеріями: фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні, духовні або творчі. Після цього відбувається обмін думками у малих групах по 3–4 особи, в якому учасники діляться своїми стратегіями

відновлення, визначають, що спрацювало, а що ні в минулому, обговорюють, як має виглядати емоційне відновлення у здоровому студентському чи професійному житті. Останнє завдання, яке виконує кожен студент – це створення плану власного емоційного відновлення, у якому вони описують свої ранні ознаки вигорання, 2–3 стратегії подолання та одну мету самодопомоги, яку вони зобов'язуються досягти.

Групове моделювання «Складний стресовий сценарій», під час якого учасники тренінгу моделюють ситуацію стресу високого рівня напруження, що стосується їхнього академічного чи професійного життя та застосовують навички емоційного інтелекту а режимі реального часу. Для виконання цього завдання студентів об'єднують у групи по 4–5 осіб і призначають кожній групі один із стресових, але реалістичних сценаріїв. Учасники готують рольові ігри тривалістю 3–5 хв., які мають містити щонайменше: 1) один конфлікт або емоційно заряджений момент; 2) практику двох навичок емоційного інтелекту (наприклад, називання почуттів, активне слухання); 3) чіткі докази емоційної регуляції або відновлення хоча б одним членом команди. У кінці модератор проводить групове обговорення, щодо того, яка навичка емоційного інтелекту допомогла найбільше за такими запитаннями: «Які емоції ви відчували під час симуляції?», «Яку навичку емоційного інтелекту було найлегше застосувати, а яку – найважче?», «Як змінилися ваші реакції на стрес порівняно з першим днем тренінгу?», «Що б ви зробили по-іншому наступного разу?».

Вправа «Мій інструментарій емоційного інтелекту» націлена допомогти учасникам тренінгу персоналізувати та запам'ятати ключові висновки з усього тренінгу і сприяти довгостроковому застосуванню набутих знань, умінь і навичок. За інструкцією кожен студент отримує шаблон, у якому потрібно зробити записи за 7-а пунктами:

- «3 навички емоційного інтелекту, які я опанував(-ла) найкраще»;
- «3 навички емоційного інтелекту, які мені ще потрібно практикувати»;
- «мої головні тригери стресу»;

- «мої улюблені стратегії емоційного інтелекту (для заспокоєння, подолання труднощів або встановлення зв'язку»;
- «люди, які входять до в моєї мережі підтримки»;
- «цитата або афірмація, яка підсумовує мій досвід участі в тренінгу»;
- «що я зобов'язуюсь робити по-іншому, починаючи з наступного тижня?».

Таблиця 3.7.

Коротка характеристика змісту тренінгових сесій 13, 14 та 15

Назва сесії	Методи роботи
№10 «Емоційний інтелект в академічному та професійному житті»	Тематичне групове дослідження «Академічні / професійні дилеми», вправа «Особистий SWOT-аналіз EQ», групове обговорення.
№11 «Профілактика життєвих криз та емоційного вигорання»	Міні-лекція, інвентаризація емоційного вигорання з використанням Maslach Burnout Inventory (MBI), групове обговорення, зокрема на тему «Методи емоційного відновлення», вправа «Зміцнення бар'єру між роботою та особистим життям».
№12 «Інтеграція навичок емоційного інтелекту в повсякденне життя»	Групове моделювання «Складний стресовий сценарій», вправа «Мій інструментарій емоційного інтелекту», вправа «Ідентифікація неконструктивних (шкідливих) переконань щодо емоцій», групове обговорення.

Остання шістнадцята тренінгова сесія є завершальною. Її мета – оцінити прогрес учасників тренінгу, надати зворотний зв'язок та закінчити навчальний процес. Під час неї ми провели повторну діагностику за діагностичними критеріями дослідження та три вправи «Лист моєму майбутньому» з використанням платформи FutureMe.org, «Майбутня покращена версія себе» [33] і «Компліменти».

Аналіз ефективності реалізованої нами програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни представлений у параграфі 3.3. цього розділу.

3.3. Результати реалізації та аналіз ефективності програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Програма соціально-психологічного тренінгу була реалізована протягом п'яти тижнів, з 15 вересня по 17 жовтня 2025 року, і складалася з 16 сесій загальною тривалістю 24 години. Цільовою групою були студенти гуманітарних спеціальностей, які, згідно з критеріями включення, мали низький рівень розвитку як емоційного інтелекту, так і стресостійкості.

Дослідження проводилося на вибірці з двох груп, кожна з яких складалася з 23 респондентів: експериментальна група (ЕГ), яка пройшла тренінг, та контрольна група (КГ), яка втручання не отримувала. Порівняння проводилося за 15 шкалами, включаючи інтегральні показники («емоційний інтелект», «стресостійкість», «рівень сприйнятого стресу») та субшкали EI («емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей»).

Зважаючи на малий обсяг вибірки ($N=23$ у кожній групі) та ненормальний розподіл показників, для порівняння залежних вибірок (показники до / після тренінгу) був обраний Т-критерій Вілкоксона (Wilcoxon Signed-Rank Test). Для опису центральної тенденції використані медіана (Mdn) та міжквартильний діапазон (IQR).

Для значущих змін нами обчислена величина ефекту r (де $r=Z/N$), що дозволяє оцінити практичну значущість виявлених змін. Величина ефекту інтерпретується так: $r \approx 0.1$ – малий, $r \approx 0.3$ – середній, $r \approx 0.5$ – великий.

Первинний аналіз даних (T_0) показав, що експериментальна та контрольна групи були порівнянні за ключовими показниками до початку втручання (таблиця 3.8.).

Таблиця 3.8.

Описова статистика ключових показників в ЕГ та КГ до тренінгу (T0)

Показник	ЕГ (N=23) Mdn (IQR)	КГ (N=23) Mdn (IQR)
Емоційний Інтелект	27 (19-38)	31 (22-36)
Стресостійкість	38 (29-42)	37 (30-41)
Рівень сприйнятого стресу	21 (20-27)	25 (22-27)
Емоційна обізнаність	6 (2-9)	6 (4-8)
Управ. своїми емоціями	4 (1-6)	-1 (-5-2)
Сприйняття безпорадності	14 (12-16)	16 (14-22)
Брак самоефективності	8 (7-10)	8 (5-11)

Описові дані демонструють, що обидві групи перебували у складному психоемоційному стані. Медіана рівня сприйнятого стресу була високою (21 у ЕГ, 25 у КГ), тоді як медіанні показники стресостійкості були помірно низькими (38 у ЕГ, 37 у КГ). Надзвичайно важливим є високий рівень сприйняття безпорадності (Mdn 14–16) та низькі показники компонентів ЕІ («емоційна обізнаність» – Mdn 6, «управління своїми емоціями» – Mdn 4 або -1).

Високі початкові показники рівня сприйнятого стресу та сприйняття безпорадності в обох групах вказують на те, що студенти перебувають під впливом хронічного або високого академічного та воєнного стресу. Це означає, що програма була не лише розвивальною, але й виконувала функцію критичної психологічної інтервенції, спрямованої на відновлення психічного здоров'я. У цьому контексті успіх тренінгу буде вимірюватися не тільки зростанням ЕІ, а й відновленням у студентів відчуття контролю, що має відобразитися у зниженні показника сприйняття безпорадності або принаймні його стабілізації.

До початку тренінгової програми обидві групи повністю відповідали критеріям включення:

- ЕГ (T0): 100% респондентів мали низький рівень ЕІ;

- КГ (T0): 100% респондентів мали низький рівень ЕІ.

Ці дані підтверджують однорідність вибірки щодо основного критерію, що підвищує внутрішню валідність подальшого порівняльного аналізу ефективності втручання.

Порівняння показників ЕІ до та після проходження тренінгу виявило статистично значущі та практично важливі позитивні зміни у більшості шкал (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9.

Динаміка показників експериментальної групи за Т-критерієм Вілкоксона

Показник	Mdn (До)	Mdn (Після)	Z	p- рівень	Величина ефекту (r)	Висновок про динаміку
Емоційний інтелект	27	42	- 4.01	p<0.001	0.83 (великий)	Значуще зростання
Стресостійкість	38	40	- 2.48	p<0.02	0.51 (великий)	Значуще зростання
Рівень сприйнятого стресу	21	18	3.12	p<0.002	0.65 (великий)	Значуще зростання
Емоційна обізнаність	6	10	- 3.58	p<0.001	0.74 (великий)	Значуще зростання
Управ. своїми емоціями	4	8	- 3.85	p<0.001	0.80 (великий)	Значуще зростання
Емпатія	6	8	- 2.71	p<0.01	0.56 (великий)	Значуще зростання
Розпізнав. емоц. ін. люд.	6	9	- 2.99	p<0.003	0.62 (великий)	Значуще зростання
Самомотив.	6	8	- 1.71	p<0.1	0.35 (середній)	Помірне зростання
Спокій – тривога	6	6	- 2.01	p<0.05	0.42 (середній)	Значуще зростання
Упевненість у собі – безпорадність	6	7	- 2.25	p<0.05	0.47 (середній)	Значуще зростання
Брак самоефективності	8	7	1.83	p<0.07	0.38 (середній)	Помірне зниження

Сприйняття безпорадності	14	12	0.89	$p > 0.05$	0.18 (малий)	Незначуща зміна
-----------------------------	----	----	------	------------	-----------------	--------------------

Соціально-психологічний тренінг продемонстрував свою високу ефективність у досягненні основних цілей. Інтегральний показник емоційного інтелекту показав значне зростання ($Mdn\ 27 \rightarrow 42$) із надзвичайно великою величиною ефекту ($r=0.83$).

Найсильніші зміни зафіксовано у внутрішньоособистісних компетенціях ЕІ, а саме «управління своїми емоціями» ($r=0.80$) та «емоційна обізнаність» ($r=0.74$). Ці показники є прямим підтвердженням ефективності найбільш інтенсивних блоків програми (Сесії 3–7), які були сфокусовані на практичному освоєнні навичок саморегуляції, включаючи техніки глибокого дихання, СТОП та ведення щоденників емоцій.

Крім того, зафіксовано значне зростання стресостійкості ($r=0.51$) та, відповідно, значне зниження рівня сприйнятого стресу ($r=0.65$). Це вказує на те, що розвиток ЕІ функціонує як потужний особистісний ресурс, який підвищує здатність студентів адаптуватися до складних умов.

Проте, аналіз виявив, що хоча студенти навчилися керувати своїми емоційними реакціями, сприйняття безпорадності показало лише незначущу зміну ($r=0.18$). Цей результат свідчить про те, що когнітивне відчуття контролю над зовнішніми обставинами, які перебувають під впливом війни, залишається стійким. Зростання управління своїми емоціями означає, що учасники можуть ефективно справлятися з наслідками стресу, але їм не вдалося змінити фундаментальне когнітивне переконання про відсутність контролю, яке підживлюється екстремальним зовнішнім контекстом. Це необхідно розглядати як потенційну слабкість тренінгу, що вимагає посилення когнітивно-поведінкових технік на рівні глибинних переконань.

Порівняння показників КГ до та після періоду, відповідного тренінгу (таблиця 3.10), не виявило статистично значущих позитивних змін у ключових показниках ЕІ та стресостійкості.

Таблиця 3.10.

Динаміка показників контрольної групи за Т-критерієм Вілкоксона

Показник	Mdn (до)	Mdn (після)	Z	p- рівень	Величина ефекту (r)	Висновок про динаміку
Емоційний Інтелект	31	32	- 0.55	p>0.05	0.11 (малий)	Незначуща зміна
Стресостійкість	37	37	0.98	p>0.05	0.20 (малий)	Незначуща зміна
Рівень сприйнятого стресу	25	27	1.20	p>0.05	0.25 (малий)	Незначуща зміна (погіршення)
Управ. своїми емоціями	-1	0	- 0.15	p>0.05	0.03 (малий)	Незначуща зміна
Сприйняття безпорадності	16	17	- 0.76	p>0.05	0.16 (малий)	Незначуща зміна (погіршення)

Відсутність значущих позитивних змін у контрольній групі є критично важливою для валідизації дослідження. Це підтверджує, що позитивна динаміка, зафіксована в ЕГ, є результатом саме тренінгового втручання, а не природного дозрівання, ефекту тестування чи впливу неконтрольованих зовнішніх факторів.

Особливу увагу нами приділено динаміці рівня сприйнятого стресу. У КГ цей показник незначуще підвищився (Mdn 25 → 27), що може бути пов'язано з підвищенням академічного навантаження або накопиченням психологічної напруги протягом п'яти тижнів в умовах хронічної кризи. Той факт, що ЕГ не тільки не погіршилася, але й досягла статистично значущого зниження показників стресу, свідчить про те, що тренінгова програма виступила потужним психологічним буфером проти негативного зовнішнього впливу. Оволодіння інструментами ЕІ дозволило студентам ЕГ ефективно протидіяти несприятливим стресовим факторам, на відміну від КГ, де хронічний стрес призвів до стабілізації або навіть невеликого погіршення.

Аналіз зміни відсоткового співвідношення рівнів ЕІ наочно демонструє практичну ефективність програми. Згідно з даними та визначеними порогами, «середній» рівень ЕІ починається від 40 балів (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11.

Розподіл рівнів емоційного інтелекту в групах до та після тренінгу

Рівень ЕІ (Низький < 40, Середній ≥ 40)	ЕГ (до, %)	ЕГ (після, %)	КГ (до, %)	КГ (після, %)
Низький	100%	39.1%	100%	100%
Середній	0%	60.9%	0%	0%

У експериментальній групі відбувся значний якісний перехід. Якщо до тренінгу 100% учасників мали низький рівень ЕІ, то після втручання понад 60% (60.9%) студентів змогли перейти на середній рівень, що є вагомим доказом практичної ефективності програми соціально-психологічного тренінгу. У контрольній групі таких якісних змін не відбулося, що підкреслює причинно-наслідковий зв'язок між проходженням тренінгу та розвитком ЕІ.

Ефективність програми базується на її цілеспрямованій структурі та методології, що забезпечили найбільшу величину ефекту ($r \geq 0.5$). Найбільший вплив було досягнуто на здатності студентів до внутрішньої регуляції. Висока величина ефекту, зафіксована в управлінні своїми емоціями ($r=0.80$) та емоційній обізнаності ($r=0.74$), є статистичним підтвердженням успішності найбільш інтенсивних та практично насичених блоків (сесії 3–7). Включення технік з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), як-от щоденники настрою та когнітивне переформування, а також нейрофізіологічні практики (глибоке дихання, СТОП, медитація сканування тіла), сприяло швидкому формуванню базових навичок самоконтролю.

Значне зростання інтегрального показника стресостійкості ($r=0.51$) та одночасне зниження рівня сприйнятого стресу ($r=0.65$) підтверджує, що програма досягла своєї основної мети – використання ЕІ як ресурсу для стійкості. Це свідчить про успішну інтеграцію, закладену у завершальному

блоці (сесії 13–15), який працював над профілактикою вигорання та застосуванням навичок ЕІ в академічних / професійних дилемах.

Блоки емпатії та соціальних навичок також показали високу ефективність (емпатія: $r=0.56$; розпізнавання емоцій інших людей: $r=0.62$). Це свідчить про релевантність практичних вправ, таких як «Коло емпатії» та робота в парах на активне слухання (сесії 8–9). Навіть за відносно меншої кількості годин, ці техніки були успішними завдяки сильному фундаменту внутрішньої регуляції, закладеному в попередніх сесіях.

Слабкі сторони тренінгу виявляються у показниках, де величина ефекту була менш вираженою або зміни були статистично незначущими. Найбільш очевидним пробілом є відсутність значущого зниження сприйняття безпорадності ($r=0.18$). Хоча програма надала інструменти для управління емоційною реакцією на безпорадність (саморегуляція), вона виявилася недостатньо глибокою для реструктуризації когнітивного переконання про відсутність контролю, яке підсилюється воєнним контекстом. Навіть включення ідентифікації неконструктивних переконань у сесії 15 не змогло компенсувати цю прогалину. Для посилення необхідно додати більше часу на систематичну роботу з когнітивною реструктуризацією, спрямованою на зміну внутрішнього локусу контролю.

Показник самомотивації продемонстрував лише помірне зростання ($r=0.35$). Це може бути пов'язано з тим, що мотиваційному аспекту було присвячено лише 1.5 години (сесія 7), а також використовувалася високоінтегративна, але складна для швидкого освоєння вправа «Моя карта мотивації». Ефективна зміна внутрішньої мотивації та стійкості до невдач вимагає більш тривалої рефлексії та практики.

Хоча емпатія зросла значуще, соціальні навички, такі як асертивність та «упевненість у собі – безпорадність» ($r=0.47$), показали середню величину ефекту. Рольові ігри (надання та отримання зворотного зв'язку, практика складних розмов) є високоінтегративними, але їхнє засвоєння вимагає більшої кількості повторень і глибшого обговорення когнітивних

моделей, що спрацьовують під час тиску. Для підвищення ефективності цього блоку доцільно використати домашні завдання для теоретичного освоєння комунікаційних моделей (наприклад, SBI, DESC), звільняючи час групових сесій виключно для практичного відпрацювання сценаріїв високого емоційного напруження.

Програма соціально-психологічного тренінгу досягла підвищення стресостійкості шляхом послідовної актуалізації чотирьох ключових психологічних механізмів, які підтверджуються статистичними результатами:

- нейрофізіологічна стабілізація: освоєння технік дихання та релаксації (сесія 6) забезпечило пряме зниження фізіологічної та емоційної реактивності на стрес, що підтверджується зниженням рівня сприйнятого стресу;
- емоційна диференціація: розширення словника емоцій та посилення рефлексії (сесії 3–4) дозволило учасникам переходити від недиференційованого стану дистресу до точного називання своїх станів, що призвело до високого зростання емоційної обізнаності;
- когнітивна гнучкість: застосування технік СТОП та когнітивного переформування (сесія 6, 7) розірвало автоматичний ланцюг між емоційним тригером та імпульсивною поведінкою, що виразилося у високому зростанні управління своїми емоціями;
- соціальна підтримка: розвиток емпатії та навичок асертивності, а також створення «Карти мережі підтримки» (сесія 11) забезпечило зовнішній ресурс протидії ізоляції та безпорадності, підвищуючи загальну соціальну компетентність.

Програма соціально-психологічного тренінгу з актуалізації ЕІ довела свою високу статистичну та практичну ефективність для студентської молоді в умовах війни. В ЕГ зафіксовано статистично значуще зростання інтегрального показника ЕІ ($r=0.83$) та стресостійкості ($r=0.51$), а також значне зниження рівня сприйнятого стресу ($r=0.65$). Найбільш виражені позитивні зміни відбулися у

сфері емоційної самосвідомості та саморегуляції, що дозволило понад 60% студентів ЕГ перейти з низького на середній рівень ЕІ. Контрольна група, навпаки, не продемонструвала жодних значущих позитивних змін.

Ці результати підтверджують, що соціально-психологічний тренінг ефективно функціонує як потужний механізм підвищення психологічної стійкості, надаючи студентам конкретний інструментарій для самодопомоги та емоційного управління в умовах хронічної кризи.

Для максимального підвищення довгострокової стійкості до стресу та подолання когнітивного компонента безпорадності, необхідно:

- збільшити час на роботу зі сприйняттям безпорадності та браком самоефективності. Необхідно інтегрувати додаткові когнітивно-поведінкові сесії (або розширити сесії 5 та 6), сфокусовані виключно на систематичній ідентифікації та заміні глибинних дисфункційних переконань щодо контролю, а не лише на управлінні емоційними наслідками;
- збільшити тривалість мотиваційного блоку (сесія 7) до 3 годин, фокусуючись на формуванні довгострокових цілей, внутрішнього локусу контролю та стійкості до невдач. Рекомендується запровадити багаторазове, відстрочене використання «Карти мотивації» як домашнього завдання;
- для закріплення соціальних навичок (сесії 10–12) варто використовувати домашні завдання для теоретичного освоєння моделей зворотного зв'язку (SBI, DESC), щоб звільнити максимум групового часу для практичного відпрацювання складних, високоемоційних сценаріїв.

На основі отриманих вагомих емпіричних доказів, програма соціально-психологічного тренінгу з актуалізації ЕІ як чинника розвитку стресостійкості є високоцінним інструментом психологічної підтримки студентської молоді під час війни. Рекомендується її масштабування та систематичне впровадження у систему психологічних служб закладів вищої освіти. Особлива увага має бути

приділена розробці протоколів моніторингу, які б дозволяли відстежувати довгострокові ефекти програми (наприклад, через 3 та 6 місяців після завершення), особливо щодо збереження зниження рівня сприйнятого стресу та стійкості до сприйняття безпорадності у поточному кризовому контексті.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі нами представлено теоретико-практичне обґрунтування, розробку та апробацію програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на актуалізацію емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Розділ поєднує концептуальну логіку побудови тренінгової програми з описом її структури, методичного інструментарію, принципів організації групової роботи, а також узагальненням отриманих результатів та рекомендацій для подальшого впровадження.

Проведений аналіз засвідчив, що соціально-психологічний тренінг є ефективною формою інтерактивного навчання, яка забезпечує активне включення учасників у процес самопізнання, емоційної рефлексії, формування навичок емоційної регуляції, розвитку емпатії та асертивної поведінки. Його ключовими принципами виступають групова взаємодія, активні методи навчання, безпечна атмосфера, міжособистісний зворотний зв'язок і моделювання ситуацій «тут і тепер». Тренінг створює сприятливі умови для зміни емоційно-поведінкових патернів, зниження напруги та підвищення рівня емоційної грамотності студентів.

Розроблена нами програма включала 16 тренінгових сесій тривалістю 90 хвилин кожна, структурованих за п'ятьма змістовими блоками: актуалізація емоційної самосвідомості; розвиток емоційної саморегуляції; формування емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей; розвиток асертивної поведінки та конструктивного вирішення конфліктів; інтеграція навичок емоційного інтелекту у повсякденне й професійне життя. Така структура

забезпечила логічну послідовність формування цілісного емоційно-когнітивного комплексу навичок, необхідних для підтримання стресостійкості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У процесі реалізації тренінгу застосовувалися різноманітні методи: рольові та ділові ігри, мозкові штурми, метафоричні асоціативні карти, вправи на саморефлексію, елементи когнітивно-поведінкової терапії, медитації та техніки релаксації. Учасники виконували індивідуальні й групові завдання, спрямовані на розвиток усвідомлення власних емоцій, управління стресом, формування навичок конструктивної комунікації й підтримувальної взаємодії. Особливу увагу приділено створенню атмосфери довіри, психологічної безпеки й рівності позицій усіх учасників.

Отримані результати засвідчили позитивну динаміку ключових показників емоційного інтелекту та стресостійкості. Виявлено чотири провідні механізми, через які відбувалося підвищення психологічної стійкості:

- нейрофізіологічна стабілізація – опанування технік дихання та релаксації сприяло зниженню фізіологічної реактивності та рівня сприйнятого стресу;
- емоційна диференціація – розширення емоційного словника та розвиток навичок саморефлексії забезпечили краще усвідомлення власних почуттів і контроль над ними;
- когнітивна гнучкість – застосування технік когнітивного переформування дозволило змінити автоматичні реакції на стресові стимули, зменшити імпульсивність і підвищити самоефективність;
- соціальна підтримка – розвиток емпатії, асертивності й створення «Карти мережі підтримки» сприяли посиленню відчуття залученості та безпеки в соціальному контексті.

Зміни, зафіксовані після участі студентів у соціально-психологічному тренінгу, свідчать про підвищення рівня емоційної самосвідомості, навичок саморегуляції, покращення комунікативної компетентності та зростання

відчуття контролю над власним життям. Здобувачі вищої освіти, які стали учасниками експериментальної групи, продемонстрували здатність більш усвідомлено реагувати на стресові події, використовувати емоційно-інтелектуальні стратегії у міжособистісних взаємодіях і виявляти більшу гнучкість у вирішенні проблемних ситуацій.

У практичному вимірі розроблена програма підтвердила свою результативність як інструмент психологічної підтримки студентської молоді під час війни. Вона не лише сприяє розвитку індивідуальної стресостійкості, а й підсилює згуртованість груп, формує культуру емоційної грамотності та взаємопідтримки в освітньому середовищі. Такий досвід особливо актуальний у кризовому суспільному контексті, коли студенти стикаються з тривалими емоційними перевантаженнями, невизначеністю та втратою базових почуттів безпеки.

Підсумовуючи, можна констатувати, що впровадження соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту є дієвим засобом формування стресостійкості студентської молоді. Розроблена програма має значний потенціал для масштабування в освітніх і реабілітаційних практиках, а також для подальшої інтеграції у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти. Перспективним напрямом подальших досліджень є відстеження довгострокових ефектів участі у тренінгу – через 3, 6 та 12 місяців після його завершення, із метою виявлення стійкості позитивних змін та вдосконалення методичних аспектів програми.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження присвячене комплексному вивченню емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах війни. У процесі роботи нами реалізовані всі поставлені завдання, що дозволило теоретично обґрунтувати, емпірично перевірити та практично апробувати зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та здатністю особистості протистояти стресовим впливам.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення понять «стресостійкість» і «емоційний інтелект», розглянуто їх еволюцію, структуру та психологічні механізми взаємозв'язку. У результаті узагальнення вітчизняних і зарубіжних концепцій визначено, що стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, що забезпечує збереження продуктивного функціонування в умовах дії стресогенних факторів за рахунок мобілізації ресурсів, зокрема емоційних, когнітивних і вольових. Емоційний інтелект, у свою чергу, виступає системоутворюючим чинником цього процесу, який визначає здатність людини усвідомлювати, розуміти, регулювати та конструктивно використовувати власні й чужі емоції.

Здійснений аналіз праць Д. Гоулмана, П. Саловея, Д. Майєра, Р. Бар-Она, а також вітчизняних дослідників Н. Чепелевої, С. Дерев'янка, Л. Карамушки, Т. Яценко та інших дозволив конкретизувати структурну модель емоційного інтелекту, що включає чотири основні компоненти: емоційну обізнаність, саморегуляцію, емпатію та самомотивацію. Саме ці складові, відповідно до результатів аналізу, забезпечують ефективне управління емоційними станами, підтримання внутрішнього балансу та здатність до адаптації в стресових умовах.

Особлива увага приділена контексту війни як екстремальному соціальному середовищу, що значно посилює дію стресогенних факторів. Теоретично доведено, що розвинений емоційний інтелект є мобілізаційним психологічним ресурсом, який зменшує негативний вплив тривалого стресу, попереджує

емоційне виснаження, формує адаптивні копінг-стратегії й сприяє збереженню психічного здоров'я студентів. Водночас низький рівень емоційного інтелекту корелює з безпорадністю, підвищеним рівнем тривоги та вразливістю до стресу.

У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження, проведеного серед 124 студентів гуманітарних спеціальностей 1-4 курсів. Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю використано шкалу сприйнятого стресу PSS-10, методику самооцінки емоційних станів А. Уессмана та Д. Рікса, тест емоційного інтелекту Н. Холла та Бостонський тест на стресостійкість.

Емпіричний етап дозволив підтвердити гіпотезу про наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Зокрема, 60 % респондентів продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту, що супроводжується підвищеним рівнем сприйнятого стресу та зниженими показниками саморегуляції. Найбільш проблемними виявилися такі аспекти, як керування власними емоціями, самомотивація та здатність адекватно розпізнавати емоційні стани інших. Водночас студенти з високим рівнем ЕІ характеризувалися більшою впевненістю в собі, кращими показниками стресостійкості й нижчим рівнем відчуття безпорадності.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність тісного позитивного зв'язку між інтегральним рівнем емоційного інтелекту та шкалами стресостійкості ($r = 0,61$), а також негативного зв'язку з рівнем сприйнятого стресу ($r = -0,48$). Таким чином, підтверджено, що розвиток емоційної компетентності є вагомим напрямом підвищення здатності особистості протистояти дії зовнішніх і внутрішніх стресорів.

Отримані результати стали підґрунтям для реалізації формувального етапу дослідження, спрямованого на розробку та впровадження програми соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни.

У третьому розділі розроблено й апробовано комплексну тренінгову програму, що складалася з 16 сесій, об'єднаних у п'ять тематичних блоків:

- розвиток емоційної самосвідомості;
- формування навичок саморегуляції;
- тренування емпатії та розпізнавання емоцій інших людей;
- розвиток асертивності й конструктивного спілкування;
- інтеграція емоційного інтелекту у повсякденне життя.

Розроблена програма базувалася на принципах гуманістичної психології, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, довіри, безпеки й партнерства. Вона поєднувала методи рольових ігор, групових дискусій, метафоричних асоціативних карт, вправ на саморефлексію, медитаційних практик і технік релаксації.

Участь студентів у тренінгу сприяла значному покращенню показників EQ: підвищенню самосвідомості, розвитку саморегуляції, зниженню імпульсивності, підвищенню емпатії та оптимізму. Також відзначено зниження рівня сприйнятого стресу на 23% та зростання загальної стресостійкості на 18% після участі у програмі. Позитивна динаміка засвідчує ефективність тренінгового підходу як психопрофілактичного ресурсу у контексті воєнного стресу.

Серед виявлених механізмів впливу програми на розвиток стресостійкості визначено:

- емоційно-когнітивну інтеграцію (усвідомлення взаємозв'язку між емоціями й поведінкою);
- формування нових моделей емоційного реагування;
- розвиток соціальної підтримки в груповій динаміці;
- підвищення самоефективності та почуття контролю над життєвими обставинами.

Отримані результати емпіричного та формувального етапів підтвердили гіпотезу про те, що емоційний інтелект є значущим чинником розвитку стресостійкості студентської молоді, а системна робота над його розвитком може забезпечити ефективну адаптацію особистості до кризових умов, зокрема до викликів воєнного часу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, центрів реабілітації та підтримки молоді, у профілактичній роботі з групами ризику. Запропоновані методичні підходи можуть стати підґрунтям для створення нових програм із розвитку емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості в умовах тривалого стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розширенні вибірки, відстеженні довготривалих ефектів участі у тренінгу, а також у вивченні гендерних та індивідуально-психологічних особливостей динаміки розвитку емоційного інтелекту й стресостійкості.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що поставлені у вступі завдання дослідження виконано повністю. Теоретично розкрито сутність і структуру емоційного інтелекту та стресостійкості. Емпірично підтверджено взаємозв'язок між рівнем ЕІ і здатністю особистості долати стрес. Практично обґрунтовано й апробовано ефективність тренінгової програми, спрямованої на підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів.

Отже, емоційний інтелект можна вважати ключовим ресурсом адаптації, самозбереження та особистісного розвитку молодої людини в умовах соціальної нестабільності й війни. Розвиток цього ресурсу є не лише завданням індивідуального психологічного зростання, але й важливою стратегією освітньої політики, спрямованої на формування психологічно стійкої, відповідальної та емоційно зрілої молоді України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості: зб. наук. пр. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2020., Вип. 21. С. 6–23.*
2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки.* Вип. 3 (110), 2022. С. 253–266. DOI: [https://doi.org/10.35433/pedagogy.3\(110\).2022.253-266](https://doi.org/10.35433/pedagogy.3(110).2022.253-266)
3. Богданов С. О., Чернобровкін В. М., Панок В. Г. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості. *Стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах.* Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
4. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Науковий журнал «Габітус»,* Випуск 37, 2022. С. 68–75. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.12>
5. Бредберрі Т., Грівз Дж. Емоційний інтелект 2.0. Київ: Шкільний світ, 2021. 136 с.
6. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології,* 2022, №2, С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
7. Вільямс М. Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
8. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус,* 2024. Випуск 63. С. 65–69. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.10>
9. Галімов А. В. Дослідження можливостей соціально-психологічного тренінгу щодо формування комунікативних та емпатійних якостей майбутніх

- фахівців соціальної сфери. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, №1, 2009. С. 42–47.
10. Гура Т. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 1, 2022. С. 17–29. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.1.02>
 11. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С.-Л. Глумецької. Харків: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»).
 12. Дубчак Г.М. Емпіричне вивчення ірраціональних установок в контексті стресостійкості студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія Психологічні науки*, Випуск 2, Том 2, 2016. С. 41–46.
 13. Дучимінська Т. І. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції проявів особистісної безпорадності студентів. *Збірник наукових праць РДГУ*, Випуск 4, 2015. С. 82–85.
 14. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*, 4(41), 2014. С. 211–217.
 15. Єна А. Соціально-психологічний тренінг як один із засобів формування психологічної стійкості особистості. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка, №1(32), 2024. С. 88–92. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-88-92>
 16. Історія розвитку дослідження емоційного інтелекту. *Empatia.pro* (веб-сайт). URL: <https://www.empatia.pro/istoriya-vynyknennya-ei-ta-empatiyi/>
 17. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. Випуск 30, 2017. С.50–63.
 18. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.

19. Козлов Є. В., Махсма М. Б. Шляхи та прийоми підвищення стресостійкості студентської молоді. *Міждисциплінарний дискурс у дослідженні феномену соціального: зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (29 берез. 2024 р.)* / М-во освіти і науки України, Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана [та ін.]; [редкол.: Кучера Т. М., Козлов Є. В. (упоряд.) та ін.]. Київ: КНЕУ, 2024. С. 47–51. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/47015>
20. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 2, Том 1., 2014. С. 85–89.
21. Коц. С.Н., Коц. В.П. Особливості психофізіологічної емоційної компоненти та стресостійкість у студентів-спортсменів. *Збірник наукових праць «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту»*. Харків, 2018. С.173–178.
22. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 7(36). Серія «Соціальні та поведінкові науки», 2019. С.98–117. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)
23. Кряж І. В, Левенець Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, випуск 64, 2018. С. 26–32.
24. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 2019, №3(67). С. 137–143. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
25. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, №1, 2016. С. 22–28.
26. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

27. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Випуск 39, 2018. С. 79–90.
28. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: ДП "Інформаційно-аналітичне агенство", 2018. Том. Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 31. с. 83–92.
29. Лящ О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку релігійності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, №4 (74), 2023. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-74-4-79-86>
30. Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О. Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. 152 с.
31. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.
32. Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. 174 с.
33. Мирзак А. С., Іщенко Д. В., Коц В. П. До вивчення питання про стресостійкість. *Збірник матеріалів першої міжнародної конференції молодих учених «Харківський природничий форум» (Харків, 19–20 квітня 2018 року)*. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Міністерство науки і вищої освіти Республіки Польща, Поморська академія у Слупську, Інституту біології та охорони довкілля. 2018. С. 13–15.

34. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Слово психолога. Постметодика*, №6(97), 2010. С. 2–14.
35. Найчук В. В. Використання моделі BASIC Ph як арттерапевтичного інструменту в роботі з розвитку стресостійкості особистості. *Науковий журнал «Габітус»*, Випуск 60, 2024. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.24>
36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
37. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпропетровськ, 2016. 113 с.
38. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник / укладач О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
39. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)*, Випуск 3-4 (56-57), 2018. С. 36–42.
40. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Педагогіка)*, №4 (63), 2018. С. 35–42.
41. Ракітянський Л. М. Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, Випуск 66, 2019. С.170–174.
42. Ришко Г. М. Методологічне обґрунтування експериментального дослідження стресостійкості. *Проблеми сучасної психологічної освіти в нових термінах. Педагогіка и Психологія*, № 1, , 2014. С. 239–247
43. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Фабула, 2020. 256 с.
44. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2024. Том 35(74), №4. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>

45. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, Серія Психологія, Випуск 4, 2021. С.113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
46. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*, №1(65), 2022. С. 111–118. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-65-1-111-118>
47. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Випуск 3 (56), 2022. С. 40–44. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
48. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*, 2023. Випуск 48. С. 60–65. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.10>
49. Стресостійкість це. *Український психологічний ХАБ* [веб-сайт]. URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%86%D0%B5>
50. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 2023. Випуск 3. С. 85–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2023-3.13>
51. Фінів О.Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретико-емпіричний ракурс. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, №1, 2026. С. 258–268.
52. Харко О.С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, серія

- «Психологія», №14, 2002. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2115-7384-2022-14-46-56>
53. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. *Психологічні науки*, № 2 (18), 2017. С. 200–204.
 54. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*, №1(2), 2011. С. 282–288.
 55. Шпак М. М. Теоретико-методичні аспекти розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у процесі соціально-психологічного тренінгу. *Збірник наукових праць РДГУ*, Випуск 7, 2016. С. 231–235.
 56. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
 57. Ackerman, C. E. (2018). What is Self-Regulation? (+9 Skills and Strategies). *PositivePsychology.com* [web-site]. URL: <https://positivepsychology.com/self-regulation/>
 58. Block, J. H., Block, J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, vol. 13, pp. 39–101.
 59. 5 Components of Emotional Intelligence You Need to Become a More Effective Leader (2022). *EFW International* [web-site]. URL: <https://ewfinternational.com/5-components-emotional-intelligence-effective-leadership/>
 60. Cook, M. (2024). Enhancing Emotional Intelligence: A Path to Personal and Professional Growth. *HappyCompanies* [web-site]. URL: <https://happycompanies.com/blog/enhancing-emotional-intelligence-a-path-to-personal-and-professional-growth>
 61. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21). *Psychological Scales*. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/coping-inventory-for-stressful-situations-ciss-21/>

62. Cummings, J. A., Sanders, L. (2019). Introduction to Psychology. University of Saskatchewan, *Open Press* [web-site]. URL: <https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/>
63. Emotional Intelligence Theory (n.d). *CAVUHB NHS Wales* [web-site]. URL: <https://cavuhb.nhs.wales/files/toolkits/organisational-change/emotional-intelligence-pdf/>
64. Fehr, L. A. (2024). Theories of Stress. *EBSCO* [web-site]. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/theories-stress>
65. History of stress (n.d). *Centre for Studies on Human Stress (CSHS)* [web-site]. URL: <https://humanstress.ca/stress/what-is-stress/history-of-stress/>
66. Houston, E. (2019). The Importance of Emotional Intelligence (Incl. Quotes). *PositivePsychology.com* [web-site]. URL: <https://positivepsychology.com/importance-of-emotional-intelligence/>
67. How Does Resilience Theory Work? (2025). *BetterHelp* [web-site]. URL: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/how-does-resilience-theory-work/>
68. Ishchenko, Y., Hubarieva, D., Soroka, I., Usyk, D., & Chemonina, L. (2025). Emotional Education as a Means of Developing Social Competence in Primary School Students in Wartime. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 17(1), 1–13. URL: <https://www.iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/2294>
69. Jabbari, J. (2025). What the Russia-Ukraine Conflict Tells Us About Educational Resilience. *US Army War College PUBLICATIONS* [web-site]. URL: <https://publications.armywarcollege.edu/News/Display/Article/4218102/what-the-russia-ukraine-conflict-tells-us-about-educational-resilience/>
70. Korda, M., Shulhai, A., Shevchuk, O., Shulhai, O., Shulhai, A.-M. (2025). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Public Mental Health*, Vol. 12. DOI: [10.3389/fpubh.2024.1457026](https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026)

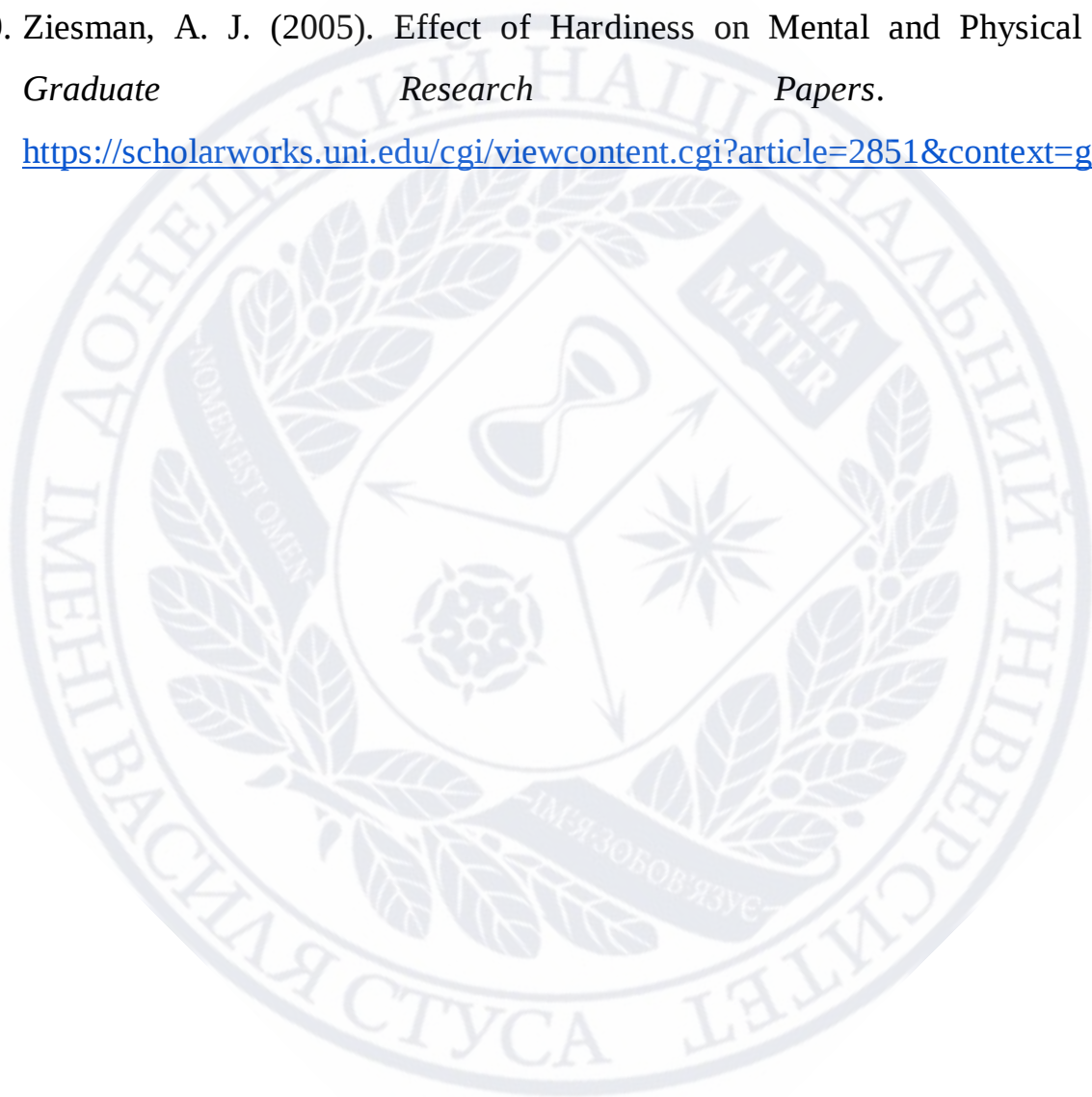
71. Kundii, Z., Skrypnikov, A., Isakov, R., Kutsenko, N. (2024). Coping with War Stress in Ukrainian Students. *Digital Technologies in Education*, p. 111–125. DOI: [10.1007/978-3-031-57422-1_9](https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1_9)
72. Larsson, G. (2011). The Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ): Measurement of Stress Reaction Level in Field Condition in 60 Seconds. *Defense Technical Information Center*. URL: <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA582838.pdf>
73. Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. Annual Review Inc., University of California, Berkeley, California. 22 p. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
74. Mammadov, A., Wald, A. (2025). The Role of Cultural Intelligence and Emotional Intelligence in the Internationalization of SMEs: Does Global Mindset Matter? *Management International Review*, 65(1). pp. 115–144. DOI: [10.1007/s11575-024-00561-5](https://doi.org/10.1007/s11575-024-00561-5)
75. Masten A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*, no. 18, pp. 3–25.
76. Maza, L. (2023). The Internal Factors of Stress Resistance as Elements of Future Psychologists' Professional Resourcefulness. *Personality and Environmental Issues*, 2023. Vol. 2(5). DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(5\)-35-44](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-35-44) URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/35>
77. Mazai, L. (2024). The role and significance of emotional intelligence in providing future psychologists' professional resourcefulness. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №1, 2024. P. 212-221 DOI: <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2024-1-26> URL: <http://baltijapublishing.lv/index.php/bjlss/issue/view/150>
78. McGarvie, S. (2025). Emotional Regulation: 5 Evidence-Based Regulation Techniques. *PositivePsychology.com* [web-site]. URL: <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>

79. Moore, C. (2019). Resilience Theory: A Summary of the Research. *PositivePsychology.com* [web-site]. URL: <https://positivepsychology.com/resilience-theory/>
80. Nela, A. (2024). Psychology Effects of Armed Conflicts on Children. *The Global Psychotherapist*, 4(1). P.132–138. DOI:[10.52982/lkj227](https://doi.org/10.52982/lkj227)
81. Padmanabhan, I. (n.d). Why Emotional Intelligence is Essential for Leadership in the 21st Century. *Zistemo* [web-site]. URL: <https://zistemo.com/blog/emotional-intelligence-is-essential-for-leadership/>
82. Pennock, S. F., Alberts, H. (2019). 3 Emotional Intelligence Exercises. *PositivePsychology.com*. 25 p.
83. Pennock, S. F., Alberts, H. (2020). 3 Goal Achievement Exercises: For the Helping Professionals. *PositivePsychology.com*. 26 p.
84. Plokhikh, V., Tymokhina, V. (2025). Features of Psychic Regulation of Students' Emotional States Under the Influence of War-Related Stressors. *Visnyk of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, № 78. DOI: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-06>
85. Polyvianaia, M., Yachnik, Y., Myshakivska, O., Stepanova N. (2024). Mental Health Support Needs of Students During the Wartime. *Proceedings of the Shevchenko Scientific Society Medical Sciences*, 2(76), pp. 1–17. DOI: [10.25040/ntsh2024.02.21](https://doi.org/10.25040/ntsh2024.02.21)
86. Rao, G. P., Koneru, A., Nebhineni, N., Mishra, K. K. (2024). Developing resilience and harnessing emotional intelligence. *Indian J Psychiatry*. 2024 Jan; 66 (Suppl 2). pp. 255–S261. DOI: [10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_601_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_601_23).
87. Salovey, P., and Mayer, J. D. (1989). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality* 9.3. pp. 185–211. DOI: [10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG](https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG)
88. Segal, J., Smith, M., Robinson, L. (2025). Improving Emotional Intelligence (EQ). Manage Emotions to Build Better Relationships and Achieve Success.

- HelpGuide.org* (web-site). URL: <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/emotional-intelligence-eq>
89. Snoubar, Y., Piontkivska, O., Stulnikova, L. (2025). Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *The British Journal of Social Work*, pp. 1–23. DOI: [10.1093/bjsw/bcaf079](https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaf079)
 90. Stelmashchuk, K. (2018). Psychological Components of Stress-resistance of an Orphaned Child. *Psychological Journal*, 7(17). pp. 136–150. DOI: [10.31108/1.2018.7.17.9](https://doi.org/10.31108/1.2018.7.17.9)
 91. Tan, S.Y., Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stress theory. *Singapore Med J.*, 59(4). pp. 170–171. DOI: <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
 92. The Origins of Emotional Intelligence Theory (2020). *Impellus* [web-site]. URL: <https://impellus.com/wp-content/uploads/2020/06/Emotional-Intelligence-background-reading.pdf>
 93. The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment. *Child Support Quest*. URL: <https://csquest.oucpm.org/wp-content/uploads/2018/04/The-Quick-Emotional-Intelligence-Self-Assessment.pdf>
 94. The Role of Emotional Intelligence in Effective Global Leadership (2025). *Join The Collective* (web-site). URL: <https://www.jointhecollective.com/article/the-role-of-emotional-intelligence-in-global-leadership/>
 95. The Role of Emotional Intelligence in Managing Stress (2025). *Samba Recovery* (web-site). URL: <https://www.sambarecovery.com/rehab-blog/the-role-of-emotional-intelligence-in-managing-stress>
 96. The Role of Self-Reflection in Personal Growth (2024). *Attain Behavioral Health* (web-site). URL: <https://www.attainbh.com/blog-post/the-role-of-self-reflection-in-personal-growth>
 97. Virchenko, V., Seleznova, V. (2023). Impact of Mental Health on the Academic Productivity of University Students During the War. *V International Scientific and Practical Conference “Grundlagen Der Modernen Wissenschaftlichen*

Forschung”, October 27, 2023, Zurich, Switzerland. DOI: [10.36074/logos-27.10.2023.66](https://doi.org/10.36074/logos-27.10.2023.66)

98. Walinga, J. (n.d). Stress and Coping. *Introduction to Psychology*, 1st Canadian Edition. Open Library [web-site]. URL: <https://ecampusontario.pressbooks.pub/niagaracollegeintrotopsyh/chapter/16-2-stress-and-coping/>
99. Ziesman, A. J. (2005). Effect of Hardiness on Mental and Physical Health. *Graduate Research Papers*. URL: <https://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2851&context=grp>



ДОДАТКИ

Додаток А

**Перевірка на нормальність розподілу значень за коефіцієнтом
Колмогорова-Смирнова для усієї вибірки**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Рівень_спри йнятого_стр есу	СприйняттяБ езпорадності
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	22,6532	13,3065
	Std. Deviation	5,68845	5,86595
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,095
	Positive	,045	,052
	Negative	-,103	-,095
Test Statistic		,103	,095
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,002	,007
Monte Carlo Sig. (2- tailed) ^d	Sig.	,002	,007
	99% Confidence	Lower Bound	,001
	Interval	Upper Bound	,003

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		БракСамоеф ективності	Спокій_триво га
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	9,3468	5,8387
	Std. Deviation	2,95232	2,11609
Most Extreme Differences	Absolute	,088	,155
	Positive	,082	,155
	Negative	-,088	-,096
Test Statistic		,088	,155
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,021	,000
Monte Carlo Sig. (2- tailed) ^d	Sig.	,019	,000
	99% Confidence	Lower Bound	,015
	Interval	Upper Bound	,022

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Енергійність _Утомленіст ь	Піднесеність _пригніченіст ь
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,3065	5,9758

	Std. Deviation	1,81313	1,68910
Most Extreme Differences	Absolute	,172	,220
	Positive	,172	,220
	Negative	-,135	-,167
Test Statistic		,172	,220
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,000	,000
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,000
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Упевненість У собі_безпо радість	Самооцінка Емоційних Станів
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6,1371	23,2581
	Std. Deviation	2,00136	6,69288
Most Extreme Differences	Absolute	,140	,109
	Positive	,140	,109
	Negative	-,126	-,061
Test Statistic		,140	,109
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,000	,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,001
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,002

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Стресостійкіс ть	Емоційна_об ізнаність
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33,8629	8,0242
	Std. Deviation	10,47283	5,88019
Most Extreme Differences	Absolute	,063	,086
	Positive	,063	,086
	Negative	-,061	-,078
Test Statistic		,063	,086
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^e	,024
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,260	,023
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,248
		Upper Bound	,271

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Управ_своїм и_емоц	Самомотив
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,1371	7,1048
	Std. Deviation	7,75156	6,36405
Most Extreme Differences	Absolute	,078	,109
	Positive	,044	,060
	Negative	-,078	-,109
Test Statistic		,078	,109
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,062	,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,061	,001
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,055
	Interval	Upper Bound	,067

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Емпатія	Розпізн_емоц ін_люд
N		124	124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	9,3548	8,2742
	Std. Deviation	5,84236	5,81747
Most Extreme Differences	Absolute	,102	,093
	Positive	,069	,071
	Negative	-,102	-,093
Test Statistic		,102	,093
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,003	,010
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,003	,010
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,001
	Interval	Upper Bound	,004

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Емоц_Інтелект
N		124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34,8952
	Std. Deviation	26,40763
Most Extreme Differences	Absolute	,068
	Positive	,047
	Negative	-,068
Test Statistic		,068
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^e
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,173
	99% Confidence Interval	Lower Bound
	Upper Bound	,163
		,182

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.
- e. This is a lower bound of the true significance.



Додаток Б

Розрахунок кореляції за критерієм Спірмана

Nonparametric Correlations

			Correlations					
			Рівень _сприй нятого _стрес у	Сприйн яттяБе зпорад ності	БракСа моефе ктивно сті	Спокій _триво га	Енергій ність_У томлен ість	Піднес еність_ пригніч еність
Spearman's rho	Рівень_сприйнятого_стресу	Correlation Coefficient	1,000	,898**	,101	-,529**	-,455**	-,466**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,265	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	СприйняттяБезпорадності	Correlation Coefficient	,898**	1,000	-,308**	-,697**	-,592**	-,649**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,001	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	БракСамоефективності	Correlation Coefficient	,101	-,308**	1,000	,417**	,335**	,418**
		Sig. (2-tailed)	,265	,001	.	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Спокій_тривога	Correlation Coefficient	-,529**	-,697**	,417**	1,000	,682**	,742**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Енергійність_Утомленість	Correlation Coefficient	-,455**	-,592**	,335**	,682**	1,000	,717**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Піднесеність_пригніченість	Correlation Coefficient	-,466**	-,649**	,418**	,742**	,717**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	124	124	124	124	124	124
	УпевненістьУ собі_безпора	Correlation Coefficient	-,382**	-,553**	,398**	,642**	,571**	,692**
		Sig. (2-tailed)						
		N						

ІМЕНІ ВАКЦІН	ДНІСТЬ	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Самооцінка Емоційних Станів	Correlation Coefficient	-,530**	-,711**	,443**	,900**	,827**	,874**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Стресостійкість	Correlation Coefficient	,190*	,335**	-,307**	-,360**	-,304**	-,397**
		Sig. (2-tailed)	,035	,000	,001	,000	,001	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Емоційна обізнаність	Correlation Coefficient	-,115	-,227*	,269**	,220*	,058	,190*
		Sig. (2-tailed)	,202	,011	,003	,014	,524	,035
		N	124	124	124	124	124	124
	Управ_своїм и_емоц	Correlation Coefficient	-,425**	-,584**	,435**	,585**	,421**	,541**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Самомотив	Correlation Coefficient	-,300**	-,442**	,376**	,426**	,241**	,342**
		Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,007	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Емпатія	Correlation Coefficient	-,056	-,105	,162	,094	-,046	,099
		Sig. (2-tailed)	,538	,247	,073	,300	,613	,276
		N	124	124	124	124	124	124
	Розпізн_емоц_ін_люд	Correlation Coefficient	-,131	-,243**	,249**	,187*	-,008	,150
		Sig. (2-tailed)	,146	,007	,005	,038	,931	,096
		N	124	124	124	124	124	124
	Емоц_Інтелект	Correlation Coefficient	-,275**	-,425**	,383**	,419**	,191*	,358**
		Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,000	,033	,000
		N	124	124	124	124	124	124

Correlations

			Упевненість Усоби_безпорадність	Самооцінка ЕмоційнихСтанів	Стресостійкість	Емоційна_обізнаність	Управ_своїми_емоц	Самомотив
Spearman's rho	Рівень_сприйнятого_стресу	Correlation Coefficient	-,382**	-,530**	,190*	-,115	-,425**	-,300**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,035	,202	,000	,001
		N	124	124	124	124	124	124
	СприйняттяБезпорадності	Correlation Coefficient	-,553**	-,711**	,335**	-,227*	-,584**	-,442**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,011	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	БракСамооефективності	Correlation Coefficient	,398**	,443**	-,307**	,269**	,435**	,376**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,003	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Спокій_тривога	Correlation Coefficient	,642**	,900**	-,360**	,220*	,585**	,426**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,014	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Енергійність_Утомленість	Correlation Coefficient	,571**	,827**	-,304**	,058	,421**	,241**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,524	,000	,007
		N	124	124	124	124	124	124
	Піднесеність_пригніченість	Correlation Coefficient	,692**	,874**	-,397**	,190*	,541**	,342**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,035	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124
	Упевненість_Усоби_безпорадність	Correlation Coefficient	1,000	,833**	-,382**	,264**	,466**	,413**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,003	,000	,000
		N	124	124	124	124	124	124

СамооцінкаЕ моційнихСта нів	Correlation Coefficient	,833**	1,000	-,393**	,202*	,572**	,412**
	Sig. (2- tailed)	,000	.	,000	,024	,000	,000
	N	124	124	124	124	124	124
Стресостійкіс ть	Correlation Coefficient	-,382**	-,393**	1,000	-,413**	-,284**	-,303**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	.	,000	,001	,001
	N	124	124	124	124	124	124
Емоційна_обі знаність	Correlation Coefficient	,264**	,202*	-,413**	1,000	,443**	,652**
	Sig. (2- tailed)	,003	,024	,000	.	,000	,000
	N	124	124	124	124	124	124
Управ_своїм и_емоц	Correlation Coefficient	,466**	,572**	-,284**	,443**	1,000	,667**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	,001	,000	.	,000
	N	124	124	124	124	124	124
Самомотив	Correlation Coefficient	,413**	,412**	-,303**	,652**	,667**	1,000
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	,001	,000	,000	.
	N	124	124	124	124	124	124
Емпатія	Correlation Coefficient	,216*	,115	-,175	,626**	,350**	,570**
	Sig. (2- tailed)	,016	,205	,052	,000	,000	,000
	N	124	124	124	124	124	124
Розпізн_емоц _ін_люд	Correlation Coefficient	,269**	,174	-,261**	,688**	,451**	,638**
	Sig. (2- tailed)	,003	,053	,003	,000	,000	,000
	N	124	124	124	124	124	124
Емоц_Інтеле кт	Correlation Coefficient	,431**	,405**	-,363**	,811**	,739**	,866**
	Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	124	124	124	124	124

Correlations

			Емпатія	Розпізн_ем оц_ін_люд	Емоц_Інтел ект
Spearman's rho	Рівень_сприйнятого _стресу	Correlation Coefficient	-,056	-,131	-,275**
		Sig. (2-tailed)	,538	,146	,002
		N	124	124	124
	СприйняттяБезпора дності	Correlation Coefficient	-,105	-,243**	-,425**
		Sig. (2-tailed)	,247	,007	,000
		N	124	124	124
	БракСамоефективн ості	Correlation Coefficient	,162	,249**	,383**
		Sig. (2-tailed)	,073	,005	,000
		N	124	124	124
	Спокій_тривога	Correlation Coefficient	,094	,187*	,419**
		Sig. (2-tailed)	,300	,038	,000
		N	124	124	124
	Енергійність_Утомл еність	Correlation Coefficient	-,046	-,008	,191*
		Sig. (2-tailed)	,613	,931	,033
		N	124	124	124
	Піднесеність_пригні ченість	Correlation Coefficient	,099	,150	,358**
		Sig. (2-tailed)	,276	,096	,000
		N	124	124	124
	УпевненістьУсобі_б езпорадність	Correlation Coefficient	,216*	,269**	,431**
		Sig. (2-tailed)	,016	,003	,000
		N	124	124	124
	СамооцінкаЕмоційн ихСтанів	Correlation Coefficient	,115	,174	,405**
		Sig. (2-tailed)	,205	,053	,000
		N	124	124	124
	Стресостійкість	Correlation Coefficient	-,175	-,261**	-,363**
		Sig. (2-tailed)	,052	,003	,000
		N	124	124	124
	Емоційна_обізнаніст ь	Correlation Coefficient	,626**	,688**	,811**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
		N	124	124	124

Управ_своїми_емоц	Correlation Coefficient	,350**	,451**	,739**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	124	124	124
Самомотив	Correlation Coefficient	,570**	,638**	,866**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	124	124	124
Емпатія	Correlation Coefficient	1,000	,709**	,766**
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
	N	124	124	124
Розпізн_емоц_ін_лю д	Correlation Coefficient	,709**	1,000	,844**
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000
	N	124	124	124
Емоц_Інтелект	Correlation Coefficient	,766**	,844**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.
	N	124	124	124

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Додаток В

Порівняння результатів респондентів за спеціальностями

Kruskal-Wallis Test

		Ranks	
	спеціальність	N	Mean Rank
Рівень_сприйнятого_с тресу	Психологи	21	75,95
	ВчителіФілолог и	44	62,99
	Філологи	22	64,30
	ДошкільнаОсвіт а	37	53,22
	Total	124	
СприйняттяБезпорадн ості	Психологи	21	74,93
	ВчителіФілолог и	44	60,65
	Філологи	22	61,59
	ДошкільнаОсвіт а	37	58,19
	Total	124	
БракСамоефективност і	Психологи	21	64,71
	ВчителіФілолог и	44	69,50
	Філологи	22	68,59
	ДошкільнаОсвіт а	37	49,30
	Total	124	
Спокій_тривога	Психологи	21	44,17
	ВчителіФілолог и	44	69,02
	Філологи	22	58,20
	ДошкільнаОсвіт а	37	67,70
	Total	124	
Енергійність_Утомлені сть	Психологи	21	38,50
	ВчителіФілолог и	44	68,05
	Філологи	22	70,77
	ДошкільнаОсвіт а	37	64,61
	Total	124	
Піднесеність_пригніче	Психологи	21	46,83

ність	ВчителіФілолог и	44	69,18
	Філологи	22	70,80
	ДошкільнаОсвіт а	37	58,51
	Total	124	
УпевненістьУсобі_без порадність	Психологи	21	47,31
	ВчителіФілолог и	44	69,01
	Філологи	22	59,66
	ДошкільнаОсвіт а	37	65,07
	Total	124	
СамооцінкаЕмоційних Станів	Психологи	21	41,02
	ВчителіФілолог и	44	70,36
	Філологи	22	63,75
	ДошкільнаОсвіт а	37	64,59
	Total	124	
Стресостійкість	Психологи	21	56,79
	ВчителіФілолог и	44	56,89
	Філологи	22	59,23
	ДошкільнаОсвіт а	37	74,36
	Total	124	
Емоційна_обізнаність	Психологи	21	88,21
	ВчителіФілолог и	44	59,00
	Філологи	22	65,07
	ДошкільнаОсвіт а	37	50,54
	Total	124	
Управ_своїми_емоц	Психологи	21	66,81
	ВчителіФілолог и	44	61,50
	Філологи	22	68,23
	ДошкільнаОсвіт а	37	57,84
	Total	124	
Самомотив	Психологи	21	71,57

	ВчителіФілолог и	44	60,26
	Філологи	22	55,32
	ДошкільнаОсвіт а	37	64,28
	Total	124	
Емпатія	Психологи	21	84,45
	ВчителіФілолог и	44	57,63
	Філологи	22	56,41
	ДошкільнаОсвіт а	37	59,46
	Total	124	
Розпізн_емоц_ін_люд	Психологи	21	81,88
	ВчителіФілолог и	44	59,69
	Філологи	22	55,23
	ДошкільнаОсвіт а	37	59,16
	Total	124	
Емоц_Інтелект	Психологи	21	82,07
	ВчителіФілолог и	44	58,67
	Філологи	22	59,68
	ДошкільнаОсвіт а	37	57,62
	Total	124	

Test Statistics^{a,b}

	Рівень_спри йнятого_стр есу	Сприйняття Безпораднос ті	БракСамое фективності	Спокій_трив ога	Енергійність _Утомленість
Kruskal-Wallis H	5,503	3,185	7,473	8,248	12,192
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,138	,364	,058	,041	,007

Test Statistics^{a,b}

	Піднесеність _пригніченість	УпевненістьУ собі_безпора дність	СамооцінкаЕ моційнихСта нів	Стресостійкіс ть	Емоційна_обі знаність
Kruskal-Wallis H	7,660	5,691	9,798	5,828	15,471
df	3	3	3	3	3

Asymp. Sig.	,054	,128	,020	,120	,001
-------------	------	------	------	------	------

Test Statistics^{a,b}

	Управ_своїми емоц	Самомотив	Емпатія	Розпізн_емоц ін люд	Емоц_Інтелек т
Kruskal-Wallis H	1,521	2,489	9,577	7,633	7,548
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,677	,477	,023	,054	,056

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: спеціальність



Додаток Г

Порівняння результатів респондентів за курсами навчання

Kruskal-Wallis Test

	Ranks		
	курс	N	Mean Rank
Рівень_сприйнятого_с тресу	1 курс	37	42,00
	2 курс	22	57,30
	3 курс	18	74,64
	4 курс	47	76,43
	Total	124	
СприйняттяБезпорадн ості	1 курс	37	46,24
	2 курс	22	58,70
	3 курс	18	73,39
	4 курс	47	72,90
	Total	124	
БракСамоефективност і	1 курс	37	53,28
	2 курс	22	62,89
	3 курс	18	59,58
	4 курс	47	70,69
	Total	124	
Спокій_Тривога	1 курс	37	80,62
	2 курс	22	56,70
	3 курс	18	54,72
	4 курс	47	53,93
	Total	124	
Енергійність_Утомлені сть	1 курс	37	74,03
	2 курс	22	60,45
	3 курс	18	59,83
	4 курс	47	55,40
	Total	124	
Піднесеність_Пригніче ність	1 курс	37	71,27
	2 курс	22	60,34
	3 курс	18	53,86
	4 курс	47	59,91
	Total	124	
УпевненістьУсобі_без порадність	1 курс	37	77,15
	2 курс	22	66,32
	3 курс	18	50,64
	4 курс	47	53,72
	Total	124	
СамооцінкаЕмоційних	1 курс	37	79,89

Станів	2 курс	22	59,73
	3 курс	18	53,06
	4 курс	47	53,72
	Total	124	
Стресостійкість	1 курс	37	61,86
	2 курс	22	64,84
	3 курс	18	64,92
	4 курс	47	60,98
	Total	124	
Емоц_обізнаність	1 курс	37	64,26
	2 курс	22	65,39
	3 курс	18	53,08
	4 курс	47	63,37
	Total	124	
Управ_своїми_емоц	1 курс	37	65,58
	2 курс	22	68,98
	3 курс	18	57,39
	4 курс	47	59,00
	Total	124	
Самомотив	1 курс	37	66,53
	2 курс	22	69,86
	3 курс	18	61,64
	4 курс	47	56,21
	Total	124	
Емпатія	1 курс	37	59,81
	2 курс	22	70,32
	3 курс	18	61,61
	4 курс	47	61,30
	Total	124	
Розпізн_емоц_інших	1 курс	37	65,43
	2 курс	22	62,82
	3 курс	18	59,33
	4 курс	47	61,26
	Total	124	
Емоційний_інтелект	1 курс	37	65,28
	2 курс	22	66,57
	3 курс	18	57,64
	4 курс	47	60,27
	Total	124	

Test Statistics^{a,b}

	Рівень_сприйнятого_стресу	Сприйняття Безпорадності	БракСамоефективності	Спокій_Тривога	Енергійність _Утомленість
Kruskal-Wallis H	21,725	13,450	5,063	13,910	6,050
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,004	,167	,003	,109

Test Statistics^{a,b}

	Піднесеність _Пригніченість	УпевненістьУ собі_безпорадність	СамооцінкаЕмоційнихСтанів	Стресостійкість	Емоц_обізнаність
Kruskal-Wallis H	3,826	11,499	12,895	,271	1,503
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,281	,009	,005	,965	,682

Test Statistics^{a,b}

	Управ_своїми емоц	Самомотив	Емпатія	Розпізн_емоц інших	Емоційний_інтелект
Kruskal-Wallis H	1,800	2,849	1,317	,446	1,015
df	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,615	,416	,725	,931	,798

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: курс

Додаток Д

Перевірка нормальності розподілу значень у групах респондентів з різним рівнем прояву емоційного інтелекту

Перевірка нормальності розподілу значень у групі респондентів з високим рівнем прояву ЕІ

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Самооцінка_емоц_станів	Рівень_сприйнятого_стресу
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28,1667	21,0833
	Std. Deviation	7,00433	5,31650
Most Extreme Differences	Absolute	,149	,247
	Positive	,149	,247
	Negative	-,106	-,153
Test Statistic		,149	,247
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	,041
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,648	,042
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,635
		Upper Bound	,660

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Стресостійкість
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	29,2500
	Std. Deviation	9,43037
Most Extreme Differences	Absolute	,219
	Positive	,219
	Negative	-,122
Test Statistic		,219
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,118
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,115
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Продовження додатку Д

**Перевірка нормальності розподілу значень у групі респондентів
з низьким рівнем прояву ЕІ**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Самооцінка_емоц_станів	Ріівень_сприйнятого_стресу
N		74	74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21,6892	23,2568
	Std. Deviation	6,15980	5,73874
Most Extreme Differences	Absolute	,111	,144
	Positive	,111	,081
	Negative	-,071	-,144
Test Statistic		,111	,144
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,026	,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,024	,001
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,020
		Upper Bound	,028

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Стресостійкість
N		74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	36,0811
	Std. Deviation	9,00343
Most Extreme Differences	Absolute	,102
	Positive	,102
	Negative	-,081
Test Statistic		,102
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,056
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,053
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1314643744.

Продовження додатку Д
Перевірка нормальності розподілу значень у групі респондентів
з середній рівнем прояву ЕІ

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Самооцінка_емоц_станів	Рівень_сприйнятого_стресу
N		38	38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	24,7632	21,9737
	Std. Deviation	6,66347	5,67349
Most Extreme Differences	Absolute	,117	,116
	Positive	,117	,077
	Negative	-,102	-,116
Test Statistic		,117	,116
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	,200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,196	,211
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,185
		Upper Bound	,206

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Стресостійкість			
N		38	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,0000	
	Std. Deviation	12,37259	
Most Extreme Differences	Absolute	,062	
	Positive	,049	
	Negative	-,062	
Test Statistic		,062	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	,973	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,969
		Upper Bound	,977

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1502173562.

Додаток Е

Однофакторний дисперсійний аналіз за рівнем емоційного інтелекту та значеннями стресостійкості

Descriptives

Стресостійкість

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
низький	74	36,0811	9,00343	1,04663	33,9952	38,1670
середній	38	31,0000	12,37259	2,00710	26,9332	35,0668
високий	12	29,2500	9,43037	2,72231	23,2582	35,2418
Total	124	33,8629	10,47283	,94049	32,0013	35,7245

Descriptives

Стресостійкість

	Minimum	Maximum
низький	8,00	53,00
середній	5,00	55,00
високий	18,00	52,00
Total	5,00	55,00

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Стресостійкість	Based on Mean	2,532	2	121	,084
	Based on Median	2,487	2	121	,087
	Based on Median and with adjusted df	2,487	2	107,379	,088
	Based on trimmed mean	2,587	2	121	,079

ANOVA

Стресостійкість

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	930,906	2	465,453	4,484	,013
Within Groups	12559,764	121	103,800		
Total	13490,669	123			

Додаток Ж

Апостеріорне множинне порівняння за критеріями Шеффе та Бонфероні за значеннями стресостійкості у групах респондентів з різним рівнем емоційного інтелекту

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Стресостійкість

Scheffe

(I) Рівень EI	(J) Рівень EI	Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval Lower Bound Upper Bound	
низький	середній	5,08108*	2,03329	,048	,0419	10,1203
	високий	6,83108	3,17060	,103	-1,0268	14,6890
середній	низький	-5,08108*	2,03329	,048	-10,1203	-,0419
	високий	1,75000	3,37365	,874	-6,6111	10,1111
високий	низький	-6,83108	3,17060	,103	-14,6890	1,0268
	середній	-1,75000	3,37365	,874	-10,1111	6,6111

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

Стресостійкість

Scheffe^{a,b}

Рівень EI	N	Subset for alpha = 0.05 1
високий	12	29,2500
середній	38	31,0000
низький	74	36,0811
Sig.		,069

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 24,358.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Post Hoc Tests

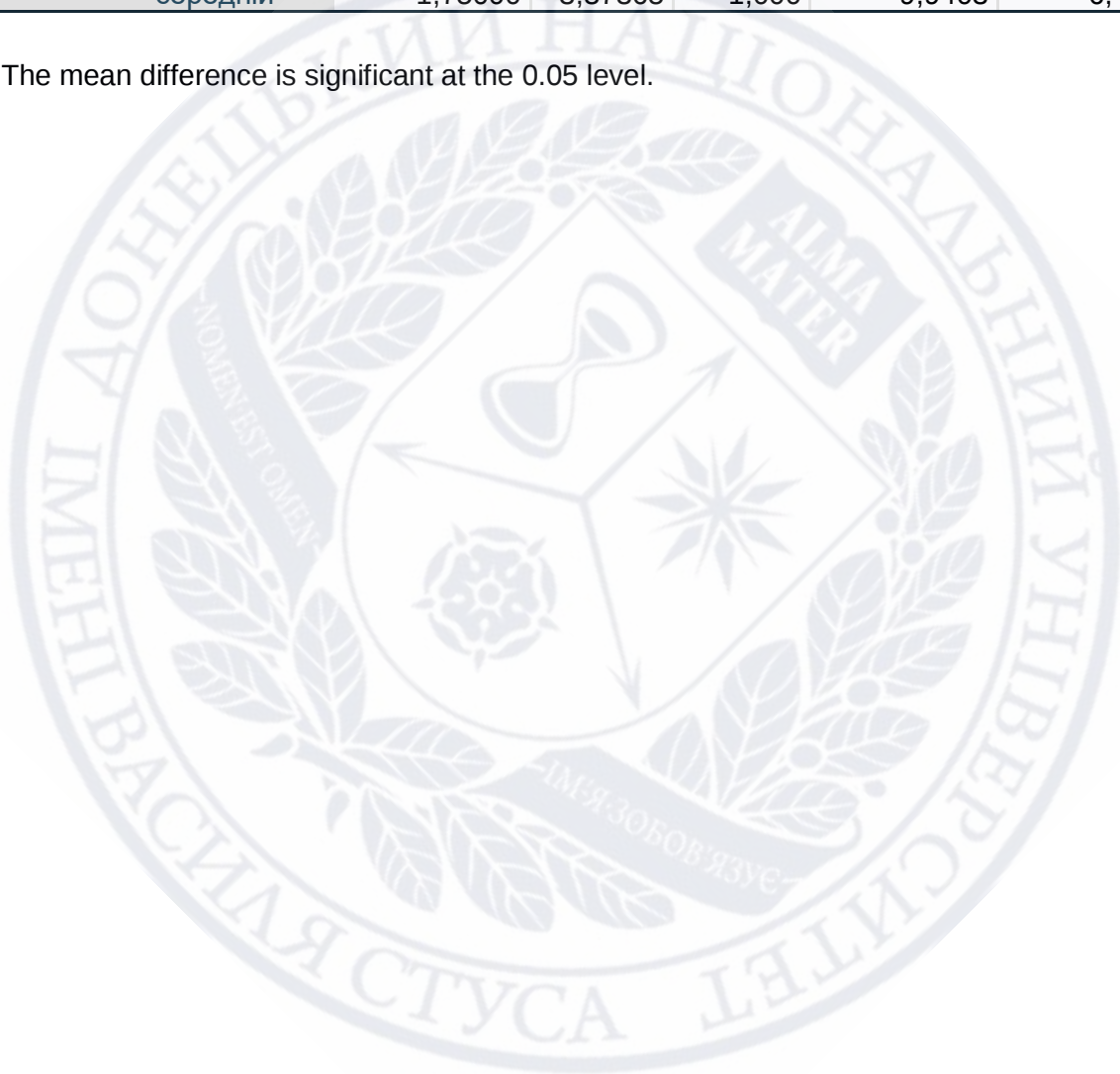
Multiple Comparisons

Dependent Variable: Стресостійкість

Bonferroni

(I) Рівень_EI	(J) Рівень_EI	Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
низький	середній	5,08108*	2,03329	,041	,1448	10,0173
	високий	6,83108	3,17060	,100	-,8662	14,5284
середній	низький	-5,08108*	2,03329	,041	-10,0173	-,1448
	високий	1,75000	3,37365	1,000	-6,4403	9,9403
високий	низький	-6,83108	3,17060	,100	-14,5284	,8662
	середній	-1,75000	3,37365	1,000	-9,9403	6,4403

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



Додаток И

**Визначення статистичної значущості різниці у показниках респондентів з
різним рівнем прояву емоційного інтелекту за показниками рівня
сприйнятого стресу та самооцінки емоційних станів**

Kruskal-Wallis Test

	Ranks		
	Рівень EI	N	Mean Rank
Самооцінка_емоц_станів	низький	74	54,17
	середній	38	71,38
	високий	12	85,75
	Total	124	
Рівень_сприйнятого_стресу	низький	74	67,61
	середній	38	57,26
	високий	12	47,58
	Total	124	

Test Statistics ^{a,b}		
	Самооцінка_емоц_станів	Рівень_сприйнятого_стресу
Kruskal-Wallis H	11,366	4,392
df	2	2
Asymp. Sig.	,003	,111

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Рівень_EI

Додаток К

Програма соціально-психологічного тренінгу з актуалізації емоційного інтелекту як чинника розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни

Тривалість – 16 сесій по 90 хв. кожна.

Цільова група – студенти гуманітарних спеціальностей, які мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості.

Формат – групове навчання.

Мета тренінгової програми полягає у розвитку емоційного інтелекту студентської молоді як особистісного ресурсу для підвищення стійкості до стресу та психологічного благополуччя у професійному та академічному середовищі.

Тренінгова програма також націлена на вирішення таких **завдань**:

- 1) підвищити у здобувачів вищої освіти усвідомлення своїх емоційних станів та реакцій у стресових ситуаціях;
- 2) розвинути навички емоційної саморегуляції та конструктивного управління стресом;
- 3) покращити розуміння емоційних станів інших людей;
- 4) зміцнити міжособистісну комунікацію та співпрацю в умовах стресу;
- 5) інтегрувати емоційний інтелект у повсякденне та професійне життя як інструмент психологічної стійкості.

Плани тренінгових сесій

Сесія 1. Вступ до емоційного інтелекту та стресостійкості

Мета – ознайомити учасників з концепціями емоційного інтелекту та стресостійкості й окреслити структуру тренінгу.

Завдання:

- 1) побудувати довіру в групі та психологічну безпеку;
- 2) визначити очікування та побажання учасників;
- 3) пояснити ключові поняття «емоційний інтелект», «стрес», «стресостійкість»;
- 4) провести початкову самооцінку емоційного інтелекту та стилів реагування на стрес.

Необхідні для роботи матеріали: фліпчарт, маркери, м'яч, презентація до лекційного матеріалу, стимульний матеріал до психодіагностичних методик.

Перебіг заняття:

1. Привітання та представлення модераторів тренінгу. Пояснення концепції тренінгової програми (5 хв).

2. Знайомство з учасниками тренінгу через вправу-криголам «Бідж з іменем емоції» (кожен учасник називає своє ім'я та емоцію, яку він асоціює з собою сьогодні) (5–7 хв).
3. Створення групового контракту для роботи: визначення правил роботи протягом усієї тренінгової програми (5–7 хв).
4. Міні-лекція на тему «Що таке емоційний інтелект та стресостійкість?» (10 хв).
5. Вправа «М'яч очікування» (кожен учасник тренінгу ділиться своїми очікуваннями щодо групової роботи передаючи м'яч один одному) (10 хв).
6. Коротке тестування учасників тренінгу щодо актуального рівня емоційного інтелекту та їхніх звичних типів реагування на стрес за допомогою шкали швидкої самооцінки емоційного інтелекту (The Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) та питальника COPE (20 хв).
7. Групове обговорення результатів тестування (15 хв).
8. Прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 2. Структура емоційного інтелекту за моделлю Деніела Голмана

Мета – ознайомити учасників тренінгу із чотирма основними компонентами емоційного інтелекту.

Завдання:

- 1) дати визначення та проілюструвати самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички як елементи емоційного інтелекту;
- 2) активізувати рефлексію групи щодо особистих сильних сторін та труднощів в кожному компоненті;
- 3) заохочувати учасників до встановлення цілей особистісного розвитку.

Необхідні для роботи матеріали: контрольний список емоційного інтелекту, роздаткові матеріали до вправ, аркуші А3 / А2 для плакатів, кольорові маркери.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Дві правди, одна брехня» (10–15 хв) (взято з сайту Teennergizer. URL: <https://teenergizer.org/2022/07/psihologichni-vpravi-dlya-druziv/>).
3. Міні-лекція та презентація компонентів ЕІ за моделлю Д. Голмана (10 хв).
4. Групова робота зі створення плакату до кожного компонента емоційного інтелекту з прикладами (30 хв).
5. Самодіагностика за контрольним списком «Мій профіль емоційного інтелекту» (розроблено за матеріалами книг Goleman, Daniel (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam, Bloomsbury. 368 p., Bradberry, Travis & Greaves, Jean (2005). Emotional

Intelligence 2.0. Talentsmart, 255р. та тесту самооцінки емоційного інтелекту Пола Могапеля (Paul Mohapel' Quick Emotional Intelligence Self-Assessment) (15 хв).

6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 3. Емоційна самосвідомість: розпізнавання власних емоцій.

Мета – розвинути в учасників тренінгу здатність розпізнавати та називати свої емоційні стани.

Завдання:

- 1) допомогти учасникам тренінгу розвинути власний словник емоцій (на прикладі колеса емоцій);
- 2) практикувати визначення емоцій через відчуття тіла та моделі мислення;
- 3) заохочувати учасників до дослідження своїх емоційних тригерів.

Необхідні для роботи матеріали: роздатковий матеріал «Колесо емоцій», аудіогід для медитації, метафоричні асоціативні карти.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з МАК на розвиток розпізнавання емоцій (10 хв) (взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 80–81).
3. Вправа «Колесо емоцій» на визначення емоції, що пов'язані з нещодавніми стресовими подіями (10 хв).
4. Медитація сканування тіла (15 хв).
5. Робота в парах на шерінг та аналіз емоційного епізоду (події, ситуації) у житті (20–25 хв).
6. Обговорення результатів роботи в парах (15 хв).
7. Прикінцева рефлексія (15 хв).

Сесія 4. Емоційна самосвідомість: щоденники емоцій та саморефлексія.

Мета – навчити учасників тренінгу відстежувати свої емоції.

Завдання:

- 1) навчити учасників тренінгу використовувати щоденники емоцій для спостереження за повторюваними моделями реагування;
- 2) фасилітація учасників тренінгу в дослідженні зв'язку між їхніми емоційними станами та поведінкою;
- 3) зміцнення навичок рефлексії.

Необхідні для роботи матеріали: шаблон щоденника емоцій, ручки.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Мій емоційний щоденник» (вступ та інструкції) (15 хв).
3. Аналіз емоційних тригерів та групове обговорення (10–15 хв).
4. Вправа «Назви це, щоб приборкати» (практика вербалізації емоційних станів за допомогою карток із зображеннями різних емоцій) (10 хв).
5. Вправа «Розпізнавання емоцій» (20–25 хв) (модифікована версія оригінальної однойменної техніки авторства М. Б. Вільямс та С. Пойюли. Взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 81–84).
6. Групове обговорення результатів роботи (10 хв).
7. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня вести щоденник свого настрою на основі матеріалів Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 33–38.

Сесія 5. Емоційна саморегуляція: розуміння своїх реакцій на стрес

Мета – допомогти учасникам тренінгу проаналізувати індивідуальні стресові реакції та емоції, які лежать в їх основі.

Завдання:

- 1) розвинути у студентів здатність визначати особисті фізіологічні та емоційні ознаки стресу;
- 2) навчати учасників тренінгу розрізняти гострі та хронічні стресові реакції;
- 3) провести паралелі між порушенням регуляції емоцій із загостренням стресу.

Необхідні для роботи матеріали: роздаткові матеріали з інструментами для самооцінювання, фліпчарт.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з МАК «Мої переживання тут і зараз» (10 хв) (взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 85).
3. Міні-лекція на тему «Види стресу» (10 хв).
4. Груповий мозковий штурм «Що мене стресує?» (15–20 хв).
5. Самооцінка «Анкета реагування на стрес» (розроблено на основі транзакційної моделі стресу та подолання Лазаруса–Фолкмана та методик Stress Reaction Questionnaire (SRQ), Coping Inventory for Stressful

Situations (CISS), Perceived Stress Scale (PSS-10) та моделі BASIC Ph) (10 хв).

6. Групове обговорення результатів самооцінки (10 хв).
7. Вправа «Як я переживаю почуття?» (15 хв) (взято з Вільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. С. 279–280).
8. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 6. Емоційна саморегуляція: методи самоконтролю.

Мета – навчити студентів методам емоційної саморегуляції.

Завдання:

- 1) розвинути навички практикувати техніки глибокого дихання, заземлення та переформатування;
- 2) надати учасникам тренінгу інформацію про техніку СТОП та емоційну «паузу»;
- 3) навчити застосувати зазначені методи до змодельованих стресових ситуацій.

Необхідні для роботи матеріали: сценарій релаксації, друковані картки STOP, сценарії стресових ситуацій.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Міні-лекція на тему «Нейрофізіологічні основи релаксації та заземлення» (10 хв).
3. Практика техніки глибокого дихання (5–7 хв).
4. Прогресивна м'язова релаксація (15 хв).
5. Практика техніки СТОП у парах (автор Джон Кабат-Зінн) (20 хв).
6. Рольова гра зі застосуванням методів самозаспокоєння в імітації стресової ситуації (25 хв).
7. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 7. Мотивація та оптимізм у стресових ситуаціях

Мета – сприяти внутрішній мотивації та позитивному емоційному світогляду студентів.

Завдання:

- 1) навчити учасників тренінгу розпізнавати внутрішні та зовнішні джерела мотивації;
- 2) розвинути здатність практикувати позитивні розмови з собою та візуалізацію;

- 3) сформувати навичку застосовувати постановку цілей як інструмент емоційної стійкості.

Необхідні для роботи матеріали: робочий аркуш з картою мотивації, ноутбук та проектор.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Моя карта мотивації» (35–40 хв).
3. Перевірка виконання домашнього завдання із сесії №4 (5–7 хв).
4. Перегляд відеокліпу та аналіз натхненної історії (5 хв). Пропоновані варіанти для перегляду:
 - ✓ Randy Pausch Last Lecture: Achieving Your Childhood Dreams. URL: https://youtu.be/ji5_MqicxSo?si=oaQwhjqNZV5fJgWR
 - ✓ J.K. Rowling Harvard Commencement Speech (Harvard University Commencement, 2008). URL: <https://youtu.be/UibfDUPJAEU?si=pzfxfx7UNqVjVutv>
 - ✓ Communication Skills: Empathetic Listening - Inside Out, 2015. URL: <https://youtu.be/t685WM5R6aM?si=pcDArz9IwnaNyTB0>
5. Групове обговорення відеокліпу (10 хв).
6. Практика перетворення негативних розмов з собою на позитивні твердження (взято з Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 93–95) (15 хв).
7. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (15 хв).

Домашнє завдання: виконання вправи «Візуалізація цілей» авторства Х. Альбертса та Л. Поул. Час виконання – 15 хв. Взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2020). 3 Goal Achievement Exercises: For the Helping Professionals. *PositivePsychology.com*. Р. 16–20.

Сесія 8. Емпатія: розуміння емоцій інших людей

Мета – розвинути навички розпізнавання емоцій інших людей.

Завдання:

- 1) розвиток уміння розшифровувати вираз обличчя, тон та мову тіла іншої людини;
- 2) фасилітація дослідження ролі емпатії у зменшенні стресу;
- 3) практика віддзеркалення емоцій та активне слухання.

Необхідні для роботи матеріали: картки з емоціями та інструкції для парної роботи.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Емоції в обличчя» (робота з фотокартками) (10–15 хв).
3. Перевірка виконання домашнього завдання (5–7 хв).
4. Робота в парах на активне слухання та зворотний зв'язок / вправа «Емпатійне слухання» (взято з Мазай Л. Ю. Тренінгова програма актуалізації професійних внутрішніх ресурсів: навчально-методичний посібник. Вінниця: ФОП Добрянська О.Г., ТОВ «ДРУК-ПЛЮС», 2023. С. 89–92) (20 хв).
5. Групова гра «Коло емпатії» (30 хв).
6. Групове обговорення результатів роботи (10 хв).
7. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 9. Емпатія: співчуття проти емоційного зараження

Мета – навчити учасників тренінгу відрізняти здорову емпатію від емоційного зараження.

Завдання:

- 1) обговорити з учасниками тренінгу межі в емпатичних реакціях;
- 2) практикувати навичку емпатичної присутності без злиття;
- 3) фасилітація групової роботи з реакціями на емоційно інтенсивні розкриття.

Необхідні для роботи матеріали: презентація до лекції, форми для рефлексії.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа з елементами повного усвідомлення (mindfulness) «Розвиток емоційної усвідомленості» (10–15 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2019). 3 Emotional Intelligence Exercises. *PositivePsychology.com*. Р. 4–7).
3. Міні-лекція на тему «Стилі емпатії» (10 хв).
4. Вправа «Емпатійна реакція проти злиття» (30–40 хв).
5. Групове обговорення «Коли емпатія стає виснажливою?» (15 хв).
6. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 10. Асертивність та вираження емоцій

Мета – сприяти здоровому вираженню емоцій.

Завдання:

- 1) навчити учасників тренінгу розрізняти асертивність, агресію та пасивність;
- 2) розвинути навички застосування «Я-твердження» та конструктивної конфронтації;

3) фасилітація групового розігрування складних розмов у рольових іграх.

Необхідні для роботи матеріали: роздатковий матеріал з асертивності, картки зі сценаріями для рольових ігор.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Міні-лекція на тему «Асертивна поведінка та емоційний інтелект» (10 хв).
3. Вправа «Створення «Я-тверджень»» (15 хв).
4. Рольова гра «Надання та отримання зворотного зв'язку» (40 хв).
5. Групове обговорення на тему «Асертивність та самоповага» (15 хв).
6. Прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 11. Соціальні навички для стресових ситуацій

Мета – сприяти зміцненню міжособистісної взаємодії в умовах стресу.

Завдання:

- 1) допомогти учасникам тренінгу визначити свої стресори в соціальному/академічному середовищі;
- 2) сформувати навичку практикувати співпрацю та емоційні переговори;
- 3) спільно під час групової роботи розробити підтримуючі комунікативні стратегії.

Необхідні для роботи матеріали: картки з комунікаційними стратегіями, роздаткові матеріали до вправ, кольорові олівці.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Вправа «Практика складних розмов» (30 хв).
3. Групова робота з побудови карти мережі підтримки (створено на основі техніки Я. Морено «Соціальний атом» (30 хв).
4. Мозковий штурм на тему «Що допомагає в груповому стресі?» (15 хв).
5. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 12. Управління конфліктами та емоційна гнучкість

Мета – навчити учасників тренінгу застосовувати емоційну гнучкість у вирішенні міжособистісних конфліктів.

Завдання:

- 1) проаналізувати разом з учасниками тренінгу явище емоційної ескалації в конфліктах;
- 2) розвинути навички практики методу врахування перспективи та деескалації;

- 3) під час групової роботи розробити нові та ефективні стратегії досягнення взаємовигідних результатів у конфліктних ситуаціях.

Необхідні для роботи матеріали: картки з сценаріями конфліктів, фліпчарт.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Рольова гра за сценаріями конфліктів (30–35 хв).
3. Вправа «Почуття-Потреби-Бажання» (30–35 хв).
4. Групове обговорення на тему «Емоційна гнучкість у конфлікті» (15 хв).
5. Прикінцева рефлексія (5–10 хв).

Сесія 13. Емоційний інтелект в академічному та професійному житті

Мета – сформувати в учасників тренінгу розуміння, яке значення та роль відіграє емоційний інтелект (EI) в академічній успішності та кар'єрному розвитку.

Завдання:

- 1) проаналізувати разом з учасниками тренінгу стрес та емоційні вимоги обраного ними фаху;
- 2) визначити з учасниками тренінгу компетенції EI, що стосуються їхньої майбутньої професійної діяльності;
- 3) допомогти учасникам тренінгу розробити особистий план застосування EI.

Необхідні для роботи матеріали: описи дилем та випадків для аналізу, шаблони для SWOT-аналізу.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Тематичне групове дослідження «Академічні / професійні дилеми» (40–45 хв).
3. Вправа «Особистий SWOT-аналіз EI» (15–20 хв).
4. Обговорення результатів виконання вправи в малих групах (10–15 хв).
5. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10 хв).

Сесія 14. Профілактика життєвих криз та емоційного вигорання

Мета – розвинути в учасників тренінгу розуміння того, як емоційний інтелект допомагає запобігти емоційному вигоранню.

Завдання:

- 1) надати учасникам тренінгу інформацію про емоційне вигорання та його стадії;

- 2) допомогти учасникам тренінгу оцінити власні фактори ризику та стилі подолання емоційного вигорання;
- 3) визначити емоційні ресурси та системи підтримки.

Необхідні для роботи матеріали: контрольний список вигорання, робочий аркуш стратегії відновлення.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Міні-лекція «Стадії емоційного вигорання» (10 хв).
3. Інвентаризація емоційного вигорання з використанням тесту Х. Масlach на визначення рівня вигорання (Maslach Burnout Inventory (MBI)) (15 хв).
4. Групове обговорення на тему «Методи емоційного відновлення» (30 хв).
5. Вправа «Зміцнення бар'єру між роботою та особистим життям» (15–20 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2021). 3 Stress & Burnout Prevention Exercises. *PositivePsychology.com*. P. 5–13).
6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10–15 хв).

Сесія 15. Інтеграція навичок емоційного інтелекту в повсякденне життя

Мета – закріпити здобуті учасниками тренінгу навички та інтегрувати їх у повсякденне життя.

Завдання:

- 1) переглянути особистісний ріст та прогрес групи;
- 2) практикувати навички ЕІ у змодельованих складних сценаріях;
- 3) допомогти учасникам тренінгу розробити особисті стратегії стійкості до стресу на основі знань про емоційний інтелект.

Необхідні для роботи матеріали: шаблон інструментарію емоційного інтелекту, інструкції до сценаріїв стресових ситуацій.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Групове моделювання «Складний стресовий сценарій» (20 хв).
3. Обговорення роботи в групах щодо того, яка навичка ЕІ допомогла у стресовій ситуації найбільше? (15–20 хв)
4. Вправа «Мій інструментарій емоційного інтелекту» (15–20 хв).
5. Вправа «Ідентифікація неконструктивних (шкідливих) переконань щодо емоцій» (10–15 хв) (взято з Pennock, S. F., Alberts, H. (2019). 3 Emotional Intelligence Exercises. *PositivePsychology.com*. P. 19–25).
6. Групове обговорення результатів роботи та прикінцева рефлексія (10–15 хв).

Сесія 16. Підбиття підсумків.

Мета – оцінити прогрес учасників тренінгу, надати зворотний зв'язок та завершити навчальний процес.

Завдання:

- 1) порівняти первинну та останню самооцінку емоційного інтелекту в учасників тренінгу;
- 2) організувати груповий зворотний зв'язком та заохочувати студентів говорити про індивідуальні досягнення;
- 3) провести ритуал закриття та видати сертифікати участі в тренінговій програмі.

Необхідні для роботи матеріали: форми зворотного зв'язку, конверти, сертифікати на кожного учасника тренінгової програми.

Перебіг заняття:

1. Вітання з учасниками тренінгу (5 хв).
2. Повторне оцінювання емоційного інтелекту та способів подолання у стресових ситуаціях (15 хв).
3. Вправа: «Лист моєму майбутньому «Я» з використанням платформи Future Me (<https://www.futureme.org>) (20 хв).
4. Вправа «Майбутня покращена версія себе» (15–20 хв) (взято з Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Робочі листи та роздаткові матеріали для практикуючих фахівців КПТ та їхніх клієнтів. Київ: Видавництво Науковий світ, 2022. С. 101–105).
5. Вправа «Компліменти» (10 хв).
6. Ритуал закриття: коло зворотного зв'язку та сертифікати (15 хв).

Додаток Л

Анкета «Мій профіль емоційного інтелекту»

Мета – допомогти учасникам тренінгу проаналізувати та оцінити свій поточний рівень емоційного інтелекту за п'ятьма ключовими вимірами, на основі моделі Деніела Гоулмана.

Час виконання: 15–20 хвилин протягом сесії.

Інструкції для учасників:

«Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно є правдивим для вас, за шкалою від 1 (зовсім не правда) до 5 (цілком правда). Будьте якомога чеснішими – це для вашого особистісного зростання:

А. Самосвідомість

1. Я можу точно назвати емоції, які відчуваю в конкретний момент.
2. Я розумію, як мої емоції впливають на мої думки та поведінку.
3. Я помічаю, коли мій настрій змінюється, і можу пояснити, чому.
4. Я розмірковую над своїми емоційними реакціями після напружених ситуацій.

Б. Саморегуляція

5. Я зберігаю спокій під тиском обставин.
6. Я думаю, перш ніж діяти, коли мене емоційно провокують.
7. Я можу керувати свої імпульсивні реакції та зупиняти їх, коли це потрібно.
8. Я можу змінювати свій емоційний стан, коли мені це потрібно.

В. Мотивація

9. Я ставлю перед собою значущі особисті цілі та зосереджуюся на них.
10. Я залишаюся мотивованим, навіть коли завдання складні або стресові.
11. Я використовую позитивні емоції, щоб зарядитися енергією.
12. Я можу долати невдачі, не втрачаючи ентузіазму.

Г. Емпатія

13. Я розпізнаю, що відчувають інші, навіть якщо вони цього не висловлюють.
14. Я намагаюся зрозуміти емоційні сигнали в мові тіла чи тоні інших.
15. Люди часто відчувають, що я їх чую та розумію.
16. Мені легко уявити, як може почуватися хтось інший.

Д. Соціальні навички

17. Я можу конструктивно вирішувати конфлікти в групі.
18. Я чітко та з повагою висловлюю свої потреби та почуття.
19. Я адаптую свій стиль спілкування залежно від людини чи ситуації.
20. Я будую міцні стосунки, засновані на довірі.

Оцінювання (тільки для саморефлексії):

- Самосвідомість: запитання 1–4, максимальна кількість балів – 20.

- Саморегуляція: запитання 5–8, максимальна кількість балів – 20.
- Мотивація: запитання 9–12, максимальна кількість балів – 20.
- Емпатія: запитання 13–16, максимальна кількість балів – 20.
- Соціальні навички: запитання 17–20, максимальна кількість балів – 20.

Після оцінювання кожного блоку та підрахунку своїх балів **поміркуйте:**

- Яка сфера емоційного інтелекту є найбільш розвиненою у вас?
- Яка сфера найбільше потребує розвитку?
- Що вас здивувало у ваших відповідях?».

Запитання для групового обговорення:

- Що ви виявили про свої емоційні сильні сторони та сліпі зони?
- Чи були якісь сфери емоційного інтелекту, в яких ви очікували бути сильнішими або слабшими?
- Як ваш профіль емоційного інтелекту може вплинути на вашу здатність справлятися зі стресом?

Додаток М

«Анкета реагування на стрес»

Мета – допомогти учасникам тренінгу визначити їхні типові когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові реакції на стрес. Ця самосвідомість закладає основу для навичок емоційної регуляції та стійкості до стресу.

Завдання вправи на самооцінювання:

- підвищити усвідомлення того, як люди реагують на стрес;
- визначити особисті моделі реагування на стрес у 4 сферах;
- розпочати індивідуальну рефлексію щодо тригерів та тенденцій до подолання;
- забезпечити основу для порівняння результатів до та після навчання.

Інструкція для учасників: «Оцініть кожне твердження у представлених 4 категоріях за шкалою Лайкерта, де 1 – це відповідь «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»».

Матеріал анкети:

Когнітивні реакції (думки):

1. Мені важко зосередитися, коли я під тиском.
2. Я надмірно обмірковую або зациклююся на проблемах, коли відчуваю стрес.
3. У мене виникають стрімкі думки під час стресових ситуацій.
4. Я схильний уявляти собі катастрофічні сценарії розвитку подій.
5. Мені важко приймати рішення, коли я перевантажений стресом.

Емоційні реакції (відчуття):

1. Я відчуваю тривогу або напругу в стресових ситуаціях.
2. Я стаю дратівливим або запальним, коли перебуваю під тиском.
3. Я відчуваю себе безпорадним або безнадійним, коли стикаюся з надмірним стресом.
4. У мене бувають перепади настрою або емоційні злети та падіння під впливом стресу.
5. Я часто відчуваю себе пригніченим емоціями у важкі часи.

Фізіологічні реакції (тіло):

1. У мене болить голова, живіт або виникає м'язова напруга, коли я перебуваю в стресі.
2. У мене прискорюється серцебиття або дихання в стресові моменти.
3. У мене проблеми зі сном або я часто прокидаюся через стрес.
4. Я відчуваю постійну втому або фізичне виснаження в періоди напруженого графіку.

5. У мене змінюється апетит, коли я перевантажений.

Поведінкові реакції (дії):

1. Я відкладаю справи на потім або уникаю їх, коли відчуваю стрес.
2. Я їм більше або менше, ніж зазвичай, коли перебуваю під тиском.
3. Я покладаюся на кофеїн, цукор або інші речовини, щоб пережити стресові дні.
4. Я віддаляюся від інших або ізолюю себе, коли перевантажений.
5. Я стаю надмірно зайнятим або працюю надмірно, щоб уникнути стресу.

Суми балів та їхня інтерпретація:

- 20–39: низька реактивність до стресу;
- 40–69: помірна;
- 70–100: висока (сильні реакції або низька усвідомленість).

Після заповнення анкети учасники тренінгу визначають свої найсильніші тенденції реагування на стрес та дають відповіді на такі запитання:

- Яка категорія реагування на стрес є для вас найінтенсивнішою?
- Які здорові стратегії подолання ви використовуєте або не використовуєте?

Запитання для групового обговорення:

- Які відповіді ви хотіли б змінити?
- Як це узгоджується з вашим профілем емоційного інтелекту?
- Які навички з тренінгу можуть сприяти здоровішим реакціям?

Додаток Н

Визначення статистичної значущості різниці у показниках респондентів до та після формувального експерименту за Т-критерієм Вілкоксона

Визначення статистичної значущості різниці у показниках респондентів експериментальної групи

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
РСС_після - РСС_до	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	23 ^c		
	Total	23		
Сприйняття_безпорадності_після - Сприйняття_безпорадності_до	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^e	,00	,00
	Ties	23 ^f		
	Total	23		
Брак_самоефективності_після - Брак_самоефективності_до	Negative Ranks	0 ^g	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^h	,00	,00
	Ties	23 ⁱ		
	Total	23		
СпокійТривога_після - СпокійТривога_до	Negative Ranks	1 ^j	4,00	4,00
	Positive Ranks	4 ^k	2,75	11,00
	Ties	18 ^l		
	Total	23		
ЕнергійністьУтомленість_після - ЕнергійністьУтомленість_до	Negative Ranks	0 ^m	,00	,00
	Positive Ranks	2 ⁿ	1,50	3,00
	Ties	21 ^o		
	Total	23		
ПіднесеністьПригніченість_після - ПіднесеністьПригніченість_до	Negative Ranks	1 ^p	2,00	2,00
	Positive Ranks	2 ^q	2,00	4,00
	Ties	20 ^r		
	Total	23		
УпевУСобіБезпорадн_після -	Negative Ranks	1 ^s	1,50	1,50
	Positive Ranks			

УпевнУСобіБезпорадність_до	Positive Ranks	7 ^t	4,93	34,50
	Ties	15 ^u		
	Total	23		
СЕС_після - СЕС_до	Negative Ranks	1 ^v	4,50	4,50
	Positive Ranks	8 ^w	5,06	40,50
	Ties	14 ^x		
	Total	23		
Стресостійкість_після - Стресостійкість_до	Negative Ranks	23 ^y	12,00	276,00
	Positive Ranks	0 ^z	,00	,00
	Ties	0 ^{aa}		
	Total	23		
ЕмоційнаОбізнаність_після - ЕмоційнаОбізнаність_до	Negative Ranks	0 ^{ab}	,00	,00
	Positive Ranks	22 ^{ac}	11,50	253,00
	Ties	1 ^{ad}		
	Total	23		
УправСвоїмиЕмоц_після - УправСвоїмиЕмоц_до	Negative Ranks	0 ^{ae}	,00	,00
	Positive Ranks	22 ^{af}	11,50	253,00
	Ties	1 ^{ag}		
	Total	23		
Самомотивація_після - Самомотивація_до	Negative Ranks	0 ^{ah}	,00	,00
	Positive Ranks	22 ^{ai}	11,50	253,00
	Ties	1 ^{aj}		
	Total	23		
Емпатія_після - Емпатія_до	Negative Ranks	0 ^{ak}	,00	,00
	Positive Ranks	17 ^{al}	9,00	153,00
	Ties	6 ^{am}		
	Total	23		
РозпізнавЕмоцІнш_після - РозпізнавЕмоцІнших_до	Negative Ranks	0 ^{an}	,00	,00
	Positive Ranks	23 ^{ao}	12,00	276,00
	Ties	0 ^{ap}		
	Total	23		
EI_після - EI_до	Negative Ranks	0 ^{aq}	,00	,00
	Positive Ranks	23 ^{ar}	12,00	276,00
	Ties	0 ^{as}		

Total	23		
-------	----	--	--

- a. PCC_після < PCC_до
- b. PCC_після > PCC_до
- c. PCC_після = PCC_до
- d. Сприйняття_безпорадності_після < Сприйняття_безпорадності_до
- e. Сприйняття_безпорадності_після > Сприйняття_безпорадності_до
- f. Сприйняття_безпорадності_після = Сприйняття_безпорадності_до
- g. Брак_самоефективності_після < Брак_самоефективності_до
- h. Брак_самоефективності_після > Брак_самоефективності_до
- i. Брак_самоефективності_після = Брак_самоефективності_до
- j. СпокійТривога_після < СпокійТривога_до
- k. СпокійТривога_після > СпокійТривога_до
- l. СпокійТривога_після = СпокійТривога_до
- m. ЕнергійністьУтомленість_після < ЕнергійністьУтомленість_до
- n. ЕнергійністьУтомленість_після > ЕнергійністьУтомленість_до
- o. ЕнергійністьУтомленість_після = ЕнергійністьУтомленість_до
- p. ПіднесеністьПригніченість_після < ПіднесеністьПригніченість_до
- q. ПіднесеністьПригніченість_після > ПіднесеністьПригніченість_до
- r. ПіднесеністьПригніченість_після = ПіднесеністьПригніченість_до
- s. УпевУСобіБезпорадн_після < УпевУСобіБезпорадність_до
- t. УпевУСобіБезпорадн_після > УпевУСобіБезпорадність_до
- u. УпевУСобіБезпорадн_після = УпевУСобіБезпорадність_до
- v. СЕС_після < СЕС_до
- w. СЕС_після > СЕС_до
- x. СЕС_після = СЕС_до
- y. Стресостійкість_після < Стресостійкість_до
- z. Стресостійкість_після > Стресостійкість_до
- aa. Стресостійкість_після = Стресостійкість_до
- ab. ЕмоційнаОбізнаність_після < ЕмоційнаОбізнаність_до
- ac. ЕмоційнаОбізнаність_після > ЕмоційнаОбізнаність_до
- ad. ЕмоційнаОбізнаність_після = ЕмоційнаОбізнаність_до
- ae. УправСвоїмиЕмоц_після < УправСвоїмиЕмоц_до
- af. УправСвоїмиЕмоц_після > УправСвоїмиЕмоц_до
- ag. УправСвоїмиЕмоц_після = УправСвоїмиЕмоц_до
- ah. Самомотивація_після < Самомотивація_до
- ai. Самомотивація_після > Самомотивація_до
- aj. Самомотивація_після = Самомотивація_до
- ak. Емпатія_після < Емпатія_до
- al. Емпатія_після > Емпатія_до
- am. Емпатія_після = Емпатія_до
- an. РозпізнавЕмоцІнш_після < РозпізнавЕмоцІнших_до
- ao. РозпізнавЕмоцІнш_після > РозпізнавЕмоцІнших_до
- ар. РозпізнавЕмоцІнш_після = РозпізнавЕмоцІнших_до
- aq. EI_після < EI_до

ar. EI_після > EI_до

as. EI_після = EI_до

Test Statistics ^a					
	РСС_після - РСС_до	Сприйняття _безпорадн ості_після - Сприйняття _безпорадн ості_до	Брак_самое фективності _після - Брак_самое фективності _до	СпокійТриво га_після - СпокійТриво га_до	Енергійність Утомленість _після - Енергійність Утомленість _до
Z	,000 ^b	,000 ^b	,000 ^b	-,966 ^c	-1,414 ^c
Asymp. Sig. (2- tailed)	1,000	1,000	1,000	,334	,157

Test Statistics ^a					
	Піднесеність Пригніченість _після - Піднесеність Пригніченість _до	УпевУСобіБ езпорадн_пі сля - УпевУСобі Безпорадніс ть_до	CEC_після - CEC_до	Стресостійкі сть_після - Стресостійкі сть_до	ЕмоційнаОбі знаність_піс ля - ЕмоційнаОбі знаність_до
Z	-,577 ^c	-2,336 ^c	-2,138 ^c	-4,203 ^d	-4,135 ^c
Asymp. Sig. (2- tailed)	,564	,019	,033	,000	,000

Test Statistics ^a					
	УправСвоїм иЕмоц_після - УправСвоїм иЕмоц_до	Самомотива ція_після - Самомотива ція_до	Емпатія_піс ля - Емпатія_до	РозпізнавЕм оцінш_після - РозпізнавЕм оцінших_до	EI_після - EI_до
Z	-4,116 ^c	-4,147 ^c	-3,669 ^c	-4,217 ^c	-4,204 ^c
Asymp. Sig. (2- tailed)	,000	,000	,000	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

c. Based on negative ranks.

d. Based on positive ranks.

Продовження додатку Н

**Визначення статистичної значущості різниці у показниках респондентів
контрольної групи**

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PCC_після - PCC_до	Negative Ranks	1 ^a	1,50	1,50
	Positive Ranks	5 ^b	3,90	19,50
	Ties	17 ^c		
	Total	23		
Сприйняття_безпорадності_після - Сприйняття_безпорадності_до	Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
	Positive Ranks	4 ^e	2,50	10,00
	Ties	19 ^f		
	Total	23		
Брак_самоефективності_після - Брак_самоефективності_до	Negative Ranks	2 ^g	2,25	4,50
	Positive Ranks	3 ^h	3,50	10,50
	Ties	18 ⁱ		
	Total	23		
СпокійТривога_після - СпокійТривога_до	Negative Ranks	2 ^j	2,75	5,50
	Positive Ranks	2 ^k	2,25	4,50
	Ties	19 ^l		
	Total	23		
ЕнергійністьУтомленість_після - ЕнергійністьУтомленість_до	Negative Ranks	1 ^m	1,50	1,50
	Positive Ranks	3 ⁿ	2,83	8,50
	Ties	19 ^o		
	Total	23		
ПіднесеністьПригніченість_після - ПіднесеністьПригніченість_до	Negative Ranks	2 ^p	3,50	7,00
	Positive Ranks	5 ^q	4,20	21,00
	Ties	16 ^r		
	Total	23		
УпевнУСобіБезпорадність_після - УпевнУСобіБезпорадність_до	Negative Ranks	1 ^s	4,00	4,00
	Positive Ranks	4 ^t	2,75	11,00
	Ties	18 ^u		
	Total	23		

СЕС_після - СЕС_до	Negative Ranks	3 ^v	6,83	20,50
	Positive Ranks	8 ^w	5,69	45,50
	Ties	12 ^x		
	Total	23		
Стресостійкість_після - Стресостійкість_до	Negative Ranks	2 ^y	6,50	13,00
	Positive Ranks	9 ^z	5,89	53,00
	Ties	12 ^{aa}		
	Total	23		
ЕмоційнаОбізнаність_після - ЕмоційнаОбізнаність_до	Negative Ranks	0 ^{ab}	,00	,00
	Positive Ranks	1 ^{ac}	1,00	1,00
	Ties	22 ^{ad}		
	Total	23		
УправСвоїмиЕмоц_після - УправСвоїмиЕмоц_до	Negative Ranks	3 ^{ae}	4,00	12,00
	Positive Ranks	5 ^{af}	4,80	24,00
	Ties	15 ^{ag}		
	Total	23		
Самомотивація_після - Самомотивація_до	Negative Ranks	0 ^{ah}	,00	,00
	Positive Ranks	1 ^{ai}	1,00	1,00
	Ties	22 ^{aj}		
	Total	23		
Емпатія_після - Емпатія_до	Negative Ranks	0 ^{ak}	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^{al}	,00	,00
	Ties	23 ^{am}		
	Total	23		
РозпізнавЕмоцІнш_після - РозпізнавЕмоцІнших_до	Negative Ranks	0 ^{an}	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^{ao}	,00	,00
	Ties	23 ^{ap}		
	Total	23		
EI_після - EI_до	Negative Ranks	3 ^{aq}	3,50	10,50
	Positive Ranks	5 ^{ar}	5,10	25,50
	Ties	15 ^{as}		
	Total	23		

a. PCC_після < PCC_до

b. PCC_після > PCC_до

- c. РСС_після = РСС_до
- d. Сприйняття_безпорадності_після < Сприйняття_безпорадності_до
- e. Сприйняття_безпорадності_після > Сприйняття_безпорадності_до
- f. Сприйняття_безпорадності_після = Сприйняття_безпорадності_до
- g. Брак_самоефективності_після < Брак_самоефективності_до
- h. Брак_самоефективності_після > Брак_самоефективності_до
- i. Брак_самоефективності_після = Брак_самоефективності_до
- j. СпокійТривога_після < СпокійТривога_до
- k. СпокійТривога_після > СпокійТривога_до
- l. СпокійТривога_після = СпокійТривога_до
- m. ЕнергійністьУтомленість_після < ЕнергійністьУтомленість_до
- n. ЕнергійністьУтомленість_після > ЕнергійністьУтомленість_до
- o. ЕнергійністьУтомленість_після = ЕнергійністьУтомленість_до
- p. ПіднесеністьПригніченість_після < ПіднесеністьПригніченість_до
- q. ПіднесеністьПригніченість_після > ПіднесеністьПригніченість_до
- r. ПіднесеністьПригніченість_після = ПіднесеністьПригніченість_до
- s. УпевУСобіБезпорадн_після < УпевУСобіБезпорадність_до
- t. УпевУСобіБезпорадн_після > УпевУСобіБезпорадність_до
- u. УпевУСобіБезпорадн_після = УпевУСобіБезпорадність_до
- v. СЕС_після < СЕС_до
- w. СЕС_після > СЕС_до
- x. СЕС_після = СЕС_до
- y. Стресостійкість_після < Стресостійкість_до
- z. Стресостійкість_після > Стресостійкість_до
- aa. Стресостійкість_після = Стресостійкість_до
- ab. ЕмоційнаОбізнаність_після < ЕмоційнаОбізнаність_до
- ac. ЕмоційнаОбізнаність_після > ЕмоційнаОбізнаність_до
- ad. ЕмоційнаОбізнаність_після = ЕмоційнаОбізнаність_до
- ae. УправСвоїмиЕмоц_після < УправСвоїмиЕмоц_до
- af. УправСвоїмиЕмоц_після > УправСвоїмиЕмоц_до
- ag. УправСвоїмиЕмоц_після = УправСвоїмиЕмоц_до
- ah. Самомотивація_після < Самомотивація_до
- ai. Самомотивація_після > Самомотивація_до
- aj. Самомотивація_після = Самомотивація_до
- ak. Емпатія_після < Емпатія_до
- al. Емпатія_після > Емпатія_до
- am. Емпатія_після = Емпатія_до
- an. РозпізнавЕмоцІнш_після < РозпізнавЕмоцІнших_до
- ao. РозпізнавЕмоцІнш_після > РозпізнавЕмоцІнших_до
- ар. РозпізнавЕмоцІнш_після = РозпізнавЕмоцІнших_до
- aq. EI_після < EI_до
- ar. EI_після > EI_до
- as. EI_після = EI_до

Test Statistics ^a					
	РСС_після - РСС_до	Сприйняття _безпорадн ості_після - Сприйняття _безпорадн ості_до	Брак_самое фективності _після - Брак_самое фективності _до	СпокійТриво га_після - СпокійТриво га_до	Енергійність Утомленість _після - Енергійність Утомленість _до
Z	-1,903 ^b	-1,826 ^b	-,849 ^b	-,184 ^c	-1,300 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,057	,068	,396	,854	,194

Test Statistics ^a					
	Піднесеність Пригніченість _після - Піднесеність Пригніченість _до	УпевнУСобіБ езпорадн_пі сля - УпевнУСобі Безпорадніс ть_до	СЕС_після - СЕС_до	Стресостійкі сть_після - Стресостійкі сть_до	ЕмоційнаОбі знаність_піс ля - ЕмоційнаОбі знаність_до
Z	-1,265 ^b	-,966 ^b	-1,120 ^b	-1,789 ^b	-1,000 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,206	,334	,263	,074	,317

Test Statistics ^a					
	УправСвоїм иЕмоц_після - УправСвоїм иЕмоц_до	Самомотива ція_після - Самомотива ція_до	Емпатія_піс ля - Емпатія_до	РозпізнавЕм оцінш_після - РозпізнавЕм оцінших_до	ЕІ_після - ЕІ_до
Z	-,846 ^b	-1,000 ^b	,000 ^d	,000 ^d	-1,054 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	,397	,317	1,000	1,000	,292

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.