

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І
СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ДОРОСЛИХ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22152

номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ППз-21-1  Юлія ВЕРБАНОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки

Науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025 р.

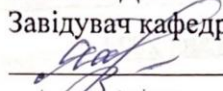
Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАРпідпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Юлії ВЕРБАНОВОЇ**

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА,
кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 232. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕМІн) Д. В. Люсіна, методика Н. Холла для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дорослих, «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона, «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю, поняття емоційного інтелекту, поняття стресостійкості, взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих, опис та обґрунтування методик дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в дорослих, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
19 рисунків, 10 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	22 травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	18 червня 2025 р.	виконано

Здобувач Юлія ВЕРБАНОВА

Ім'я, прізвище

Керівник роботи Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, прізвище

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих»

Здобувач Юлія ВЕРБАНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 90 сторінок, 10 таблиць, 19 рисунків, перелік джерел посилання складає 55 найменувань, 3 додатки.

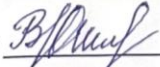
Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, адаптація, психологічна стабільність, дорослі.

Об'єкт дослідження: зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту і стресостійкості дорослих.

За результатами дослідження розроблено методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дорослих, тренінг «Прометей емоційного вогню».

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки відповідних тренінгових програм.

Дипломник  Юлія ВЕРБАНОВА
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СТРЕСОСТІЙКІСТЮ.....	9
1.1 Поняття емоційного інтелекту.....	9
1.2 Поняття стресостійкості.....	17
1.3 Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих.....	27
Висновки до розділу.....	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМО- ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ДОРΟΣЛИХ.....	33
2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження.....	33
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в дорослих.....	54
Висновки до розділу.....	61
ВИСНОВКИ.....	62
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	63
ДОДАТОК А Результати емпіричного дослідження.....	69
ДОДАТОК Б Перевірка результатів за допомогою методів математичної статистики.....	76
Додаток В Тренінг «Прометей емоційного вогню».....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. В наш час спостерігається постійне зростання рівня стресу у повсякденному житті людей і викликане воно абсолютно різними факторами, наприклад швидким ритмом життя, професійними вимогами, соціальними та економічними змінами, або взагалі безпрецедентними подіями сьогодення в умовах війни. Оскільки стрес є одним з важливих чинників, що впливають на здоров'я, добробут, ефективність діяльності кожної людини, то стресостійкість, стає актуальною темою для дослідження. Стресостійкість можна визначити як здатність особи адекватно реагувати на стресові ситуації і зберігати психічну стабільність. Однією з ключових складових стресостійкості є емоційний інтелект – здатність усвідомлювати, розуміти й керувати своїми емоціями та емоціями інших. Низка досліджень свідчить про те, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш ефективному управлінню стресом, допомагає розвивати стратегії його подолання і покращує загальний психологічний стан людини.

Закордонні та вітчизняні вчені, які внесли свій вклад в дослідження емоційного інтелекту і стресостійкості: Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Маєр, Р. Бар-Он, Д. Карузо, С. Кобаса, Р. Бояціс, М. Селігман, Т. Яценко, В. Рибалка, С. Максименко. Окремо можна зазначити науковців, які присвятили свої роботи особливостям взаємозв'язку цих психічних утворень, а саме: М. Бракетта, Т. Бредберрі, Н. Шютте, Е. Морено-Хіменеса, Л. Орбан та інші. Здійснюючи аналіз наукових праць, ми виявили таку суперечність: складність самого феномену стресостійкості, його багатofакторна детермінованість вимагають ще більш комплексного та міждисциплінарного підходу в дослідженнях, ніж в багатьох існуючих на сьогоднішній день.

Об'єкт дослідження: зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту і стресостійкості дорослих.

Мета дослідження: провести теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих.

Завдання дослідження:

- 1) виявити наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту і стресостійкості дорослих;
- 2) емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнями емоційного інтелекту і стресостійкістю;
- 3) запропонувати рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту і стресостійкості на основі виявлених особливостей їх взаємозв'язку.

Гіпотеза дослідження: існує прямий додатний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю дорослих: особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищі показники стресостійкості в порівнянні з особами, які мають низький рівень емоційного інтелекту.

У процесі роботи використані такі **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел, порівняння;
- емпіричні: опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕмІн) Д. В. Люсіна, методика Н. Холла для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту дорослих, «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона, «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон;
- методи математичної обробки даних: методи математичного аналізу: кореляційний аналіз (за програмою Microsoft Excel), t-критерій Стьюдента, непараметричний u-тест Манна-Уїтні.

База дослідження: «Хмельницький психологічний центр» кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для подальших досліджень, а наведені методичні рекомендації і тренінг можуть бути використані психологами у роботі дорослими з розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були апробовані на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 10 квітня 2025 року), а також на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, 6 підрозділів, 2 висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилення (55 найменувань) та 3 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає – 90 сторінок машинописного тексту, а основна частина – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СТРЕСОСТІЙКІСТЮ

1.1 Поняття емоційного інтелекту

Термін «емоційний інтелект» бере свій початок від концепції «соціального інтелекту», запропонованої Торндайком у 1920 році. Пізніше, у 1983 році, американський психолог Говард Гарднер розвинув цю ідею, представивши теорію множинного інтелекту. Він наголошував, що інтелект не є одновимірним явищем, а натомість включає вісім різних форм, серед яких особливу роль відіграють міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект [1].

У 1990 році П. Саловей та Д. Мейєр сформулювали поняття емоційного інтелекту (далі за текстом EI), визначивши його як *здатність людини спостерігати та розпізнавати як власні емоції, так і емоції інших, а також використовувати ці знання для керування власними думками та поведінкою*. Проте справжній інтерес до цього поняття вибухнув після публікації книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ» у 1995 році [1, с. 29]. Завдяки цій праці EI став популярною темою в академічному та бізнес-середовищі.

Значний внесок у розвиток концепції зробив Р. Бар-Он, який запровадив термін «емоційний коефіцієнт» (EQ) та став одним із провідних дослідників у цій галузі. У 2001 році К. Петридес та Е. Фернхем запропонували модель рис, яка охоплює не лише когнітивні здібності, а й особистісні особливості, такі як емоційні риси та настрої. Оцінювання за цією моделлю базується на самозвітах, де людина сама визначає рівень своїх емоційних навичок через опитувальники та шкали самооцінки.

Подальший розвиток теорії EI здійснили А. Дрігас і М. Паппас в 2017 році, які запропонували піраміду знань (8-рівневу модель), а пізніше А. Дрігас і К. Папаутсі представили піраміду EI (9-рівневу модель). Обидві моделі

інтегрують ключові ідеї Г. Гарднера щодо міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту, підкреслюючи взаємозв'язок між емоційною усвідомленістю, соціальними навичками та загальним когнітивним розвитком [2, с. 27-28]. Таким чином, поняття про ЕІ продовжує розвиватися як міждисциплінарна концепція, що охоплює психологію, освіту, менеджмент і нейронауку, пропонуючи глибше розуміння взаємодії емоцій, мислення та поведінки в сучасному суспільстві.

Найбільш формальне визначення ЕІ – здатність ідентифікувати та виражати емоції, розуміти емоції, асимілювати емоції в думках і регулювати позитивні та негативні емоції в собі та інших [3].

Нині в науково-психологічній літературі виділяють чотири основні моделі ЕІ з безліччю варіацій, у кожній з яких представлені різні думки щодо проблеми визначення чинників ЕІ. Це моделі здібностей, змішані моделі, моделі, в яких ЕІ розглядають як рису характеру тощо [3, с. 4].

1. Модель здібностей емоційного інтелекту. Концепція ЕІ, вперше введена П. Саловейем та Д. Мейєром у 1990 році, стала предметом численних досліджень, які розкрили її значення у різних сферах життя. Спираючись на ідеї Гарднера про особистісний інтелект, вчені розробили модель здібностей ЕІ, яка трактує емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, що визначають ефективність взаємодії людини зі своїми емоціями. Ця модель (рис. 1.1) складається з чотирьох рівнів, які утворюють ієрархічну структуру:

- розпізнавання емоцій – здатність ідентифікувати емоції в собі та інших, зокрема через міміку, жести, інтонацію голосу;
- використання емоцій у мисленні – застосування емоційної інформації для покращення когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та прийняття рішень;
- розуміння емоцій – здатність аналізувати емоційні сигнали, прогнозувати емоційні реакції та інтерпретувати зміну емоцій у міжособистісних взаємодіях;
- керування емоціями – вміння контролювати власні емоції та регулювати емоційний стан інших для досягнення особистісного зростання та ефективної соціальної адаптації [4, с. 193].



Рисунок 1.1 – Модель здібностей емоційного інтелекту за Д. Мейєром, П. Саловеєм, Д. Карузо

2. *Змішана модель емоційного інтелекту.* Окрім моделі здібностей, у наукових колах активно розвивалася змішана модель ЕІ. Ця концепція поєднує у собі як особистісні риси, так і когнітивні здібності, що робить її більш комплексною та багатовимірною [5, с. 38].

Відповідно до підходу Р. Бар-Она, ЕІ включає широкий спектр особистісних характеристик, таких як оптимізм, самоконтроль, емпатія та соціальні навички. Водночас, Д. Гоулман у своїй моделі акцентує увагу на практичних аспектах ЕІ, зокрема на його ролі у професійній діяльності, лідерстві та ефективній комунікації.

1) *Модель компетентностей емоційного інтелекту за Гоулманом.* Д. Гоулман запропонував модель компетентностей ЕІ (рис. 1.2), яка спочатку включала п'ять основних вимірів та двадцять п'ять компетенцій:

- самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати свої уподобання, інтуїцію та їхній вплив на поведінку;

- саморегуляція – вміння контролювати емоційні імпульси, керувати ресурсами та підтримувати емоційну рівновагу;
- соціальні навички – здатність ефективно взаємодіяти з людьми, спрямовуючи комунікацію на досягнення бажаних результатів;
- емпатія – розуміння емоційних станів, потреб і мотивів інших людей, що є основою ефективного соціального функціонування;
- мотивація – внутрішні емоційні механізми, які сприяють досягненню цілей та особистісному зростанню.

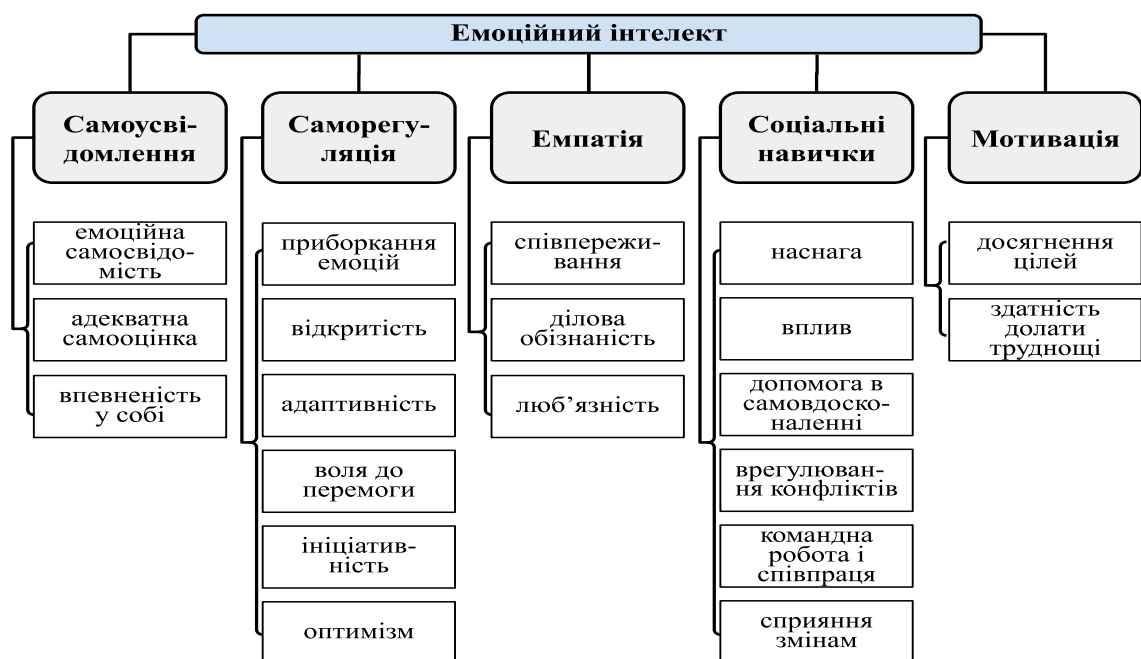


Рисунок 1.2 – Змішана модель емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

У 2001 році Д. Гоулман переглянув свою модель, оптимізувавши її до чотирьох основних вимірів та виділивши двадцять ключових компетентностей ЕІ, що дозволило зробити її більш прикладною у сфері лідерства та професійної ефективності [6, с. 4-5].

2) *Модель емоційного інтелекту за Бар-Оном.* Реувен Бар-Он у своїй докторській дисертації вперше запропонував поняття «емоційного коефіцієнта» (EQ) як доповнення до традиційного коефіцієнта інтелекту (IQ). Його модель включає п'ять основних вимірів та п'ятнадцять компонентів, що визначають рівень ЕІ особистості. Модель Бар-Она (рис. 1.3) розглядає ЕІ як складову

особистісної структури, яка впливає на емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та ефективність у міжособистісній взаємодії. Однак ця концепція зазнала критики через використання самооцінки як основного методу вимірювання рівня ЕІ, що ставить під сумнів її об'єктивність у наукових дослідженнях [2, с. 29]. У своїй моделі Бар-Он виділяє п'ять компонентів ЕІ:

- внутрішньоособистісний (самоусвідомлення та самовираження) – сприйняття, розуміння і прийняття себе, усвідомлення своїх емоцій, вміння їх конструктивно виражати, самодостатність, прагнення досягати особистих цілей і реалізувати свій потенціал;
- міжособистісний (соціальна обізнаність та міжособистісні стосунки) – емпатія, ідентифікація себе зі своєю соціальною групою, гарне ставлення до інших, вміння встановлювати взаємовигідні зв'язки;
- адаптивність (управління змінами) – можливість об'єктивно звіряти свої почуття і мислення із зовнішньою реальністю, наявність гнучкого мислення відповідно до нових ситуацій, вміння ефективно вирішувати проблеми особистого та міжособистісного характеру;
- управління стресом (емоційне управління та регулювання) – вміння ефективно та конструктивно керувати емоціями;
- загальний настрій (самотивація) – позитивне налаштування, задоволення собою, іншими та життям в цілому [7, с. 352].

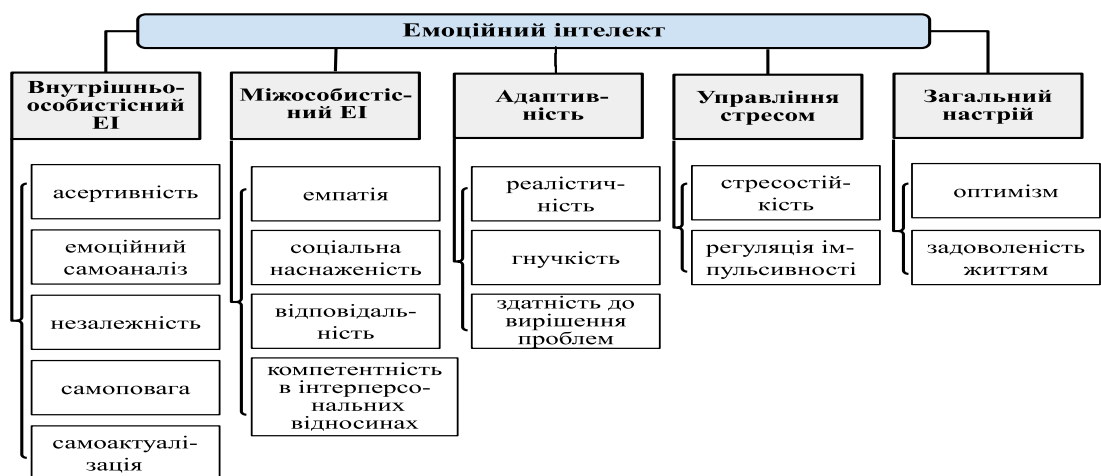


Рисунок 1.3 – Змішана модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

3. *Модель рис емоційного інтелекту.* Ця модель (рис. 1.4) розглядає ЕІ як сукупність п'ятнадцяти емоційних характеристик, що розподілені між чотирма ключовими факторами:

- емоційне благополуччя – сприяє психологічній адаптації та внутрішньому балансу;
- самоконтроль – регулює імпульсивні реакції та емоційні прояви;
- емоційність – включає здатність усвідомлювати власні емоції та ефективно комунікувати їх у міжособистісних стосунках;
- соціальна взаємодія – визначає рівень соціальної компетентності та впливу на суспільні відносини.

Додатково виділяються такі характеристики, як адаптивність та самомотивація, які не належать до конкретних факторів, проте безпосередньо впливають на загальний рівень ЕІ [8, с. 26-27].

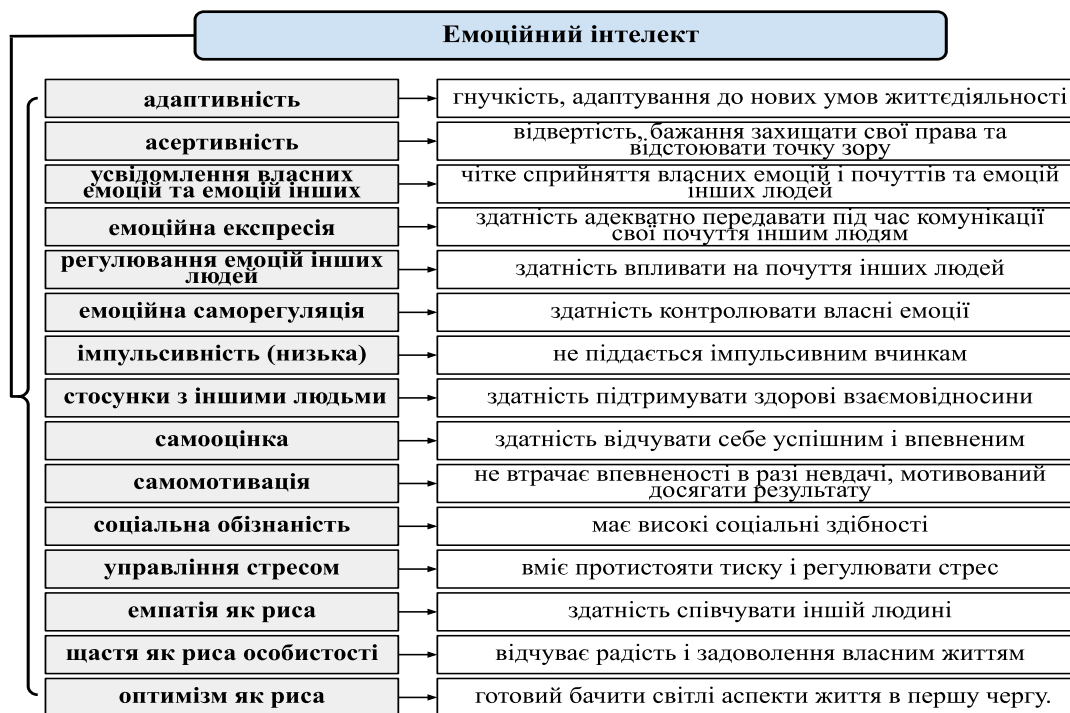


Рисунок 1.4 – Модель рис емоційного інтелекту К. Петрідеса та Е. Фернхема

4. *Багаторівнева модель емоційного інтелекту: концепція дев'яти рівнів.* А. Дрігас і К. Папаутсі розробили піраміду ЕІ, відому як 9-рівнева модель (рис. 1.5). Вона базується на принципі, що ієрархічна структура емоційного інтелекту

відповідає рівням розвитку когнітивних функцій. Модель інтегрує концепції Г. Гарднера про внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект, поєднуючи елементи моделі здібностей EI та моделі рис. Дев'ять рівнів піраміди EI [9, с. 5-8]:

- емоційні стимули – перцепція емоційних сигналів зовнішнього та внутрішнього середовища;
- розпізнавання емоцій – ідентифікація та диференціація емоцій у себе та інших людей;
- самоусвідомлення – розуміння власних емоцій та їх впливу на поведінку;
- саморегуляція – здатність управляти емоціями та адаптуватися до змін;
- соціальна обізнаність – емпатія та розуміння соціальних сигналів;
- соціальні навички – ефективна комунікація та управління міжособистісними відносинами;
- універсальність емоцій – усвідомлення, що емоції є загальнолюдським явищем;
- трансцендентність – здатність підніматися над емоціями, використовувати їх для особистісного розвитку;
- емоційна єдність – гармонійне інтегрування емоцій у життєву діяльність



Рисунок 1.5 – 9-рівнева модель емоційного інтелекту А. Дрігаса та К. Папаутсі

На думку Дрігаса, EI тісно переплітається з когнітивними процесами, метакогніцією та метаемоціями, що підтверджує його важливу роль у регулюванні поведінки та адаптації.

На сьогодні модель здібностей Майєра та Саловея вважається найбільш науково обґрунтованою концепцією ЕІ, оскільки вона чітко визначає емоційний інтелект як когнітивну здатність, що розвивається подібно до інших форм інтелекту. Запропонований науковцями чотирирівневий підхід до ЕІ є фундаментальним для аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю, оскільки пояснює, як люди можуть використовувати свої емоційні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій.

Проте критики, наприклад М. Зейднер, вказують на обмеження цієї моделі через її звужене трактування ЕІ, що не включає особистісні риси, наприклад нейротизм або екстраверсію. Він наголошує, що гібридні моделі, які поєднують когнітивні здібності та особистісні характеристики, краще відображають складність емоційного інтелекту.

Попри критику, модель Майєра-Саловея має значні переваги: чітке визначення та вимірюваність ЕІ як когнітивної здатності; ієрархічну структуру, що пояснює розвиток емоційних навичок; науково обґрунтовані методи оцінки, зокрема тест Майєра-Саловея- Карузо (MSCEIT); прогностичну точність; універсальність застосування [2, с. 32]. Ці особливості роблять модель здібностей ЕІ ключовим концептом у дослідженні взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих, оскільки саме через когнітивні механізми людина може усвідомлено управляти емоціями та підвищувати свою стресостійкість.

Аналіз наукових концепцій ЕІ свідчить, що його структура тісно пов'язана з когнітивними, емоційними, особистісними та соціальними здібностями людини. Між науковцями досі тривають дискусії щодо можливостей розвитку ЕІ. Прихильники одного підходу вважають, що ЕІ значною мірою зумовлений спадковими чинниками, а інші стверджують, що ЕІ можна і потрібно розвивати, оскільки він є важливим фактором успішної адаптації в соціумі [10].

ЕІ має ієрархічну будову, вона складається з кількох рівнів. Найнижчий рівень – це базові емоційні реакції, які виникають автоматично у відповідь на зовнішні подразники. На цьому етапі поведінка є переважно рефлексивною, а емоції – конгруентними ситуації. Середній рівень передбачає усвідомлене

управління емоціями, що потребує когнітивної обробки та вольових зусиль. Саме тут формується стратегічне ставлення до переживань, яке дозволяє людині адаптивно реагувати на складні життєві ситуації. Найвищий рівень – емоційна мудрість, людина не лише усвідомлює свої почуття, а й може гнучко їх регулювати, діючи відповідно до власних цінностей та переконань. Тут внутрішній світ особистості поєднується із соціальним контекстом, і це дає змогу вільно обирати ефективні стратегії поведінки навіть у критичних ситуаціях [10].

Суперечливим також залишається питання про оптимальний період розвитку ЕІ. Так, багато вчених вважає, що це дитинство – коли мозок найкраще сприймає інформацію та закладає основи емоційного функціонування. Проте сучасні нейропсихологічні дослідження доводять: нейронні зв'язки мозку продовжують розвиватися до середини життя, що відкриває можливості для вдосконалення ЕІ в дорослому віці. Це означає, що ЕІ піддається корекції, тренуванню та зміцненню впродовж усього життя людини.

Успішність розвитку ЕІ залежить від рівня самоусвідомлення, здатності до саморегуляції, емпатії, стратегії управління емоціями, якості соціальних зв'язків та прагнення до безперервного самовдосконалення [11].

Таким чином, припускається, що емоційний інтелект може впливати на рівень стресостійкості особистості. Поняття стресостійкості розглянуто в наступному підрозділі.

1.2 Поняття стресостійкості

Формування концепту «стресостійкості» у світовій науці бере свій початок ще з ХІХ століття. До 1950-х років у психологічній літературі вона розглядалася переважно в контексті несвідомих захисних механізмів. Починаючи з 1960-х років, стресостійкість почали трактувати як усвідомлені стратегії подолання труднощів, а з 1980-х – як поєднання захисних та ризикових чинників [12, с. 78].

Термін «стресостійкість» було запозичено з фізики, де він описує здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного впливу [13, с. 29]. У психологічній науці цей концепт почав активно використовуватися з 1970-х років. Подальші дослідження у різних напрямках психології були спрямовані на визначення того, чи є стресостійкість стабільною рисою особистості або ж динамічним станом. Відмінності у підходах призвели до множинності трактувань цього поняття.

У 1960–1970-х роках феномен стресостійкості став однією з найпопулярніших тем наукових дискусій і почав активно вивчатися в межах позитивної психології. У 1973 році Норман Гармезі вперше опублікував результати своїх досліджень стресостійкості, використовуючи епідеміологічні дані, що дозволило визначити захисні фактори, які сприяють формуванню цієї якості.

Подальші дослідження у 1980-х роках, зокрема роботи Е. Вірнер, розширили уявлення про стресостійкість. Вірнер однією з перших застосувала цей термін для опису дітей із малозабезпечених сімей, а також тих, які зростали в умовах алкоголізму чи психічних захворювань батьків [14, с. 162]. Надалі важливий внесок у розвиток цього поняття зробила А. Мастен, яка у своїх роботах досліджувала адаптаційні механізми дітей, чії матері страждали на шизофренію.

У 1980–1990-х роках науковий інтерес до стресостійкості зосереджувався переважно на дослідженні дітей, які, попри пережиті труднощі, змогли зберегти психологічне благополуччя та успішно функціонувати у дорослому віці. Проте з 2000-х років дослідження стали охоплювати ширші соціальні групи: людей похилого віку, представників різних етнічних спільнот, осіб із тяжкими хворобами чи тих, хто перебуває у зонах військових конфліктів [15, с. 14].

З 1990-х років науковий фокус змістився від пошуку захисних чинників до глибшого розуміння процесів, завдяки яким люди здатні долати труднощі.

У контексті подолання життєвих викликів стресостійкість часто розглядається через такі концепти, як «адаптаційний потенціал», «емоціональна

стійкість», «резилієнс», «екстремальна стійкість», «психологічна загартованість», «саногенний потенціал» тощо [16, с. 101].

Вивчення питання стресостійкості не виникло як результат теоретичних академічних розробок, а сформувалося на основі феноменологічного аналізу характеристик осіб, які змогли адаптуватися до складних життєвих умов.

Розвиток досліджень стресостійкості можна умовно поділити на три етапи.

Перший етап був спрямований на пошук відповіді на запитання: «Які риси дозволяють одній людині зберігати психічну рівновагу та успішно долати труднощі, тоді як інша піддається деструктивним впливам?» Основна увага зосереджувалася на виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що допомагають людині адаптуватися до стресу, подолати несприятливі обставини та «відновитися» після складних ситуацій.

Другий етап був спрямований на розкриття механізмів формування стресостійкості. Основне питання цього етапу: «Як саме люди набувають стресостійких якостей?» Стресостійкість почала розглядатися не лише як набір рис, а як динамічний процес подолання труднощів, адаптації до змін і використання нових можливостей.

Третій етап привів до формування концепції стресостійкості. Стало очевидним, що для успішного відновлення після життєвих потрясінь необхідний певний рівень мотиваційної енергії [17, с. 308-309].

Розширення досліджень у різних напрямках психології спрямоване на з'ясування питання: чи є стресостійкість стабільною особистісною рисою, чи вона являє собою динамічний процес адаптації. Різні наукові підходи зумовили розбіжності у визначенні цього поняття, а серед вчених досі тривають дискусії..

Екологічний підхід трактує стресостійкість як відносно сталу рису особистості, що зумовлює її здатність протистояти стресовим чинникам. Водночас динамічний та соціально-екологічний підходи розглядають цей феномен як гнучкий, динамічний стан, що відображає адаптаційну систему не лише окремої людини, а й сім'ї чи суспільства в цілому.

Відповідно до першого підходу, *стресостійкість як індивідуальна риса* – особистісна характеристика, що слугує захистом від життєвих труднощів і запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. Проявляється як гнучкість, адаптивність, креативність, стійкість характеру та здатність ефективно функціонувати в різних зовнішніх умовах [12, с. 80].

Коли ми розглядаємо *стресостійкість як динамічний процес*, вона визначається як безперервний, активний механізм появи або розгортання нових ресурсів для адаптації та відновлення. Процес стресостійкості має нерівномірну динаміку й змінюється залежно від нових викликів та ризиків [18, с. 140].

На думку дослідників С. Пирожкова, Є. Божок та Н. Хамітова, термін «стресостійкість» має медичне походження і відображає сукупність особистісних характеристик, які дозволяють людині конструктивно долати стресові ситуації та кризові періоди. Водночас автори наголошують, що ці якості не завжди є вродженими – у багатьох випадках вони формуються впродовж життя та можуть бути цілеспрямовано розвинені.

Натомість Дж. Шонкофф, Р. Левітт та С. Бунге вважають, що стресостійкість відображає здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у менш загрозливий, знижуючи його негативні фізіологічні та психологічні наслідки, що особливо актуально в дитячому віці [12, с. 78-79].

Наведемо ще кілька визначень поняття «стресостійкість»:

– стресостійкість – це сукупність особистих якостей, що дозволяють індивіду переносити стресові ситуації або пом'якшити їх наслідки [19, с. 76];

– стресостійкість – це системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [20, с. 94];

– стресостійкість – це здатність індивіда успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [21, с. 504];

– стресостійкість – це інтеграція когнітивних, емоційних і соціальних факторів, яка дозволяє людині долати кризові ситуації без значних порушень психічного стану [22].

Найбільш поширеним та усталеним сьогодні є визначення стресостійкості, запропоноване Американською психологічною асоціацією, згідно з яким цей феномен розглядається як «процес позитивної адаптації в умовах труднощів, травматичних подій, трагедій або значного стресу» [23]. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стресостійкість – це «здатність ефективно долати складні життєві ситуації, спираючись на власні внутрішні ресурси» [15, с. 14].

У нашій роботі ми дотримуємось такого визначення: стресостійкість особистості – це системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією таких складових:

- 1) психофізіологічної – вроджені особливості нервової системи, гормональний баланс тощо;
- 2) когнітивної – стратегії мислення, сприйняття стресу, рівень саморегуляції, інтелектуальні здібності;
- 3) соціально-емоційної – рівень ЕІ, соціальна підтримка, навички комунікації [24].

Дослідження О. Кравцової свідчать, що психологічні аспекти феномену стресостійкості особистості розглядаються крізь призму кількох наукових підходів:

1. Психоаналітичний підхід акцентує увагу на ролі внутрішніх конфліктів у формуванні стресостійкості: стрес розглядається як наслідок пригнічення базових інстинктів, природних потягів і фундаментальних потреб людини.

2. Біхевіоральний підхід пояснює стресостійкість через взаємодію індивіда з оточенням, наголошуючи на впливі зовнішніх стимулів і механізмах підкріплення поведінки (позитивного або негативного), які формують здатність людини долати стрес.

3. Гуманістично-екзистенційний підхід пов'язує рівень стресостійкості з процесами особистісної самореалізації та самоактуалізації, підкреслюючи важливість усвідомлення власної цінності й життєвих смислів.

4. *Системний підхід* розглядає стресостійкість як комплексну характеристику процесу адаптації особистості. Вона залежить від здатності до емоційної саморегуляції, що забезпечує психічну рівновагу та стабільність у стресових ситуаціях [25, с. 200].

Однак із розвитком досліджень з'явилися додаткові концепції: когнітивно-біхевіоральний підхід; 2) динамічний (процесний) підхід; екологічно-соціальний підхід; 4) культурно-екологічний підхід тощо.

На сьогодні існує кілька моделей стресостійкості, які відображають різні аспекти цього феномену та його динамічну природу. Ось деякі з них.

1. *Модель Г. Річардсона (біхевіорально-когнітивний підхід)* (рис. 1.6) пояснює стресостійкість як результат взаємодії між стресовими факторами та внутрішніми ресурсами людини. Вона включає три етапи [12, 79-80]: 1) визначення особистісних характеристик, що сприяють позитивному реагуванню на стрес; 2) аналіз процесу подолання стресових ситуацій; 3) дослідження мотивації до самореалізації після пережитого стресу.

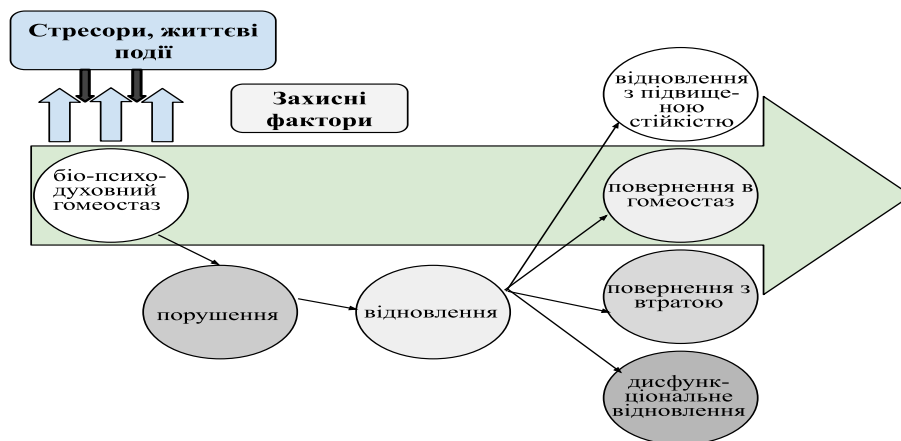


Рисунок 1.6 – Модель стресостійкості Г. Річардсона

2. *Модель А. Мастен (динамічний підхід)* (рис. 1.7): стресостійкість – це динамічний процес адаптації, що змінюється залежно від життєвого досвіду людини. Ключові етапи моделі [26]:

- експозиція до стресового фактору – людина стикається з несприятливими життєвими обставинами або стресовими подіями;

- активація захисних механізмів – мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів;
- процес адаптації та відновлення – людина використовує свої ресурси для зниження стресу та поступового повернення до нормального функціонування;
- зміцнення стресостійкості – формування нових адаптивних навичок і рис.

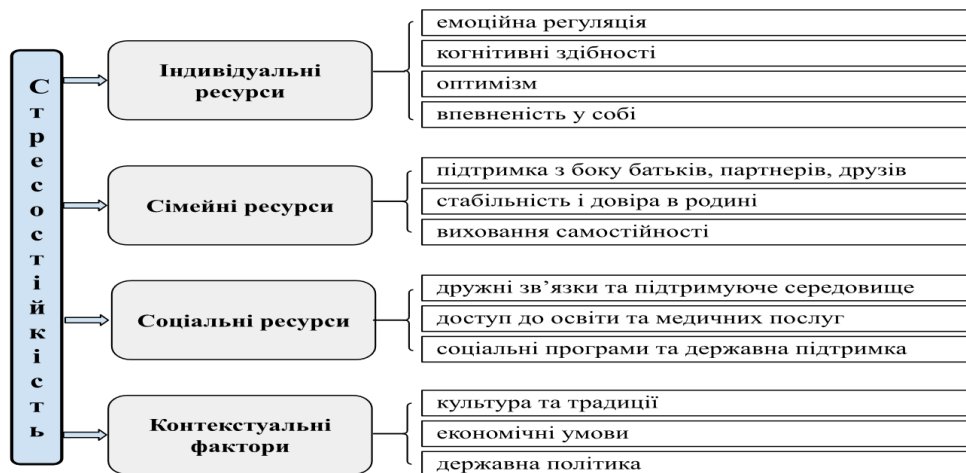


Рисунок 1.7 – Модель стресостійкості А. Мастен

3. За моделлю М. Унгара (культурно-екологічний підхід) (рис. 1.8) стресостійкість виникає із взаємодії людини зі середовищем, що має такі етапи:

- виникнення стресової ситуації – зустріч людини з негативним зовнішнім впливом, який може порушити її психоемоційну рівновагу;
- активний пошук ресурсів підтримки – адаптація залежить не лише від особистих рис, а й від соціального середовища;
- перемовини із соціальним середовищем – пошук найефективніших способів адаптації за рахунок існуючих ресурсів або створення нових;
- адаптація та зміцнення стресостійкості (за умови успішного проходження попередніх етапів) – відновлення рівноваги після стресу, формування нових стратегій адаптації;
- трансформація та посттравматичне зростання – найвищий рівень стресостійкості, на якому людина не лише повертається до вихідного стану, а й отримує якісно новий рівень адаптації [27].

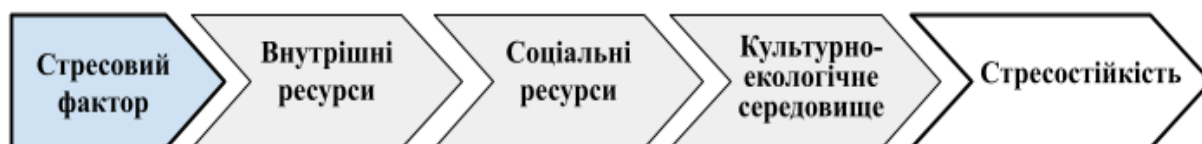


Рисунок 1.8 – Модель стресостійкості М. Унгара

4. *Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph.* Розроблена М. Лахадом, ця модель (рис. 1.9) підкреслює використання особистісних ресурсів для подолання стресу та досягнення внутрішньої стабільності. Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах: віра – система переконань та цінностей; емоції – емоційна експресія, управління емоціями; соціальність – соціальна підтримка та взаємодія; уява – використання уяви та креативності; когніція – когнітивні стратегії та аналіз; фізіологія – фізична активність та тілесні практики [28, с. 14-15].



Рисунок 1.9 – Модель стресостійкості М. Лахада

На сьогодні найбільш науково обґрунтованими моделями стресостійкості вважаються ті, які мають широку емпіричну підтримку, інтегрують психологічні, соціальні та біологічні аспекти адаптації та використовуються у міждисциплінарних дослідженнях. Цим критеріям відповідає модель А. Мастен, що має інайбільшу доказову базу, тому вона визнана найбільш комплексною.

Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що стресостійкість можна і потрібно розвивати. Особи з розвиненими навичками цього психічного явища легше переживають кризові періоди, швидше відновлюються та навіть використовують труднощі як поштовх для власного зростання.

На жаль, в науковій літературі і досі немає єдиної концепції розвитку стресостійкості. Так, О. Когут виокремлює її основні структурні компоненти – психофізіологічний, емоційний, когнітивний та вольовий, і визначає ключові критерії та етапи їхнього формування [20]:

1. Етап виявлення актуальної проблеми спрямований на ідентифікацію головних стресогенних чинників та аналіз їх впливу на психоемоційний стан особистості. Важливим завданням цього етапу стає усвідомлення рівня особистісного контролю над ситуацією, розмежування внутрішніх і зовнішніх джерел стресу та визначення базових механізмів подолання.

2. Етап роботи із психофізіологічним компонентом поєднує застосування методів фізичної саморегуляції, корекції режиму сну та харчування, а також через регулярну фізичну активність допомагає стабілізувати нейрофізіологічні процеси (баланс гормонального фону).

3. Етап заміни негативного захисту успішними копінг-стратегіями. Тут здійснюється аналіз механізмів психологічного захисту, які людина застосовує для зниження емоційного напруження. Деадаптивні копінг-стратегії поступово заміщуються більш конструктивними підходами. Зокрема, встановлюється проблемно-орієнтоване мислення, а також позитивне переосмислення ситуації.

4. Етап роботи з емоційним компонентом стресостійкості направлений на розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоційних станів. Він включає

роботу над розпізнаванням емоційних тригерів, формуванням адаптивних реакцій на стресові подразники та застосування технік саморегуляції.

5. *Етап самопізнання домінантних комунікативно-пізнавальних функцій*, де відбувається визначення провідних когнітивних стилів та комунікативних стратегій. Особистість аналізує власні патерни взаємодії із середовищем, рівень розвитку вербальної та невербальної комунікації, а також особливості сприйняття та обробки інформації.

6. *Етап роботи з когнітивним компонентом стресостійкості* включає розвиток когнітивної гнучкості, формування альтернативних моделей сприйняття стресових ситуацій та модифікацію деструктивних переконань. Одним із головних завдань є корекція когнітивних викривлень.

7. *Етап набуття копінг-ресурсів* передбачає систематичну підготовку адаптивних копінг-стратегій та розвиток внутрішніх (стійкість, впевненість у собі, оптимізм) і зовнішніх (соціальна підтримка, доступ до інформації, навчання) ресурсів для подолання стресу.

8. *Етап визначення нових ціннісних пріоритетів, цілей і самоорганізації*. Під час роботи відбувається переосмислення особистісних і професійних орієнтирів, за рахунок чого утворюються нові довгострокові цілі та ефективні стратегії самореалізації.

9. *Етап роботи з вольовою структурою* спрямований на розвиток самодисципліни, цілеспрямованості та стійкості до тривалих стресових навантажень. Поєднує використання позитивних мотиваційних стратегій, зміцнення внутрішньої мотивації та здатності до контролю над емоційними і поведінковими реакціями.

Таким чином, стресостійкість – це комплексне явище, яке взаємопов'язане з іншими психічними феноменами, зокрема емоційним інтелектом, зв'язок з яким буде розглянуто в наступному підрозділі.

1.3 Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих

Поняття емоційного інтелекту та стресостійкості є предметом багатьох сучасних досліджень. Обидва конструкти широко використовуються для пояснення того, чому деякі люди успішно адаптуються до складних життєвих обставин, тоді як інші зазнають значних труднощів. Нами вже було встановлено вище, що ЕІ визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти, використовувати та контролювати емоції, а також застосовувати їх для ефективної взаємодії з іншими та управління власним психоемоційним станом.

За Г. Кінман і Л. Грант, ЕІ пов'язаний із вдосконаленням процесів прийняття рішень і формуванням критичного мислення. Він сприяє підвищенню психологічної гнучкості, підтримці оптимізму, формуванню впевненості у власних силах, довіри до інших людей і здатності до співпраці [29, с. 41-42].

Стресостійкість, у свою чергу, характеризується як здатність особистості адаптуватися до стресових умов, протидіяти їхньому негативному впливу та швидко відновлювати психічну рівновагу [25].

Дослідження О. Когут [24] підтверджують, що ці психічні утворення тісно взаємопов'язані: високий рівень ЕІ сприяє розвитку стресостійкості, тоді як недостатній рівень ЕІ може бути причиною низької здатності до ефективного подолання стресових ситуацій. Схожої думки дотримується Р. Соломон, який підкреслює, що ЕІ сприяє гнучкості поведінки людини та підвищує її стресостійкість за рахунок успішного управління емоціями.

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між ЕІ і стресостійкістю доцільно розглянути структурну модель стресостійкості особистості (рис. 1.10). Вона включає основні компоненти, які визначають здатність до подолання стресових ситуацій, а також критерії, за якими можна оцінити рівень цього формування [24, с. 93].

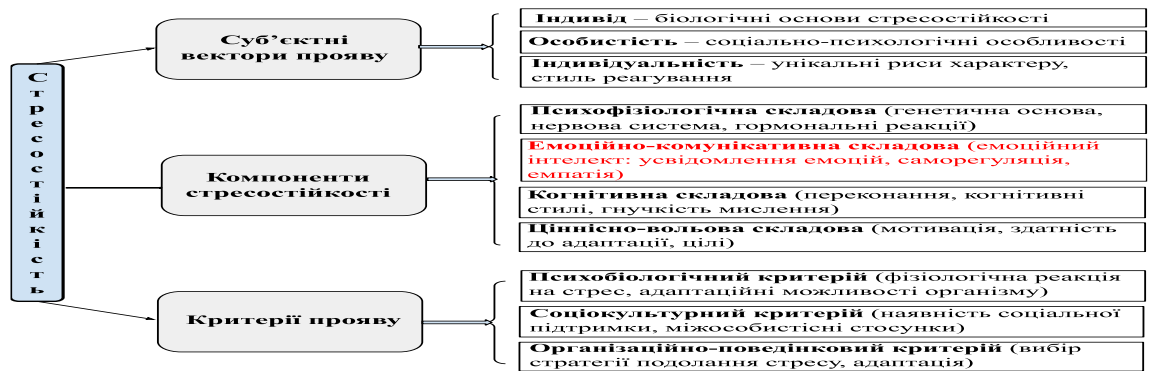


Рисунок 1.10 – Структурна модель стресостійкості

На рисунку 1.10 червоним кольором виділено емоційно-комунікативну складову, яка безпосередньо пов'язана з рівнем EI.

Згідно моделі здібностей Дж. Майєра-Саловея, EI складається з чотирьох основних рівнів: 1) розпізнавання емоцій; 2) використання емоцій; 3) розуміння емоцій та 4) керування емоціями [4, с. 193]. Саме четвертий рівень – здатність управляти емоціями – має ключове значення для розвитку стресостійкості і є важливою складовою особистісної зрілості. На думку Д. Гоулмана, EI виконує функцію буфера, який допомагає особистості знизити вплив стресових факторів.

Люди, які незважаючи на несприятливі обставини чи травматичний досвід, зберігають позитивні адаптаційні результати, характеризуються як стресостійкі [30]. Водночас, існують певні чинники, що підвищують ризик несприятливих наслідків для психічного здоров'я, до них відносяться: хронічний вплив насильства або агресивного середовища; низький соціально-економічний статус; життєві травматичні події. На противагу цьому, серед захисних факторів, що сприяють розвитку стресостійкості, вчені виділяють: доступ до соціальних та психологічних ресурсів підтримки; міцні міжособистісні зв'язки та довірчі стосунки; високий рівень когнітивних здібностей, спрямованих на пошук адаптивних стратегій подолання труднощів.

У своїх наукових роботах А. Мастен розглядає декілька ключових динамічних факторів, які є визначальними для формування стресостійкості, а саме: 1) адаптивні стратегії подолання труднощів; 2) оптимізм; 3) здорові поведінкові практики; 4) емоційна компетентність та 5) соціальна підтримка.

Одним із найважливіших компонентів в структурі стресостійкості є оптимізм – переконання у тому, що події в майбутньому відбуватимуться сприятливим чином. Оптимізм розвивається як під впливом зовнішніх обставин, так і в результаті свідомого особистісного розвитку [29, с. 43-44].

Особливе значення також має фактор соціальної підтримки. Емпіричні дослідження свідчать, що особи, які мають розвинену мережу соціальних контактів, демонструють вищу стійкість до стресу, знижений рівень проявів депресії та когнітивну стабільність у зрілому віці.

Сучасні науковці А. Булатватта, Е. Вітрук і К. Решке впевнені, що оскільки стресостійкість не є сталою характеристикою особистості, вона утворюється під дією семи основних чинників [31, с. 13]:

1. *Локус контролю* – рівень самодетермінації та самоєфективності людини, що визначає її впевненість у власному впливі на обставини. Особи з внутрішнім локусом контролю частіше демонструють стійкість до стресу, бо сприймають себе як активних учасників свого життя, а не пасивних жертв обставин.

2. *Відкритість у вираженні травматичного досвіду* – можливість поділитися своїми переживаннями з близькими людьми зменшує емоційне навантаження та сприяє більш конструктивному подоланню наслідків стресу.

3. *Усвідомлення своєї ідентичності та приналежності до групи* – відчуття власного «Я» та соціальної підтримки формує психологічний фундамент, направлений на боротьбу з кризами.

4. *Переконаність у наявності ресурсів для подолання труднощів* – віра у власні можливості та доступ до зовнішніх джерел допомоги.

5. *Здатність знаходити сенс у травматичному досвіді* – сприйняття випробувань як частини особистісного зростання допомагає перетворювати складні події на мотиваційний ресурс для подальшого розвитку.

6. *Альтруїстична та просоціальна поведінка* – допомога іншим в складних ситуаціях посилює відчуття контролю та підтримує емоційне благополуччя.

7. *Соціальна взаємодія* – інтеграція у соціальне середовище знижує ризик ізоляції та депресивних станів після травматичних подій

Більш детальний аналіз цих чинників показує, що вони пов'язані з ЕІ. Локус контролю, рефлексія, соціальна взаємодія, вміння надавати сенс життєвому досвіду – складові, які прямо співвідносяться з такими компонентами ЕІ, як розуміння емоцій, соціальні навички та управління ними.

Перелічені вище дослідники [31] відмічають, що рефлексивна здатність як чинник ЕІ, є предиктором психологічного благополуччя та стресостійкості. Вона займає центральну позицію у розвитку ЕІ, оскільки дозволяє людині глибше усвідомлювати свої емоційні реакції, оцінювати їхній вплив на себе та інших, а також розуміти, як емоційні переживання зумовлюють процес ухвалення рішень. Розвинені навички рефлексії сприяють вдосконаленню механізмів саморегуляції, підвищують рівень емпатії, мотивації, здатності до самопізнання та ефективної соціальної взаємодії [32, с. 877-878].

Г. Кінман і Л. Грант вказують ще на одну важливу складову в структурі ЕІ, яка передбачає високий рівень стресостійкості – емпатію. Вона включає здатність розуміти та поділяти психічний стан іншої людини, проявляти співчуття та приймати її точку зору. Виділяють два аспекти поняття «емпатія»:

- емпатична турбота – співчуття, відчуття симпатії та теплоти до інших, яке задіяне при укладанні підтримуючих соціальних зв'язків;
- емпатичний дистрес – почуття тривоги та дискомфорту через переживання іншої людини. Цей тип емпатії підвищує вразливість до стресу та емоційного виснаження [33].

На думку К. Хауелл, ЕІ є ключовим аспектом при створенні та покращенні соціальних взаємодій. Вона пояснює це тим, що високий рівень ЕІ сприяє розвитку соціальної компетентності та пошуку кращих копінг-стратегій [34].

Схожої думки дотримується О. Мороз, аналізуючи вплив ЕІ на вибір стратегій подолання стресових ситуацій. Учений встановив, що люди з високим рівнем ЕІ частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії, а особи з низьким рівнем ЕІ – дезадаптивні стратегії, які лише поглиблюють стрес і можуть мати деструктивні наслідки. На рисунку 1.11 відображені копінг-стратегії, до яких, за О. Морозом, найчастіше вдаються люди [35, с. 49].

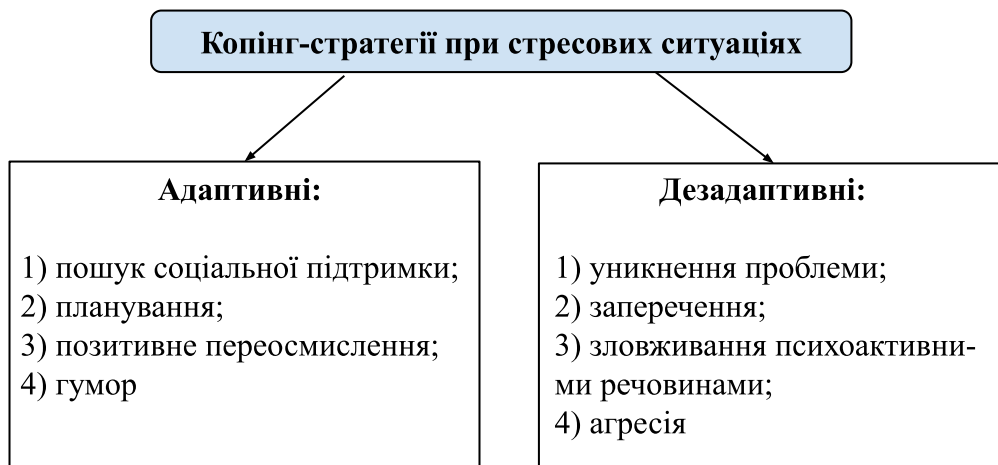


Рисунок 1.11 – Основні копінг-стратегії подолання стресу за О. Морозом

Важливим питанням, яке залишається відкритим, є роль спадкових та середовищних факторів у формуванні ЕІ і стресостійкості. Деякі дослідники припускають, що такі характеристики, як оптимізм та емоційна саморегуляція, – набуті навички та розвиваються в процесі життя. Водночас інші науковці наголошують на тому, що існують генетичні фактори, які визначають легкість або складність опанування цих навичок. В науковому світі також ведуться дискусії про те, чи всі люди здатні до розвитку своїх ЕІ та стресостійкості в однаковій мірі. Незрозуміло, чи існують певні обмеження, які унеможливають цей процес для окремих осіб. Однак, впевнено можна стверджувати те, що особи з високим рівнем ЕІ, зазвичай, демонструють вищу соціальну компетентність, що підвищує також рівень їхньої стресостійкості [36; 37].

На нашу думку, такі компоненти ЕІ, як емоційне розуміння, мотивація, емпатія, вміння управляти емоціями тісно пов'язані зі стресостійкістю. Ці навички дозволяють людині стримувати надмірні емоційні реакції в складних ситуаціях, підтримувати внутрішню рівновагу, допомагають мобілізувати власні ресурси для збереження стабільності, формують соціальну підтримку тощо.

Таким чином, нами було теоретично обґрунтовано наступне положення: розвиток ЕІ може бути одним із ключових шляхів формування психологічної

стійкості, це робить його важливою складовою в особистісному та професійному зростанні [11, с. 26].

Висновки до розділу

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту і стресостійкості дорослих, а також охарактеризовано зв'язок між цими двома конструктами.

Проаналізовано ключові наукові підходи до визначення сутності емоційного інтелекту, окреслено його структурні моделі. Показано, що емоційний інтелект охоплює когнітивні, емоційні та соціальні компоненти і тісно пов'язаний із здатністю до саморегуляції, емпатії, рефлексії та ефективної міжособистісної взаємодії.

Висвітлено теоретичні уявлення про стресостійкість як динамічне утворення, що розвивається під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. У цілому, стресостійкість визначають як складну інтегративну здатність до адаптації, збереження психічної рівноваги та особистісного зростання. Це комплексний феномен, який поєднує психофізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні чинники.

Проаналізовано зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту слугує основою для формування адаптивних копінг-стратегій, гнучкого реагування на життєві труднощі, а також зміцнює загальну психологічну стійкість.

Проміжні результати теоретичного дослідження подані у нашій публікації [38, с. 15-16].

Узагальнені теоретичні положення створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, результати якого представлені в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ДОРΟΣЛИХ

2.1 Опис та обґрунтування методик дослідження

Вище нами було теоретично проаналізовано розуміння феномену емоційного інтелекту та стресостійкості в психології, у цьому розділі ми спробуємо емпірично дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом дорослої людини та рівнем її стресостійкості.

Дослідження проводилося в «Хмельницькому психологічному центрі» кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. В опитуванні приймали участь 27 дорослих.

Для емпіричного дослідження, відповідно до мети і завдань нашої роботи, були використані такі психодіагностичні методики:

- опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕІн) Д. В. Люсіна [39];
- методика Н. Холла для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту в дорослих [39];
- «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона [40];
- «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон [41].

Цей комплекс психодіагностичних методик дав можливість створити цілісну картину взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю та забезпечило більш глибоке розуміння дослідженого феномену.

Констатувальний етап дослідження складався з трьох фаз:

- 1) попередньо-організаційна – включала підготовку до проведення дослідження (формування вибірки, відбір методів і методик);
- 2) основна фаза охоплювала діагностичну процедуру дослідження емоційного інтелекту дорослих;

3) завершальна фаза дослідження була спрямована на аналіз та узагальнення емпіричного матеріалу, що сприяло цілісному представленню особливостей розвитку емоційного інтелекту в дорослих.

Для проведення дослідження зробили google-форми з вищезазначених опитувальників, які були надіслані кожному респонденту.

Вибірка складала 27 дорослих різної статі (рис. 2.1), різного віку (рис. 2.2), рівнів освіти та спеціальностей (технічного, гуманітарного напрямку, сфери-ІТ і тимчасово безробітних).

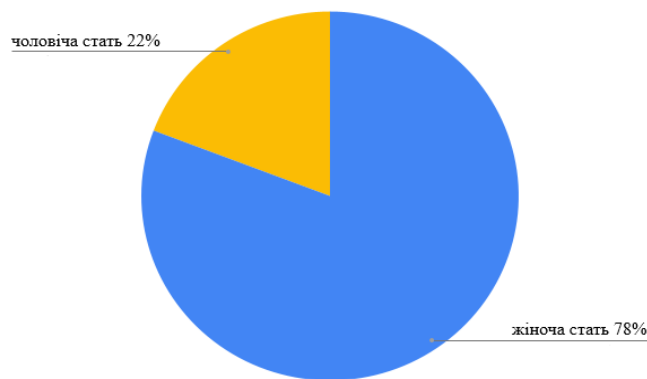


Рисунок 2.1 – Кількість чоловіків та жінок, які взяли участь в дослідженні

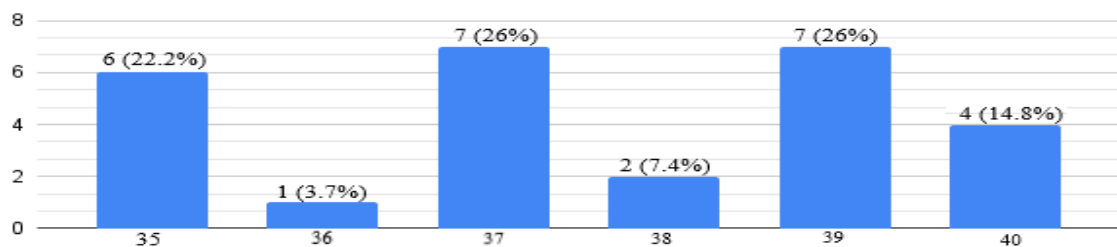


Рисунок 2.2 – Кількість досліджених за віком

Опис методик наведено нижче.

1. Опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕМІн) Д. В. Люсіна для визначення здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними). Це психодіагностична методика, що базується на самозвіті, призначена для вимірювання емоційного інтелекту (ЕІ). В основу опитувальника покладено трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. У структурі емоційного інтелекту Д. В. Люсін виділяє міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) – розуміння емоцій інших людей та

управління ними, а також внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) – розуміння власних емоцій та управління ними.

Опитувальник ЕМІн складається з п'яти субшкал (дві субшкали вимірюють різні аспекти МЕІ і три субшкали вимірюють різні аспекти ВЕІ) які, у свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

- МР «міжособистісне розуміння»;
- МУ «міжособистісне управління»;
- ВР «внутрішньоособистісне розуміння»;
- ВУ «внутрішньоособистісне управління»;
- ВЕ «внутрішня експресія».

Значення за шкалами МЕІ та ВЕІ отримуються шляхом обчислення суми відповідних субшкал: $MEI = MP + MU$; $VEI = VR + VU + VE$. Окремо також обчислюються значення за шкалами «розуміння емоцій» та «управління емоціями» шляхом складання показників відповідних субшкал: $PE = MP + VR$; $UE = MU + VU + VE$.

Опитувальник ЕМІн Д. В. Люсіна містить 46 тверджень. Бланк відповідей дає такі варіанти для оцінки тверджень: «повністю згоден», «повністю не згоден», «згоден», «переважно не згоден». Результат підраховується за допомогою ключа. Отримані показники дозволяють визначити рівень емоційного інтелекту в цілому та його складових: «дуже високий», «високий», «середній», «низький», «дуже низький» [39, с. 55-58].

2. *Методика Н. Холла* для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту в дорослих: емоційної обізнаності, здатності до управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Це психодіагностична методика для визначення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень. Тест складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: - «емоційна обізнаність»; - «управління своїми емоціями» (емоційна чуйність, емоційна неригідність); - «самотивація» (довільне керування своїми

емоціями); - «емпатія»; -«розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на їхній емоційний стан) [39, с. 27-29].

3. *«Шкала стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона* для оцінки особистісної стійкості до стресу. Методика дає можливість сфокусуватися на ресурсах, які допомагають людині ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. В основі методики лежить концепція резильєнтності як здатності успішно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після негативного досвіду. Опитувальник враховує як когнітивні так і поведінкові аспекти стійкості. Методика складається з 10 тверджень, які оцінюють різні аспекти особистісної стресостійкості. Учасники оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою за такими варіантами відповідей: «зовсім невірно», «зрідка вірно», «іноді вірно», «часто вірно» та «майже завжди вірно» [40, с. 23-24].

4. *«Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філіон* призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу людиною, спрямована на вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. В основі методики лежить концепція психологічного стресу як багатовимірного феномена. Опитувальник складається з 25 тверджень, що характеризують психічний стан індивіда. Дослідженому пропонують оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Підрахувавши суму балів усіх відповідей, отримують показник психічної напруженості (ППН). Чим більший ППН, тим вищий рівень психологічного стресу [41, с. 100-102].

Розглянемо результати за цими методиками у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За опитувальником *«Емоційний інтелект» (ЕмІн) Д. В. Люсіна* отримані результати, які подані у таблиці 2.1, на рисунку 2.3 та додатку А.

Таблиця 2.1 – Результати за опитувальником ЕмІн Д. В. Люсіна

Рівень ЕІ	Кількість досліджених (27)	% від загальної вибірки
Високий	3	11,1 %
Середній	14	51,9 %
Низький	4	14,8 %
Дуже низький	6	22,2 %

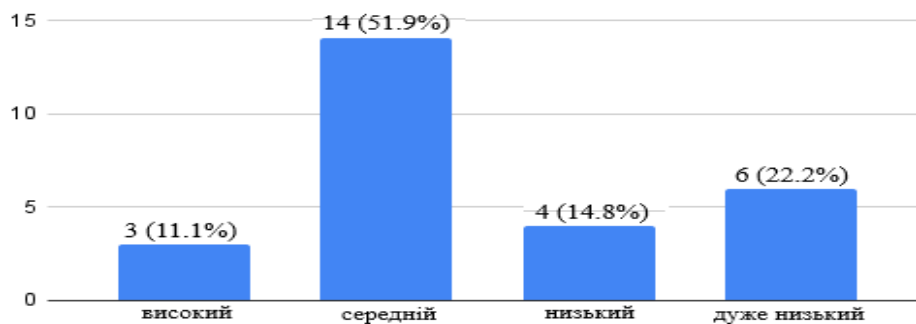


Рисунок 2.3 – Гістограма співвідношення рівнів емоційного інтелекту в досліджених

Як видно з таблиці 2.1 і рисунку 2.3, виявлено такий розподіл досліджених із різним рівнем емоційного інтелекту: 11,1% (3 особи) мають високий рівень емоційного інтелекту, 51,9% (14 осіб) – середній, 14,8% (4 особи) показали низький рівень емоційного інтелекту, а 22,2% (6 осіб) – дуже низький.

Таким чином, за результатами опитувальника «Емоційний інтелект» (ЕмІн) Д. В. Люсіна наші досліджені мають переважно середній рівень емоційного інтелекту. Кількість осіб з низьким і дуже низьким рівнем дослідженого показника більша за тих, хто має його високий рівень. Так, лише у 3 учасників (11,1%) виявлено високий рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про наявність у них сформованих навичок розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, а також розвиненої емпатії та здатності до самоконтролю. Такі учасники демонструють психологічну зрілість та гнучкість в емоційній сфері, що дозволяє їм ефективно функціонувати у стресогенних ситуаціях і підтримувати стабільні міжособистісні стосунки.

Найбільшу частку вибірки – 14 осіб (51,9%) склали учасники із середнім рівнем емоційного інтелекту. Цей показник відображає базову сформованість емоційної компетентності: досліджувані частково володіють навичками управління емоціями, здатні до співпереживання, саморозуміння, однак у критичних або конфліктних обставинах можуть демонструвати труднощі з емоційним регулюванням чи неадекватно оцінювати сигнали інших людей.

Разом із тим, у 4-х респондентів (14,8%) було виявлено низький рівень емоційного інтелекту, а ще у 6-ти (22,2%) – дуже низький. Загалом, це становить 37% вибірки, що є вагомим показником. Особи з такими результатами, як правило, мають труднощі в усвідомленні власного емоційного стану, не завжди здатні точно інтерпретувати емоції інших, часто не вміють регулювати свої почуття, що підвищує ризик емоційного вигорання, дезадаптації та міжособистісних конфліктів. Зниження рівня емоційного інтелекту у даній категорії може бути пов'язане як із впливом хронічного стресу, так і з відсутністю практики емоційного самопостереження та рефлексії.

Домінування середнього та низького рівнів емоційного інтелекту вказує на потребу в подальшому розвитку емоційної компетентності досліджених.

Необхідні подальші дослідження для встановлення факторів, що обумовлюють такий розподіл та його вплив на стресостійкість.

Використана методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень емоційного інтелекту людини, але й дослідити його окремі складові, такі як міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління ними тощо. Таким чином, ми розділили ці складові на групи та проаналізували їх в таблиці А.2 додатку А.

Шкала «Міжособистісне розуміння» (MP) має достатньо позитивну динаміку – 9 осіб (33,3%) досліджених показали високий рівень за цим критерієм, а 2 (7,4%) – дуже високий, що говорить про здатність розпізнавати емоційні стани інших людей, розуміти їх емоційні реакції та настрої. Водночас, 6 осіб (22,2%) мають низький або дуже низький рівень міжособистісного розуміння. Це може вказувати на труднощі з розумінням емоційного стану оточуючих або

недостатню емпатичність. Деякі учасники з високими показниками за міжособистісне розуміння мають загальний рівень емоційного інтелекту нижчий за середній, що свідчить про фрагментарність розвитку компонентів емоційного інтелекту при загальній емоційній некомпетентності.

Шкала *«Міжособистісне управління»* (МУ) відображає здатність ефективно управляти емоціями інших людей у соціальній взаємодії. Тільки 4 особи (14,8%) демонструють високий або дуже високий рівень цього компонента. Основна частина досліджених показує низький чи дуже низький рівень, що може пояснюватися слабкими соціальними навичками чи невмінням конструктивно впливати на емоційний клімат у спілкуванні. У деяких учасників спостерігалось поєднання високого рівня міжособистісного розуміння із низьким рівнем міжособистісного управління. Це може проявлятися у невідповідності емоційної чутливості та соціальної ефективності.

Шкала *«Внутрішньоособистісне розуміння»* (ВР) охоплює здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції. Тільки у 2 досліджених (7,4%) виявлено високий рівень цієї складової, у той час як 17 осіб (63%) мають низький або дуже низький рівень. Такий розподіл свідчить про те, що більшість досліджених мають складнощі з самоусвідомленням. Це може перешкоджати загальному розвитку емоційного інтелекту. Цікаво, що деякі учасники показали високі результати за міжособистісними шкалами, але низькі за внутрішньоособистісним розумінням, що підтверджує нерівномірність у розвитку окремих складових емоційного інтелекту.

Шкала *«Внутрішньоособистісне управління»* (ВУ) показує здатність керувати власними емоціями, знижувати емоційне напруження, адаптуватися до стресу. Лише 2 особи (7,4%) продемонстрували високий рівень, а 17 осіб (63%) – низький або дуже низький. Ці дані свідчать про низький рівень емоційної саморегуляції у більшості учасників, що може мати пряме відношення до показників стресостійкості. В учасників із середнім чи високим рівнем саморегуляції часто спостерігається вищий загальний рівень емоційного

інтелекту, що вказує на важливість цієї шкали в загальній структурі емоційного функціонування.

Шкала «*Внутрішня експресія*» (BE) вимірює здатність особи емоційно виражати власні стани. 4 особи (14,8%) мають високий рівень внутрішньої експресії, тоді як 9 осіб (33,3%) – низький або дуже низький рівень, що може свідчити про обмеження в емоційній відкритості або соціально обумовлену стриманість у вираженні почуттів. Ці результати не завжди співвідносяться з високим загальним емоційним інтелектом – деякі особи з високою експресією показали низький рівень емоційного інтелекту в цілому.

Шкала «*Міжособистісний інтелект*» (MEI) об'єднує міжособистісне розуміння та міжособистісне управління. У нашому дослідженні 6 осіб (22,2%) мають високий рівень цього показника, ще 3 особи (11,1%) – дуже високий. Проте в 6 осіб (22,2%) виявлено низький або дуже низький рівень міжособистісного інтелекту, що може впливати на якість міжособистісної взаємодії у цих учасників.

Шкала «*Внутрішньоособистісний інтелект*» (BEI) об'єднує внутрішньоособистісне розуміння, внутрішньоособистісне управління та внутрішню експресію. Тільки 5 осіб (18,5%) мають високий рівень, а 16 осіб (59,2%) – низький або дуже низький рівень за цим показником. Це свідчить про загальну тенденцію до слабкого розвитку внутрішніх емоційних навичок у більшості учасників, що впливає на їхню здатність пристосовуватися до стресових ситуацій і контролювати власний емоційний стан.

Шкала «*Розуміння емоцій*» (PE) оцінює здатність аналізувати причини та наслідки емоцій. Тільки 3 особи (11,1%) демонструють високий або дуже високий рівень, тоді як 10 осіб (37%) мають низький чи дуже низький рівень за цією шкалою. Такі дані можуть свідчити про недостатню розвиненість когнітивного аналізу емоцій, що обмежує глибину емоційної рефлексії.

Шкала «*Управління емоціями*» (UE) демонструє здатність до емоційної регуляції. Високий рівень спостерігається лише у 2 осіб (7,4%), що вказує на потребу в розвитку саме цієї ключової здатності. У деяких досліджених із

низьким управлінням емоціями зустрічаються низькі загальні показники емоційного інтелекту. Це підтверджує центральне значення даної шкали у формуванні вказаного психічного утворення.

Шкала «Загальний рівень емоційного інтелекту» (ЗЕІ). На основі попереднього аналізу виявлено: 3 особи (11,1%) мають високий рівень емоційного інтелекту, 14 осіб (51,9%) – середній, 4 особи (14,8%) показали низький рівень емоційного інтелекту, а 6 осіб (22,2%) – дуже низький.

Загальні спостереження свідчать, що високі значення за окремими шкалами не завжди співвідносяться з високим загальним ЕІ, що підтверджує нерівномірність розвитку емоційного інтелекту у значної частини досліджених.

Виявлено, що особи з більш гармонійно розвиненими як міжособистісними, так і внутрішньоособистісними складовими мають найвищий рівень загального емоційного інтелекту.

За тестом емоційного інтелекту Н. Холла отримані результати, які подані у таблиці 2.2, на рисунку 2.4 та додатку А.

Таблиця 2.2 – Результати за тестом емоційного інтелекту Н. Холла

Рівень ЕІ	Кількість досліджених	
	особи	%
Високий	2	7,4 %
Середній	15	55,6 %
Низький	10	37 %

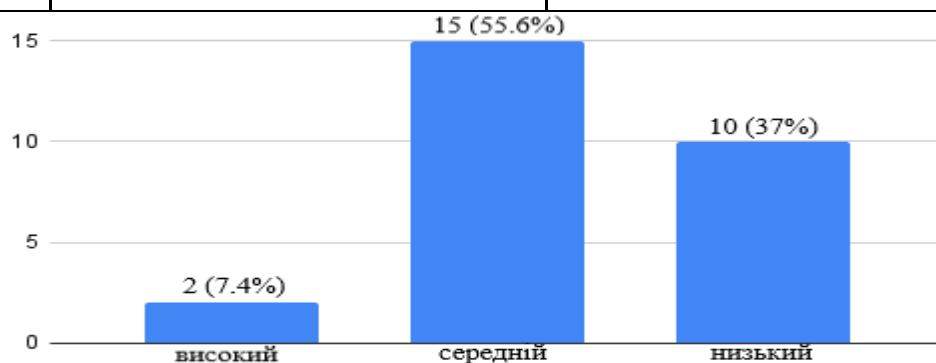


Рисунок 2.4 –Співвідношення рівнів емоційного інтелекту досліджених

Як видно з таблиці 2.3 і рисунку 2.4, виявлено такий розподіл досліджених із різним рівнем емоційного інтелекту: 7,4% (2 особи) мають високий рівень емоційного інтелекту, 55,6% (15 осіб) – середній, а 37% (10 осіб) показали низький рівень емоційного інтелекту.

За результатами тесту емоційного інтелекту Н. Холла наші досліджені також мають переважно середній рівень емоційного інтелекту. Кількість осіб з низьким рівнем дослідженого показника значно більша за тих, хто має його високий рівень. Лише у 2-х (7,4%) досліджених зафіксовано високий рівень EI, що може свідчити про розвинену емоційну компетентність, здатність до глибокого емоційного аналізу та ефективної регуляції емоційних станів. Найбільша кількість досліджених – 15 осіб (55,6%), продемонструвала середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що ці досліджувані частково володіють навичками емоційного усвідомлення, регуляції та розуміння емоцій, однак, є вірогідність, що вони не завжди здатні ефективно використовувати ці здібності в умовах психологічного напруження або міжособистісних труднощів. На нашу думку, саме середній рівень емоційного інтелекту є найбільш поширеним серед дорослого населення, оскільки розвиток емоційної сфери часто відбувається ситуативно й нерівномірно – залежно від життєвого досвіду, виховання, соціального контексту та професійної діяльності. 10 (37%) досліджених виявили низький рівень EI. Це свідчить про недостатньо розвинені здібності до розпізнавання власних емоцій, емпатії тощо.

Результати за методикою дають можливість зробити висновок, що у більшості досліджених рівень емоційного інтелекту перебуває на середньому або низькому рівні, що може бути пов'язано з недостатньою здатністю до емоційної регуляції та низькою резильєнтністю у стресових умовах.

На основі порівняння результатів за методиками ЕмІн Д. В. Люсіна та Н. Холла виявлено і спільне, і відмінне у рівнях EI досліджених. За обома методиками найбільше досліджених із середнім рівнем EI, що підтверджує загальну емоційну компетентність на базовому рівні. Незначні відмінності можуть бути пояснені тим, що методика Д. В. Люсіна має складнішу структуру

й оцінює ЕІ за кількома компонентами. Натомість методика Н. Холла подає узагальнену оцінку рівня ЕІ без деталізації його внутрішньої структури. Доцільні подальші дослідження для виявлення факторів, що обумовлюють ці відмінності.

За «Шкалою стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона отримані результати, які подані у таблиці 2.3, на рисунку 2.5 та додатку А.

Таблиця 2.3 – Результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

Рівень стресостійкості	Кількість досліджених	
	особи	%
Високий	2	7,4 %
Вищий за середній	6	22,2 %
Середній	7	26 %
Нижчий за середній	8	29,6 %
Низький	4	14,8 %

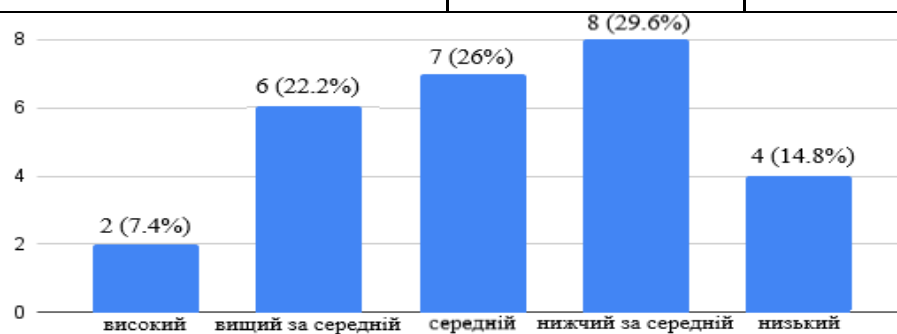


Рисунок 2.5 –Співвідношення рівнів стресостійкості досліджених

Як видно з таблиці 2.4 і рисунку 2.5, виявлено такий розподіл досліджених із різним рівнем стресостійкості: 7,4% (2 особи) мають високий рівень стресостійкості, 22,2% (6 осіб) – вищий за середній, 26% (7 осіб) показали середній рівень стресостійкості, 29,6% (8 осіб) мають нижчий за середній досліджений показник, а 14,8% (4 особи) – низький рівень стресостійкості.

Майже половина респондентів показала середній та вищий за середній рівні стресостійкості, але значною виявилась і частка досліджених із нижчим за

середній та низьким рівнями стресостійкості. Найменшою виявилась група осіб із високим рівнем стресостійкості.

Серед респондентів високий рівень стресостійкості було виявлено лише у 2-х осіб (7,4%) від загальної кількості учасників. Це свідчить про сформовану здатність до ефективної емоційної регуляції, збереження внутрішнього балансу та мобілізацію ресурсів у критичних ситуаціях.

Показник «вищий за середній» продемонстрували 6 осіб (22,2%), що вказує на задовільну адаптивність до стресових подій, достатній ступінь самоконтролю та опору деструктивному впливу негативних емоцій. Середній рівень стресостійкості, який було виявлено у 7-ми осіб (26%), може свідчити про наявність базових механізмів подолання стресу, однак з деякими труднощами в умовах тривалого емоційного чи фізичного навантаження.

Ми звернули увагу на ті результати, які вказують на знижену здатність до адаптації серед досліджених. Зокрема, у 8-ми осіб (29,6%) зафіксовано показник нижчий за середній, що являється підґрунтям для певної нестійкості до стресових факторів, схильності до емоційного виснаження та зниженої ефективності стратегій подолання труднощів. Ще 4 досліджених (14,8%) показали низький рівень стресостійкості, що свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці та розвитку внутрішніх ресурсів.

Проведена методика дала можливість не лише оцінити загальний рівень стресостійкості, а й розглянути його як інтегральний показник адаптивних ресурсів, пов'язаний з емоційним інтелектом.

Такі дані вказують на потенційну вразливість досліджуваної групи до стресових факторів та потребу в подальшому дослідженні зв'язків між емоційним інтелектом та стресостійкістю.

За «Шкалою психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон отримані результати, які подані у таблиці 2.4, на рисунку 2.6 та додатку А.

Таблиця 2.4 – Результати за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон

Рівень психологічного стресу	Кількість досліджених (27)	% від загальної вибірки
Високий	8	29,6 %
Середній	12	44,4 %
Низький	7	26 %

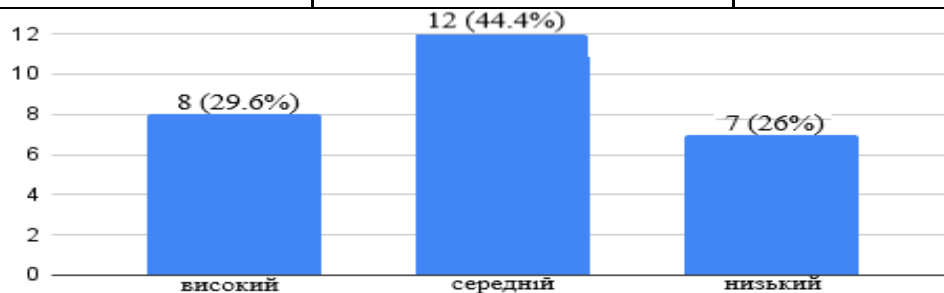


Рисунок 2.6 –Співвідношення рівнів психологічного стресу досліджених

Як видно з таблиці 2.5 і рисунку 2.6, виявлено такий розподіл досліджених із різним рівнем психологічного стресу: 29,6% (8 осіб) мають високий рівень психологічного стресу, 44,4% (12 осіб) – середній, а 26% (7 осіб) показали низький рівень психологічного стресу.

Учасники дослідження демонструють переважання середнього рівня психологічного стресу, високий та низький рівні цього показника виявлено у третини з досліджених. Але 8 осіб (29,6%) показали високий рівень психологічного стресу. Середній рівень стресу виявлено у 12 респондентів (44,4%), що, на нашу думку, є показником помірної психоемоційної напруги, яка, з одного боку, не досягає критичних меж, але з іншого – потребує уваги для запобігання подальшому накопиченню негативних переживань. Досліджувані володіють навичками емоційної саморегуляції, але в складних життєвих ситуаціях виникають труднощі. Низький рівень стресу зафіксовано у 7 досліджених (26%), що може слугувати запорукою успішної адаптації, а також наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які виявляються певним буфером проти надмірного напруження.

Узагальнюючи, ми вважаємо, що результати за шкалою Лемура-Тесье-Філліон доповнюють результати дослідження ЕІ й стресостійкості.

Ми також звернули увагу на те, що досліджувані з високим рівнем психологічного стресу демонстрували нижчі показники за шкалами емоційного інтелекту Д. В. Люсіна та Н. Холла, а також нижчу стресостійкість за шкалою Коннора-Девідсона. Така кореляція, на нашу думку, не є випадковою: вона підкреслює важливість розвинених емоційно-регуляторних навичок у протидії емоційному виснаженню та психічному перевантаженню.

Ті досліджувані, у яких було зафіксовано низький рівень психологічного стресу, показали не лише стабільний емоційний фон, а й високу адаптивність у межах інших вимірів дослідження. Зокрема, ці учасники характеризувалися розвиненішою здатністю до усвідомлення та регуляції власного емоційного стану, а також вмінням налагоджувати міжособистісну комунікацію.

Крім того, порівняльний аналіз даних свідчить про існування певної закономірності: досліджувані з середнім рівнем психологічного стресу займають проміжну позицію як за емоційною обізнаністю, так і за рівнем стресостійкості. Це дає підстави припустити, що існує поступовий перехід від неефективних емоційних реакцій до більш адаптивних за умов розвитку емоційного інтелекту. Таким чином, наша вибірка підтверджує: емоційний інтелект не лише опосередковано впливає на рівень стресостійкості, але й виступає як чинник, здатний істотно знижувати відчуття емоційного перевантаження.

Наша гіпотеза дослідження полягала в тому, що існує взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкості дорослих, тобто чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищим має бути рівень стресостійкості серед досліджених. Це припущення ґрунтується на аналізі наукових досліджень, які підтверджували позитивний вплив емоційної компетентності на ефективність подолання стресу. Ми прагнули перевірити це емпірично, спираючись на реальні дані.

Для перевірки нашої гіпотези були застосовані такі методи математичного аналізу: кореляційний аналіз (за програмою Microsoft Excel), t-критерій Стьюдента, непараметричний u-тест Манна-Уїтні.

Кореляційний аналіз отриманих показників за всіма використаними і дослідженні методиками було зроблено за допомогою програми Microsoft Excell. Було виявлено високу пряму (додатну) кореляцію між показниками емоційного інтелекту та стресостійкістю та високу обернену (від'ємну) між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресу (таблиця 2.5). Зауважимо, що кореляція між обома методиками на визначення емоційного інтелекту $r = 0,96$, тобто результати за ними узгоджуються.

Таблиця 2.5 – Показники кореляції за дослідженими показниками

	ЕІ (за тестом Н. Холла)	Стресостійкість (за шкалою Коннора-Девідсона)	Рівень стресу (за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон)
ЕІ (за тестом ЕМІн Люсіна)	0,96	0,93	-071
ЕІ (за тестом Н. Холла)	----	0,98	-0,75
Стресостійкість (за шкалою Коннора-Девідсона)	----	----	-0,69

Розглянемо отримані результати з таблиці 2.6 детальніше. Коефіцієнт кореляції між рівнем емоційного інтелекту за тестом ЕМІн Люсіна та рівнем стресостійкості за шкалою Коннора-Девідсона становить $r = 0,93$; між рівнем емоційного інтелекту за тестом Н. Холла та рівнем стресостійкості за шкалою Коннора-Девідсона – $r = 0,98$. Натомість коефіцієнт кореляції між рівнем емоційного інтелекту за тестом ЕМІн Люсіна та рівнем стресу за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філліон становить $r = -071$, а між рівнем емоційного інтелекту за тестом Н. Холла та рівнем стресу $r = -0,75$. Такі результати підтверджують гіпотезу нашого дослідження про те, що чим вищими є рівень емоційного інтелекту особи, тим вищою є її стресостійкість.

Ми також визначили коефіцієнт кореляції між рівнем стресу і стресостійкістю – він склав $r = -0,69$, що означає узгодженість між методиками та підтверджує той факт, що чим вищою є стресостійкість особи, тим нижчою є її психологічний стрес.

Оскільки тест ЕмІн Люсіна визначає показники емоційного інтелекту за різними шкалами, ми зробили кореляційний аналіз між кожною шкалою та показниками психологічного стресу і стресостійкістю (табл. 2.6).

Таблиця 2.6 – Показники кореляції між шкалами емоційного інтелекту за тестом ЕмІн Люсіна та іншими показниками

Інші показники Шкали ЕІ за тестом ЕмІн Люсіна	ЕІ (за тестом Н. Холла)	Стресостійкість (за шкалою Коннора- Девідсона)	Рівень стресу (за шкалою психологічного стресу Лемура- Тесьє-Філліон)
МР	0,62	0,56	-0,46
МУ	0,81	0,77	-0,62
ВР	0,79	0,78	-0,61
ВУ	0,76	0,73	-0,49
ВЕ	0,66	0,65	-0,54

Умовні скорочення: ЕІ – емоційний інтелект; МР – міжособистісне розуміння; МУ – міжособистісне управління; ВР – внутрішньоособистісне розуміння; ВУ – внутрішньоособистісне управління; ВЕ – внутрішня експресія.

З таблиці 2.6 видно, що зі стресостійкістю найбільше корелює внутрішнє розуміння (ВР) $r = 0,78$, міжособистісне управління (МУ) $r = 0,77$, а також внутрішньоособистісне управління (ВУ) $r = 0,73$. Внутрішня експресія (ВЕ) та міжособистісне розуміння (МР) менше пов'язані зі стресостійкістю: $r = 0,65$ і $r = 0,56$ відповідно. Цікаво, що внутрішня експресія (ВЕ) та міжособистісне розуміння (МР) менше корелюють і з рівнем стресу: $r = -0,54$ і $-0,46$ відповідно. Нижча кореляція зі стресом і за показниками показники

внутрішньоособистісного управління (ВУ) $r = -0,49$. Кореляція між стресом і міжособистісним управлінням (МУ) та внутрішньоособистісним розумінням (ВР) найвища: $r = -0,62$ і $0,61$ відповідно.

З таких результатів кореляційного аналізу можна зробити висновки, що для підвищення стресостійкості людина має розвивати свої здатності до внутрішньоособистісного розуміння, міжособистісного управління та внутрішньоособистісне управління. Пояснимо це згідно значення шкал: для розвитку стресостійкості людина має розвивати свою здатність: розуміти, усвідомлювати, розпізнавати власні емоції, їхні причини, а також їх вербалізувати (ВР); розуміти емоції інших людей на основі їхніх зовнішніх проявів (МР); управляти емоціями інших людей, викликати чи знижувати ті чи інші емоції (МУ). Таким чином, стресостійкість людини залежить не лише від її здатності до розуміти та управляти своїми емоціями, а й від здатності робити це і щодо емоцій інших людей. З цього можна припустити, що стресостійкість може бути пов'язана з розвинутою соціальною взаємодією людини, що становить перспективу подальших досліджень.

t-критерій Стьюдента був використаний для порівняння середніх двох незалежних вибірок. Цей тест показує, чи підтверджується або спростовується гіпотеза дослідження, та чи існують значущі відмінності між середніми показниками кожної групи. Обробка результатів проводилася за допомогою *t*-калькулятора (додаток Б), що дозволило провести розрахунки швидко та з дотриманням методологічних вимог.

Порівняння проводилося на основі даних методики Н. Холла на рівень емоційного інтелекту та шкали стресостійкості Коннора-Девідсона, а також опитувальника «Емоційний інтелект» (ЕмІн) Д. В. Люсіна та шкали стресостійкості Коннора-Девідсона. Спочатку ми об'єднали досліджених у дві групи відповідно до рівнів емоційного інтелекту за Н. Холлом: 1) 10 досліджених із низьким рівнем ЕІ; 2) 17 досліджених із середнім та високим рівнями ЕІ. Потім поруч з кожним учасником ми поставили його бал, отриманий за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона та вирахували

середнє значення за цим показником для кожної групи, результати у таблиці 2.7 та додатку Б.. Отримані дані дали нам змогу перейти до наступного етапу аналізу – статистичної перевірки гіпотези.

Таблиця 2.7 – Порівняння середніх показників між двома вибірками за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

Загальна сума шкали стресостійкості			
Досліджувані з низьким рівнем ЕІ	Значення тесту Стьюдента $t = 5,75$	Поріг значущості $p = 0,000006$	Середнє = 14,8
Досліджувані із середнім та високим рівнями ЕІ			Середнє = 25,94

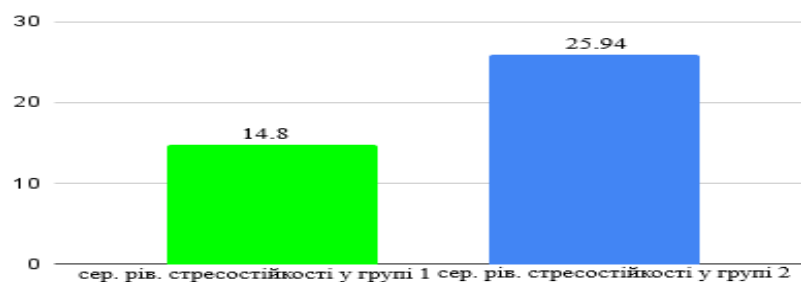


Рисунок 2.9 – Гістограма співвідношення середніх рівнів стресостійкості у двох групах

Результати t-тесту показали статистично значущу різницю між групами ($t = 5,75$, $p < 0,05$). Цей результат свідчить про те, що дорослі з вищим рівнем ЕІ, як правило, мають і вищий рівень стресостійкості. Отже, наша гіпотеза про позитивний взаємозв'язок між вказаними феноменами підтвердилася.

Отримавши статистично значущий результат за t-тестом Стьюдента, але зважаючи на обмеження цього методу при невеликому розмірі вибірки, ми вирішили провести ще додатковий аналіз за допомогою непараметричного u-тесту Манна-Уїтні. Це дозволило нам ще раз перевірити достовірність отриманих висновків. На відміну від t-тесту, u-тест менш залежний від розподілу даних і краще підходить для невеликих вибірок. Результати вказані у таблиці 2.8 і додатку Б.

Таблиця 2.8 – Результати u-тесту Манна-Уїтні для порівняння рівнів стресостійкості між групами з різним рівнем емоційного інтелекту за Н. Холлом

Досліджувані із середнім та високим рівнями EI (n1 = 17)	Значення u-тесту Манна-Уїтні U _{емп.} = 2.5	Критичні значення u-статистики U _{кр.} (0,05) = 45 U _{кр.} (0,01) = 34	Сума рангів x = 320,5
Досліджувані з низьким рівнем EI (n2 = 10)			Сума рангів y = 57,5

Результати непараметричного u-тесту Манна-Уїтні демонструють статистично значущу різницю. Оскільки U_{емп.} виявилось меншим за критичне значення рівня значущості, це дозволяє зробити висновок про існування статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості. Група з нижчим рівнем емоційного інтелекту демонструє суттєво нижчий рівень стресостійкості порівняно з групою з вищим рівнем. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про взаємозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю доведена.

Для підтвердження отриманих висновків ми провели ще один аналіз – за загальним рівнем емоційного інтелекту опитувальника Д. В. Люсіна та шкали стресостійкості Коннора-Девідсона. Це дало можливість перевірити стабільність тенденцій, які ми зафіксували раніше, і побачити, чи спостерігається схожий зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю при використанні іншої методики. Тут для розподілу вибірки ми використали значення медіани загального рівня емоційного інтелекту (ЗЕІ), яке в нашій вибірці склало 43 бали. Відповідно, учасники були об'єднані в дві групи: 1) 14 досліджених із ЗЕІ ≤ 43, тобто з відносно нижчим рівнем емоційного інтелекту; 2) 13 учасників з ЗЕІ > 43 – з вищим рівнем емоційного інтелекту. Поруч із кожним учасником ми поставили його бал, отриманий за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона та вираховували середнє значення за цим показником для кожної групи, результати у

таблиці 2.9 та додатку Б. Отримані дані дали нам змогу перейти до наступного етапу аналізу – статистичної перевірки гіпотези.

Таблиця 2.9 – Порівняння середніх показників між двома вибірками за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

Загальна сума шкали стресостійкості			
Досліджувані з відносно нижчим рівнем ЕІ	Значення тесту Стьюдента $t = 6,41$	Поріг значущості $p = 0,000001$	Середнє = 16,36
Досліджувані з відносно вищим рівнем ЕІ			Середнє = 27,69

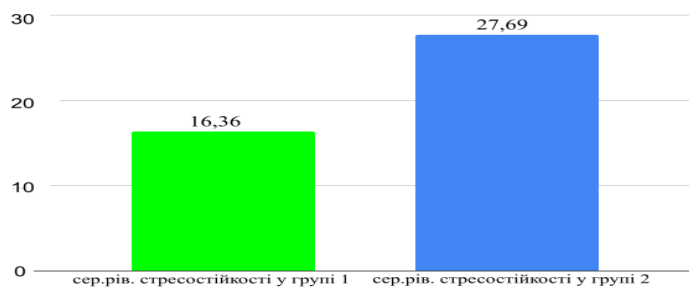


Рисунок 2.10 – Гістограма співвідношення середніх рівнів стресостійкості у двох групах

Результати t -тесту показали статистично значущу різницю між групами ($t = 6,41$, $p < 0,05$). Це вказує на те, що досліджувані з вищим рівнем загального емоційного інтелекту демонструють і вищу стресостійкість. Такий висновок узгоджується з попереднім порівнянням за методикою Н. Холла і ще раз підтверджує нашу гіпотезу про позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю дорослих людей.

Також ми провели додаткову перевірку за допомогою u -критерію Манна-Уїтні, результати представлені у таблиці 2.10 та додатку Б.

Таблиця 2.10 – Результати u-тесту Манна-Уїтні для порівняння рівнів стресостійкості між групами з різним рівнем емоційного інтелекту за Д. В. Люсінім

Досліджувані з відносно нижчим рівнем EI (n1 = 14)	Значення u-тесту Манна-Уїтні	Критичні значення u-статистики	Сума рангів x = 105
Досліджувані з відносно вищим рівнем EI (n2 = 13)	U _{емп.} = 0	Укр. (0,05) = 49 Укр. (0,01) = 36	Сума рангів y = 273

Результати непараметричного u-тесту Манна-Уїтні демонструють статистично значущу різницю. Оскільки U_{емп.} виявилось меншим за критичне значення рівня значущості, це дозволяє зробити висновок про існування статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості. Група з відносно нижчим рівнем емоційного інтелекту демонструє суттєво нижчий рівень стресостійкості порівняно з групою з відносно вищим рівнем.

Отже, два виміри емоційного інтелекту – за Д. В. Люсінім і за Н. Холлом – демонструють узгодженість результатів і підтверджують гіпотезу про тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю дорослих: вищі показники емоційного інтелекту супроводжуються кращою здатністю до психологічної адаптації в умовах стресу. Водночас виявлені середній і високий рівні стресу в учасників дослідження вказує на актуальність цілеспрямованої роботи з розвитку навичок емоційного саморегулювання.

Таким чином, нами було зроблено висновок, що розвиток емоційного інтелекту може стати ефективним інструментом зміцнення особистісної стресостійкості. Це зумовило потребу у створенні практичних рекомендацій, які ми розробили на основі матеріалів книг Дж. Грівз і Т. Бредберрі

«Емоційний інтелект 2.0» [42] та П. Кінга «Емоційний інтелект» [43], які наведені у наступному підрозділі.

2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту дорослих

Для того, щоб суттєво покращити ключові навички емоційного інтелекту, на думку вчених Дж. Грівз та Т. Бредберрі їх чотири, необхідно зрозуміти кожну із них, усвідомити, як саме їх можна розвинути у щоденній практиці. Ці навички умовно поділяються на дві пари: одна пара формує внутрішньоособистісну компетентність, інша – міжособистісну (соціальну) компетентність.

Внутрішньоособистісна компетентність вибудовується на основі навичок самосприйняття і управління собою, які зосереджені переважно на особистості індивіда, а не на його взаємодії з іншими. Вона відображає здатність людини бути чутливою до власних емоцій, а також регулювати як окремі прояви, так і загальні тенденції власної поведінки.

Соціальна компетентність, у свою чергу, ґрунтується на таких навичках, як соціальна чутливість, емпатія та ефективне управління міжособистісними стосунками. Вона означає здатність розуміти настрій, поведінку та мотиви оточуючих, а також використовувати ці знання для формування якісних, підтримуючих зв'язків [42].

Нижче наведено перелік рекомендацій:

1. Усвідомлення своїх емоцій [43]. Цю навичку можна назвати фундаментом емоційного інтелекту. Тому дуже важливо розуміти, що саме ви зараз відчуваєте, вашу мотивацію в ухваленні рішень і знати про свої сильні та слабкі сторони. Навчитися усвідомлювати свої емоції можна так:

– відстежуйте свій стан протягом дня за допомогою питань: *що Ви зараз відчуваєте? Які відчуття є у Вашому тілі (втома, розслабленість тощо)? Як*

називається та емоція, яку Ви зараз відчуваєте? Яка ситуація чи події спричинили цю емоцію?;

– проговорюйте щодня три фрази, які починаються словами «Я відчуваю себе...», – завдяки цій техніці Ви поступово зможете навчитися точно визначати свої емоції та підвищити самосвідомість;

– щодня приділяйте час пережитим емоціям – формулюйте, що Ви відчуваєте і чому;

– нагадуйте собі, що емоції мінливі та недовговічні, тому не можуть бути основою для спілкування й ухвалення рішень;

– міркуйте про те, як негативні емоції – розчарування, відторгнення, гнів або ревності – впливають на Ваше оточення;

– визначте Ваші страхи та бажання. Це допоможе краще зрозуміти, що Вас турбує і рухає вами. Перевірте, як Ви реагуєте на стрес. Чи засмучуєтеся Ви щоразу, коли щось іде не так, як Ви запланували?

2. *Управління своїми емоціями* [43]. Суть цієї навички полягає в тому, щоб уміти закріплювати позитивний настрій і/або позитивні емоції, і знати, як екологічно, безпечно висловити «важкі» емоції, такі, як роздратування, злість або гнів. Помічники у використанні та розвитку цієї навички – прийняття себе, прояв любові, співчуття та розуміння до себе. Навчитися управлінню своїми емоціями можна так:

– промовляючи фрази: *«Мені зараз важко. Я злюся (боюся, тривожуся). І це нормально». «Я не один, хто проходить через подібне. У мене все вийде». «Я люблю і приймаю себе. Я бажаю собі добра»* тощо;

– не дозволяйте собі приєднуватися до тієї чи іншої сторони під час конфліктів;

– якщо ситуація емоційно важка й заряджена, відступіть на деякий час, не ухвалюйте рішення одразу. Проаналізуйте Ваші емоції;

– прийміть факт, що життя мінливе, і фрустрація та розчарування є частиною будь-якої взаємодії чи діяльності. Професійна реакція на них – це «мозкові штурми» та розробка стратегій, а не скарги та відстороненість;

– не приєднуйтеся до гри «знайди винного», не показуйте пальцем на всіх і все, що вас оточує. Крім себе: вивчіть і прийміть свої помилки;

– залишайтеся сконцентрованим на собі й тих речах, які Ви можете контролювати, а не на тому, що поза Вашою владою;

– знайдіть способи, як реагувати на емоції, які б не включали спонтанних реакцій чи некоректних проявів.

3. *Усвідомлення чужих емоцій і співчуття* [42]. Навчившись розуміти свої емоції, їхні причини та наслідки, людині стає набагато простіше зрозуміти, що відчуває хтось інший. Ця навичка має значення не тільки в особистих стосунках. Нерідко конфліктні ситуації виникають через те, що люди не можуть одне одного зрозуміти. І це впливає не лише на продуктивність чи результат, а й на загальне самопочуття. Замість того, щоб заглиблюватися в конфлікт, спробуйте зрозуміти, що відчуває зараз інша людина або донесіть до неї свої почуття. Це вміння можна поступово розвинути так:

– Ви можете сказати: *«Мені здається, тебе щось тривожить. Я можу допомогти?»*. *«Я розумію, що таке рішення може викликати в тебе страх/злість. Я можу щось зробити/дати якісь пояснення, щоб допомогти?»*. *«Коли ти кричиш/не слухаси мене, я відчуваю невдоволення/дратування» тощо;*

– живіть за золотим правилом – ставитися до інших так, як Ви хочете, щоб ставилися до Вас;

– свою точку зору підтримувати легко, керуючись цим почуттям, поставте себе на місце іншої людини та подивіться на ситуацію з її позиції;

– розвивайте вміння слухати й міркувати над тим, що сказав ваш співрозмовник;

– хоча б раз на день запитуйте, як людина почувається, наприклад, за шкалою від 0 до 10. Так Ви спонукаєте тих, хто вас оточує, висловлювати свої емоції та краще їх розуміти;

– визнавайте тривоги та почуття інших людей – дайте їм зрозуміти, що Ви бачите їхнє джерело й усвідомлюєте цінність їхньої точки зору.

4. *Прийняття відповідальності за емоційний збиток* [43]. Люди впливають одне на одного, перебуваючи в соціумі цього не уникнути. І нерідко ми завдаємо болю чи шкоди своїми словами, хоч і далеко не завжди навмисно. Люди з високим рівнем ЕІ беруть відповідальність за завдану іншим емоційну шкоду. Прийняття відповідальності відбувається в кілька кроків: *зізнатися собі у скоєнні помилки, зізнатися в цьому іншим і прийняти їхню реакцію, вибачитись. Важливий момент: вибачення має бути щирим.* Без розвитку трьох попередніх навичок людина не зможе повною мірою усвідомити збиток і відчувати жаль, визнати, що потрібні вибачення.

5. *Мотивація* [42]. Це потужна сила та важливий чинник на життєвому шляху, зумовлений базовою потребою людини зростати та розвиватися. Сила мотивації впливає на те, з якою віддачею людина буде досягати поставлених цілей, використовуючи внутрішні ресурси та потенціал. Розвинути її можна наступним чином:

- у будь-якій складній ситуації і навіть у разі провалу намагайтеся знайти хоча б один позитивний аспект;

- фіксуйте момент, коли Ви думаєте і говорите в негативному ключі. Припиніть це робити, зробіть паузу і ще раз «прокрутіть» в свідомості всі Ваші думки і слова. Змініть їх на позитивні, навіть якщо спочатку Вам доведеться прикидатися;

- пам'ятайте, що люди притягуються до позитивних, енергійних людей, які надихають. Якщо ви підвищите мотивацію, то отримаєте більше позитивної уваги від оточуючих;

- поставте собі цілі, які надихають, і водночас є досяжними. Зробіть список, що потрібно зробити, щоб їх досягти. Нагороджуйте себе, коли ви досягаєте ключових цілей.

6. *Емоційна інтерактивність* [43]. Розвиток цієї навички можливий тільки після того, як попередні 5 навичок вже засвоєні. Її суть полягає у тому, щоб позитивно впливати на емоційний фон і надавати допомогу у вирішенні конфліктів. При цьому не варто плутати цю навичку з нав'язуванням «як

правильно і як неправильно поводитися». До моменту освоєння навички емоційної інтерактивності, ставлення до себе та оточуючих зазвичай змінюється в бік більш співчутливого і шанобливого.

- вивчайте конфлікти та їхні рішення, це допоможе у важких ситуаціях із оточуючими;

- вчіться хвалити інших, так Ви будете надихати людей;

- намагайтеся зрозуміти людину, з якою розмовляєте. У Вас не може бути тільки одного підходу, який би спрацював з усіма.

На сьогоднішній день існує багато методів цілеспрямованого впливу на різні аспекти в структурі емоційного інтелекту та його рівень загалом. До них відносяться тренінги, групова терапія, коучинг, індивідуальна терапія тощо. Найбільш ефективними напрямками програм з розвитку емоційного інтелекту вважаються поведінковий, когнітивний та гуманістичний підходи, а серед найдієвіших методів його розвитку виділяються арт-терапія, ігрові техніки, дискусії, а також когнітивно-поведінкова терапія.

Частіше за все зустрічаються програми розвитку емоційного інтелекту у форматі тренінгів, які зосереджені переважно на когнітивних та поведінкових компонентах, а також на підвищенні емоційної компетентності. Основною метою таких програм є зміна поведінки та набуття нових, необхідних навичок [11].

За А. Книшем техніки вдосконалення емоційного інтелекту можна поділити на три основні групи:

1. *Методи емоційної саморегуляції.* Ці техніки спрямовані на контроль над фізіологічними проявами емоцій, зокрема м'язовою напругою. Опанування таких практик дозволяє свідомо викликати або приглушувати певні емоції через вплив на тілесні реакції;

2. *Методи усвідомлення власних емоцій.* Методики даної групи дають змогу людині усвідомити причини виникнення певних почуттів, розпізнати закономірності емоційних реакцій та простежити зв'язок між емоціями та соціальними ролями;

3. *Методи управління емоційними станами інших людей.* Опанування стратегій цієї категорії дозволить ефективніше впливати на міжособистісну комунікацію за рахунок відкритих та прихованих методів регулювання емоційного стану оточуючих [44, с. 189; 45].

Окрім рекомендацій, ми розробили тренінг з розвитку емоційного інтелекту. Повністю матеріали тренінгу представлені у додатку В.

Назва заняття: *«Прометей емоційного вогню»*

Мета заняття: розвиток емоційного інтелекту дорослих.

Завдання заняття:

1. Підвищити рівень емоційного інтелекту дорослих;
2. Навчити аналізу власних внутрішніх станів, емоцій і почуттів та емоцій і почуттів оточуючих;
3. Навчити конструктивній формі спілкування;
4. Прибрати руйнівні елементи в поведінці;
5. Навчити проявляти емоції в припустимих формах.

Час заняття: 2 год. 20 хв.

Форма заняття: групова.

Цільова аудиторія: дорослі.

Методи роботи: групова робота; робота в малих групах і парах; індивідуальні творчі завдання; рольова гра; релаксація; рухливі вправи; обговорення.

Змістова частина

На початку заняття ведучий повідомляє учасників про цілі та зміст тренінгу, коротко пояснює, що таке емоційний інтелект.

Для знайомства він пропонує їм вправу *«Самопрезентація»* [46, с. 153-154], яка спрямована на створення умов для кращого і швидкого знайомства, формування установки на значущість своєї особистості та створення умов для саморозкриття.

Далі ведучий пропонує вправу *«Я і моя впевненість»* [47, с. 97-98], яка допомагає учасникам зосередитись на позитивному ставленні до себе, сприяє

формуванню прийняття своїх емоцій і вчинків. Ця вправа спрямована на розвиток здатності до самоповаги.

Наступна вправа – «*Чарівні дзеркала*» [48, с. 105], мета якої – підвищення впевненості в собі, зниження тривожності, розвиток здатності до візуалізації та творчої уяви. Ведучий пояснює, що ця техніка дозволяє подивитись на себе з іншого ракурсу.

Для відновлення ресурсу учасникам тренінгу пропонується медитативна вправа «*Мої можливості*» [46, с. 163-164]. Вона спрямована на зниження втоми, емоційного напруження, формування навичок саморегуляції через уявну роботу з внутрішніми ресурсами.

Далі ведучий запрошує учасників до виконання творчого завдання «*Мій герб та девіз*» [49, с. 101-102], що стимулює рефлексію та усвідомлення власного потенціалу, життєвих цінностей і цілей. Вправа сприяє внутрішній мотивації до розвитку.

Після цього проводиться інтерактивна міні-лекція «*Емоційний аналіз*» [50, с. 70], у ході якої учасники дізнаються про важливість емоційного самоаналізу для особистісного зростання та розвитку емоційної компетентності. Ведучий знайомить із технікою емоційного щоденника.

Для розвитку емоційного усвідомлення пропонується вправа «*Психологічна скульптура*» [51, с. 29], яка спрямована на розпізнавання власних і чужих емоцій через роботу з тілесною експресією та просторовим мисленням.

У процесі роботи над емоційною стабільністю учасники виконують вправу «*Антидзеркало*» [52, с. 87-88], мета якої – опрацювати реакції на негативну оцінку, навчитися формувати позитивні емоційні відклики та зберігати внутрішню рівновагу.

На завершення тренінгу ведучий пропонує вправу «*Дерево знань*» [53, с. 63], яка дозволяє підвести підсумки, поділитися інсайтами та зберегти позитивний настрій.

Запропоновані рекомендації і тренінг можуть бути використані у психологічній роботі з розвитку емоційного інтелекту дорослих.

Висновки до розділу

У практичній частині нашого дослідження було емпірично перевірено гіпотезу про існування зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкості дорослих.

Були використані наступні методики: опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕмІн) Д. В. Люсіна; методика Н. Холла для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту в дорослих; «Шкала стресостійкості CD-RISC-10» Коннора-Девідсона; «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліон.

Виявлено, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу стресостійкість і нижчий рівень переживання стресу. Кореляційний аналіз, а також статистично значущі відмінності, підтверджені t-тестом Стьюдента та u-тестом Манна-Уїтні, свідчать про те, що емоційний інтелект дійсно пов'язаний із кращою стресостійкістю.

Розроблено рекомендації для розвитку емоційного інтелекту дорослих та тренінг «Прометей емоційного вогню».

ВИСНОВКИ

Визначено теоретичні засади вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю у дорослому віці. Зокрема:

– встановлено, що емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка охоплює здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції та використання емоцій у процесі соціальної взаємодії й адаптації;

– визначено, що стресостійкість є здатністю особистості протистояти складним життєвим подіям, зберігати психічну рівновагу та швидко адаптуватися до нових умов; вона охоплює психофізіологічний, емоційний, когнітивний, вольовий компоненти, що формуються як під впливом індивідуального досвіду, так і соціального оточення

– виявлено, що між емоційним інтелектом і стресостійкістю є тісний взаємозв'язок, зокрема емоційний інтелект постає основою стресостійкості.

Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня емоційного інтелекту, стресу та стресостійкості та їх взаємозв'язку в дорослих. Результати кореляційного аналізу, перевірка за t-тестом Стьюдента та u-тестом Манна-Уїтні підтвердили гіпотезу нашого дослідження про те, що існує прямий додатний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту і стресостійкістю дорослих: особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищі показники стресостійкості в порівнянні з особами, які мають низький рівень емоційного інтелекту.

Розроблено практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту дорослих як одного з провідних чинників формування стресостійкості та тренінг «Прометей емоційного вогню».

Перспективи подальшого дослідження полягають у розширенні вибірки, визначення гендерних і вікових особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості, уточненні впливу окремих показників емоційного інтелекту на стресостійкість.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Жилін М. В. Трансформація емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості в умовах кризи ідентичності : дис. ... канд. психол наук : 19.00.01. Київ, 2023. 250 с.
2. Banu P., Rani S. Models of Emotional Intelligence: An Analytical Review. *International Journal of Business and Economics Research*. 2024. Vol. 12, No 1. P. 27–35. URL: <https://www.researchgate.net/publication/385514657> (дата звернення 24.01.2025).
3. Августюк М. М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. Львів, 2021. Вип. 8. С. 3–9.
4. Dhani P. Emotional Intelligence: History, Models and Measures. *International Journal of Science Technology and Management*. 2016. Vol. 5, No 7. P. 189–201. URL: <https://www.academia.edu/34615885> (дата звернення 28.01.25).
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 7. С. 34–49.
6. Kanesan P., Fauzan N. Models of Emotional Intelligence: A Review. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 2019. Vol. 16, No 7. P. 1–9.
7. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Київ, 2018. Т. 6. Вип. 14. С. 348–355.
8. Petrides K. Theory and Applications of Trait Emotional Intelligence. *The Journal of Hellenic Psychological Society*. 2018. Vol. 23, No 1. P. 24–36. https://doi.org/10.12681/psy_hps.23016 (дата звернення 29.01.25).
9. Papoutsis C. A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*. 2018. Vol. 8 (5), № 45. P. 1–17. URL: <https://www.academia.edu/40769522e> (дата звернення 29.01.25).

10. Попова Т. С., Горват-Янушевська І. І. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці Чорноморського державного університету. Соціологія*. Київ, 2014. Т. 244. Вип. 232. С. 63–66.
11. Попелюшко Р. П. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2024. Вип. 24. С. 23–31.
12. Naydonova G. The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. *Public Administration and Law Review*. 2023. № 2. P. 76–88.
13. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* Київ, 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 26–64.
14. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.
15. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Чернобровкіна, В. Г. Панок. Київ : Пульсари, 2017. 208 с.
16. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
17. Richardson G. The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58, No 3. P. 307–321. URL: <https://www.researchgate.net/publication/11523616> (дата звернення 7.02.2025).
18. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття “стресостійкість”. *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 137–143.
19. Дьоміна Ж. Г. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ, 2013. Вип. 12. С. 74–79.

20. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Психологія*. Київ, 2024. Т. 35, № 4. С. 91–95.
21. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 22. С. 493–509.
22. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки. Психологія*. 2019. Вип. 9. С. 82–87.
23. Apprehending the Concept of Resilience: A Psychological Perspective on Resilience in Daily Life. *American Psychological Association*. 2023. URL: <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/daily-life-resilience.pdf> (дата звернення 30.01.2025).
24. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 7. С. 87–96.
25. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
26. Masten A. Resilience in Developmental Systems: Principles, Pathways, and Protective Processes in Research and Practice. *Journal of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 75, No 12. P. 2150–2164. URL: <https://www.researchgate.net/publication/350155833> (дата звернення 8.02.2025).
27. Ungar M. The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2011. Vol. 81, No 1. P. 1–17. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-social-ecology-of-resilience> (дата звернення 5.02.2025).
28. Гавриловська К. П. Модель Basic Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі : ціннісний вимір : тези доп. X наук.-практ. конф. (Київ, 23 квіт. 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 14–15.
29. Vasquez K. Emotional Intelligence and Resilience. *Acta Scientiae et Intellectus*. 2019. Vol. 5, № 1. P. 41–50. URL: <https://www.actaint.com/index.php/pub/article/view/179> (дата звернення 6.03.2025).

30. Tugade M., Fredrickson B. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86, № 2. P. 320–333. URL: <https://www.researchgate.net/publication/8881134> (дата звернення 6.03.2025).

31. Bulathwatta A., Witruk E., Reschke K. Effect of Emotional Intelligence and Resilience on Trauma Coping Among University Students. *Health Psychology Report*. 2017. Vol. 5, № 1. P. 12–19. URL: <https://www.researchgate.net/publication/312948840> (дата звернення 6.03.2025).

32. Grant L., Kinman G., Alexander K. What's all This Talk About Emotion? Developing Emotional Intelligence in Social Work Students. *Social Work Education*. 2014. Vol. 33, № 7. P. 874–889. URL: <https://www.researchgate.net/publication/265341105> (дата звернення 3.03.2025).

33. Прояв емпатії та вигорання: як знайти золоту середину. URL: <https://kurs.if.ua/lifestyle/proyav-empatiyi-ta-vygoryannya-yak-znajty-zolotu-seredynu> (дата звернення 4.03.2025).

34. Howell K., Miller-Graff L. Protective Factors Associated with Resilient Functioning in Young Adulthood After Childhood Exposure to Violence. *Child Abuse & Neglect*. 2014. Vol. 38, № 12. P. 1985–1994. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.10.010> (дата звернення 7.03.2025).

35. Yurchuk S., Lyashch Y. The Relationship Between Emotional Intelligence and Stress Resistance of the Individual. *Personality and Environmental Issues*. 2024. Vol. 3, № 1. P. 44–49. URL: <https://www.researchgate.net/publication/379884829> (дата звернення 2.03.2025).

36. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Запоріжжя*, 2018. Вип. 3. С. 211–215.

37. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Соціальна психологія особистості*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

38. Подкоритова Л. О., Вербанова Ю. В. Особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю у дорослих. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доп. XIII наук.-практ. конф. (Хмельницький, 10 квіт. 2025 р.) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. С. 15–16.

39. Яцюк М. В. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця : Діло, 2019. 105 с.

40. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : метод. реком. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

41. Шкала психологічного стресу PSM-25. Психологічне керівництво для ефективної організації та реалізації заходів із неформальної освіти та активного довголіття.

URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-11/guide_on_effective_organization_and_implementation_of_non_formal.pdf

(дата звернення:30.04.2024).

42. Гривз Дж., Бредберрі Т. Емоційний інтелект 2.0. Пер. з англ. Г. Козлова. Київ : Шкільний світ, 2021. 136 с.

43. Кинг П. Эмоциональный интеллект. Пер. с англ. О. Поборцева. М. : Библос, 2022. 120 с.

44. Фурман В. В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. Львів, 2021. Вип. 10. С. 186–192.

45. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навч. посіб. / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : Пріоритети, 2016. 40 с.

46. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

47. Журба К. О., Коновець С. В., Шкільна І. М. Особистісно орієнтована методика виховання моральної самосвідомості зростаючої особистості : метод. рек. Харків : Друкарня Мадрид, 2016. 176 с.

48. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих : метод. посіб. Чернівці : НМЦ, 2018. 180 с.

49. Калька Н. В., Ковальчук З. І. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

50. Магдисюк Л.І., Ятчук Т.М., Крат Л.О., Павлова Б.В., Бульчик Т.І., Кунц І.С. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Київ, 2019. № 2 (73). С. 64–72.

51. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

52. Павлик Н. В. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в дорослому віці : метод. рек. Київ : Логос, 2013. 108 с.

53. Зюман Л. В. Школа лідерів: тренінг для лідерів шкільного самоврядування. Кременчук, 2007. 92 с.

54. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навч. посіб. Слов'янськ : ДДПУ, 2016. 111 с.

55. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді : наук.-метод. вид. Вінниця : ФОП Рогальська І.О., 2019. 124 с.

Додаток А

Результати емпіричного дослідження

Таблиця А.1 – Результати за тестом ЕМІн Люсіна

№ досл.	Субшкали опитувальника																			
	МР*				МУ				ВР				ВУ				ВЕ			
	рівень**				рівень				рівень				рівень				рівень			
	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В
Д-1			23		12				10					6						10
Д-2			25				20		12					8				6		
Д-3				29		17				16					12				9	
Д-4	17				14						20					17				15
Д-5			24			17			13					9					9	
Д-6				30		17				15					11				9	
Д-7	19					17					18					13				10
Д-8				30			19						23			14				14
Д-9			25			15			13					7					8	
Д-10		20					20				21					16				13
Д-11			23				18				18				12					10
Д-12	16				14					14				6					8	
Д-13			24				18			16						13				10
Д-14				30				23		14					11					10
Д-15				27			20			14					12					10
Д-16	18				11				9					4					8	
Д-17			23				19				17					14				10
Д-18			25			15				15					10					11
Д-19				27			19				21					14				13
Д-20			25			17					17				10					11
Д-21			25			16			12					8					8	
Д-22				27			21			15						14				12
Д-23				31+				22		15					11					11
Д-24				33+				25+				22				14				12
Д-25				29				22			17					13				10
Д-26				30			21			15					12					10
Д-27		21				15				14					10				8	

Список скорочень:

МР* – міжособистісне розуміння; МУ – міжособистісне управління; ВР – внутрішньоособистісне розуміння; ВУ – внутрішньоособистісне управління; ВЕ – внутрішня експресія;

рівень**: -Н – дуже низький; Н – низький; С – середній; В – високий; + – дуже високий.

Таблиця А.2 – Результати за тестом ЕмІн Люсіна (продовження)

№ досл.	Субшкали опитувальника																ЗЕІ
	МЕІ*				ВЕІ				РЕ				УЕ				
	рівень**				рівень				рівень				рівень				
	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	-Н	Н	С	В	
Д-1		35			26				33				28				61 - дуже низький
Д-2			45		26				37				34				72 - низький
Д-3			46			37				45			38				83 - середній
Д-4	31							52	37						46		83 - середній
Д-5			41		31				37				35				73 - низький
Д-6				47		35				45			37				80 - середній
Д-7		36					41		37						40		77 - низький
Д-8				49				51				53			47		100 - високий
Д-9			40		28				38			30					70 - дуже низький
Д-10			40					50		41						49	90 - середній
Д-11			41				40			41					40		82 - середній
Д-12	30				28				30			28					57 - дуже низький
Д-13			42				39			40					41		80 - середній

Список скорочень:

МЕІ* – міжособистісний інтелект;

-Н – дуже низький;

ВЕІ – внутрішньоособистісний інтелект;

Н – низький;

РЕ – розуміння емоцій;

С – середній;

УЕ – управління емоціями;

В – високий;

ЗЕІ – загальний ЕІ

+ – дуже високий.

рівень**

Таблиця А.3 – Розподіл рівнів складових емоційного інтелекту за опитувальником Д. В. Люсіна

Складові ЕІ	Рівень вираженості в кількісному (чол.) та відсотковому (%) співвідношенні									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Міжособистісне розуміння (MP)	4	14,8%	2	7,4%	10	37%	9	33,%	2	7,4%
Міжособистісне управління (МУ)	4	14,8%	9	33,4%	10	37%	3	11,1%	1	3,7%
Внутрішньоособистісне розуміння (BP)	6	22,2%	11	40,8%	8	29,6%	2	7,4%	–	–
Внутрішньоособистісне управління (БУ)	7	25,9%	10	37%	8	29,6%	2	7,4%	–	–
Внутрішня експресія (BE)	1	3,7%	8	29,6%	14	51,9%	4	14,8%	–	–
Міжособистісний інтелект (MEI)	3	11,1%	3	11,1%	12	44,5%	6	22,2%	3	11,1%
Внутрішньоособистісний інтелект (BEI)	8	29,6%	8	29,6%	6	22,2%	5	18,6%	–	–
Розуміння емоцій (PE)	3	11,1%	7	25,9%	14	51,9%	2	7,4%	1	3,7%
Управління емоціями (UE)	6	22,2%	6	22,2%	13	48,2%	2	7,4%	–	–
Загальний ЕІ (ЗЕІ)	6	22,2%	4	14,8%	14	51,9%	3	11,1%	–	–

Таблиця А.4 – Результати за тестом емоційного інтелекту Н. Холла

№ досл.	Основні шкали опитувальника															Заг. рів. ЕІ	
	ЕО*			УВЕ			С			Е			УЕІ				
	рівень**			рівень			рівень			рівень			рівень				
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В		
Д-1		12		-6			-5				10			7			18 - низький
Д-2			15	-2			2				11				10		36 - низький
Д-3		10		2				9			10				11		42 - середній
Д-4		8			8			11			8				10		45 - середній
Д-5			15	5			0				10				8		38 - низький
Д-6		9		7				8			8				9		41 - середній
Д-7		8		7				11		0					9		35 - низький
Д-8			16		13			12					14			16	71 - високий
Д-9		10		1				9			8			7			35 - низький
Д-10			14		10			10			12				12		58 - середній
Д-11		9			8			9			9				11		46 - середній
Д-12		8		-4			2				6				8		20 - низький
Д-13		9		7				10			7				10		43 - середній
Д-14			15	7			7				13				11		53 - середній
Д-15		10		7				8			12				12		49 - середній
Д-16	6			-6			-1				3			5			7 - низький
Д-17		10		6				8			12				11		47 - середній
Д-18		13		-4			0				12				12		33 - низький
Д-19			15		9			9					14		13		60 - середній
Д-20		11		4			5				10				12		42 - середній
Д-21		8		-4			1				4				8		17 - низький
Д-22		12			8		7				9				11		47 - середній
Д-23			14		8			10			12					15	59 - середній
Д-24			16		12				14				14			17	73 - високий
Д-25			14		11			11			10				12		58 - середній
Д-26			14	4			5				10				11		44 - середній
Д-27	5			-4			1				3				11		16 - низький

*ЕО – емоційна обізнаність;

УВЕ – управління власними емоціями;

С – самомотивація;

Е – емпатія;

УЕІ – управління емоціями інших;

рівень**

Н – низький;

С – середній;

В – високий.

Таблиця А.5 – Результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

№ досл.	Бал	Рівень стресостійкості	№ досл.	Бал	Рівень стресостійкості
Д-1	12	низький	Д-15	25	середній
Д-2	20	нижчий за середній	Д-16	8	низький
Д-3	21	середній	Д-17	26	вищий за середній
Д-4	24	середній	Д-18	16	нижчий за середній
Д-5	19	нижчий за середній	Д-19	30	вищий за середній
Д-6	19	нижчий за середній	Д-20	20	нижчий за середній
Д-7	18	нижчий за середній	Д-21	11	низький
Д-8	38	високий	Д-22	25	середній
Д-9	19	нижчий за середній	Д-23	28	вищий за середній
Д-10	27	вищий за середній	Д-24	34	високий
Д-11	24	середній	Д-25	30	вищий за середній
Д-12	16	нижчий за середній	Д-26	23	середній
Д-13	21	середній	Д-27	9	низький
Д-14	26	вищий за середній	–		

Таблиця А.6 – Результати за шкалою психологічного стресу Лемура-Тесьє-Філіон

№ досл.	Бал	Рівень психологічного стресу	№ досл.	Бал	Рівень психологічного стресу
Д-1	163	високий	Д-15	97	низький
Д-2	144	середній	Д-16	160	високий
Д-3	116	середній	Д-17	148	середній
Д-4	137	середній	Д-18	111	середній
Д-5	104	середній	Д-19	65	низький
Д-6	155	високий	Д-20	103	середній
Д-7	102	середній	Д-21	162	високий
Д-8	97	низький	Д-22	146	середній
Д-9	158	високий	Д-23	80	низький
Д-10	95	низький	Д-24	72	низький
Д-11	113	середній	Д-25	121	середній
Д-12	161	високий	Д-26	130	середній
Д-13	157	високий	Д-27	161	високий
Д-14	86	низький	–		

Додаток Б

Перевірка результатів за допомогою методів математичної статистики

Таблиця Б.1 – Обробка результатів за допомогою t-теста Стьюдента

№ досл.	група 1: низький рівень ЕІ	№ досл.	група 2: середній та високий рівні ЕІ
	рівень стресостійкості		рівень стресостійкості
Д-1	12	Д-3	21
Д-2	20	Д-4	24
Д-5	19	Д-6	19
Д-7	18	Д-8	38
Д-9	19	Д-10	27
Д-12	16	Д-11	24
Д-16	8	Д-13	21
Д-18	16	Д-14	26
Д-21	11	Д-15	25
Д-27	9	Д-17	26
		Д-19	30
		Д-20	20
		Д-22	25
		Д-23	28
		Д-24	34
		Д-25	30
		Д-26	23
Сер. рівень стресостійкості: 14,8		Сер. рівень стресостійкості: 25,94	

Виконуємо розрахунки за допомогою t-калькулятора:

1 група: 2 група:

$n = 10$ $n = 17$

$M = 14,8$ $M = 25,94$

$Me = 16$ $Me = 25$

$\sigma = 4,44$ $\sigma = 4,99$

$Cv = 30,02\%$ $Cv = 19,25\%$

$m = 1,48$ $m = 1,25$

$t = 5,75$ $\rho = 0,000006$

Аналіз за допомогою u-тесту Манна-Уїтні. Показники двох груп досліджених (табл. Б.2) об'єднаємо в одну та привласнимо ранги за зростанням дослідженого показника

Таблиця Б.2 – Результати досліджених за стресостійкістю

№ місця у впорядкованому рядку	Показник стресостійкості	Нові ранги
1	8	1
2	9	2
3	11	3
4	12	4
5	16	5.5
6	16	5.5
7	18	7
8	19	9
9	19	9
10	19	9
11	20	11.5
12	20	11.5
13	21	13.5
14	21	13.5
15	23	15
16	24	16.5
17	24	16.5
18	25	18.5
19	25	18.5
20	26	20.5
21	26	20.5
22	27	22
23	28	23
24	30	24.5
25	30	24.5
26	34	26
27	38	27

За допомогою принципу ранжирування отримаємо таблицю рангів Б.3:

Таблиця Б.3 – Таблиця рангів

X	Ранг X	Y	Ранг Y
19	9	8	1
20	11.5	9	2
21	13.5	11	3
21	13.5	12	4
23	15	16	5.5
24	16.5	16	5.5
24	16.5	18	7
25	18.5	19	9
25	18.5	19	9
26	20.5	20	11.5
26	20.5		
27	22		
28	23		
30	24.5		
30	24.5		
34	26		
38	27		
Сума:	320.5	Сума:	57.5

Тепер скористаємося формулою розрахунку емпіричного значення критерія: $U_{емп.} = n1 \cdot n2 + nx (nx + 1)2 - Tx$; $U_{емп.} = 17 \cdot 10 + 17 (17 + 1)2 - 320.5 = 2.5$. За допомогою таблиці знаходимо критичну точку $U_{кр.} (0,05) = 45$; $U_{кр.} (0,01) = 34$. Оскільки $U_{емп.} < U_{кр.}$ як при рівні значущості 0,05, так і при рівні 0,01, гіпотеза про відсутність різниці між групами відхиляється на рівні значущості $p < 0,01$.

Таблиця Б.3 – Обробка результатів за допомогою t-теста Стьюдента

№ досл.	група 1: низький рівень ЕІ	№ досл.	група 2: середній та високий рівні ЕІ
	рівень стресостійкості		рівень стресостійкості
Д-1	12	Д-4	24
Д-2	20	Д-8	38
Д-3	21	Д-10	27
Д-5	19	Д-11	24
Д-6	19	Д-14	26
Д-7	18	Д-15	25
Д-9	19	Д-17	26
Д-12	16	Д-19	30
Д-13	21	Д-22	25
Д-16	8	Д-23	28
Д-18	16	Д-24	34
Д-20	20	Д-25	30
Д-21	11	Д-26	23
Д-27	9		
Сер. рівень стресостійкості: 16,36		Сер. рівень стресостійкості: 27,69	

Виконуємо розрахунки за допомогою t-калькулятора:

1 група: 2 група: $n = 14$ $n = 13$; $M = 16,36$ $M = 27,69$; $Me = 18,5$ $Me = 26$

$\sigma = 4,52$ $\sigma = 4,35$; $Cv = 27,6\%$ $Cv = 15,7\%$; $m = 1,25$ $m = 1,25$;

$t = 6,41$ $\rho = 0,000001$

Обробка результатів за допомогою u-теста Манна-Уїтні

Показники двох груп досліджених (табл. Б.4) об'єднаємо в одну для подальшого аналізу та проранжуємо. Ранги привласнюються за зростанням значення досліджуваного показника

Таблиця Б.4 – Результати досліджених

№ місця у впорядкованому рядку	Показник стресостійкості	Нові ранги
1	8	1
2	9	2
3	11	3
4	12	4
5	16	5.5
6	16	5.5
7	18	7
8	19	9
9	19	9
10	19	9
11	20	11.5
12	20	11.5
13	21	13.5
14	21	13.5
15	23	15
16	24	16.5
17	24	16.5
18	25	18.5
19	25	18.5
20	26	20.5
21	26	20.5
22	27	22
23	28	23
24	30	24.5
25	30	24.5
26	34	26
27	38	27

За допомогою ранжирування отримаємо таблицю рангів (табл. Б.5):

Таблиця Б.5 – Таблиця рангів

X	Ранг X	Y	Ранг Y
23	15	8	1
24	16.5	9	2
24	16.5	11	3
25	18.5	12	4
25	18.5	16	5.5
26	20.5	16	5.5
26	20.5	18	7
27	22	19	9
28	23	19	9
30	24.5	19	9
30	24.5	20	11.5
34	26	20	11.5
38	27	21	13.5
		21	13.5
Сума:	273	Сума:	105

Скористаємося формулою розрахунку емпіричного значення критерія: $U_{emp.} = n1 \cdot n2 + nx (nx + 1)2 - Tx$; $U_{emp.} = 13 \cdot 10 + 13 (13 + 1)2 - 273 = 0$

За допомогою таблиці знаходимо критичну точку $U_{кр.} (0,05) = 49$; $U_{кр.} (0,01) = 36$. Оскільки $U_{emp.} < U_{кр.}$ як при рівні значущості 0,05, так і при рівні 0,01, гіпотеза про відсутність різниці між групами відхиляється на рівні значущості $p < 0,01$.

Додаток В

Тренінг «Прометей емоційного вогню»

Вступ. Назва тренінгу пов'язана з відомим грецьким міфом. Мова йде про бога Прометея, що викрав з Олімпу вогонь та передав його смертним.

Це був поривчастий, щедрий вчинок, повний любові. І не дивно, бо Прометей своїми руками зліпив із глини фігурки-гомункули людей, Зевс зробив їх наповненими, а Афіна подарувала дихання. Але коли всім живим істотам боги надавали властивості, що будуть забезпечувати виживання (отрута, кігті, зуби, крила), кошик з дарами спорожнів, не дійшовши до людей. Схаменувся Прометей зі своїм братом Епіметеєм, що лишилася людина обділеною, голою та беззахисною. І вирішив Прометей вкрасти у Афіни силу мистецтва, а у Гефеста полум'я, це дозволить людині застосовувати мудрість, розум, стати винахідливою перед обличчям небезпеки.

Таким чином, лише люди отримали справжні божественні вміння, не для того, щоб конкурувати з богами, а для збереження роду людського.

Можна сказати, що Прометей – батько цивілізації, але в більш тонкому значенні, ніж просто дарувальник вогню. Він навчив нас бути завбачливими та приборкувати вихор емоцій. Існує думка, що вогонь був символічним і ім'я того вогню – раціо та чуттєве сприйняття.

Таблиця В.1 – План заняття

№	Назва вправи	Час	Необхідні матеріали
	Вступ		
1	«Самопрезентація»	7–10 хв	папір, фломастери
2	«Я і моя впевненість»	15 хв	музичний супровід
3	«Чарівні дзеркала»	25 хв	папір, фломастери
4	Медитація «Мої можливості»	15 хв	музичний супровід
5	«Мій герб та девіз»	20 хв	папір, фломастери
6	Інтерактивна міні-лекція «Емоційний аналіз»	15 хв	проектор, набір слайдів з різними емоціями
7	«Психологічна скульптура»	15 хв	–
8	«Антидзеркало»	15 хв	–
9	«Дерево знань»	10 хв	дошка для малювання, самоклеючі листки, фломастери
Разом: 2 год. 20 хв			

Вправа 1. «Самопрезентація»

Мета: створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників; формування установки про значущість своєї особистості; створення умов для саморозкриття.

Тривалість: 7–10 хв.

Обладнання: папір, фломастери.

Інструкція: учасники сідають колом. Їм пропонується по черзі повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я; – основне захоплення (хобі);
- дві-три позитивні риси характеру;
- цікавий епізод або значуща подія з власного життя.

Імена фломастерами записуються на бейджиках. Ведучий та члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

Обговорення: учасники і ведучий можуть ставити питання типу:

- Твоє головне достоїнство?
- Чи є у тебе недоліки?
- Чи вони надто заважають тобі?
- Як значущі події вплинули на твоє життя?

Ефект вправи: можливість для учасників краще дізнатися одне одного, розвиток впевненості в собі, мотивація.

Вправа 2. «Я і моя впевненість»

Мета: розвиток здатності поважати і приймати себе та свої вчинки.

Тривалість: 15 хв.

Обладнання: музичний супровід.

Інструкція: проаналізуйте свою біографію. Знайдіть у ній що-небудь героїчне, цінне, хоча б п'ять-шість подій. І постарайтеся вибудувати на них свою біографію. Барвисто розпишіть її в героїчному ракурсі.

Заплющте очі й уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все свідчить про крайній ступінь невпевненості. Ви чуєте, як боязко й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно твердить: «Я гірший за всіх!».

Постарайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі й відчутти повне занурення в болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом посилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості.

А потім повільно «вийдіть» із дзеркала й відзначте, як ваш образ стає дедалі тьмянішим і нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться у своє відображення в іншому дзеркалі. Ви впевнена в собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений у собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки.

Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості й оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Постарайтеся побачити символи, образ вашої впевненості та злийтеся з ним. Уявіть розмашистий напис золоченими літерами на базальті: «Я впевнений у собі!». Глибоко вдихніть і відкрийте очі.

Обговорення:

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Чи складно було її виконувати? Що було найскладнішим?
- Які емоції у Вас виникли під час проведення вправи?

Ефект вправи: створення умов для саморозкриття, розвиток самоідентифікації, самоповаги, рефлексія.

Вправа 3. «Чарівні дзеркала»

Мета: підвищення впевненості в собі, зниження тривожності, розвиток візуалізації та уяви.

Тривалість: 25 хв.

Обладнання: папір, фломастери.

Інструкція: намалюйте себе в трьох дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим та веселим, в третьому безстрашним і сильним.

Обговорення:

- Яка людина має симпатичніший вигляд?

- На кого в даний час Ви найбільше схожі?
- В яке дзеркало Ви найчастіше дивитеся у житті?
- Які відчуття у Вас виникли під час проведення вправи?

Ефект вправи: усвідомлення Я-реального та Я-ідеального учасниками, формування мотивації самовиховання і саморозвитку.

Вправа 4. Медитація «Мої можливості»

Мета: зняти втому, напруження та відновити сили, опанувати одну з технік саморегуляції.

Тривалість: 15 хв.

Обладнання: музичний супровід.

Інструкція: заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече по судинам. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві, та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Дихайте глибоко...

Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно в землі, але у вас є потреба якось виразити себе, і тому ви починаєте рости... Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли, прорвалися на поверхню. Відчуйте сонячне тепло, комфорт... Вас оточують рослини, схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева... Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтеся за одними законами. Ніхто нікому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні: ви можете чути, відчувати інших. Уявіть собі з усіма подробицями, яка ви рослина, у що ви вирости... Поступово повертайтеся сюди, у кімнату. Розплющіть очі.

Обговорення:

- Хто чим виріс?
- Що Ви відчували під час медитації?
- Які у Вас почуття? Які враження?

Ефект вправи: релаксація, позбавлення стресу та напруги, формування навичок саморегуляції.

Вправа 5. «Мій герб та девіз»

Мета: розвиток прагнення реалізувати свій потенціал, ставити цілі та досягати їх, рефлексія.

Тривалість: 20 хв.

Обладнання: папір, фломастери.

Інструкція: девіз і герб є такими символами, які надають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один зі способів змусити людину замислитися, сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні своїх світоглядних позицій. Герб малюється в довільній формі, головне, щоб він відображав різні аспекти Я-образу його власника. Після створення герба прописується девіз (життєве кредо) людини. Кожен учасник представляє свій герб і девіз по черзі.

Обговорення:

– З якими складнощами Ви стикнулися під час виконання завдання?

– Чи вдалося Вам максимально близько передати сутність свого життєвого сприйняття?

– Чи вдалося проникнути у внутрішній світ інших учасників?

Ефект вправи: самопізнання, розкриття себе справжнього, формування самоповаги та мотивації.

Інтерактивна міні-лекція «Емоційний аналіз»

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Тривалість: 15 хв.

Обладнання: проектор, набір слайдів з різними емоціями.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізняти власні емоції і розуміти, що за події їх викликали. Очевидно, що неможливо керувати емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні відносини.

Як ви переживаєте емоції?

- Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера?
- Як ви скаржитесь: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності?
- Що робите, коли вимагаєте будь-чого: заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите?
- Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера?
- Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю?
- Як ви відгукуєтеся про більшість своїх знайомих: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо?

Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на питання такого типу:

- Що зараз відбувається?
- Що я думаю?
- Що я відчуваю в цей момент?
- Що я роблю?
- Чи адекватні мої емоції цій ситуації?
- Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини?
- Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі?

Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї.

Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер). Два простих питання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни.

Перше магічне питання: що відбувається зі мною в цей момент? Що я зараз роблю? Як почуваюся? Про що думаю? Як дихаю?

Друге магічне питання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може хочу щось змінити?

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення власних емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє керувати імпульсами, виражати бажання адекватної ситуації.

Ефект вправи: розвиток теоретичних знань стосовно природи емоцій.

Вправа 7. «Психологічна скульптура»

Мета: розвиток навички розпізнавати власні емоції та емоції інших.

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення:

– З якими складнощами Ви стикнулися під час виконання завдання?

– Що Ви відчували, зображаючи ту чи іншу емоцію?

– Як Ви вважаєте, чи необхідно показувати свої емоції?

Ефект вправи: саморозкриття, покращення комунікативних навичок.

Вправа 8. «Антидзеркало»

Мета: набуття емоційної стабільності, позитивного реагування

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: «Усі ми знаємо, що дзеркало відтворює всі якості того, хто в нього дивиться. У житті ми часто віддзеркалюємо емоційний стан тих людей, з ким спілкуємося: від похмурої людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю,

гнівний співрозмовник викликає роздратування. Щоб будувати добрі стосунки, потрібно навчитися не віддзеркалювати негатив, а протистояти йому своїм спокоєм, позитивом. Наприклад, у відповідь на агресію можна протиставити спокійну і доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор. Зараз ми розіб'ємося на пари. Одна людина грає роль «співрозмовника», невербально проявляючи емоції, а інша – його віддзеркалює. Потім за моєю командою «співрозмовники» проявляють тільки негативні емоції, а «дзеркала» перетворюються на «антидзеркала» і змінюють емоцію співрозмовника на протилежну. Завдання: погасити негатив співрозмовника своїм позитивом, проявляючи доброту і творчість». Потім учасники міняються ролями.

Обговорення:

- Що допомагало гасити негатив?
- Ким складніше бути – «дзеркалом» чи «антидзеркалом»?
- Що відчував співрозмовник, коли його емоція не була віддзеркалена?

Ефект вправи: формування навичок позитивної комунікації та здатності неструктивного вираження емоцій.

Вправа 9. «Дерево знань»

Мета: рефлексія.

Тривалість: 10 хв.

Обладнання: дошка для малювання, самоклеючі листки, фломастери.

Інструкція: перед учасниками тренінгу знаходиться дошка з намальованим деревом, стовбур і гілки без листя, учасникам роздаються самоклеючі листочки, де кожному треба написати якийсь інструмент, ідею, висновок, отримані під час заняття. Усі листки учасники мають приклеїти на «дерево», створивши його крону. Що більша крона – то більше корисних знань вони отримали.

Ведучий: «Пригадайте, будь ласка, який вигляд мало дерево до того, як ви наклеїли на нього «листя», і порівняйте з тим, що бачите зараз».

Ефект вправи: закріплення отриманих навичок.