

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Кучерова Діана Вячеславівна

Кваліфікаційна робота
Роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Кучерова Діана Вячеславівна

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА.....	7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та його структура	7
1.2. Психологічна сутність стресу та стресостійкості особистості.....	14
1.3. Юнацький вік як сенситивний період формування психологічної стійкості особистості.....	19
1.4. Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу та забезпеченні стресостійкості юнацтва.....	23
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА	30
2.1. Організація та методики дослідження: мета, завдання, гіпотези, вибірка та етичні засади	30
2.2. Аналіз результатів досліджень особливостей емоційного інтелекту юнаків та дівчат досліджуваної вибірки	40
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЇХ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ	53
3.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості осіб юнацького віку, типи профілів юнаків	53
3.2. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості юнацької молоді	57
Висновки до розділу 3	69
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

У сучасному динамічному та непередбачуваному світі, що характеризується глобалізаційними процесами, інформаційною перенасиченістю, високими темпами соціальних змін та загостреними умовами суспільного життя, особливої значущості набувають питання збереження психологічної рівноваги та внутрішньої стійкості людини. Постійні стресогенні впливи, зокрема соціальні, академічні, економічні та міжособистісні навантаження, створюють ризики дезадаптації, порушення емоційного функціонування та зниження загального рівня психічного здоров'я.

Особливо вразливою категорією в цих умовах є юнацтво – період, який супроводжується інтенсивним становленням ідентичності, формуванням системи життєвих цінностей, розвитком рефлексії, зростанням вимог до самостійності та відповідальності. У цей час молоді люди активно формують власні адаптаційні стратегії, що визначають їх здатність долати труднощі та підтримувати внутрішню стабільність. Саме тому дослідження чинників стресостійкості у юнацькому віці набуває особливої актуальності.

Вагомий внесок у вивчення проблеми стресу, стресостійкості та психологічних ресурсів особистості зробили як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Теоретичні основи розуміння стресу були закладені у працях Г. Сельє, який розглядав його як універсальну адаптаційну реакцію організму, а також Р. Лазаруса, що акцентував увагу на когнітивній оцінці стресових ситуацій і ролі особистісних ресурсів у подоланні напруження. Подальший розвиток ідей стресостійкості пов'язаний з концепцією життєстійкості С. Мадді, у межах якої стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості. У працях українських дослідників (І. Горбаль, Є. Єрмолаєва, О. Кокун, Н. Сердюк, та ін.) стресостійкість аналізується в контексті психологічного благополуччя, адаптації та

особистісного розвитку молоді, що підкреслює міждисциплінарний характер досліджуваної проблематики.

Одним із провідних психологічних ресурсів подолання стресових впливів сучасні науковці визначають емоційний інтелект – здатність людини усвідомлювати власні емоції та емоції інших, регулювати їх, використовувати для прийняття рішень, налагодження соціальних контактів і підтримання психічної рівноваги. У наукових працях Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, П. Селовея, Д. Майєра, В. Люсіна, Н. Холла емоційний інтелект розглядається як багатовимірна конструкція, що охоплює емоційне усвідомлення, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Значущість емоційного інтелекту в освітньому та юнацькому середовищі підтверджують дослідження І. Габи, С. Дерев'янка, Ю. Кашлюк, Е. Носенко та інших українських фахівців.

Паралельно з цим у сучасній психологічній науці активно вивчається феномен стресостійкості, що визначається як здатність людини ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати функціональність та психічну рівновагу. Моделі стресостійкості, запропоновані С. Мадді, Р. Лазарусом, А. Бандурою та іншими, підкреслюють її поліструктурність та залежність від когнітивних і емоційних механізмів. У роботах українських учених (Н. Сердюк, І. Горбаль, Є. Єрмолаєва та ін.) акцентується увага на тому, що стресостійкість є ключовим чинником психологічного благополуччя, професійної успішності та соціальної адаптації молоді.

Попри суттєве розширення наукових напрацювань, сьогодні відсутня єдина концепція, що інтегрує емоційний інтелект та стресостійкість у юнацькому віці. Недостатньо вивченими залишаються механізми впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості, специфічні прояви цього взаємозв'язку в юнацькому періоді, а також типологічні відмінності молоді залежно від рівня розвитку емоційних і адаптаційних ресурсів. Саме ці наукові прогалини зумовили вибір теми дослідження: **«Роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття стресу, стресостійкості та емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці.
2. Розкрити психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості юнацького віку.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту та стресостійкості у юнаків та дівчат.
4. Розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення стресостійкості молоді.

Об'єкт дослідження – стресостійкістю осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; моделювання; порівняння для уточнення теоретичних підходів;
- емпіричні методи: «Тест на емоційний інтелект» (Н. Холл); методика «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикіна); тест життєстійкості С. Мадді; «Особистісна готовність до змін» (PCRS: А. Rolnic та ін., адаптація Н. Бажанової, Г. Бардієр); методика «Толерантність до невизначеності» С. Баднер;
- методи кількісної обробки даних: визначення середніх значень, відсоткових показників; коефіцієнт кореляції Пірсона; кластерний аналіз для виокремлення типів; обробка даних у SPSS 22.0.

Наукова новизна отриманих результатів:

уперше запропоновано типологію профілів юнаків і дівчат за поєднанням рівнів ЕІ та стресостійкості;

удосконалено:

- підхід до діагностики емоційного інтелекту у контексті стресостійкості осіб юнацького віку;
- уявлення про роль емоційної саморегуляції як ключового механізму формування стресостійкості;
дістали подальшого розвитку:
- теоретичні уявлення про адаптаційні ресурси молоді;
- концепції стресостійкості та емоційної компетентності в освітньому середовищі.

Практичне значення дослідження. Результати роботи можуть бути використані практичними психологами, педагогами, тренерами з розвитку соціально-емоційних компетентностей юнацтва. Запропонована тренінгова програма може застосовуватися у навчальних закладах, молодіжних центрах, психологічних службах для підвищення стресостійкості, розвитку емоційної компетентності та профілактики дезадаптації юної молоді. Теоретичні матеріали можуть слугувати основою для подальших досліджень у сфері психології розвитку, соціальної психології та освітньої психології.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці, рисунки та додаткові матеріали, подані у додатках. Загальний обсяг роботи – 88 сторінок, з них основного тексту – 71, що мають 8 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА

1.1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та його структура

Здатність усвідомлювати власні емоційні стани, виражати їх і здійснювати самоконтроль є важливою складовою психічного функціонування особистості. Водночас не менш значущим є вміння розпізнавати, адекватно тлумачити та відповідно реагувати на емоційні прояви інших людей. Зарубіжні дослідники, зокрема Д. Гоулман і Р. Бар-Он, позначають цю сукупність здібностей поняттям емоційного інтелекту (EI), тоді як П. Саловей і Дж. Майер висловлюють припущення, що рівень розвитку EI може мати не менше, а подекуди й більше значення для загальної успішності життєдіяльності людини, ніж традиційно вимірюваний показник IQ.

Інтелектуальні здібності відіграють суттєву роль у досягненні соціального визнання та ефективного функціонування особистості в різних сферах повсякденного життя. Так, Г. Айзенк розглядав інтелект як необхідний компонент психічної діяльності, що охоплює широкий спектр когнітивних умінь, зокрема логічне мислення, здатність до планування, розв'язання проблем, адаптації, абстрагування, осмислення ідей, використання мовлення та навчання [19]. Разом із тим, поряд із когнітивними характеристиками, на досягнення успіху впливають і інші важливі чинники, зокрема соціальні здібності, рівень емоційної адаптованості, чутливість до переживань інших, емпатія, практичний інтелект і мотиваційні стимули. Емоційний інтелект також акцентує увагу на особистісних рисах і механізмах саморегуляції, зокрема здатності відтерміновувати задоволення, витримувати фрустрацію та контролювати імпульсивні реакції (сила Его). Цей конструкт перебуває у тісному зв'язку з низкою галузей психологічної науки, зокрема

нейробіологією емоцій, теоріями саморегуляції та метапізнання, а також із пошуком когнітивних ресурсів людини, що виходять за межі традиційного розуміння академічного інтелекту.

Емоційний інтелект належить до порівняно нових наукових понять, спрямованих на інтеграцію емоційних і пізнавальних процесів. Уже на початку XX століття психологічна наука почала активно досліджувати здібності, пов'язані із соціально-емоційною сферою психіки. Провідні представники цього напрямку – Е. Торндайк, К. Спірман, Д. Векслер, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та інші – наголошували на тому, що люди відрізняються між собою рівнем здатності розуміти інших і водночас діяти раціонально та доцільно у міжособистісних взаєминах.

Психолог Е. Торндайк ще у 30-х роках XX століття запропонував поняття «соціального інтелекту», визначаючи його як здатність людини ефективно співіснувати та взаємодіяти з іншими людьми [36]. Уже через десятиліття Д. Векслер висловив припущення, що різноманітні некогнітивні складові інтелекту мають істотне значення для досягнення життєвої успішності особистості [61]. У 50-х роках XX століття сформувався гуманістичний напрям у психології, представники якого, зокрема А. Маслоу, наголошували на необхідності глибшого вивчення шляхів розвитку емоційного потенціалу людини як важливої умови ефективної організації її життєдіяльності [34].

Вагомим етапом у становленні уявлень про емоційний інтелект стало формування концепції множинного інтелекту. Цей підхід був запропонований у середині 1970-х років Г. Гарднером, який обґрунтував ідею про те, що інтелект не зводиться до єдиної універсальної здатності, а охоплює різні сфери функціонування особистості та відіграє важливу роль у розв'язанні проблем, пов'язаних із міжособистісними взаєминами [35].

У 1985 році в докторській дисертації У. Пейна вперше було використано термін «емоційний інтелект». Надалі, у 1987 році, К. Біслі у публікації в журналі *Mensa Magazine* звернувся до спорідненого поняття

«емоційний фактор», акцентуючи увагу на значущості емоційної складової в загальній структурі інтелектуальних здібностей [18].

Емоційний інтелект розглядається як сукупність специфічних емоційних умінь, що доповнюють загальний інтелект і сприяють досягненню успіху в реальних життєвих ситуаціях. За результатами досліджень М. Бребека, високий рівень розвитку ЕІ асоціюється з більш якісними соціальними взаєминами у представників різних вікових груп, кращим взаємним розумінням та позитивною динамікою міжособистісних контактів. Крім того, емоційний інтелект систематично впливає не лише на ефективність соціальної взаємодії у професійному середовищі, а й на рівень академічної успішності, водночас сприяючи зміцненню психологічного добробуту особистості [55].

Поняття «емоційний інтелект» увійшло в науковий обіг як новий підхід до осмислення природи людського інтелекту після публікації Д. Майєра та П. Соловея статті «Емоційний інтелект», у якій було обґрунтовано його значущість. Запропонована авторами концепція набула новаторського характеру, оскільки продемонструвала, що інтелектуальні можливості людини зумовлюються не лише пізнавальними процесами, а й емоційними реакціями та особливостями соціальної взаємодії. Ця робота сприяла перегляду традиційних уявлень про інтелект, унаслідок чого класичне вимірювання IQ з часом було доповнене кількісними інструментами оцінки соціального й емоційного інтелекту особистості [70].

Д. Майєр започаткував системну дослідницьку програму, спрямовану на створення надійних показників емоційного інтелекту та аналіз його ролі в життєдіяльності людини. Зокрема, в одному з досліджень було встановлено, що учасники з високим рівнем емоційної ясності, тобто здатності усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани, швидше відновлювалися після перегляду емоційно насиченого фільму. В іншому дослідженні респонденти, які демонстрували високі показники здатності точно розпізнавати, інтерпретувати та оцінювати емоції інших, виявляли

більшу гнучкість у реагуванні на зміни соціального контексту та формували більш підтримувальні соціальні зв'язки [19].

Особи з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні використовувати власні емоційні переживання як ресурс для спрямування мислення та поведінки, а також для точного розуміння емоційних станів – як власних, так і оточення. Д. Гоулман, американський психолог і науковий публіцист, ґрунтовно розкрив концепцію емоційного інтелекту у своїй праці «Емоційний інтелект», висунувши тезу про його ключову роль у досягненні життєвого успіху. На його думку, структура ЕІ включає двадцять п'ять компонентів, об'єднаних у п'ять взаємопов'язаних кластерів: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [7].

Практика свідчить, що більш ефективними та результативними у різних сферах діяльності стають ті особистості, які цілеспрямовано розвивають власний емоційний інтелект. Це, у свою чергу, сприяє зниженню рівня стресу та кількості конфліктних ситуацій, а також формуванню взаєморозуміння, стабільності, послідовності й гармонії у міжособистісних взаєминах.

Люди відрізняються між собою за спектром бажань, потреб і способів емоційного самовираження. Для ефективної взаємодії з урахуванням цієї різноманітності необхідними є тактовність і психологічна чутливість, особливо у контексті прагнення до життєвої та професійної успішності. Саме цим зумовлюється актуальність теорії емоційного інтелекту, яку розвивав Г. Айзенк. Учений зазначав, що в узагальненому вигляді п'ять основних сфер емоційного інтелекту охоплюють як особистісні (самосвідомість, саморегуляцію, самомотивацію), так і соціальні (соціальну поінформованість і соціальні навички) компетентності [56]. За підходом Г. Айзенка виокремлюються такі складові:

- «самосвідомість»: емоційна обізнаність, що полягає у розпізнаванні власних емоцій та усвідомленні їхніх наслідків; адекватна самооцінка, яка передбачає знання власних сильних сторін і обмежень;

упевненість у собі, що відображає відчуття власної значущості та віру у власні здібності;

- «саморегуляція»: самоконтроль як здатність управляти деструктивними емоціями та імпульсивними реакціями; надійність, що проявляється у дотриманні принципів чесності та порядності; добросовісність, пов'язана з відповідальністю за результати особистої діяльності; адаптивність як гнучкість у реагуванні на зміни; новаторство, що передбачає відкритість до нових ідей та інформації;

- «самотивація»: прагнення досягнень, орієнтоване на вдосконалення та відповідність стандартам якості; зобов'язаність, що відображає узгодженість особистих цілей із цілями групи чи організації; ініціативність як готовність використовувати наявні можливості; оптимізм, що забезпечує наполегливість у досягненні мети попри труднощі та невдачі;

- «соціальна поінформованість»: емпатія як здатність розуміти почуття інших і враховувати їхню позицію; сервісна орієнтація, що полягає у виявленні, передбаченні та задоволенні потреб оточення; розвиток і підтримка здібностей інших; ефективне використання різноманіття шляхом створення можливостей через взаємодію з різними людьми; політична обізнаність у соціальних процесах [3].

У моделі ES-I Bar-On особлива увага приділяється комунікативним умінням, у межах яких емоційний інтелект розглядається як необхідний ресурс для здійснення впливу через ефективні стратегії переконання; налагодження комунікації шляхом передавання чітких і переконливих повідомлень; реалізації лідерства, спрямованого на натхнення та координацію груп і окремих осіб; ініціювання та управління змінами; конструктивного врегулювання конфліктів через переговори й досягнення згоди; формування соціальних зв'язків і розвитку інструментальних стосунків; співпраці задля досягнення спільних цілей; а також створення командної синергії в процесі реалізації колективних завдань [3].

Модель ES-I Bar-On, призначена для вимірювання емоційно-соціального інтелекту, була розроблена американським психологом Р. Бар-Оном. У її межах емоційний інтелект визначається як сукупність взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетентностей, навичок та форм поведінки, що зумовлюють ефективну й адаптивну поведінку людини [26, с. 3]. Структурно ця модель включає дві взаємодоповнювальні складові: перша відображає теоретичну концептуалізацію феномену емоційно-соціального інтелекту, друга – його психометричне втілення, спрямоване на кількісне вимірювання відповідних характеристик. Водночас модель Бар-Она інтегрує концептуальні та психометричні компоненти в єдину цілісну систему, що дозволяє комплексно досліджувати емоційно-соціальний інтелект як психологічний конструкт [55].

Модель Bar-On слугує теоретичною основою для створення інвентарю емоційного коефіцієнта (EQ-i), який спочатку був розроблений з метою оцінювання різних складових цього психологічного конструкту, а також для його концептуального осмислення в межах зазначеного підходу. Відповідно до цієї моделі, емоційно-соціальний інтелект розглядається як своєрідний зріз взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетентностей, навичок та фасилітаторів, що забезпечують ефективне функціонування особистості [35]. Усі ці компоненти перебувають у тісній взаємодії та функціонують як єдина система, відіграючи визначальну роль у здатності людини розуміти власні переживання й емоції інших, адекватно виражати себе та ефективно справлятися з повсякденними життєвими вимогами.

У 2004 році психолог Д. Люсін запропонував власну модель емоційного інтелекту, у межах якої визначив EQ як здатність не лише усвідомлювати й регулювати власні емоційні стани, а й розуміти та контролювати емоції інших людей. На думку автора, це вміння охоплює можливість розпізнавати емоції та фіксувати сам факт їх наявності у себе чи в іншій особі; ідентифікувати конкретні емоційні переживання та надавати їм змістовне визначення; усвідомлювати причини виникнення емоцій і

прогнозувати їхні наслідки; управляти інтенсивністю емоційних реакцій і зовнішніми проявами почуттів. У межах цієї концепції виокремлюються внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект [24].

Автор підкреслює, що саме теорії емоційного інтелекту дозволили пояснити досягнення людини поза межами освітніх інституцій і водночас пролити світло на феномен, коли індивіди з високими інтелектуальними показниками не реалізують свій потенціал і не досягають очікуваних результатів. Включення EQ до ширшої концепції інтелекту засвідчило, що одного лише рівня IQ недостатньо для прогнозування та ефективного управління життєвим успіхом особистості [5].

На сучасному етапі поняття емоційного інтелекту перебуває у центрі уваги багатьох дослідників, оскільки встановлено, що сам по собі високий рівень інтелекту не гарантує людині ні успішної самореалізації, ні суб'єктивного відчуття щастя. В умовах міжособистісної взаємодії емоції відіграють суттєву роль у процесі прийняття рішень, що дає підстави стверджувати про існування чинників, більш значущих для життєвої ефективності, ніж суто когнітивні здібності.

Таким чином, емоційний інтелект, на відміну від абстрактного або загального інтелекту, а також соціального інтелекту, спрямованого на пізнання закономірностей зовнішнього світу, відображає взаємозв'язок внутрішнього емоційного досвіду людини з її поведінкою та реальністю життєдіяльності. Сьогодні існує значна кількість емпіричних і теоретичних підходів, що підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту на здатність особистості розуміти й приймати себе та інших, інтерпретувати емоційні стани оточення. Він виступає важливою передумовою формування високого рівня емпатії, соціальної спрямованості, саморегуляції, ефективної самоорганізації та гармонійних міжособистісних взаємин.

Таким чином, емоційний інтелект постає не лише як інтегральна характеристика особистості, а і як вагомий психологічний ресурс адаптації до складних і напружених життєвих умов. У зв'язку з цим актуалізується

потреба у розгляді ролі емоційного інтелекту в подоланні стресу та забезпеченні стресостійкості в юнацькому віці.

1.2. Психологічна сутність стресу та стресостійкості особистості

У сучасній психологічній науці проблема стресу та стресостійкості особистості розглядається як одна з ключових у контексті адаптації людини до складних і напружених умов життєдіяльності. Аналіз психологічної сутності цих феноменів дає змогу окреслити їх теоретичні витoki, змістові характеристики та чинники, що визначають здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію пов'язують із працями В. Кеннона, який у 1932 р. описав універсальну реакцію організму «боротися чи тікати» як спосіб мобілізації у відповідь на загрозу. У цьому контексті «стрес» осмислювався як стан напруження, що супроводжує активізацію систем адаптації та підтримує виживання в критичних умовах [21].

Досить поширено авторство терміна приписують Г. Сельє, однак у його підході поняття використовувалося передусім для пояснення загальної адаптаційної напруги. У 1936 р. Сельє опублікував першу працю про загальний адаптаційний синдром, але протягом певного часу уникав широкого вживання самого терміна «стрес»; надалі, з 1946 р., він сформулював висновок про існування загального адаптаційного синдрому як механізму пристосування організму до мінливих умов. Стрес у цій логіці визначався як неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, що йому висувається. Оскільки Сельє зосереджувався переважно на біологічних і фізіологічних аспектах, тривалий час домінувало трактування стресу як фізіологічної реакції на негативні чинники, що несуть загрозу організму [15].

Перші спроби розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу пов'язують із Р. Лазарусом. Він запропонував підхід, у межах якого відокремлювали фізіологічний стрес (як наслідок дії реального безумовного подразника) та психічний (емоційний) стрес, який виникає тоді, коли людина

оцінює ситуацію як загрозову або надто складну. Водночас такий поділ є умовним: у фізіологічному стресі неминуче присутні емоційні елементи, а психічний стрес супроводжується фізіологічними змінами [17].

Надалі Г. Сельє обґрунтував наявність двох різновидів стресу: дистресу, що пов'язаний із негативними емоційними реакціями, та еустресу, який супроводжується позитивними емоційними реакціями. До сфери цих понять він відносив широкий спектр фізіологічних явищ, включно зі сном, підкреслюючи, що навіть у стані повного розслаблення людина зберігає певний рівень стресу, а його повна відсутність означала б смерть [15].

Сучасні наукові підходи використовують термін «стрес» щонайменше в трьох значеннях.

По-перше, як зовнішні подразники, що викликають напруження або збудження (тепер частіше застосовують слова «стресор», «стрес-чинник», «тригер»).

По-друге, як суб'єктивну реакцію, що відображає внутрішній фізіологічний і психічний стан напруги та збудження; у цьому сенсі стрес описують через емоції, захисні реакції та процеси подолання (coping processes), які можуть сприяти оптимальній адаптації завдяки удосконаленню функціональних систем і регуляції психічної напруги.

По-третє, як фізичну реакцію організму на вимогу або шкідливий вплив, яка підтримує поведінкові дії та психічні процеси, спрямовані на подолання стану.

Оскільки загальної теорії стресу не сформовано, відсутнє і єдине універсальне визначення. Водночас, на основі узагальнення різноманітних визначень авторів, можна виокремити такі характеристики стресу:

- стрес є комплексом небажаних психічних станів, яких людина прагне позбутися (Л. Наугольник) [31];
- він проявляється у психологічних, поведінкових і фізіологічних реакціях у відповідь на сильні або значущі подразники (Т. Неудачина) [32];

- стрес пов'язаний із психологічною структурою особистості, інтелектуальною діяльністю, індивідуальними особливостями сприйняття ситуації та регуляції поведінки в ній (В. Крайнюк) [22];
- стресовий стан має динамічний характер, змінюється в часі та може переходити у форми еустресу або дистресу (Г. Лазос) [25];
- стресові стани можуть мати як усвідомлений, так і неусвідомлений характер (М. Черпіта) [53].

Отже, стрес можна визначити як складний багатовимірний психофізіологічний стан напруження, що виникає у відповідь на дію значущих або загрозливих чинників середовища, супроводжується психологічними, поведінковими та фізіологічними реакціями й зумовлюється особливостями когнітивної оцінки ситуації, емоційної регуляції та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Аналіз наукових праць із проблеми дослідження стресостійкості показує, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки не існує єдиного усталеного визначення цього поняття, у зв'язку з чим різні автори трактують його по-різному.

Дослідники пов'язують стресостійкість із різноманітними чинниками. Зокрема, її розглядають у зв'язку зі здатністю особистості зберігати емоційну та психічну стабільність (В. Корольчук, В. Крайнюк, М. Черпіта), з активною позицією суб'єкта у складних ситуаціях і готовністю до подолання труднощів (М. Кудінова, Г. Ришко), а також із надситуативною активністю та гнучкістю поведінки (О.Кравцова). Окремі автори пов'язують стресостійкість зі здатністю чинити опір несприятливим впливам і збереженням ефективного функціонування в напружених умовах (Л. Наугольник). Водночас у зарубіжних дослідженнях стресостійкість розглядається у зв'язку з творчою активністю та особистісним зростанням, не зумовленими виключно біологічними чинниками (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Василюк), а також із життєстійкістю як здатністю витримувати тривале навантаження (С. Медді, С. Кобаса).

Водночас окремі дослідники пов'язують стресостійкість із когнітивно зумовленими механізмами подолання стресу (копінг-механізмами) та механізмами психологічного захисту (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан). На відміну від цього, інші автори розглядають стресостійкість як складову психологічної готовності особистості до діяльності в напружених ситуаціях, що забезпечує швидке й адекватне використання знань, досвіду та особистісних якостей, збереження самоконтролю й перебудову діяльності відповідно до змін обставин.

I. Мартинюк виокремлює чотири базові підходи до концептуалізації стресостійкості особистості, у межах яких вона трактується як результат:

1. ефективного функціонування психологічних захисних механізмів і стратегій подолання труднощів;
2. сформованості адаптивних когнітивних процесів;
3. наявності специфічних особистісних утворень;
4. розвитку пошукової активності. При цьому дослідник акцентує увагу на психологічних прийомах і поведінкових формах, за допомогою яких особистість здатна справлятися з життєвими труднощами навіть за умов інтенсивних і суб'єктивно важких переживань [29, с. 7].

У прагненні систематизувати різноманітні наукові підходи до розуміння стресостійкості О. Сафін, Ю. Тептюк зазначають, що це поняття має комплексний характер і може інтерпретуватися з різних позицій залежно від бачення її природи, сутності та методологічних засобів аналізу. Зокрема, стресостійкість розглядається як: складна інтегративна системна характеристика особистості; інтегративна якість, що відображає певний рівень адаптації до впливу різноманітних стресорів; особистісна якість, яка забезпечує стабільність функціонування та впливає на результативність діяльності; інтегративна властивість, що зумовлює успішне пристосування особистості до дії різних стресогенних чинників [44].

Основні труднощі у визначенні стресостійкості людини зумовлені складністю оцінювання специфіки її реакцій на вплив психологічних

чинників. Якщо на сьогодні вже розроблено відносно чіткі критерії стійкості до стресорів фізичної або хімічної природи (зокрема впливу високих і низьких температур, фізичних навантажень, токсичних речовин тощо), то встановлення аналогічних критеріїв щодо психологічних стресорів є значно проблематичнішим. Це пояснюється індивідуальними відмінностями людей, які виявляються у системі цінностей, настановленнях, потребах, умовно-рефлекторних зв'язках і життєвому досвіді [54].

Збереження або підвищення рівня стресостійкості особистості насамперед пов'язане з пошуком і використанням ресурсів, які дають змогу мінімізувати негативні наслідки стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, що сприяють підтриманню стійкості в умовах дії стресогенних факторів. Особливе місце серед таких ресурсів посідають стратегії та моделі поведінки подолання. Характер і способи подолання стресових ситуацій залежать від життєвої позиції особистості, рівня її активності, потреб у самореалізації власного потенціалу та здібностей [53].

В. Корольчук до зовнішніх ресурсів стресостійкості відносить оцінку стресової ситуації, що включає об'єктивні (екстернальні) та суб'єктивні (інтернальні) параметри; стратегії подолання стресу, або копінг-поведінку; вплив травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; а також психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. Стресостійкість як інтегративна властивість особистості передбачає залучення й взаємодію всіх структурних компонентів психіки як у процесі дії стресогенних чинників, так і після їх завершення.

До провідних внутрішніх чинників формування та розвитку стресостійкості належать Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, рівень когнітивного розвитку, сформованість комунікативної сфери, а також змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості. Високий рівень стресостійкості передбачає емоційну

врівноваженість, упевненість у собі, подолання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, розвинений вольовий самоконтроль і самовладання. Важливу роль відіграють і особливості мотиваційної сфери, зокрема орієнтація на соціальну значущість праці, професійну майстерність і досягнення, а також високий рівень інтернального локусу контролю та готовність до діяльності [35].

Таким чином, стресостійкість особистості має багаторівневу детермінацію та зумовлюється як характеристиками навколишнього середовища, так і індивідуально-психологічними особливостями людини.

Отже, аналіз наукових підходів до проблеми стресу та стресостійкості особистості засвідчує багаторівневий характер цього феномена та його зумовленість як зовнішніми умовами життєдіяльності, так і внутрішніми психологічними ресурсами людини. Визначальну роль у формуванні стресостійкості відіграють особливості емоційної регуляції, когнітивної оцінки стресових ситуацій і здатність особистості до усвідомленого контролю власних переживань та поведінки. Саме ці механізми забезпечують ефективне подолання стресогенних впливів і підтримання психологічної рівноваги.

У цьому контексті особливої значущості набуває звернення до проблематики визначення особливостей юнацького віку як чутливого періоду формування психологічної стійкості особистості.

1.3. Юнацький вік як чутливий період формування психологічної стійкості особистості

Формування психологічної стійкості особистості в юнацькому віці набуває особливої значущості в умовах тривалої соціально-психологічної напруженості, зумовленої соціально-економічними трансформаціями, пандемічними викликами та воєнною агресією проти України. За таких обставин здатність молодій людині адаптуватися до мінливих умов, зберігати внутрішню рівновагу, здійснювати саморегуляцію та

конструктивно долати стресові ситуації стає визначальним чинником її психічного благополуччя та успішного входження у доросле життя. Саме юнацький вік є сенситивним періодом становлення психологічної стійкості, оскільки на цьому етапі інтенсивно формуються Я-концепція, ціннісні орієнтації, життєві цілі та способи реагування на труднощі, що зумовлює необхідність ґрунтовного аналізу вікових особливостей юнацтва як психологічної основи розвитку стійкої та адаптованої особистості [46].

Цей період характеризується завершенням фізичного (статевого) дозрівання та первинної соціалізації, а також початком процесів самовизначення й набуття соціальної автономії особистості. Беззаперечно, що на процеси, які відбуваються в ранньому юнацькому віці, суттєво впливають як соціально-економічні, так і етнокультурні особливості суспільства, в межах якого відбувається становлення молодшої людини. Водночас фундаментальні засади формування нової особистісної ідентичності закладаються в індивідуально-психологічних характеристиках суб'єкта. Значна роль у цьому процесі належить сім'ї та закладам освіти як провідним інститутам первинної соціалізації.

У вікових межах юнацького періоду прийнято виокремлювати ранню юність (старший шкільний вік) і пізню юність, водночас хронологічні рамки цих етапів можуть дещо відрізнятися залежно від підходів, представлених у різних психологічних школах.

Водночас, братимемо за основу періодизацію, запропоновану українськими науковцями, такими як М. Боришевський, С. Максименко, В.Рибалка, які визначають вікові межі студентства в діапазоні від 18 до 23 років, розглядаючи його як період зрілої юності та водночас початок ранньої дорослості. Вони зазначають, що саме цей етап суттєво відрізняється від попередніх зростанням складності професійного й особистісного становлення. Для морального розвитку характерним є посилення свідомої регуляції поведінки, формування та закріплення таких якостей, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість і відповідальність. У цей

період молода людина переходить до самостійного прийняття та реалізації рішень, вибудовує життєві плани й починає активно конструювати власну траєкторію розвитку. Відбувається поступовий перехід від пізнання світу до його цілеспрямованого перетворення, що знаходить відображення у професійному самовизначенні, виборі фаху та навчанні у закладі вищої освіти [4; 28; 41].

У сучасних українських психологічних дослідженнях юнацький вік розглядається як період інтенсивного мотиваційно-ціннісного становлення та переосмислення життєвих пріоритетів. Так, О. Васильєва та Т. Титаренко підкреслює, що саме в юності особистість переходить до активного конструювання власного життєвого простору, формує індивідуальну систему смислів і життєвих орієнтирів, що визначає здатність до подолання кризових ситуацій і збереження внутрішньої рівноваги. У цьому контексті психологічна стійкість постає як результат узгодження життєвих цілей, цінностей і реальних можливостей особистості [6, с. 42].

За спостереженнями О. Слюсаревського, у юнацькому віці відбувається активне формування світогляду та соціальної ідентичності, що супроводжується переоцінкою соціальних норм, авторитетів і власного досвіду. Саме в цей період молода людина виробляє індивідуальні способи реагування на стресові впливи середовища, що безпосередньо впливає на рівень її психологічної стійкості та адаптованості до суспільних викликів [37, с. 65].

Юнацький вік також характеризується загостренням внутрішніх суперечностей, пов'язаних із невизначеністю життєвих перспектив і соціальних ролей. Як зазначає О. Сергєєнкова, здатність молодої людини до збереження емоційної рівноваги, самоконтролю та конструктивного прийняття рішень у ситуаціях вибору є важливим показником сформованості психологічної стійкості. Її розвиток у юнацькому віці створює підґрунтя для подальшого професійного становлення та успішної соціальної самореалізації [45, с. 94].

На думку П. Сахно та Н. Теслик, саме в юності особистість опановує навички осмислення власного життєвого досвіду та інтеграції пережитих подій у цілісну життєву історію, що сприяє формуванню внутрішньої стабільності й готовності до подолання майбутніх труднощів. Таким чином, юнацький вік виступає ключовим етапом розвитку психологічної стійкості як інтегральної характеристики особистості [8, с. 148].

Крім того, саме у студентському віці відбувається активне становлення віри у власні можливості, формування впевненості в собі, внутрішньої витримки та готовності брати на себе відповідальність за прийняті рішення. Набуття цих якостей свідчить про поступове формування стійких особистісних орієнтирів, що визначають спосіб світосприйняття, самоставлення та взаємодії з соціальним оточенням. У цьому контексті дослідники української психологічної школи, зокрема С. Максименко, розглядають асертивність як інтегральну характеристику особистості, тісно пов'язану з самостійністю, адаптивністю, розвиненим самоконтролем, внутрішньою стабільністю та психологічною стійкістю. Асертивна поведінка передбачає здатність особистості відстоювати власну позицію без агресії, зберігаючи повагу до інших і водночас до себе. Водночас асертивність не є вродженою рисою, а формується поступово в процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та особистісного зростання, що робить студентський вік особливо значущим етапом її розвитку [28].

Копінг-стратегії (стратегії подолання) у юнацькому віці виступають одними з найбільш актуальних поведінкових способів реагування на труднощі, що виникають у процесі життєдіяльності, а також на специфічні зовнішні й внутрішні вимоги, які суб'єктивно сприймаються особистістю як джерело психологічної напруженості або як такі, що перевищують її наявні психологічні ресурси. Саме в цей віковий період молода людина поступово опановує індивідуальні способи подолання складних ситуацій, що відображають рівень сформованості саморегуляції, емоційної зрілості та психологічної стійкості.

Взаємозв'язок копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та індивідуально-особистісних характеристик утворює важливу психічну й діяльнісну основу для поведінкових, емоційних і особистісних змін. Ці процеси суттєво впливають на характер особистісного розвитку в юнацькому віці, визначаючи здатність молодшої людини адаптуватися до життєвих викликів, конструктивно реагувати на стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу в умовах нестабільності [50].

Отже, юнацький вік є сенситивним періодом формування психологічної стійкості особистості не лише з огляду на інтенсивність соціальних викликів, а насамперед через внутрішні вікові новоутворення. Саме в цей період відбувається активне становлення здатності до саморегуляції, усвідомленого вибору життєвих стратегій, інтеграції емоційного досвіду та формування стійких ціннісно—смыслових орієнтацій. Поєднання підвищеної чутливості до впливів середовища з водночас зростаючими можливостями особистісної автономії створює унікальні умови для розвитку психологічної стійкості як інтегральної характеристики, що визначає здатність молодшої людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати цілісність Я в умовах нестабільності.

1.4. Роль емоційного інтелекту у подоланні стресу та забезпеченні стресостійкості юнацтва

Емпіричні дослідження останніх років переконливо засвідчують, що емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом, тісно пов'язаним із резилієнтністю та рівнем переживаного стресу в юнацькому віці. Узагальнення результатів зарубіжних і вітчизняних робіт свідчить, що розвинені емоційні компетентності сприяють ефективнішій адаптації до стресових умов, зниженню емоційного напруження та збереженню психічного благополуччя молоді.

Аналіз результатів систематичного огляду, проведеного Р. Колладо-Солер з колегами у 2023 році, свідчить, що більшість робіт останнього

десятиріччя демонструють позитивну кореляцію між ЕІ та резилієнтністю у підлітків та юнаків: молоді люди з високими показниками емоційного інтелекту здатні ефективніше адаптуватися до життєвих випробувань і переживають менше стресу. Автори зазначають, що розвиток внутрішніх психологічних механізмів, зокрема емоційної компетентності й стійкості, дозволяє підліткам і студентам успішно долати кризи та зберігати психічне здоров'я. У подальших дослідженнях підтверджено, що емоційно зрілі підлітки демонструють вищу життєву задоволеність, нижчий рівень тривожності й академічного вигоряння, а також кращі навички емоційної регуляції [62].

Детальніший аналіз динаміки взаємозв'язків між ЕІ та стресом в університетському середовищі представлено у роботі Р. Гілар-Корбі та співавторів. Дослідники вивчали взаємодію емоційної уваги, емоційної ясності, емоційного ремонту, резилієнтності й рівня сприйнятого стресу у 338 студентів. Виявлено, що емоційна увага – схильність до концентрування на власних емоціях – має прямий позитивний вплив на рівень стресу, тоді як емоційна ясність і ремонт сприяють підвищенню резилієнтності; резилієнтність, у свою чергу, опосередковано зменшує рівень стресу. Автори дійшли висновку, що стресостійкість виступає медіатором у взаємозв'язку між компонентами ЕІ та сприйнятим стресом, пояснюючи майже половину варіації рівня стресу [66]. Подібні результати отримали Дж. Гей та колеги (2025) у дослідженні молодих малайзійських дорослих: висока емоційна компетентність пов'язана з підвищеною резилієнтністю, яка повністю медіює негативний вплив ЕІ на сприйнятий стрес [65]. Таким чином, підвищений ЕІ зменшує рівень стресу лише за умови достатньо розвиненої стійкості.

Додаткові емпіричні дані, отримані в зарубіжних дослідженнях останніх років, поглиблюють розуміння ролі емоційного інтелекту як чинника стресостійкості юнацтва. Так, у дослідженні І. Акпана, К. Ісобари та А. Умани, проведеному на вибірці студентської молоді, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту

та академічною резилієнтністю: студенти з розвиненими навичками емоційної саморегуляції та емпатії демонстрували вищу здатність адаптуватися до навчального навантаження та меншу вразливість до хронічного стресу [58].

Подібні результати отримано у роботі А. Фатіми та М. Таріка, де показано, що емоційний інтелект виступає значущим предиктором психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя молоді, зменшуючи негативний вплив тривожності та емоційного виснаження. Автори наголошують, що саме компоненти емоційної ясності та емоційного ремонту мають найбільше значення для подолання стресових ситуацій [63].

У дослідженні Дж. Мінца та Р. Буаяї доведено, що емоційний інтелект опосередковує зв'язок між самоефективністю та резилієнтністю у молодих дорослих. Отримані дані свідчать, що юнаки з високим рівнем ЕІ краще використовують внутрішні ресурси для подолання труднощів, що, своєю чергою, знижує інтенсивність сприйнятого стресу та сприяє стабільнішому емоційному функціонуванню [72].

Цінні результати представлено також у роботі Ю. Цзян, С. Се та колег, де емоційний інтелект розглядається як медіатор між життєвими стресорами та психологічним благополуччям студентської молоді. Автори встановили, що високий рівень ЕІ послаблює негативний вплив навчальних і соціальних стресорів, підвищуючи здатність до відновлення після невдач та підтримуючи позитивну самооцінку [68].

Окрім цього, у дослідженні Р. Трігероса, Х. Агіллар-Парри та Н. Наварро підтверджено, що емоційний інтелект у підлітків і юнаків пов'язаний не лише з резилієнтністю, а й зі зниженням показників емоційного вигорання та депресивних проявів. Автори підкреслюють, що систематичний розвиток емоційної компетентності може виступати ефективним профілактичним ресурсом у контексті тривалих стресових впливів [73].

У вітчизняній науці також активно досліджується взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості. Зокрема, В. Вінс та О. Гук виявили, що студенти з розвиненими емоційними компетентностями мають вищий рівень самооцінки, краще долають навчальні стресори і більш оптимістично оцінюють майбутнє [9]. Дослідники підкреслюють, що розвиток саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та побудова підтримувальних соціальних зв'язків є необхідними умовами формування стресостійкості.

О. Горецька, Н. Сердюк та В. Аврамчук довели, що емоційна зрілість студентів корелює з ефективними копінг-стратегіями і позитивним ставленням до майбутньої професійної діяльності. У їхньому дослідженні студенти з високою емпатією та емоційною самосвідомістю демонстрували більшу психологічну стійкість [11].

Вагомий внесок у розуміння захисної ролі ЕІ зробили дослідження В. Грандта. В одному з них автор показав, що емоційний інтелект є важливим чинником збереження психосоматичного здоров'я: молоді люди з високими показниками ЕІ відчують менше соматичних проявів стресу та мають кращу якість сну [12].

Інша робота цього автора присвячена посттравматичному зростанню; встановлено, що юнаки з розвиненою емоційною регуляцією та емпатією краще переживають травматичні події і навіть знаходять у них підстави для власного розвитку [11].

У дослідженні Т. Циганчук емоційний інтелект розглядається як структурний компонент стресостійкості студентів: він визначає схильність до вибору проблемно-орієнтованих стратегій та допомагає уникнути використання деструктивних методів подолання [52].

Т. Тарасова та М. Супрунова на прикладі майбутніх соціальних працівників показали, що розвиток емоційної компетентності знижує рівень професійного стресу, сприяє формуванню асертивності та відповідального ставлення до професії [51].

Механізми позитивного впливу емоційного інтелекту на стресостійкість багатовимірні. Насамперед ЕІ забезпечує більш точне усвідомлення власних емоційних станів і їх причин, що дозволяє юнакам своєчасно розпізнавати стресові сигнали і контролювати їх. Емоційна ясність дає можливість обирати конструктивні копінг-стратегії, такі як переосмислення, планування або пошук підтримки, а не уникнення чи агресія. Емоційний ремонт, або здатність змінювати негативні переживання, сприяє швидкому відновленню емоційної рівноваги і запобігає хронічному напруженню.

Другою важливою складовою є розвиток соціальних навичок і емпатії. Емоційно інтелігентні студенти краще розуміють емоції інших, проявляють толерантність та підтримку, що сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків і розширює мережу соціальної підтримки. Наявність друзів, родинної підтримки та професійних наставників зменшує відчуття ізоляції й тривоги, підсилюючи відчуття безпеки. Крім того, мотиваційний компонент ЕІ, зокрема оптимізм та самомотивація, допомагає молоді сприймати труднощі як тимчасові випробування і фокусуватися на досягненні довгострокових цілей. Оптимістичне мислення пов'язане зі зниженням ризику депресії, а самомотивація – із підвищенням наполегливості у навчанні та професійному розвитку.

Факторами, що модулюють взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю, є гендерні, вікові та соціальні особливості. Емпіричні дані свідчать, що молоді жінки частіше повідомляють про високий рівень стресу, ймовірно через підвищену емоційну чутливість та соціальні очікування. Водночас рівень ЕІ та резилієнтності з віком зростає, що пов'язано з накопиченням життєвого досвіду та розвитком самосвідомості. Соціально-економічні умови, сімейна підтримка й культура висловлювання емоцій також впливають на можливості розвитку ЕІ: у сприятливому середовищі молодь має доступ до ресурсів для навчання емоційній грамотності, що сприяє підвищенню стійкості.

Практичні стратегії зміцнення емоційного інтелекту та стресостійкості включають тренінги з емоційної грамотності, програми розвитку резилієнтності та психологічного консультування. Дослідження показують, що систематичне навчання ЕІ (лекції, рольові ігри, вправи на усвідомлення емоцій) сприяє підвищенню рівня емоційної компетентності, що зберігається в довготривалій перспективі та супроводжується зростанням психічного благополуччя. У навчальних закладах України набувають поширення програми, спрямовані на розвиток емпатії, асертивності та стрес-менеджменту. Досвід їх впровадження показує, що учасники стають більш впевненими у собі, краще долають конфлікти й знижують рівень суб'єктивного стресу. Додатково варто підкреслити роль групової та індивідуальної психотерапевтичної підтримки, яка допомагає молоді опанувати самодопоміжні практики, розвинути усвідомленість та змінити негативні установки.

Таким чином, емоційний інтелект постає фундаментальним психологічним ресурсом, що забезпечує ефективне подолання стресу й сприяє формуванню стійкої особистості в юнацькому віці. Його розвиток пов'язаний із підвищенням резилієнтності, вибором конструктивних копінг-стратегій, формуванням підтримувальних соціальних стосунків та оптимістичних життєвих орієнтацій. Умови сучасних соціальних викликів актуалізують потребу в інтенсивному впровадженні програм з розвитку ЕІ та стійкості, що дозволить молодому поколінню не лише зберегти психічне здоров'я, а й забезпечити успішну самореалізацію та активну громадянську позицію.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу наукової літератури нами було визначено, що юнацький вік характеризується як сенситивний період формування психологічної стійкості, оскільки саме на цьому етапі інтенсивно розвиваються Я-концепція, ціннісно-смилова сфера, життєві орієнтири,

автономність і саморегуляція. Підкреслено роль соціальних інститутів (сім'ї та освіти) і актуальність проблеми в умовах тривалих суспільних викликів.

Стрес розглянуто як багатовимірний феномен із різними підходами до його тлумачення: як чинник/стресор, як суб'єктивний стан напруги та як фізіологічна реакція організму, а стресостійкість інтерпретовано як інтегративну системну характеристику особистості, що зумовлюється зовнішніми умовами й внутрішніми ресурсами.

Емоційний інтелект проаналізовано як конструкт, що інтегрує емоційні та когнітивні процеси і пояснює успішність людини не лише через інтелект.

Також узагальнено емпіричні дані про зв'язок емоційного інтелекту зі стресом і стресостійкістю юнацтва. Показано, що в дослідженнях емоційний інтелект пов'язується з резилієнтністю та нижчим рівнем сприйнятого стресу; при цьому резилієнтність може виступати медіатором впливу компонентів ЕІ на стрес. В українських дослідженнях зазначено кореляції емоційної зрілості з копінг-стратегіями, а також захисну роль ЕІ щодо психосоматичних проявів стресу й посттравматичного зростання.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що емоційний інтелект і стресостійкість у юнацькому віці взаємопов'язані та можуть розглядатися як взаємодоповнювальні ресурси адаптації й саморегуляції в умовах значних стресогенних впливів. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА

2.1. Організація та методики дослідження: мета, завдання, гіпотези, вибірка та етичні засади

На основі теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості у юнацькому віці було встановлено, що зазначені психологічні феномени перебувають у тісному функціональному взаємозв'язку. Емоційний інтелект розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних і чужих емоцій, тоді як стресостійкість відображає потенціал збереження психологічної рівноваги, продуктивності діяльності та ефективної саморегуляції в умовах напруження, невизначеності та змін.

Теоретичний аналіз показав, що розвинена емоційна компетентність може виступати внутрішнім ресурсом подолання стресу, сприяти формуванню життєстійкості, підвищувати толерантність до невизначеності та підтримувати готовність особистості до змін. Натомість недостатній рівень емоційної зрілості може знижувати адаптаційний потенціал, посилювати тривожність та ускладнювати процес конструктивного реагування на складні життєві обставини.

Юнацький вік характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, професійного самовизначення та формування системи цінностей, що супроводжується підвищеним рівнем психологічного навантаження. У цьому контексті вивчення ролі емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості набуває особливої актуальності.

Таким чином, виникає необхідність емпіричної перевірки характеру взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та компонентами стресостійкості в осіб юнацького віку, а також аналізу можливих статевих відмінностей у досліджуваних характеристиках.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості осіб юнацького віку, визначення характеру їх взаємозв'язку, а також встановлення можливих відмінностей між юнаками та дівчатами за відповідними психологічними показниками.

Дослідження спрямоване на з'ясування того, чи виступає емоційний інтелект внутрішнім психологічним ресурсом, що сприяє підвищенню життєстійкості, толерантності до невизначеності та особистісної готовності до змін у студентській молоді.

Відповідно до мети та логіки побудови емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва було визначено такі завдання:

1. Теоретично обґрунтувати роль емоційного інтелекту як чинника формування стресостійкості у юнацькому віці.
2. Провести емпіричну діагностику рівнів емоційного інтелекту та показників стресостійкості осіб юнацького віку.
3. Здійснити порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту юнаків і дівчат.
4. Встановити характер і силу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та компонентами стресостійкості.
5. Визначити вплив рівня емоційного інтелекту на сформованість стресостійкості юнацтва.
6. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення стресостійкості.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було сформульовано систему наукових припущень, що включає загальну та часткові гіпотези.

Загальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що емоційний інтелект є суттєвим психологічним чинником формування стресостійкості у юнацькому віці та визначає рівень адаптаційного потенціалу особистості.

З метою конкретизації загального припущення було висунуто такі часткові гіпотези:

- Вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із вищими показниками життєстійкості у осіб юнацького віку.
- Емоційна зрілість позитивно корелює з толерантністю до невизначеності та особистісною готовністю до змін.
- Особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються вищим загальним рівнем стресостійкості порівняно з особами з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Базою проведення емпіричного дослідження виступив Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», Навчально-науковий інститут психології.

У дослідженні взяли участь 45 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 22 років, які навчаються за психологічними спеціальностями. Вибірка має доступний характер та сформована за принципом добровільної участі.

Розподіл респондентів за віком графічно представлений на рис. 2.1.

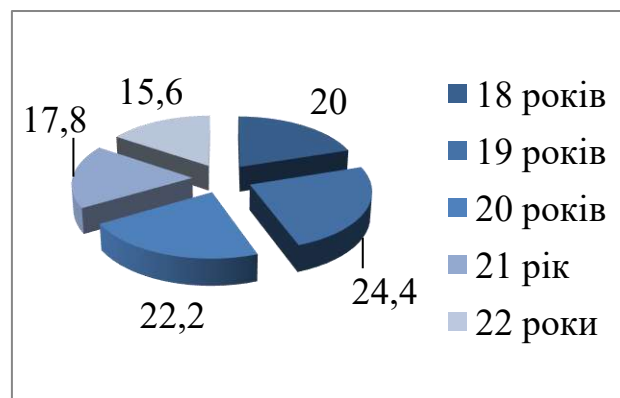


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком, у %

Отже, найбільшу частку вибірки становлять студенти 19–20 років (46,6 %), що відповідає типовому віковому діапазону середнього юнацького періоду.

Розподіл за статтю представлений на рис. 2.2.

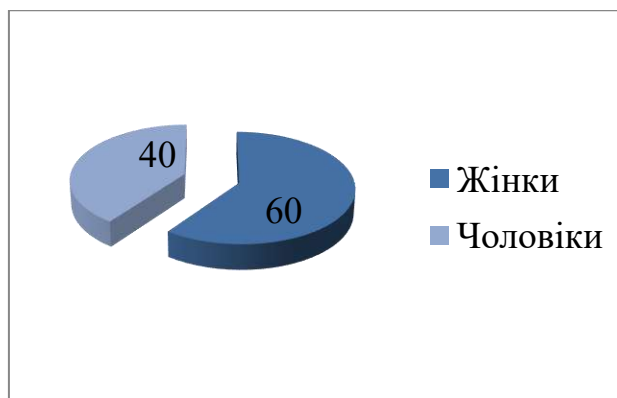


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю, у %

Таким чином, вибірка охоплює представників обох статей, що забезпечує можливість проведення порівняльного аналізу гендерних особливостей емоційного інтелекту та стресостійкості.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі із використанням сервісу Google Forms, що дозволило забезпечити стандартизованість процедури збору даних та анонімність участі респондентів.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося з дотриманням основних принципів професійної етики психолога та вимог академічної доброчесності.

Принцип добровільності участі. Участь респондентів у дослідженні була повністю добровільною. Жоден із здобувачів освіти не зазнавав примусу до участі, а також мав право відмовитися від заповнення анкети на будь-якому етапі без пояснення причин.

Принцип інформованої згоди. Перед початком проходження опитування учасники отримували інформацію про мету дослідження, його науковий характер, умови участі та порядок використання результатів. Перехід до заповнення форми вважався підтвердженням згоди на участь у дослідженні.

Принцип конфіденційності та анонімності. Персональні дані респондентів (ПІБ, контактна інформація тощо) не збиралися. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді та не дозволяють ідентифікувати конкретних учасників.

Принцип недопущення психологічної шкоди. Зміст використаних методик не передбачав втручання у приватну сферу особистості або постановки запитань, що можуть викликати психологічну травматизацію. Дослідження не створювало ризиків для психоемоційного стану респондентів.

Принцип наукової об'єктивності та доброчесності. Обробка та інтерпретація отриманих результатів здійснювалися неупереджено, без свідомого спотворення емпіричних даних, з дотриманням вимог академічної доброчесності.

З урахуванням визначеної методологічної моделі, сформульованих гіпотез та окресленої вибірки, наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення комплексу психодіагностичних методик, що забезпечують всебічне вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості осіб юнацького віку.

З метою емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва було сформовано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують всебічне вивчення як структурних компонентів емоційного інтелекту, так і основних складових стресостійкості.

Добір інструментарію здійснювався відповідно до теоретичної моделі дослідження, згідно з якою емоційний інтелект розглядається як інтегративний особистісний ресурс, що впливає на рівень життєстійкості, толерантності до невизначеності та готовності до змін. Обрані методики дозволяють оцінити когнітивний, емоційно-регуляторний та поведінковий аспекти досліджуваних феноменів, що забезпечує комплексність аналізу.

Узагальнена характеристика використаних методик, їх основні показники та дослідницькі можливості подано в таблиці 2.1.

Характеристика використаних методик у дослідженні

Феномен дослідження	Методика	Основні показники	Що саме виявляє
Емоційний інтелект	Тест «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)	Емоційна обізнаність; Управління власними емоціями; Самомотивація; Емпатія; Розпізнавання емоцій інших; інтегральний показник	Рівень та структурні компоненти емоційного інтелекту; здатність до емоційної регуляції та міжособистісного впливу
Емоційна зрілість	Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості особистості» (О. Чебикін)	Інтро- та екстраекспресивність; Інтра- та екстрасаморегуляція; Інтро- та екстраемпатія; узагальнені показники; загальний рівень	Ступінь сформованості емоційної зрілості; особливості емоційної експресії, саморегуляції та емпатії
Життєстійкість	Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д. Леонтьєва)	Залученість; Контроль; Прийняття ризику; загальний показник	Рівень психологічної стійкості до стресу; адаптаційний потенціал особистості
Особистісна готовність до змін	PCRS (S. Rollnick та ін., адаптація Н. Бажанової, Г. Бардієр)	Страстність; Находчивість; Оптимізм; Сміливість; Адаптивність; Упевненість; Толерантність до двозначності	Поведінково-мотиваційний потенціал реагування на зміни; ресурсність у ситуаціях невизначеності
Толерантність до невизначеності	Опитувальник С. Баднера	Інтегральний показник інтолерантності/толерантності до невизначеності	Ставлення до неоднозначних ситуацій; рівень когнітивної гнучкості та прийняття невизначеності

Детальніше розглянемо наведені методики.

1. *Тест «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.* Методика Н. Холла призначена для оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту як інтегративної здатності особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати емоційні процеси. Опитувальник містить 30 тверджень, які

оцінюються за шестибальною шкалою, що дозволяє фіксувати інтенсивність проявів відповідних характеристик.

Структурно методика охоплює п'ять компонентів.

Емоційна обізнаність відображає рівень усвідомлення власних переживань, здатність розпізнавати їх причини та значення для поведінки.

Управління власними емоціями характеризує сформованість навичок саморегуляції, контроль імпульсивних реакцій та здатність зберігати емоційну рівновагу.

Самотивація визначає здатність використовувати емоційний ресурс для досягнення цілей, підтримувати активність у складних ситуаціях.

Емпатія відображає розуміння емоційного стану інших людей та здатність до співпереживання.

Розпізнавання емоцій інших людей пов'язане з соціальною чутливістю, умінням інтерпретувати невербальні сигнали та впливати на емоційний стан співрозмовника.

Методика дозволяє аналізувати як окремі шкали, так і інтегральний показник емоційного інтелекту. У межах дослідження цей тест використовується для оцінювання емоційної компетентності як потенційного психологічного ресурсу формування стресостійкості.

2. *Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості особистості»*
О. Я. Чебикіна. Опитувальник складається з 42 тверджень із дихотомічною формою відповіді та спрямований на визначення рівня емоційної зрілості особистості. Методика дозволяє оцінити системну організацію емоційної сфери, її стабільність та соціальну адаптованість.

У структурі опитувальника виокремлюються три основні блоки: експресивність, саморегуляція та емпатія. Кожен із них має інтроспрямований і екстрас-прямований аспекти. Інтроспрямовані показники відображають усвідомлення та контроль власних емоційних проявів. Екстрас-прямовані показники характеризують здатність сприймати емоційні стани інших і впливати на них у процесі взаємодії.

Узагальнений показник емоційної зрілості відображає здатність особистості до адекватного емоційного реагування, стабільності афективних станів та конструктивної міжособистісної взаємодії. Додаткова шкала щирості дозволяє контролювати достовірність відповідей.

У дослідженні цей опитувальник використовується для уточнення структурних особливостей емоційної сфери, що можуть виступати чинником формування стресостійкості.

3. *Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва)*. Тест життєстійкості розроблений на основі концепції hardiness С. Мадді та адаптований Д. Леонтьєвим для використання в українськомовному середовищі. Методика спрямована на вимірювання життєстійкості як особистісного ресурсу, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій.

Структура тесту включає три субшкали.

Залученість характеризує ступінь активної включеності у життєві події та інтерес до діяльності.

Контроль відображає переконаність у здатності впливати на перебіг подій і результати власної діяльності.

Прийняття ризику визначає готовність сприймати труднощі як можливість розвитку та набуття досвіду.

Інтегральний показник життєстійкості відображає рівень адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості до напруження. Високі значення свідчать про активну позицію щодо подолання труднощів, внутрішню відповідальність та конструктивне ставлення до змін.

У межах даного дослідження тест життєстійкості виступає основним інструментом оцінювання структурного ядра стресостійкості юнацької молоді.

4. *Опитувальник «Особистісна готовність до змін» (PCRS)*. Опитувальник Personal Change-Readiness Survey (PCRS) складається з 35 тверджень і призначений для оцінювання рівня особистісної готовності до змін як стійкої мотиваційно-поведінкової характеристики. Методика

ґрунтується на положеннях позитивної психології та розглядає готовність до змін як ресурс адаптації в умовах нестабільності та невизначеності.

У структурі опитувальника виокремлюються сім параметрів:

Страстність відображає енергійність, внутрішню активність та емоційну залученість у діяльність.

Винахідливість характеризує здатність знаходити альтернативні способи розв'язання проблем і швидко орієнтуватися в нових ситуаціях.

Оптимізм пов'язаний із позитивними очікуваннями щодо майбутнього та вірою в можливість успішного подолання труднощів. Сміливість і підприємливість відображають готовність діяти в умовах ризику та брати на себе відповідальність. Адаптивність характеризує гнучкість поведінки, здатність змінювати стратегії відповідно до вимог ситуації.

Упевненість відображає віру у власні сили та компетентність.

Толерантність до двозначності визначає здатність функціонувати в умовах неповної або суперечливої інформації.

Методика дозволяє отримати як окремі показники за кожною шкалою, так і узагальнений індекс готовності до змін. У межах дослідження ці показники розглядаються як поведінковий та мотиваційний вимір стресостійкості, оскільки саме готовність до змін забезпечує активну адаптацію до складних життєвих обставин.

5. *Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера.* Методика С. Баднера складається з 16 тверджень і спрямована на оцінювання ставлення особистості до ситуацій невизначеності, неоднозначності та браку інформації. Вона вимірює ступінь інтолерантності до невизначеності як когнітивно-афективної характеристики.

Респондент оцінює ступінь згоди з твердженнями за семибальною шкалою. Підрахунок здійснюється з урахуванням прямих і зворотних пунктів. Високі сумарні значення свідчать про виражену інтолерантність, тобто про прагнення до чітких, однозначних відповідей, дискомфорт у ситуаціях нестабільності та схильність уникати неоднозначних обставин.

Низькі показники відображають більшу когнітивну гнучкість і здатність переносити невизначеність без значного емоційного напруження.

У контексті дослідження дана методика дозволяє оцінити когнітивний компонент стресостійкості. Толерантність до невизначеності є важливим чинником адаптації в сучасних соціальних умовах, що характеризуються високою динамічністю та непередбачуваністю. Аналіз цього показника дає змогу уточнити механізми зв'язку між емоційним інтелектом і життєстійкістю.

Застосування зазначеного комплексу методик забезпечує системний аналіз емоційного інтелекту як особистісного ресурсу та дозволяє дослідити його вплив на різні структурні компоненти стресостійкості юнацької молоді.

Емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості юнацтва здійснювалося послідовно та включало кілька взаємопов'язаних *етапів*.

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було уточнено мету, завдання та гіпотези дослідження, визначено вибірку, здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до теоретичної моделі дослідження. Також було розроблено структуру електронної форми опитування та підготовлено інформаційний супровід для учасників.

2. Організаційний етап. Комплекс психодіагностичних методик було інтегровано у сервіс Google Forms. Розроблено електронну форму, що містила інструкцію для респондентів, блок інформованої згоди та послідовно структуровані діагностичні методики. Посилання на форму було поширено серед здобувачів освіти Навчально-наукового інституту психології.

3. Емпіричний етап. Респонденти проходили дослідження дистанційно, у зручний для них час. Участь була добровільною та анонімною. Середня тривалість заповнення форми становила 35-45 хвилин. Отримані відповіді автоматично фіксувалися в електронній базі даних.

4. Аналітичний етап. Після завершення збору даних було здійснено первинну обробку результатів, їх кодування та підготовку до статистичного

аналізу. Надалі результати були систематизовані для проведення порівняльного та кореляційного аналізу відповідно до поставлених гіпотез.

Далі перейдемо до безпосереднього аналізу отриманих результатів.

2.3. Аналіз результатів досліджень особливостей емоційного інтелекту юнаків та дівчат досліджуваної вибірки

Першочергово проаналізуємо результати, отримані за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Зведені дані представлені у Додатку А. У таблиці 2.2 подано описову статистику, а на рис. 2.3. – рівневий розподіл показників емоційного інтелекту респондентів.

Таблиця 2.2

Описова статистика за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

	Мінімальне	Максимальне	Середнє (Mean)	Ст. похибка (SD)
Емоційна обізнаність	5	18	10,44	3,565
Управління емоціями	5	20	10,78	4,369
Самомотивація	5	20	11,27	4,053
Емпатія	5	18	11,44	3,634
Розпізнавання емоцій	5	20	11,62	3,786
Загальний EI	26	80	55,56	14,404

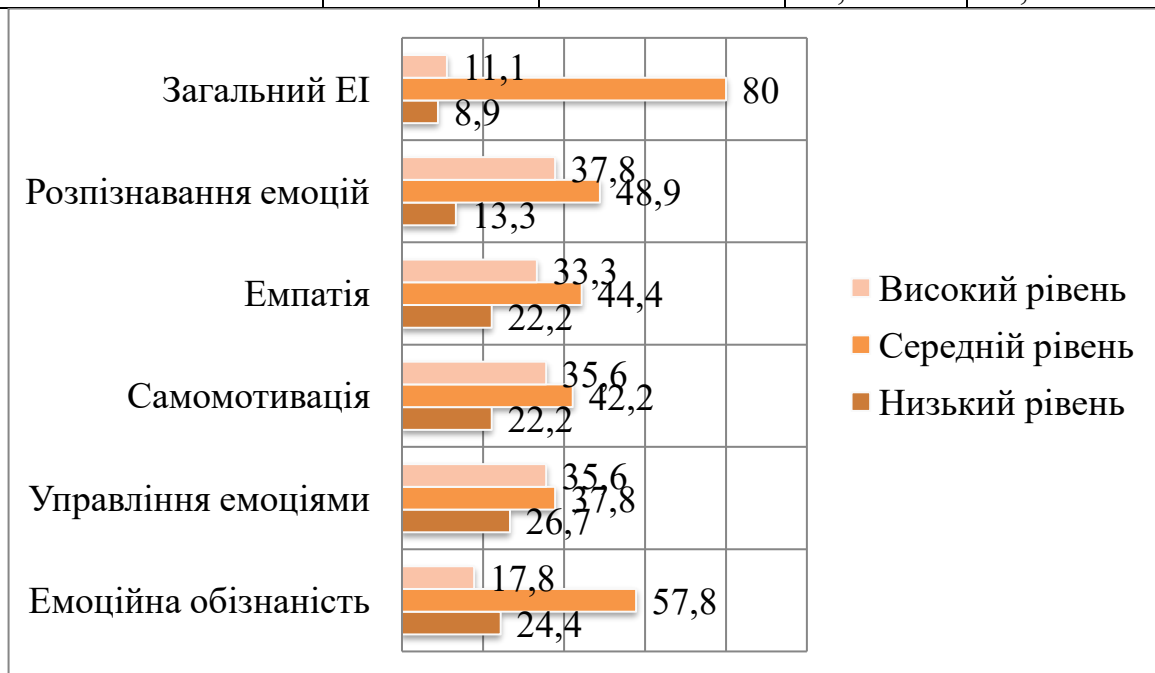


Рис. 2.3. Рівневий розподіл показників емоційного інтелекту респондентів, у %

Аналіз описової статистики та рівневого розподілу показав, що вибірка характеризується переважанням середніх значень за всіма підшкалами емоційного інтелекту при домінуванні середнього інтегрального показника.

Середній бал за шкалою «Емоційна обізнаність» становить 10,44 ($SD = 3,57$), що відповідає середньому рівню. Рівневий розподіл підтверджує це: 57,8% респондентів мають середній рівень, 24,4% – низький та 17,8% – високий. Це свідчить про помірну здатність більшості учасників до усвідомлення та рефлексії власних емоційних станів.

За шкалою «Управління емоціями» середнє значення дорівнює 10,78 ($SD = 4,37$), що також відповідає середньому рівню. При цьому 37,8% респондентів мають середній рівень, 35,6% – високий та 26,7% – низький. Такий розподіл вказує на відносно сформовані навички саморегуляції у значної частини вибірки.

Показник «Самомотивація» має середнє значення 11,27 ($SD = 4,05$), що відповідає середньому рівню. Рівневий розподіл показує, що 42,2% респондентів мають середній рівень, 35,6% – високий і 22,2% – низький. Це свідчить про достатню здатність більшості досліджуваних до довільного керування власними емоційними станами з метою досягнення цілей.

Шкала «Емпатія» ($Mean = 11,44$; $SD = 3,63$) характеризується переважанням середнього рівня (44,4%), при цьому 33,3% респондентів демонструють високий рівень і 22,2% – низький. Отримані дані вказують на достатній рівень розвитку здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших» середній показник становить 11,62 ($SD = 3,79$). Майже половина вибірки (48,9%) має середній рівень, 37,8% – високий та лише 13,3% – низький. Це свідчить про відносно добре сформовані соціально-перцептивні навички у більшості респондентів.

Інтегральний показник загального емоційного інтелекту ($Mean = 55,56$; $SD = 14,40$) відповідає середньому рівню. 80,0% респондентів

перебувають у межах середнього рівня, 11,1% – високого та 8,9% – низького. Це дозволяє констатувати, що загальний профіль емоційного інтелекту досліджуваної вибірки характеризується помірною сформованістю основних емоційно-регулятивних та міжособистісних компонентів.

Таким чином, вибірка характеризується переважанням середнього рівня розвитку емоційного інтелекту за всіма структурними компонентами при наявності значної частки осіб із високими показниками управління емоціями, самомотивації та розпізнавання емоцій інших. Найменш вираженим компонентом є емоційна обізнаність, що може свідчити про недостатню рефлексивність у частини респондентів.

Далі проаналізуємо результати, отримані за методикою «Діагностика емоційної зрілості особистості» О. Чебикіна. Зведені дані представлені у Додатку А. У таблиці 2.3. подано описову статистику, а на рис. 2.4 – рівневий розподіл показників емоційної зрілості респондентів.

Таблиця 2.3.

Описова статистика показників емоційної зрілості

Показник	Мінімальне	Максимальне	Середнє (Mean)	Ст. похибка (SD)
Експресивність	3	9	4,04	1,476
Саморегуляція	3	6	3,67	1,066
Емпатія	3	8	3,89	1,229
Емоційна зрілість	9	17	11,60	2,349

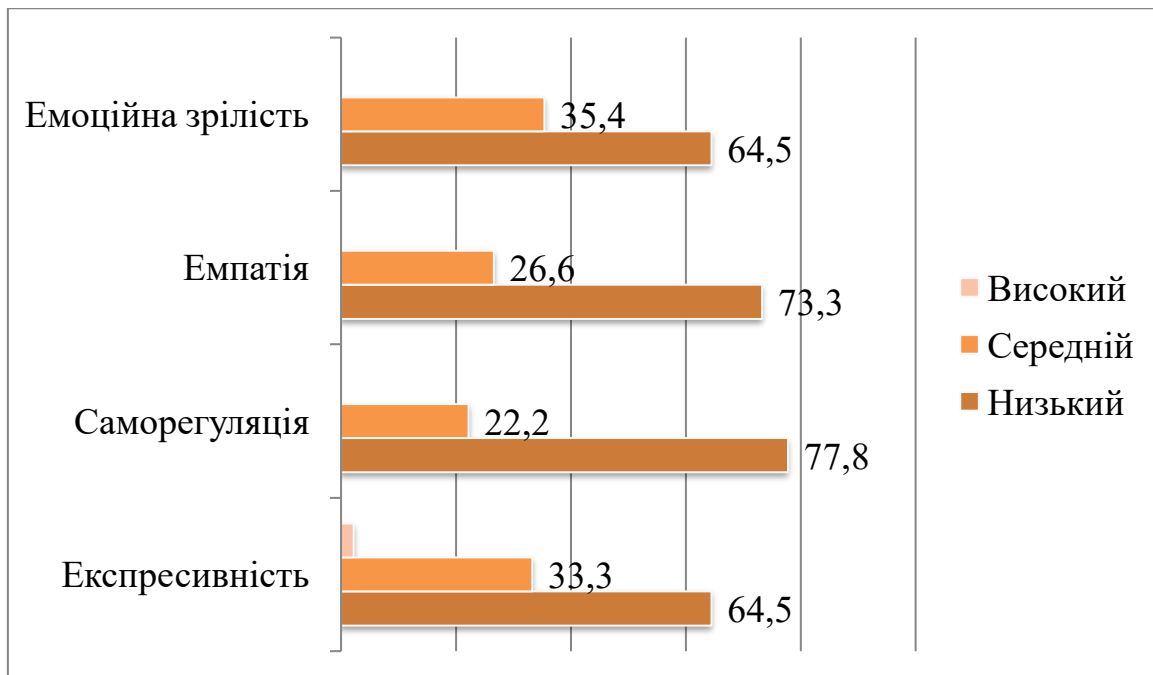


Рис. 2.4. Рівневий розподіл показників емоційної зрілості респондентів, у %

Аналіз описової статистики та рівневого розподілу показав, що вибірка характеризується переважанням низького рівня за більшістю показників емоційної зрілості при домінуванні низького інтегрального показника.

Середній бал за шкалою «Експресивність» становить 4,04 ($SD = 1,48$). Рівневий розподіл свідчить, що 64,5% респондентів мають низький рівень, 33,3% – середній і лише 2,2% – високий. Отримані дані вказують на недостатню вираженість емоційної експресії та обмеженість впливу на емоційний стан інших у більшості досліджуваних.

За шкалою «Саморегуляція» середнє значення дорівнює 3,67 ($SD = 1,07$). Більшість вибірки (77,8%) демонструє низький рівень, 22,2% – середній, високий рівень відсутній. Це свідчить про недостатню сформованість навичок емоційного контролю та труднощі у керуванні власними емоційними станами.

Показник «Емпатія» має середнє значення 3,89 ($SD = 1,23$). Низький рівень виявлено у 73,3% респондентів, середній – у 26,6%, високий рівень не зафіксований. Такий розподіл може свідчити про обмежену здатність до

глибокого співпереживання та адекватного емоційного відгуку у більшості учасників дослідження.

Інтегральний показник емоційної зрілості ($\text{Mean} = 11,60$; $\text{SD} = 2,35$) перебуває у межах низького рівня. 64,5% респондентів мають низький рівень емоційної зрілості, тоді як 35,4% – середній; високий рівень у вибірці не виявлений. Це свідчить про загальну недостатню сформованість емоційної сфери, зокрема механізмів експресії, саморегуляції та емпатійної взаємодії.

Таким чином, досліджувана вибірка характеризується переважанням низького рівня розвитку емоційної зрілості за всіма основними компонентами. Найбільш уразливим показником виступає саморегуляція, тоді як відносно більш вираженим – експресивність.

Далі перейдемо до аналізу показників стресостійкості респондентів.

Першочергово проаналізуємо результати, отримані за методикою діагностики життєстійкості. Зведені дані представлені у Додатку Б. У таблиці 2.4 подано описову статистику, а на рис. 2.5 – рівневий розподіл показників життєстійкості респондентів.

Таблиця 2.4

Описова статистика показників життєстійкості

Показник	Мінімальне	Максимальне	Середнє (Mean)	Ст. похибка (SD)
Залученість	15	41	25,13	7,612
Контроль	15	37	20,93	6,810
Прийняття ризиків	10	40	16,67	6,498
Життєстійкість	40	96	62,73	14,880

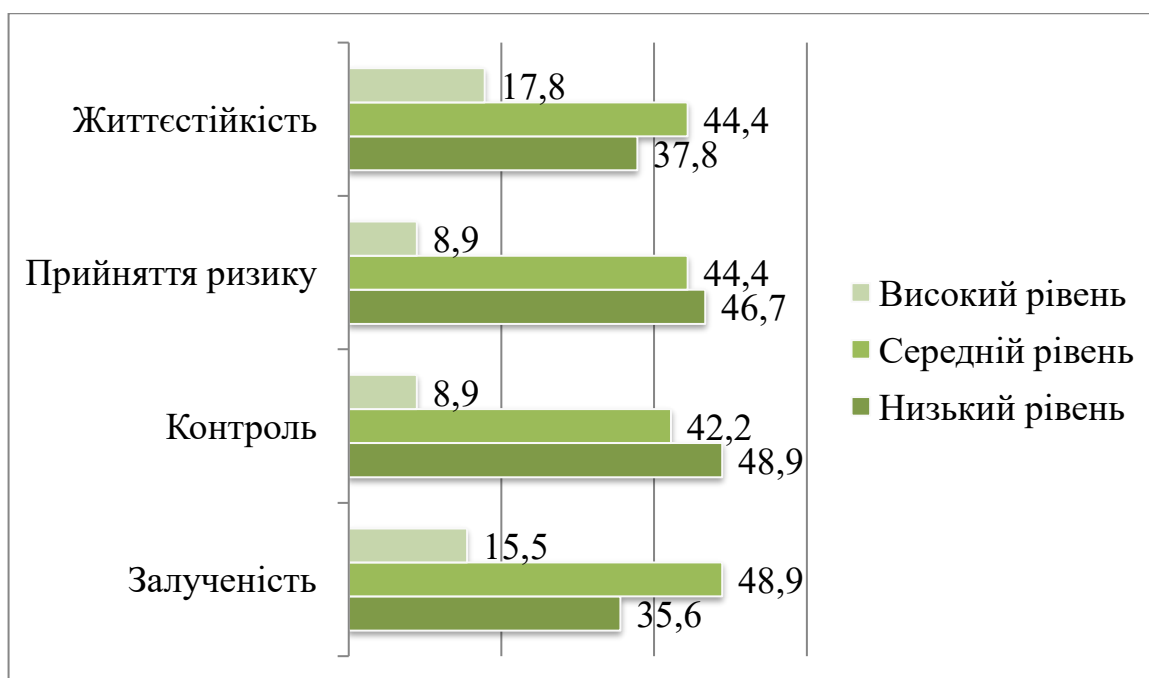


Рис. 2.5. Рівневий розподіл показників життестійкості респондентів, у %

Аналіз описової статистики та рівневого розподілу показав, що вибірка характеризується переважанням середніх значень за всіма компонентами життестійкості при наявності значної частки низьких показників за шкалою контролю.

Середній бал за шкалою «Залученість» становить 25,13 ($SD = 7,61$). Розподіл результатів свідчить про достатню варіативність показників у межах вибірки. Переважна частина респондентів демонструє середній рівень залученості, що вказує на помірну включеність у життєві події та діяльність. Водночас наявність як низьких, так і високих значень свідчить про індивідуальні відмінності у ступені психологічної включеності та інтересу до власної діяльності.

За шкалою «Контроль» середнє значення дорівнює 20,93 ($SD = 6,81$). Аналіз розподілу показує, що значна частка респондентів має низькі значення, що може свідчити про недостатньо сформоване відчуття впливу на перебіг подій власного життя. Разом із тим наявність середніх і окремих високих показників вказує на неоднорідність вибірки за рівнем інтернальності та суб'єктивного контролю.

Показник «Прийняття ризику» має середнє значення 16,67 ($SD = 6,50$). Результати свідчать про помірну готовність більшості досліджуваних сприймати труднощі як можливість для розвитку. Разом із тим частина вибірки демонструє низький рівень готовності до ризику, що може вказувати на тенденцію до уникнення невизначених ситуацій.

Окрім аналізу окремих компонентів, було досліджено інтегральний показник життєстійкості. Середнє значення становить 62,73 ($SD = 14,88$), що відповідає середньому рівню розвитку життєстійкості у досліджуваних вибірці. Рівневий розподіл показав, що 37,8% респондентів мають низький рівень, 44,4% – середній та 17,8% – високий рівень життєстійкості. Таким чином, домінує середній рівень загальної психологічної стійкості, проте частка осіб із низькими показниками є доволі значною.

Інтегральний показник узгоджується з результатами за окремими шкалами та підтверджує, що найбільш проблемною ланкою структури життєстійкості виступає компонент контролю, тоді як залученість і прийняття ризику демонструють відносно більш збалансований розподіл. Отримані результати свідчать про помірну сформованість ресурсів психологічної стійкості у більшості респондентів при наявності групи осіб із підвищеною вразливістю до стресових впливів.

Таким чином, досліджувана вибірка характеризується загалом середнім рівнем розвитку компонентів життєстійкості. Найбільш стабільним компонентом виступає залученість, тоді як показник контролю виявляє найбільшу варіативність і наявність значної частки низьких значень.

Далі проаналізуємо результати, отримані за методикою діагностики готовності до змін. Зведені дані представлені у Додатку . У таблиці 2.5 подано описову статистику, а на рис. 2.6 – частотний розподіл показників готовності до змін респондентів.

Описова статистика показників готовності до змін

Показник	Мінімальне	Максимальне	Середнє (Mean)	Ст. похибка (SD)
Страсність	10	21	11,73	2,597
Винахідливість	10	18	11,29	2,399
Оптимізм	10	16	10,89	1,787
Сміливість	10	19	11,51	2,342
Адаптивність	10	15	10,96	1,566
Впевненість	10	19	11,98	2,709
Толерантність	10	15	10,67	1,314
Готовність до змін	70	94	79,02	7,747

Аналіз описової статистики та частотного розподілу показав, що вибірка характеризується переважанням низьких показників за більшістю компонентів готовності до змін.

Середній бал за шкалою «Страсність» становить 11,73 (SD = 2,60), що відповідає низькому рівню. Частотний розподіл підтверджує це: 82,2% респондентів мають низький рівень, 11,1% – середній і лише 6,7% – високий. Це свідчить про недостатню емоційну залученість у процеси змін у більшості досліджуваних.

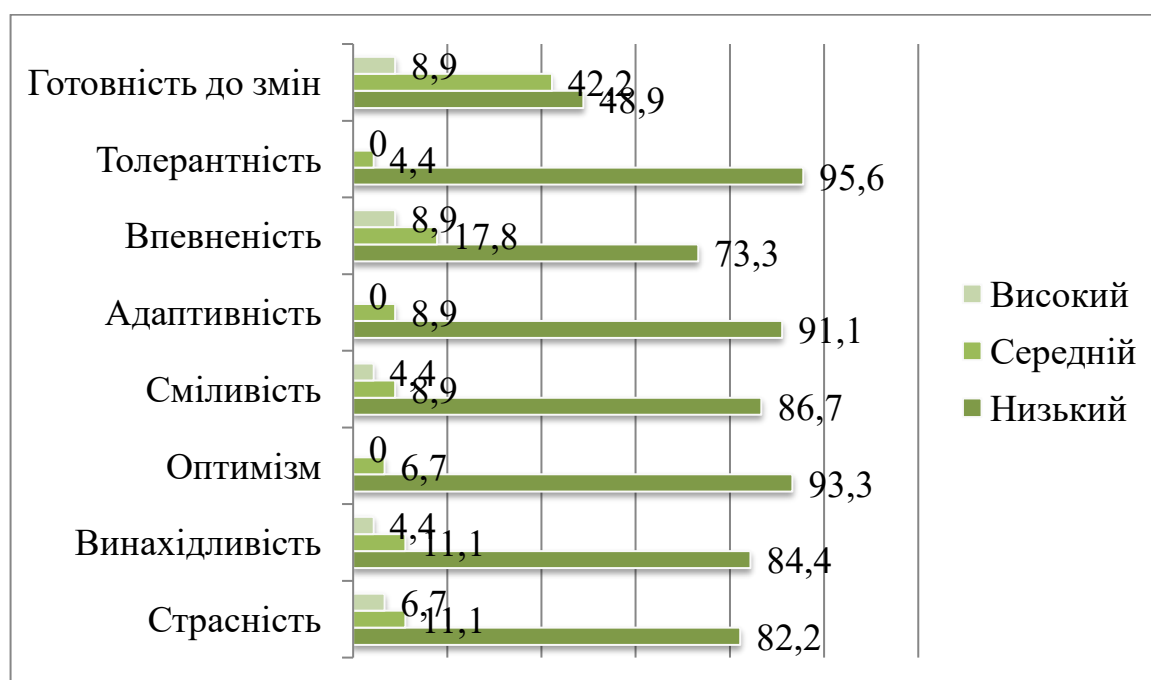


Рис. 2.6. Рівневий розподіл показників готовності до змін респондентів, у %

За шкалою «Винахідливість» середнє значення дорівнює 11,29 ($SD = 2,40$). 84,4% респондентів демонструють низький рівень, що вказує на обмежену гнучкість мислення та недостатню здатність до пошуку альтернативних рішень у нових ситуаціях.

Показник «Оптимізм» має середнє значення 10,89 ($SD = 1,79$). Низький рівень виявлено у 93,3% вибірки, що свідчить про переважання обережного або стриманого ставлення до перспектив змін.

За шкалою «Сміливість» середній бал становить 11,51 ($SD = 2,34$). 86,7% респондентів перебувають на низькому рівні, що може вказувати на недостатню готовність діяти в умовах невизначеності.

Показник «Адаптивність» ($Mean = 10,96$; $SD = 1,57$) також перебуває у межах низького рівня. 91,1% учасників демонструють низькі значення, що свідчить про труднощі швидкого пристосування до нових умов.

Відносно більш вираженим компонентом є «Впевненість» ($Mean = 11,98$; $SD = 2,71$), проте й тут 73,3% респондентів мають низький рівень. Лише 8,9% демонструють високі показники.

Шкала «Толерантність» характеризується найнижчим розподілом: 95,6% вибірки мають низький рівень, що може вказувати на недостатню стійкість до неоднозначності та невизначених ситуацій.

Інтегральний показник «Готовність до змін» ($Mean = 79,02$; $SD = 7,75$) свідчить про домінування низького рівня у 48,9% респондентів, середнього – у 42,2% та високого – лише у 8,9%. Таким чином, загальний профіль готовності до змін характеризується недостатньою відкритістю до нових умов, обмеженою адаптивністю та помірною впевненістю у власних можливостях діяти в ситуаціях невизначеності.

Також проаналізуємо результати, отримані за методикою діагностики інтолерантності до невизначеності. Зведені дані представлені у Додатку Б. У таблиці 2. 6. подано описову статистику, на рис. 2.7. – частотний розподіл показників інтолерантності до невизначеності респондентів.

Описова статистика показників інтолерантності до невизначеності

Показник	Мінімальне	Максимальне	Середнє (Mean)	Ст. похибка (SD)
Інтолерантність до невизначеності	20	94	50,47	15,147

Аналіз описової статистики показав, що середній рівень інтолерантності до невизначеності у вибірці становить 50,47 бала ($SD = 15,15$), що свідчить про достатньо виражену варіативність індивідуальних показників.

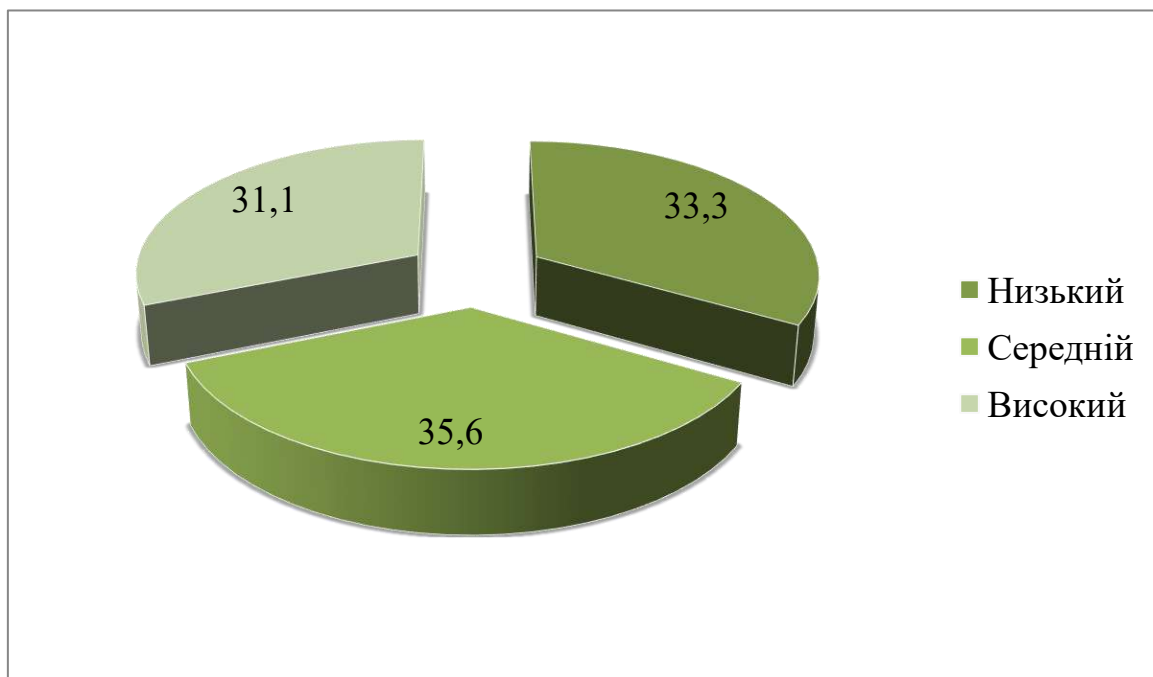


Рис. 2.7. Частотний розподіл рівнів інтолерантності до невизначеності, у %

Частотний розподіл продемонстрував відносно рівномірне представлення всіх трьох рівнів. Низький рівень мають 33,3% респондентів, що свідчить про їхню відносну толерантність до невизначених ситуацій. Середній рівень виявлено у 35,6% вибірки, що характеризує помірну чутливість до неоднозначності. Високий рівень інтолерантності зафіксовано

у 31,1% досліджуваних, що може вказувати на підвищену тривожність, схильність до уникнення невизначених умов та потребу у структурованості ситуації.

Таким чином, вибірка характеризується збалансованим розподілом рівнів інтолерантності до невизначеності при наявності значної частки осіб із підвищеною чутливістю до невизначених ситуацій.

Висновки до розділу 2

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості юнацтва. Вибірку склали 45 респондентів. У дослідженні використано такі методики: діагностика емоційного інтелекту, діагностика емоційної зрілості особистості, методика життестійкості, методика готовності до змін та шкала інтолерантності до невизначеності.

За результатами дослідження встановлено, що емоційний інтелект у більшості респондентів перебуває на середньому рівні, при відносно кращій сформованості міжособистісних компонентів і менш вираженій емоційній обізнаності. Емоційна зрілість характеризується переважанням низьких показників, особливо за компонентом саморегуляції.

Життестійкість у вибірці переважно має середній рівень, однак значна частка респондентів демонструє знижене відчуття контролю. Готовність до змін характеризується домінуванням низького рівня за більшістю складових, що свідчить про обмежену адаптивність. Рівень інтолерантності до невизначеності розподілений відносно рівномірно, із наявністю групи осіб із підвищеною чутливістю до невизначених ситуацій.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу впливу емоційного інтелекту на стресостійкість юнацтва та визначення шляхів розвитку стресостійкості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом адаптації особистості до стресогенних умов. Недостатня сформованість окремих компонентів

емоційної сфери, зокрема емоційної обізнаності та саморегуляції, може ускладнювати процес подолання напружених і невизначених життєвих ситуацій у юнацькому віці. Водночас встановлено, що значна частина респондентів характеризується середнім рівнем життєстійкості та помірною готовністю до змін, що свідчить про наявність потенціалу для розвитку психологічної стійкості за умови формування емоційної компетентності.

Результати дослідження також засвідчили наявність групи осіб із підвищеним рівнем інтолерантності до невизначеності, що може проявлятися у схильності до емоційного напруження, тривожності та уникнення ситуацій невизначеності. Подібні особливості можуть ускладнювати процес адаптації до змінних умов середовища. Проведений аналіз показав неоднорідність вибірки за показниками емоційного інтелекту та стресостійкості, що свідчить про відмінності у рівні сформованості внутрішніх адаптаційних ресурсів респондентів. Отримані емпіричні дані підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та показниками стресостійкості, а також необхідність розробки практичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей юнацтва.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЇХ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

3.1. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості осіб юнацького віку, типи профілів юнаків

Для встановлення характеру взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та параметрами стресостійкості було проведено кореляційний аналіз Пірсона. До аналізу включено інтегральний показник емоційного інтелекту та його структурні компоненти, а також показники життєстійкості, її складові, готовність до змін та інтолерантність до невизначеності. У подальшій інтерпретації враховувалися лише статистично значущі коефіцієнти ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$), представелні у таблиці 3.1. Загальна таблиця корелятами – Додаток В.

Таблиця 3.1

Статистично значущі кореляції між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості

Показник ЕІ	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Готовність до змін	Інтолерантність
Емоційна обізнаність	—	,374*	—	,432**	—	—
Управління емоціями	,504**	,373*	,411**	,608**	,371*	-,417**
Самотивація	,347*	,417**	—	,468**	,310*	-,386**
Емпатія	,343*	,365*	,487**	,555**	,460**	-,298*
Розпізнавання емоцій	,399**	,459**	,479**	,624**	,572**	-,407**
Інтегральний ЕІ	,509**	,536**	,507**	,727**	,529**	-,479**

Отримані результати засвідчили наявність системних позитивних кореляцій між емоційним інтелектом і стресостійкістю. Найбільш виражений зв'язок виявлено між інтегральним показником емоційного інтелекту та загальним рівнем життєстійкості ($r = ,727$; $p \leq 0,01$), що свідчить про тісну

узгодженість цих психологічних конструкцій. Також інтегральний ЕІ позитивно пов'язаний із залученістю ($r = ,509$; $p \leq 0,01$), контролем ($r = ,536$; $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = ,507$; $p \leq 0,01$) та готовністю до змін ($r = ,529$; $p \leq 0,01$). Водночас встановлено зворотний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності ($r = -,479$; $p \leq 0,01$), що вказує на зниження рівня напруженості та тривожності у ситуаціях невизначеності за умов вищого розвитку емоційного інтелекту.

Аналіз окремих компонентів ЕІ показав, що найбільш системоутворюючим чинником виступає управління емоціями. Цей показник має значущі позитивні зв'язки із залученістю ($r = ,504$; $p \leq 0,01$), контролем ($r = ,373$; $p \leq 0,05$), прийняттям ризику ($r = ,411$; $p \leq 0,01$), життєстійкістю ($r = ,608$; $p \leq 0,01$) та готовністю до змін ($r = ,371$; $p \leq 0,05$), а також негативний зв'язок з інтолерантністю ($r = -,417$; $p \leq 0,01$). Це дозволяє розглядати здатність до емоційної регуляції як ключовий механізм психологічної витривалості.

Високі показники розпізнавання емоцій також асоціюються з підвищеним рівнем життєстійкості ($r = ,624$; $p \leq 0,01$), контролю ($r = ,459$; $p \leq 0,01$), прийняття ризику ($r = ,479$; $p \leq 0,01$) та готовності до змін ($r = ,572$; $p \leq 0,01$). Подібна закономірність простежується й щодо емпатії, яка позитивно корелює з життєстійкістю ($r = ,555$; $p \leq 0,01$), прийняттям ризику ($r = ,487$; $p \leq 0,01$) та готовністю до змін ($r = ,460$; $p \leq 0,01$), що свідчить про значущість соціально-перцептивного компонента в подоланні стресових ситуацій.

Самомотивація виявляє помірні позитивні зв'язки із залученістю ($r = ,347$; $p \leq 0,05$), контролем ($r = ,417$; $p \leq 0,01$), життєстійкістю ($r = ,468$; $p \leq 0,01$) та готовністю до змін ($r = ,310$; $p \leq 0,05$), а також негативний зв'язок з інтолерантністю ($r = -,386$; $p \leq 0,01$). Емоційна обізнаність має статистично значущий зв'язок із життєстійкістю ($r = ,432$; $p \leq 0,01$) та контролем ($r = ,374$; $p \leq 0,05$), що підтверджує роль усвідомлення власних емоцій у формуванні суб'єктивного відчуття керованості подіями.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про цілісну систему взаємозв'язків між емоційним інтелектом та показниками стресостійкості. Найбільш вагомими компонентами виступають управління емоціями та розпізнавання емоцій, які демонструють найбільшу кількість та силу статистично значущих зв'язків.

З метою виявлення типових поєднань рівнів емоційного інтелекту та стресостійкості у вибірці осіб юнацького віку було застосовано кластерний аналіз. До моделі включено стандартизовані (Z-оцінки) показники інтегрального емоційного інтелекту (EI), життєстійкості, готовності до змін та інтолерантності до невизначеності.

На першому етапі було проведено ієрархічний кластерний аналіз методом Уорда із використанням квадрату евклідової відстані (див. Додаток Д). Аналіз дендрограми дозволив визначити доцільність виділення трьох кластерів. На другому етапі структуру було уточнено методом k-середніх ($k = 3$), що забезпечило стабільність класифікації.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) засвідчили статистично значущі відмінності між кластерами за всіма змінними ($p < 0,001$), що підтверджує обґрунтованість типологічного поділу. Розподіл респондентів між кластерами є відносно збалансованим:

- кластер 1 – 13 осіб;
- кластер 2 – 21 особа;
- кластер 3 – 11 осіб.

Фінальні центри кластерів (у Z-показниках) подано на рис. 3.1.

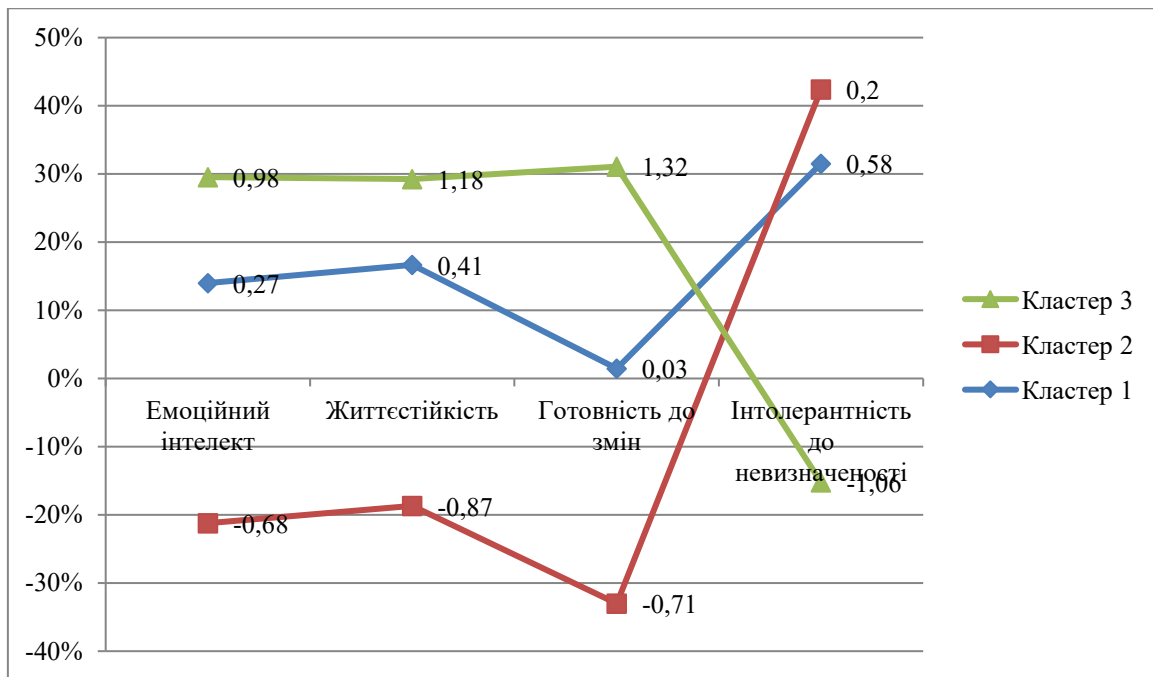


Рис. 3.1. Фінальні центри кластерів (Z-оцінки)

Аналіз профілів дозволив виокремити три типологічні групи.

Перший тип ($n = 13$) – потенційно ресурсний з напруженням невизначеності. Характеризується помірно підвищеним рівнем емоційного інтелекту та життєстійкості при середніх показниках готовності до змін і водночас підвищеній інтолерантності до невизначеності. Представники цього типу володіють достатніми емоційно-регулятивними ресурсами, однак у ситуаціях невизначеності можуть демонструвати внутрішню напруженість та схильність до тривожних реакцій. Їх адаптаційний потенціал є достатнім, але нестабільним у контексті невизначених умов.

Другий тип ($n = 21$) – вразливий адаптаційний профіль. Відзначається зниженими показниками емоційного інтелекту, життєстійкості та готовності до змін. Інтollerантність перебуває на помірному рівні. Даний профіль відображає обмеженість психологічних ресурсів, знижену ефективність саморегуляції та недостатню готовність до активного прийняття змін. Це найменш ресурсна група, яка потребує цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності та стресостійкості.

Третій тип ($n = 11$) – психологічно стійкий адаптивний профіль. Характеризується високими значеннями емоційного інтелекту,

життєстійкості та готовності до змін при виражено низькому рівні інтолерантності до невизначеності. Представники цього типу демонструють сформовані механізми емоційної регуляції, відчуття контролю над подіями, позитивне ставлення до змін та здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Цей профіль можна розглядати як найбільш адаптивний і психологічно зрілий.

Отже, проведена типологізація підтвердила неоднорідність юнацької вибірки за рівнем інтеграції емоційних і адаптаційних ресурсів. Виділені типи відображають різні конфігурації співвідношення емоційного інтелекту та стресостійкості, що створює підґрунтя для розроблення диференційованих програм розвитку психологічної стійкості з урахуванням типологічної належності особистості.

3.2. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості юнацької молоді

У сучасному суспільстві, в умовах швидких та інтенсивних соціальних змін, на перший план виходять особистісні якості, які забезпечують здатність молодій людині адаптуватися до нових вимог середовища, конструктивно долати труднощі та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Важливу роль у цьому процесі відіграють комунікативні навички, емпатія та здатність до емоційної саморегуляції. Саме тому розвинений емоційний інтелект сьогодні розглядається як одна з ключових передумов успішності в різних сферах життєдіяльності.

Якщо студент відчуває нестачу знань, труднощі у виконанні навчальних завдань або складнощі у взаємодії з викладачами, це може негативно впливати на його самооцінку та знижувати мотивацію до навчальної діяльності. Подібні прояви часто пов'язані з недостатнім рівнем сформованості емоційного інтелекту та відображають загальний стан психологічного благополуччя особистості.

У контексті нашого дослідження особливо важливо підкреслити, що результати емпіричного аналізу підтвердили наявність зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками стресостійкості у юнацькому віці. Особи з вищими показниками емоційної регуляції та емоційної обізнаності демонструють більшу життєстійкість і готовність до змін. Це додатково обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі.

У наукових працях наголошується, що для формування високого рівня емоційного інтелекту студента важливе значення має особистість викладача та характер взаємодії з ним. Саме освітнє середовище значною мірою визначає процес адаптації молодого людини у закладі вищої освіти. У цьому контексті близькою до проблематики нашого дослідження є позиція Д. Люсіна, який розглядає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей і впливати на них, використовуючи це для досягнення особистісно значущих результатів. Отже, емоційна компетентність студентів виступає однією з умов успішного засвоєння навчального матеріалу та професійного становлення [17].

Викладачеві важливо враховувати індивідуальні особливості студентів. Ігнорування їхніх потреб, емоційних станів або особистісних відмінностей може негативно впливати на психологічний стан молоді, підвищувати рівень ситуативної тривожності та формувати негативне ставлення до навчальної дисципліни. Тривале переживання невдач і відсутність підтримки можуть ускладнювати міжособистісні взаємини та негативно позначатися на психологічному здоров'ї [18].

Юнацький вік характеризується вирішенням низки важливих завдань розвитку. Серед них – формування зрілих міжособистісних зв'язків, прийняття власної зовнішності, підготовка до професійної діяльності, досягнення емоційної автономії, формування системи цінностей і відповідальності за власний вибір. Усі ці напрями безпосередньо пов'язані з

розвитком емоційної сфери та здатністю особистості регулювати власні переживання.

Фізіологічні та гормональні зміни, притаманні цьому віковому періоду, зумовлюють підвищену емоційну реактивність, що може проявлятися у збудливості та різких змінах настрою. Юнацький вік нерідко супроводжується внутрішньою конфліктністю: з одного боку, зберігається потреба в оцінці та підтримці, з іншого - посилюється прагнення до самостійності та визнання. Усе це необхідно враховувати при організації психолого-педагогічної роботи [33].

У закладі вищої освіти студентам доводиться в досить стислі строки адаптуватися до нових умов навчання. Це передбачає не лише пристосування до нової організації освітнього процесу, а й включення в новий колектив, формування професійних знань та умінь, розвиток самостійності та відповідальності за результати діяльності. Усе це супроводжується емоційним напруженням і потребує сформованих навичок саморегуляції [19].

Вивчення особливостей емоційного інтелекту у студентської молоді створює підґрунтя для подальшої цілеспрямованої роботи з підвищення навчальної мотивації, зниження рівня тривожності та розвитку емпатії у групі. Як засвідчили результати нашого емпіричного дослідження, рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із показниками стресостійкості, що ще раз підтверджує актуальність цієї проблематики.

Професійна діяльність педагога та психолога також передбачає високий рівень відповідальності, емоційного напруження та постійну міжособистісну взаємодію. У зв'язку з цим у структурі емоційного інтелекту особливого значення набувають такі компоненти, як емпатійність, емоційна врівноваженість, стійкість, комунікативна толерантність і здатність до самоконтролю [36].

На сьогодні існують різні підходи до організації цілеспрямованого впливу на розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту та його загального рівня. Дослідники виокремлюють тренінгову діяльність, групову

й індивідуальну психотерапію, консультування, коучинг, а також самостійний розвиток через освітні матеріали та інформаційні ресурси. При цьому наголошується на необхідності теоретичного обґрунтування програм розвитку емоційного інтелекту та поєднання поведінкового, когнітивного і гуманістичного підходів.

На наш погляд, інтерактивні методи розвитку емоційного інтелекту доцільно реалізовувати в межах таких напрямів практичної психології, як поведінкова та раціонально-емотивна терапія, гештальт-підхід і арт-терапія. Їх поєднання дозволяє здійснювати комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості [43].

Застосування поведінкових та раціонально-емотивних технік спрямоване на формування навичок регуляції емоційних станів, трансформації деструктивних реакцій, розвитку впевненої та асертивної поведінки, а також вироблення ефективних копінг-стратегій. Гештальт-підхід акцентує увагу на розвитку усвідомлення власних почуттів і переживань, що є необхідною умовою формування емоційної зрілості. Арт-терапевтичні методи виступають важливим допоміжним інструментом, оскільки сприяють емоційному вираженню, зниженню внутрішньої напруги та актуалізації особистісних ресурсів.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, яке підтвердило значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками стресостійкості, нами пропонується впровадження комплексу заходів, спрямованих на послідовний розвиток основних компонентів емоційного інтелекту.

Перший напрям передбачає самопізнання та розвиток емоційної обізнаності. Йдеться про формування здатності усвідомлювати власні емоції, приймати себе та розуміти свій внутрішній стан. У межах цього напрямку можуть використовуватися діагностичні практикуми, робота у тренінговій групі, арт-терапевтичні методики, інтерактивні лекції та ігрові форми роботи.

Другий напрям орієнтований на навчання методам регуляції емоцій та координації власного емоційного стану. Особлива увага приділяється аналізу проблемних ситуацій, відпрацюванню моделей упевненої поведінки, розвитку асертивності та формуванню навичок конструктивного реагування у складних умовах.

Третій напрям спрямований на розвиток здатності розпізнавати емоції інших людей, розуміти емоційно-чуттєвий стан партнера по спілкуванню та формувати емпатійність. У межах цього напрямку доцільно застосовувати тренінги комунікативної компетентності, вправи на розвиток міжособистісного розуміння, інтерактивні лекції щодо механізмів спілкування, а також творчі проєкти, спрямовані на осмислення складних емоційних переживань.

Четвертий напрям передбачає формування навичок регулювання емоційного стану партнера по взаємодії та попередження негативних емоційних проявів у міжособистісному спілкуванні. У цьому контексті доцільним є використання соціально-психологічного тренінгу, групових дискусій, елементів фільмотерапії, арт-терапевтичних занять та майстер-класів, спрямованих на опанування способів подолання негативних емоцій і профілактики емоційного виснаження.

П'ятий напрям пов'язаний із удосконаленням структурних компонентів емоційного інтелекту та перенесенням сформованих навичок у професійну діяльність. Важливо не лише засвоїти теоретичні знання, а й усвідомити власні особливості емоційного реагування, визначити сильні та слабкі сторони та окреслити перспективи подальшого розвитку. З цією метою доцільним є виконання підсумкової творчої роботи, що включає рефлексію щодо розуміння емоційного інтелекту, аналіз результатів первинної діагностики та визначення індивідуальних напрямів удосконалення [19].

Таким чином, запропоновані напрями та методи розвитку емоційного інтелекту логічно узгоджуються з результатами емпіричного дослідження та

спрямовані на посилення стресостійкості юнацької молоді. Саме на цій основі побудовано тренінгову програму, представлену далі.

Отже, узагальнення теоретичних підходів до розуміння емоційного інтелекту та стресостійкості, а також результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про необхідність системного розвитку емоційно-регулятивних ресурсів у юнацькому віці. Встановлений взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками життєстійкості, готовності до змін і толерантності до невизначеності обґрунтовує доцільність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

З огляду на це, тренінгова форма роботи є найбільш ефективним способом формування емоційної обізнаності, розвитку навичок саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії. Саме інтерактивний формат дозволяє поєднати теоретичне осмислення емоційних процесів із практичним відпрацюванням моделей поведінки в умовах стресу та невизначеності.

На цій підставі розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості юнацької молоді, зміст і структура якої подані нижче.

Програма розвитку емоційного інтелекту (EI) ґрунтується на положенні про єдність афективних і когнітивних процесів у структурі особистості. Емоційний інтелект розглядається як інтегративна здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани й емоції інших людей, а також використовувати емоційну інформацію для ефективної адаптації та подолання стресових ситуацій.

У межах даної програми EI виступає психологічним ресурсом стресостійкості, що забезпечує:

- адекватне емоційне реагування;
- зниження рівня дистресу;
- розвиток конструктивних копінг-стратегій;
- підвищення адаптивності в умовах невизначеності.

Програма орієнтована на розвиток:

1. емоційної обізнаності;
2. саморегуляції;
3. емпатії;
4. емоційно компетентної комунікації;
5. навичок управління стресом.

Програма розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості юнацької молоді ґрунтується на інтегративному підході, що поєднує положення теорії емоційного інтелекту, концепції стресу та адаптації, а також положення діяльнісного й особистісно орієнтованого підходів у психології.

Методологічно програма спирається на розуміння емоційного інтелекту як системи взаємопов'язаних здібностей: усвідомлення власних емоцій, розуміння емоцій інших, регуляції емоційних станів та використання емоційної інформації для прийняття рішень і конструктивної взаємодії. Розвиток зазначених компонентів розглядається як умова формування стресостійкості, що проявляється у здатності особистості зберігати психологічну рівновагу, контролювати імпульсивні реакції та обирати адаптивні способи реагування у складних життєвих ситуаціях.

Навчальний процес організовується в інтерактивному форматі з переважанням активних методів роботи. Використовуються елементи соціально-психологічного тренінгу, рольове моделювання проблемних та стресових ситуацій, групові дискусії, мозкові штурми, вправи на рефлексію, арт-терапевтичні техніки, психодраматичні елементи, коучингові інструменти, а також техніки психоемоційної саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, вправи усвідомленості).

Пріоритет надається практичному відпрацюванню навичок у безпечному груповому середовищі, що створює умови для саморозкриття, формування довіри та закріплення конструктивних моделей поведінки.

Програма розрахована на 12 тематичних занять, які доцільно проводити один раз на тиждень. Тривалість одного заняття становить 90 хвилин.

Оптимальна кількість учасників групи – від 6 до 12 осіб, що забезпечує баланс між груповою динамікою та можливістю індивідуальної активності кожного учасника.

Цільова аудиторія – юнацька молодь віком 18-23 років. За потреби програма може бути адаптована для суміжних вікових категорій шляхом модифікації змісту вправ і рівня складності завдань.

Заняття проводяться у просторому приміщенні, яке дозволяє організовувати як колову форму роботи, так і рухливі інтерактивні вправи. Обов'язковою умовою є дотримання принципів психологічної безпеки, добровільності участі та конфіденційності.

Мета програми: розвиток емоційного інтелекту як особистісного ресурсу стресостійкості юнацької молоді шляхом формування навичок емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії в умовах стресу та невизначеності.

Завдання програми

1. Сформувати в учасників уявлення про структуру та функції емоційного інтелекту.
2. Розвинути здатність до усвідомлення, диференціації та вербалізації власних емоційних станів.
3. Сприяти формуванню навичок регуляції емоцій та контролю імпульсивних реакцій.
4. Розвинути емпатійність та здатність розпізнавати емоційні стани інших людей.
5. Відпрацювати конструктивні моделі комунікації у складних та конфліктних ситуаціях.
6. Ознайомити учасників із психологічними механізмами стресу та сформувати навички управління стресовими станами.

7. Сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій та підвищенню особистісної відповідальності за власний емоційний стан.

Зміст програми структуровано у вигляді 12 тематичних занять, кожне з яких логічно пов'язане з попереднім і спрямоване на послідовний розвиток компонентів емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості.

Побудова програми передбачає поступовий перехід від усвідомлення власних емоцій до формування навичок їх регуляції, розвитку емпатії, конструктивної комунікації та опанування способів управління стресом. Заключне заняття має інтегративний характер і спрямоване на узагальнення та практичне застосування сформованих умінь.

Таблиця 3.2.

Календарно-тематичне планування тренінгової програми

№	Тема заняття	Основний зміст (вправи)	Час
1	Знайомство. Емоційний інтелект і стресостійкість	Ігрове знайомство; «Емоційна асоціація»; формування правил; вправа «Очікування»; міні-лекція про ЕІ; кейс «Емоція і рішення»; первинна діагностика	90 хв
2	Пізнання себе. Базові емоції (1)	«Емоційний словник»; робота з картками емоцій; вправа «Впізнай емоцію»; рольові міні-сцени; «Щоденник емоцій»	90 хв
3	Пізнання себе. Базові емоції (2)	«Емоційний барометр»; шкала інтенсивності; вправа «Тригери»; аналіз ситуацій; арт-вправа «Моя емоція у кольорі»	90 хв
4	Саморегуляція емоцій	Дихальні техніки; «Стоп-пауза»; когнітивне переосмислення; програвання стресових сцен; вправа «Мій спосіб заспокоєння»; м'язова релаксація	90 хв
5	Самооцінка та внутрішній ресурс	«Мої сильні сторони»; вправа «Комплімент по колу»; «Ресурсна карта»; творче завдання «Я через 5 років»; рефлексія «Моя цінність»	90 хв
6	Розпізнавання емоцій інших	«Читання обличч»; аналіз невербальних сигналів; вправа «Заморожена сцена»; робота в парах; «Емпатичне слухання»	90 хв

№	Тема заняття	Основний зміст (вправи)	Час
7	Емоційно компетентна комунікація	«Я-повідомлення»; активне слухання; вправа «Зіпсований телефон» (аналіз спотворення інформації); моделювання проблемної ситуації; зворотний зв'язок	90 хв
8	Конфлікти та їх регулювання	Визначення стилів поведінки в конфлікті; рольові ігри; вправа «Позиція іншого»; аналіз кейсів; розробка алгоритму вирішення конфлікту	90 хв
9	Адаптивність і гнучкість поведінки	Вправа «Зміна ролей»; мозковий штурм «Альтернативні рішення»; симуляція невизначеної ситуації; «Тут і тепер» (майндфулнес-практика)	90 хв
10	Управління стресом	Міні-лекція про механізми стресу; «Карта стресорів»; техніка заземлення; вправи на контроль імпульсивності; створення «Плану відновлення»	90 хв
11	Співпраця та соціальна відповідальність	Командна гра на кооперацію; вправа «Лідер і команда»; делегування ролей; групове рішення проблемної задачі; рефлексія групової динаміки	90 хв
12	Підсумкове заняття (тренінг / квест)	Інтеграційний квест; комплексна рольова симуляція; саморефлексія; повторна діагностика ЕІ; аналіз динаміки результатів; підведення підсумків	90 хв

Реалізація програми здійснюється з використанням комплексу активних соціально-психологічних методів, спрямованих на формування практичних навичок емоційної регуляції та адаптивної поведінки.

У межах програми застосовуються такі методи:

1. Соціально-психологічний тренінг. Передбачає інтерактивну групову роботу, спрямовану на розвиток самосвідомості, навичок комунікації, емпатії та саморегуляції. Використовується для відпрацювання моделей поведінки у безпечному середовищі.

2. Рольове моделювання та ситуаційний аналіз. Дозволяє учасникам програвати типові стресові та конфліктні ситуації, аналізувати власні

емоційні реакції та відпрацьовувати конструктивні способи реагування.

3. Групова дискусія та мозковий штурм. Сприяють усвідомленню індивідуального досвіду, формуванню рефлексії та розвитку здатності до прийняття альтернативних рішень у складних ситуаціях.

4. Арт-терапевтичні методи. Застосовуються для поглиблення емоційної обізнаності, вираження внутрішніх переживань та зниження психоемоційної напруги.

5. Психодраматичні елементи. Сприяють проживанню емоційного досвіду, розвитку емпатії та розширенню поведінкового репертуару.

6. Коучингові техніки. Використовуються для формування особистісної відповідальності, постановки цілей та розвитку внутрішньої мотивації.

7. Техніки психоемоційної саморегуляції. Включають дихальні вправи, м'язову релаксацію, вправи усвідомленості та техніки когнітивного переосмислення. Вони спрямовані на зниження рівня напруження та формування навичок контролю емоційних станів.

8. Рефлексивні методи. Передбачають ведення щоденника емоцій, самоаналіз та групове обговорення досвіду з метою закріплення сформованих умінь.

Застосування зазначених методів забезпечує комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості та сприяє формуванню стійких навичок конструктивного подолання стресу.

Розроблена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості юнацької молоді має системний та поетапний характер і спрямована на формування ключових емоційних компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію особистості до умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Логіка програми передбачає послідовний перехід від розвитку емоційної обізнаності до формування навичок саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та управління стресом. Інтерактивний формат роботи, використання рольового моделювання, групової взаємодії та

практичних технік саморегуляції створюють умови для закріплення набутих умінь у реальному поведінковому репертуарі учасників.

Оцінювання ефективності тренінгової програми здійснюється за комплексом кількісних і якісних критеріїв.

1. Когнітивний критерій. Передбачає зростання рівня знань про природу емоцій, механізми стресу та способи їх регуляції. Показником є усвідомлене розуміння структури емоційного інтелекту, здатність пояснювати власні емоційні реакції та аналізувати стресові ситуації.

2. Емоційно-регулятивний критерій. Відображає зміни у здатності керувати власними емоційними станами. Показниками є зниження імпульсивності, зменшення вираженості тривожності у складних ситуаціях, підвищення самоконтролю та емоційної врівноваженості.

3. Поведінковий критерій. Оцінюється через зміни у способах реагування на стресові та конфліктні ситуації. Показниками є використання конструктивних копінг-стратегій, здатність до діалогу, зниження частоти деструктивних реакцій.

4. Соціально-комунікативний критерій. Виявляється у підвищенні емпатійності, розвитку навичок активного слухання, конструктивної взаємодії та готовності до співпраці.

5. Інтегративний критерій. Передбачає зростання загального рівня емоційного інтелекту та стресостійкості. Визначається шляхом порівняння результатів психодіагностики до та після проходження програми.

Ефективність програми визначається шляхом:

- повторного психодіагностичного обстеження;
- порівняльного аналізу показників до та після участі в тренінгу;
- аналізу самооцінки учасників;
- експертного спостереження за змінами у поведінці та взаємодії.

Таким чином, оцінювання ефективності програми має системний характер і дозволяє визначити як кількісні зміни показників, так і якісні зрушення у структурі особистісних ресурсів юнацької молоді.

Таким чином, тренінгова програма може розглядатися як ефективний психолого-педагогічний інструмент розвитку особистісних ресурсів юнацької молоді та підвищення їхньої стресостійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до розділу 3

Отже, нами досліджено взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості юнацької молоді, здійснено типологізацію профілів за поєднанням цих показників та обґрунтовано програму їх розвитку.

Результати кореляційного аналізу показали наявність стійких позитивних зв'язків між інтегральним показником емоційного інтелекту та життєстійкістю, її компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику), а також готовністю до змін. Встановлено зворотний зв'язок між емоційним інтелектом та інтолерантністю до невизначеності. Це означає, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із кращою адаптацією до стресових і невизначених умов.

Найбільш вагомими компонентами емоційного інтелекту виявилися управління емоціями та розпізнавання емоцій. Саме вони демонструють найбільшу кількість значущих зв'язків із показниками стресостійкості. Це підтверджує, що здатність регулювати емоційні стани є ключовим механізмом психологічної витривалості.

Кластерний аналіз дозволив виокремити три типологічні профілі: потенційно ресурсний із напруженням невизначеності, вразливий адаптаційний та психологічно стійкий адаптивний. Отримані результати засвідчили неоднорідність юнацької вибірки та необхідність диференційованого підходу до розвитку емоційної компетентності.

На основі емпіричних даних розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості. Програма має поетапну структуру та спрямована на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та навичок управління стресом.

ВИСНОВКИ

Отже, відповідно до мети та завдань дослідження можемо зробити наступні висновки.

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що поняття емоційного інтелекту розглядається як інтеграція емоційних і когнітивних процесів. У сучасній науці він трактується як здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей, регулювати емоційні стани та використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і побудови ефективної взаємодії. Аналіз різних моделей показав, що в структурі емоційного інтелекту ключовими компонентами є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

Теоретичний аналіз проблеми стресу засвідчив, що цей феномен має багатовимірний характер і розглядається як психофізіологічна реакція на значущі або загрозливі впливи. Стресостійкість трактується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує збереження ефективного функціонування в умовах напруження. Вона зумовлюється як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми ресурсами, зокрема особливостями емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації та рівнем самоконтролю. Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що емоційний інтелект може розглядатися як один із провідних внутрішніх ресурсів формування стресостійкості.

2. Теоретичний аналіз дозволив визначити основні психологічні механізми, через які емоційний інтелект впливає на формування стресостійкості. Першим механізмом є емоційна обізнаність, яка забезпечує усвідомлення власних переживань і їх причин. Це знижує рівень дезорганізації поведінки у стресових ситуаціях. Другим механізмом є емоційна регуляція, що дозволяє контролювати інтенсивність емоцій і запобігати імпульсивним реакціям.

Важливу роль відіграє емпатія та соціальна поінформованість. Вони сприяють побудові підтримувальних взаємин, що є значущим зовнішнім

ресурсом подолання стресу. Самомотивація та оптимізм підсилюють готовність до змін і формують активну позицію у складних ситуаціях. У сукупності ці механізми забезпечують збереження психологічної рівноваги та підвищують адаптаційний потенціал юнаків. Таким чином, емоційний інтелект виступає системним чинником формування стресостійкості у юнацькому віці.

3. Емпіричне дослідження було проведено серед осіб юнацького віку із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик для вимірювання рівня емоційного інтелекту, життєстійкості, готовності до змін та інтолерантності до невизначеності. Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між показниками. Також було використано методи порівняльного та типологічного аналізу для узагальнення отриманих даних.

Результати емпіричного дослідження підтвердили загальну гіпотезу про те, що емоційний інтелект є суттєвим психологічним чинником формування стресостійкості у юнацькому віці. Встановлено стійкі позитивні зв'язки між інтегральним показником емоційного інтелекту та життєстійкістю, її компонентами, а також готовністю до змін. Особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш виражене відчуття контролю над подіями та більшу активність у складних ситуаціях.

Окремо підтверджено часткові гіпотези. Вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із вищими показниками життєстійкості. Емоційна зрілість позитивно пов'язана з толерантністю до невизначеності та готовністю до змін. Особи з розвиненими навичками управління емоціями менш схильні до дезорганізуючих реакцій у стресових умовах. Це свідчить про визначальну роль емоційної регуляції в структурі адаптаційного потенціалу особистості.

4. Кластерний аналіз дозволив виокремити три типологічні профілі, які відрізняються за рівнем поєднання емоційних та адаптаційних ресурсів. Перший профіль характеризується достатнім рівнем емоційного інтелекту та

життєстійкості, але підвищеною чутливістю до невизначеності. Другий профіль має знижені показники як емоційного інтелекту, так і стресостійкості. Третій профіль є найбільш адаптивним та характеризується високими показниками емоційного інтелекту і життєстійкості.

Отримані результати підтверджують часткову гіпотезу про те, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають вищий загальний рівень стресостійкості порівняно з особами з низьким рівнем емоційного інтелекту. Типологізація показала, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із якістю адаптації до складних і невизначених умов. Це дає підстави розглядати емоційний інтелект як системоутворюючий ресурс психологічної стійкості.

5. На основі емпірично встановлених закономірностей розроблено тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту. Її зміст спрямований на формування емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та готовності до змін. Програма враховує виявлену неоднорідність юнацької вибірки та орієнтується на посилення адаптаційних ресурсів особистості.

Розроблена програма є практичним інструментом реалізації результатів дослідження. Вона відповідає загальній гіпотезі та підтвердженням частковим припущенням, оскільки спрямована на підвищення життєстійкості через розвиток емоційного інтелекту. Таким чином, практичний етап роботи логічно продовжує емпіричний аналіз і забезпечує можливість цілеспрямованого впливу на адаптаційний потенціал юнацької молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності в здобувачів вищої освіти засобами емоційного інтелекту. *Острозька академія*», 2022. 78 с.
2. Бакка Ю. В. Детермінанти розвитку особистості в юнацькому віці: гендерний аспект. *Габітус*. 2021. Вип. 31. С. 31–35.
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2008. № 2. С. 20–23.
4. Боришевський М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 240 с.
5. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(2). С. 21–28.
6. Васильєва О. А., Титаренко О.М. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах воєнного стану: програма розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я. *Перспективи та інновації науки* (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). 2025. № 9. С. 1143–1155.
7. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття "емоційний інтелект" в контексті виховання особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип. 253. С. 26–31.
8. Вікова психологія : конспект лекцій / укладачі: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2024. 194 с.

9. Вінс В. А., Гук О. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 65–69
10. Гладкевич М.І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2019. 24 с.
11. Горецька О. В., Сердюк Н.І., Аврамчук В. Ю. Психологічне дослідження особливостей емоційної зрілості осіб юнацького віку. *Габітус*. 2024. Вип. 63. С. 70–77
12. Грандт В. В. Емоційний інтелект як чинник збереження психосоматичного здоров'я особистості в юнацькому віці. *Журнал сучасної психології*. 2023. Вип. 3. С. 16–22.
13. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : мат - ли Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
14. Дерев'янка С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”*. Київ, 2019. № 3. С. 91–98.
15. Ергієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. С. 48–50.
16. Забаровська С. М. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 47–50.
17. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2008. № 3(24). С. 135–137.
18. Зарицька В. В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційно-го інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського*

національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Харків, 2011. № 39. С. 30–36.

19. Карпенко О.І. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50–63.
20. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192
21. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. №7. С. 98–117.
22. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
23. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
24. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість". *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137—143.
25. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
26. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у молоді: комплексна програма. Психологічний збірник: наук. зб. / НАДПСУ. 2023. № 4. С. 18-26.
27. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324–335.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2007. 296 с.

29. Мартинюк І. Стресостійкість та особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.
30. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС, 2015. 324 с.
32. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
33. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 34–42
34. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 116–122.
35. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія та соціальна робота*. № 9, 2008. С.22–27.
36. Опанасюк І. Тренінг розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії. *Психологія та суспільство*. 2022. Т. 7, № 49. С. 72–78.
37. Основи соціальної психології: навч. посіб. / за заг. ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
38. Павелків Р.В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 470 с.
39. Прядко Н.О. Психологічний тренінг як засіб розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. *Психологічні студії*. 2025. № 4. С. 31-43.

40. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с
41. Рибалка В. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2011. 384 с.
42. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
43. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
44. Сафін О. Д., Тептюк Ю. О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету "КРОК"*. 2014. Вип. 20. С. 191–197.
45. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
46. Сіленко А. О., Чусова О.М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. Випуск 54. С. 92–98.
47. Сингаївська, І. В. (2025). Чинники ухвалення рішень особами юнацького віку в ситуації невизначеності. *Журнал сучасної психології*, (2), 90–96. DOI: <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-2-9>
48. Сингаївська І. В., Страмоусова І. Є. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 3 (75). С. 231–245. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>
49. Страмоусова І.Є., Сингаївська І.В. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня*

2023 р.) Київ: Університет «КРОК», 2023.
<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1760>

50. Скірко А. О. Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці : наук. стаття. Психологічний журнал КДПУ. 2018. Вип. VIII. С. 82–86
51. Тарасова Т. Б., Супрунова М. О. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 127-131.
52. Циганчук Т. В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 200–204.
53. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. *Наукові записки Вінницького національного університету. Серія. : Соціально- гуманітарні науки*. 2013. Вип.2. С. 202–208.
54. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
55. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.
56. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 104–109.
57. Akpan I. S., Isobara C. I., Umana A. C. Relationship between emotional intelligence and academic resilience among university students. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development*. 2024. Vol. 12, № 1. P. 45–56.
58. Akpan I. S., Isobara C. I., Umana A. C. Relationship between emotional intelligence and academic resilience among university students in Nigeria. *European Journal of Training and Development Studies*. 2025. Vol. 12, № 1. P. 1–13.
59. Borah A. The role of emotional intelligences, self-esteem and time management among young adults. *World Journal of Advanced Research and Reviews*. 2025. Vol. 26, Issue 2. P. 263–279.

60. Buayai K., Pongpung T., Khowwanna Y., Baengtid N., Piwruangnont S. A study of emotional intelligence levels of youth athletes participating in the National Youth Games qualifying round. *International Journal of Arts and Social Science*. 2025. Vol. 8, Issue 9. P. 131–133.
61. Chávez-León E., Muñoz M.C.L., Uribe M.P.O. An Empirical Study of Defense Mechanisms in Panic Disorder. *Salud Mental*. 2006. Vol. 29, no. 6. P. 15– 22.
62. Collado-Soler R., Trigueros R., Aguilar-Parra J. M., Navarro N. Emotional intelligence and resilience outcomes in the adolescent period, is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 1365–1378.
63. Fatima A., Tariq M. Emotional intelligence as a predictor of psychological resilience and well-being among young adults. *Journal of Educational and Psychological Studies*. 2023. Vol. 17, № 4. P. 233–247.
64. Fatima M., Nasir M., Shaheen F. Effect of emotional intelligence on resilience among university students at undergraduate level. *Pakistan Social Sciences Review*. 2024. Vol. 8, No. 1. P. 370–382.
65. Gey J. W., Yap C. K., Leow K., Lo Y. Y. Resilience as a mediator between emotional intelligence and perceived stress among young adults in Malaysia. *Discover Mental Health*. 2025. Vol. 5, № 1. P. 37–48.
66. Gilar-Corbi R., Izquierdo A., Castejón J.-L. A structural model of emotional intelligence, resilience and stress in university students. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 7. P. 894–903.
67. Jiang R., et al. The mediating role of emotional intelligence between self-efficacy and resilience in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15, Article 1382881.
68. Jiang Y., Xie X., Liu Y., Zhang Q. Emotional intelligence as a mediator between stressors and psychological well-being among university students. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1289457. URL: <https://www.frontiersin.org> (дата звернення: 15.11.2025)

69. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2002. 720 p.
70. Mayer, J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215.
71. Minz D. I. L., Singh R. A study of emotional intelligence and psychological well-being among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*. 2025. Vol. 13, Issue 2.
72. Minz J., Buayai R. Emotional intelligence, self-efficacy and resilience among young adults: A mediation analysis. *International Journal of Psychological Studies*. 2024. Vol. 16, № 2. P. 89–102.
73. Trigueros R., Aguilar-Parra J. M., Navarro N. Emotional intelligence, resilience and burnout in adolescents and young adults. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 1357–1368.

Аналіз літератури

Всього джерел – 73

За останні п'ять років – 31

[1,2,6,8,9,11,12,26,33,36,39,46,47,48,49,51,54,57,58,59,60,62,63,64,65,66,67,68,71,72,73]

Українські джерела – 56

За останні п'ять років українських джерел – 17

[1,2,6,8,9,11,12,26,33,36,39,46,47,48,49,51,54]

Зарубіжні джерела – 17

За останні п'ять років зарубіжних джерел – 14

[57,58,59,60,62,63,64,65,66,67,68,71,72,73]

ДОДАТКИ

Додаток А

Аналіз особливостей емоційного інтелекту юнаків та дівчат досліджуваної вибірки

Респондент	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	Самотивація	Розпізнавання емоцій	Емпатія	ЕІ	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія2	Емоційна зрілість
1	11	9	5	7	13	45	3	3	5	11
2	18	10	17	10	12	67	6	3	3	12
3	5	8	11	10	9	43	7	3	4	14
4	12	10	5	13	12	52	3	3	3	9
5	13	20	18	14	12	77	3	3	8	14
6	7	16	20	13	14	70	5	3	5	13
7	9	11	13	15	10	58	5	4	4	13
8	9	14	10	11	8	52	4	6	3	13
9	11	12	14	14	9	60	7	3	3	13
10	16	17	11	10	5	59	3	3	3	9
11	12	20	16	14	13	75	4	3	4	11
12	6	7	7	11	5	36	3	3	3	9
13	13	13	9	14	11	60	5	3	3	11
14	11	11	10	14	10	56	5	3	5	13
15	5	5	6	7	6	29	3	4	3	10
16	11	11	16	13	18	69	3	5	4	12
17	5	8	5	11	8	37	3	3	3	9
18	9	14	9	5	10	47	3	3	3	9
19	12	9	12	7	10	50	6	3	3	12
20	11	9	11	13	14	58	3	5	4	12
21	15	14	12	16	19	76	3	3	4	10
22	12	5	5	6	5	33	3	5	3	11
23	13	13	15	18	15	74	3	4	7	14
24	16	5	10	14	11	56	5	4	5	14
25	8	5	12	10	15	50	5	5	7	17
26	14	13	17	18	18	80	3	3	3	9
27	5	5	5	5	6	26	3	3	3	9
28	5	6	12	7	13	43	3	3	3	9
29	12	5	11	16	15	59	3	4	4	11
30	6	13	10	7	11	47	3	3	4	10
31	13	16	14	18	16	77	9	3	5	17

32	14	14	11	11	8	58	3	3	3	9
33	13	14	20	16	14	77	3	3	3	9
34	10	5	6	8	9	38	3	6	5	14
35	16	15	13	12	15	71	5	6	4	15
36	9	18	13	11	14	65	7	3	5	15
37	15	17	11	13	20	76	5	6	5	16
38	11	10	10	10	15	56	5	5	3	13
39	11	9	9	7	12	48	3	3	3	9
40	5	5	14	9	8	41	3	3	3	9
41	5	7	12	7	15	46	4	3	3	10
42	8	13	14	14	10	59	3	6	3	12
43	12	8	14	10	10	54	3	3	3	9
44	9	11	7	17	13	57	3	3	5	11
45	7	5	5	9	7	33	5	3	3	11

Аналіз впливу емоційного інтелекту на стресостійкість осіб юнацького віку

Залученість	Контроль	Ризик	Життєстійкість	Страсність	Винахідливість	Оптимізм	Сміливість	Адаптивність	Впевненість	Толерантність	Готовність до змін	Інтолерантність
15	15	12	42	12	10	10	10	14	15	10	81	63
19	20	10	49	10	10	10	10	10	10	10	70	50
35	15	10	60	16	10	10	13	12	17	13	91	74
22	20	10	52	13	10	10	12	10	10	10	75	29
32	33	14	79	13	17	10	16	10	10	11	87	35
15	20	27	62	10	12	12	10	10	10	15	79	20
18	15	10	43	10	10	10	10	10	14	11	75	45
21	19	16	56	10	10	10	10	10	10	12	72	51
21	15	16	52	10	10	10	13	10	10	10	73	52
26	20	16	62	11	10	10	10	10	10	10	71	47
32	29	24	85	13	10	10	19	15	15	10	92	42
15	15	14	44	10	10	10	10	10	10	10	70	59
26	33	22	81	10	10	14	12	13	13	10	82	94
25	15	10	50	13	10	10	10	12	10	10	75	41
15	15	12	42	10	10	10	10	13	10	10	73	77
26	31	23	80	10	15	16	11	10	10	10	82	55
18	15	21	54	10	10	10	10	10	11	12	73	37
32	15	12	59	10	10	10	10	10	18	10	78	39
21	15	10	46	12	10	10	10	10	10	10	72	38
17	25	23	65	10	10	10	10	10	11	10	71	54
37	28	23	88	13	16	16	10	15	14	10	94	20
15	15	18	48	10	10	10	12	10	10	13	75	68
30	25	13	68	10	10	10	10	10	17	10	77	58
27	23	24	74	16	16	10	10	10	15	10	87	32
15	15	12	42	10	10	10	10	10	10	10	70	52
30	29	22	81	21	11	10	14	12	15	11	94	43
15	15	10	40	10	10	10	13	12	10	10	75	76
24	15	11	50	10	10	11	10	11	10	10	72	63
30	20	15	65	16	11	14	13	10	10	15	89	53
29	33	13	75	13	18	11	12	10	10	13	87	37
31	27	31	89	17	10	14	12	10	19	10	92	35
39	15	14	68	10	13	10	10	13	10	10	76	63
39	31	14	84	14	12	15	12	13	13	10	89	42
28	15	10	53	13	10	10	10	10	15	10	78	66
21	15	19	55	10	10	10	12	12	10	10	74	58
41	15	15	71	10	11	10	12	10	10	10	73	49
33	23	40	96	14	15	10	19	11	15	10	94	39
32	26	12	70	17	10	10	15	10	15	10	87	33

15	32	15	62	10	10	10	10	10	10	12	72	50
17	15	16	48	10	13	10	10	10	10	10	73	59
33	21	15	69	10	18	14	10	10	10	10	82	49
31	16	23	70	10	10	13	10	15	15	10	83	43
22	37	15	74	10	10	10	10	10	12	10	72	55
22	21	25	68	10	10	10	16	10	10	12	78	66
24	15	13	52	11	10	10	10	10	10	10	71	60

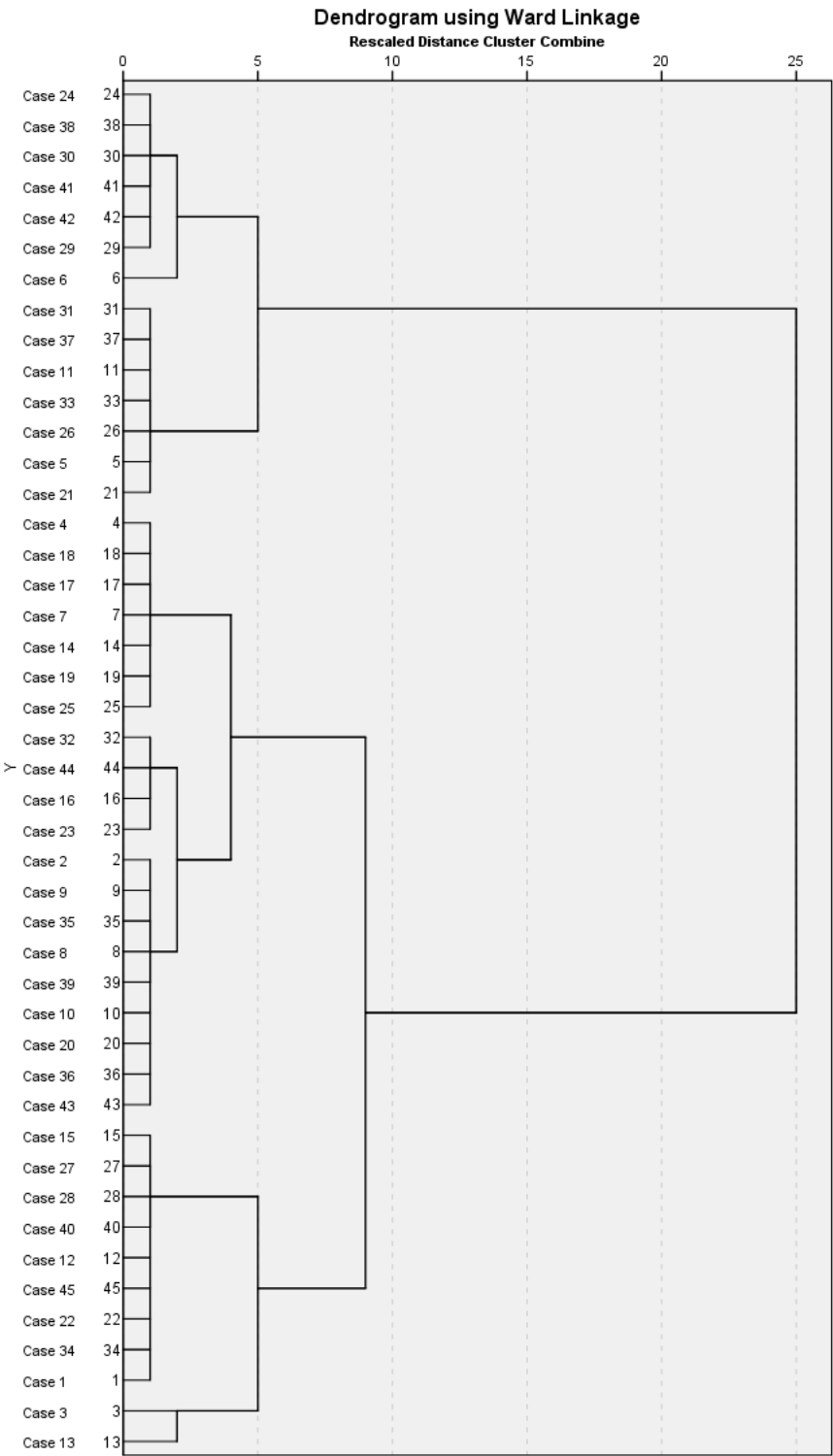
Таблиця взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості осіб юнацького віку

		Correlations																							
		Висока_об_значіть	Утриман_своими	Самостійна_де	Емпатія	Розуміння_як_людей	ЕІ	Висвітленість	Самонавчальність	Емпатія2	Висока_д_ар_ість	Зауважність	Контроль	Розв'язуваль_ність	Життєстійкість	Стратегія	Висока_ф_ість	Отриман_ість	Самість	Адаптивність	Впевненість	Толерантність	Готовність_д_о_зміни	Інформативність	
Емоційна_обов'язність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 .888 45	.451 .037 45	.313 .002 45	.444 .000 45	.365 .000 45	.674 .000 45	.128 .411 45	.138 .398 45	.157 .308 45	.220 .147 45	.272 .071 45	.374 .011 45	.288 .082 45	.432 .003 45	.383 .043 45	.056 .713 45	.008 .572 45	.201 .188 45	.109 .474 45	.108 .491 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	
Утримання_емоційна	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.451 .037 45	1 .000 45	.536 .002 45	.447 .000 45	.268 .000 45	.268 .000 45	.185 .085 45	-.086 .077 45	-.286 .011 45	.235 .000 45	.264 .013 45	.373 .005 45	.411 .008 45	.636 .000 45	.409 .045 45	.107 .243 45	.178 .144 45	.125 .203 45	.188 .111 45	.241 .135 45	-.088 .750 45	.071 .012 45	-.417 .004 45	
Самонавчальність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.313 .037 45	.536 .000 45	1 .001 45	.494 .001 45	.277 .000 45	.218 .000 45	-.068 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Емпатія	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.444 .037 45	.447 .002 45	.494 .001 45	1 .000 45	.268 .000 45	.268 .000 45	.174 .053 45	.227 .058 45	.357 .015 45	.300 .039 45	.243 .021 45	.395 .014 45	.487 .008 45	.552 .008 45	.390 .038 45	.090 .744 45	.341 .321 45	.307 .041 45	.161 .321 45	.294 .058 45	.046 .704 45	.460 .038 45	-.298 .047 45	
Розуміння_емоцій	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.365 .037 45	.268 .016 45	.404 .001 45	.536 .000 45	1 .000 45	.224 .000 45	.145 .041 45	.168 .285 45	.388 .009 45	.366 .013 45	.388 .007 45	.388 .002 45	.478 .001 45	.624 .008 45	.384 .007 45	.348 .001 45	.481 .001 45	.345 .028 45	.188 .479 45	.381 .048 45	-.030 .043 45	.572 .030 45	-.407 .030 45	
ЕІ	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.674 .037 45	.268 .008 45	.277 .008 45	.224 .008 45	1 .000 45	.224 .000 45	.122 .132 45	.138 .378 45	.157 .308 45	.220 .147 45	.272 .071 45	.374 .011 45	.288 .082 45	.432 .003 45	.383 .043 45	.056 .713 45	.008 .572 45	.201 .188 45	.109 .474 45	.108 .491 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	
Висвітленість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.128 .411 45	.138 .398 45	.157 .358 45	.220 .147 45	.272 .071 45	1 .000 45	-.068 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Самонавчальність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.230 .037 45	.231 .016 45	.347 .001 45	.447 .001 45	.268 .000 45	.268 .000 45	.174 .053 45	.227 .058 45	.357 .015 45	.300 .039 45	.243 .021 45	.395 .014 45	.487 .008 45	.552 .008 45	.390 .038 45	.090 .744 45	.341 .321 45	.307 .041 45	.161 .321 45	.294 .058 45	.046 .704 45	.460 .038 45	-.298 .047 45	
Емпатія2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.157 .358 45	.268 .016 45	.277 .001 45	.224 .001 45	1 .000 45	.224 .000 45	.122 .132 45	.138 .378 45	.157 .308 45	.220 .147 45	.272 .071 45	.374 .011 45	.288 .082 45	.432 .003 45	.383 .043 45	.056 .713 45	.008 .572 45	.201 .188 45	.109 .474 45	.108 .491 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	
Висвітленість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.138 .411 45	.157 .398 45	.220 .147 45	.272 .071 45	.272 .071 45	1 .000 45	-.068 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Контроль	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.272 .037 45	.374 .001 45	.447 .001 45	.447 .001 45	.268 .000 45	.268 .000 45	.174 .053 45	.227 .058 45	.357 .015 45	.300 .039 45	.243 .021 45	.395 .014 45	.487 .008 45	.552 .008 45	.390 .038 45	.090 .744 45	.341 .321 45	.307 .041 45	.161 .321 45	.294 .058 45	.046 .704 45	.460 .038 45	-.298 .047 45	
Розв'язуваль_ність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.288 .037 45	.432 .001 45	.485 .001 45	.485 .001 45	.230 .016 45	.231 .016 45	-.068 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Життєстійкість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.432 .037 45	.636 .001 45	.409 .001 45	.409 .001 45	.158 .000 45	.158 .000 45	.056 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Стратегія	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.383 .037 45	.409 .001 45	.485 .001 45	.485 .001 45	.230 .016 45	.231 .016 45	-.068 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Висвітленість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.056 .411 45	.008 .398 45	.201 .147 45	.201 .147 45	.109 .474 45	.108 .491 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	-.407 .030 45	
Отриман_ість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.008 .572 45	.201 .188 45	.109 .474 45	.109 .474 45	.024 .038 45	.024 .038 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	-.407 .030 45	
Самість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.201 .188 45	.109 .474 45	.109 .474 45	.109 .474 45	.024 .038 45	.024 .038 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	-.407 .030 45	
Адаптивність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.109 .474 45	.109 .474 45	.109 .474 45	.109 .474 45	.024 .038 45	.024 .038 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	-.407 .030 45	
Впевненість	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.108 .491 45	.088 .471 45	.088 .471 45	.088 .471 45	.024 .038 45	.024 .038 45	-.220 .147 45	.254 .092 45	-.251 .095 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	-.407 .030 45	
Толерантність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.220 .147 45	-.088 .358 45	.024 .038 45	.024 .038 45	-.068 .055 45	-.068 .055 45	.056 .055 45	.230 .114 45	.231 .127 45	.347 .019 45	.417 .004 45	.229 .131 45	.485 .001 45	.158 .308 45	.158 .084 45	.201 .027 45	.331 .000 45	.148 .068 45	.088 .471 45	.110 .089 45	.024 .038 45	.310 .038 45	-.368 .009 45	
Готовність_до_зміни	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.254 .037 45	.374 .001 45	.447 .001 45	.447 .001 45	.268 .000 45	.268 .000 45	.174 .053 45	.227 .058 45	.357 .015 45	.300 .039 45	.243 .021 45	.395 .014 45	.487 .008 45	.552 .008 45	.390 .038 45	.090 .744 45	.341 .321 45	.307 .041 45	.161 .321 45	.294 .058 45	.046 .704 45	.460 .038 45	-.298 .047 45	
Інформативність	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.251 .037 45	-.417 .001 45	-.368 .001 45	-.268 .001 45	-.407 .001 45	-.407 .001 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	-.118 .068 45	

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

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

Дерево кластеризації



Результати кластерного аналізу к-середніми

ANOVA

	Cluster		Error		F	Sig.
	Mean Square	df	Mean Square	df		
Zscore(Інтолерантність)	8,832	2	,627	42	14,085	,000
Zscore(EI)	10,703	2	,538	42	19,897	,000
Zscore (Готовність_до_змін)	14,922	2	,337	42	44,269	,000
Zscore(Життєстійкість)	16,631	2	,256	42	65,048	,000

The F tests should be used only for descriptive purposes because the clusters have been chosen to maximize the differences among cases in different clusters. The observed significance levels are not corrected for this and thus cannot be interpreted as tests of the hypothesis that the cluster means are equal.

Number of Cases in each
Cluster

Cluster	1	13,000
	2	21,000
	3	11,000
Valid		45,000
Missing		,000