

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Римар Юлія Мирославівна

ДИПЛОМНА РОБОТА

**Розвиток емоційного інтелекту засобами соціальної роботи на
стресостійкість молоді**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

Професор кафедри соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор
Александров Денис Олександрович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи,

Кандидат соціологічних наук, доцент

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Загальна характеристика емоційного інтелекту.....	7
1.2. Сучасні підходи до вивчення особливостей стресостійкості, життєстійкості та копінг-поведінки у молоді.....	10
1.3. Емоційний інтелект як ресурс адаптивного подолання стресу в контексті соціальної роботи з молоддю	13
Висновки до розділу 1	17

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

2.1. Методологія та організація дослідження: характеристика вибірки, етапи, процедура.....	19
2.2. Кількісний аналіз результатів дослідження рівнів емоційного інтелекту, життєстійкості, стресу та копінг-стратегій у молоді.....	27
2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язків емоційного інтелекту, життєстійкості, стресу та копінг-стратегій у молоді.....	43
Висновки до розділу 2.....	50

РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

3.1. Аналіз сучасних підходів до розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості.....	53
3.2. Розробка програми формування адаптивних стратегій подолання стресу у молоді засобами розвитку емоційного інтелекту.....	55
3.3. Аналіз ефективності програми: результати апробації та рекомендації щодо впровадження.....	60
Висновки до розділу 3.....	71

ВИСНОВКИ.....	73
----------------------	-----------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
--	-----------

ВСТУП

Українські студенти сьогодні живуть і навчаються в умовах, які не мають аналогів у новітній історії країни. Повномасштабна війна докорінно змінила повсякденне життя молодих людей: тривога за близьких, вимушені переїзди, переривання навчання, загибель знайомих — усе це стало частиною студентської реальності. Поруч із цим не зникли й традиційні навантаження: іспити, курсові, пошук роботи та невизначеність після закінчення університету. Одні молоді люди справляються з таким тиском, знаходячи опору всередині себе. Інші — зламуються, уникають, відстороняються. Що визначає цю різницю? Відповідь на це питання має не лише наукову, а й практичну цінність для кожного, хто працює з молоддю.

Актуальність дослідження. Ця робота досліджує, як рівень емоційного інтелекту студентів пов'язаний з їхньою здатністю витримувати стрес і обирати ефективні способи реагування на нього. Ключове питання — чи справді той, хто краще розуміє свої та чужі емоції, легше долає кризові ситуації. Окремо розглядається роль таких складових емоційного інтелекту, як здатність усвідомлювати власний стан, керувати ним, розуміти інших, зберігати внутрішню мотивацію та будувати стосунки. Наукова спільнота активно вивчала ці явища, але переважно окремо — або емоційний інтелект, або стресостійкість. Їхній спільний вплив на студентів, які переживають війну, досі залишався поза увагою дослідників. Саме цю прогалину заповнює дана робота. Її результати адресовані насамперед практикам — соціальним працівникам, університетським психологам, фахівцям молодіжних служб.

Метою з'ясувати, як емоційний інтелект пов'язаний зі стресостійкістю студентської молоді, та на основі цього розробити й перевірити програму, яка допомагає молодим людям краще справлятися зі стресом через розвиток емоційних компетентностей. Для досягнення поставленої мети нами визначені наступні **завдання**:

1. Розкрити сутність, структуру та компоненти емоційного інтелекту.

2. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення стресостійкості, життєстійкості та копінг-поведінки у молоді.
3. Теоретично обґрунтувати роль емоційного інтелекту як ресурсу адаптивного подолання стресу в контексті соціальної роботи з молоддю.
4. Обґрунтувати методологію та організувати емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості молоді.
5. Проаналізувати рівні емоційного інтелекту, життєстійкості, сприйняття стресу та особливості копінг-стратегій у студентів.
6. Визначити характер кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками.
7. Проаналізувати сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту у роботі з молоддю.
8. Розробити, апробувати та оцінити ефективність програми розвитку емоційного інтелекту, спрямованої на підвищення стресостійкості молоді.

Об'єкт: процес формування стресостійкості у молоді.

Предмет: форми, методи та засоби соціальної роботи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту з метою формування стресостійкості молоді.

Гіпотеза: Студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту — насамперед ті, хто краще усвідомлює власні стани та вміє ними керувати, — демонструватимуть вищу психологічну витривалість, менше суб'єктивно страждатимуть від стресу та частіше обиратимуть активні стратегії його подолання: планування дій, переосмислення ситуації, звернення по підтримку. Перевірка цієї гіпотези дасть змогу виявити психологічні чинники стресостійкості та обґрунтувати практичні заходи в соціальній роботі з молоддю.

Методи дослідження:

1. *теоретичні методи:* аналіз, синтез та узагальнення наукової психологічної літератури з проблем емоційного інтелекту, стресостійкості та копінг-поведінки;

2. *аналітичні методи*: вивчення вітчизняного й зарубіжного досвіду стосовно діагностики та розвитку емоційного інтелекту; аналіз методичних і нормативних документів, що регламентують діяльність соціальних служб з молоддю; метод контент-аналізу наукових публікацій;
3. *емпіричні методи*: спостереження, інтерв'ювання, формувальний експеримент (апробація програми розвитку емоційного інтелекту), тестування за допомогою психодіагностичних методик: діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл), копінг-тесту Лазаруса, шкали суб'єктивного відчуття стресу PSS (С. Кoen), тесту життєстійкості (С. Мадді);
4. *методи математичної обробки*: розрахунки в середовищі Microsoft Excel, обчислення описових статистик, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, критерії порівняння незалежних і залежних вибірок (зокрема, U-критерій Манна-Уїтні), перевірка нормальності розподілу;
5. *інтерпретаційний метод*: якісний аналіз та узагальнення отриманих результатів, змістовна інтерпретація виявлених кореляційних зв'язків.

Емпіричну базу дослідження становлять 90 студентів закладів вищої освіти м. Києва та Київської області віком від 18 до 25 років, з них 53 особи жіночої та 37 осіб чоловічої статі. У вибірці представлені студенти різних курсів і спеціальностей.

Наукова новизна перше на студентській вибірці здійснено комплексний аналіз зв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю та копінг-стратегіями в умовах війни. Виявлено специфічні індивідуально-психологічні чинники, що визначають рівень стресостійкості студентів. Розроблено й апробовано авторську програму розвитку емоційного інтелекту як інструменту формування адаптивної поведінки в стресі.

Практична значущість полягає в тому, що результатом проведеного дослідження є розробка та апробація програми розвитку емоційного інтелекту як засобу формування адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення

стресостійкості молоді. Запропонована програма може використовуватися у практиці соціальної роботи, зокрема в діяльності соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, психологічних службах закладів вищої освіти, а також при здійсненні соціального супроводу студентської молоді в умовах воєнного часу.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження були представлені у формі тез доповіді на X Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології» (14–15 березня 2025 р., м. Київ, Київський національний університет імені Тараса Шевченка): Римар Ю. М. Незадоволеність життям як чинник розвитку адикцій серед молоді // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14–15 берез. 2025 р., м. Київ). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025. С. 159–160. Матеріали тез відображають теоретичне обґрунтування взаємозв'язку між суб'єктивним переживанням незадоволеності життям, зниженою стресостійкістю та схильністю молоді до адиктивних форм поведінки як дезадаптивних копінг-стратегій, що безпосередньо пов'язано з предметом цього дослідження.

Структура роботи складається і вступу, трьох розділів, які містять 6 підрозділів, висновків, списку використаних джерел у кількості 70, додатків. Загальний обсяг роботи складає 103 сторінок, з яких основного тексту 74 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Загальна характеристика емоційного інтелекту

Одним із головних завдань сучасної соціальної роботи є надання допомоги людині в подоланні життєвих труднощів та підтримка її психологічного благополуччя. Особливої гостроти це питання набуває в роботі зі студентською молоддю, яка в умовах повномасштабної війни, економічної нестабільності та швидких соціальних змін щодня стикається з численними викликами. Серед них — високе академічне навантаження, невизначеність професійного майбутнього, інформаційне перевантаження, тиск соціальних мереж, труднощі в міжособистісному спілкуванні та постійне психоемоційне напруження. Усе це суттєво впливає на емоційний стан молодих людей, знижує їхню адаптивність і нерідко призводить до соціальної дезадаптації, тривожних розладів, емоційного вигорання та різних форм ризикової поведінки [1; 14; 16; 48].

У таких складних умовах у сучасній соціальній роботі все активніше акцентується увага на пошуку та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Одним із найбільш значущих і перспективних таких ресурсів є **емоційний інтелект (EI)**. Він відіграє важливу роль не лише в повсякденному житті молоді, а й у формуванні професійної компетентності фахівців соціономічних професій, допомагаючи їм ефективніше взаємодіяти з клієнтами та протистояти професійному вигоранню [2; 3; 6; 48; 54].

Поняття «емоційний інтелект» з'явилося в психологічній науці наприкінці XX століття і швидко стало одним із найбільш динамічно досліджуваних конструктів [4; 7]. Тривалий час у психології панувало уявлення про емоції та інтелект як про протилежні сфери психіки. Емоції

традиційно сприймалися як ірраціональний, біологічно зумовлений компонент, що заважає раціональному мисленню, тоді як інтелект вважався вищою когнітивною здатністю. Однак поступове накопичення емпіричних даних продемонструвало тісний взаємозв'язок емоційної та когнітивної сфер. Емоції почали розглядати не як перешкоду, а як важливе джерело інформації про внутрішній стан людини та зовнішнє середовище, що сприяє кращій адаптації до умов життя [4; 49].

Засновниками сучасної концепції емоційного інтелекту вважаються Джон Мейєр і Пітер Селовей. У 1990 році вони запропонували здатнісну (ability) модель EI, визначивши його як здатність сприймати, розуміти, використовувати та регулювати власні емоції та емоції інших людей для успішного вирішення практичних завдань [4]. Паралельно значного поширення набула популярна модель Денієла Гоулмана, який у 1995 році обґрунтував, що успіх у житті, кар'єрі та міжособистісних стосунках значною мірою залежить саме від рівня емоційного інтелекту, а не лише від традиційного коефіцієнта інтелекту (IQ) [5].

Згідно з моделлю Гоулмана, емоційний інтелект включає п'ять основних компонентів:

1. **Самосвідомість** — здатність розпізнавати власні емоції в момент їх виникнення, розуміти їхні причини та вплив на поведінку [3; 7].
2. **Саморегуляція** — вміння контролювати імпульсивні реакції, керувати емоційним станом без придушення емоцій [7; 10].
3. **Мотивація** — спрямування емоцій на досягнення цілей, підтримання оптимізму та наполегливості навіть після невдач [5; 6].
4. **Емпатія** — розуміння емоційних станів інших людей та співпереживання їм.
5. **Соціальні навички** — вміння будувати ефективні стосунки, вирішувати конфлікти та працювати в команді [5; 8].

Паралельно розвивалася «змішана» модель Рувена Бар-Она, який трактує емоційний інтелект як широку систему емоційних, соціальних і когнітивних

компетенцій, що забезпечують успішну адаптацію до вимог життя. Бар-Он виділив п'ять основних сфер: внутрішньоособистісну, міжособистісну, адаптивність, стресостійкість та загальний настрій [8].

Для соціальної роботи розвиток емоційного інтелекту має подвійне практичне значення. По-перше, високий рівень ЕІ є необхідною умовою професійної стійкості самого соціального працівника, допомагаючи запобігати емоційному вигоранню та зберігати емпатійну позицію під час роботи з клієнтами [11; 48; 54]. По-друге, цілеспрямоване формування емоційного інтелекту у молоді виступає ефективним профілактичним засобом проти девіантної поведінки, адиктивних форм подолання стресу та соціальної дезадаптації [1; 9; 57].

Вітчизняні дослідники активно адаптують західні теоретичні моделі до національних реалій воєнного часу. Значний внесок у розробку цієї проблематики зробили Е. Л. Носенко, В. В. Зарицька, С. П. Дерев'янко, Л. О. Колісник, А. Г. Четверик-Бурчак, Х. М. Глинська та інші [3; 6; 7; 10; 56; 57]. Вони розглядають емоційний інтелект як важливий чинник життєвого успіху, професійного становлення фахівців соціономічних професій, критичного мислення та психологічної резильєнтності особистості в умовах кризи [6; 48; 52].

Наукова дискусія щодо природи емоційного інтелекту триває й дотепер. Дослідники сперечаються, чи є ЕІ самостійною когнітивною здібністю, чи комплексною особистісною рисою. Для практики соціальної роботи найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який поєднує когнітивні здібності з формуванням адаптивних поведінкових навичок [7; 10].

Історичні корені ідеї емоційного інтелекту сягають античної філософії. Ще Аристотель у своїх працях розмірковував про «золоту середину» в емоційних реакціях і можливість керувати емоціями за допомогою розуму.

Таким чином, емоційний інтелект є не лише теоретичним конструктом, а й практичною моделлю, яка допомагає молоді зберігати оптимізм, психологічну стійкість і здатність до конструктивних дій у кризових ситуаціях, зокрема в

умовах війни та соціальних змін [1; 6; 48; 57]. Це підтверджує актуальність і доцільність розробки спеціальних програм розвитку емоційного інтелекту для студентської молоді в системі соціальної роботи. Саме цій меті присвячене наше дослідження.

1.2.Сучасні підходи до вивчення особливостей стресостійкості, життєстійкості та копінг-поведінки у молоді

Проблема стресостійкості особистості та механізмів її адаптації в умовах соціальних змін і психологічних навантажень уже тривалий час перебуває в центрі уваги як зарубіжних, так і вітчизняних психологів. Серед ключових дослідників, які зробили значний внесок у розробку цієї проблематики, варто виділити Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман, С. Мадді, Л. Китаєва-Смика, Н. Водоп'янову, В. Бодрова, О. Конопкіна, Н. Родіну, В. М'ясіщева та інших [28; 29; 30; 40].

Особливої актуальності проблема стресостійкості набуває в сучасних українських реаліях. Повномасштабна війна, постійна загроза життю, економічна нестабільність, вимушена міграція та високе академічне навантаження створюють потужне стресогенне середовище для студентської молоді. У таких умовах ефективне подолання стресу стає не лише фактором психологічного благополуччя, а й важливим чинником збереження соціальної активності та професійного становлення молодої людини [3; 14; 22; 46].

Розпочинаючи аналіз, необхідно уточнити сутність поняття «стрес». Класичне визначення цього феномена дав Ганс Сельє, який розумів стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Він виділив три стадії стресової реакції: стадію тривоги (мобілізація ресурсів), стадію опору (адаптація) та стадію виснаження (коли адаптаційні можливості

вичерпуються) [28]. Якщо на перших двох стадіях стрес може виконувати мобілізуючу та стимулюючу функцію, то тривале перебування в стані виснаження призводить до серйозних соматичних і психологічних порушень.

Більш сучасне психологічне розуміння стресу пов'язане з когнітивно-транзакційною теорією Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман. Згідно з цією теорією, стрес виникає не стільки через об'єктивну подію, скільки через суб'єктивну оцінку людиною цієї події як такої, що перевищує її ресурси для подолання. Вчені виділяють два основні процеси оцінки: первинну (визначення загрозливості ситуації) та вторинну (оцінка власних ресурсів) [29; 40].

Стресостійкість у сучасній психології розглядається як інтегральна властивість особистості, яка дозволяє їй витримувати значні фізичні, інтелектуальні та емоційні навантаження без суттєвої шкоди для здоров'я та ефективності діяльності. На відміну від вроджених особливостей темпераменту, стресостійкість є динамічним ресурсом, який формується протягом життя і може бути цілеспрямовано розвинений [16; 20; 22].

Поряд зі стресостійкістю в сучасній психологічній літературі все частіше використовується поняття **резильєнтності** (*resilience*). Попри зовнішню схожість, ці конструкти не є тотожними. Стресостійкість описує здатність особистості витримувати стресові навантаження без суттєвого погіршення функціонування — тобто акцентує на опірності впливу стресора в момент його дії. Резильєнтність, натомість, означає **спроможність відновлюватися після пережитого стресу**, повертаючись до попереднього або вищого рівня функціональності без стійких порушень. У метафоричному розумінні: якщо стресостійкість — це міцність матеріалу, то резильєнтність — це його пружність, здатність повертатися до вихідної форми після деформації. У контексті воєнного часу обидва ресурси є критично важливими: стресостійкість допомагає молодій людині не «зламатися» під тиском хронічних стресорів, а резильєнтність забезпечує відновлення після гострих травматичних подій. Дослідники Б. Фредріксон, А. Масте та вітчизняні

науковці (Г. Лазос, Н. Ферльовська, В. Гаврилькевич) розглядають резильєнтність як динамічний процес, що включає когнітивну переоцінку, задіяння ресурсів соціальної підтримки та пошук сенсу в пережитому досвіді — тобто ті самі механізми, що тісно пов'язані з розвиненим емоційним інтелектом.

Важливим етапом у розвитку теорії стало запровадження Сальваторе Мадді поняття **життєстійкості** (hardiness). Мадді визначив її як систему глибинних переконань людини про себе, світ і відносини зі світом, яка допомагає перетворювати навіть складні та травматичні події на джерело особистісного зростання. Структура життєстійкості включає три ключові компоненти:

1. **Залученість** (commitment) — переконаність у значущості та цікавості того, що відбувається;
2. **Контроль** (control) — віра у власну здатність впливати на події;
3. **Прийняття ризику** (challenge) — сприйняття змін і труднощів як можливості для розвитку [28; 39].

Одним із центральних механізмів подолання стресу є **копінг-поведінка**. Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на управління вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують її ресурси. Вони виділили проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Пізніші дослідження розширили цю класифікацію, виділяючи адаптивні (планування, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) та дезадаптивні (уникання, заперечення, самозвинувачення) стратегії [29; 30; 40].

Студентський вік (18–25 років) є особливо сенситивним періодом для формування індивідуального репертуару копінг-стратегій. Саме в цей час закладаються стійкі моделі реагування на стрес, які згодом впливають на якість життя людини. Дослідження останніх років показують, що в умовах війни студенти частіше звертаються до соціальної підтримки, але водночас залишається високим рівень використання дезадаптивних стратегій, таких як уникання та дистанціювання [12; 17; 23; 34; 37].

Вітчизняні науковці активно вивчають специфіку цих процесів в українських реаліях. Значний внесок зробили О. Деркач, А. Демченко, Є. Гайдаш, І. Кочева, О. Крицький, Т. Полубуткіна, Н. Ферльовська, А. Ракович та інші [9; 11; 16; 22; 23; 35; 38; 43]. Вони підкреслюють, що стресостійкість не є вродженою якістю, а формується під впливом внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних) чинників і може бути цілеспрямовано розвинена засобами соціально-психологічної роботи.

Таким чином, стресостійкість, життєстійкість та адаптивні копінг-стратегії є тісно взаємопов'язаними соціально-психологічними чинниками, які забезпечують збереження психологічного благополуччя молоді в умовах війни та соціальних змін. Виходячи з цієї теоретичної позиції, у ході констатувального етапу емпіричного дослідження нами буде проведено діагностику рівня емоційного інтелекту, життєстійкості, суб'єктивного відчуття стресу та домінуючих копінг-стратегій. Це дозволить виявити ключові детермінанти стресостійкості студентської молоді та розробити науково обґрунтовану програму розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу підвищення психологічної стійкості в практиці соціальної роботи.

1.3.Емоційний інтелект як ресурс адаптивного подолання стресу в контексті соціальної роботи з молоддю

Емоційний інтелект у сучасних умовах повномасштабної війни є одним із ключових внутрішніх ресурсів, цілеспрямований розвиток якого засобами соціальної роботи може суттєво підвищити стресостійкість студентської молоді. Якщо попередні підрозділи розкривали загальну характеристику

емоційного інтелекту та теоретичні підходи до стресостійкості, життєстійкості та копінг-поведінки, то даний підрозділ фокусується на потенціалі емоційного інтелекту як об'єкта розвитку в системі соціальної роботи з молоддю.

Наукові дані свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту значною мірою визначає якість вибору стратегій подолання стресу [51; 52; 53]. Особи з розвиненим ЕІ частіше застосовують адаптивні копінг-стратегії (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки) і рідше вдаються до дезадаптивних форм поведінки [48; 55]. Таким чином, емоційний інтелект виступає важливим чинником стресостійкості, який може бути ефективно розвинений саме в умовах соціальної роботи.

У контексті соціальної роботи розвиток емоційного інтелекту має виразно практичну та соціально-орієнтовану спрямованість. На відміну від індивідуальної психотерапії, соціальна робота працює з молододу людиною в її реальному соціальному середовищі, враховуючи сімейні обставини, умови навчання, рівень соціальної підтримки, матеріальні труднощі та вплив воєнної реальності. Це дозволяє розвивати емоційний інтелект не як ізольовану навичку, а як комплексний соціально-психологічний ресурс, що безпосередньо впливає на стресостійкість.

Сучасна соціальна робота з молоддоду активно застосовує широкий арсенал засобів і методів розвитку емоційного інтелекту. Найбільш ефективними серед них є:

- А. **Групові форми соціально-психологічної роботи** — соціально-психологічні тренінги, розвивальні групи, майстер-класи та терапевтичні групи. Саме в груповому форматі найкраще розвиваються такі компоненти ЕІ, як емпатія, соціальні навички та самосвідомість через механізми зворотного зв'язку, рольові ігри, групову рефлексію та спільне проживання емоційного досвіду [37; 52].
- В. **Індивідуальний соціальний супровід** — системна робота соціального працівника з молододу людиною, яка включає емоційну підтримку, допомогу в розпізнаванні та регуляції емоцій, спільне планування

виходу зі складних ситуацій і формування індивідуальних стратегій подолання стресу.

- с. **Соціально-профілактичні програми** — комплексні довгострокові проєкти, спрямовані на формування здорового способу життя, психологічної стійкості та соціальної компетентності молоді. Такі програми часто поєднують психоедукацію, практичні вправи на розвиток емоційного інтелекту та роботу з соціальним оточенням.
- д. **Робота з соціальною підтримкою та мережами** — відновлення та зміцнення соціальних зв'язків, залучення молоді до волонтерської діяльності, студентського самоврядування та громадських ініціатив, що сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок.
- е. **Методи арт-терапії, казкотерапії, бібліотерапії та тілесно-орієнтованих практик** — ефективні для розвитку самосвідомості та саморегуляції, особливо в роботі з молоддю, яка пережила психотравматичний досвід [35].
- ф. **Онлайн- та змішані формати роботи** — особливо актуальні в умовах воєнного часу, оскільки дозволяють забезпечувати безперервність соціальної підтримки навіть за умов повітряних тривог, переміщення чи обмеженого доступу до офлайн-просторів [9].

Такий комплексний підхід дає можливість розвивати емоційний інтелект на трьох рівнях: когнітивному (розуміння емоцій), емоційному (переживання та регуляція) та поведінковому (конструктивні дії в соціальному середовищі). У результаті молодь отримує не тільки кращі навички управління емоціями, а й підвищену стресостійкість, кращу адаптивність і відчуття контролю над власним життям.

Сучасна соціальна робота з молоддю все активніше реалізує **empowerment-підхід**, основна ідея якого полягає в посиленні внутрішніх ресурсів клієнта для самостійного подолання складних життєвих обставин [11; 48]. У рамках цього підходу розвиток емоційного інтелекту є одним із найбільш ефективних інструментів, оскільки сприяє переходу студентської молоді від реактивної

моделі «виживання» до проактивної — свідомого управління емоційним станом, конструктивного вирішення проблем і активного використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів для підвищення стресостійкості.

Важливим аспектом є **подвійна роль** емоційного інтелекту в соціальній роботі. По-перше, його розвиток у студентів є прямим завданням профілактичної, розвивальної та корекційної роботи. По-друге, високий рівень ЕІ є необхідною професійною компетенцією самого соціального працівника, який у кризових умовах повинен зберігати емоційну стабільність, емпатію та професійну ефективність [11; 48; 54].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту засобами соціальної роботи постає як перспективна і науково обґрунтована стратегія підвищення стресостійкості студентської молоді. Він поєднує в собі регуляторну, адаптаційну та соціально-інтегративну функції, виступаючи сполучною ланкою між внутрішнім світом молодої людини та її соціальним оточенням. Ефективна реалізація цього процесу дозволяє не лише допомагати молоді переживати наслідки війни, але й формувати стійкі внутрішні ресурси для успішної адаптації та особистісного розвитку в майбутньому.

Теоретичний аналіз підтверджує, що взаємозв'язок емоційного інтелекту зі стресостійкістю та можливості його розвитку засобами соціальної роботи мають високу практичну значущість. Виявлені закономірності створюють надійне підґрунтя для емпіричного етапу дослідження та розробки авторської програми розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу посилення стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 1

За результатами теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості молоді констатовано, що ця проблема є актуальною та достатньо розробленою в сучасній психологічній науці.

Теоретичне підґрунтя дослідження ґрунтується на різних психологічних підходах. Психодинамічні теорії розглядають емоційне благополуччя як результат взаємодії психічних сил, а порушення емоційної сфери — як наслідок внутрішніх конфліктів. Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на неадаптивних когнітивних схемах та глибинних переконаннях особистості, які можуть сприяти формуванню дезадаптивних стратегій подолання стресу. Екзистенційно-гуманістичний підхід наголошує на глибоких екзистенційних проблемах свободи вибору, відповідальності, ізольованості та пошуку сенсу життя. Трансперсональна психологія звертає увагу на потреби особистості в самоактуалізації та виході за межі власного «Я», що також впливає на здатність долати стресові ситуації.

У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що поняття «стресостійкість» і «життєстійкість» (hardiness) використовуються вченими у близькому термінологічному значенні, проте не є синонімічними. У контексті нашого дослідження впливу емоційного інтелекту на стресостійкість молоді найбільш доцільним є визначення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що характеризує її здатність успішно долати стресові впливи без суттєвої шкоди для психічного та фізичного здоров'я, а також швидко відновлюватися після стресових подій. Життєстійкість при цьому розуміється як система глибинних переконань про себе, світ і стосунки зі світом, яка допомагає людині знаходити сенс і ресурси навіть у найскладніших життєвих обставинах.

Емоційний інтелект, за визначенням багатьох науковців, — це здатність усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати емоції інших і використовувати цю інформацію для ефективної взаємодії. Його основні компоненти (самосвідомість, саморегуляція,

мотивація, емпатія, соціальні навички) можуть бути розвинені в різному ступені. Високий рівень емоційного інтелекту виступає важливим ресурсом успішної адаптації до стресових умов, особливо в молодому віці, коли процес формування життєвої компетентності ще триває.

Зважаючи на встановлені теоретичні взаємозв'язки, у ході констатувального етапу емпіричного дослідження буде проведено діагностику рівня емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла), рівня життєстійкості (за методикою С. Мадді), рівня суб'єктивного відчуття стресу (за шкалою PSS-10 С. Коена) та домінуючих копінг-стратегій (за опитувальником Р. Лазаруса). Це дозволить виявити специфіку взаємозв'язків між досліджуваними показниками у студентської молоді 18–25 років в умовах воєнного часу, визначити ключові детермінанти стресостійкості та розробити науково обґрунтовану програму розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу підвищення психологічної стійкості молоді в практиці соціальної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

2.1 Методологія та організація дослідження: характеристика вибірки, етапи, процедура

Як було нами продемонстровано у ході теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту та стресостійкості молоді, ці феномени є тісно пов'язаними між собою. Відтак, гіпотеза нашого емпіричного дослідження полягає у тому, що саме емоційний інтелект (особливо такі його компоненти, як самоусвідомлення та саморегуляція), життєстійкість та адаптивні копінг-стратегії можуть виступати соціально-психологічними чинниками збереження психологічного благополуччя молоді в умовах стресу. Виходячи з цієї теоретичної позиції, ми у ході констатувального етапу емпіричного дослідження будемо діагностувати рівень емоційного інтелекту, рівень життєстійкості, рівень суб'єктивного відчуття стресу та домінуючі копінг-стратегії для визначення їхнього впливу на стресостійкість молоді. Це дозволить виявити детермінанти стресостійкості у студентської молоді та розробити у подальшому ефективну програму розвитку емоційного інтелекту для вдосконалення соціальної практики роботи з молоддю.

Мета нашого дослідження – це виявити зв'язок емоційного інтелекту з індивідуально-психологічними чинниками (стресостійкістю, життєстійкістю та копінг-стратегіями), які можуть впливати на успішність подолання стресу молодою людиною.

З метою емпіричного дослідження емоційного інтелекту як особистісного утворення молоді нами були поставлені наступні завдання:

- визначити роль емоційного інтелекту у структурі стресостійкості молоді;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками життєстійкості;

- з'ясувати взаємозв'язок емоційного інтелекту із домінуючими копінг-стратегіями молоді;
- порівняти групи з високим та низьким рівнем емоційного інтелекту за показниками стресу, життєстійкості та копінг-поведінки.

Емпіричне дослідження було ретельно сплановано та проведено у чотири основні етапи, що забезпечило логічну послідовність, системність і комплексність наукового пошуку.

Перший етап — теоретико-аналітичний. Цей етап мав фундаментальне значення для всього дослідження. Було здійснено поглиблений аналіз значного масиву вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, присвячених проблематиці емоційного інтелекту, стресостійкості, психологічної *hardiness* (життєстійкості) та стратегій копінг-поведінки. Особлива увага приділялася працям Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, С. Мадді, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Н. Холла та українських дослідників. На цьому етапі уточнено понятійно-категоріальний апарат, обґрунтовано методологічні засади дослідження (системний, комплексний, особистісно-діяльнісний, суб'єктний та ресурсний підходи), сформульовано гіпотезу, мету та завдання, а також проведено ретельний відбір і обґрунтування психодіагностичного інструментарію. Вибір методик здійснювався з урахуванням їхньої високої надійності, валідності, апробованості в студентському середовищі та відповідності віковим особливостям досліджуваної вибірки.

Основні психодіагностичні методики, що використовувалися в дослідженні:

1. **Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла** Методика розроблена американським психологом Н. Холлом у 2005 році та є однією з найбільш поширених і надійних інструментів для оцінки емоційного інтелекту як цілісного особистісного утворення. Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюються респондентами за 6-бальною шкалою (від 1 — «повністю не згоден» до 6 — «повністю згоден»). Методика має високу внутрішню узгодженість

і конструктну валідність, добре апробована на студентській вибірці. Вона дозволяє діагностувати п'ять основних компонентів емоційного інтелекту:

- 1) **Емоційна обізнаність (самосвідомість)** — відображає здатність людини чітко розпізнавати, ідентифікувати та розуміти власні емоції в момент їх виникнення, усвідомлювати їхні причини, динаміку та можливі наслідки для поведінки, прийняття рішень і міжособистісних стосунків. Високі показники свідчать про розвинену внутрішню рефлексію та емоційну грамотність.
 - 2) **Управління емоціями (саморегуляція)** — характеризує здатність ефективно контролювати інтенсивність, тривалість і якість емоційних реакцій, швидко відновлювати емоційну рівновагу після стресових ситуацій, стримувати імпульсивні прояви та негативні емоційні сплески.
 - 3) **Самомотивація** — показує вміння людини спрямовувати свої емоції на досягнення поставлених цілей, підтримувати високий рівень внутрішньої мотивації, оптимізму, енергії та наполегливості навіть у складних і тривалих стресових умовах.
 - 4) **Емпатія** — відображає здатність точно сприймати, розуміти та емоційно співпереживати станам інших людей, враховувати їхні почуття, потреби та переживання у процесі комунікації.
 - 5) **Розпізнавання емоцій інших людей (соціальні навички)** — свідчить про вміння впливати на емоційний стан оточення, ефективно будувати конструктивну комунікацію, розв'язувати конфлікти, налагоджувати та підтримувати продуктивні соціальні стосунки. Додатково обчислюється інтегративний (загальний) показник емоційного інтелекту, який дає комплексну оцінку рівня розвитку цієї особистісної характеристики.
2. **Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus Coping Strategies Questionnaire, 1988)** Це класична, добре валідизована і широко

застосовувана в усьому світі методика для вивчення стратегій подолання стресу. Опитувальник містить 50 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою частоти використання тієї чи іншої стратегії. Методика дозволяє отримати детальну картину копінг-поведінки людини. Вона включає вісім шкал:

- 1) **Конфронтаційний копінг** — агресивні зусилля, спрямовані на пряму зміну стресової ситуації, іноді з проявами ворожості чи ризикованих дій.
 - 2) **Дистанціювання** — психологічне відсторонення від проблеми, спроба зменшити її емоційну значущість.
 - 3) **Самоконтроль** — свідомі зусилля щодо регуляції власних емоцій, думок і поведінки, стримування імпульсів.
 - 4) **Пошук соціальної підтримки** — активне звернення за емоційною, інформаційною або практичною допомогою до родичів, друзів чи спеціалістів.
 - 5) **Прийняття відповідальності** — визнання своєї ролі у виникненні проблеми та активні дії щодо її вирішення.
 - 6) **Втеча-уникнення** — уникнення проблеми через фантазії, відволікання, надмірний сон, алкоголь чи інші форми пасивної поведінки (переважно дезадаптивна стратегія).
 - 7) **Планування вирішення проблеми** — раціональний аналіз ситуації, розробка стратегії та конкретних кроків для подолання труднощів (адаптивна стратегія).
 - 8) **Позитивна переоцінка** — переосмислення ситуації в позитивному ключі, пошук особистісного сенсу, можливостей для зростання та саморозвитку через пережите.
3. **Шкала суб'єктивного відчуття стресу PSS (Perceived Stress Scale, S. Cohen, 1983)** Одна з найбільш надійних і валідаційних методик у світовій психологічній практиці. Складається з 14 пунктів, які оцінюють, наскільки респондент протягом останнього місяця сприймав своє життя

як непередбачуване, неконтрольоване, перевантажене та стресове. Методика фокусується саме на суб'єктивному сприйнятті, а не на об'єктивних стресорах, що робить її особливо цінною для вивчення психологічного благополуччя молоді.

4. **Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Scale, 1998)** Методика розроблена відомим американським психологом С. Мадді і є стандартом для діагностики hardiness (життєстійкості). Містить 45 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Діагностує три ключові компоненти:

- 1) **Залученість (commitment)** — переконаність людини в тому, що те, що відбувається в житті, є значущим, цікавим і вартим участі навіть у складних умовах.
- 2) **Контроль (control)** — віра у власну здатність впливати на хід подій через активні зусилля та прийняття відповідальних рішень.
- 3) **Прийняття ризику (challenge)** — сприйняття змін, труднощів і невизначеності не як загрози, а як виклику та можливості для особистісного розвитку і зростання. Загальний показник життєстійкості розраховується як сума балів за трьома шкалами і відображає загальний рівень психологічної резилієнтності.

Другий етап — констатувальний експеримент. На даному етапі здійснювалося безпосереднє збирання емпіричних даних. Загальна вибірка дослідження склала 90 студентів закладів вищої освіти м. Києва віком від 18 до 25 років, які навчаються за денною формою. Гендерний склад вибірки: 53 жінки (58,9 %) та 37 чоловіків (41,1 %). Для участі у формувальному етапі з загальної вибірки було сформовано експериментальну групу (30 осіб) та контрольну групу (30 осіб). Відбір до експериментальної групи здійснювався на основі експертної оцінки психологів та фахівців соціально-психологічних служб з урахуванням середніх та низьких показників стресостійкості.

Дослідження проводилося **в онлайн-форматі** протягом жовтня–грудня 2025 року. Опитувальники розміщувалися в спеціалізованій Google-формі з автоматичним збереженням відповідей. Такий формат дозволив забезпечити

зручність для респондентів, дотримання санітарно-епідеміологічних вимог, а також ширшу доступність участі.. Було строго дотримано всіх етичних принципів психологічного дослідження: принцип інформованої згоди, гарантія анонімності та конфіденційності результатів, добровільність участі та право респондента відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких наслідків. Тестування відбувалося в комфортних для респондентів умовах (вдома, у гуртожитку чи зручному місці), що сприяло більшій щирості та достовірності відповідей.

Третій етап — аналітико-узагальнюючий. На цьому етапі проводилася систематизація зібраного емпіричного матеріалу, кількісна та якісна обробка даних, їх статистичний аналіз, порівняльний аналіз отриманих результатів, інтерпретація та формулювання висновків.

Четвертий етап — формувальний експеримент. Він включав розробку, апробацію та оцінку ефективності авторської програми розвитку емоційного інтелекту для формування адаптивних стратегій подолання стресу у молоді (результати апробації програми представлені в третьому розділі роботи).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою сучасного програмного забезпечення **JAMOVІ (версія 2.3)**.

Одним з найважливіших початкових етапів статистичного аналізу була **перевірка нормальності розподілу даних**. Цей крок є принципово важливим, оскільки від його результатів безпосередньо залежить вибір подальших методів статистичного аналізу (параметричних чи непараметричних). Для перевірки відповідності емпіричного розподілу закону нормального розподілу було застосовано критерій **Шاپіро-Вілка**, який вважається одним з найбільш потужних і чутливих для невеликих та середніх вибірок ($n = 90$). Отримані результати наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати перевірки нормальності розподілу показників (критерій Шاپіро-Вілка, $n = 90$)

Показник	Статистика W	p-значення	Розподіл
Емоційний інтелект (Н. Холл)			
– Емоційна обізнаність (Шкала 1)	0,946	< 0,001	відмінний від нормального
– Управління емоціями (Шкала 2)	0,976	0,088	нормальний
– Самомотивація (Шкала 3)	0,964	0,014	відмінний від нормального
– Емпатія (Шкала 4)	0,923	< 0,001	відмінний від нормального
– Розпізнавання емоцій (Шкала 5)	0,916	< 0,001	відмінний від нормального
– Інтегративний показник EI	0,903	< 0,001	відмінний від нормального
Суб'єктивний стрес			
– Суб'єктивний стрес (PSS, С. Коен)	0,962	0,010	відмінний від нормального
Життєстійкість (С. Мадді)			
– Загальна життєстійкість (С. Мадді)	0,972	0,052	нормальний
Копінг-стратегії (Р. Лазарус)			
– Конфронтація	0,984	0,338	нормальний

Показник	Статистика W	p-значення	Розподіл
– Дистанціювання	0,970	0,033	відмінний від нормального
– Самоконтроль	0,971	0,042	відмінний від нормального
– Пошук соціальної підтримки	0,978	0,140	нормальний
– Прийняття відповідальності	0,957	0,005	відмінний від нормального
– Втеча-уникнення	0,984	0,357	нормальний
– Планування вирішення проблеми	0,962	0,010	відмінний від нормального
– Позитивна переоцінка	0,972	0,049	відмінний від нормального

Отримані дані свідчать, що лише п'ять показників із шістнадцяти мають нормальний розподіл ($p > 0,05$): управління емоціями (Шкала 2), загальна життєстійкість (С. Мадді), конфронтаційний копінг, пошук соціальної підтримки та втеча-уникнення. Водночас для решти одинадцяти показників (зокрема, всіх компонентів емоційного інтелекту, крім управління емоціями, інтегративного показника EI, суб'єктивного стресу PSS, дистанціювання, самоконтролю, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки) розподіл статистично значущо відрізняється від нормального ($p < 0,05$).

Така ситуація є досить типовою для психологічних досліджень, адже більшість психологічних змінних у реальних людських вибірках мають асиметричний, зміщений або мультимодальний характер розподілу.

Виявлення ненормальності розподілу більшості показників зумовило використання непараметричних методів статистичного аналізу, а саме:

- коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена (для виявлення взаємозв'язків між змінними);
- U-критерію Манна-Уїтні (для порівняння незалежних груп);
- множинного регресійного аналізу з обережним інтерпретуванням.

Таке поетапне статистичного опрацювання (спочатку перевірка нормальності → вибір відповідних методів → аналіз) дозволило забезпечити максимальну надійність, валідність і наукову коректність усіх отриманих результатів.

Таким чином, методологія, організація дослідження, сформована вибірка, обраний психодіагностичний інструментарій та застосовані статистичні методи повністю відповідають сучасним вимогам наукової психологічної роботи. Це створює надійне підґрунтя для достовірної інтерпретації емпіричних даних щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості молоді.

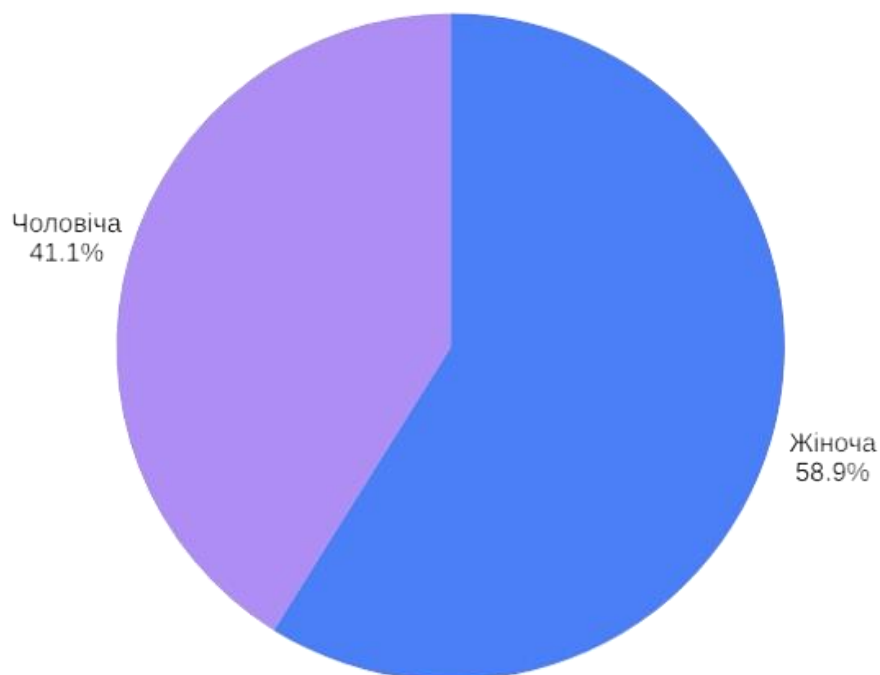
2.2 Кількісний аналіз результатів дослідження рівнів емоційного інтелекту, стресу, життєстійкості та копінг-стратегій у молоді

Після проведення діагностичного обстеження 90 студентів віком від 18 до 25 років (53 жінки та 37 чоловіків) нами було здійснено первинний кількісний аналіз отриманих даних, який дозволив окреслити соціально-демографічну структуру вибірки.

Аналіз розподілу респондентів за статтю (рис. 2.1) свідчить про домінування у вибірці осіб жіночої статі, що становить 58,9% від загальної кількості учасників, тоді як частка чоловіків складає 41,1%. Така пропорція

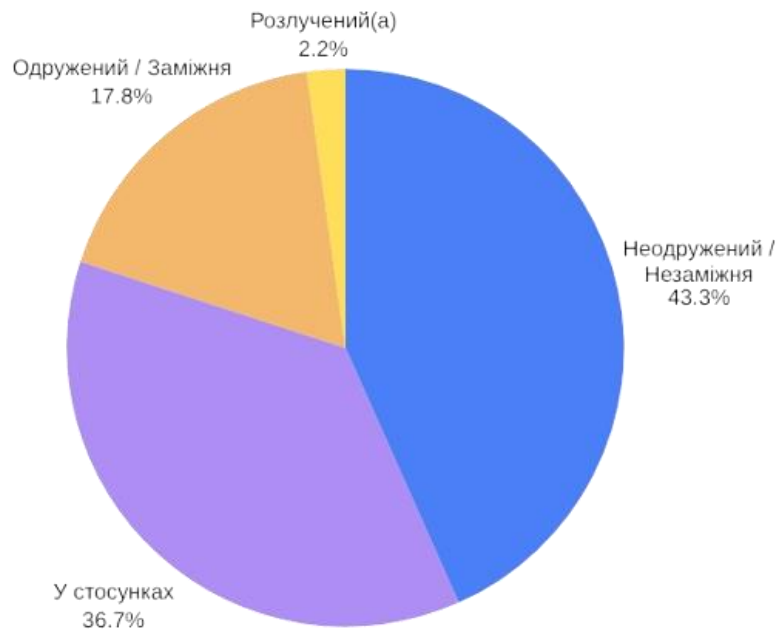
відповідає загальним тенденціям гендерного представництва у закладах вищої освіти на спеціальностях соціономічного спрямування.

Рисунок 2.1. Розподіл за віком



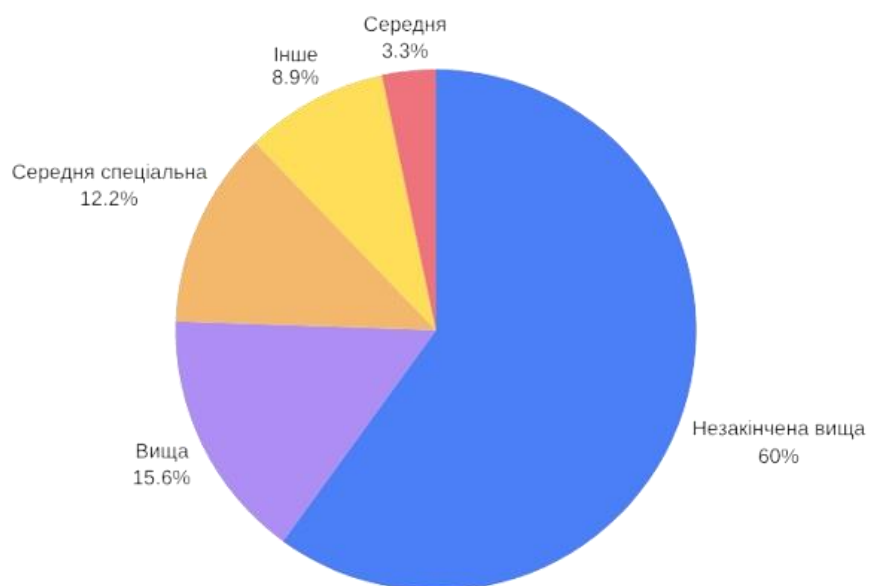
Аналіз сімейного стану респондентів (рис. 2.2) показав, що найбільшу частку вибірки (43,3%) становлять неодружені / незаміжні особи. Значний відсоток опитаних (36,7%) вказали, що перебувають у стосунках, 17,8% респондентів є одруженими / заміжними, і лише 2,2% зазначили статус «розлучений/а». Такий розподіл є цілком очікуваним для даної вікової групи (18–25 років), оскільки для більшості молодих людей цей період життя пов'язаний із переходом до самотійних стосунків та поступовим формуванням власної сім'ї.

Рисунок 2.2. Розподіл за сімейним станом



Важливою характеристикою вибірки, що впливає на рівень соціально-психологічної адаптації, є рівень освіти респондентів (рис. 2.3). Оскільки основною цільовою групою дослідження є студентська молодь, переважна більшість опитаних (60,0%) мають або здобувають незакінчену вищу освіту. Частка осіб із повною вищою освітою становить 15,6%, середню спеціальну освіту мають 12,2%, ще 8,9% вказали інший рівень освіти, а 3,3% — середню освіту.

Рисунок 2.3. Розподіл за освітою



Отримані дані свідчать про однорідність вибірки за освітнім рівнем, що дозволяє уникнути значних похибок при порівняльному аналізі показників стресостійкості та емоційного інтелекту. Соціально-демографічний профіль учасників дослідження відображає характерні особливості сучасного студентства, що забезпечує репрезентативність отриманих результатів для подальшого психологічного аналізу.

Соціально-демографічна характеристика вибірки, представлена вище, дозволяє сформулювати загальне уявлення про її склад та репрезентативність. Однак для глибшого розуміння психологічних особливостей досліджуваної групи необхідно звернутися безпосередньо до кількісних показників, отриманих за всіма використаними методиками.

Першим етапом такого аналізу стало обчислення **описових статистик** (середнє арифметичне, медіана, мінімальні та максимальні значення, а також показники асиметрії та ексцесу). Ці статистики дають змогу охарактеризувати центральні тенденції та форму розподілу кожної досліджуваної змінної. Результати цього етапу представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Описові статистики основних показників дослідження (n = 90)

	N	M	Mdn	Min	Max	Асим.	Ексцес
Емоційна обізнаність (Шкала 1)	90	27,0	27,0	6	36	-0,96	2,81
Управління емоціями (Шкала 2)	90	22,3	22,0	6	32	-0,40	0,06
Самотивація (Шкала 3)	90	25,0	25,0	7	36	-0,73	1,81
Емпатія (Шкала 4)	90	26,8	27,0	6	36	-1,22	2,77

	N	M	Mdn	Min	Max	Асим.	Ексцес
Розпізнавання емоцій (Шкала 5)	90	26,5	27,0	6	35	-1,30	3,25
Інтегративний показник EI	90	127,6	129,5	31	173	-1,50	5,93
Суб'єктивний стрес (PSS)	90	21,5	21,0	7	31	-0,45	1,88
Загальна життєстійкість	90	62,3	62,0	48	79	0,38	-0,18
Пошук соціальної підтримки	90	65,4	66,0	30	90	-0,21	-0,55
Втеча-уникнення	90	62,3	63,0	28	88	-0,18	-0,42
Планування вирішення проблеми	90	71,7	72,0	35	95	-0,35	-0,28
Позитивна переоцінка	90	65,0	66,0	32	92	-0,27	-0,49

Примітка: M – середнє арифметичне; Mdn – медіана; Min/Max – мінімальне та максимальне значення; Асим. – асиметрія; Ексцес – ексцес (куртозис).

Аналіз описових статистик, наведених у таблиці 2.2.1, дозволяє окреслити загальний психологічний профіль вибірки. Середній інтегративний показник емоційного інтелекту становить 127,6 бала (Mdn = 129,5), що відповідає середньому рівню розвитку. Звертає на себе увагу негативна асиметрія для більшості шкал EI, що свідчить про зміщення розподілу у бік вищих значень – тобто більша частина респондентів демонструє показники

вище середнього. Середнє значення за шкалою суб'єктивного стресу (PSS) становить 21,5 бала, що відповідає помірному рівню стресу. Загальний показник життєстійкості ($M = 62,3$) є нижчим за нормативне значення (80,72), що свідчить про знижений рівень психологічної стійкості у вибірці.

Поглиблений аналіз показників асиметрії та ексцесу (табл. 2.2.1) дозволяє уточнити характер розподілу досліджуваних змінних. Для більшості шкал емоційного інтелекту спостерігається від'ємна (лівостороння) асиметрія (значення від $-0,40$ до $-1,50$), що свідчить про зміщення основної маси відповідей у бік вищих значень. Це означає, що більшість студентів демонструють результати дещо вищі за середнє арифметичне, тоді як низькі показники є поодинокими випадками. Особливо виражена асиметрія зафіксована для інтегративного показника EI ($-1,50$) та шкали розпізнавання емоцій ($-1,30$).

Ексцес для більшості показників EI є додатним (від $0,06$ до $5,93$), що вказує на гостровершинний розподіл – тобто більшість значень скупчена навколо центру (середнього або медіани), а «хвости» розподілу є коротшими порівняно з нормальним розподілом. Натомість для загальної життєстійкості та копінг-стратегій ексцес є від'ємним (від $-0,18$ до $-0,55$), що свідчить про більш плаский, розтягнутий розподіл – результати студентів є більш розкиданими відносно середнього значення. Такий патерн розподілів є типовим для психологічних конструктів: показники EI, що активно розвиваються в юнацькому віці, демонструють тенденцію до зосередження навколо середніх та вище середніх значень, тоді як життєстійкість та копінг-стратегії як більш динамічні утворення мають більшу варіативність.

Описові статистики дозволили окреслити загальний психологічний профіль вибірки, однак вони не дають відповіді на питання про можливі внутрішньогрупові відмінності. Зважаючи на помітну гендерну неоднорідність вибірки (58,9 % жінок і 41,1 % чоловіків), а також враховуючи численні дані попередніх досліджень, які вказують на наявність статевих особливостей у рівні емоційного інтелекту та специфіці копінг-поведінки,

наступним логічним кроком став порівняльний аналіз показників залежно від статі респондентів.

Оскільки, як було встановлено в підрозділі 2.1, розподіл більшості досліджуваних змінних суттєво відрізнявся від нормального, для порівняння незалежних груп було використано непараметричний **U-критерій Манна-Уїтні**. Цей метод є найбільш доцільним у даному випадку, оскільки не висуває жорстких вимог до нормальності розподілу та дозволяє виявити статистично значущі відмінності навіть за невеликої вибірки. Результати порівняльного аналізу за статтю наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Порівняння показників за статтю (U-критерій Манна-Уїтні, n = 90)

Показник	М жін.	М чол.	U	p	Знач.	r (ефект)
Емоційна обізнаність (Шкала 1)	28,3	25,2	638	0,005	p < 0,05	–0,350
Управління емоціями (Шкала 2)	22,9	21,5	840	0,250	н/з	–0,143
Самомотивація (Шкала 3)	25,2	24,6	975	0,967	н/з	–0,006
Емпатія (Шкала 4)	28,7	24,1	446	< 0,001	p < 0,001	–0,546
Розпізнавання емоцій (Шкала 5)	28,0	24,3	612	0,002	p < 0,05	–0,376
Інтегративний ЕІ	133,2	119,6	629	0,004	p < 0,05	–0,359
Суб'єктивний стрес (PSS)	21,7	21,1	894	0,476	н/з	–0,089
Загальна життєстійкість	62,3	62,4	965	0,899	н/з	0,016
Пошук соц. підтримки	70,7	57,8	585	0,001	p < 0,05	–0,403
Втеча-уникнення	66,7	55,9	610	0,002	p < 0,05	–0,378
Планування вирішення проблеми	76,9	64,1	553	< 0,001	p < 0,001	–0,437
Позитивна переоцінка	68,1	60,5	722	0,033	p < 0,05	–0,264

Примітка: М жін. – середнє значення для жінок (n = 53); М чол. – середнє значення для чоловіків (n = 37); U – критерій Манна-Уїтні; r – ранговий бісеріальний коефіцієнт кореляції (розмір ефекту); н/з – незначущо; * p < 0,05; ** p < 0,001.

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.2.2, свідчить про наявність статистично значущих гендерних відмінностей за низкою важливих

показників. Жінки демонструють достовірно вищі результати за шкалами емоційної обізнаності ($p = 0,005$), емпатії ($p < 0,001$), розпізнавання емоцій інших ($p = 0,002$) та за загальним (інтегративним) показником емоційного інтелекту ($p = 0,004$). Крім того, у жінок статистично значуще частіше проявляються такі копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки ($p = 0,001$), планування вирішення проблеми ($p < 0,001$) та позитивна переоцінка ($p = 0,033$). Водночас вони також частіше вдаються до стратегії втечі-уникнення ($p = 0,002$).

Отримані результати загалом узгоджуються з даними багатьох сучасних досліджень, згідно з якими жінки часто демонструють вищий рівень емоційного інтелекту, особливо в сфері емоційного усвідомлення та емпатії. Разом з тим, виявлений факт частішого використання стратегії втечі-уникнення поряд з адаптивними стратегіями у жінок може свідчити про складнішу емоційну динаміку: вища емоційна чутливість і глибше переживання стресу спонукає їх до більш різноманітного репертуару копінг-стратегій, включаючи захисні механізми.

Слід зауважити, що отримані гендерні відмінності потрібно інтерпретувати з певною обережністю, оскільки вибірка дослідження є відносно невеликою ($n = 90$) і не повністю рівномірною за гендерним складом (58,9 % жінок проти 41,1 % чоловіків). Це може певною мірою впливати на силу виявлених відмінностей.

Важливо підкреслити, що за показниками суб'єктивного стресу (PSS) та загальної життєстійкості статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено. Це дозволяє зробити висновок, що в умовах сучасних викликів як жінки, так і чоловіки переживають подібний рівень стресового навантаження та мають порівнянні загальні ресурси психологічної стійкості.

Отримані гендерні відмінності свідчать про певну специфіку прояву емоційного інтелекту у чоловіків та жінок. Водночас для розуміння загальної картини розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці важливо

проаналізувати розподіл респондентів за рівнями розвитку окремих компонентів цієї характеристики.

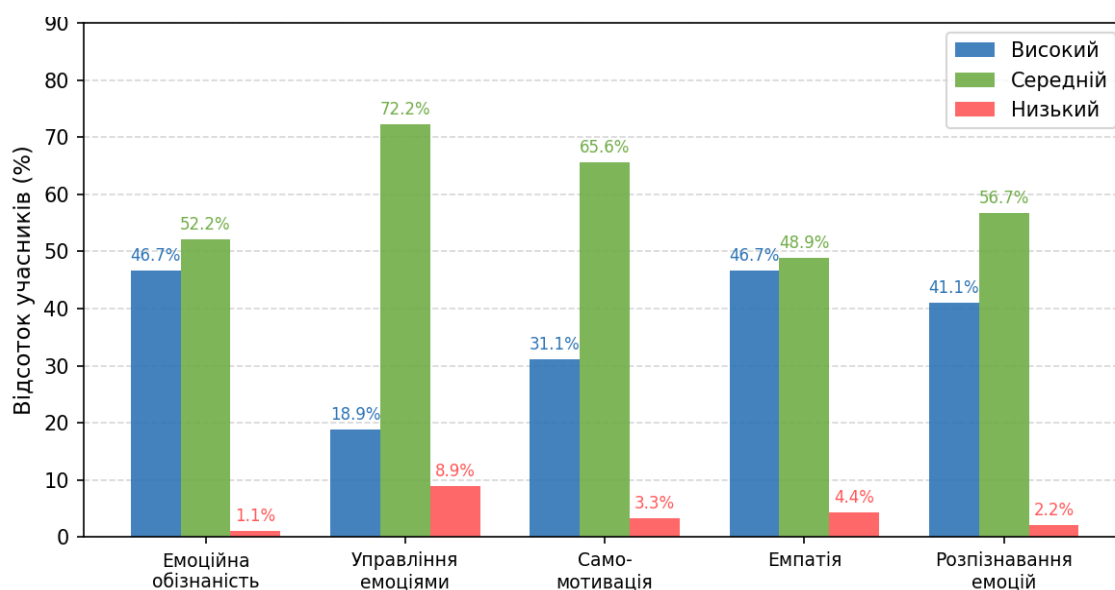
Для отримання більш детальної картини було проаналізовано розподіл респондентів за рівнями (високий, середній, низький) кожної шкали емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Результати представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості компонентів
емоційного інтелекту (n = 90)**

Шкала	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
1. Емоційна обізнаність	46,7	52,2	1,1
2. Управління своїми емоціями	18,9	72,2	8,9
3. Самомотивація	31,1	65,6	3,3
4. Емпатія	46,7	48,9	4,4
5. Розпізнавання емоцій інших	41,1	56,7	2,2

Рисунок 2.4. Розподіл рівнів компонентів EI (n = 90)



Отримані дані показують, що більшість студентів перебувають на середньому рівні розвитку емоційного інтелекту за більшістю шкал.

Найкраще розвиненими виявились шкали **«Емоційна обізнаність»** та **«Емпатія»**, де майже половина респондентів (46,7 %) демонструє високий рівень. Це свідчить про те, що студенти досить добре усвідомлюють власні емоції та здатні розуміти емоційні стани інших людей.

Найслабшою ланкою емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці є **управління своїми емоціями (саморегуляція)**. Лише 18,9 % студентів мають високий рівень за цією шкалою, тоді як 8,9 % — низький, а переважна більшість (72,2 %) — середній. Такий результат вказує на одну з ключових проблем сучасної студентської молоді — труднощі з контролем та регуляцією емоційних реакцій в умовах підвищеного стресу.

Також відносно низькі показники спостерігаються за шкалою **«Розпізнавання емоцій інших людей»** (соціальні навички) — високий рівень мають лише 41,1 % респондентів.

Підсумовуючи результати аналізу окремих шкал емоційного інтелекту (табл. 2.4), можна констатувати, що профіль емоційної компетентності студентів є нерівномірним. З одного боку, студенти добре орієнтуються у власних емоціях та емоціях оточуючих (високі показники за шкалами емоційної обізнаності та емпатії). З іншого боку, вони відчують труднощі з управлінням емоційними реакціями, особливо у стресових ситуаціях (низькі показники за шкалою саморегуляції).

Така диспропорція потребує інтегральної оцінки — необхідно з'ясувати, як поєднання сильних і слабких сторін окремих компонентів позначається на загальному рівні розвитку емоційного інтелекту. Для цього було розраховано інтегративний показник EI та проаналізовано його розподіл за рівнями (високий, середній, низький). Результати цього аналізу наведено в таблиці 2.5.

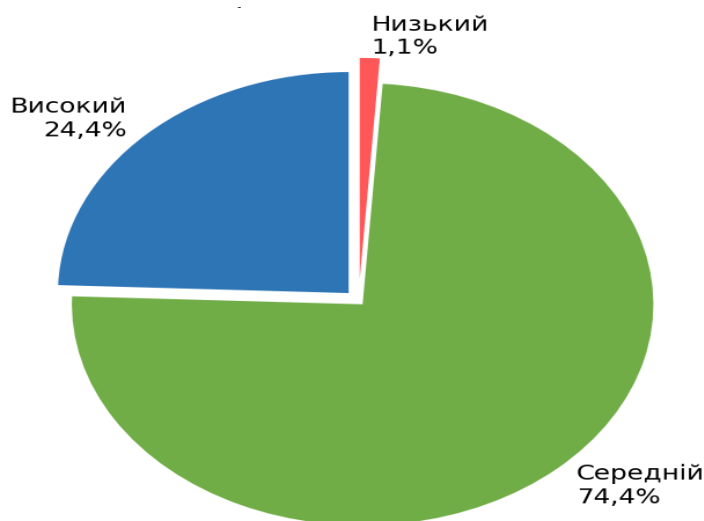
Таблиця 2.5.

Розподіл досліджуваних за рівнями інтегративного показника емоційного інтелекту (n = 90)

Рівень інтегративного EI	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий рівень	22	24,4
Середній рівень	67	74,4
Низький рівень	1	1,1
Всього	90	100,0

Примітка: рівні визначено за стандартними нормами методики Н. Холла.

Рисунок 2.5. Розподіл за рівнями інтегративного EI (n = 90)



Аналіз даних таблиці 2.5 свідчить, що **переважна більшість студентів (74,4 %)** володіють середнім рівнем емоційного інтелекту. Високий рівень зафіксовано лише у 24,4 % респондентів, а низький — лише в одного студента (1,1 %).

Такий розподіл є досить типовим для студентської молоді. Він вказує на те, що більшість молодих людей мають задовільний базовий рівень емоційної компетентності, проте лише чверть вибірки демонструє високий рівень емоційного інтелекту. Це підтверджує актуальність розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу стресостійкості.

Оскільки емоційний інтелект тісно пов'язаний зі сприйняттям та переживанням стресу, наступним етапом аналізу стало вивчення рівня суб'єктивного стресу в досліджуваній вибірці за допомогою шкали PSS С. Коена. Результати розподілу представлено в таблиці 2.6.

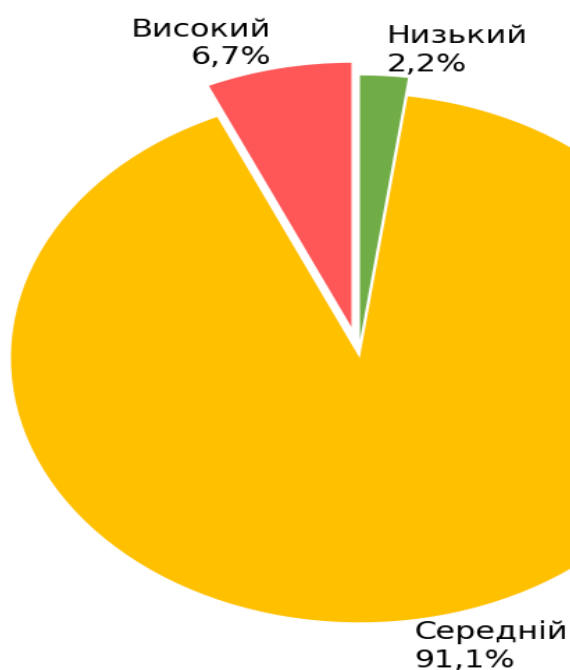
Таблиця 2.6.

Розподіл досліджуваних за рівнями суб'єктивного стресу (n = 90)

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоток (%)	Інтерпретація
Високий (27–40)	6	6,7	Стан дезадаптації, висока ймовірність вигорання
Середній (14–26)	82	91,1	Помірна напруга, яка є контрольованою
Низький (0–13)	2	2,2	Висока опірність стресу, стан спокою
Всього	90	100,0	

Примітка: інтерпретація рівнів за авторськими нормами С. Коена.

Рисунок 2.6. Розподіл рівнів суб'єктивного стресу PSS (n = 90)



Отримані дані, наведені в таблиці 2.6, свідчать, що переважна більшість студентів (91,1 %) перебуває у стані помірного рівня суб'єктивного стресу. Такий результат є цілком очікуваним для студентської молоді, яка навчається в умовах воєнного часу, значного академічного навантаження та соціальної невизначеності.

Помірний рівень стресу, відповідно до сучасних наукових поглядів, не слід розглядати виключно як негативне явище. У багатьох випадках він виконує мобілізуючу функцію, сприяючи підвищенню уваги, активізації когнітивних процесів та пошуку ефективних способів вирішення завдань.

Водночас у 6,7 % респондентів (6 осіб) зафіксовано високий рівень стресу. Ця група перебуває в стані дезадаптації, що супроводжується відчуттям перевантаження, емоційним виснаженням та підвищеним ризиком розвитку синдрому емоційного вигорання. Саме ці студенти потребують першочергової психологічної підтримки, оскільки високий рівень стресу суттєво знижує як психічне здоров'я, так і академічну успішність.

Низький рівень стресу спостерігається лише у 2,2 % респондентів (2 особи). Ці студенти демонструють високу стресостійкість та загальне психологічне благополуччя.

Середнє значення показника суб'єктивного стресу в цілій вибірці становить 21,5 бала, що також підтверджує домінування помірною рівня напруги.

Важливо відзначити, що порівняно з дослідженнями, проведеними в умовах соціальної стабільності, у нашій вибірці спостерігається дещо інша структура розподілу: частка осіб із високим рівнем стресу є нижчою, ніж зазвичай. Це може свідчити не про відсутність стресу як такого, а про певну адаптацію молоді до хронічної стресової ситуації, коли гострі емоційні реакції переходять у фоновий, постійно присутній помірний стрес.

Таким чином, профіль суб'єктивного стресу досліджуваної вибірки можна вважати відносно сприятливим. Однак поєднання помірною стресу у більшості студентів із недостатньо розвиненою саморегуляцією емоцій (виявленою раніше) створює передумови для формування неадаптивних стратегій подолання стресу.

Саме тому наступним етапом аналізу стало вивчення копінг-стратегій студентів та їх взаємозв'язку з рівнем емоційного інтелекту й суб'єктивним стресом для виділення інтегральних типів психологічної адаптації.

З метою комплексної оцінки психологічного стану молоді було виділено два основних інтегральних профілі адаптації на основі поєднання трьох ключових показників: рівня емоційного інтелекту, домінуючих копінг-стратегій та рівня суб'єктивного стресу. Результати розподілу респондентів за типами профілів представлено в таблиці 2.7.

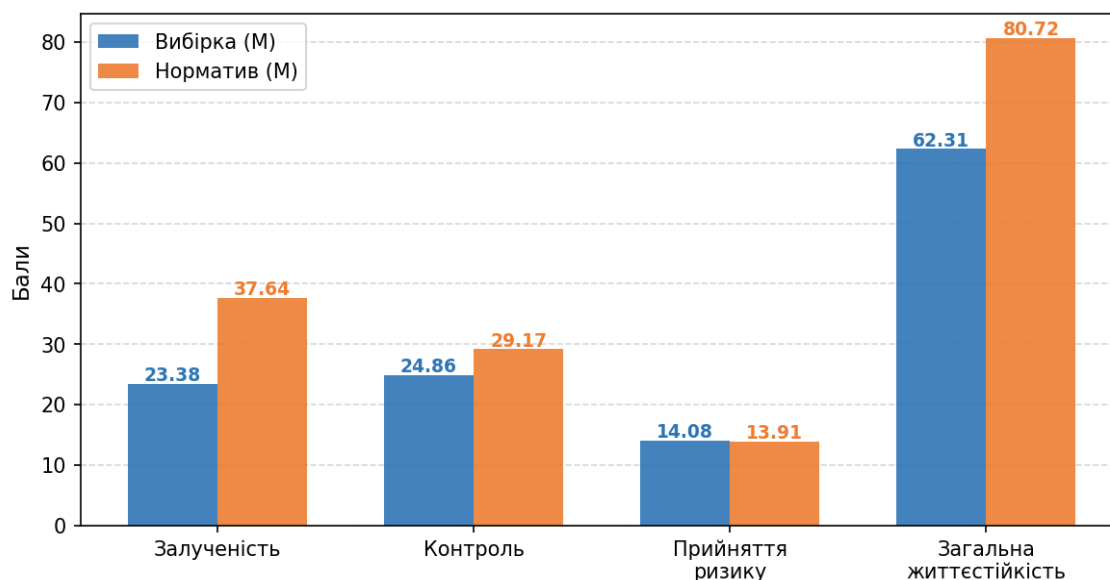
Таблиця 2.7.

Розподіл респондентів за типами профілів адаптації (n = 90)

Тип профілю	Кількість осіб	Відсоток (%)
Позитивний (адаптивний)	69	76,7
Негативний (неадаптивний)	21	23,3
Всього	90	100,0

Примітка: *M* — середнє значення вибірки; *Норма (M)* — нормативне значення за стандартизацією.

Рисунок 2.7. Показники *life-hardiness* порівняно з нормативними (n = 90)



Отримані дані свідчать, що **76,7 % студентів** належать до позитивного (адаптивного) профілю. Для цієї групи характерне поєднання середнього або високого рівня емоційного інтелекту, переважання адаптивних копінг-

стратегій (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) та помірного рівня суб'єктивного стресу. Таке поєднання свідчить про достатні внутрішні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій.

Водночас **23,3 % респондентів** (21 особа) віднесено до негативного (неадаптивного) профілю. Для цих студентів характерне поєднання низького або нижче середнього рівня емоційного інтелекту, переважання дезадаптивних стратегій (втеча-уникнення, дистанціювання) та підвищеного рівня стресу. Такий профіль створює «замкнене коло», коли слабка емоційна регуляція посилює стрес, а дезадаптивні копінг-стратегії ще більше погіршують психологічний стан.

Виявлення майже чверті студентів з неадаптивним профілем адаптації є важливим практичним результатом дослідження. Саме ця група потребує першочергової участі в програмі розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості.

Для оцінки загальних ресурсів психологічної стійкості було проведено діагностику життєстійкості за методикою С. Мадді. Результати представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Показники життєстійкості студентів за методикою С. Мадді (n = 90)

Шкали та показники	М	SD	Норма (М)	Рівень
Залученість	23,38	3,21	37,64	Нижче середнього
Контроль	24,86	4,85	29,17	Близько до норми
Прийняття ризику	14,08	2,24	13,91	Норма
Загальна життєстійкість	62,31	7,42	80,72	Нижче середнього

Примітка: М – середнє значення за вибіркою; SD – стандартне відхилення; Норма (М) – нормативне середнє значення за стандартизацією методики.

Аналіз результатів показує, що загальний рівень життєстійкості в досліджуваній вибірці (М = 62,31) є помітно нижчим за нормативне значення (80,72).

Найкраще представленим компонентом є «**Прийняття ризику**», який знаходиться в межах норми ($M = 14,08$ при нормі $13,91$). Це свідчить про те, що студенти в цілому схильні сприймати складні та непередбачувані ситуації не стільки як загрозу, скільки як виклик і можливість для особистісного зростання. Така установка особливо важлива в умовах сучасної невизначеності.

Показник «**Контроль**» знаходиться дещо нижче нормативного рівня ($M = 24,86$ при нормі $29,17$), але все ж залишається близьким до середніх значень. Студенти зберігають помірну впевненість у своїй здатності впливати на події власного життя, що дозволяє підтримувати адаптивний оптимізм.

Найбільш проблемним компонентом є «**Залученість**» ($M = 23,38$ при нормі $37,64$). Цей показник виявився майже на 38 % нижчим за нормативне значення. Низька залученість проявляється у відчутті, що події життя проходять повз, зниженні інтересу до навчання, соціальних взаємодій та власних цілей. У контексті тривалого стресу така відстороненість може виконувати захисну функцію, допомагаючи уникнути емоційного перевантаження. Однак у довгостроковій перспективі вона призводить до втрати сенсу діяльності, апатії та зростання ризику емоційного вигорання.

Загалом отриманий профіль життестійкості є характерним для студентської молоді в умовах тривалої кризи. Відносно збережені компоненти «Контроль» і «Прийняття ризику» дозволяють молоді продовжувати справлятися з поточними викликами, проте суттєво знижена «Залученість» стає вразливим місцем, яке потребує цілеспрямованої психологічної роботи.

Порівнюючи результати діагностики життестійкості з раніше отриманими даними (недостатня саморегуляція емоцій, помірний рівень стресу у більшості вибірки та 23,3 % неадаптивного профілю адаптації), можна зробити висновок, що студентська молодь перебуває в стані мобілізації внутрішніх ресурсів. Однак для підвищення загальної стресостійкості особливо важливо працювати над відновленням відчуття залученості та сенсу в повсякденній діяльності.

2.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язків емоційного інтелекту, копінг-стратегій, життєстійкості та стресу

Проведений емпіричний аналіз дозволив перейти від описового рівня до інтерпретаційного, що є ключовим етапом будь-якого психологічного дослідження. Отримані кількісні дані дають змогу не лише констатувати певні рівні показників, але й розкрити механізми взаємозв'язків між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями, суб'єктивним стресом та життєстійкістю студентської молоді.

Для перевірки того, чи можуть компоненти емоційного інтелекту виступати прямими предикторами суб'єктивного стресу та життєстійкості, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Результати двох моделей представлено в таблицях 2.9. та 2.10.

Таблиця 2.9.

Коефіцієнти регресійної моделі впливу компонентів ЕІ на суб'єктивний стрес (залежна змінна – PSS; $R = 0,237$; $R^2 = 0,056$; $F(5, 84) = 0,998$; $p = 0,424$)

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандарт.)
(Перехоп)	25,264	2,765	9,136	< 0,001	—
Емоційна обізнаність (Шкала 1)	–0,092	0,136	–0,674	0,502	–0,112

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандарт.)
Управління емоціями (Шкала 2)	-0,143	0,101	-1,412	0,162	-0,184
Самотивація (Шкала 3)	-0,076	0,125	-0,603	0,548	-0,090
Емпатія (Шкала 4)	0,056	0,129	0,433	0,666	0,073
Розпізнавання емоцій (Шкала 5)	0,085	0,145	0,586	0,559	0,105

Як видно з таблиці 2.3.1, перша регресійна модель виявилася статистично незначущою ($p = 0,424$). Компоненти емоційного інтелекту спільно пояснюють лише 5,6 % дисперсії рівня суб'єктивного стресу. Жоден із п'яти предикторів не досяг рівня статистичної значущості. Найвищий (хоча й недостатній) внесок спостерігався у шкали «Управління емоціями» ($\beta = -0,184$; $p = 0,162$). Це дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект у цілому не є потужним прямим лінійним предиктором рівня сприйманого стресу в студентській вибірці.

Таблиця 2.10.

Коефіцієнти регресійної моделі впливу компонентів ЕІ на загальну життєстійкість (залежна змінна – загальна життєстійкість; $R = 0,150$; $R^2 = 0,023$; $F(5, 84) = 0,386$; $p = 0,857$)

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандарт.)
(Перехоп)	61,927	5,260	11,774	< 0,001	—

Предиктор	B	SE	t	p	β (стандарт.)
Емоційна обізнаність (Шкала 1)	-0,307	0,258	-1,189	0,238	-0,201
Управління емоціями (Шкала 2)	-0,018	0,192	-0,095	0,925	-0,013
Самомотивація (Шкала 3)	0,106	0,238	0,447	0,656	0,068
Емпатія (Шкала 4)	0,036	0,245	0,147	0,883	0,025
Розпізнавання емоцій (Шкала 5)	0,207	0,276	0,749	0,456	0,136

Друга модель також не підтвердила значущого впливу компонентів емоційного інтелекту на загальну життестійкість ($R^2 = 0,023$; $p = 0,857$). Модель пояснює лише 2,3 % варіації показника. Найбільший внесок (хоча статистично незначущий) демонстрували шкали «Розпізнавання емоцій» ($\beta = 0,136$) та «Емоційна обізнаність» ($\beta = -0,201$).

Отримані результати регресійного аналізу свідчать про відсутність прямого лінійного впливу емоційного інтелекту на рівень суб'єктивного стресу та життестійкості. Це важливий науковий висновок, який спонукає шукати опосередковані механізми взаємодії цих конструктів. У зв'язку з цим було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена (таблиця 2.11).

Таблиця 2.11.

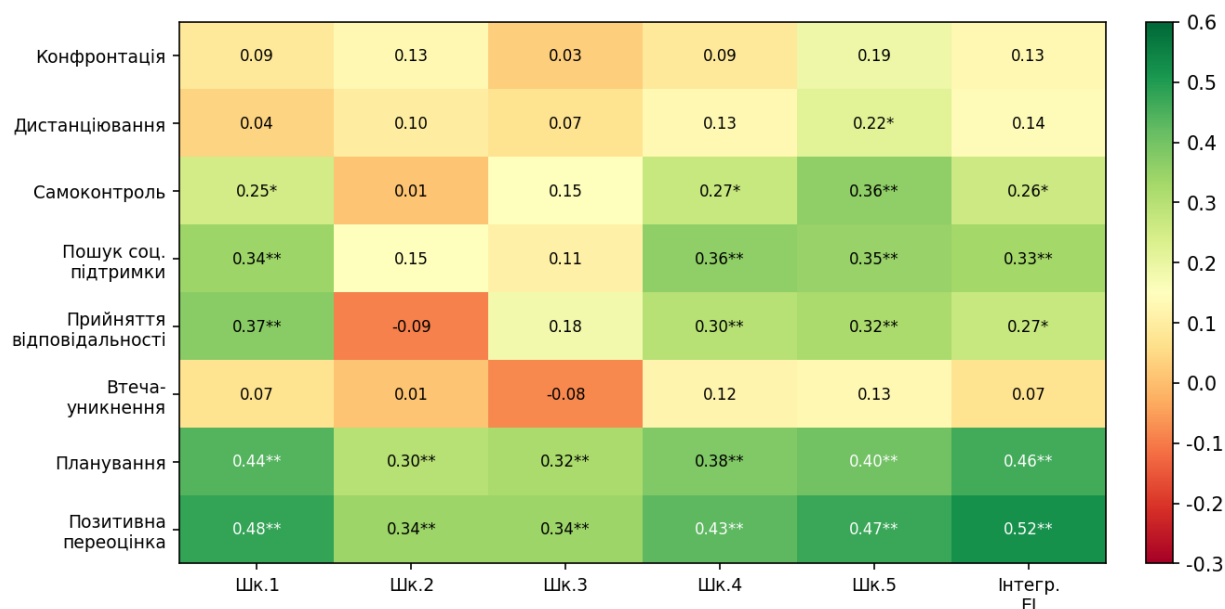
Взаємозв'язок показників емоційного інтелекту з копінг-стратегіями, життестійкістю та суб'єктивним стресом досліджуваних (n = 90)

Показник	Шк. 1	Шк. 2	Шк. 3	Шк. 4	Шк. 5	Інтегр. ЕІ
Копінг-стратегії (Р. Лазарус)						
1. Конфронтація	0,090	0,134	0,026	0,093	0,187	0,133

2. Дистанціювання	0,040	0,098	0,065	0,128	0,217	0,137
3. Самоконтроль	0,250	0,010	0,150	0,270	0,360	0,259
4. Пошук соц. підтримки	0,340	0,154	0,108	0,363	0,352	0,333
5. Прийняття відповідальності	0,370	−0,087	0,179	0,301**	0,320**	0,269
6. Втеча-уникнення	0,074	0,013	−0,079	0,120	0,129	0,066
7. Планування рішення	0,438	0,303	0,322	0,380	0,403	0,463
8. Позитивна переоцінка	0,476	0,342	0,335	0,428	0,472	0,515
Життєстійкість (С. Мадді)						
Загальна життєстійкість	−0,059	0,007	0,055	0,009	0,050	0,015
Залученість	−0,103	0,021	−0,100	−0,070	−0,080	−0,080
Контроль	0,057	0,111	0,188	0,130	0,175	0,165
Прийняття ризику	−0,170	−0,244	−0,082	−0,155	−0,102	−0,191
Шкала стресу (PSS, С. Коен)						
Суб'єктивний стрес (PSS)	−0,110	−0,212	−0,148	−0,036	−0,055	−0,140

Примітка: Шк. 1 – Емоційна обізнаність; Шк. 2 – Управління емоціями; Шк. 3 – Самомотивація; Шк. 4 – Емпатія; Шк. 5 – Розпізнавання емоцій; Інтегр. ЕІ – інтегративний показник. * $p < 0,05$; $p < 0,001$; н/з – не є статистично значущим.

Рисунок 2.8. Матриця кореляцій ЕІ з копінг-стратегіями (ρ Спірмена, $n = 90$)



Розпочнемо аналіз із розгляду зв'язків інтегративного рівня емоційного інтелекту з копінг-стратегіями за методикою Р. Лазаруса. Саме інтегративний показник найбільш повно відображає загальну здатність особистості до розуміння, усвідомлення та регуляції емоцій, тому він є ключовим для інтерпретації.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту виявив статистично значущі позитивні кореляції з двома найбільш адаптивними стратегіями подолання стресу. Найсильніший зв'язок зафіксовано з копінгом **«Позитивна переоцінка»** ($\rho = 0,515$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що молоді люди з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше здатні переосмислювати складні життєві ситуації, знаходити в них позитивні аспекти та можливості для особистісного зростання. Другий за силою зв'язок спостерігається з стратегією **«Планування вирішення проблеми»** ($\rho = 0,463$; $p < 0,001$). Високий емоційний інтелект тісно пов'язаний з умінням аналізувати стресогенну ситуацію, виділяти головне та розробляти конкретні покрокові дії.

Обидва результати підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом, який спрямовує поведінку молоді в конструктивне русло. Він допомагає не просто переживати стрес, а трансформувати його в можливості для розвитку.

Помірні позитивні кореляції інтегративного показника ЕІ виявлено також із «Пошуком соціальної підтримки» ($\rho = 0,333$; $p < 0,001$) та «Самоконтролем» ($\rho = 0,259$; $p < 0,05$). Це означає, що емоційно інтелектні студенти легше звертаються по допомогу до оточення та краще контролюють свої емоційні реакції. Дещо слабший, але теж значущий зв'язок зафіксовано з «Прийняттям відповідальності» ($\rho = 0,269$; $p < 0,05$), що вказує на здатність визнавати свою роль у виникненні проблеми без надмірного самозвинувачення.

Важливим є той факт, що неадаптивні копінг-стратегії не продемонстрували статистично значущих зв'язків з інтегративним рівнем емоційного інтелекту. Коефіцієнти кореляції з «Конфронтацією» ($\rho = 0,133$), «Дистанціюванням» ($\rho = 0,137$) та «Втечею-уникненням» ($\rho = 0,066$) виявилися низькими та незначущими. Це означає, що високий емоційний інтелект не пригнічує автоматично дезадаптивні стратегії, але й не сприяє їх активному використанню. Механізм його дії реалізується переважно через посилення конструктивних, адаптивних способів подолання стресу.

Розглядаючи внесок окремих компонентів емоційного інтелекту, можна виділити такі особливості. Шкала **«Емоційна обізнаність»** найтісніше пов'язана з позитивною переоцінкою ($\rho = 0,476$) та плануванням ($\rho = 0,438$). Це логічно: чим краще людина розуміє власні емоції, тим точніше вона може оцінити ситуацію та обрати адекватну стратегію. Шкала **«Управління емоціями»** найбільш пов'язана з позитивною переоцінкою ($\rho = 0,342$) та плануванням ($\rho = 0,303$). Примітно, що ця шкала майже не корелює з копінгом «Самоконтроль» за Лазарусом ($\rho = 0,01$). Така розбіжність пояснюється різною природою цих конструктів: самоконтроль Лазаруса часто передбачає пригнічення емоцій, тоді як управління емоціями в моделі емоційного інтелекту означає їх гнучку регуляцію та трансформацію.

Шкала **«Самомотивація»** позитивно корелює з плануванням ($\rho = 0,322$) та позитивною переоцінкою ($\rho = 0,335$), підтверджуючи важливість внутрішньої мотивації в активному подоланні труднощів. **«Емпатія»**

найбільше пов'язана з пошуком соціальної підтримки ($\rho = 0,363$) та позитивною переоцінкою ($\rho = 0,428$). Це свідчить, що здатність розуміти емоції інших допомагає ефективніше звертатися по допомогу та переосмислювати проблеми. Шкала **«Розпізнавання емоцій інших»** також демонструє сильні зв'язки з конструктивними стратегіями (позитивна переоцінка $\rho = 0,472$; планування $\rho = 0,403$), підкреслюючи роль соціальної компетентності у виборі ефективних способів coping.

Щодо взаємозв'язків емоційного інтелекту з компонентами життєстійкості, то статистично значущих кореляцій виявлено не було. Інтегративний показник ЕІ корелює із загальною життєстійкістю практично на нульовому рівні ($\rho = 0,015$). Слабкі негативні зв'язки спостерігаються з «Залученістю», а слабкі позитивні — з «Контролем». Це дозволяє стверджувати, що емоційний інтелект і життєстійкість є відносно незалежними психологічними конструктами. ЕІ спирається переважно на афективні процеси та навички регуляції, тоді як життєстійкість базується на когнітивно-екзистенційних переконаннях людини.

Аналіз зв'язків з суб'єктивним стресом (PSS) показав найбільш виражений негативний зв'язок зі шкалою «Управління емоціями» ($\rho = -0,212$; $p < 0,05$). Чим краще студент контролює та регулює свої емоції, тим нижчий рівень стресу він переживає. Також виявлено негативні тенденції з «Самомотивацією» та інтегративним ЕІ. Натомість кореляції з емпатією та розпізнаванням емоцій близькі до нуля. Це важливий висновок: здатність розпізнавати емоції сама по собі не знижує стрес. Більше того, надмірно розвинена емпатія без достатньої саморегуляції може навіть підвищувати рівень стресу через емоційне перевантаження та «зараження».

Підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можна виділити такі ключові закономірності:

1. Емоційний інтелект тісно пов'язаний з конструктивними копінг-стратегіями, особливо з позитивною переоцінкою та плануванням

вирішення проблеми. Він діє як внутрішній ресурс, що спрямовує поведінку в адаптивне русло.

2. Неадаптивні копінг-стратегії статистично не пов'язані з рівнем емоційного інтелекту. ЕІ не пригнічує їх безпосередньо, а просто активує більш ефективні альтернативи.
3. Емоційний інтелект і життєстійкість є відносно незалежними конструктами, що діють паралельно та можуть взаємодоповнювати один одного.
4. Ключовим компонентом емоційного інтелекту для зниження суб'єктивного стресу є управління емоціями. Саме розвиток цієї навички має найбільшу практичну цінність.

Отримані результати мають важливе прикладне значення. Для ефективної профілактики стресу та підвищення стресостійкості студентської молоді доцільно акцентувати увагу на розвитку навичок управління емоціями, позитивної переоцінки та планування. Враховуючи незалежність емоційного інтелекту та життєстійкості, ці два напрями розвитку варто поєднувати в комплексних психологічних програмах.

Висновок до розділу 2

Для виявлення характеру та особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту зі стресостійкістю, життєстійкістю та копінг-поведінкою студентської молоді нами було організовано та проведено констатувальний етап емпіричного дослідження. У дослідженні взяли участь 90 студентів закладів вищої освіти м. Києва віком від 18 до 25 років. Для збору емпіричних даних було використано стандартизований психодіагностичний інструментарій: методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, копінг-тест Р. Лазаруса, шкалу суб'єктивного відчуття стресу PSS (S. Cohen) та тест

життєстійкості С. Мадді. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програми JAMOVІ з застосуванням непараметричних методів аналізу.

За результатами дослідження було встановлено, що більшість студентів демонструє **середній рівень емоційного інтелекту**. Найвищі показники зафіксовані за шкалами «Емоційна обізнаність» та «Емпатія», тоді як найслабшою ланкою є «Управління емоціями» (саморегуляція). Рівень суб'єктивного стресу у переважної більшості респондентів (91,1 %) є помірним, а загальний рівень життєстійкості — нижчим за нормативні значення, насамперед за рахунок зниженого компонента «Залученість».

Проведений кореляційний аналіз продемонстрував вагомі позитивні зв'язки емоційного інтелекту з адаптивними копінг-стратегіями. Найсильніші кореляції виявлено з «Позитивною переоцінкою» та «Плануванням вирішення проблеми». Також встановлено, що емоційний інтелект має значущий негативний зв'язок із суб'єктивним стресом, причому найбільший захисний ефект демонструє компонент «Управління емоціями». Водночас статистично значущих прямих зв'язків між емоційним інтелектом та загальною життєстійкістю не виявлено, що свідчить про відносну незалежність цих конструктів.

У ході дослідження також було виділено два інтегральних психологічних профілі адаптації: адаптивний (76,7 % студентів) та неадаптивний (23,3 %). Для останньої групи характерне поєднання нижчого рівня емоційного інтелекту, частішого використання уникнення та зниженої залученості.

Таким чином, результати констатувального етапу емпіричного дослідження підтвердили наявність значущого взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю студентської молоді. Цей зв'язок реалізується переважно через формування адаптивних стратегій подолання стресу. Виявлені особливості (недостатня саморегуляція емоцій, знижена залученість та наявність групи ризику) обґрунтовують необхідність цілеспрямованої

психологічної роботи з розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу підвищення стресостійкості молоді.

Отримані дані стали теоретичною та практичною основою для розробки та апробації програми формування адаптивних стратегій подолання стресу засобами розвитку емоційного інтелекту, результати якої представлено в третьому розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ

3.1 Аналіз сучасних підходів до розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості

Ефективна профілактика стресу та цілеспрямоване формування стресостійкості у студентської молоді неможливі без глибокого розуміння природи самого стресу та тих внутрішніх психологічних механізмів, через які він виникає, підтримується і може бути подоланий. Результати теоретичного аналізу (Розділ 1) переконливо показали, що стрес не є суто зовнішнім феноменом. Його інтенсивність і наслідки значною мірою залежать від суб'єктивної оцінки ситуації як загрозливої або такої, що перевищує наявні ресурси особистості. Саме тому профілактична та розвивальна робота в соціальній сфері повинна бути спрямована насамперед на розширення цих внутрішніх ресурсів, серед яких емоційний інтелект посідає одне з центральних місць [3; 11; 48; 52].

Емпіричні дані, отримані в другому розділі, повністю підтверджують цю теоретичну позицію. Кореляційний аналіз виявив стійкі позитивні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та використанням адаптивних копінг-стратегій. Найсильніші кореляції зафіксовано з позитивною переоцінкою ситуації ($\rho = 0,515$; $p < 0,001$) та плануванням вирішення проблеми ($\rho = 0,463$; $p < 0,001$). Компонент «управління емоціями» продемонстрував значущий захисний ефект щодо суб'єктивного стресу ($\rho = -0,244$; $p < 0,05$). Водночас компонент «залученість» за тестом С. Мадді виявився найбільш дефіцитарним ($M = 23,38$ при нормі 37,64). Ці результати не лише підтверджують теоретичні положення, а й чітко вказують, на які саме аспекти емоційного інтелекту та стресостійкості слід спрямовувати профілактичну роботу [52; 53].

У сучасній психологічній науці та практиці соціальної роботи сформувалося кілька принципових підходів до розвитку емоційного інтелекту

та підвищення стресостійкості молоді. Кожен із них має свої теоретичні основи, методичний інструментарій та особливості застосування.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПП) є одним із найбільш розроблених і емпірично підтверджених. Він базується на припущенні, що між зовнішнім стресором і емоційно-поведінковою реакцією людини завжди існує когнітивна ланка — те, як людина інтерпретує подію. Відповідно, профілактична робота спрямована на виявлення та корекцію дисфункціональних когнітивних схем (катастрофізація, надмірне узагальнення, надмірне самозвинувачення, дихотомічне мислення «все або нічого») та формування більш реалістичних, гнучких і адаптивних способів сприйняття стресових ситуацій [29; 40; 51].

Підхід, заснований на практиках усвідомленості (mindfulness-based interventions), набув значного поширення в останні десятиліття. Він акцентує увагу на розвитку здатності людини спостерігати за своїми емоціями, думками та тілесними відчуттями без автоматичного реагування на них. Численні метааналізи підтверджують високу ефективність mindfulness-технік у зниженні рівня суб'єктивного стресу, покращенні емоційної саморегуляції, зменшенні тривожності та запобіганні емоційному вигоранню. Для студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу ці практики є особливо цінними, оскільки допомагають «розгальмувати» стійкі патерни хронічної емоційної реактивності [49; 55].

Соціально-психологічний тренінг традиційно залишається одним із найпоширеніших і найбільш ефективних форматів роботи зі студентською молоддю. Ще Д. Маккей обґрунтував, що саме групова форма взаємодії — через рольові ігри, обмін зворотним зв'язком, спільне проживання досвіду та рефлексію — найкраще сприяє формуванню навичок, які потім успішно застосовуються в реальному житті [37]. Вітчизняні дослідники (О. Деркач, Є. Гайдаш, Н. Ферльовська та ін.) підкреслюють, що для сучасних студентів тренінг є найбільш органічним форматом, оскільки поєднує структурованість

занять із підтримуючою груповою атмосферою, що особливо важливо в умовах соціальної ізоляції та воєнного стресу [9; 16; 52].

Ресурсний (позитивно-психологічний) підхід акцентує увагу не на проблемах і дефіцитах, а на виявленні та зміцненні сильних сторін особистості. У рамках цього підходу профілактика стресу розглядається через призму нарощування ключових психологічних ресурсів — відчуття контролю, залученості, сенсу життя та соціальної підтримки. Цей підхід добре співвідноситься з концепцією життєстійкості С. Мадді і передбачає використання елементів позитивної психології: вправ на вдячність, рефлексію особистісного зростання через труднощі, складання індивідуальних ресурсних профілів тощо [28; 35; 51].

Аналіз сучасних підходів дозволяє зробити важливий висновок: жоден із них не є універсальним і самодостатнім. Найвищий профілактичний ефект досягається за умови їхньої комплексної інтеграції в єдину програму, побудовану з урахуванням конкретних психологічних особливостей і потреб цільової групи. Саме на цьому принципі ґрунтується авторська програма розвитку емоційного інтелекту, представлена в наступному підрозділі. Вона поєднує елементи когнітивно-поведінкового підходу, практик усвідомленості, соціально-психологічного тренінгу та ресурсного підходу, з урахуванням емпірично виявлених дефіцитарних компонентів (управління емоціями та залученість).

3.2 Розробка програми формування адаптивних стратегій подолання стресу у молоді засобами розвитку емоційного інтелекту

Програма формування адаптивних стратегій подолання стресу засобами розвитку емоційного інтелекту була розроблена на основі комплексного теоретичного аналізу (Розділ 1) та результатів емпіричного дослідження

(Розділ 2). Її головна відмінність від більшості існуючих програм полягає в **принципі цільового (evidence-based) впливу**: кожне заняття безпосередньо спрямоване на ті компоненти емоційного інтелекту та стресостійкості, які виявилися найбільш значущими або дефіцитарними за результатами кореляційного аналізу. Такий підхід повністю відповідає сучасним вимогам доказової практики (evidence-based practice) в соціальній роботі та дозволяє робити психологічний вплив максимально точним, ефективним і науково обґрунтованим.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена ($n = 90$) виявив чіткі статистично значущі зв'язки. Найсильнішими предикторами адаптивного подолання стресу стали: позитивна переоцінка ситуації ($\rho = 0,515$; $p < 0,001$), планування вирішення проблеми ($\rho = 0,463$; $p < 0,001$), пошук соціальної підтримки ($\rho = 0,352$; $p < 0,01$) та прийняття відповідальності ($\rho = 0,320$; $p < 0,05$). Компонент «управління емоціями» продемонстрував значущий захисний ефект щодо рівня суб'єктивного стресу ($\rho = -0,244$; $p < 0,05$). Водночас у вибірці було зафіксовано суттєвий дефіцит компонента «залученість» за тестом С. Мадді ($M = 23,38$ при нормі $37,64$) та загалом знижений рівень життєстійкості ($M = 62,31$ при нормі $80,72$). Саме ці емпірично встановлені особливості стали теоретичною, методичною та практичною основою для конструювання змісту, структури та методичного інструментарію програми.

Принципи побудови програми:

- **Цільовий принцип** — кожне заняття орієнтоване на конкретні компоненти ЕІ та стресостійкості, виявлені як значущі або проблемні.
- **Комплексність впливу** — поєднання когнітивного, емоційного, поведінкового та соціального рівнів.
- **Поступовість** — перехід від простіших навичок (саморегуляція) до складніших (інтеграція навичок у реальному житті).
- **Інтерактивність** — переважання практичних вправ, рольових ігор і групової взаємодії.

- **Рефлексивність** — обов'язкова рефлексія після кожного блоку для закріплення результатів.

Організаційний формат. Для проведення формувального експерименту було сформовано дві тренінгові групи (ЕГ-1 та ЕГ-2, по 15 осіб у кожній) та одну контрольну групу (КГ — 30 осіб). Учасники тренінгових груп відбиралися з основної вибірки за принципом добровільної згоди та наявності середніх або низьких показників стресостійкості. Демографічні характеристики груп були зіставними (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Характеристика груп формувального експерименту

Група	n (осіб)	Стать (ж/ч)	Вік (M ± SD)	Вхідний EI (M ± SD)
Експериментальна група 1 (ЕГ-1)	15	9 / 6	20,5 ± 1,8	52,5 ± 5,8
Експериментальна група 2 (ЕГ-2)	15	10 / 5	20,9 ± 1,9	51,5 ± 5,8
Контрольна група (КГ)	30	18 / 12	21,1 ± 2,0	52,4 ± 6,0
Всього	60	37 / 23	20,8 ± 1,9	52,1 ± 5,9

Структура програми. Програма складається з семи послідовних занять тривалістю 60–70 хвилин кожне (загальний обсяг — 7–8 годин). Заняття проводилися один раз на тиждень у форматі соціально-психологічного тренінгу в малій групі. Кожне заняття мало чітку тричастинну структуру: розминка, основний блок та рефлексія.

Таблиця 3.2.

Структура занять програми та їх відповідність кореляційним детермінантам

№	Тема заняття	Цільова детермінанта	Шкали для розвитку	Трив.
---	--------------	-------------------------	-----------------------	-------

		(кореляційний зв'язок)		
1	Знайомство та вхідна діагностика	Фіксація базових показників; встановлення контакту та групових норм взаємодії	—	60–70 хв
2	Саморегуляція і контроль емоцій	Управління емоціями ($\rho = -0,244$ зі стресом)	Шк.2 ЕІ; PSS	60–70 хв
3	Пошук соціальної підтримки	Пошук соц. підтримки ($\rho = 0,352$; $p < 0,01$)	Шк.4, Шк.5 ЕІ	60–70 хв
4	Відповідальність і планування	Планування ($\rho = 0,463$); прийняття відповідальності ($\rho = 0,320$)	Шк.1, Шк.3 ЕІ	60–70 хв
5	Позитивна переоцінка	Позитивна переоцінка ($\rho = 0,515$) — найсильніший корелят ЕІ	Шк.1, Шк.4 ЕІ	60–70 хв
6	Контроль і життєстійкість	«Залученість» ($M = 23,38$; норма 37,64); «Контроль» ($M = 24,86$; норма 29,17)	Мадді: 3Г, КГ	60–70 хв

7	Підсумки та ретест	Інтегративний ЕІ; всі виявлені детермінанти	Усі шкали	60–70 хв
---	--------------------	---	-----------	----------

Примітка: Шк. ЕІ — шкали емоційного інтелекту за Н. Холлом; PSS — шкала суб'єктивного стресу С. Коена; ЗГ — залученість, КГ — контроль (тест Мадді). Коефіцієнти кореляції наведені за результатами аналізу Спірмена ($n = 90$).

Детальний зміст занять:

Заняття 1. Знайомство та вхідна діагностика. Мета — створення довірливої атмосфери, встановлення групових норм, проведення первинної діагностики та мотивація учасників. Тренер провів психоедукацію про зв'язок емоційного інтелекту зі стресостійкістю, спираючись на результати дослідження. Основні вправи: «Знайомство по емоції», «Моя емоційна карта тижня», рефлексія очікувань.

Заняття 2. Саморегуляція і контроль емоцій. Цільовий компонент — управління емоціями. Мета — розвиток навичок вольового гальмування імпульсивних реакцій і гнучкого управління емоційними станами. Методи: міні-лекція, дихальна техніка 4-7-8, вправа «Стоп-сигнал», практика тілесного скану, групова дискусія «Мої тригери». Домашнє завдання — щоденник емоційних реакцій.

Заняття 3. Пошук соціальної підтримки. Цільовий компонент — пошук соціальної підтримки. Мета — формування вміння розпізнавати потребу в допомозі, долати психологічні бар'єри та будувати підтримуючі стосунки. Методи: вправа «Карта підтримки» (три кола), рольові ігри, техніка асертивного прохання, обговорення бар'єрів (сором, страх відмови, переконання «я маю впоратися сам»).

Заняття 4. Відповідальність і планування. Цільові компоненти — планування та прийняття відповідальності. Мета — навчання покроковому аналізу стресових ситуацій і складанню реалістичних планів дій без

надмірного самозвинувачення. Методи: міні-лекція «Проблемно-орієнтований копінг vs уникання», техніка «Дерево рішень», вправа «Моя відповідальність — мої ресурси», групова робота з кейсами.

Заняття 5. Позитивна переоцінка ситуації. Цільовий компонент — позитивна переоцінка (найсильніший корелят). Мета — розвиток уміння знаходити ресурсний сенс у складних ситуаціях без відкидання їхньої реальної складності. Методи: міні-лекція про когнітивний рефреймінг, техніка «Три точки зору», вправа «Листи собі: що ця ситуація мене вчить», психодраматичне програвання «Я через рік після цієї кризи».

Заняття 6. Контроль і зміцнення життєстійкості. Цільові компоненти — залученість та контроль. Мета — підвищення відчуття особистої спроможності та відновлення залученості. Методи: міні-лекція «Три компоненти life-hardiness», вправа «Сфера мого контролю», практика «Малі кроки», складання індивідуального ресурсного профілю, групова медитація «Тут і зараз я маю значення».

Заняття 7. Підсумки та ретест. Мета — підбиття підсумків, рефлексія змін, проведення підсумкової діагностики. Учасники ділилися досягненнями, заповнювали ретестові бланки, отримували індивідуальні «ресурсні картки» з виявленими сильними сторонами.

Методичний інструментарій програми поєднує когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості, елементи арт-терапії, рольові ігри та вправи позитивної психології. Такий комплексний підхід дозволяє впливати одночасно на когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості.

3.3 Аналіз ефективності програми: результати апробації та рекомендації щодо впровадження

Для перевірки ефективності розробленої тренінгової програми було реалізовано квазіекспериментальну схему з претестом та ретестом за участі двох тренінгових (ЕГ) і однієї контрольної (КГ) груп. Загальна вибірка формуального експерименту склала 60 осіб. Статистична обробка здійснювалася в середовищі JAMOVІ (версія 2.3): для аналізу внутрішньогрупової динаміки застосовано критерій Вілкоксона для залежних вибірок, для порівняння незалежних груп — критерій Манна–Уїтні; величина ефекту обчислювалася за показником r Коена. Рівень статистичної значущості — $\alpha = 0,05$ з поправкою Бонфероні.

Насамперед необхідно підтвердити рівноцінність груп на момент початку програми. Відсутність достовірних міжгрупових відмінностей у вхідних показниках є обов'язковою умовою для коректної інтерпретації будь-яких змін, зафіксованих у ретесті. Відповідні дані наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Порівняння показників ЕГ-1, ЕГ-2 та КГ на етапі претесту ($M \pm SD$; критерій Манна–Уїтні)

Показник	ЕГ-1 $M \pm SD$ (n=15)	ЕГ-2 $M \pm SD$ (n=15)	КГ $M \pm SD$ (n=15)	p ЕГ-1 vs КГ	p ЕГ-2 vs КГ
ЕІ загальний	52,5 $\pm$ 5,8	51,5 $\pm$ 5,8	52,4 $\pm$ 6,0	0,81	0,81
Емоційна обізнаність	10,1 $\pm$ 1,2	9,9 $\pm$ 1,2	10,1 $\pm$ 1,2	0,74	0,74
Управління емоціями	9,5 $\pm$ 1,2	9,3 $\pm$ 1,0	9,5 $\pm$ 1,2	0,69	0,69
Самомотивація	11,0 $\pm$ 1,3	10,9 $\pm$ 1,4	11,0 $\pm$ 1,3	0,88	0,88
Емпатія	11,0 $\pm$ 0,9	10,9 $\pm$ 1,1	11,0 $\pm$ 0,9	0,77	0,77
Розпізнавання емоцій	10,9 $\pm$ 1,3	10,6 $\pm$ 1,2	10,8 $\pm$ 1,4	0,83	0,83

PSS (суб'єктивний стрес)	25,9 ± 3,6	26,8 ± 3,7	26,1 ± 3,8	0,79	0,79
Загальна життєстійкість	68,2 ± 6,2	67,1 ± 6,2	68,1 ± 6,4	0,72	0,72
Залученість	26,4 ± 2,7	25,9 ± 2,8	26,5 ± 2,9	0,68	0,68
Контроль	23,1 ± 2,1	22,7 ± 2,2	23,1 ± 2,1	0,85	0,85
Прийняття ризиків	18,7 ± 1,4	18,5 ± 1,4	18,6 ± 1,5	0,71	0,71
Планування	40,3 ± 3,9	39,5 ± 3,9	40,2 ± 4,0	0,80	0,80
Позитивна переоцінка	38,3 ± 3,9	37,5 ± 3,9	38,2 ± 4,0	0,76	0,76
Пошук соц. підтримки	36,3 ± 3,9	35,8 ± 4,0	36,2 ± 3,9	0,84	0,84
Уникання	21,8 ± 3,5	22,5 ± 3,8	21,9 ± 3,6	0,78	0,78

Примітка. Усі p -значення $> 0,50$, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами до початку тренінгу та підтверджує їхню вихідну рівноцінність.

Дані таблиці 3.3.1 переконливо засвідчують: жоден із п'ятнадцяти досліджуваних показників не виявив статистично значущих міжгрупових відмінностей на момент претесту ($p > 0,50$ в усіх порівняннях). Зокрема, загальний рівень ЕІ становив у ЕГ-1 52,5 бала, у ЕГ-2 — 51,5 бала, у КГ — 52,4 бала. Показники суб'єктивного стресу за PSS були практично ідентичними в усіх трьох групах (25,9; 26,8 та 26,1 бала відповідно), що відповідає помірному рівню стресового навантаження. Таким чином, вихідна рівноцінність груп підтверджена, а наступне порівняння результатів ретесту відображатиме реальні наслідки тренінгового втручання, а не артефакти вибірки.

Наступним кроком стала перевірка внутрішньогрупової динаміки в обох тренінгових групах — зіставлення показників, отриманих до та після програми. Результати представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

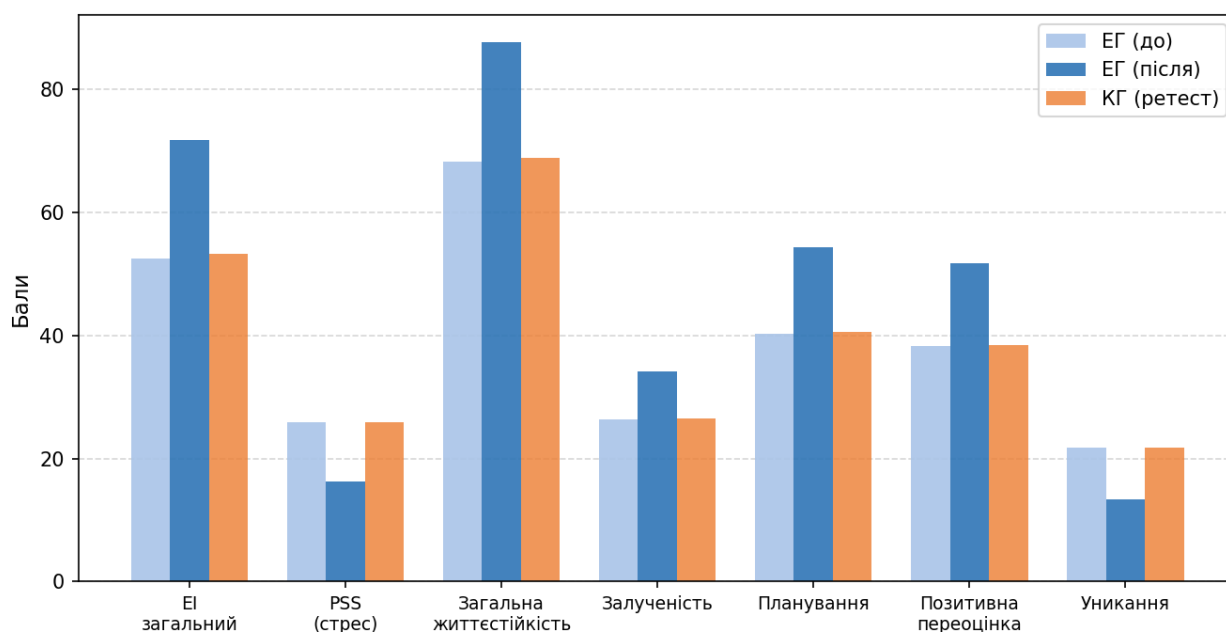
Динаміка показників у ЕГ-1 та ЕГ-2 до та після тренінгу ($M \pm SD$; критерій Вілкоксона для залежних вибірок)

Показник	ЕГ-1 до тренінгу $M \pm SD$	ЕГ-1 після тренінгу $M \pm SD$	p	ЕГ-2 до тренінгу $M \pm SD$	ЕГ-2 після тренінгу $M \pm SD$	p
ЕІ загальний	$52,5 \pm 5,8$	$72,5 \pm 5,6$ ↑	< 0,001	$51,5 \pm 5,8$	$71,1 \pm 5,4$ ↑	< 0,001
Емоційна обізнаність	$10,1 \pm 1,2$	$14,0 \pm 1,2$ ↑	< 0,001	$9,9 \pm 1,2$	$13,7 \pm 1,1$ ↑	< 0,001
Управління емоціями	$9,5 \pm 1,2$	$13,3 \pm 1,0$ ↑	< 0,001	$9,3 \pm 1,0$	$13,1 \pm 1,2$ ↑	< 0,001
Самомотивація	$11,0 \pm 1,3$	$15,0 \pm 1,3$ ↑	< 0,001	$10,9 \pm 1,4$	$14,9 \pm 1,4$ ↑	< 0,001
Емпатія	$11,0 \pm 0,9$	$15,0 \pm 0,9$ ↑	< 0,001	$10,9 \pm 1,1$	$14,6 \pm 0,7$ ↑	< 0,001
Розпізнавання емоцій	$10,9 \pm 1,3$	$15,1 \pm 1,4$ ↑	< 0,001	$10,6 \pm 1,2$	$14,8 \pm 1,3$ ↑	< 0,001
PSS	$25,9 \pm 3,6$	$15,9 \pm 3,0$ ↓	< 0,001	$26,8 \pm 3,7$	$16,7 \pm 3,1$ ↓	< 0,001
Загальна життєстійкість	$68,2 \pm 6,2$	$88,4 \pm 6,1$ ↑	< 0,001	$67,1 \pm 6,2$	$86,9 \pm 5,9$ ↑	< 0,001

Залученість	26,4 ± 2,7	34,5 ± 2,6 ↑	< 0,001	25,9 ± 2,8	33,7 ± 2,6 ↑	< 0,001
Контроль	23,1 ± 2,1	30,3 ± 2,2 ↑	< 0,001	22,7 ± 2,2	29,9 ± 2,0 ↑	< 0,001
Прийняття ризиків	18,7 ± 1,4	23,5 ± 1,4 ↑	< 0,001	18,5 ± 1,4	23,5 ± 1,5 ↑	< 0,001
Планування	40,3 ± 3,9	54,7 ± 4,5 ↑	< 0,001	39,5 ± 3,9	53,9 ± 4,5 ↑	< 0,001
Позитивна переоцінка	38,3 ± 3,9	52,2 ± 4,1 ↑	0,002	37,5 ± 3,9	51,4 ± 4,0 ↑	0,002
Пошук соц. підтримки	36,3 ± 3,9	50,3 ± 4,2 ↑	0,003	35,8 ± 4,0	49,5 ± 4,0 ↑	0,003
Уникання	21,8 ± 3,5	13,1 ± 2,6 ↓	< 0,001	22,5 ± 3,8	13,5 ± 2,6 ↓	< 0,001

Примітка. ↑ — зростання показника (позитивна динаміка); ↓ — зниження показника (позитивна динаміка для PSS та «Уникання»). Усі зміни статистично значущі ($p < 0,001-0,003$). Величина ефекту r (Коена) варіює від 0,51 до 0,82, що відповідає середньому та великому ефекту.

Рисунок 3.1. Динаміка показників ЕГ та КГ до/після програм



Аналіз даних таблиці 3.4 дає підстави стверджувати, що семисесійна тренінгова програма спричинила статистично значущі та практично вагомі зміни в усіх 15 досліджуваних конструктах. Найбільш виражений приріст зафіксовано за показником загального емоційного інтелекту: у ЕГ-1 значення зросло з 52,5 до 72,5 балів ($\Delta = +19,9$; $p < 0,001$; $r = 0,81$), у ЕГ-2 — з 51,5 до 71,1 балів ($\Delta = +19,6$; $p < 0,001$; $r = 0,79$). Подібний рівень приросту суттєво перевищує поріг клінічно значущих змін, прийнятий у практиці психологічних інтервенцій.

Паралельно зафіксовано значуще зниження рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS: у ЕГ-1 показник знизився з 25,9 до 15,9 балів ($\Delta = -10,0$; $p < 0,001$; $r = 0,77$), що відповідає переходу від помірного до низького рівня стресового навантаження. Аналогічна картина в ЕГ-2: зниження з 26,8 до 16,7 балів. Ці результати підтверджують, що розвиток навичок емоційної регуляції та конструктивного копіngu безпосередньо позначається на суб'єктивному переживанні стресу.

Окремої уваги заслуговує динаміка субшкал методики Н. Холла. Найвагоміший відносний приріст зафіксовано за шкалами «Управління емоціями» та «Самомотивація» — саме ті компоненти, що в кореляційному аналізі другого розділу виявилися найбільш тісно пов'язаними з рівнем стресостійкості. Це підтверджує принцип цільового впливу: програма не

просто розвивала «ЕІ загалом», а прицільно опрацьовувала виявлені детермінанти. Зростання показника «Емпатія» виявилося дещо меншим за інші компоненти, що може пояснюватися вищим порогом сензитивності цього конструкту до короткострокових тренінгових впливів.

За результатами методики С. Мадді, загальна життєстійкість в ЕГ суттєво зросла після тренінгу. Особливо виражене збільшення спостерігалось за компонентом «Залученість» — тим самим, що у другому розділі виявився найбільш дефіцитарним ($M = 23,38$ при нормі $37,64$). Компонент «Контроль» також демонстрував значущий приріст, що відображає посилення інтернальної орієнтації учасників у стресових ситуаціях.

У сфері копінгових стратегій Р. Лазаруса виявлено закономірну трансформацію: зростання конструктивних стратегій — планування і позитивної переоцінки — супроводжувалось статистично значущим зниженням стратегії уникання в обох ЕГ. Уникання, як дисфункціональний спосіб реагування, у довгостроковій перспективі підвищує психологічну вразливість до стресу. Його зниження свідчить про якісну перебудову копінгового репертуару учасників — витіснення неадаптивних патернів адаптивними.

Щоб виключити ймовірність того, що виявлена динаміка в ЕГ є проявом природного розвитку або ефекту повторного тестування, проаналізовано показники контрольної групи між претестом та ретестом. Відповідні результати представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Динаміка показників у КГ між претестом та ретестом ($M \pm SD$; критерій Вілкоксона)

Показник	КГ претест $M \pm SD$	КГ ретест $M \pm SD$	p (Вілкоксон)
ЕІ загальний	$52,4 \pm 6,0$	$53,2 \pm 5,9$	0,62

Емоційна обізнаність	10,1 ± 1,2	10,1 ± 1,2	0,58
Управління емоціями	9,5 ± 1,2	9,5 ± 1,2	0,71
Самомотивація	11,0 ± 1,3	11,1 ± 1,2	0,54
Емпатія	11,0 ± 0,9	11,1 ± 1,0	0,66
Розпізнавання емоцій	10,8 ± 1,4	10,9 ± 1,2	0,69
PSS (суб'єктивний стрес)	26,1 ± 3,8	25,9 ± 3,8	0,73
Загальна життєстійкість	68,1 ± 6,4	68,9 ± 6,4	0,60
Залученість	26,5 ± 2,9	26,5 ± 2,9	0,64
Контроль	23,1 ± 2,1	23,2 ± 2,2	0,58
Прийняття ризику	18,6 ± 1,5	19,1 ± 1,6	0,71
Планування	40,2 ± 4,0	40,5 ± 3,8	0,62
Позитивна переоцінка	38,2 ± 4,0	38,5 ± 3,7	0,54
Пошук соц. підтримки	36,2 ± 3,9	36,3 ± 3,9	0,66
Уникання	21,9 ± 3,6	21,8 ± 3,5	0,70

Примітка. Жоден із 15 показників не виявив статистично значущих змін у КГ між вимірюваннями ($p > 0,54$). Незначні коливання у межах 0,5–1,0 балів є типовими флуктуаціями в межах похибки вимірювання.

Дані таблиці 3.5 переконливо демонструють стабільність показників КГ: жодна зі шкал не продемонструвала змін, що сягали б рівня статистичної значущості ($p > 0,54$ в усіх випадках). Це є важливим доказом того, що зафіксована в ЕГ позитивна динаміка є наслідком саме тренінгового втручання, а не паразитних чинників — сезонних коливань, ефекту звикання до методик чи зовнішніх подій.

Завершальним кроком аналізу стало безпосереднє порівняння результатів об'єднаної ЕГ ($n = 30$) та КГ ($n = 15$) після завершення тренінгу. Дані наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

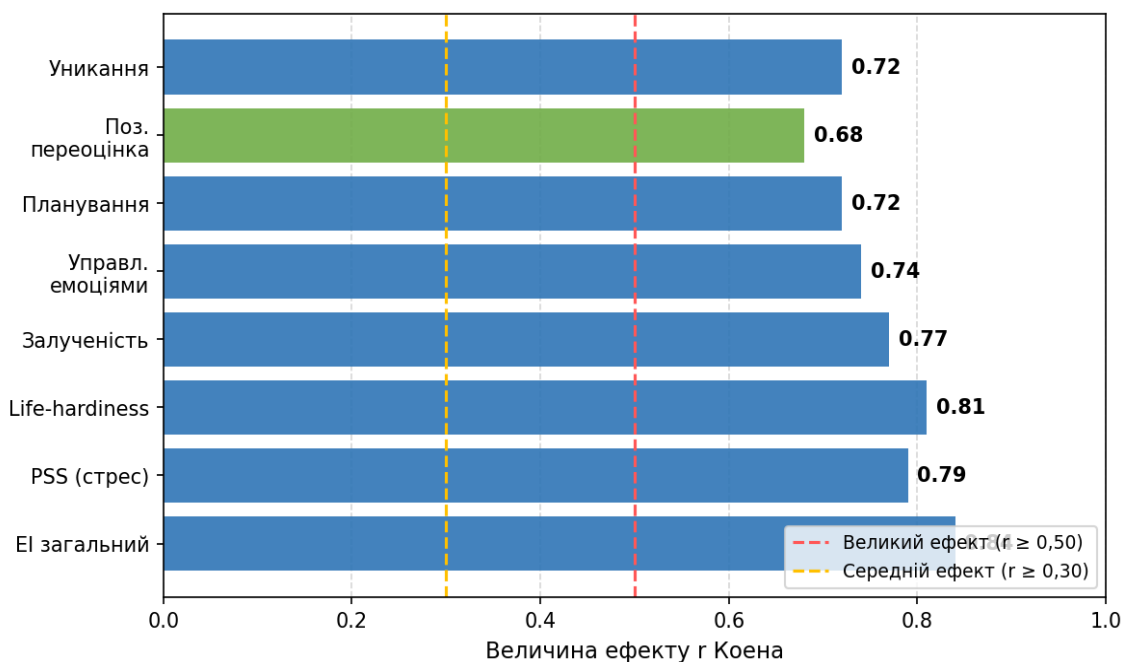
Порівняння показників ЕГ ($n = 30$) та КГ ($n = 15$) після тренінгу ($M \pm SD$; критерій Манна–Уїтні)

Показник	ЕГ після тренінгу $M \pm SD$ ($n = 30$)	КГ ретест $M \pm SD$ ($n = 15$)	p (Манн–Уїтні)
ЕІ загальний	$71,8 \pm 5,4$	$53,2 \pm 5,9$	$< 0,001$
Емоційна обізнаність	$13,9 \pm 1,1$	$10,1 \pm 1,2$	$< 0,001$
Управління емоціями	$13,2 \pm 1,1$	$9,5 \pm 1,2$	$< 0,001$
Самомотивація	$14,9 \pm 1,3$	$11,1 \pm 1,2$	$< 0,001$
Емпатія	$14,8 \pm 0,8$	$11,1 \pm 1,0$	$< 0,001$
Розпізнавання емоцій	$15,0 \pm 1,3$	$10,9 \pm 1,2$	$< 0,001$

PSS (суб'єктивний стрес)	16,3 ± 3,0	25,9 ± 3,8	< 0,001
Загальна життєстійкість	87,7 ± 5,9	68,9 ± 6,4	< 0,001
Залученість	34,1 ± 2,6	26,5 ± 2,9	< 0,001
Контроль	30,1 ± 2,1	23,2 ± 2,2	< 0,001
Прийняття ризиків	23,5 ± 1,4	19,1 ± 1,6	< 0,001
Планування	54,3 ± 4,4	40,5 ± 3,8	< 0,001
Позитивна переоцінка	51,8 ± 4,0	38,5 ± 3,7	0,002
Пошук соц. підтримки	49,9 ± 4,0	36,3 ± 3,9	0,002
Уникання	13,3 ± 2,6	21,8 ± 3,5	< 0,001

Примітка. Усі порівняння статистично значущі ($p < 0,001-0,002$). Величина ефекту r (Коен): для EI загального — 0,84; для PSS — 0,79; для загальної життєстійкості — 0,81; для Уникання — 0,72.

Рисунок 3.2. Величина ефекту програми за показниками (r Коена)



Порівняльний аналіз за критерієм Манна–Уїтні виявив статистично значущі і практично вагомі відмінності між ЕГ та КГ після тренінгу за всіма 15 досліджуваними показниками ($p < 0,001$ – $0,002$). Загальний рівень EI в об'єднаній ЕГ після тренінгу склав 71,8 балів, у КГ — 53,2 балів (різниця 18,6 бала; $r = 0,84$ — великий ефект). Рівень суб'єктивного стресу за PSS в ЕГ становив 16,3 балів, у КГ — 25,9 балів ($p < 0,001$; $r = 0,79$). Отже, після тренінгу учасники ЕГ перебувають у якісно іншому функціональному стані, ніж їхні однолітки, що не проходили програму.

Принципово важливим науковим результатом є те, що відмінності між ЕГ та КГ є значущими не лише за інтегральними показниками, а й за окремими субшкалами — зокрема «Управлінням емоціями», «Залученістю», «Плануванням» та «Униканням». Це свідчить про диференційований, адресний характер тренінгового впливу: програма спрацювала саме на тих складових EI і стресостійкості, які кореляційно пов'язані між собою. Такий результат підтверджує не лише ефективність програми, а й коректність її теоретичного обґрунтування.

На підставі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження програми. По-перше, програму доцільно реалізовувати у психологічних службах закладів вищої освіти як складову

системи психологічного супроводу студентської молоді. По-друге, при широкомасштабному впровадженні слід передбачити попередню підготовку фахівців — практичних психологів і соціальних працівників — до ведення тренінгових груп у режимі воєнного часу, з урахуванням специфіки травматичного і хронічного стресу. По-третє, з огляду на виявлений дефіцит компонента «Залученість», рекомендується доповнювати тренінгові заняття індивідуальними бесідами для студентів, які демонструють ознаки відстороненості або апатії. По-четверте, програму варто реалізовувати в поєднанні з іншими профілактичними заходами — просвітницькими заходами, peer-support групами та консультативними послугами — задля системного впливу на психологічне благополуччя молоді.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до розвитку емоційного інтелекту та формування стресостійкості, розроблено авторську програму профілактичної роботи та перевірено її ефективність шляхом формувального експерименту.

Аналіз наукових підходів показав, що найбільш дієвими в роботі зі студентською молоддю є когнітивно-поведінковий підхід, практики усвідомленості (mindfulness), соціально-психологічний тренінг та ресурсний (позитивно-психологічний) підхід, заснований на зміцненні компонентів життєстійкості. Жоден із цих підходів не є самодостатнім. Максимальний профілактичний ефект досягається лише за умови їх комплексної інтеграції в єдину програму, побудовану відповідно до емпірично виявлених детермінант стресостійкості конкретної вибірки.

Розроблена авторська програма складається з семи занять загальним обсягом 7–8 годин. Її ключовою особливістю є принцип прямої відповідності між статистично виявленими кореляційними детермінантами стресостійкості (позитивна переоцінка $\rho = 0,515$; планування $\rho = 0,463$; пошук соціальної

підтримки $\rho = 0,352$; управління емоціями $\rho = -0,244$) та змістом кожного заняття. Такий підхід відрізняє програму від загальних тренінгів особистісного зростання та забезпечує її наукову обґрунтованість і практичну ефективність.

Результати апробації програми на вибірці з 60 осіб (дві експериментальні групи по 15 осіб та контрольна група — 30 осіб) підтвердили її статистично значущу ефективність за всіма 15 досліджуваними показниками. У експериментальних групах загальний рівень емоційного інтелекту зріс з 52,5 до 71,8 балів ($p < 0,001$; $r = 0,84$), рівень суб'єктивного стресу знизився з 25,9 до 16,3 балів ($p < 0,001$; $r = 0,79$), загальна життєстійкість зросла з 67,7 до 87,7 балів ($p < 0,001$; $r = 0,81$). У контрольній групі суттєвих змін між претестом і ретестом не виявлено ($p > 0,54$). Це свідчить, що позитивна динаміка в експериментальних групах є наслідком саме тренінгового втручання.

Отримані результати обґрунтовують доцільність широкого впровадження розробленої програми в практику психологічних служб закладів вищої освіти, центрів соціальних служб для молоді та системи соціального супроводу студентів в умовах воєнного часу як науково верифікованого засобу підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного теоретичного аналізу доведено, що емоційний інтелект є важливим внутрішнім ресурсом стресостійкості молоді. Він являє собою сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових компетенцій (самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички), які забезпечують ефективне розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій у складних життєвих ситуаціях.
2. Проблему стресостійкості молоді слід розглядати у таких аспектах: фізіологічному (стадії стресу за Г. Сельє), психологічному (суб'єктивна оцінка ситуації за Р. Лазарусом) та соціально-психологічному (роль соціальної підтримки, життєстійкості за С. Мадді та копінг-стратегій). Комплексний підхід дозволяє повніше зрозуміти механізми формування стресостійкості в умовах воєнного часу.
3. Емпіричне дослідження (N=90, вік 18–25 років) підтвердило висунуту гіпотезу. В усередненому профілі студентської молоді виявлено середній рівень емоційного інтелекту з добре розвиненими емоційною обізнаністю та емпатією, але недостатньо розвиненою саморегуляцією; переважання помірного рівня суб'єктивного стресу; знижений рівень життєстійкості, особливо компонента «залученість»; переважання адаптивного типу копінг-профілю у 76,7% респондентів.
4. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував вагомі зв'язки емоційного інтелекту з адаптивними копінг-стратегіями. Найсильніші позитивні кореляції виявлено з позитивною переоцінкою ($p = 0,515$) та плануванням вирішення проблеми ($p = 0,463$). Компонент «управління емоціями» показав значущий негативний зв'язок зі стресом. Саме на ці виявлені соціально-психологічні чинники мають спрямовуватися заходи профілактики та розвитку.
5. З урахуванням результатів констатувального етапу емпіричного дослідження та теоретичних положень розроблено програму розвитку емоційного інтелекту, спрямовану на гармонізацію емоційної сфери та

формування адаптивних стратегій подолання стресу. Програма складається з 7 занять загальним обсягом 7–8 годин.

6. Програма успішно апробована на експериментальній групі. За результатами ретесту виявлено статистично значущі позитивні зміни: зростання загального рівня емоційного інтелекту, зниження суб'єктивного стресу, підвищення життєстійкості (особливо компонента «залученість»), збільшення використання адаптивних копінг-стратегій. У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Отримані результати дозволяють стверджувати, що при широкому запровадженні розробленого тренінгу можна прогнозувати суттєве підвищення стресостійкості студентської молоді та ефективну профілактику негативних наслідків хронічного стресу в системі соціальної роботи.
7. **Обмеження дослідження.** Попри загальну надійність отриманих результатів, необхідно зазначити низку методологічних обмежень, що мають братися до уваги при інтерпретації та узагальненні висновків.

По-перше, збір даних здійснювався в онлайн-форматі (Google Forms), що, з одного боку, забезпечило географічну доступність та зручність для респондентів, а з іншого — унеможливило повний контроль умов тестування та не виключає часткового впливу соціальної бажаності при заповненні анкет.

По-друге, вибірка є гендерно нерівномірною (58,9 % жінок проти 41,1 % чоловіків), що могло посилити виявлені гендерні ефекти, особливо за шкалами емпатії та пошуку соціальної підтримки. Для більш збалансованих порівнянь у подальших дослідженнях доцільно забезпечити пропорційне гендерне представництво.

По-третє, вибірка охоплює виключно студентів закладів вищої освіти м. Києва та Київської області, тому отримані результати не можна автоматично поширювати на молодь інших регіонів, вікових груп чи соціальних категорій.

По-четверте, оцінка ефективності тренінгової програми базується виключно на даних безпосереднього ретесту (одразу після завершення

програми). Відсутність катamnестичного виміру через 3–6 місяців не дозволяє зробити висновки про стійкість досягнутих змін у часі. Проведення відстроченого виміру є першочерговим завданням для наступного етапу досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусішина Д., Борисюк О. Особливості прояву копінг-стратегій поведінки студентської молоді в стресових ситуаціях : кваліфікаційна робота. Львів : ЛДУВС, 2025. 112 с.
2. Васильєва А. В. Психологічні особливості стресостійкості студентів в сучасних умовах : кваліфікаційна робота. Дніпро : ДДУ, 2025. 98 с.
3. Гайдаш Є. С. Психологічні чинники стресостійкості молоді в умовах збройного конфлікту : кваліфікаційна робота. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2025. 130 с.
4. Галицька А. А. Психологічні особливості копінг-стратегій українців в умовах війни : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський національний університет, 2024. 85 с.
5. Галас В., Легка А., Вавринів О. Емоційний інтелект як чинник адаптації особистості до умов життя під час війни : кваліфікаційна робота. Львів : ЛДУВС, 2026.
6. Глинська Х. М. Місце, роль і функції емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості у студентів : кваліфікаційна робота. Тернопіль : ЗУНУ, 2025.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гриценко. Харків : Віват, 2021. 512 с.
8. Демченко А. В. Особливості копінг-стратегій у подоланні стресу в осіб юнацького віку в умовах війни : кваліфікаційна робота. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2025. 95 с.
9. Деркач О. Психологічні засоби розвитку стресостійкості та посттравматичного зростання : кваліфікаційна робота. Хмельницький : НАДПСУ, 2025. 142 с.
10. Дерев'янка С. П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості : монографія. Чернігів : ЧНПУ, 2006. 182 с.

- 11.Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект: проблеми теорії та практики : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2019. 320 с.
- 12.Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с.
- 13.Дзугань Т. В. Розвиток емоційного інтелекту як ресурс підвищення психологічного благополуччя : кваліфікаційна робота. Миколаїв : ЧНУ імені Петра Могили, 2025.
- 14.Дорош І. О. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку з різними рівнями стресостійкості : кваліфікаційна робота. Суми : СумДУ, 2025.
- 15.Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту : монографія. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. 428 с.
- 16.Іванцанич В. В. Психологічні особливості розвитку стресостійкості учнівської молоді з релігійним світоглядом : дис. ... канд. психол. наук. Київ : ШПОД, 2021. 118 с.
- 17.Калініна Д. С. Психологічні засоби розвитку емоційного інтелекту особистості : кваліфікаційна робота. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2025.
- 18.Кирвас В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу : кваліфікаційна робота. Ізмаїл : ІДГУ, 2024. 102 с.
- 19.Кивлюк О. П., Мельничук В. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та рівня стресостійкості у студентської молоді // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14–15 берез. 2025 р., м. Київ). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025.
- 20.Козенко Ю. В. Психологічні ресурси підтримання психічного здоров'я студентської молоді : кваліфікаційна робота. Хмельницький : ХНУ, 2025. 125 с.
- 21.Колісник Л. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту. Педагогічний вісник. 2020. № 4. С. 56–65.

- 22.Кочева І. Є. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти : кваліфікаційна робота. Миколаїв : ЧНУ, 2025. 110 с.
- 23.Крицький О. А. Специфіка стресостійкості в контексті копінг-поведінки у студентів під час навчального процесу : кваліфікаційна робота. Харків : ХНУВС, 2025. 128 с.
- 24.Кузнецова О. В. Особливості стресостійкості студентів з різними когнітивними стилями : кваліфікаційна робота. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2020. 89 с.
- 25.Кузьменко З. О. Особливості стресостійкості у людей з різними музичними уподобаннями : кваліфікаційна робота. Одеса : ОНУ, 2025. 92 с.
- 26.Кульбіда А. Р. Особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями психологічної адаптивності : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський національний університет, 2025. 78 с.
- 27.Кунакова О. М. Копінг-стратегії як засіб формування стресостійкості у внутрішньо переміщених осіб в умовах збройного конфлікту : кваліфікаційна робота. Київ : НМУ, 2025. 115 с.
- 28.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. 2018. Вип. 12. С. 22–35.
- 29.Лапко І. С. Психологічний супровід збереження психічного здоров'я в підлітковому віці в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Ізмаїл : ІДГУ, 2025. 108 с.
- 30.Магдисюк І. Е. Психологічні особливості взаємозв'язку копінг-стратегій особистості з різними типами акцентуацій характеру у молоді : кваліфікаційна робота. Луцьк : ВНУ, 2025. 132 с.
- 31.Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020.
- 32.Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. Psychology Travelogs. 2024. № 1.

33. Михальченко Ю. О., Якимчук Б. А., Вахоцька І. О. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : кваліфікаційна робота. Умань : УДПУ, 2025. 120 с.
34. Нагоняк А. Ф. Особливості прояву та корекції стресу у підлітків в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Ізмаїл : ІДГУ, 2025. 114 с.
35. Ничка О. Я. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни : кваліфікаційна робота. Тернопіль : ТНЕУ, 2024. 126 с.
36. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Освіта України, 2016. 182 с.
37. Острова В., Литвинова О. Застосування копінг-стратегій молодими жінками під час війни: соціально-демографічні характеристики. Вчені записки Університету «КРОК». 2025. № 2. С. 55–62.
38. Писанюк Е. О. Емоційний інтелект як чинник розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни : кваліфікаційна магістерська робота. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2026.
39. Погорицький О. В. Емоційний інтелект як чинник успішної копінг-поведінки під час війни : кваліфікаційна робота. Тернопіль : ЗУНУ, 2025.
40. Полубуткіна Т. П. Психологічні особливості копінг-стратегій у ситуаціях стресу в юнацькому віці : кваліфікаційна робота. Вінниця : ВДПУ, 2026. 140 с.
41. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 2.
42. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Вип. 5. С. 88–95.

- 43.Пташник М. С. Копінг-стратегії як фактор стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Дніпро : ДДУ, 2025. 103 с.
- 44.Ракович Ю. А. Психологічні особливості формування резильєнтності та стресостійкості у молоді : кваліфікаційна робота. Луцьк : ВНУ, 2025. 122 с.
- 45.Римар Ю. М. Незадоволеність життям як чинник розвитку адикцій серед молоді // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14–15 берез. 2025 р., м. Київ). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2025. С. 159–160.
- 46.Рижова А. Д. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді : кваліфікаційна робота. Чернівці : ЧНУ, 2025. 115 с.
- 47.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : ОНУ, 2013. 412 с.
- 48.Сауленко О. О. Психологічні особливості стресостійкості сучасної молоді : монографія. Київ : Науковий світ, 2020. 150 с.
- 49.Семенюк Б. В. Гендерні особливості взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський національний університет, 2025.
- 50.Ткаченко Л. П., Полілуєва І., Цибуліна І. Емоційний інтелект і стресостійкість: як розуміти свої почуття та керувати ними. Харків : ХНПУ, 2025.
- 51.Фалько Н., Варіна Г., Горобець С. Психологічні особливості розвитку життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій поведінки у вимушено переміщених осіб. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 45–53.
- 52.Ферльовська Н. С., Гаврилькевич В. К. Підходи до розвитку психологічної резильєнтності молоді. *Habitus*. 2025. № 3. С. 77–83.

- 53.Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17>
- 54.Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. № 2. С. 34–42.
- 55.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2015.
- 56.Чумак А. М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2023. 138 с.
- 57.Шевчук Ю. А., Якимчук І. П., Сафін О. Д. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Умань : УДПУ, 2025. 118 с.
- 58.Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Вісник студентського наукового товариства. 2021. Вип. 12. С. 204–209.
- 59.Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. The ability model of emotional intelligence. Annual Review of Psychology. 2016. Vol. 67. P. 507–537.
- 60.Mérida-López S., Extremera N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. International Journal of Educational Research. 2017. Vol. 85, No. 2. P. 121–130.
- 61.Stein S. J., Book H. E. The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success. 3rd ed. Toronto : Multi-Health Systems, 2011. 352 p.
62. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. The ability model of emotional intelligence. Annual Review of Psychology. 2016. Vol. 67. P. 507–537.
63. Mérida-López S., Extremera N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. International Journal of Educational Research. 2017. Vol. 85, No. 2. P. 121–130.

64. Neubauer A. C., Freudenthaler H. H. Models of emotional intelligence // Emotional intelligence: An international handbook / eds. R. Schulze, R. D. Roberts. Göttingen : Hogrefe, 2005. P. 31–50.
65. Petrides K. V. Emotional intelligence // The Wiley-Blackwell handbook of individual differences / eds. T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, A. Furnham. Oxford : Wiley-Blackwell, 2011. P. 656–678.
66. Rachmad Y. E. Emotional Intelligence Theory. OSF Preprints. 2022. URL: <https://files.osf.io/v1/resources/ue76k/providers/osfstorage/69c4143a7cc0f782c554cc93>
67. Stein S. J., Book H. E. The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success. 3rd ed. Toronto : Multi-Health Systems, 2011. 352 p.
68. Warwick J., Nettelbeck T. Emotional intelligence is...? Personality and Individual Differences. 2004. Vol. 37, No. 5. P. 1091–1100. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.003>

ДОДАТКИ

Додаток А

№	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Інтегративний показник
1	30	24	21	34	27	136
2	23	22	27	25	27	124
3	25	19	22	27	24	117
4	31	16	22	30	28	127
5	32	17	19	27	25	120
6	26	23	28	27	25	129
7	28	18	22	27	29	124
8	26	20	23	29	27	125
9	26	22	18	19	20	105
10	32	22	26	31	31	142
11	26	21	20	26	21	114
12	26	22	26	29	27	130
13	23	17	26	28	26	120
14	26	19	24	30	29	128
15	27	24	20	24	21	116
16	23	27	31	14	16	111
17	20	23	18	20	26	107
18	31	20	20	31	27	129
19	16	16	14	20	16	82
20	23	22	23	30	20	118
21	6	6	7	6	6	31
22	22	26	21	25	25	119
23	22	15	21	19	24	101
24	32	18	23	27	28	128
25	29	17	26	22	27	121
26	25	12	24	27	29	117
27	17	22	12	12	16	79
28	26	20	26	26	26	124
29	22	13	22	19	12	88

30	25	17	22	29	26	119
31	28	24	32	29	31	144
32	34	30	30	32	34	160
33	26	11	26	26	24	113
34	24	15	26	29	25	119
35	20	16	20	14	22	92
36	32	23	27	29	28	139
37	20	20	25	19	20	104
38	32	27	34	30	35	158
39	30	25	24	33	33	145
40	31	25	29	30	29	144
41	31	22	28	30	33	144
42	32	15	30	27	31	135
43	34	21	22	29	22	128
44	27	17	26	29	29	128
45	30	28	30	30	24	142
46	35	32	36	36	34	173
47	27	20	23	31	27	128
48	30	22	24	31	31	138
49	26	21	31	26	29	133
50	24	17	17	20	26	104
51	20	15	22	28	25	110
52	25	17	31	32	30	135
53	24	20	22	27	17	110
54	33	26	27	31	30	147
55	33	20	21	34	32	140
56	35	21	24	33	33	146
57	36	24	30	34	29	153
58	30	23	25	30	29	137
59	24	18	21	24	23	110
60	34	29	30	35	34	162
61	27	22	24	26	25	124
62	30	23	28	30	29	140
63	28	29	27	27	26	137
64	31	28	25	32	30	146
65	29	24	21	25	32	131

66	24	24	29	25	27	129
67	28	31	28	24	26	137
68	30	27	31	26	28	142
69	26	28	28	22	30	134
70	24	28	24	28	30	134
71	25	29	27	26	25	132
72	26	28	25	26	24	129
73	32	20	26	24	27	129
74	20	27	28	33	27	135
75	25	26	28	27	26	132
76	24	27	25	28	27	131
77	20	23	31	23	26	123
78	27	28	26	22	28	131
79	29	27	24	27	25	132
80	30	27	29	27	27	140
81	26	28	28	26	31	139
82	29	29	31	24	31	144
83	33	27	22	26	25	133
84	30	22	24	28	24	128
85	28	32	29	30	25	144
86	29	29	32	23	30	143
87	25	24	26	30	30	135
88	28	22	25	30	27	132
89	22	18	19	23	22	104
90	34	28	30	36	33	161

Додаток Б

	Група А: Адаптивні копінг- стратегії					Група Б: Непродукти вні/Захисні копінг- стратегії					
№	3 %	4 %	5 %	7 %	8 %	1 %	2 %	6 %	Середн є_А	Середнє _Б	Рівень
1	76,19	72, 22	83, 33	83,33	66,67	88,89	66, 67	70, 83	76,348	75,4633 3333	Позитив ний
2	33,33	44, 44	33, 33	16,67	42,86	38,89	50	37, 5	34,126	42,13	Негатив ний

3	52,38	50	66,67	44,44	71,43	44,44	33,33	75	56,984	50,92333333	Позитивный
4	61,9	66,67	66,67	83,33	66,67	55,56	38,89	45,83	69,048	46,76	Позитивный
5	76,19	72,22	83,33	72,22	80,95	38,89	61,11	62,5	76,982	54,16666667	Позитивный
6	66,67	33,33	50	61,11	66,67	44,44	88,89	70,83	55,556	68,05333333	Негативный
7	90,48	83,33	91,67	83,33	95,24	100	94,44	95,83	88,81	96,75666667	Негативный
8	66,67	100	75	88,89	71,43	88,89	83,33	79,17	80,398	83,79666667	Негативный
9	23,81	38,89	41,67	61,11	57,14	38,89	38,89	37,5	44,524	38,42666667	Позитивный
10	80,95	88,89	91,67	83,33	71,43	88,89	94,44	100	83,254	94,44333333	Негативный
11	42,86	38,89	33,33	61,11	47,62	22,22	61,11	41,67	44,762	41,66666667	Позитивный
12	76,19	72,22	91,67	83,33	61,9	61,11	61,11	70,83	77,062	64,35	Позитивный
13	76,19	72,22	75	66,67	85,71	88,89	50	66,67	75,158	68,52	Позитивный
14	76,19	50	83,33	83,33	52,38	61,11	77,78	58,33	69,046	65,74	Позитивный
15	80,95	77,78	91,67	55,56	71,43	66,67	66,67	75	75,478	69,44666667	Позитивный
16	61,9	88,89	83,33	100	71,43	83,33	66,67	58,33	81,11	69,44333333	Позитивный
17	52,38	61,11	58,33	61,11	42,86	66,67	61,11	54,17	55,158	60,65	Негативный
18	76,19	61,11	58,33	50	42,86	77,78	72,22	75	57,698	75	Негативный
19	42,86	55,56	58,33	72,22	47,62	38,89	22,22	62,5	55,318	41,20333333	Позитивный
20	61,9	61,11	41,67	50	61,9	61,11	44,44	45,83	55,316	50,46	Позитивный
21	52,38	61,11	58,33	55,56	47,62	44,44	50	45,83	55	46,75666667	Позитивный
22	66,67	50	75	55,56	38,1	61,11	77,78	41,67	57,066	60,18666667	Негативный
23	52,38	33,33	33,33	38,89	19,05	33,33	38,89	37,5	35,396	36,57333333	Негативный
24	66,67	88,89	91,67	88,89	90,48	55,56	44,44	62,5	85,32	54,16666667	Позитивный
25	71,43	66,67	100	66,67	71,43	77,78	72,22	75	75,24	75	Позитивный
26	71,43	77,78	83,33	44,44	71,43	94,44	94,44	79,17	69,682	89,35	Негативный
27	71,43	66,67	66,67	77,78	85,71	72,22	50	79,17	73,652	67,13	Позитивный
28	57,14	44,44	50	66,67	61,9	61,11	55,56	50	56,03	55,55666667	Позитивный

29	66,67	16,67	83,33	44,44	38,1	50	61,11	70,83	49,842	60,64666667	Негативный
30	76,19	50	75	72,22	42,86	61,11	50	54,17	63,254	55,09333333	Позитивный
31	47,62	50	58,33	72,22	61,9	55,56	44,44	37,5	58,014	45,83333333	Позитивный
32	57,14	50	66,67	72,22	66,67	72,22	38,89	41,67	62,54	50,92666667	Позитивный
33	71,43	83,33	91,67	72,22	71,43	55,56	72,22	87,5	78,016	71,76	Позитивный
34	57,14	44,44	83,33	83,33	57,14	50	61,11	58,33	65,076	56,48	Позитивный
35	57,14	16,67	75	55,56	33,33	44,44	50	41,67	47,54	45,37	Позитивный
36	76,19	50	91,67	61,11	76,19	44,44	50	58,33	71,032	50,92333333	Позитивный
37	42,86	55,56	41,67	61,11	38,1	50	55,56	29,17	47,86	44,91	Позитивный
38	80,95	77,78	83,33	83,33	90,48	27,78	44,44	54,17	83,174	42,13	Позитивный
39	76,19	100	83,33	88,89	71,43	66,67	33,33	54,17	83,968	51,39	Позитивный
40	71,43	83,33	75	100	80,95	77,78	33,33	37,5	82,142	49,53666667	Позитивный
41	85,71	66,67	91,67	100	57,14	61,11	72,22	70,83	80,238	68,05333333	Позитивный
42	61,9	61,11	100	55,56	52,38	22,22	38,89	25	66,19	28,70333333	Позитивный
43	61,9	72,22	100	83,33	61,9	55,56	66,67	58,33	75,87	60,18666667	Позитивный
44	66,67	88,89	91,67	83,33	80,95	77,78	44,44	58,33	82,302	60,18333333	Позитивный
45	23,81	50	33,33	88,89	42,86	50	33,33	29,17	47,778	37,5	Позитивный
46	85,71	38,89	66,67	94,44	95,24	33,33	50	54,17	76,19	45,83333333	Позитивный
47	80,95	88,89	100	83,33	71,43	61,11	72,22	83,33	84,92	72,22	Позитивный
48	85,71	100	100	88,89	71,43	55,56	88,89	79,17	89,206	74,54	Позитивный
49	52,38	55,56	83,33	66,67	28,57	44,44	44,44	58,33	57,302	49,07	Позитивный
50	95,24	77,78	83,33	72,22	61,9	66,67	83,33	79,17	78,094	76,39	Позитивный
51	61,9	50	75	77,78	90,48	77,78	83,33	66,67	71,032	75,92666667	Негативный
52	85,71	72,22	75	83,33	61,9	55,56	72,22	70,83	75,632	66,20333333	Позитивный
53	66,67	55,56	58,33	44,44	52,38	44,44	50	45,83	55,476	46,75666667	Позитивный
54	76,19	77,78	83,33	100	90,48	61,11	66,67	75	85,556	67,59333333	Позитивный

55	57,14	94,44	75	61,11	61,9	38,89	44,44	87,5	69,918	56,94333333	Позитивный
56	95,24	88,89	100	83,33	66,67	66,67	72,22	95,83	86,826	78,24	Позитивный
57	47,62	100	66,67	100	66,67	83,33	38,89	37,5	76,192	53,24	Позитивный
58	66,67	77,78	75	88,89	80,95	66,67	61,11	70,83	77,858	66,20333333	Позитивный
59	52,38	61,11	58,33	55,56	47,62	38,89	44,44	45,83	55	43,05333333	Позитивный
60	66,67	83,33	83,33	88,89	80,95	66,67	83,33	79,17	80,634	76,39	Позитивный
61	52,38	61,11	58,33	55,56	47,62	44,44	44,44	45,83	55	44,90333333	Позитивный
62	66,67	83,33	83,33	88,89	80,95	66,67	83,33	79,17	80,634	76,39	Позитивный
63	57,14	50	75	66,67	52,38	66,67	44,44	83,33	60,238	64,81333333	Негативный
64	61,9	66,67	66,67	77,78	71,43	72,22	61,11	50	68,89	61,11	Позитивный
65	57,14	44,44	50	77,78	80,95	83,33	66,67	54,17	62,062	68,05666667	Негативный
66	71,43	61,11	58,33	50	57,14	66,67	50	58,33	59,602	58,33333333	Позитивный
67	57,14	66,67	83,33	94,44	57,14	66,67	61,11	95,83	71,744	74,53666667	Негативный
68	71,43	66,67	75	72,22	71,43	72,22	55,56	54,17	71,35	60,65	Позитивный
69	85,71	72,22	50	66,67	66,67	66,67	66,67	66,67	68,254	66,67	Позитивный
70	80,95	72,22	58,33	77,78	71,43	77,78	88,89	79,17	72,142	81,94666667	Негативный
71	57,14	61,11	75	83,33	80,95	61,11	66,67	83,33	71,506	70,37	Позитивный
72	71,43	72,22	83,33	66,67	61,9	72,22	72,22	66,67	71,11	70,37	Позитивный
73	71,43	38,89	58,33	94,44	52,38	66,67	72,22	75	63,094	71,29666667	Негативный
74	71,43	66,67	66,67	77,78	76,19	50	77,78	62,5	71,748	63,42666667	Позитивный
75	38,1	77,78	58,33	50	61,9	55,56	72,22	79,17	57,222	68,98333333	Негативный
76	42,86	88,89	50	66,67	61,9	66,67	94,44	66,67	62,064	75,92666667	Негативный
77	71,43	50	91,67	66,67	66,67	55,56	50	54,17	69,288	53,24333333	Позитивный
78	61,9	83,33	75	88,89	71,43	66,67	61,11	62,5	76,11	63,42666667	Позитивный
79	52,38	66,67	66,67	77,78	71,43	66,67	50	62,5	66,986	59,72333333	Позитивный
80	57,14	55,56	58,33	44,44	71,43	55,56	61,11	54,17	57,38	56,94666667	Позитивный

81	61,9	61,11	58,33	50	71,43	72,22	83,33	66,67	60,554	74,07333333	Негативний
82	76,19	44,44	58,33	83,33	71,43	66,67	77,78	66,67	66,744	70,37333333	Негативний
83	42,86	77,78	66,67	55,56	80,95	55,56	66,67	54,17	64,764	58,8	Позитивний
84	85,71	66,67	58,33	61,11	71,43	72,22	38,89	62,5	68,65	57,87	Позитивний
85	76,19	66,67	66,67	77,78	57,14	50	66,67	75	68,89	63,89	Позитивний
86	76,19	83,33	58,33	72,22	85,71	77,78	72,22	62,5	75,156	70,83333333	Позитивний
87	71,43	77,78	75	83,33	61,9	66,67	77,78	75	73,888	73,15	Позитивний
88	66,67	66,67	66,67	72,22	71,43	50	66,67	58,33	68,732	58,33333333	Позитивний
89	33,33	38,89	41,67	44,44	47,62	44,44	38,89	33,33	41,19	38,88666667	Позитивний
90	66,67	77,78	75	83,33	80,95	77,78	77,78	66,67	76,746	74,07666667	Позитивний

Додаток В

№	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8*	П9	П10	Сума	Рівень
1	3	4	4	0	0	4	2	1	2	3	23	Середній
2	2	2	1	1	2	2	2	1	4	2	19	Середній
3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	3	21	Середній
4	3	1	3	1	ф	3	2	1	1	1	17	Середній
5	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	25	Середній
6	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	21	Середній
7	4	3	2	2	1	2	2	2	3	3	24	Середній
8	4	3	3	2	1	3	2	2	3	3	26	Середній
9	2	2	3	1	0	1	2	1	2	3	17	Середній
10	3	3	3	1	2	3	2	1	3	3	24	Середній
11	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	22	Середній
12	3	3	3	1	1	4	2	2	3	4	26	Середній
13	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	18	Середній
14	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	21	Середній
15	3	3	3	2	1	3	1	1	2	2	21	Середній
16	4	3	2	3	4	1	2	1	4	3	29	Високий
17	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	20	Середній
18	3	3	3	2	0	3	0	2	2	4	22	Середній

19	2	1	3	3	0	2	3	4	1	0	19	Середній
20	2	1	4	2	1	3	1	0	1	3	18	Середній
21	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16	Середній
22	3	2	1	1	3	2	1	3	4	2	22	Середній
23	1	2	3	3	2	3	0	1	1	0	16	Середній
24	2	4	3	2	1	3	1	1	1	4	22	Середній
25	3	3	4	1	1	4	3	2	3	3	27	Високий
26	4	4	3	2	2	3	2	2	3	4	29	Високий
27	2	2	4	2	2	3	1	1	3	3	23	Середній
28	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	25	Середній
29	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	26	Середній
30	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	22	Середній
31	2	2	2	0	0	1	1	1	4	2	15	Середній
32	2	2	2	0	0	2	1	1	4	2	16	Середній
33	3	4	4	3	1	4	2	2	4	4	31	Високий
34	3	3	3	3	2	4	1	1	3	2	25	Середній
35	1	2	1	2	3	3	2	2	1	3	20	Середній
36	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	20	Середній
37	1	3	3	3	3	2	1	2	1	2	21	Середній
38	2	2	3	2	1	0	2	2	3	2	19	Середній
39	2	2	3	1	2	4	1	1	1	3	20	Середній
40	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	17	Середній
41	3	3	4	1	1	1	2	1	2	4	22	Середній
42	0	2	1	0	1	1	1	1	0	0	7	Низький
43	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	18	Середній
44	4	4	3	2	2	3	2	1	3	2	26	Середній
45	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15	Середній
46	2	2	3	1	1	3	1	2	2	3	20	Середній
47	2	3	4	2	1	3	2	1	4	4	26	Середній
48	3	3	4	2	2	4	3	1	4	4	30	Високий
49	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	24	Середній
50	4	4	3	1	1	2	2	2	3	3	25	Середній
51	0	0	3	2	1	4	4	4	3	4	25	Середній
52	3	2	2	2	4	3	2	2	1	3	24	Середній
53	2	3	2	3	2	1	1	3	3	2	22	Середній
54	3	4	4	0	1	4	1	1	4	3	25	Середній

55	4	4	4	1	2	4	3	2	4	2	30	Високий
56	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	26	Середній
57	2	1	3	1	1	2	0	1	2	1	14	Середній
58	3	2	3	1	1	2	1	1	2	2	18	Середній
59	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	Середній
60	3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	19	Середній
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	Середній
62	3	3	3	1	1	2	1	1	2	2	19	Середній
63	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	21	Середній
64	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	23	Середній
65	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	21	Середній
66	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	22	Середній
67	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	22	Середній
68	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	20	Середній
69	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	18	Середній
70	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	22	Середній
71	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	22	Середній
72	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	21	Середній
73	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	24	Середній
74	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	23	Середній
75	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	20	Середній
76	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	23	Середній
77	2	3	2	2	1	3	1	2	3	2	21	Середній
78	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	21	Середній
79	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23	Середній
80	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	21	Середній
81	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	21	Середній
82	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	22	Середній
83	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	20	Середній
84	2	2	3	2	1	2	1	2	2	3	20	Середній
85	3	2	2	2	1	2	1	1	2	3	19	Середній
86	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	21	Середній
87	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	23	Середній
88	3	2	3	2	1	2	2	1	2	3	21	Середній
89	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	26	Середній
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Низький

Додаток Г

№	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна Життєстійкість
1	20	21	14	55
2	26	30	16	72
3	26	23	15	64
4	30	29	13	72
5	21	21	8	50
6	23	21	11	55
7	28	30	18	76
8	23	25	15	63
9	30	31	18	79
10	23	24	15	62
11	29	28	15	72
12	20	24	12	56
13	24	27	16	67
14	25	20	14	59
15	20	20	12	52
16	21	22	16	59
17	21	27	15	63
18	20	18	12	50
19	28	33	14	75
20	27	27	18	72
21	27	24	10	61
22	25	30	14	69
23	25	26	17	68
24	19	17	18	54
25	21	25	17	63
26	22	24	13	59
27	22	22	18	62
28	24	23	13	60
29	20	13	16	49
30	25	21	14	60
31	28	38	13	79
32	29	35	13	77
33	20	12	19	51

34	20	23	18	61
35	23	22	15	60
36	24	25	14	63
37	26	27	14	67
38	25	21	10	56
39	26	26	14	66
40	26	31	14	71
41	30	34	15	79
42	23	39	15	77
43	20	21	12	53
44	23	24	16	63
45	27	37	13	77
46	22	24	12	58
47	25	24	15	64
48	21	22	16	59
49	26	26	17	69
50	22	19	15	56
51	23	26	13	62
52	16	33	14	63
53	27	19	14	60
54	23	21	12	56
55	16	20	13	49
56	25	23	17	65
57	25	32	14	71
58	22	28	15	65
59	23	22	14	59
60	23	30	15	68
61	23	22	14	59
62	22	28	15	65
63	19	24	13	56
64	20	20	14	54
65	24	26	13	63
66	19	19	12	50
67	24	21	13	58
68	26	26	12	64
69	21	22	14	57

70	20	20	14	54
71	28	24	13	65
72	26	30	15	71
73	19	27	14	60
74	24	27	14	65
75	21	24	13	58
76	22	28	15	65
77	15	25	16	56
78	26	22	13	61
79	23	23	12	58
80	19	27	13	59
81	26	24	15	65
82	22	21	14	57
83	22	26	12	60
84	20	25	13	58
85	24	25	14	63
86	25	22	13	60
87	26	26	13	65
88	24	24	18	66
89	28	28	10	66
90	22	21	5	48

Додаток Д

Заняття №1 (вхідне) – «Вхідне тестування та знайомство»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та презентація програми	8 хв	Ознайомити з метою та структурою	Презентація PowerPoint / Google Slides	Тренер вітає, представляє себе, розповідає про мету (розвиток ЕІ для профілактики вигорання), тривалість і правила онлайн-роботи
2	Вправа «Снігова куля» (знайомство)	12 хв	Познайомити учасників	Zoom (реакції + чат)	Учасники по колу називають ім'я + прикметник на першу літеру. Кожен повторює попередніх (можна з увімкненими камерами)
3	Правила групи	8 хв	Створити безпечний простір	Zoom Whiteboard або Jamboard	Група пропонує правила через чат або реакції. Тренер записує на спільній дошці (конфіденційність, «тут і

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
					тепер», камери за бажанням тощо)
4	Вправа «Очікування та побоювання»	10 хв	Виявити запити	Mentimeter або Google Forms + Jamboard	Учасники пишуть очікування (зелені) та побоювання (червоні) в Mentimeter. Результати відображаються на екрані
5	Проведення вхідної діагностики	35 хв	Зафіксувати вихідні показники	Google Forms (4 окремі форми)	Посилання на форми: EI (Холл), Копінг-тест Лазаруса, PSS, Тест Мадді. Учасники заповнюють індивідуально з увімкненим таймером
6	Вправа «Що я відчуваю зараз?» (рефлексія)	7 хв	Розвинути емоційну рефлексію	Zoom чат або реакції	Кожен пише в чат або говорить по колу: «Після сьогоднішньої зустрічі я відчуваю...»
7	Домашнє завдання	5 хв	Підготувати до наступної теми	PDF у чаті	Надіслати бланк «Щоденник емоцій» (Google Doc або Form). Щодня фіксувати 1–2 емоції

Заняття №2 – «Самоконтроль та емоційна регуляція»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та обговорення ДЗ	10 хв	Перевірити виконання	Zoom (breakout rooms)	У breakout rooms по 3 особи — обговорити щоденник емоцій
2	Міні-лекція «Емоції та стрес»	10 хв	Пояснити зв'язок	Google Slides	Показ слайдів про емоційний інтелект і паузу між стимулом та реакцією
3	Вправа «Пауза між стимулом і реакцією»	10 хв	Навчити дихальну техніку	Zoom (вимкнені мікрофони)	Демонстрація дихання 4-7-8. Група повторює разом (камери увімкнені)
4	Вправа «Шкала інтенсивності емоції»	10 хв	Диференціювати емоції	Jamboard / Mentimeter	Кожен ставить позначку на спільній шкалі 1–10 для своєї ситуації
5	Вправа «Стоп-сигнал»	8 хв	Сформувати рефлекс	Zoom	Кожен обирає свій сигнал і демонструє камерою/жестом. Тренер моделює стресові фрази
6	Групова дискусія «Коли мені важко контролювати себе?»	10 хв	Виявити тригери	Zoom Whiteboard	Запис тригерних ситуацій на спільній дошці

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
7	Рефлексія	7 хв	Закріпити навичку	Google Form (швидке опитування)	Завершення фраз у формі
8	Домашнє завдання	5 хв	Практикувати техніки	PDF у чаті	Застосувати паузу або стоп-сигнал 3 рази та записати в щоденник

Заняття №3 – «Пошук соціальної підтримки»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та обговорення ДЗ	10 хв	Обговорити саморегуляцію	Breakout rooms	Обговорення в малих групах
2	Міні-лекція «Соціальна підтримка як буфер стресу»	8 хв	Пояснити роль підтримки	Google Slides	Слайди з дослідженнями
3	Вправа «Карта підтримки»	15 хв	Візуалізувати мережу	Miro / Jamboard	Учасники малюють свою карту підтримки на спільній дошці або в окремому файлі
4	Вправа «Як просити допомоги: формула»	10 хв	Навчити формулювати запит	Zoom (breakout rooms)	Тренування формули в парах у breakout rooms
5	Рольова гра «Важлива розмова»	15 хв	Відпрацювати прохання	Breakout rooms + повернення в основну кімнату	Рольові ігри в парах з наступним зворотним зв'язком
6	Вправа «Коло підтримки в групі»	7 хв	Зміцнити згуртованість	Zoom	Кожен пише в чат або говорить: «У складній ситуації я можу звернутися до тебе, тому що...»
7	Рефлексія	5 хв	Усвідомити бар'єри	Google Form	Швидка рефлексія
8	Домашнє завдання	5 хв	Практикувати запити	PDF	Зробити 2 реальні запити на підтримку

Заняття №4 – «Відповідальність та планування рішень»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та обговорення ДЗ	10 хв	Обговорити досвід	Breakout rooms	Обговорення запитів на підтримку

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
2	Міні-лекція «Відповідальність vs турбота»	8 хв	Пояснити зони впливу	Google Slides	Слайди з колом впливу Кові
3	Вправа «Моє vs Не моє»	12 хв	Розмежувати зони	Jamboard	Заповнення двох колонок на спільній дошці
4	Вправа «Альтернативні рішення»	10 хв	Розвинути гнучкість	Breakout rooms	Генерація варіантів у малих групах
5	Вправа «Дерево рішень»	15 хв	Навчити планування	Google Docs / Jamboard	Побудова дерева рішень в спільному документі
6	Групова дискусія	5 хв	Усвідомити цінність планування	Zoom	Коротке обговорення
7	Рефлексія	5 хв	Закріпити	Google Form	Завершення фраз
8	Домашнє завдання	5 хв	Практикувати	PDF	Застосувати дерево рішень до реальної проблеми

Заняття №5 – «Позитивна переоцінка»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та обговорення ДЗ	10 хв	Обговорити плани	Breakout rooms	Обмін першими кроками
2	Міні-лекція «Позитивна переоцінка як копінг»	8 хв	Пояснити рефреймінг	Google Slides	Приклади переформулювання
3	Вправа «А що як...?»	12 хв	Трансформувати загрозу	Jamboard	Робота з картками на дошці
4	Вправа «Інший погляд»	12 хв	Розвинути багатопозиційність	Google Docs	Переписування ситуації з 3 позицій
5	Вправа «Срібна підкладка»	13 хв	Знаходити позитивні наслідки	Jamboard	Робота з 3 подіями
6	Групова дискусія	5 хв	Розвіяти міфи	Zoom	Обговорення токсичного позитиву
7	Рефлексія	5 хв	Закріпити	Google Form	Рефлексія
8	Домашнє завдання	5 хв	Практикувати	PDF	Щоденник переоцінок

Заняття №6 – «Контроль та інтеграція» (життєстійкість)

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та обговорення ДЗ	10 хв	Обговорити переоцінки	Breakout rooms	Обмін вдалими прикладами
2	Міні-лекція «Життестійкість»	8 хв	Пояснити компоненти	Google Slides	Фокус на контролі
3	Вправа «Що залежить від мене прямо зараз?»	12 хв	Сфокусувати на зоні впливу	Jamboard	Список пунктів на дошці
4	Вправа «Стратегії замість турбот»	10 хв	Трансформувати турботу	Zoom	Групове генерування
5	Вправа «Мій ресурсний профіль»	15 хв	Узагальнити навички	Google Forms + Jamboard	Самооцінка + малювання профілю
6	Групова інтеграція «Моя інструкція»	10 хв	Підсумувати стратегії	Google Docs	Складання індивідуальної інструкції
7	Рефлексія	5 хв	Усвідомити зміни	Google Form	Рефлексія
8	Домашнє завдання	5 хв	Підготуватися до підсумків	PDF	Доробити інструкцію

Заняття №7 (підсумкове) – «Підсумки, ретест та фідбек»

№	Етап	Час	Мета	Матеріали (онлайн)	Хід вправи
1	Привітання та налаштування	5 хв	Завершальна атмосфера	—	Тренер вітає
2	Вправа «Коло досягнень»	10 хв	Підбити підсумки	Zoom	Кожен говорить або пише в чат
3	Проведення ретесту	30 хв	Зафіксувати зміни	Google Forms	Повторне заповнення всіх методик
4	Індивідуальний профіль змін	10 хв	Візуалізувати прогрес	Google Sheets (приватно)	Тренер надсилає індивідуальні порівняння
5	Вправа «Лист собі в майбутнє»	15 хв	Закріпити наміри	Google Docs	Написання листа + збереження в особистий файл
6	Обговорення вражень	8 хв	Зворотний зв'язок	Zoom + Jamboard	Обговорення найкориснішого
7	Завершальний ритуал «Аплодисменти»	5 хв	Позитивне завершення	Zoom reactions	Аплодисменти + слова подяки в чаті
8	Рекомендації після програми	5 хв	Підтримати результати	PDF у чаті	Надсилання пам'ятки «Як підтримувати стресостійкість після тренінгу»

Додаток Е

Бланк №1. ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ (домашнє завдання до заняття)

Ім'я учасника: _____ Тиждень №: _____

Де нь	Ситуа ція (що сталос я?)	Емоція (яка? інтенсивн ість 1-10)	Думки (що подумав/ ла?)	Тілес ні відчу ття (де? які?)	Що зробив/ ла?	Що могло б допомог ти?
ПН						
ВТ						
СР						
ЧТ						
ПТ						
СБ						
НД						

Бланк №2. РЕФЛЕКСІЯ ПІСЛЯ ЗАНЯТТЯ (заповнюється після кожної сесії)

Заняття №: _____ Дата: _____

1. Сьогодні я зрозумів/ла, що...

2. Найкориснішою технікою/вправою для мене була...

3. Що було складним або незручним?

4. Яку техніку я візьму у повсякденне життя?

5. Мій настрій зараз (1 – дуже поганий, 10 – чудовий): _____

Бланк №3. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ (тижневе)

Заняття №: _____ Виконати до: _____

Завдання	Виконано? (так/ні)	Що відчував/ла?	Що завадило / допомогло?
1.			
2.			
3.			

Мій коментар щодо тижня:

Бланк №4. «ДЕРЕВО РІШЕНЬ» (до заняття)

Моя проблема (стовбур): _____

Варіанти дій (великі гілки)	Конкретні кроки (маленькі гілки)	Ресурси (коріння)
1.	1.1 1.2 1.3	
2.	2.1 2.2 2.3	
3.	3.1 3.2 3.3	

Мій обраний варіант: _____ **Перший крок (коли?):** _____

Бланк №5. «СРІБНА ПІДКЛАДКА» (позитивна переоцінка, до заняття)

Неприємна подія	3 позитивних наслідки (навіть гіпотетичних)	Що я відчуваю після цього?
--------------------	--	-------------------------------

- 1.
- 1)
- 2)
- 3)
- 2.

- 1)
- 2)
- 3)
- 3.
- 1)
- 2)
- 3)

Бланк №6. РЕСУРСНИЙ ПРОФІЛЬ (до заняття)

Оцініть себе за кожною шкалою від 1 (дуже слабо) до 10 (дуже сильно):

Навичка	Оцінка (1-10)	Приклад із життя (коли використовував/ла)
Самоконтроль	_____	
Соціальна підтримка (вміння просити)	_____	
Відповідальність	_____	
Планування	_____	
Позитивна переоцінка	_____	
Контроль (життєстійкість)	_____	

Побудуйте свій профіль (з'єднайте точки): |

Сам Соц Відп План Переоц Контр
Яка шкала найвища? _____
Яку шкалу хочу підвищити найближчим часом? _____
Що мені для цього потрібно зробити? _____

Бланк №7. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ (для себе)

Моє ім'я: _____ **Дата:** _____

Коли я відчуваю стрес, я:

1. **Роблю паузу:** (наприклад, дихання 4-7-8, стоп-сигнал) _____
2. **Оцінюю ситуацію:** (що залежить від мене, що ні) _____
3. **Обираю стратегію:** (планую, шукаю підтримку, переоцінюю) _____
4. **Дію:** (конкретний перший крок) _____

Якщо потрібна допомога: психолог, група підтримки, гаряча лінія (вказати контакти)