

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційний інтелект як чинник стресостійкості майбутніх психологів
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-124м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ТРЕГУБ Р.Г.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник СТАДНИК А.Г.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЩЕРБИНА В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ТРЕГУБ Руслана Григорівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник стресостійкості майбутніх психологів.

керівник проєкту (роботи) к.соц.н., доцент Стадник Альона Георгіївна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 115 с., 24 табл., 13 рис., 71 дж., 3 дод

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту та стресостійкості в психологічній науці; визначено структуру, компоненти та функції емоційного інтелекту майбутніх психологів; розкрито психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості; проведено емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів-психологів; виявлено взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості; розроблено й апробовано програму формування емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості майбутніх психологів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): табл. 1.1 Порівняльна характеристика основних підходів до вивчення емоційного інтелекту; табл. 1.2 Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту; табл. 1.3 Функції емоційного інтелекту; рис.1.1 Механізми формування стресостійкості особистості; табл. 1.4 Структурно-

компонентна модель стресостійкості особистості; табл. 1.5 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості; рис.1.2 Взаємозв'язок компонентів емоційного інтелекту та стресостійкості особистості; табл. 2.1 Характеристика вибірки студентів-магістрів напряму «Психологія»; табл. 2.2 Результати діагностики студентів-психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (п=40) (констатувальний етап); рис.2.1. Розвиток компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів (констатувальний етап); табл. 2.3 Результати діагностики різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара (п=40) (констатувальний етап); рис.2.2 Розвиток різних сторін емоційного інтелекту у студентів-психологів (констатувальний етап); табл. 2.4 Рівень емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (п=40) (констатувальний етап); рис.2.3 Сформованість рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів (констатувальний етап); табл. 2.5 Результати статистичного аналізу показників загального рівня емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (п=40) (констатувальний етап); табл. 2.6 Рівень стресостійкості студентів-психологів за методикою : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена (п=40) (констатувальний етап); рис.2.4 Сформованість рівня стресостійкості у студентів-психологів (констатувальний етап); табл. 2.7 Рівень саморегуляції студентів-психологів за методикою : Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (п=40) (констатувальний етап); рис.2.5 Сформованість рівня саморегуляції у студентів-психологів (констатувальний етап); табл. 2.8 Результати статистичного аналізу показників рівня стресостійкості та саморегуляції студентів-психологів за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (п=40) (констатувальний етап); табл. 2.9 Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту (n = 40); табл. 2.10 Кореляційна матриця між показниками емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів (п=40); Рис.2.6. Кореляційна плеяда : взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості; Рис.3.1. Покрокова модель розвитку емоційної компетентності та стресостійкості (складено автором); Таблиця 3.1 Рекомендації для фахівців ЗВО щодо розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів; табл. 3.2 Програма підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів; табл. 3.3 План семінару; табл. 3.4 Програма тренінгу; табл. 3.5 Порівняння результатів діагностики студентів-психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (п=40) (контрольний етап); рис.3.2 Зміни критеріїв розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап); табл. 3.6 Порівняння результатів діагностики різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара (п=40) (контрольний етап); рис.3.3 Зміни різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап); табл. 3.7 Зміни рівня емоційного

інтелекту студентів-психологів після реалізації програми за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (n=40) (контрольний етап); рис.3.4 Зміна рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап); табл. 3.8 Зміни показників рівня стресостійкості та саморегуляції студентів-психологів за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (n=40) (контрольний етап); рис.3.5 Зміна рівня розвитку стресостійкості та саморегуляції у студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап); табл. 3.9 Аналіз достовірності змін показників емоційного інтелекту та стресостійкості студентів-психологів (за Т-критерієм Стьюдента, n = 40).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРІЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	СТАДНИК А.Г., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	СТАДНИК А.Г., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	СТАДНИК А.Г., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	

13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	28.12.2025	

Студент(ка) _____ Руслана ТРЕГУБ
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Альона СТАДНИК
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 115 с., 24 табл., 13 рис., 71 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості майбутніх психологів.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю майбутніх психологів і розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості в процесі професійної підготовки.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел); емпіричні (психодіагностичне тестування за методиками : Тест емоційного інтелекту Н. Холла; Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беар; Рівень емоційного інтелекту, LEI С.А. Беляєва; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона ; Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової); методи статистичної обробки даних (статистичний аналіз ; коефіцієнт кореляції Пірсона, Т-критерій Стьюдента ; графічний та табличний аналіз).

Практичне значення дослідження : Результати можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні дисциплін «Загальна психологія», «Психологія емоцій», «Психологічна саморегуляція», а також у практичній діяльності викладачів, кураторів, тренерів під час розроблення програм розвитку емоційного інтелекту та тренінгів стресостійкості для студентів.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ, ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	15
1.1. Основні підходи до вивчення емоційного інтелекту як чиннику стресостійкості	15
1.2. Поняття стресостійкості особистості як психологічного феномену	25
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості.....	31
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	40
2.1 Організація та методологія дослідження	40
2.2 Аналіз результатів дослідження	50
2.3 Взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості	67
Висновок до розділу 2.....	72
РОЗДІЛ 3 НАПРЯМКИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	74
3.1 Шляхи покращення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів.....	74
3.2 Розробка програми підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів	81
3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів	88
Висновки до розділу 3.....	100
ВИСНОВКИ	102
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106
ДОДАТКИ	112

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, спричинених політичними, економічними, соціокультурними та воєнними викликами. У таких умовах зростає рівень психоемоційного напруження, що істотно впливає на функціонування особистості, її здатність до адаптації, саморегуляції та підтримання внутрішньої рівноваги. Особливо це стосується представників допоміжних професій, зокрема психологів, діяльність яких передбачає високий рівень емоційного залучення, емпатійності, відповідальності та професійної витримки. Підготовка майбутніх психологів до ефективного виконання своїх функцій у кризових соціальних умовах потребує цілеспрямованого розвитку їхньої емоційної зрілості та стресостійкості, що визначає практичну значущість і теоретичну актуальність обраної теми дослідження.

Професійна діяльність психолога вимагає не лише ґрунтовних теоретичних знань і практичних умінь, а й високого рівня емоційної компетентності, здатності до усвідомлення, аналізу та регуляції власних емоційних станів, вміння інтерпретувати й адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей. Ці якості безпосередньо пов'язані з феноменом емоційного інтелекту, який у сучасній науці трактується як інтегративна особистісна властивість, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Емоційний інтелект виступає механізмом гармонізації внутрішнього психоемоційного простору особистості та сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, професійній адаптації, розвитку емоційної стабільності та психологічної стійкості до стресових впливів.

У контексті професійного становлення майбутнього психолога емоційний інтелект набуває статусу ключового чинника, що забезпечує оптимальне функціонування особистості в умовах емоційної напруги, конфліктних ситуацій, інтенсивної комунікації та високої відповідальності за

результати власної діяльності. Здатність до адекватної емоційної саморегуляції, розуміння власних і чужих емоцій, емпатійна чутливість, конструктивна поведінка в стресових ситуаціях – це ті якості, які визначають не лише ефективність професійного функціонування психолога, а й його психічне здоров'я, професійну витривалість і здатність запобігати професійному вигоранню.

В умовах зростання рівня невизначеності, соціальної напруги та воєнних викликів проблема стресостійкості майбутніх фахівців у галузі психології набуває особливої актуальності. Вона безпосередньо пов'язана з готовністю студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності, їхньою здатністю підтримувати власну психологічну рівновагу та зберігати ефективність функціонування в умовах емоційного перевантаження. Стресостійкість є однією з основних характеристик професійної компетентності психолога, адже саме від неї залежить успішність професійної комунікації, рівень емпатійності, толерантності до стресу та здатність до відновлення внутрішніх ресурсів.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості майбутніх психологів, а також практичною потребою у створенні психологічних умов і рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційно-зрілого, стійкого до стресу професіонала, здатного до ефективної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та допомоги іншим у кризових ситуаціях.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблему емоційного інтелекту розглядали у своїх працях : П. Саловей і Дж. Маєр (модель здібностей EI) ; Д. Гоулман (популяризація концепту EI та його значення у професійному житті) ; Р. Бар-Он (модель емоційно-соціального інтелекту) ; К. Петрідес (підхід Trait EI). Теорії стресостійкості й копінгу представлено працями Р. Лазаруса і С. Фолкман, які обґрунтували механізми реакції особистості на стресові події.

В українській психологічній науці питання емоційної регуляції, емоційної компетентності та стресостійкості висвітлювали : І. Андреева, Ж. Вірна, О. Сафін, Л. Карамушка, О. Кокур, І. Чеснокова, Н. Пов'якель, С. Максименко, М. Савчин. Однак більшість досліджень присвячені окремим аспектам емоційного інтелекту або стресостійкості, тоді як комплексний підхід до вивчення їх взаємозв'язку у майбутніх психологів досі не набув достатнього розвитку.

В українському науковому просторі зростає кількість досліджень, присвячених вимірюванню емоційної компетентності студентів і майбутніх фахівців та вивченню механізмів формування стресостійкості в умовах соціальних змін, зокрема війни та освітньої трансформації. Наприклад, дослідження І. Супрун і О. Морозової-Ларіної («The relationship between emotional intelligence, resilience and academic success of university students during the full-scale war in Ukraine») виявило значущий кореляційний зв'язок між показниками емоційного інтелекту та стійкістю студентів до стресу під час війни.

Специфіка українського контексту (воєнний стан, переселення, зміни в освітньому процесі) зумовлює виникнення «вузьких» досліджень : О.Елкойна, О. Марущенко, Н. Радзинської, Т. Дрожжиної, спрямованих на формування емоційної саморегуляції, емпатії та адаптації студентів-психологів

Більшість вітчизняних досліджень зосереджені на вимірюванні емоційної компетентності студентів і майбутніх фахівців : Т. Кісіль, І. Мірошніченко, Л. Мороз та ін., на вивченні механізмів формування стресостійкості в умовах соціальних змін, військових викликів і освітньої трансформації : І. Петровська, Т. Войтко, Н. Літвінчук та ін.

Однак, попри значний обсяг наукових напрацювань, існує кілька важливих «білих плям». По-перше, більшість досліджень розглядає емоційний інтелект і стресостійкість як окремі феномени, а не як інтегровану систему взаємозв'язку цих характеристик саме у групі майбутніх психологів.

По-друге, недостатньо представлена емпірична моделювання цієї взаємодії в Україні з урахуванням професійної підготовки психологів, їхньої специфіки діяльності, освітньої мотивації, психологічного клімату вузу. По-третє, мало уваги приділено розробці програм розвитку емоційного інтелекту з акцентом на підвищення стресостійкості майбутніх психологів саме в національному контексті, включно з умовами військової дії, трансформації освіти, змін професійних ролей.

Отже, тема дослідження : «Емоційний інтелект як чинник стресостійкості майбутніх психологів» логічно впливає з уже розроблених теорій і досліджень, але водночас має чітку наукову новизну та практичну значущість, оскільки звертає увагу на конкретну групу (майбутніх психологів) і їхню готовність до професійної діяльності в умовах високих вимог і кризових ситуацій.

Об'єкт дослідження : Емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження : Емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості майбутніх психологів.

Загальна гіпотеза дослідження : Існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості майбутніх психологів : чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищою є здатність майбутніх психологів до ефективного подолання стресових ситуацій та емоційної саморегуляції.

Часткова (робоча) гіпотеза : Цілеспрямоване формування емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх психологів (через тренінгові програми, рольові вправи, рефлексивні методики) сприяє підвищенню рівня їхньої стресостійкості.

Мета дослідження : Визначити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю майбутніх психологів і розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості в процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту та стресостійкості в психологічній науці.

2. Визначити структуру, компоненти та функції емоційного інтелекту майбутніх психологів.

3. Розкрити психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості.

4. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів-психологів.

5. Виявити взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості.

6. Розробити й апробувати програму формування емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості майбутніх психологів.

Методологічна основа дослідження : Методологічну базу становлять положення про єдність особистісного та емоційного розвитку (С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонт'єв) ; концепція емоційного інтелекту (П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он) ; теорія стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) ; підходи до розвитку емоційної компетентності (І. Андрєєва, Л. Карамушка).

Методи дослідження :

1. Теоретичні : аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел.

2. Емпіричні: психодіагностичне тестування за методиками : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (https://psyttests.org/eq/hallF_1.html) ; Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беар (https://psyttests.org/eq/eqpsF_1.html) ; Рівень емоційного інтелекту, LEI С.А. Беляєва (<https://psyttests.org/eq/qleirun.html>) ; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона (https://psyttests.org/stress/pss10vF_1.html) ; Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (https://psyttests.org/emvol/sspmk_1.html).

3. Методи статистичної обробки даних : статистичний аналіз ; коефіцієнт кореляції Пірсона, Т-критерій Стюдента ; графічний та табличний аналіз.

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про роль емоційного інтелекту як базового психологічного чинника, що визначає рівень стресостійкості особистості, зокрема майбутніх фахівців у сфері психології. Дослідження розкриває взаємозв'язок між когнітивно-афективними характеристиками особистості та її здатністю до ефективного подолання психоемоційних навантажень, що дозволяє розширити існуючі теоретичні підходи до вивчення адаптаційних ресурсів людини.

Наукова новизна одержаних результатів :

- уточнено сутність і структуру понять «емоційний інтелект» та «стресостійкість», розглядаючи їх як інтегративні властивості особистості, що забезпечують цілісну регуляцію поведінки у складних умовах життєдіяльності ;
- розглянуто поняття «емоційний інтелект майбутнього психолога» як інтегральну характеристику особистості, що визначає здатність до емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивного подолання стресових ситуацій ;
- поглиблено теоретичне розуміння проблеми взаємозв'язку між емоційним інтелектом та механізмами стрес-подолання, інтегруючи когнітивно-поведінковий, гуманістичний та позитивно-психологічний підходи, що дозволяє розглядати емоційний інтелект не лише як чинник психологічного благополуччя, а й як стратегічний ресурс професійного становлення майбутнього психолога в умовах соціальної невизначеності ;
- вперше емпірично виявлено специфіку взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками стресостійкості у студентів-психологів;

– розроблено та впроваджено психолого-педагогічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості в процесі професійної підготовки майбутніх психологів та доведено їх ефективність.

Практичне значення дослідження : Результати можуть бути використані у навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні дисциплін «Загальна психологія», «Психологія емоцій», «Психологічна саморегуляція», а також у практичній діяльності викладачів, кураторів, тренерів під час розроблення програм розвитку емоційного інтелекту та тренінгів стресостійкості для студентів.

Структура роботи : Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

У першому розділі розглядаються теоретичні основи проблеми емоційного інтелекту та стресостійкості.

Другий розділ присвячений організації й результатам емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю майбутніх психологів.

У третьому розділі подано психолого-педагогічні рекомендації та програму розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення стресостійкості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Основні підходи до вивчення емоційного інтелекту як чиннику стресостійкості

Проблема емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці набуває все більшої актуальності, адже вона безпосередньо пов'язана з такими феноменами, як саморегуляція, соціальна адаптація, ефективна комунікація та психологічне благополуччя особистості. Концепт емоційного інтелекту (EI) розглядається як інтегративне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти психіки, забезпечуючи здатність людини розуміти, контролювати та використовувати власні емоції й емоції інших у конструктивний спосіб.

Перші наукові підходи до розуміння ролі емоцій у когнітивній діяльності сягають праць Ч. Дарвіна, В. Джемса, С. Ланге, які підкреслювали взаємозв'язок між емоційними станами та поведінкою людини [53]. Проте безпосередньо поняття «емоційний інтелект» у науковий обіг увів П. Саловей разом із Дж. Маєром, визначивши його як здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції, використовувати їх для сприяння мисленню, а також розуміти й регулювати емоційні стани [57].

Згодом Д. Гоулман популяризував ідею емоційного інтелекту, розширивши її до соціально-психологічного контексту. Він виділив п'ять основних компонентів EI : самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [50]. Саме ця модель стала базовою для прикладних досліджень у галузі освіти, менеджменту, психологічного консультування та професійного розвитку .

З позицій сучасної психології емоційний інтелект розглядається не лише як окремий психічний процес, а як складна структура особистісних характеристик. Він виконує низку функцій : регулятивну, що забезпечує контроль емоційних реакцій і поведінкових імпульсів ; комунікативну, яка сприяє ефективній взаємодії з іншими людьми ; мотиваційну, що активізує діяльність, спрямовану на досягнення цілей ; рефлексивну, пов'язану з усвідомленням власних емоційних станів і досвіду [19].

У контексті особистісного розвитку емоційний інтелект виступає важливим чинником формування зрілої, соціально адаптованої особистості. Його високий рівень асоціюється з кращими показниками психічного здоров'я, меншою схильністю до стресу, більшою життєвою задоволеністю та успішністю у професійній сфері. Для майбутніх психологів емоційний інтелект є базовим професійним інструментом, що забезпечує емпатію, толерантність, етичність і здатність до глибокого розуміння емоційних процесів клієнта [8].

Таким чином, емоційний інтелект є інтегративною психологічною характеристикою, яка визначає ефективність міжособистісної взаємодії та психологічну стійкість людини. Його розвиток сприяє не лише гармонізації внутрішнього світу особистості, але й підвищенню рівня професійної компетентності, особливо в галузях, пов'язаних із комунікацією, допомогою та підтримкою інших.

Емоційний інтелект як психологічна категорія має складну багатовимірну структуру, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [31]. Його дослідження передбачає розгляд не лише інтелектуальних операцій, спрямованих на пізнання емоцій, але й механізмів їхньої регуляції та впливу на соціальну поведінку. Сучасні підходи до структури емоційного інтелекту ґрунтуються на трьох провідних моделях : здатнісній, змішаній та рисовій.

Модель, запропонована П. Саловейом і Дж. Майєром є однією з перших науково обґрунтованих концепцій емоційного інтелекту, яка розглядає його як когнітивно-емоційну здатність. Автори трактують емоційний інтелект як форму інтелектуальної діяльності, що полягає у сприйманні, розумінні, використанні та регуляції емоцій у собі та в інших.

Модель складається з чотирьох взаємопов'язаних рівнів (гілок) : сприймання емоцій – здатність точно розпізнавати емоційні сигнали в міміці, жестах, голосі та поведінці ; використання емоцій для мислення – уміння залучати емоції для покращення процесів прийняття рішень, креативності та уваги ; розуміння емоцій – здатність аналізувати складні емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення, прогнозувати емоційні наслідки ; управління емоціями – уміння свідомо регулювати власні та чужі емоції для досягнення психологічного благополуччя і гармонійної взаємодії [44].

Ця модель відносить емоційний інтелект до когнітивних здібностей і підкреслює його роль як форми «емоційного мислення». На думку авторів, високий рівень емоційного інтелекту сприяє адаптивності, гнучкості поведінки та ефективній саморегуляції. Модель підкреслює роль когнітивних процесів у роботі з емоційною інформацією, вбачаючи в емоційному інтелекті специфічну форму інтелектуальної діяльності. Розглянута нами модель відносить емоційний інтелект до когнітивних здібностей і підкреслює його роль як форми «емоційного мислення». На думку авторів, високий рівень емоційного інтелекту сприяє адаптивності, гнучкості поведінки та ефективній саморегуляції.

Змішана модель, запропонована Д. Гоулманом, розглядає емоційний інтелект як поєднання когнітивних здібностей та особистісних рис, таких як мотивація, емпатія, соціальна чутливість і здатність до самоконтролю [28]. Автор виділив п'ять структурних компонентів : самосвідомість – розуміння власних емоцій, їхніх причин та впливу на поведінку ; саморегуляція – контроль імпульсів, гнучкість у складних ситуаціях ; внутрішня мотивація – здатність до діяльності, орієнтованої на розвиток і досягнення ; емпатія –

розуміння емоцій інших і здатність реагувати на них адекватно ; соціальні навички – уміння ефективно взаємодіяти з людьми, налагоджувати конструктивні стосунки.

Р. Бар-Он розробив емоційно-соціальну модель (Emotional-Social Intelligence Model), яка трактує емоційний інтелект як комплекс неметакогнітивних здібностей, компетентностей і навичок, що визначають ефективність людини у взаємодії з іншими та в адаптації до середовища [58].

Модель Бар-Она включає п'ять основних сфер, які охоплюють різні аспекти емоційного функціонування : внутрішньо-особистісна сфера – самосвідомість, упевненість у собі, самоповага, емоційна самосприйнятливність ; міжособистісна сфера – емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки ; адаптивність – реалістичність сприйняття, гнучкість, здатність до вирішення проблем ; стрес-менеджмент – стресостійкість, контроль імпульсивності, емоційна рівновага ; загальний настрій – оптимізм, життєва мотивація, позитивне ставлення до життя.

Р. Бар-Он підкреслює, що емоційний інтелект – це не просто здатність, а комплексна структура особистісного потенціалу, яка визначає успішність людини в житті [56]. На відміну від моделі Саловея–Майєра, його модель має більш прикладний, психометричний характер і тісно пов'язана з особистісними рисами.

К. Петрідес запропонував рисову концепцію емоційного інтелекту (Trait Emotional Intelligence), яка розглядає його як мультидименсійну особистісну рису, що відображає індивідуальні відмінності у сприйманні, переживанні та регуляції емоцій. Згідно з цією концепцією, емоційний інтелект не є когнітивною здатністю, а відноситься до особистісного рівня, тобто визначає стиль емоційного функціонування, а не рівень знань або умінь.

Петрідес виділив чотири групи складових рисового EI [62]: емоційність – здатність усвідомлювати власні почуття, розуміти емоції інших і виражати їх адекватно ; самоконтроль – регуляція емоцій, контроль імпульсивності,

здатність до адаптації в стресових ситуаціях ; соціальність – навички взаємодії, упевненість у соціальних контактах, асертивність ; добробут – позитивний настрій, оптимізм, задоволеність життям.

К. Петрідес вважав, що емоційний інтелект є частиною особистісної структури, тісно пов'язаний з темпераментом і самосприйняттям, тому його слід вимірювати не як здібність, а через самооцінні опитувальники (наприклад, TEIQue – Trait Emotional Intelligence Questionnaire).

Рисовий підхід, представлений К. Петридесом, інтерпретує емоційний інтелект як сукупність стабільних особистісних якостей, що визначають спосіб емоційного реагування індивіда. У цій концепції EI є складником особистісного потенціалу, який проявляється у впевненості в собі, позитивному мисленні, оптимізмі та здатності адаптуватися до емоційно складних ситуацій.

Варто зазначити, що існують різні підходи до вимірювання емоційного інтелекту : від тестів здібностей (MSCEIT) до самооцінювальних опитувальників (EQ-i, TEIQue). Вибір методики залежить від того, чи розглядається емоційний інтелект як когнітивна здібність, чи як стабільна особистісна риса. Така багатовимірність свідчить про складність феномена, що поєднує інтелектуальні, емоційні та соціальні аспекти психіки.

Аналіз трьох основних підходів свідчить, що емоційний інтелект може інтерпретуватися у двох вимірах: як когнітивна здатність (Саловей–Майєр) або як особистісна риса (Бар-Он, Петрідес). Модель Саловея–Майєра підкреслює інтелектуальний аспект обробки емоцій, тоді як Бар-Он і Петрідес зосереджуються на адаптивних, мотиваційних і соціально-поведінкових характеристиках (табл.1.1).

Сучасна наука визнає, що ці моделі не суперечать одна одній, а взаємодоповнюють, відображаючи різні рівні емоційної компетентності : від базових когнітивних здібностей до комплексних особистісних рис, які визначають ефективність соціальної та професійної поведінки [16].

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика основних підходів до вивчення емоційного інтелекту

Критерій	Модель П. Саловея та Дж. Майєра	Модель Р. Бар-Она	Концепція К. В. Петрідеса (Trait EI)
Автори	Пітер Саловей, Джон Майєр (1990)	Рувен Бар-Он (1997)	Константінос Петрідес (2001)
Підхід	Когнітивно-здатнісний	Особистісно-компетентнісний (емоційно-соціальний)	Рисовий (особистісний)
Структура	4 гілки : 1) сприймання емоцій; 2) використання емоцій; 3) розуміння емоцій; 4) управління емоціями	5 сфер : внутрішньоособистісна, міжособистісна, адаптивність, стрес-менеджмент, загальний настрої	4 фактори : емоційність, самоконтроль, соціальність, добробут
Інструменти вимірювання	Тести здібностей: MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test)	Опитувальник EQ-i (Emotional Quotient Inventory)	Опитувальник TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire)
Головна ідея	Емоційний інтелект – це форма інтелекту, що забезпечує ефективну обробку емоційної інформації	Емоційний інтелект – сукупність емоційних і соціальних компетентностей, які сприяють адаптації	Емоційний інтелект – сукупність стабільних особистісних рис, що визначають емоційне функціонування
Практичне значення	Сприяє розумінню когнітивних механізмів емоційної обробки; використовується у психодіагностиці здібностей	Використовується для оцінки адаптивності, лідерства, стресостійкості, міжособистісних навичок	Дає змогу оцінити індивідуальні відмінності у вираженні емоцій, емоційній саморегуляції, благополуччі

У таблиці 1.1 наведено три основні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту. Модель Саловея та Майєра відображає інтелектуальний рівень емоційної обробки інформації, що розглядає емоційний інтелект як когнітивну здатність. Модель Бар-Она підкреслює практичний, соціально-емоційний аспект – взаємозв'язок емоцій із процесами адаптації та міжособистісної взаємодії. Концепція Петрідеса трактує емоційний інтелект як стійку особистісну характеристику, пов'язану з самосприйняттям, оптимізмом і психологічним добробутом [23].

Порівняння моделей свідчить, що сучасне трактування емоційного інтелекту охоплює когнітивний, соціально-компетентнісний та особистісний рівні : модель Саловея–Майєра пояснює інтелектуальні процеси, пов’язані з емоціями ; модель Бар-Она наголошує на практичних соціально-поведінкових вміннях ; концепція Петрідеса демонструє особистісний вимір емоційної зрілості. Разом ці підходи формують цілісне уявлення про емоційний інтелект як багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціально-комунікативні складові.

Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту представлена в табл.1.2 [25].

Таблиця 1.2

Структурно-функціональна модель емоційного інтелекту

Компонент емоційного інтелекту	Змістова характеристика	Психологічні прояви	Функціональне значення
Емоційна обізнаність (самосвідомість)	Здатність розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх вплив на поведінку, мислення та прийняття рішень.	Розуміння своїх емоційних станів, точне вербалізування почуттів, адекватна самооцінка.	Формує основу емоційної рефлексії, сприяє розвитку емоційної культури особистості.
Саморегуляція	Контроль емоційних реакцій, здатність керувати емоційними імпульсами та зберігати внутрішню рівновагу.	Стриманість, гнучкість у стресових ситуаціях, здатність уникати імпульсивних дій.	Забезпечує емоційну стабільність, попереджає деструктивну поведінку, сприяє конструктивним рішенням.
Мотиваційний компонент	Використання емоцій як ресурсу для досягнення цілей і підвищення особистої ефективності.	Внутрішня зацікавленість, оптимізм, цілеспрямованість, здатність долати труднощі.	Активізує діяльність, сприяє розвитку професійної компетентності та особистісного зростання.
Емпатія	Усвідомлення і розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати та реагувати адекватно.	Емоційна чутливість, уважність, толерантність до почуттів інших.	Сприяє побудові довірливих міжособистісних стосунків і розвитку гуманістичних цінностей.
Соціальні навички	Уміння ефективно взаємодіяти з іншими, розв’язувати конфлікти, підтримувати емоційний контакт.	Комунікабельність, асертивність, конструктивність поведінки у групі.	Забезпечують ефективність соціальної взаємодії та професійного спілкування.

У таблиці 1.2 подано структурно-функціональну модель емоційного інтелекту, яка відображає його багатовимірну природу [25]. Зміст кожного компонента охоплює як когнітивні, так і емоційно-поведінкові аспекти особистості. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегральну систему, що забезпечує гармонійну взаємодію емоцій і розуму.

Аналіз структури емоційного інтелекту дає підстави розглядати його як системоутворююче утворення особистості, що інтегрує пізнавальні, емоційні та соціальні процеси. Кожен компонент виконує специфічні функції, але всі вони взаємодіють у межах єдиної емоційно-когнітивної системи. Емоційна обізнаність виступає базовим рівнем, з якого починається розвиток емоційної зрілості. Саморегуляція забезпечує ефективне управління емоційними реакціями, тоді як мотиваційний компонент спрямовує емоційну енергію на досягнення значущих цілей. Емпатія виступає соціально-афективним механізмом розуміння інших, а соціальні навички є практичним виявом емоційної компетентності в комунікативних ситуаціях [10].

Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що розвинений емоційний інтелект забезпечує людині здатність до глибшого самопізнання, адаптивної поведінки та конструктивної взаємодії з оточенням. Для майбутніх психологів це означає не лише особистісну зрілість, але й професійну готовність ефективно працювати з емоційними станами клієнтів, сприяти їхньому психологічному благополуччю та розвитку.

Функціональна структура емоційного інтелекту передбачає кілька основних напрямів його дії (табл.1.3) [47] :

1. Когнітивна функція – сприяє точному розпізнаванню емоційної інформації та її інтерпретації у процесі мислення.

2. Регулятивна функція – забезпечує контроль емоційних імпульсів, попереджає деструктивні реакції, сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

3. Соціальна функція – формує здатність до емпатійного розуміння, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

4. Мотиваційна функція – стимулює досягнення цілей, формує внутрішню напруженість, необхідну для діяльності.

5. Рефлексивна функція – забезпечує усвідомлення власного емоційного досвіду, розвиток емоційної культури та самопізнання.

Таблиця 1.3

Функції емоційного інтелекту [35]

Функція емоційного інтелекту	Змістове визначення	Основні прояви	Психологічне значення
Когнітивна	Забезпечує здатність точно розпізнавати, аналізувати та інтерпретувати емоційні сигнали.	Усвідомлення власних емоцій; розуміння почуттів інших; вербалізація емоційного досвіду.	Поглиблює емоційне самопізнання, розвиває емоційну грамотність, підвищує якість прийняття рішень.
Регулятивна	Спрямована на контроль емоційних станів і управління їхнім впливом на поведінку.	Самоконтроль, вміння знижувати рівень напруги, запобігання емоційному виснаженню.	Сприяє емоційній стабільності, гармонізації внутрішнього стану, попередженню конфліктів.
Мотиваційна	Активізує емоційні ресурси особистості для досягнення поставлених цілей.	Оптимізм, наполегливість, внутрішня мотивація, позитивне ставлення до труднощів.	Підсилює внутрішню активність, сприяє самореалізації та професійному зростанню.
Комунікативна	Забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію на основі розуміння емоцій.	Емпатійність, чутливість до емоцій інших, вміння виражати почуття адекватно ситуації.	Сприяє налагодженню конструктивних стосунків, підвищує рівень соціальної адаптації.
Рефлексивна	Пов'язана з осмисленням власних емоційних переживань та їхнього впливу на поведінку.	Самоаналіз, усвідомлення емоційних реакцій, оцінка власних дій у контексті емоцій.	Розвиває емоційну зрілість, сприяє формуванню адекватної самооцінки та саморозвитку.
Соціально-адаптаційна	Забезпечує узгодження емоційної поведінки з соціальними нормами і контекстом взаємодії.	Гнучкість у спілкуванні, толерантність, конструктивне вирішення конфліктів.	Підвищує ефективність соціального функціонування, сприяє професійній успішності.

У таблиці 1.3 представлено основні функції емоційного інтелекту, що відображають його системну роль у психічній діяльності людини [22]. Кожна функція виконує окрему, але взаємопов'язану роль у процесах саморегуляції, спілкування, самопізнання та соціальної адаптації. Так, когнітивна функція

забезпечує точне усвідомлення та аналіз емоційної інформації, що є передумовою ефективного саморозуміння. Регулятивна функція сприяє контролю емоційних імпульсів і підтриманню внутрішньої рівноваги. Мотиваційна функція виступає рушійною силою особистісного розвитку, тоді як комунікативна забезпечує конструктивну міжособистісну взаємодію. Рефлексивна функція формує здатність до глибокого аналізу власного емоційного досвіду, а соціально-адаптаційна – допомагає людині ефективно інтегруватися в соціум.

Отже, структура емоційного інтелекту є системною і динамічною, вона інтегрує емоційні переживання з когнітивними процесами, утворюючи єдине психологічне ціле. Розвиток емоційного інтелекту передбачає вдосконалення як інтелектуальних, так і афективних механізмів, що визначають здатність особистості адаптуватися до соціального середовища, будувати гармонійні стосунки та зберігати психічне благополуччя.

Емоційний інтелект (ЕІ) майбутнього психолога – це інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Для фахівців психологічної сфери цей феномен має особливе значення, оскільки забезпечує успішну професійну взаємодію, емпатійність, стресостійкість та ефективність консультативної діяльності [14].

Емоційний інтелект майбутнього психолога є системною якістю, що поєднує емоційне усвідомлення, саморегуляцію, емпатію та соціальну компетентність, необхідні для ефективного виконання професійних функцій.

Високий рівень ЕІ забезпечує успішну міжособистісну взаємодію, адаптивність і стресостійкість майбутнього фахівця.

У контексті професійної підготовки майбутніх психологів, ЕІ виступає не лише особистісним ресурсом, а й ключовим професійним інструментом. Здатність розпізнавати емоції клієнта, зберігати емоційну рівновагу,

проявляти емпатію та гнучкість у спілкуванні є необхідними умовами ефективної психотерапевтичної чи консультативної практики.

Українські дослідники, зокрема : А. Шевченко, Л. Карамушка та О. Кокун наголошують, що розвиток емоційного інтелекту у студентів-психологів є важливою складовою професійного становлення, оскільки він сприяє формуванню психоемоційної стійкості, толерантності, рефлексивності та готовності до емоційно напружених ситуацій, характерних для практики психологічної допомоги [35].

Функції емоційного інтелекту утворюють цілісну систему, спрямовану на оптимізацію емоційно-когнітивної діяльності особистості. Їхня взаємодія забезпечує гармонійне поєднання емоцій і розуму, створюючи умови для формування психологічної стійкості, соціальної компетентності та ефективної самореалізації. Для майбутніх психологів усвідомлення цих функцій має особливе значення, адже вони визначають здатність фахівця розуміти власні емоційні стани, керувати ними й адекватно реагувати на емоційні прояви клієнтів. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є ключовою умовою професійної зрілості та гуманістичної спрямованості психологічної діяльності.

1.2. Поняття стресостійкості особистості як психологічного феномену

У сучасних соціально-психологічних умовах поняття стресостійкості набуває особливої актуальності. Динамічність суспільних процесів, невизначеність майбутнього, соціально-економічні виклики та постійне емоційне напруження вимагають від людини здатності ефективно функціонувати навіть у несприятливих умовах [16]. Тому стресостійкість розглядається як важливий психологічний феномен, що визначає здатність особистості долати труднощі, зберігаючи емоційну рівновагу, мотиваційну активність і когнітивну ефективність.

Поняття стресостійкості походить із концепції стресу Г. Сельє, який визначив стрес як універсальну реакцію організму на будь-який подразник, що порушує його внутрішню рівновагу [65]. У подальшому розвиток ідеї стресостійкості здійснювали такі дослідники, як Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Обуховський, М. Магомед-Емінов, В. Бодров, які розглядали цей феномен у контексті адаптаційних і копінг-процесів.

У психологічній літературі стресостійкість трактується як інтегральна властивість особистості, що відображає рівень її здатності протидіяти деструктивному впливу стресових чинників і підтримувати оптимальне функціонування у складних життєвих ситуаціях [18].

Р. Лазарус визначав стресостійкість як здатність особистості адекватно оцінювати ситуацію, зберігати емоційний баланс і мобілізувати внутрішні ресурси для ефективного подолання труднощів. Вона виступає інтегральним показником когнітивної оцінки стресора та адаптаційної поведінки [59].

С. Мадді трактує стресостійкість через поняття «життєстійкість» систему переконань, що допомагає людині сприймати стрес не як загрозу, а як виклик, який сприяє особистісному зростанню. Модель Мадді включає три ключові компоненти : залученість, контроль і прийняття виклику [63].

О. Бондарчук вважає стресостійкість інтегративною характеристикою особистості, що відображає її здатність зберігати ефективність діяльності та психічну рівновагу в умовах підвищеного напруження, а також швидко відновлювати внутрішні ресурси після дії стресових факторів [4].

І. Манохіна розглядає стресостійкість як психологічну властивість, що базується на поєднанні емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки, які забезпечують стабільність особистості у складних життєвих ситуаціях [30].

Таким чином, у сучасній психології стресостійкість трактується як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні аспекти функціонування людини.

Психологічні механізми формування стресостійкості охоплюють саморегуляцію, когнітивну переоцінку, соціальну підтримку та адаптивне мислення.

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, ефективність подолання стресу залежить від копінг-стратегій, тобто індивідуальних способів поведінки у складних ситуаціях. Люди з високим рівнем стресостійкості схильні застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії, спрямовані на зміну або контроль ситуації, тоді як низький рівень стресостійкості часто пов'язаний із емоційно-орієнтованими стратегіями уникнення. Також важливу роль у розвитку стресостійкості відіграє рефлексивність, тобто здатність до аналізу власних станів і дій, а також самоефективність (А. Бандура), яка визначає віру людини у власну спроможність впоратися з труднощами [62].

Процес формування стресостійкості має динамічний характер і залежить від особистісних, соціальних та ситуаційних чинників (рис.1.1).



Рис.1.1 Механізми формування стресостійкості особистості [62]

Як видно на рис.1.1, до основних механізмів формування стресостійкості особистості належать : когнітивно-оціночний механізм – здатність адекватно оцінювати стресову ситуацію, переосмислювати її як керовану або таку, що не становить загрози. Формується через розвиток рефлексії, критичного мислення та позитивного сприйняття змін ; емоційно-регуляційний механізм – полягає у володінні прийомами саморегуляції, контролю емоцій, зниженні рівня тривоги через релаксаційні техніки, дихальні вправи, усвідомленість (mindfulness) ; мотиваційно-смысловий механізм – орієнтує особистість на пошук сенсу, саморозвиток і досягнення цілей навіть у кризових умовах. Важливою складовою є внутрішній локус контролю та наявність життєвих цінностей ; соціально-комунікативний механізм – передбачає залучення підтримки значущих інших, розвиток емпатії, довіри та взаємодопомоги, що сприяє стабільності емоційного стану ; фізіологічно-поведінковий механізм – включає адаптаційні реакції організму, здатність підтримувати фізичний тонус, нормальний сон, активність, здорове харчування, що забезпечують ресурсну базу для психологічної рівноваги.

З позицій сучасної психології, стресостійкість не є одною рисою, а виступає комплексною системною характеристикою, яка поєднує емоційні, когнітивні, вольові та поведінкові компоненти [40]. Емоційний компонент відображає здатність до саморегуляції, контролю емоційних реакцій і збереження емоційної рівноваги. Когнітивний компонент характеризує особливості сприйняття стресової ситуації, інтерпретацію подій, рівень рефлексії та позитивне мислення. Мотиваційно-вольовий компонент визначає цілеспрямованість, наполегливість, готовність долати перешкоди. Поведінковий компонент проявляється у виборі ефективних копінг-стратегій, активній позиції щодо вирішення проблем.

Комплексне формування всіх компонентів забезпечує гармонійне реагування на стрес, збереження психологічного благополуччя та здатність до адаптації у складних умовах.

Таким чином, стресостійкість виступає як динамічна інтегративна властивість, що забезпечує гармонію між емоційною стабільністю та гнучкістю поведінки.

Структурно-компонентна модель стресостійкості особистості представлена в таблиці 1.4 [12].

Таблиця 1.4

Структурно-компонентна модель стресостійкості особистості

Компонент	Змістовна характеристика	Психологічні механізми	Прояви у поведінці
Когнітивний компонент	Відображає особливості сприйняття, оцінки та інтерпретації стресових ситуацій. Визначає, як особистість осмислює труднощі, бачить причини і можливості подолання.	Когнітивна оцінка ситуації, атрибуція причин, рефлексія, гнучкість мислення, позитивне переосмислення.	Раціональний аналіз проблеми, пошук альтернатив, реалістичне сприйняття труднощів, збереження оптимізму.
Емоційно-вольовий компонент	Відповідає за емоційну стабільність, самоконтроль і здатність регулювати негативні переживання під час стресу.	Емоційна саморегуляція, толерантність до невизначеності, внутрішня рівновага, розвиток емоційного інтелекту.	Спокійна реакція на конфліктні ситуації, уміння контролювати емоції, витримка, упевненість у собі.
Мотиваційний компонент	Визначає рівень внутрішньої мотивації до подолання труднощів, спрямованість на досягнення, самореалізацію, збереження активності.	Цілеспрямованість, внутрішня мотивація, смисложиттєві орієнтації, самопідтримка, внутрішній локус контролю.	Прагнення діяти, навіть у складних умовах; орієнтація на результат; віра у власні сили.
Особистісно-ціннісний компонент	Охоплює систему цінностей, переконань і життєвих принципів, які визначають ставлення до стресу як до можливості зростання.	Самоідентичність, світоглядні установки, екзистенційна зрілість, відповідальність, гармонія між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».	Відповідальність, моральна стійкість, гуманістичне ставлення до життя, здатність знаходити сенс у складних ситуаціях.
Соціально-комунікативний компонент	Відображає здатність встановлювати ефективні міжособистісні стосунки, отримувати та надавати соціальну підтримку.	Емпатія, комунікативна компетентність, соціальний інтелект, співпереживання, навички взаємодії.	Активне спілкування, здатність просити про допомогу, підтримка інших, конструктивна поведінка у конфліктах.

Як можна побачити в таблиці 1.4, структурно-компонентна модель стресостійкості особистості відображає інтеграцію когнітивних, емоційних,

мотиваційних, ціннісних і соціальних аспектів психічного функціонування. Вона засвідчує, що стресостійкість не є вродженою властивістю, а формується в процесі життєдіяльності, завдяки розвитку саморегуляції, позитивного мислення, внутрішньої мотивації та підтримувальних соціальних зв'язків [12].

Стресостійкість – це не пасивна здатність «витримати» напруження, а активний процес психологічної саморегуляції та адаптації, що забезпечує гармонійний розвиток особистості в умовах постійних змін. Її формування можливе завдяки розвитку емоційного інтелекту, рефлексивності, позитивного мислення та навичок усвідомленої саморегуляції [34].

Як психологічний феномен, стресостійкість інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси особистості, виступаючи одним із головних чинників її життєвої, професійної й особистісної успішності.

Серед індивідуально-психологічних чинників, що зумовлюють рівень стресостійкості, науковці виокремлюють такі риси, як : емоційна стабільність, оптимізм та позитивне мислення, самоконтроль і впевненість у собі, толерантність до невизначеності, високий рівень самооцінки, інтернальний локус контролю (усвідомлення власної відповідальності за події). Крім того, значний вплив мають соціальні ресурси – підтримка з боку родини, друзів, професійного середовища, що підсилює відчуття безпеки та сприяє психологічній адаптації.

У професійному контексті стресостійкість виступає однією з ключових професійних компетентностей, особливо для представників допоміжних спеціальностей : психологів, соціальних працівників, медиків, педагогів. Високий рівень стресостійкості забезпечує ефективне прийняття рішень, емоційну врівноваженість, гнучкість у спілкуванні, профілактику професійного вигорання [23]. Для студентів-психологів розвиток стресостійкості є базовою умовою формування професійної зрілості, адже майбутній фахівець має не лише розуміти механізми стресу, а й уміти управляти власним емоційним станом, демонструючи приклад клієнтам.

Отже, стресостійкість можна визначити як системну інтегративну властивість особистості, що відображає її здатність до адаптивного функціонування в умовах психоемоційного напруження та забезпечує збереження внутрішньої гармонії. Цей феномен поєднує когнітивно-емоційну стабільність, волюву гнучкість, мотиваційну спрямованість і соціальну підтримку. Він є показником психологічного здоров'я, внутрішнього ресурсу та здатності особистості не лише витримувати стрес, але й використовувати його як стимул до саморозвитку.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості

Проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості посідає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці. Обидва феномени відображають здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, контролювати власні емоції та підтримувати внутрішню рівновагу. У контексті професійного становлення майбутніх психологів цей взаємозв'язок набуває особливого значення, оскільки емоційна компетентність безпосередньо впливає на рівень адаптивності, комунікативну ефективність і психічне благополуччя.

Наукові дослідження підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим ресурсом стресостійкості. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту краще усвідомлюють власні емоційні реакції, здатні їх регулювати та обирати адаптивні стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Згідно з концепцією Р. Лазаруса, стрес є результатом когнітивної оцінки подій як таких, що перевищують ресурси особистості. Отже, здатність точно розпізнавати емоційні сигнали, адекватно їх інтерпретувати й регулювати сприяє зменшенню негативного впливу стресора. Таким чином, емоційний інтелект виступає когнітивно-емоційним механізмом формування стресостійкості [58].

Ряд досліджень підтверджують позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю. Так, П. Саловей, Дж. Майер довели, що емоційно компетентні особи демонструють нижчі рівні тривожності та емоційного виснаження в стресових ситуаціях [61].

Дослідження Д. Гоулмана доводять, що високий рівень емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії знижує схильність до емоційного виснаження й сприяє швидшому відновленню після стресових ситуацій. Аналогічні результати отримали українські дослідники : І. Манохіна, О. Бондарчук, які виявили позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту студентів і показниками стресостійкості [3].

Емпіричні дослідження підтверджують наявність позитивної кореляції між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Наприклад, Г. Шутте та ін. показали, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту рідше переживають емоційне виснаження [67].

К. Петрідес та Ф. Фурман виявили, що емоційна компетентність є предиктором адаптації до стресових ситуацій. Вчені показали, що високий емоційний інтелект корелює з меншими проявами стресу, кращою самооцінкою і стабільністю настрою. Д. Гоулман підкреслює, що здатність до саморегуляції й емпатії безпосередньо впливає на психологічну гнучкість і ефективність адаптації [65].

Так, високий рівень розвитку емоційного інтелекту забезпечує : ефективну емоційну регуляцію, що зменшує тривожність і напруження ; адекватне самосприйняття, яке сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю ; розвинену емпатію, що підвищує соціальну підтримку як чинник психологічної стабільності ; збалансовану мотивацію, що стимулює пошук конструктивних шляхів подолання труднощів.

Емоційний інтелект виступає ключовим психологічним ресурсом, який визначає ефективність подолання стресових ситуацій. Його компоненти, зокрема самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні

навички, забезпечують як внутрішню стабільність особистості, так і здатність до ефективної адаптації в стресових умовах [4].

В Українських дослідженнях О. Кокун та Н. Чернявська також підтвердили, що розвиток емоційної саморегуляції підвищує психологічну стійкість студентів і фахівців допоміжних професій [37]. Н. Чепелева, Л. Карамушка Л.М. показали, що розвиток емоційної компетентності майбутніх психологів сприяє формуванню внутрішньої гармонії, толерантності до невизначеності й підвищенню стресостійкості [39].

Отже, емоційний інтелект виконує функцію своєрідного психологічного буфера, який зменшує вплив стресу завдяки усвідомленню, прийняттю та трансформації емоцій.

Результати проведеного аналізу наукових джерел свідчать про системний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю. Високий рівень розвитку емоційної компетентності забезпечує ефективну адаптацію особистості до мінливих життєвих умов, знижує рівень психоемоційного напруження та підвищує здатність до конструктивного подолання труднощів.

Таким чином, формування емоційного інтелекту може розглядатися як один із ключових напрямів розвитку психологічної стійкості студентів і майбутніх фахівців допоміжних професій.

На рівні структури особистості емоційний інтелект і стресостійкість об'єднуються спільними компонентами : когнітивним, емоційно-вольовим та поведінковим [50].

Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення власних і чужих емоцій, інтерпретацію ситуацій, прогнозування наслідків.

Емоційно-вольовий компонент відповідає за контроль емоцій, саморегуляцію та збереження внутрішнього балансу.

Поведінковий компонент проявляється у виборі стратегій копінгу – активних або пасивних форм подолання стресу [18].

Таким чином, емоційний інтелект виступає детермінантою розвитку стресостійкості, а рівень останньої, у свою чергу, відображає ступінь інтегрованості емоційної саморегуляції в систему особистісного функціонування.

В таблиці 1.5 представлено взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості [39].

Таблиця 1.5

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості

Компоненти емоційного інтелекту	Сутність компонента	Відповідні прояви стресостійкості	Механізм взаємозв'язку
Емоційна усвідомленість	Здатність розпізнавати та точно ідентифікувати власні емоції, розуміти їх причини й наслідки.	Адекватне сприйняття ситуації, контроль реакцій, запобігання імпульсивним діям.	Усвідомлення емоцій знижує інтенсивність стресової реакції та дозволяє обрати адаптивну стратегію поведінки.
Саморегуляція	Уміння керувати емоціями, підтримувати внутрішній баланс, контролювати імпульсивність.	Емоційна стабільність, збереження спокою, швидке відновлення після стресу.	Регулювання емоцій забезпечує стабільність психічного стану й підвищує рівень психологічної витривалості.
Мотиваційна компетентність	Внутрішня мотивація до досягнення, наполегливість, цілеспрямованість у подоланні труднощів.	Орієнтація на результат, здатність діяти в умовах невизначеності.	Позитивна мотивація сприяє мобілізації ресурсів для подолання стресу.
Емпатія	Уміння розуміти емоційні стани інших, співпереживати, підтримувати соціальні зв'язки.	Соціальна підтримка, комунікативна гнучкість, конструктивне вирішення конфліктів.	Соціальна взаємодія знижує емоційне напруження, створює умови для емоційної розрядки.
Соціальні навички	Здатність ефективно спілкуватися, будувати довірливі відносини, вирішувати конфлікти.	Соціальна адаптованість, впевненість у міжособистісній взаємодії.	Комунікативна компетентність зміцнює відчуття безпеки, знижує вплив соціальних стресорів.

Представлена вище таблиця 1.5 демонструє системний взаємозв'язок між ключовими компонентами емоційного інтелекту та структурними проявами стресостійкості особистості.

Усвідомлення емоцій є базовим компонентом емоційного інтелекту, що передбачає здатність особистості розпізнавати, ідентифікувати та вербалізувати власні почуття [16]. Такий рівень рефлексії емоційних станів сприяє зниженню інтенсивності стресової реакції, оскільки дозволяє людині не піддаватися автоматичним імпульсам, а свідомо обирати способи реагування. Розуміння власних емоцій допомагає сформувати адекватну оцінку ситуації, запобігає афективним вибухам і сприяє вибору адаптивної, конструктивної стратегії поведінки в умовах напруження чи невизначеності.

Регулювання емоцій виступає механізмом підтримання внутрішньої рівноваги, що забезпечує стабільність психічного стану навіть у складних життєвих або професійних ситуаціях [37]. Уміння контролювати емоційні реакції, не придушуючи їх, а трансформуючи у прийнятні форми вираження, сприяє зниженню тривожності, емоційного виснаження та підвищенню психологічної витривалості. Це, у свою чергу, дозволяє людині зберігати продуктивність і здатність до раціонального мислення у стресових умовах.

Позитивна мотивація є ключовим внутрішнім ресурсом, який активізує енергію особистості на подолання труднощів. Вона допомагає переорієнтувати увагу з проблеми на пошук шляхів її вирішення, підтримує віру у власні можливості та сприяє мобілізації внутрішніх резервів. Наявність позитивної мотивації робить процес адаптації до стресу більш конструктивним, сприяє формуванню оптимізму, внутрішньої гармонії та емоційної стійкості [40].

Соціальна взаємодія виступає важливим чинником психологічного захисту, що допомагає знижувати рівень емоційного напруження через комунікацію, підтримку та співпереживання. У процесі взаємодії з іншими людьми відбувається емоційна розрядка, нормалізація емоційного стану та відновлення почуття приналежності й прийняття. Соціальні зв'язки створюють своєрідну «мережу безпеки», яка полегшує переживання стресових ситуацій.

Комунікативна компетентність відіграє провідну роль у забезпеченні почуття психологічної захищеності, оскільки дає можливість особистості будувати відкриті, довірливі взаємини, конструктивно вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь [14]. Розвинена комунікативна компетентність знижує вплив соціальних стресорів, сприяє формуванню підтримувального середовища та збереженню емоційної стабільності.

Кожен елемент емоційної компетентності має безпосередній вплив на певний аспект адаптивної поведінки в умовах стресу (рис.1.2). Так, емоційна усвідомленість і саморегуляція забезпечують когнітивно-емоційний контроль над стресовими реакціями, мотиваційна компетентність сприяє подоланню перешкод і підвищенню активності, а емпатія та соціальні навички створюють середовище психологічної підтримки, що підсилює внутрішню стійкість людини.

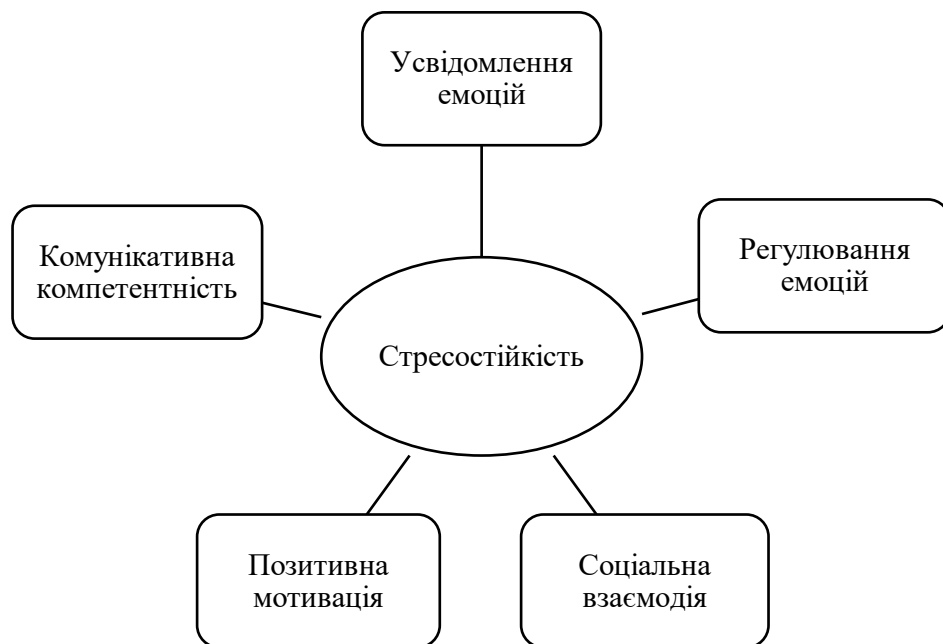


Рис.1.2 Взаємозв'язок компонентів емоційного інтелекту та стресостійкості особистості

На рисунку 1.2 подано графічну модель взаємодії п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту, які виступають детермінантами

формування стресостійкості особистості. У центрі моделі розташовано коло, що символізує стресостійкість, інтегральну характеристику здатності індивіда ефективно долати напружені життєві ситуації. Навколо неї розміщено п'ять елементів, які утворюють систему взаємопов'язаних психологічних механізмів. Усвідомлення емоцій забезпечує ідентифікацію власних почуттів, сприяє їхньому усвідомленню та контролю, що знижує інтенсивність стресової реакції. Регулювання емоцій формує здатність керувати емоційними станами, зберігаючи внутрішню рівновагу у складних ситуаціях. Комунікативна компетентність дозволяє ефективно взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти й зменшувати вплив соціальних стресорів. Позитивна мотивація стимулює активність і мобілізацію ресурсів для подолання труднощів, сприяє формуванню оптимістичного мислення, а соціальна взаємодія забезпечує емоційну підтримку та психологічну безпеку через спілкування й довірливі стосунки.

Модель демонструє, що стресостійкість є результатом синергії цих компонентів, які діють у взаємозв'язку та взаємопідсилюють один одного. Наприклад, усвідомлення емоцій є передумовою для їхньої регуляції, а комунікативна компетентність посилює ефект соціальної підтримки.

Емоційний інтелект виступає багатоконпонентною системою, яка формує психологічну готовність особистості до ефективного подолання стресу. Взаємодія компонентів емоційного інтелекту : усвідомлення, регуляції, мотивації, соціальної взаємодії та комунікативної компетентності забезпечує формування високого рівня стресостійкості. Розвиток кожного з цих елементів сприяє підвищенню емоційної гнучкості, внутрішнього балансу та адаптивності особистості. Для майбутніх психологів ця модель має особливе значення, адже від рівня їхньої емоційної компетентності залежить не лише власна стійкість до стресу, а й ефективність надання психологічної допомоги іншим.

Таким чином, емоційний інтелект функціонує як механізм формування стресостійкості, впливаючи на процеси сприйняття, оцінки, переживання й

подолання стресових ситуацій. Емоційний інтелект і стресостійкість утворюють єдину психологічну систему адаптації. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню адекватних копінг-стратегій, контролю емоційних реакцій, збереженню внутрішньої стабільності та стійкості до дії стресових факторів. Таким чином, розвиток емоційної компетентності є стратегічним напрямом підвищення стресостійкості майбутніх фахівців психологічного профілю.

Висновки до розділу 1

Аналіз основних підходів до вивчення феномену емоційного інтелекту свідчить про те, що емоційний інтелект може інтерпретуватися у двох вимірах : як когнітивна здатність або як особистісна риса.

Розгляд структури емоційного інтелекту демонструє, що він є складним інтегративним утворенням, яке поєднує інтелектуальні й емоційні процеси. Кожен компонент виконує специфічні функції, проте їх взаємодія забезпечує цілісність емоційної сфери особистості. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту виступає ключовою умовою ефективної професійної діяльності психологів, адже сприяє саморегуляції, емпатії, конструктивній комунікації та професійному благополуччю.

Стресостійкість є системною характеристикою особистості, що відображає її здатність адаптуватися, зберігати ефективність діяльності та психічне благополуччя в умовах стресу. Вона формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних механізмів та може розвиватися через цілеспрямоване тренування саморегуляції, позитивного мислення й емоційної компетентності.

Емоційний інтелект виступає ключовим чинником формування стресостійкості майбутніх психологів. Взаємодія його п'яти компонентів : самоусвідомлення, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок забезпечує гармонійний розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів

особистості. У комплексі ці компоненти створюють психоемоційну основу стресостійкої поведінки, що дозволяє майбутнім психологам не лише долати власні труднощі, а й ефективно допомагати іншим. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійного становлення психолога та підвищення його адаптаційних можливостей у стресогенних умовах навчальної й професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та методологія дослідження

Актуальність емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості майбутніх психологів зумовлена сучасними вимогами до професійної підготовки фахівців у сфері психології, а також зростаючим рівнем психоемоційного навантаження на представників цієї професії. Психолог, виконуючи свою професійну діяльність, постійно стикається з ситуаціями високої емоційної напруги, зокрема при роботі з клієнтами, які переживають кризові стани, травматичні події чи психоемоційні розлади. У таких умовах здатність ефективно регулювати власні емоції та розуміти емоційні реакції інших людей стає критично важливою.

Емоційний інтелект розглядається сучасними психологами як комплекс навичок, що включає вміння розпізнавати, розуміти, виражати та управляти власними емоціями, а також емпатично реагувати на емоційні стани інших людей. Наукові дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, ефективнішій комунікації та формуванню позитивних міжособистісних відносин. Для майбутніх психологів ці навички є не лише професійно значущими, але й життєво необхідними, адже від рівня їхньої емоційної компетентності залежить якість психологічної підтримки, яку вони надають, а також власне психологічне благополуччя.

Сучасні соціальні та освітні умови також підкреслюють актуальність дослідження цієї теми. Підготовка психологів у вищих навчальних закладах України часто передбачає інтенсивне навчальне навантаження, участь у

практичних заняттях із роботою з клієнтами та науково-дослідній діяльності. Це створює високий ризик професійного вигорання та зниження адаптивних ресурсів студентів. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю дозволяє виявити закономірності, які можуть стати основою для формування ефективних психологічних програм, тренінгів і навчальних модулів, спрямованих на підвищення резилієнтності майбутніх фахівців.

Крім того, існує обмежена кількість вітчизняних досліджень, що системно вивчають емоційний інтелект саме як детермінанту стресостійкості у студентів-психологів. Українські наукові роботи переважно зосереджені на загальному розвитку емоційної компетентності або стресостійкості окремо, не досліджуючи їх інтегративну взаємодію у контексті професійної підготовки психологів. Отже, проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості майбутніх психологів, є науково та практично обґрунтованим і актуальним.

Результати емпіричного дослідження можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для навчальних закладів, психологічних тренінгів для студентів та програм профілактики професійного вигорання, що підвищить ефективність професійної підготовки та особистісного розвитку майбутніх психологів. Таким чином, дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості є не лише актуальним науковим завданням, але й важливим внеском у підвищення якості психологічної освіти та підтримки психічного здоров'я студентів.

Об'єкт дослідження : Емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет дослідження : Емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості майбутніх психологів.

Загальна гіпотеза дослідження : Існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості майбутніх психологів : чим вищий рівень емоційного

інтелекту, тим вищою є здатність майбутніх психологів до ефективного подолання стресових ситуацій та емоційної саморегуляції.

Часткова (робоча) гіпотеза : Цілеспрямоване формування емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх психологів (через тренінгові програми, рольові вправи, рефлексивні методики) сприяє підвищенню рівня їхньої стресостійкості.

Мета дослідження : Визначити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю майбутніх психологів і розробити рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості в процесі професійної підготовки.

Завдання дослідження :

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту та стресостійкості в психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості у студентів-психологів.
3. Виявити взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості.
4. Розробити й апробувати програму формування емоційного інтелекту як ресурсу стресостійкості майбутніх психологів та оцінити її ефективність.

Етапи емпіричного дослідження :

Емпіричне дослідження психологічних явищ, зокрема емоційного інтелекту як чинника стресостійкості майбутніх психологів, передбачає системну та послідовну реалізацію кількох взаємопов'язаних етапів. Кожен етап спрямований на забезпечення наукової обґрунтованості, достовірності та практичної значущості отриманих результатів.

1. Підготовчий етап : На цьому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано наукові гіпотези та підібрано відповідні методи збору даних. Проведено аналіз літературних джерел та попередніх досліджень щодо емоційного інтелекту та стресостійкості

особистості. Також визначено критерії включення та виключення учасників, сформовано вибірку та сплановано організаційні аспекти збору даних, включно з форматом дослідження та тривалістю процедур.

2. Теоретико-методологічний етап : Цей етап включав розробку методологічної бази дослідження. Визначено : інструменти вимірювання емоційного інтелекту та стресостійкості особистості, встановлено систему показників для оцінки результатів та критерії інтерпретації, обрано статистичні методи аналізу.

3. Етап збору емпіричних даних (констатувальний етап): На цьому етапі було проведене попереднє тестування учасників дослідження за обраним блоком діагностичних методик, зібрано дані про емоційні компетенції та рівень стресостійкості студентів-психологів. Особлива увага приділялась дотриманню етичних норм дослідження : інформована згода, анонімність та конфіденційність даних.

4. Етап обробки та аналізу даних : Зібрані дані було систематизовано та піддане статистичній обробці. Використано як описові, так і інферентні методи аналізу : розрахунок середніх значень, дисперсій, кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та стресостійкості. На цьому етапі було визначено ступінь підтвердження наукових гіпотез.

5. Формувальний етап : розробка та впровадження заходів. Цей етап було спрямоване на практичне застосування результатів дослідження. На основі отриманих даних розроблено пропозиції : складено та апробовано програму розвитку емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості студентів-психологів.

6. Інтерпретаційний та узагальнювальний етап (контрольний етап) : На цьому етапі здійснювалося тлумачення отриманих результатів, проводилась оцінка ефективності реалізованих заходів : зіставлення отриманих на контрольному етапі показників з результатами констатувального етапу дослідження та визначення практичної значущості. Сформульовано висновки

щодо ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості майбутніх психологів.

7. Етап представлення результатів : Результати дослідження було оформлено у вигляді наукової роботи, що супроводжувалась графіками, таблицями та узагальнюючими висновками.

Операціоналізація базових понять :

1. Емоційний інтелект (EI)

Теоретичне визначення : Емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших, розуміти їх причини та наслідки, регулювати емоційні реакції та використовувати емоції для ефективної взаємодії з оточенням.

Операційне визначення : Рівень емоційного інтелекту оцінюється як сукупність показників, що відображають здатність : усвідомлювати та правильно інтерпретувати власні емоції ; розуміти емоційні стани інших людей ; ефективно регулювати власні емоційні реакції у стресових ситуаціях ; використовувати емоції для вирішення проблем і прийняття рішень.

2. Стресостійкість

Теоретичне визначення : Стресостійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психоемоційне та фізичне благополуччя, а також відновлювати психологічний баланс після негативних впливів.

Операційне визначення : Стресостійкість визначається як рівень суб'єктивного сприйняття стресу та здатності до його подолання через емоційну регуляцію, когнітивну оцінку ситуації та поведінкові стратегії.

3. Саморегуляція

Теоретичне визначення : Саморегуляція – це процес свідомого контролю власних емоцій, думок та поведінки з метою досягнення особистісних і професійних цілей.

Операційне визначення : Саморегуляція оцінюється через здатність :контролювати імпульсивні реакції ; усвідомлювати власні емоційні стани ; коригувати поведінку у відповідь на зовнішні стресори.

Методологічна основа дослідження : Методологічну базу становлять положення про єдність особистісного та емоційного розвитку (С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонтьєв) ; концепція емоційного інтелекту (П. Саловей, Д. Гоулман, Р. Бар-Он) ; теорія стресу (Р. Лазарус, С. Фолкман) ; підходи до розвитку емоційної компетентності (І. Андрєєва, Л. Карамушка).

Методи дослідження :

1. Теоретичні : аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових джерел.

2. Емпіричні: психодіагностичне тестування за методиками : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (https://psyttests.org/eq/hallF_1.html) ; Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беар (https://psyttests.org/eq/eqpsF_1.html) ; Рівень емоційного інтелекту, LEI С.А. Беляєва (<https://psyttests.org/eq/qlerun.html>) ; Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона (https://psyttests.org/stress/pss10vF_1.html) ; Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (https://psyttests.org/emvol/sspmk_1.html).

3. Методи статистичної обробки даних : статистичний аналіз ; коефіцієнт кореляції Пірсона, Т-критерій Стьюдента ; графічний та табличний аналіз.

Для емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості майбутніх психологів було обрано п'ять стандартизованих психологічних методик, що дозволяють комплексно оцінити емоційні компетенції, рівень стресостійкості та саморегуляцію студентів.

1. Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту через аналіз здатності розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей.

Складові тесту включають оцінку самоусвідомлення, емоційної регуляції та емпатії.

Методика побудована у формі анкетування із закритими та відкритими питаннями, що дозволяє визначити індивідуальні особливості емоційного реагування;

Результати тесту інтерпретуються за шкалою високого, середнього та низького рівня емоційного інтелекту.

Тест дає можливість виявити сильні та слабкі сторони емоційної компетентності майбутніх психологів, що важливо для планування корекційно-розвивальних заходів.

2. Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беар оцінює здатність до усвідомлення власних емоцій, емпатії, контролю емоційних реакцій та ефективної міжособистісної взаємодії. Тест складається з блоків, які досліджують самосвідомість, соціальні навички та емоційну стабільність.

Тест дозволяє оцінити готовність студентів до професійної діяльності, що передбачає роботу з емоційно чутливими ситуаціями та клієнтами.

3. Рівень емоційного інтелекту (LEI) С.А. Беляєва є комплексною методикою для оцінки емоційного інтелекту, що включає когнітивні та емоційні аспекти емоційної компетентності. Складається з тестових завдань, що оцінюють уміння ідентифікувати емоції, розуміти їхні причини та вплив на поведінку та дозволяє визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у цілому та за окремими складовими. Результати оцінюються у шкалах низького, середнього та високого рівня.

LEI дозволяє отримати деталізовану картину емоційної компетентності студентів, що необхідно для подальшого формування стресостійкості та професійних навичок психолога.

4. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона (PSS-10). Методика спрямована на оцінку суб'єктивного рівня стресу та здатності до його подолання за останній місяць.

Складається з 10 запитань, які вимірюють відчуття контролю над подіями, напруженість та здатність справлятися з труднощами.

Тест дає змогу оцінити індивідуальний рівень стресу та виявити потенційні ризики психоемоційного дисбалансу. Результати інтерпретуються за шкалами низького, середнього та високого рівня стресу.

Методика дозволяє визначити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю, що є ключовим у професійній підготовці майбутніх психологів.

5. Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової оцінює здатність особистості до контролю власних емоцій, поведінки та реакцій у різних ситуаціях. Опитувальник спрямований на виявлення рівня когнітивної та емоційної саморегуляції та складається з коротких запитань, що дозволяють швидко визначити здатність до самоконтролю у стресових умовах.

Результати тесту дозволяють класифікувати рівень саморегуляції як високий, середній або низький.

Опитувальник допомагає оцінити готовність студентів до ефективного контролю емоційних та поведінкових реакцій у професійній діяльності.

Емпірична база та вибірка :

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості майбутніх психологів було проведено у 2025 році на базі Вищого навчального закладу «Запорізька Політехніка», що є сучасним освітнім центром із розвиненою інфраструктурою для підготовки фахівців психологічного профілю. Вибір даної бази для дослідження зумовлений її здатністю забезпечити репрезентативність студентської аудиторії за професійними та освітніми критеріями, а також наявністю умов для проведення психологічного тестування та анкетування в належному форматі.

Емпірична база дослідження включала студентів-магістрів напряму «Психологія», які здобувають освіту за денною та заочною формою навчання. Такий підхід дозволив врахувати специфіку навчального процесу

та різні умови освітньої взаємодії, що може впливати на рівень емоційного інтелекту та стресостійкості.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки студентів-магістрів напрямку «Психологія»

Показник	Кількість осіб	Відсоток (%)	Опис показника
Загальна кількість учасників	40	100%	Вибірка сформована з магістрантів напрямку «Психологія», денна та заочна форми навчання.
Стать			
– чоловіки	16	40%	Представники чоловічої статі; дозволяє аналізувати гендерні відмінності у показниках емоційного інтелекту та стресостійкості.
– жінки	24	60%	Представниці жіночої статі; домінуюча частка у вибірці відповідає загальній структурі студентів психологічних спеціальностей.
Вік			
– 21–25 років	18	45%	Студенти молодшого віку магістратури; типовий віковий діапазон для початку магістерського рівня.
– 26–36 років	22	55%	Студенти старшого віку, враховуючи відмінності у професійному та життєвому досвіді.
Форма навчання			
– денна	22	55%	Студенти, які відвідують навчання на регулярній основі, що впливає на інтенсивність навчального та психоемоційного навантаження.
– заочна	18	45%	Студенти, що навчаються заочно, поєднуючи навчання з роботою або іншими обов'язками, що може відобразитися на рівні стресостійкості.

Вибірка дослідження складалася з 40 студентів-магістрів, що забезпечує достатню кількість даних для кореляційного та порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції. Студенти були відібрані за принципом добровільної участі, при цьому дотримувалися етичні стандарти психологічного дослідження: інформована згода учасників, гарантія анонімності та конфіденційності даних.

Серед вибірки представлені студенти як чоловічої, так і жіночої статі, що дозволяє проводити аналіз з урахуванням гендерних особливостей емоційної компетентності та стресостійкості. Вік учасників коливався у

межах 21–36 років, що відповідає типовому віковому діапазону студентів магістратури денною та заочної форми навчання.

Емпірична база дослідження забезпечила практичну можливість реалізації комплексного дослідження.

Як видно з таблиці 2.1, вибірка складається з 40 студентів-магістрів напряму «Психологія», які навчаються на базі ВНЗ «Запорізька політехніка». Гендерна структура відображає природний розподіл студентів психологічних спеціальностей : переважають жінки (60%), що узгоджується із загальною демографією галузі. Віковий розподіл учасників охоплює 21–36 років, що дозволяє враховувати різний життєвий та професійний досвід, який може впливати на емоційні компетенції та стресостійкість. Щодо форми навчання, 55% студентів здобувають освіту за денною формою, а 45% навчаються за заочною формою.

Вибірка та організаційна структура дослідження дозволили отримати надійні та репрезентативні дані про рівень емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції майбутніх психологів, що створює надійну основу для проведення кореляційного аналізу та формулювання висновків щодо взаємозв'язку між цими показниками. Структура вибірки є репрезентативною та збалансованою, що забезпечує достовірність емпіричних даних і дозволяє проводити кореляційний та порівняльний аналіз.

Таким чином, емпірична база та вибірка забезпечили наукову обґрунтованість та практичну значущість дослідження, що дає змогу отримати достовірні результати та застосувати їх для формування рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості студентів-психологів.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На початку емпіричного дослідження нами було проведено діагностику студентів психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Результати діагностики були піддані статистичному аналізу та представлені в табл.2.2, рис. 2.1.

Таблиця 2.2

Результати діагностики студентів-психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (n=40) (констатувальний етап)

Показник	Емоційна поінформованість	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Управління емоціями інших
Середнє	17,925	13,625	14,35	20,65	12,65
Стандартна помилка	0,362307	0,498314	0,498138	0,309155	0,404383
Медіана	18	14	13,5	20	12
Мода	18	14	16	20	10
Стандартне відхилення	2,291428	3,151617	3,150499	1,955269	2,557543
Дисперсія	5,250641	9,932692	9,925641	3,823077	6,541026
Мінімум	12	8	10	15	8
Максимум	25	20	23	26	18
Рівень надійності (95,0%)	0,732834	1,007936	1,007578	0,625325	0,817942

Представлені в таблиці 2.2 результати розрахунків надали можливість оцінити рівень розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів : емоційна поінформованість, управління власними емоціями, самотивація, емпатія та управління емоціями інших людей.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки за розвитком показників емоційного інтелекту студентів-психологів :

Емоційна поінформованість : Середнє значення показника становить 17,93 бали, медіана – 18, мода – 18. Стандартне відхилення дорівнює 2,29, що свідчить про відносно невелику варіативність у групі. Діапазон значень від 12 до 25 балів свідчить про наявність як низьких, так і високих рівнів емоційної поінформованості серед студентів.

Управління своїми емоціями : Середнє значення 13,63 бали, медіана 14, мода 14. Стандартне відхилення 3,15 вказує на більшу розсіюваність результатів у порівнянні з попереднім показником. Значення варіюють від 8 до 20 балів, що свідчить про різну здатність студентів регулювати власні емоції.

Самомотивація : середнє значення становить 14,35, медіана – 13,5, мода – 16. Стандартне відхилення 3,15 демонструє помірну варіативність, а розкид від 10 до 23 балів вказує на різні рівні внутрішньої мотивації серед учасників.

Емпатія. Найвищі середні показники серед усіх компонентів 20,65 бали, медіана 20, мода 20. Стандартне відхилення 1,96 свідчить про відносну однорідність групи щодо здатності розуміти та співпереживати емоціям інших. Розкид значень від 15 до 26 балів демонструє високий потенціал емоційної чутливості серед більшості студентів.

Управління емоціями інших : Середнє значення 12,65 бали, медіана 12, мода 10. Стандартне відхилення 2,56 вказує на помірну варіативність; показники варіюють від 8 до 18 балів. Даний компонент виявився найменш розвиненим серед учасників дослідження, що свідчить про потребу у розвитку навичок впливу та взаємодії з емоційними станами оточуючих.

Статистичні показники надійності (95% довірчий інтервал) свідчать про стабільність отриманих результатів та їхню придатність для подальшого аналізу.

Загалом, студенти-психологи мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє ефективно функціонувати у навчальному та соціальному середовищі, проте потребує подальшого вдосконалення, особливо у сфері управління емоціями інших.

Найрозвиненішим компонентом є емпатія, що свідчить про високий потенціал студентів до співпереживання та розуміння емоцій оточуючих, що є важливою компетенцією для майбутніх психологів.

Менш розвиненими компонентами виявились управління власними емоціями та управління емоціями інших, що може впливати на

стресостійкість і ефективність міжособистісної взаємодії у професійній діяльності. Виявлена варіативність результатів (мінімальні та максимальні значення) свідчить про індивідуальні відмінності студентів у розвитку емоційних компетенцій, що дозволяє обґрунтувати необхідність формувальних заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту та зміцнення стресостійкості.

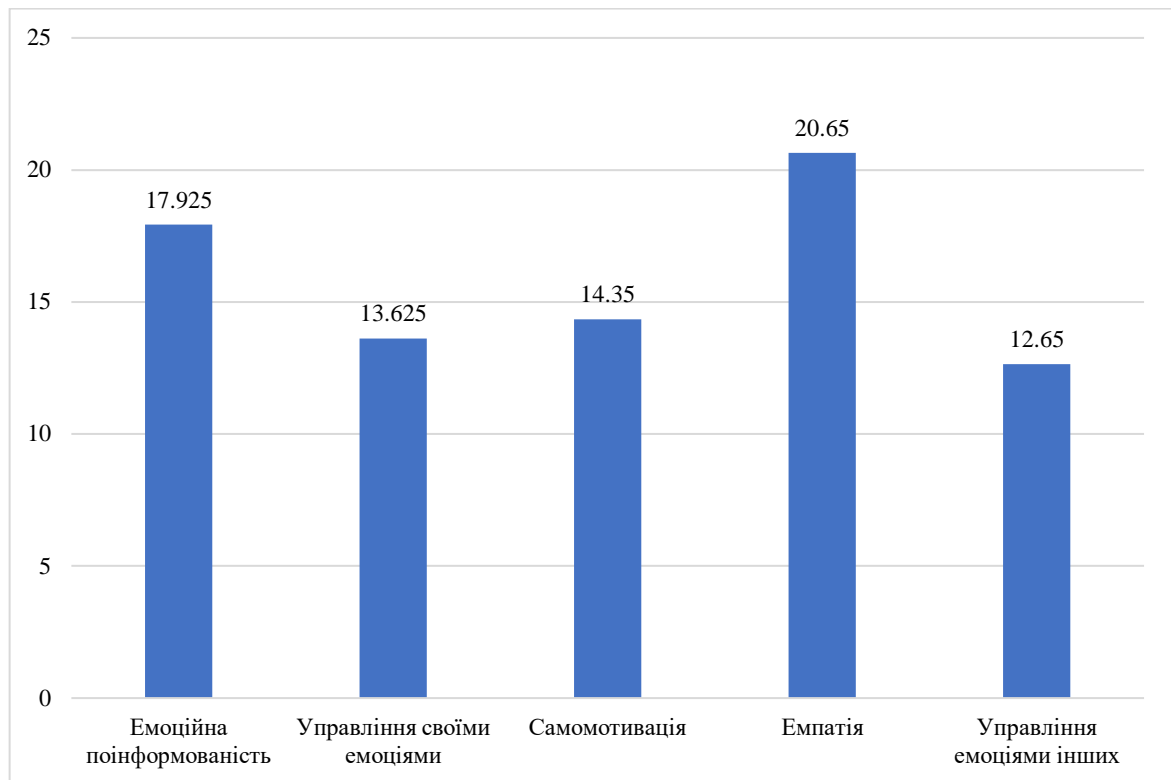


Рис.2.1. Розвиток компонентів емоційного інтелекту студентів-психологів (констатувальний етап)

Представлений наочно на рис.2.1 аналіз результатів діагностики за методикою Тест емоційного інтелекту Н. Холла показав, що у вибірці студентів-магістрів напряму «Психологія» емоційний інтелект розвинений на середньому рівні. Студенти демонструють високий потенціал у сфері емпатії, тобто здатності розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей, що є критично важливою компетенцією для майбутніх психологів.

Водночас менш розвиненими виявились компоненти, пов'язані з управлінням власними емоціями та впливом на емоції інших, що свідчить

про потребу у спеціалізованих тренінгах та практичних заходах, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, емоційної регуляції та ефективної міжособистісної взаємодії.

Розкид показників серед студентів демонструє наявність індивідуальних відмінностей у розвитку емоційного інтелекту, що вказує на необхідність диференційованого підходу у формуванні емоційних компетенцій та підвищенні стресостійкості.

Таким чином, загальна картина розвитку емоційного інтелекту у вибірці свідчить про наявність базового рівня емоційних компетентностей, який можна ефективно підвищувати через спеціально розроблені формувальні заходи, інтегровані у навчальний процес та психопрактичну підготовку студентів-психологів. Це створює надійну основу для підвищення їхньої стресостійкості та готовності до професійної діяльності.

На констатувальному етапі дослідження студентів-магістрів напряму «Психологія» (n=40) було проведено діагностику емоційного інтелекту за методикою Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара, що дозволяє оцінити три основні компоненти емоційного інтелекту: відношення до себе, відношення до інших та відношення до життя, а також розрахувати загальний емоційний коефіцієнт (табл.2.3).

Результати тестування представлені у таблиці 2.3 свідчать про наступне : середнє значення показника «відношення до себе» становить 37,88 бали, медіана 38, мода 38. Стандартне відхилення 2,29 свідчить про низьку варіативність серед студентів, що означає достатньо однорідний рівень самосприйняття та самооцінки. Діапазон значень коливався від 32 до 45 балів, що вказує на наявність індивідуальних відмінностей у здатності усвідомлювати власні емоції та реагувати на них (рис.2.2).

Таблиця 2.3

Результати діагностики різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара (n=40) (констатувальний етап)

Показник	відношення до себе	відношення до інших	відношення до життя	загальний емоційний коефіцієнт
Середнє	37,875	33,8	34,3	105,975
Стандартна помилка	0,361953	0,520355	0,502813	1,29074
Медіана	38	34	34	105
Мода	38	34	36	101
Стандартне відхилення	2,289189	3,291013	3,180066	8,163356
Дисперсія	5,240385	10,83077	10,11282	66,64038
Мінімум	32	28	30	92
Максимум	45	40	43	123
Рівень надійності (95,0%)	0,732118	1,052517	1,017034	2,610768

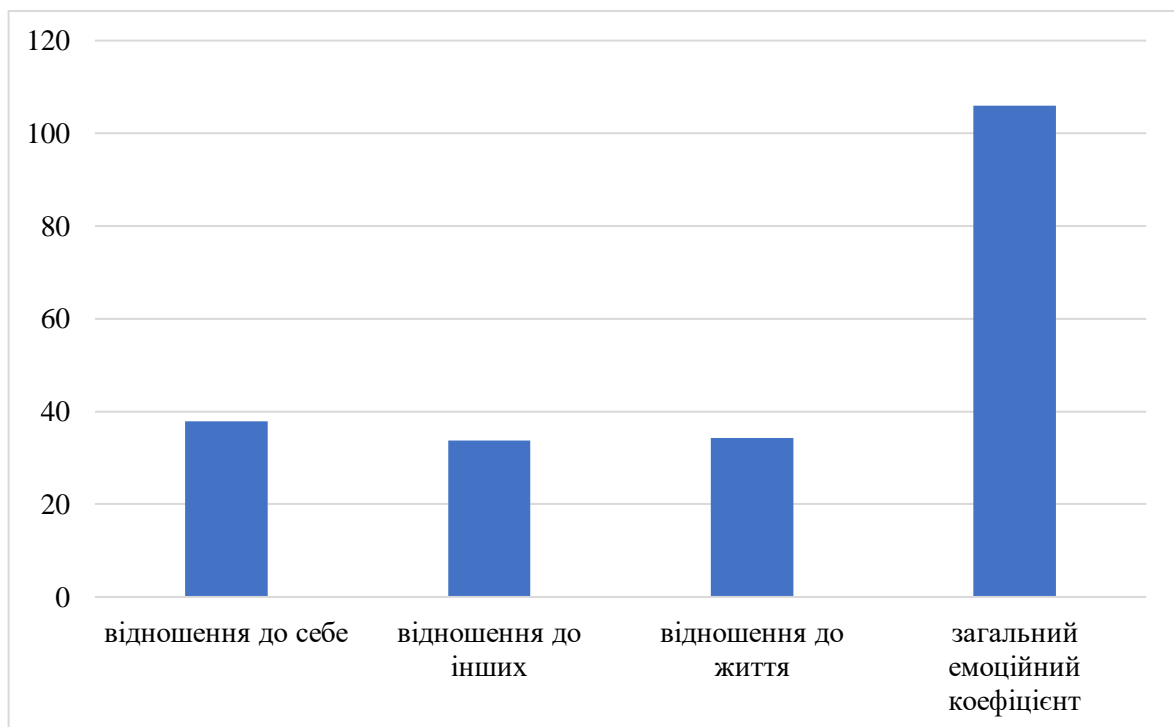


Рис.2.2 Розвиток різних сторін емоційного інтелекту у студентів-психологів (констатувальний етап)

Як видно на рис.2.2, середнє значення по вибірці показника «відношення до інших» становить 33,8 бали, медіана 34, мода 34. Стандартне

відхилення 3,29 свідчить про помірну варіативність у групі, що вказує на різну здатність студентів до емпатії та міжособистісної взаємодії. Мінімальні та максимальні значення (28–40 балів) демонструють, що деякі студенти потребують розвитку навичок розпізнавання емоцій інших та адаптації до соціального середовища.

Відношення до життя: Середнє значення 34,3 бали, медіана 34, мода 36. Стандартне відхилення 3,18 свідчить про невелику розсіюваність результатів. Значення коливалися від 30 до 43 балів, що свідчить про різний рівень оптимізму, мотивації та життєвої активності серед студентів.

Загальний емоційний коефіцієнт : Середнє значення дорівнює 105,98 балів, медіана 105, мода 101. Стандартне відхилення 8,16 вказує на наявність індивідуальних особливостей у розвитку емоційного інтелекту в цілому.

Діапазон значень 92–123 балів свідчить про різні рівні загальної емоційної компетентності серед учасників дослідження.

Статистичні показники надійності (95% довірчий інтервал) підтверджують стабільність отриманих результатів та їхню придатність для подальшого аналізу.

Загальний рівень емоційного інтелекту у вибірці студентів-психологів можна охарактеризувати як середній, що свідчить про наявність базових емоційних компетентностей, необхідних для професійної діяльності, але потребує подальшого розвитку. Найсильнішим компонентом є відношення до себе, що демонструє здатність студентів усвідомлювати власні емоції, оцінювати їхній вплив на поведінку та підтримувати позитивну самооцінку.

Менш розвиненими компонентами виявились відношення до інших та відношення до життя, що свідчить про необхідність тренінгових заходів для підвищення емпатії, соціальної адаптації та позитивного ставлення до життєвих ситуацій. Індивідуальні відмінності серед учасників, зафіксовані у значному розкиді балів, підтверджують доцільність індивідуалізованого підходу у розвитку емоційного інтелекту, особливо у контексті професійної підготовки майбутніх психологів.

На констатувальному етапі дослідження студентів-магістрів напряму «Психологія» (n=40) було здійснено оцінку рівня емоційного інтелекту за методикою LEI С.А. Беляєва, яка дозволяє комплексно визначити загальний рівень розвитку емоційних компетентностей у цілому по вибірці та виділити три категорії розвитку: високий, середній та низький рівень (табл.2.4).

Результати, представлені у таблиці 2.4, демонструють, що більшість студентів (75%) мають середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про сформованість базових емоційних компетенцій, достатніх для ефективної взаємодії в соціальних та професійних ситуаціях, проте потребує подальшого вдосконалення для повноцінного професійного функціонування.

Таблиця 2.4

Рівень емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (n=40) (констатувальний етап)

Рівень EI	кількість, осіб	питома вага (%)
високий	3	7,5
середній	30	75
низький	7	17,5
Всього	40	100

Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано лише у 3 студентів (7,5%), що відображає наявність окремих індивідів із високим рівнем розвитку здатності усвідомлювати та керувати емоційними станами, мотивувати себе та впливати на емоційні реакції інших людей.

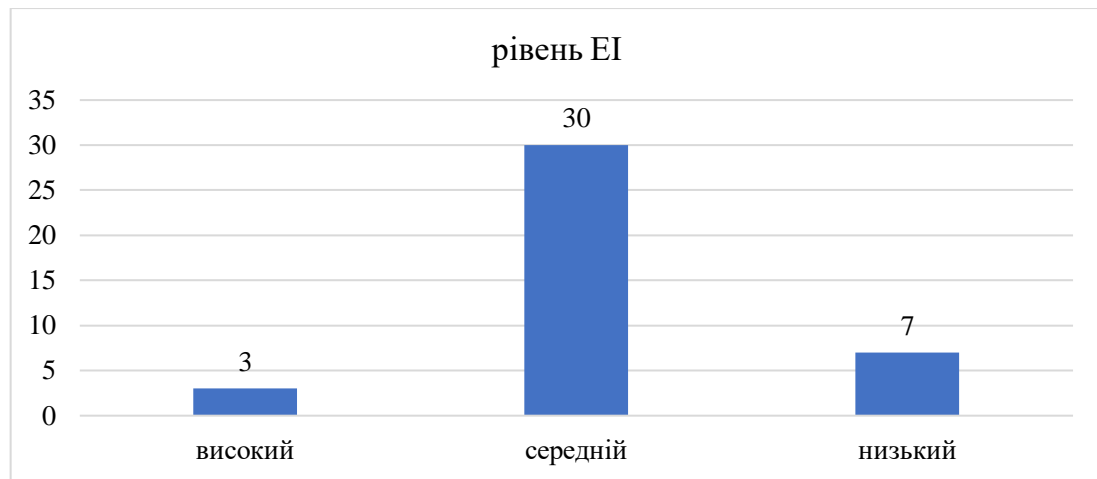


Рис.2.3 Сформованість рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів (констатувальний етап)

Як можна побачити на рисунку 2.3, низький рівень емоційного інтелекту спостерігався у 7 студентів (17,5%), що свідчить про недостатню сформованість емоційних компетентностей у певної частини вибірки, зокрема у здатності до саморегуляції, ефективної міжособистісної взаємодії та усвідомлення власних емоційних станів.

Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів переважно середній, що вказує на наявність базових емоційних навичок, необхідних для навчальної та майбутньої професійної діяльності. Незважаючи на домінування середнього рівня, наявність студентів із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту свідчить про потенціал вибірки до успішної професійної самореалізації та адаптації у складних психологічних ситуаціях.

Частка студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту підкреслює потребу у проведенні спеціально спрямованих формувальних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, емоційної компетентності та міжособистісної взаємодії. Розподіл показників підтверджує варіативність рівнів емоційного інтелекту у вибірці, що обґрунтовує необхідність диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх психологів, враховуючи індивідуальні особливості та потенціал кожного студента.

На констатувальному етапі дослідження було проведено статистичний аналіз результатів тестування студентів-психологів за методикою LEI С.А. Беляєва, який дозволив визначити рівень розвитку складових емоційного інтелекту : особистісного, комунікативного та загального. Аналіз отриманих показників представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати статистичного аналізу показників загального рівня емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (n=40) (констатувальний етап)

Показник	особистісний рівень EI	комунікативний рівень EI	Загальний рівень EI
Середнє	6,05	3,5	9,55
Стандартна помилка	0,330016	0,26067	0,476297
Медіана	6	3	9
Мода	6	2	13
Стандартне відхилення	2,087202	1,64862	3,012368
Дисперсія	4,35641	2,717949	9,074359
Мінімум	3	1	5
Максимум	13	7	17
Рівень надійності (95,0%)	0,667519	0,527254	0,963402

Як можна побачити в табл.2.5, середнє значення особистісного рівня емоційного інтелекту становить 6,05 бали, що свідчить про достатній розвиток внутрішньої емоційної саморегуляції, здатності розуміти власні почуття, контролювати емоційні стани та використовувати їх у конструктивний спосіб. Порівняно низьке стандартне відхилення (2,09) та дисперсія (4,36) демонструють відносну однорідність вибірки за цим параметром, тобто більшість респондентів характеризуються схожими рівнями особистісної емоційної зрілості.

Комунікативний рівень емоційного інтелекту має середнє значення 3,5 бали, що вказує на помірний розвиток навичок емоційної взаємодії у міжособистісному спілкуванні. Це може свідчити про певні труднощі у виявленні емпатії, розумінні емоцій інших людей та регуляції емоційних реакцій у соціальних ситуаціях. Висока варіативність (стандартне відхилення

1,65; дисперсія 2,72) вказує на значну індивідуальну різницю між студентами, що є типовим для періоду професійного становлення.

Загальний рівень емоційного інтелекту, який інтегрує показники обох складових, становить у середньому 9,55 бали, що відповідає середньому рівню розвитку емоційних компетенцій у більшості учасників вибірки. Цей результат відображає відносну збалансованість між внутрішньо особистісною та міжособистісною регуляцією емоцій, проте водночас свідчить про потенціал для подальшого розвитку. Показники мінімальних та максимальних значень за шкалами (від 3 до 13 для особистісного, від 1 до 7 для комунікативного, від 5 до 17 для загального рівня) демонструють широкий діапазон коливань, що підтверджує індивідуальні відмінності у структурі емоційного інтелекту серед студентів.

Отримані результати засвідчили, що загальний рівень емоційного інтелекту у студентів-психологів є переважно середнім, що свідчить про достатній, але не оптимальний рівень розвитку емоційної сфери. Особистісний компонент емоційного інтелекту у більшості студентів розвинений краще, ніж комунікативний, що підтверджує тенденцію до більш глибокого усвідомлення власних емоцій, ніж до ефективного емоційного спілкування. Виявлена варіативність показників у межах вибірки свідчить про індивідуальні відмінності у здатності розпізнавати, інтерпретувати та регулювати емоційні стани, що зумовлено різним досвідом, особистісними особливостями та рівнем сформованості емоційної культури.

Аналіз результатів підкреслює необхідність цілеспрямованого формування емоційних компетентностей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, особливо в напрямі розвитку емпатії, емоційної чутливості та комунікативної гнучкості.

Отже, результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект студентів потребує подальшого розвитку, а в освітньому процесі доцільно впроваджувати програми тренінгового спрямування, спрямовані на гармонізацію внутрішньоособистісних і міжособистісних аспектів емоційної

компетентності. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що формування високого рівня емоційного інтелекту є актуальною та важливою складовою підготовки магістрів-психологів, що безпосередньо впливає на їхню стресостійкість та готовність до професійної діяльності. Результати дослідження є підставою для подальшого формувального етапу, який включає розробку та впровадження спеціалізованих заходів для підвищення рівня емоційного інтелекту та зміцнення стресостійкості студентів.

Аналіз результатів діагностики за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової наведений в табл. 2.6, 2.7.

Таблиця 2.6

Рівень стресостійкості студентів-психологів за методикою : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена (n=40) (констатувальний етап)

Рівень стресостійкості	кількість, осіб	питома вага (%)
високий	3	7,5
середній	30	75
низький	7	17,5
Всього	40	100

Для визначення рівня стресостійкості студентів-психологів було використано тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона, який дає змогу оцінити суб'єктивне сприйняття людиною рівня напруги, адаптаційних можливостей і здатності долати стресові ситуації. Отримані результати представлено в таблиці 2.6 та на рис.2.4.

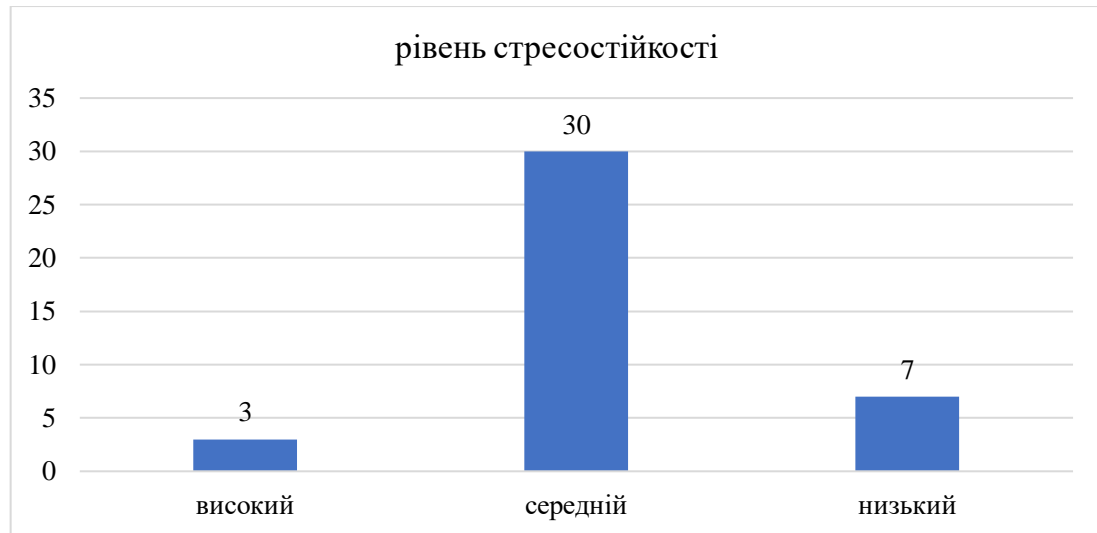


Рис.2.4 Сформованість рівня стресостійкості у студентів-психологів
(констатувальний етап)

Відповідно до проведеної й представленої наглядно на рис.2.4 діагностики, переважна більшість студентів (75%) продемонстрували середній рівень стресостійкості. Це свідчить про достатньо розвинені навички саморегуляції та здатність до контролю емоційних станів у стресових умовах, хоча реакції на труднощі все ще залишаються залежними від зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей особистості. Студенти з таким рівнем, як правило, здатні зберігати працездатність і емоційну рівновагу у помірно напружених ситуаціях, але можуть відчувати перевтому або внутрішню напругу за умов тривалого психологічного навантаження (рис..

Невелика частка опитаних – 3 особи (7,5%) характеризується високим рівнем стресостійкості, що свідчить про сформовані навички адаптивного реагування, внутрішню стабільність, гнучкість поведінки та високий рівень самоконтролю. Такі студенти, ймовірно, мають добре розвинені когнітивні стратегії подолання стресу, позитивне мислення і здатність переосмислювати труднощі як можливості для зростання.

Водночас 17,5% респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що може вказувати на підвищену емоційну чутливість, схильність до тривоги, швидке виснаження та труднощі у підтриманні

психологічної рівноваги. Ця група студентів потребує психологічної підтримки, розвитку навичок стрес-менеджменту та формування ефективних копінг-стратегій.

Загальна картина результатів засвідчує, що середній рівень стресостійкості є домінуючим серед студентів-психологів, що є типовим для осіб, які перебувають у процесі професійного становлення та формування емоційної зрілості.

Високий рівень стресостійкості спостерігається лише у незначній частки респондентів, що свідчить про наявність окремих студентів із добре розвиненими механізмами саморегуляції, здатних ефективно долати психологічне напруження.

Показники низької стресостійкості у частини учасників дослідження вказують на потребу цілеспрямованої психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток емоційної стабільності, підвищення толерантності до фрустрації та формування навичок контролю емоційних реакцій.

Таким чином, результати діагностики підтверджують, що стресостійкість є важливим предиктором ефективного функціонування майбутніх психологів, а її розвиток має стати невід'ємною складовою професійної підготовки, зокрема через впровадження тренінгових програм емоційного самоконтролю, розвитку усвідомленості та адаптивних копінг-стратегій.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження було проведено оцінювання рівня саморегуляції студентів-психологів за допомогою короткого опитувальника саморегуляції І.Л. Угланової. Методика спрямована на виявлення ступеня сформованості вольових та емоційних механізмів самоконтролю, здатності особистості регулювати власні дії, емоції та поведінкові реакції у різних життєвих і професійних ситуаціях (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Рівень саморегуляції студентів-психологів за методикою : Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (n=40) (констатувальний етап)

Рівень ЕІ	кількість, осіб	питома вага (%)
високий	4	10
середній	28	70
низький	8	20
Всього	40	100

Як показано у таблиці 2.7, результати дослідження свідчать, що переважна більшість респондентів (28 осіб, або 70%) мають середній рівень саморегуляції. Це означає, що в більшості студентів розвинені основні елементи емоційно-вольової регуляції, які дозволяють контролювати власні реакції, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до помірних стресових впливів. Разом із тим, такі особи можуть зазнавати труднощів у ситуаціях підвищеної напруги чи невизначеності, коли потрібна більш глибока свідомість і стійкість до зовнішніх факторів (рис.2.5).



Рис.2.5 Сформованість рівня саморегуляції у студентів-психологів (констатувальний етап)

Як видно на рис.2.5, високий рівень саморегуляції продемонстрували 4 студенти (10%), що свідчить про сформованість зрілих емоційно-вольових механізмів. Особи з таким рівнем характеризуються високою

відповідальністю, самодисципліною, здатністю приймати виважені рішення та контролювати власні емоції навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Вони вміють адекватно реагувати на зовнішні подразники, мають стабільну самооцінку і демонструють гнучкість поведінки у професійних і міжособистісних взаємодіях.

Водночас 8 студентів (20%) показали низький рівень саморегуляції, що може вказувати на недостатній розвиток механізмів емоційного самоконтролю, підвищену імпульсивність, труднощі у керуванні поведінкою та схильність до емоційного виснаження. Такі результати можуть бути пов'язані з підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних можливостях, а також з недосвідом психологічного самоспостереження, характерним для студентського віку.

Середній рівень саморегуляції, властивий більшості студентів-психологів, свідчить про наявність базових емоційно-вольових навичок, які забезпечують відносну психологічну стабільність, але ще не гарантують високої ефективності в умовах стресу або професійних викликів.

Наявність студентів із високим рівнем саморегуляції (10%) відображає потенціал вибірки до емоційної зрілості та розвитку професійних якостей, необхідних для діяльності психолога : таких як самоконтроль, усвідомленість, гнучкість і стресостійкість.

Водночас 20% осіб із низьким рівнем саморегуляції вказують на потребу у проведенні спеціальних психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок управління емоційним станом, подолання тривожності, формування конструктивних копінг-стратегій та підвищення впевненості у власних силах.

У цілому результати засвідчують, що рівень саморегуляції студентів-психологів безпосередньо пов'язаний із рівнем їхнього емоційного інтелекту та стресостійкості, а тому має розглядатися як ключовий компонент професійної підготовки фахівців психологічного профілю.

Таким чином, розвиток саморегуляції в процесі навчання у закладі вищої освіти є важливим чинником професійного становлення майбутніх психологів, який сприяє формуванню емоційної компетентності, стійкості до стресу та ефективної адаптації в умовах соціальної взаємодії.

Результати статистичного аналізу за вищенаведеними методиками представлений в табл.2.8.

Таблиця 2.8

Результати статистичного аналізу показників рівня стресостійкості та саморегуляції студентів-психологів за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (п=40) (констатувальний етап)

Показник	Рівень стресостійкості	Рівень саморегуляції
Середнє	26,2	16,55
Стандартна помилка	1,181155	0,476297
Медіана	25	16
Мода	35	20
Стандартне відхилення	7,470283	3,012368
Дисперсія	55,80513	9,074359
Мінімум	12	12
Максимум	38	24
Рівень надійності (95,0%)	2,389	0,963

Результати, подані у таблиці 2.8, відображають статистичні характеристики рівня стресостійкості та саморегуляції студентів-психологів на констатувальному етапі дослідження. Аналіз отриманих даних засвідчує наявність помірного рівня сформованості зазначених психологічних характеристик у вибірці, що узгоджується з віковими особливостями та професійною спрямованістю майбутніх фахівців допоміжного профілю.

Середнє значення рівня стресостійкості становить 26,2 бали, що свідчить про переважно середній рівень здатності студентів долати стресові ситуації без значних дезадаптивних проявів. Водночас високий показник стандартного відхилення (7,47) і дисперсії (55,80) вказує на суттєву варіативність результатів у вибірці, тобто, існує певна кількість студентів із як високою, так і низькою стресостійкістю. Медіанне значення (25)

підтверджує, що більшість студентів мають помірний рівень стресостійкості, а максимальний показник (38) свідчить про наявність осіб із добре розвиненими навичками подолання стресу.

Показники саморегуляції демонструють середнє значення 16,55 бали, що також характеризує переважно середній рівень сформованості здатності до контролю власних емоцій, поведінкових реакцій і планування дій у складних ситуаціях. Значення стандартного відхилення (3,01) і дисперсії (9,07) вказують на помірну розбіжність у рівнях саморегуляції серед учасників дослідження, що свідчить про більш однорідну групу порівняно з показниками стресостійкості. Медіанне значення (16) і мода (20) підтверджують домінування середнього рівня, тоді як мінімальний і максимальний показники (від 12 до 24) демонструють існування як слабо розвинених, так і високих рівнів саморегуляції.

Отже, узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що більшість студентів-психологів мають середній рівень стресостійкості та саморегуляції, що відповідає очікуваним віковим і професійним характеристикам. Разом з тим, спостерігається певна частка осіб із низькими показниками, що може вказувати на потребу у розвитку навичок емоційної стабільності, самоконтролю та психологічної гнучкості. Високі значення дисперсії свідчать про індивідуальні відмінності у здатності керувати власним психоемоційним станом, що може бути враховано під час організації тренінгових програм і навчальних курсів, спрямованих на підвищення рівня емоційної компетентності майбутніх психологів.

За результатами первинної діагностики можна зробити висновок, що більшість студентів-психологів характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції. Це свідчить про достатній, але ще не оптимальний рівень сформованості емоційно-вольової сфери, необхідної для ефективного виконання професійних обов'язків майбутнього психолога. Виявлена тенденція до переважання середніх показників укажує на потребу подальшого розвитку емоційної

компетентності, саморефлексії та навичок управління власним емоційним станом, що сприятиме підвищенню професійної зрілості та психологічної стійкості студентів.

2.3 Взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості

У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого соціальною нестабільністю та високими вимогами до професійної діяльності, проблема стресостійкості майбутніх психологів набуває особливої ваги. Ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту (EI) : здатності розуміти, регулювати й використовувати емоції у взаємодії з іншими. Саме тому важливим завданням емпіричного дослідження є визначення взаємозв'язку між окремими складовими емоційного інтелекту (емоційною поінформованістю, самомотивацією, емпатією, управлінням своїми та чужими емоціями) та загальним рівнем стресостійкості майбутніх психологів.

В таблиці 2.9 наведена кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту.

Таблиця 2.9

Кореляційна матриця взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту (n = 40)

Показник	ЕП	УСЕ	СМ	Е	УЕІ	Загальний рівень EI
Емоційна поінформованість	1.000	0.873	0.716	0.646	0.674	0.749
Управління своїми емоціями	0.873	1.000	0.870	0.631	0.772	0.711
Самомотивація	0.716	0.870	1.000	0.591	0.816	0.672
Емпатія	0.646	0.631	0.591	1.000	0.565	0.386
Управління емоціями інших	0.674	0.772	0.816	0.565	1.000	0.611
Загальний рівень емоційного інтелекту	0.749	0.711	0.672	0.386	0.611	1.000

Представлений в табл.2.9 кореляційний аналіз свідчить про наявність значущих позитивних зв'язків між більшістю показників емоційного інтелекту. Найвищі кореляції спостерігаються між управлінням своїми емоціями та самомотивацією ($r = 0.870$), що відображає тісний взаємозв'язок між здатністю до емоційного контролю та внутрішньою мотивацією особистості. Також суттєві зв'язки виявлено між емоційною поінформованістю та управлінням своїми емоціями ($r = 0.873$), що свідчить про те, що усвідомлення власних емоцій є передумовою їх ефективної регуляції.

Високий рівень кореляції простежується між самомотивацією та управлінням емоціями інших ($r = 0.816$), що свідчить про взаємозалежність між внутрішньою емоційною стабільністю та здатністю впливати на емоційний стан інших людей — важливу складову професійної діяльності психолога.

Помірні позитивні зв'язки зафіксовані між емоційною поінформованістю та емпатією ($r = 0.646$), що вказує на взаємозумовленість когнітивного й афективного компонентів емоційного інтелекту. Водночас найменша кореляція спостерігається між емпатією та загальним рівнем EI ($r = 0.386$), що може свідчити про те, що емпатійність не завжди прямо впливає на загальний рівень емоційної компетентності, але опосередковує розвиток інших складових.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив, що всі показники емоційного інтелекту мають між собою позитивні взаємозв'язки різної сили. Найбільш інтегрованими є показники управління своїми емоціями, самомотивації та емоційної поінформованості, які утворюють ядро структури емоційного інтелекту майбутніх психологів. Це свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості емоційно-особистісних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій і формують основу для розвитку стресостійкості.

Таким чином, можна зробити висновок, що підвищення рівня емоційного інтелекту, зокрема його когнітивних і регуляторних компонентів, сприятиме розвитку стресостійкості майбутніх психологів, їх професійній ефективності та емоційній стабільності.

У межах емпіричного дослідження важливим завданням стало виявлення взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту (EI) та рівнем стресостійкості студентів-психологів. Зважаючи на те, що розвиток емоційного інтелекту є визначальним чинником ефективної саморегуляції, емоційної стабільності та здатності до професійного самозбереження, вивчення цих зв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації майбутніх фахівців у стресогенних умовах професійної діяльності. Для перевірки взаємозалежності між зазначеними змінними було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Кореляційна матриця між показниками емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів (n=40)

Показники	ССт	Ср	Ор EI	Кр EI	Загальний рівень EI
Стресостійкість	1.000	0.654	0.741	0.256	0.654
Саморегуляція	0.654	1.000	0.852	0.749	1.000
Особистісний рівень EI	0.741	0.852	1.000	0.291	0.852
Комунікативний рівень EI	0.256	0.749	0.291	1.000	0.749
Загальний рівень EI	0.654	1.000	0.852	0.749	1.000

Представлені в табл.2.10 результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між основними показниками емоційного інтелекту, рівнем стресостійкості та саморегуляції. Найвищий коефіцієнт кореляції спостерігається між показниками саморегуляції та загального рівня емоційного інтелекту ($r=1.000$), що свідчить про їх майже повну залежність. Це означає, що здатність до

емоційного контролю, усвідомлення власних емоцій і керування ними безпосередньо впливає на рівень регуляції поведінки в стресових ситуаціях.

Також виявлено тісний зв'язок між особистісним рівнем ЕІ та саморегуляцією ($r=0.852$), що підкреслює роль емоційної самосвідомості та внутрішньої гармонії у формуванні стабільної поведінкової регуляції. Помітна позитивна кореляція між стресостійкістю та особистісним рівнем ЕІ ($r=0.741$) підтверджує, що високий рівень емоційної зрілості забезпечує здатність протистояти стресу.

Натомість показник комунікативного рівня ЕІ виявив слабку кореляцію зі стресостійкістю ($r=0.256$), що може бути зумовлено тим, що міжособистісна взаємодія є менш пов'язаною зі стресовими реакціями, ніж внутрішньоособистісні емоційні механізми (рис. 2.6).

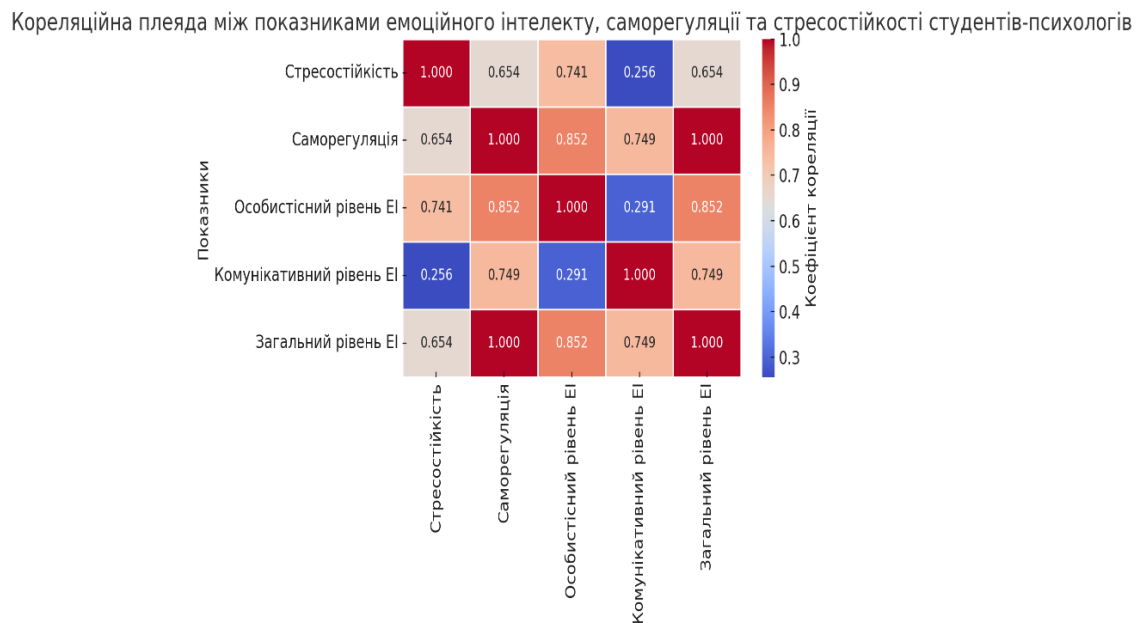


Рис.2.6. Кореляційна плеяда : взаємозв'язок між показниками емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості

На підставі кореляційної плеяди спостерігається, що між основними показниками емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості існують тісні позитивні зв'язки. Найвищі коефіцієнти кореляції виявлено між саморегуляцією та загальним рівнем емоційного інтелекту ($r = 1,000$), а також

між особистісним рівнем ЕІ та саморегуляцією ($r = 0,852$). Це свідчить, що здатність керувати власними емоційними станами прямо впливає на загальний розвиток емоційного інтелекту.

Водночас стресостійкість має помірний зв'язок із саморегуляцією ($r = 0,654$) та особистісним рівнем ЕІ ($r = 0,741$), що підтверджує: більш емоційно зрівноважені студенти краще справляються зі стресовими ситуаціями. Найслабший зв'язок простежується між стресостійкістю та комунікативним рівнем ЕІ ($r = 0,256$), що може пояснюватися тим, що зовнішня комунікація менш безпосередньо пов'язана із внутрішніми механізмами стресоподолання.

Отже, розвиток емоційного інтелекту, особливо його особистісного компонента, сприяє підвищенню рівня саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів. Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу про взаємозалежність між емоційною компетентністю та здатністю ефективно реагувати на життєві труднощі, що є важливим чинником професійного становлення майбутніх психологів.

Аналіз взаємозв'язків показав, що емоційний інтелект і стресостійкість є взаємопов'язаними психологічними утвореннями, а ключову роль у цьому процесі відіграє саморегуляція. Студенти з високими показниками емоційного інтелекту характеризуються більш розвиненими навичками емоційного контролю, що зумовлює їхню здатність ефективно долати стресові впливи. Високий рівень емоційної усвідомленості та адекватна самооцінка емоційного стану сприяють формуванню гнучких копінг-стратегій, необхідних для професійного становлення майбутніх психологів.

Отже, емоційний інтелект виступає важливим чинником підвищення стресостійкості, а розвиток його компонентів – пріоритетним напрямом у підготовці фахівців психологічної галузі.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати емоційно-регуляторну сферу студентів-психологів, зокрема рівень розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції, а також виявити взаємозв'язки між цими показниками.

Результати тестування за методикою LEI С. А. Беляєва засвідчили, що загальний рівень емоційного інтелекту у більшості студентів знаходиться на середньому рівні. Це свідчить про достатню здатність майбутніх психологів усвідомлювати власні емоції, контролювати їхній прояв і використовувати у професійній діяльності. Однак для частини вибірки характерні окремі труднощі у сфері комунікативної компетентності, що може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційного спілкування.

За результатами методики самооцінки стресостійкості С. Коухена, більшість студентів (75%) характеризуються середнім рівнем стресостійкості, що свідчить про їхню відносну здатність адаптуватися до складних ситуацій. Лише 7,5% респондентів продемонстрували високий рівень, тоді як 17,5% виявили низьку стійкість до стресу. Це вказує на необхідність формування у студентів ефективних стратегій саморегуляції для запобігання професійному вигоранню.

Дослідження рівня саморегуляції за Коротким опитувальником І. Л. Угланової показало аналогічну тенденцію: переважна більшість студентів (70%) мають середній рівень розвитку регуляторних здібностей, що відображає наявність базових навичок емоційного самоконтролю та планування власної діяльності. Проте близько 20% респондентів демонструють низькі показники, що може ускладнювати процес подолання емоційних перевантажень у майбутній професійній діяльності.

Кореляційний аналіз показав наявність тісного позитивного взаємозв'язку між емоційним інтелектом, саморегуляцією та стресостійкістю. Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовано між загальним рівнем

емоційного інтелекту та саморегуляцією ($r = 1,000$), а також між саморегуляцією й особистісним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0,852$). Це підтверджує, що здатність усвідомлювати, контролювати й адекватно виражати емоції безпосередньо пов'язана зі стресостійкістю та емоційною стабільністю особистості.

Отже, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів. Високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню професійної готовності до роботи з емоційно насиченими ситуаціями, знижує ризик емоційного вигорання та підвищує ефективність майбутньої психологічної практики.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості, а також виявили потребу у цілеспрямованому розвитку цих якостей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 3

НАПРЯМКИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1 Шляхи покращення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів

Сучасна вища освіта вимагає від студентів не лише високого рівня фахових знань, а й розвинених емоційних та психологічних навичок, здатності ефективно справлятися з емоційними викликами та стресовими ситуаціями. Особливо це актуально для студентів-психологів, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з розумінням, регуляцією та моделюванням емоцій як власних, так і клієнтів. В умовах сучасного освітнього процесу та швидких змін соціального середовища формується нагальна потреба у комплексному підході до розвитку емоційної компетентності та стресостійкості майбутніх фахівців.

Емоційна компетентність визначається як здатність розпізнавати, усвідомлювати та адекватно виражати власні емоції, а також ефективно реагувати на емоційні прояви інших людей. Для студентів-психологів вона є ключовою не лише у навчальному процесі, а й у формуванні професійної ідентичності та майбутній консультативній практиці. Дослідження вітчизняних психологів : О. Кравченко, Л. Шевченко підкреслюють, що високий рівень емоційної компетентності сприяє кращій взаємодії зі студентами та клієнтами, зменшенню конфліктності та підвищенню адаптивності до навчальних та професійних навантажень.

Стресостійкість, у свою чергу, відображає здатність ефективно функціонувати в умовах психологічного тиску, зберігати продуктивність та внутрішню рівновагу. Науковці : С. Іваненко, Т. Петренко зазначають, що рівень стресостійкості у студентів-психологів безпосередньо впливає на

якість навчання, готовність до самостійної практичної діяльності та психічне здоров'я. Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та стресостійкістю є двостороннім : більш розвинена здатність розуміти та регулювати власні емоції підвищує стресостійкість, а ефективна протидія стресу сприяє глибшому освоєнню емоційних навичок.

Попри визнання важливості емоційної компетентності, більшість студентів-психологів стикається з низкою труднощів у її розвитку. По-перше, традиційна освітня модель в основному зосереджена на когнітивному аспекті підготовки, недооцінюючи практичні емоційні тренінги. По-друге, вплив особистісних факторів, таких як тривожність, невпевненість у власних можливостях, високі очікування від навчання та майбутньої професії, може послаблювати ефективність формальних освітніх методів. По-третє, сучасне інформаційне середовище, соціальні мережі та високий ритм життя підсилюють емоційне навантаження, що призводить до емоційного вигорання та зниження адаптивності.

Науково обґрунтовані шляхи підвищення емоційної компетентності студентів включають кілька взаємопов'язаних напрямів :

1. Тренінги розвитку емоційної компетентності. Практичні заняття, спрямовані на розвиток емоційного самоспостереження, розпізнавання емоцій інших людей, навчання конструктивній емоційній реакції, ефективній комунікації та емпатії. Використання рольових ігор, кейсів та моделювання психологічних ситуацій дозволяє студентам безпечним способом опанувати професійні навички.

2. Методи саморегуляції та релаксації. Систематичне застосування дихальних вправ, медитації, аутогенних тренувань та практик усвідомленості (mindfulness) допомагає студентам навчитися знижувати рівень стресу, регулювати негативні емоції та зберігати психоемоційний баланс.

3. Рефлексивні техніки. Ведення щоденників емоцій, аналіз власних реакцій та стратегій поведінки у складних ситуаціях сприяє підвищенню

усвідомленості та розвитку критичного мислення щодо власних емоційних процесів.

4. Психологічне наставництво та групова підтримка. Робота в малих групах, супервізії, обговорення складних випадків під керівництвом досвідчених психологів створює безпечне середовище для навчання та сприяє розвитку емпатії та соціальної компетентності.

Стресостійкість формується через поєднання когнітивних, поведінкових і емоційних стратегій :

1. Когнітивно-поведінкова підготовка. Вивчення технік когнітивної реструктуризації, прогнозування стресових ситуацій, планування дій та формування адаптивних сценаріїв поведінки.

2. Фізичні та психофізіологічні практики. Регулярна фізична активність, заняття спортом, дихальні та релаксаційні вправи сприяють зниженню соматичного впливу стресу та покращенню загальної витривалості.

3. Підтримка соціальних зв'язків. Активна взаємодія з колегами, друзями та наставниками забезпечує соціальну підтримку, яка є ключовим ресурсом у подоланні стресових факторів.

4. Формування внутрішніх ресурсів. Розвиток позитивного мислення, вміння виділяти ресурси у складних ситуаціях, самопідтримка та усвідомлене самовдосконалення підвищують внутрішню стійкість та ефективність адаптації до стресових обставин.

Ефективним є поєднання розвитку емоційної компетентності та стресостійкості через комплексні програми психологічного розвитку. Наприклад, інтеграція емоційних тренінгів із когнітивно-поведінковими техніками, груповими обговореннями та практикою рефлексії дозволяє одночасно підвищувати рівень усвідомлення емоцій, навчати конструктивним реакціям та зміцнювати адаптивні механізми у складних ситуаціях.

Таким чином, формування високого рівня емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів є багатокомпонентним процесом, що потребує комплексного підходу: поєднання теоретичних знань, практичних тренінгів, саморефлексії та соціальної підтримки. Впровадження системних програм розвитку емоційних і стресових навичок сприяє підготовці психологів, здатних ефективно працювати у сучасному соціально-психологічному середовищі, зберігати психічне здоров'я та підтримувати високий рівень професійної компетентності. Актуальність цих заходів особливо зростає у сучасних умовах швидких змін та підвищених вимог до психологів як фахівців, здатних діяти у стресових та кризових ситуаціях.

Сучасний освітній процес у психологічній підготовці студентів характеризується підвищеною емоційною та професійною складністю. Студенти-психологи стикаються з багатьма емоційно-навантаженими ситуаціями під час навчання та практичної підготовки: робота з кейсами, психологічне супроводження, взаємодія з клієнтами та колегами. Д. Големан, Дж. Маєр зазначають, що високий рівень емоційної компетентності та стресостійкості сприяє успішній адаптації, підвищенню якості професійної підготовки та запобігає емоційному вигоранню. Водночас традиційна підготовка психологів переважно зосереджена на когнітивних аспектах і недостатньо враховує формування практичних навичок емоційного регулювання та адаптації до стресових умов. Тому розробка системної моделі розвитку емоційної компетентності та стресостійкості є актуальною для забезпечення високого рівня професійної готовності майбутніх психологів.

Нами було запропоновано до розгляду авторську покрокову модель розвитку емоційної компетентності та стресостійкості орієнтовану на студентів-психологів (рис.3.1).

Модель базується на інтеграції класичних теоретичних підходів до емоційного інтелекту (П. Саловей, Дж. Майєр), теорії копінг-стратегій Лазаруса та сучасних досліджень українських психологів. Модель складається з п'яти взаємопов'язаних етапів :

1. Діагностика та самоусвідомлення

Мета етапу : оцінити поточний рівень емоційної компетентності та стресостійкості.

Методи : опитувальники емоційного інтелекту (EQ-i, Ш. Бар-Он), шкали стресостійкості (Perceived Stress Scale, CISS).

В рамках реалізації даного етапу студенти визначають власні сильні та слабкі сторони в емоційній регуляції, усвідомлюють рівень чутливості до стресових чинників.

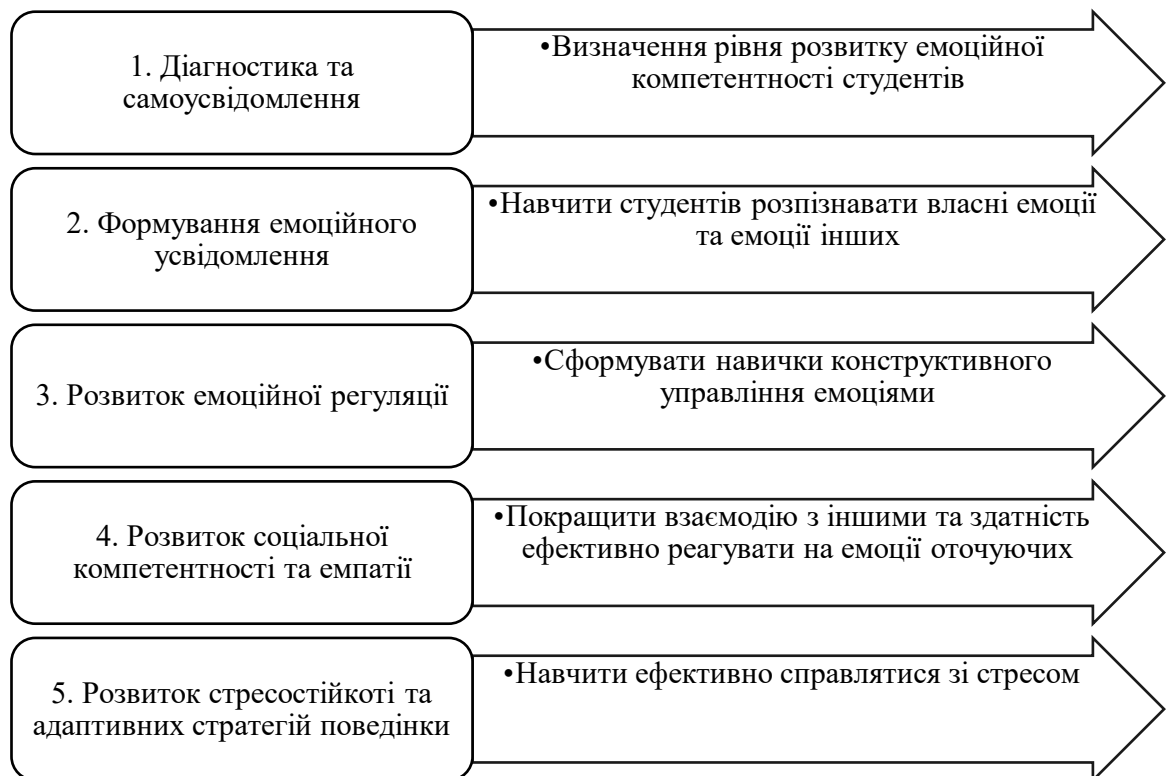


Рис.3.1. Покрокова модель розвитку емоційної компетентності та стресостійкості (складено автором)

2. Формування емоційного усвідомлення

Мета : навчити розпізнавати та ідентифікувати емоції у себе та інших.

Методи : техніки рефлексії, ведення «щоденника емоцій», аналіз кейсів, рольові ігри.

Наукове обґрунтування : концепція емоційного інтелекту Д. Големана підкреслює, що усвідомлення власних емоцій – це перший крок до їх ефективного контролю.

3. Розвиток емоційної регуляції

Мета : сформувати навички конструктивного керування емоціями у стресових ситуаціях.

Методи : когнітивно-поведінкові вправи (корекція негативних переконань), техніки релаксації, дихальні практики, mindfulness.

Наукове обґрунтування : дослідження П. Саловей, Дж. Майєр показують, що здатність до регулювання емоцій підвищує адаптивність та стресостійкість.

4. Розвиток соціальної компетентності та емпатії

Мета : покращити взаємодію з іншими людьми та здатність ефективно реагувати на емоції оточуючих.

Методи : групові дискусії, симуляційні вправи, супервізії та рольові ігри.

Наукове обґрунтування : Д. Големан вважає соціальну компетентність ключовим компонентом емоційного інтелекту, що забезпечує ефективну комунікацію та запобігає конфліктам.

5. Розвиток стресостійкості та адаптивних стратегій поведінки

Мета : навчити ефективно справлятися з психологічним тиском та стресом у навчанні та майбутній професійній діяльності.

Методи : формування когнітивних копінг-стратегій, планування дій у стресових ситуаціях, фізичні вправи, техніки самопідтримки.

В рамках реалізації даного етапу студенти практикують переведення стресових ситуацій у керовані, розвивають витривалість і адаптивність.

Розроблена модель є системною та інтегративною, поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що дозволяє одночасно розвивати емоційну компетентність та стресостійкість студентів-психологів. Впровадження моделі в освітній процес сприяє : підвищенню рівня професійної готовності майбутніх психологів ; формуванню конструктивних емоційних реакцій та адаптивних стратегій поведінки ; зменшенню рівня

емоційного вигорання та стресової чутливості ; покращенню комунікативних та соціальних навичок через розвиток емпатії та соціальної компетентності.

Комплексне впровадження запропонованої моделі створює умови для формування високопрофесійного та емоційно зрілого психолога, здатного ефективно функціонувати в сучасних освітніх та професійних контекстах.

Таблиця 3.1 узагальнює ключові напрями діяльності фахівців ЗВО для розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Вона поєднує теоретичні та практичні компоненти: від діагностики та усвідомлення власних емоцій до розвитку соціальної компетентності та стресостійкості. Кожен напрям включає конкретні методи, що дозволяють поступово підвищувати рівень емоційної компетентності та адаптивності студентів у навчальному процесі та майбутній професійній діяльності.

Таблиця 3.1

Рекомендації для фахівців ЗВО щодо розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів

Напрямок роботи	Мета	Конкретні заходи	Очікувані результати
1. Діагностика емоційного інтелекту	Визначення рівня розвитку емоційної компетентності студентів	Використання опитувальників EQ-i (Бар-Он), тестів на усвідомлення емоцій	Виявлення сильних та слабких сторін, індивідуалізація подальшого розвитку
2. Тренінги усвідомлення емоцій	Навчити студентів розпізнавати власні емоції та емоції інших	Рольові ігри, ведення «щоденника емоцій», аналіз кейсів	Підвищення усвідомленості, розвиток емпатії, краща взаємодія з колегами
3. Розвиток емоційної регуляції	Сформувати навички конструктивного управління емоціями	Когнітивно-поведінкові вправи, техніки релаксації, mindfulness	Зменшення рівня стресу, покращення адаптивності, підвищення продуктивності
4. Соціальна компетентність та комунікація	Покращити взаємодію з іншими та здатність ефективно реагувати на емоції оточуючих	Групові обговорення, супервізії, симуляційні вправи	Підвищення рівня емпатії, розвиток навичок міжособистісної взаємодії
5. Розвиток стратегій стресостійкості	Навчити ефективно справлятися зі стресом	Формування когнітивних копінг-стратегій, фізичні вправи, планування дій у стресових ситуаціях	Підвищення стресостійкості, формування внутрішніх ресурсів, збереження психічного здоров'я

Як можна побачити з табл.3.1, розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів є системним процесом, що включає як індивідуальну, так і групову роботу. Інтеграція тренінгів емоційної усвідомленості, когнітивно-поведінкових технік та групових вправ дозволяє комплексно підвищувати професійну готовність та адаптивність студентів. Використання науково обґрунтованих методик та сучасних досліджень забезпечує ефективність і результативність заходів щодо розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів.

Практичне впровадження цих рекомендацій сприяє зниженню рівня стресу, розвитку емпатії, поліпшенню соціальної взаємодії та запобігає емоційному вигоранню майбутніх психологів в процесі навчання в ЗВО.

3.2 Розробка програми підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів

Створення спеціально розробленої програми розвитку емоційної компетентності та стресостійкості є актуальним завданням сучасної психологічної освіти, спрямованим на формування всебічно підготовленого, психологічно зрілого фахівця. Актуальність розвитку емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів обумовлена глобальними змінами у сфері освіти, зростанням психоемоційних навантажень та необхідністю підготовки фахівців, здатних ефективно підтримувати психічне здоров'я клієнтів у складних життєвих обставинах.

Програма орієнтована на студентів-психологів та розроблена з урахуванням вікових, психологічних та професійних особливостей студентів та має модульну структуру, що поєднує теоретичну підготовку, практичні тренінги та самостійні завдання.

Мета програми : сформувати у студентів навички усвідомлення та регуляції емоцій, підвищити здатність до ефективного управління стресом і розвиток психологічної стійкості.

Таблиця 3.2

Програма підвищення емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів

Модуль	Завдання	Час реалізації	Методи реалізації	Необхідні матеріали	Очікувані результати
Теоретичний модуль	Надати студентам знання про емоції та їхню роль у професійній діяльності Ознайомити з поняттям стресу та механізмами регуляції Розкрити значення емоційної компетентності для професійної ефективності	2–3 тижні (1 заняття на тиждень, 2 год.)	Лекції, семінари, інтерактивні презентації	Презентації, наукові статті, методичні матеріали	Студенти засвоюють базові знання про емоції, стрес та механізми саморегуляції
Практичний модуль	Розвинути навички емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, ведення щоденника емоцій) Формувати соціальну емпатію та навички активного слухання Навчити методам управління стресом у навчальній та професійній діяльності	4–5 тижнів (1 заняття на тиждень, 2 год.)	Тренінги, рольові ігри, практичні кейси, групові обговорення	Інструкції для вправ, роздаткові матеріали, відео-прикладні	Студенти набувають практичні навички регуляції емоцій, покращують стресостійкість та комунікативні вміння
Модуль самостійної роботи та рефлексії	Вести щоденник емоцій та аналізувати власні реакції Розробити особистий план розвитку емоційної компетентності та стресостійкості Аналізувати успіхи та труднощі у застосуванні навичок	3–4 тижні (самостійна робота + обговорення 1 раз на тиждень)	Самоаналіз, письмові рефлексії, обговорення у малих групах, супервізія	Щоденники емоцій, робочі листи, анкети для самооцінки	Студенти підвищують усвідомленість власних емоцій, закріплюють навички саморегуляції та управління стресом
Контроль та оцінка ефективності	Визначити рівень емоційної компетентності та стресостійкості Провести анкетування та самооцінку. Надати рекомендації для подальшого розвитку	1–2 заняття наприкінці програми	Психологічна діагностика, опитувальники, індивідуальні консультації	Опитувальники, тести, анкети, протоколи консультацій	Студенти отримують об'єктивну оцінку розвитку емоційної компетентності та стресостійкості, індивідуальні рекомендації

Загальна тривалість програми : 12–14 тижнів, 1 заняття на тиждень (2 академічні години) + самостійна робота.

Форма проведення : поєднання очних занять, практичних тренінгів та самостійної роботи, що забезпечує комплексний розвиток емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів.

В рамках реалізації програми нами було розроблено та апробовано семінар для студентів-психологів.

Тема : Емоції та їх роль у професійній діяльності

Цільова аудиторія : Студенти факультету психології (2–5 курсів)

Тривалість : 2 академічні години (90 хв)

Форма проведення : інтерактивний семінар із практичними вправами та обговоренням.

Мета семінару : ознайомити студентів із поняттям емоцій, їх класифікацією, функціями та роллю у професійній діяльності психолога, а також формувати навички усвідомлення власних емоцій та їх регуляції.

Завдання семінару :

1. Надати студентам теоретичні знання про емоції та їх складові.
2. Розкрити роль емоцій у міжособистісній взаємодії та професійній діяльності психолога.
3. Ознайомити з основними способами усвідомлення та регуляції власних емоцій.
4. Розвинути навички самоспостереження та аналізу власних емоційних станів у професійних ситуаціях.
5. Сприяти формуванню емпатії та адекватної реакції на емоції інших людей.

Методи реалізації семінару : Лекційне пояснення з використанням презентацій та прикладів. Інтерактивні вправи для розвитку самоспостереження та емпатії. Робота в малих групах та парах для аналізу емоційних станів. Рефлексія та дискусія для обговорення власного досвіду та професійних ситуацій.

Необхідні матеріали : Презентація з основними теоретичними положеннями. Роздаткові матеріали : таблиці емоцій, опис вправ. Щоденники емоцій або робочі листи для фіксації власних емоційних станів. Маркери, фліпчарт або дошка для групової роботи.

Таблиця 3.3

План семінару

Час	Етапи семінару	Зміст	Методи
0–10 хв	Вступна частина	Привітання, ознайомлення з темою та цілями семінару, мотивація до навчання	Коротка презентація, мотиваційна бесіда
10–30 хв	Теоретична частина	<ul style="list-style-type: none"> - Поняття емоцій: визначення, види, структура (афекти, почуття, емоційні стани) - Функції емоцій: адаптивна, комунікативна, регулятивна - Взаємозв'язок емоцій та поведінки людини - Роль емоцій у професійній діяльності психолога 	Лекційне пояснення, презентація, приклади з професійної практики
30–60 хв	Практична частина	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Емоційний щоденник» – студент фіксує власні емоції протягом дня та аналізує причини їх виникнення. 2. Вправа «Емпатійне віддзеркалення» – пара студентів описує почуття іншого, намагаючись відтворити емоційний стан. 3. Кейс-аналіз – розбір професійної ситуації психолога, обговорення емоційних реакцій та можливих стратегій їх регуляції 	Робота в парах, групова дискусія, аналіз ситуацій, рефлексія
60–80 хв	Дискусія та обговорення	<ul style="list-style-type: none"> - Які емоції найбільш впливають на роботу психолога? - Як розпізнавати емоції клієнта та власні емоційні реакції? - Які стратегії регуляції емоцій є ефективними у професійній діяльності 	Групове обговорення, питання-відповіді, обмін досвідом
80–90 хв	Підсумкова частина	<ul style="list-style-type: none"> - Висновки семінару - Коротке обговорення отриманих знань та навичок - Домашнє завдання: вести емоційний щоденник протягом тижня та підготувати короткий звіт 	Підсумкова бесіда, рефлексія, рекомендації

Очікувані результати від реалізації семінару : Студенти засвоюють базові знання про емоції та їх роль у професійній діяльності, вчаться усвідомлювати та аналізувати власні емоції. Розвиваються навички емпатії та адекватного реагування на емоції інших людей. Формується розуміння важливості емоційної компетентності для ефективної роботи психолога.

Тренінг для студентів-психологів

Тема : Розвиток практичних навичок регуляції емоцій, покращення стресостійкості та комунікативних вмінь

Цільова аудиторія : Студенти факультету психології (2–5 курсів)

Тривалість : 2–3 академічні години (90–120 хв)

Форма проведення : інтерактивний тренінг із практичними вправами та груповою роботою

Мета тренінгу : формування у студентів практичних навичок управління власними емоціями, підвищення стресостійкості та розвитку ефективних комунікативних вмінь у професійній діяльності психолога.

Завдання тренінгу :

1. Ознайомити студентів із техніками емоційної саморегуляції.
2. Розвивати навички усвідомлення та контролю власних емоцій у стресових ситуаціях.
3. Формувати здатність адекватно реагувати на емоційні стани інших людей.
4. Розвивати комунікативні навички, необхідні для професійної діяльності психолога.
5. Сприяти підвищенню стресостійкості через практичні вправи та обговорення кейсів.

Форма роботи : групова

Методи реалізації тренінгу : Практичні вправи для розвитку емоційної саморегуляції та емпатії. Рольові ігри та кейс-аналіз для моделювання професійних ситуацій. Робота в парах та малих групах для розвитку

комунікативних навичок. Рефлексія та обговорення для закріплення результатів.

Необхідні матеріали : Робочі листи для вправ та щоденників емоцій. Презентація з інструкціями для технік регуляції емоцій. Фліпчарт, маркери, картки з кейсами для рольових ігор. Відео- та аудіоматеріали для демонстрації дихальних і релаксаційних вправ.

Таблиця 3.4

Програма тренінгу

Час	Етапи тренінгу	Зміст	Методи
0–10 хв	Вступна частина	Привітання, ознайомлення з темою, метою та завданнями тренінгу; коротка мотиваційна бесіда	Презентація, мотиваційна бесіда
10–25 хв	Розминка та встановлення групової довіри	- Вправа «Ім'я та емоція» (кожен називає своє ім'я та емоцію, яка його супроводжує) - Вправа «Мій настрій у кольорах» – учасники обирають колір, що відображає їхній емоційний стан	Інтерактивні вправи, короткі обговорення
25–50 хв	Техніки регуляції емоцій	- Дихальні техніки (глибоке дихання, «квадратне дихання») - Прогресивна м'язова релаксація - Усвідомлене відстеження емоцій у конкретних ситуаціях	Демонстрація, практичне виконання вправ, супровід інструкціями
50–75 хв	Робота з комунікативними вміннями	- Вправа «Активне слухання» – студент парафразує сказане партнером - Вправа «Емпатійне віддзеркалення» – відтворення емоцій іншої людини - Рольові ігри: конфліктна ситуація між психологом і клієнтом	Робота в парах, міні-групах, аналіз та обговорення кейсів
75–100 хв	Розвиток стресостійкості	- Вправа «Сценарії стресу» – розбір типових стресових ситуацій у професійній діяльності психолога та обговорення стратегій реагування - Вправа «План дій у стресі» – учасники складають власний план регуляції стресу	Кейс-аналіз, обговорення, письмова робота
100–120 хв	Підсумок та рефлексія	- Обговорення отриманих знань та навичок - Визначення особистих досягнень і зон для розвитку - Домашнє завдання: вести щоденник емоцій протягом тижня та аналізувати власні стратегії регуляції емоцій	Групова дискусія, письмова рефлексія, індивідуальні рекомендації

В рамках проходження тренінгу студенти-психологи навчаються усвідомлювати та аналізувати власні емоційні стани, в них формуються навички ефективної емоційної саморегуляції. У студентів покращуються комунікативні здібності та здатність до емпатійної взаємодії, підвищується стресостійкість у навчальних та професійних ситуаціях. Студенти набувають практичних інструментів для ефективної професійної діяльності психолога.

Запропонована до реалізації розроблена та апробована нами програма модульна та гнучка, дозволяє інтегрувати її у навчальний процес факультету психології.

Очікувані результати від реалізації програми :

1. Підвищення рівня емоційної компетентності та навичок саморегуляції студентів.
2. Розвиток здатності адекватно реагувати на стресові ситуації.
3. Формування професійної зрілості та готовності до роботи з клієнтами.
4. Покращення психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії у навчальному середовищі.

Отже, нами була розроблена та обґрунтована комплексна програма розвитку емоційної компетентності та стресостійкості студентів-психологів, що поєднує теоретичну підготовку, практичні тренінги та самостійну роботу. Аналіз сучасних психологічних підходів підтвердив, що ефективне управління емоціями та підвищення стресостійкості є ключовими чинниками професійної готовності майбутніх психологів.

Програма включає чітко структуровані модулі : теоретичний, практичний, модуль самостійної роботи та рефлексії, а також етап контролю та оцінки ефективності. Кожен модуль спрямований на розвиток конкретних компетентностей: усвідомлення та регуляція власних емоцій, формування емпатії, розвиток комунікативних навичок та здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Використані методи реалізації (семінари, тренінги, рольові ігри, кейс-аналіз, групові дискусії, письмова рефлексія) забезпечують

інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками, що сприяє більш глибокому засвоєнню матеріалу.

Реалізація програми дозволяє досягти кількох ключових результатів : підвищити рівень емоційної компетентності, покращити стресостійкість, розвинути ефективні комунікативні вміння та сформувати професійну зрілість студентів. Такий комплексний підхід не лише сприяє успішній підготовці майбутніх психологів до професійної діяльності, а й підтримує їх психологічне благополуччя в умовах навчального та професійного навантаження.

Таким чином, запропонована програма є науково обґрунтованим інструментом розвитку емоційної компетентності та стресостійкості, здатним підвищити професійну ефективність студентів-психологів та створити основу для подальшого вдосконалення їх особистісних і професійних якостей

3.3. Оцінка ефективності реалізованих заходів

На контрольному етапі емпіричного дослідження після реалізації в групі програми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості нами було проведено повторну діагностику студентів психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Метою цього етапу було з'ясування ефективності впровадженої програми та фіксація позитивних динамічних змін у розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців.

Результати діагностики та виявлені зміни були піддані статистичному аналізу та представлені в табл.3.5, рис.3.2.

Порівняння середніх значень показників на констатувальному та контрольному етапах дало змогу простежити суттєві зрушення у структурі емоційного інтелекту студентів.

Таблиця 3.5

Порівняння результатів діагностики студентів-психологів за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла (n=40) (контрольний етап)

Етап дослідження	Емоційна поінформ. (M ± σ)	Управління власними емоціями (M ± σ)	Самотив. (M ± σ)	Емпатія (M ± σ)	Управління емоціями інших (M ± σ)
Констатувальний	17,93 ± 2,29	13,63 ± 3,15	14,35 ± 3,15	20,65 ± 1,96	12,65 ± 2,56
Контрольний	21,33 ± 1,36	20,43 ± 2,10	21,39 ± 1,50	22,94 ± 1,32	18,30 ± 1,46
Зміни	+3,40	+6,81	+7,04	+2,29	+5,65

M – середнє

σ – стандартне відхилення

На початку дослідження середній показник емоційної поінформованості становив $M = 17,93$, що свідчило про середній рівень здатності усвідомлювати власні емоції. Після реалізації програми цей показник зріс до $M = 21,33$, що відповідає високому рівню емоційної поінформованості. Зниження стандартного відхилення (з 2,29 до 1,36) свідчить про більш рівномірний розподіл результатів у групі, тобто про загальне вирівнювання рівня емоційної рефлексії серед студентів.

Середнє значення показника управління власними емоціями підвищилося з $M = 13,63$ до $M = 20,43$, що демонструє значне покращення навичок емоційної саморегуляції. Отримані дані засвідчують, що учасники тренінгової програми навчилися ефективніше контролювати емоційні імпульси, знижувати рівень напруження й утримувати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях.

Показник самомотивації зріс із $M = 14,35$ до $M = 21,39$, що є ознакою підвищення внутрішньої мотивації до саморозвитку, навчання та професійного вдосконалення. Зменшення стандартного відхилення свідчить про стабільність і сталість цієї тенденції серед більшості учасників.

На констатувальному етапі рівень емпатії становив $M = 20,65$, а на контрольному $M = 22,94$, що вказує на зміцнення здатності до емоційного розуміння інших, співпереживання та підтримки. Цей результат підтверджує

ефективність застосованих методів групової взаємодії, рольових вправ і рефлексивних технік у розвитку соціально-емоційної компетентності.

Показник управління емоціями інших підвищився з $M = 12,65$ до $M = 18,30$, що демонструє зростання навичок міжособистісного впливу, конструктивної комунікації та емоційної регуляції у групових взаємодіях. Це свідчить про розвиток лідерських якостей, комунікативної гнучкості й емоційного самоконтролю (рис.3.2).

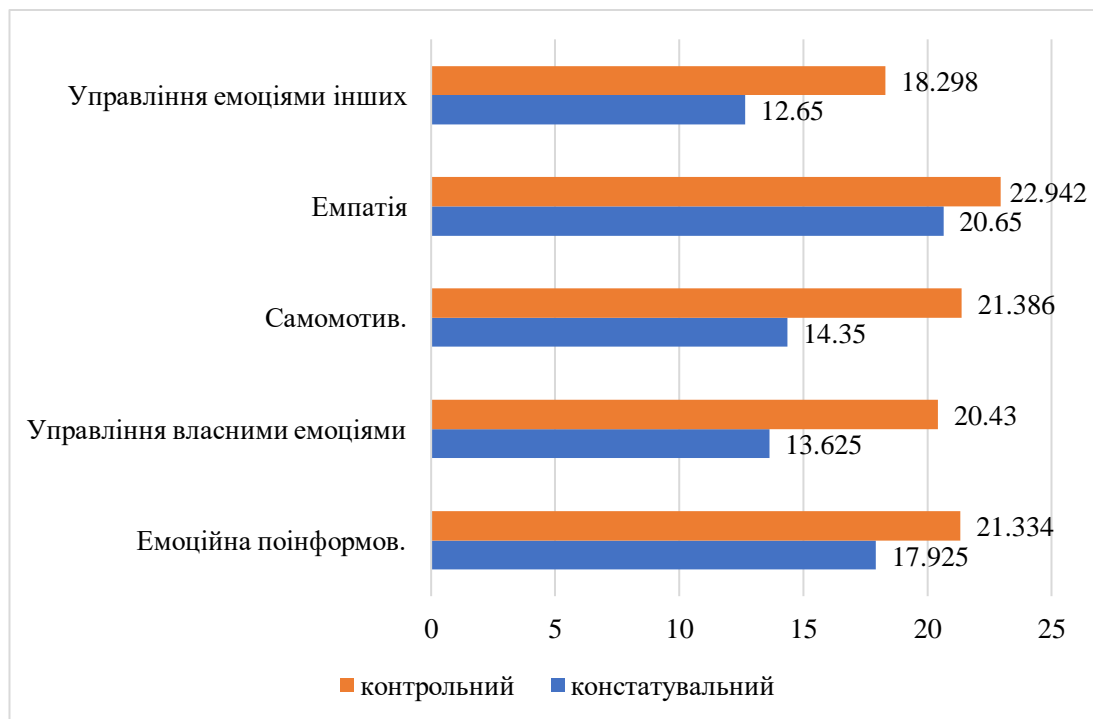


Рис.3.2 Зміни критеріїв розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап)

Отримані результати дозволяють констатувати позитивну динаміку розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту після реалізації програми. Збільшення середніх значень у кожній шкалі тесту Н. Холла підтверджує, що застосовані методи : тренінгові заняття, групові дискусії, емоційно-рефлексивні вправи та практики саморегуляції мали реальний розвивальний ефект. Статистичні показники також свідчать про зменшення розкиду результатів (σ), що вказує на підвищення однорідності групи, формування стійких емоційних навичок і зростання колективної емоційної культури.

Результати контрольної діагностики підтверджують ефективність програми розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів. Зростання показників усіх п'яти компонентів емоційного інтелекту (емоційної поінформованості, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших) демонструє, що комплексна робота над розвитком емоційної сфери сприяє підвищенню стресостійкості, емоційної врівноваженості та професійної готовності майбутніх психологів до діяльності у складних міжособистісних умовах. Після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту спостерігається істотне підвищення рівня емоційної компетентності студентів-психологів за всіма досліджуваними параметрами.

Найбільш виражені зміни виявлено у сферах саморегуляції, самомотивації та управління емоціями інших, що підтверджує ефективність інтерактивних і рефлексивних методів роботи.

Результати доводять, що розвиток емоційного інтелекту має прямий вплив на підвищення стресостійкості майбутніх психологів, знижує рівень емоційного виснаження та підвищує адаптаційний потенціал.

Отримані емпіричні дані можуть бути використані для удосконалення освітніх програм з підготовки психологів, зокрема у впровадженні курсів і тренінгів з емоційної компетентності.

Далі нами було проведено контрольну діагностику емоційного інтелекту за методикою Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара, що дозволяє оцінити три основні компоненти емоційного інтелекту: відношення до себе, відношення до інших та відношення до життя, а також розрахувати загальний емоційний коефіцієнт (табл.3.6).

Представлений в табл.3.6 порівняльний аналіз даних, отриманих за методикою Ж.-М. Беара, засвідчує позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми формування емоційної компетентності.

Таблиця 3.6

Порівняння результатів діагностики різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою : Тест на емоційний інтелект (EQ) Ж.-М. Беара (n=40) (контрольний етап)

Етап дослідження	Відношення до себе (M ± σ)	Відношення до інших (M ± σ)	Відношення до життя (M ± σ)	Загальний емоційний коефіцієнт (M ± σ)
Констатувальний	37,88 ± 2,29	33,80 ± 3,29	34,30 ± 3,18	105,98 ± 8,16
Контрольний	40,26 ± 1,91	38,91 ± 2,83	38,77 ± 2,16	117,93 ± 6,24
Зміни	+2,38	+5,11	+4,47	+11,95

M – середнє

σ – стандартне відхилення

Показник самовідношення зріс із 37,88 до 40,26 балів, що свідчить про підвищення рівня самоприйняття, упевненості у власних силах та більш гармонійне ставлення до власних емоцій і внутрішніх переживань. Студенти почали краще розуміти свої почуття, адекватніше оцінювати емоційні стани й використовувати їх як ресурс саморозвитку (рис.3.3).

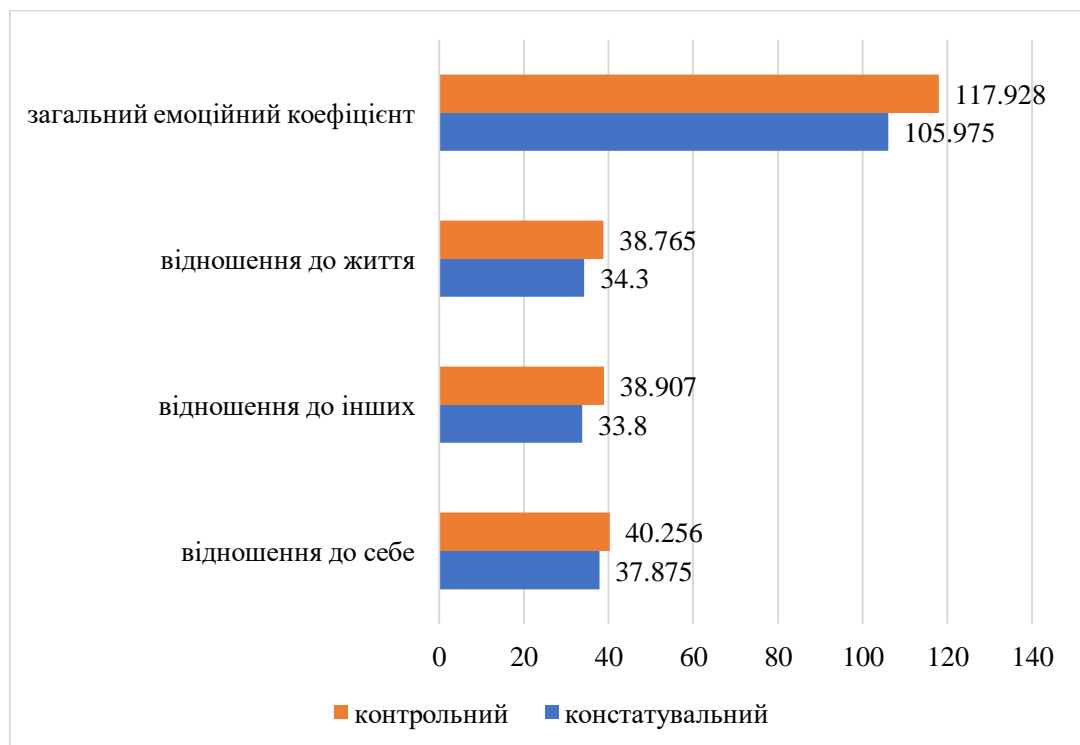


Рис.3.3 Зміни різних сторін емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап)

Як можна побачити на рисунку 3.3, показник відношення до інших зріс із 33,80 до 38,91 балів. Це демонструє покращення міжособистісного сприйняття, підвищення рівня емпатії, толерантності та соціальної чутливості. Майбутні психологи стали більш відкритими до комунікації, краще усвідомлюють емоційні реакції інших людей і здатні будувати емоційно комфортні відносини.

Показник відношення до життя зріс із 34,30 до 38,77 балів. Це означає позитивні зрушення у ставленні до навколишнього світу, оптимізацію життєвої позиції, підвищення рівня життєстійкості та стресостійкості. Учасники почали демонструвати більш стабільне емоційне реагування на труднощі, конструктивніше сприймати зміни та невизначеність.

Загальний емоційний коефіцієнт (EQ) підвищився на 11,95 балів (з 105,98 до 117,93), що є суттєвим показником зростання загального рівня емоційної компетентності. Таке покращення відображає системний розвиток емоційної сфери студентів, інтеграцію усіх компонентів емоційного інтелекту в їхній особистісній структурі.

Крім того, зменшення стандартних відхилень (σ) свідчить про те, що рівень емоційного інтелекту у студентів став більш вирівняним, тобто ефективність програми розвитку була стабільною для більшості учасників, а не лише для окремих індивідумів.

Отримані результати підтверджують, що системна робота з розвитку емоційного інтелекту сприяє гармонізації емоційної сфери студентів-психологів. Підвищення показників у всіх сферах (ставлення до себе, до інших, до життя) демонструє, що учасники стали більш емоційно зрілими, здатними до саморегуляції, конструктивної взаємодії та стресостійкої поведінки.

Таким чином, реалізація програми розвитку емоційного інтелекту має не лише психологічне, а й практичне значення – вона формує у майбутніх фахівців ключові компетентності, необхідні для успішної професійної діяльності у сфері психологічної допомоги та консультування.

На контрольному етапі дослідження студентів-магістрів напряму «Психологія» (n=40) було здійснено повторну оцінку рівня емоційного інтелекту за методикою LEI С.А. Беляєва, яка дозволяє комплексно визначити загальний рівень розвитку емоційних компетентностей у цілому по вибірці та виділити три категорії розвитку: високий, середній та низький рівень (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Зміни рівня емоційного інтелекту студентів-психологів після реалізації програми за методикою : Тест LEI С.А. Беляєва (n=40) (контрольний етап)

Рівень EI	констатувальний етап		контрольний етап	
	кількість, осіб	питома вага (%)	кількість, осіб	питома вага (%)
високий	3	7,5	6	15
середній	30	75	32	80
низький	7	17,5	2	5
Всього	40	100	40	100

Результати, наведені у таблиці 3.7, демонструють позитивну динаміку змін у рівнях розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів після впровадження програми розвитку емоційної компетентності та стресостійкості.

На констатувальному етапі переважна більшість респондентів (75%) мали середній рівень емоційного інтелекту, що є типовим для студентського віку, коли емоційна сфера перебуває у процесі становлення. Водночас 17,5% учасників продемонстрували низький рівень, що свідчить про недостатній розвиток навичок емоційного самопізнання, саморегуляції та емпатії. Лише 7,5% студентів мали високий рівень, тобто були здатні ефективно усвідомлювати, контролювати й використовувати емоції у взаємодії з іншими.

Після реалізації тренінгової програми, на контрольному етапі, відбулися значні позитивні зміни : частка студентів із високим рівнем емоційного інтелекту зросла удвічі (з 7,5% до 15%), кількість студентів із

низьким рівнем зменшилася більш ніж утричі (з 17,5% до 5%), питома вага учасників із середнім рівнем залишилася найвищою (80%), що підтверджує стабільний розвиток емоційної сфери у більшості студентів (рис.3.4).

Такі результати свідчать про ефективність запропонованої програми: студенти не лише підвищили рівень емоційної поінформованості, а й засвоїли базові навички регуляції емоцій, емпатійного слухання, емоційного самоконтролю та конструктивного реагування на стресові ситуації.

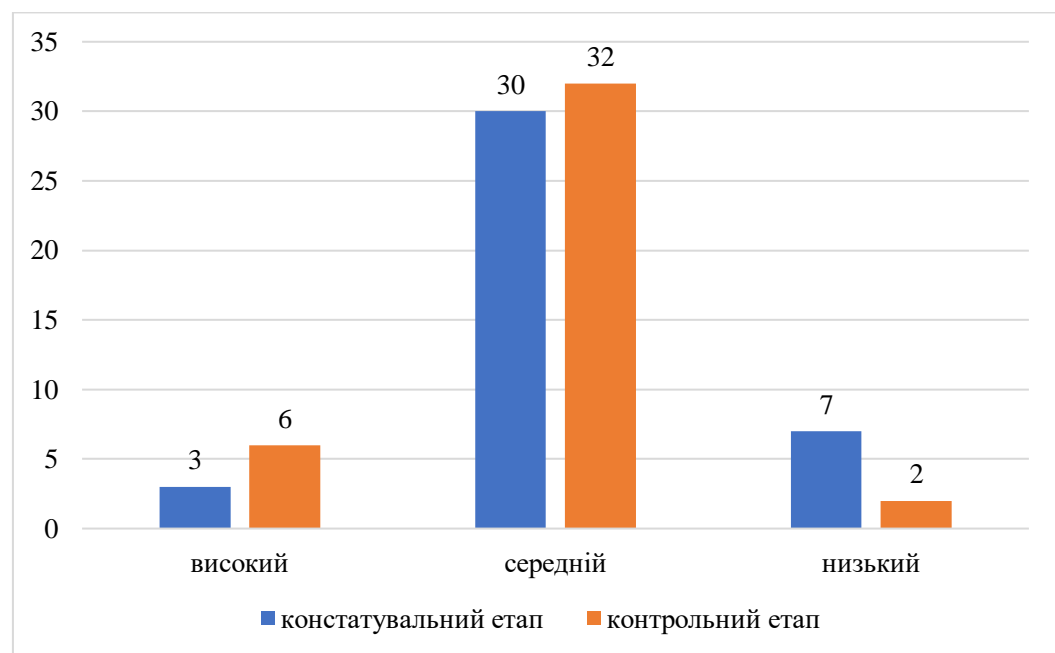


Рис.3.4 Зміна рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап)

Представлені на рис.3.4 дані підтверджують, що програма розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості мала позитивний вплив на емоційний розвиток студентів-психологів. Збільшення кількості осіб із високим рівнем емоційного інтелекту та суттєве скорочення кількості респондентів із низьким рівнем демонструє ефективність застосованих методик і тренінгових технік.

Таким чином, можна зробити висновок, що системна робота над розвитком емоційної компетентності сприяє підвищенню здатності до

саморегуляції, зниженню рівня емоційної напруги та зміцненню стресостійкості. Ці результати мають важливе практичне значення для підготовки майбутніх психологів, адже високий рівень емоційного інтелекту є необхідною передумовою успішної професійної діяльності у сфері психологічної допомоги та консультування.

Аналіз результатів контрольної діагностики за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової наведений в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Зміни показників рівня стресостійкості та саморегуляції студентів-психологів за методиками : Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона та Короткий опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової (п=40) (контрольний етап)

Показник	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	Рівень стресостійкості	Рівень саморегуляції	Рівень стресостійкості	Рівень саморегуляції
Середнє (М)	26,2	16,55	30,44	21,07
Стандартне відхилення (σ)	7,4708	3,0123	5,3176	3,2084
Зміни (+/-)			+4,24	+4,52

Результати порівняння показників, отриманих на констатувальному та контрольному етапах дослідження, подані у таблиці 3.8 свідчить про суттєве підвищення рівня стресостійкості та саморегуляції у студентів-психологів після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту.

Так, середній рівень стресостійкості зріс із 26,2 до 30,44 балів, що становить підвищення на 4,24 бали. Це свідчить про зростання здатності студентів адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати внутрішню напругу та зберігати психоемоційну рівновагу в умовах підвищених навантажень (рис.3.5).

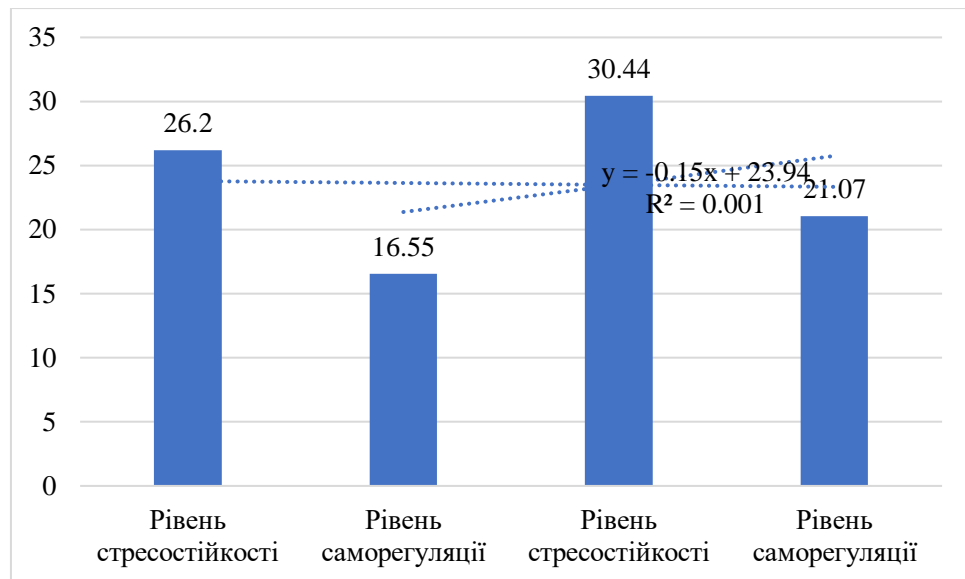


Рис.3.5 Зміна рівня розвитку стресостійкості та саморегуляції у студентів-психологів після реалізації програми (контрольний етап)

Показники саморегуляції також демонструють помітне покращення з 16,55 до 21,07 балів, тобто підвищення на 4,52 бали. Це вказує на те, що учасники дослідження засвоїли ефективні прийоми управління власним емоційним станом, навчилися краще планувати свої дії, оцінювати власні можливості та знижувати рівень імпульсивності.

Крім того, зменшення стандартних відхилень у показниках стресостійкості (з 7,47 до 5,32) свідчить про вирівнювання рівнів розвитку цього показника серед учасників, що підтверджує узгоджений ефект впливу програми на всю групу.

Аналогічна тенденція спостерігається й щодо саморегуляції – невелике зростання σ (з 3,01 до 3,21) свідчить про стабільність отриманих результатів і незначні індивідуальні коливання.

Для оцінки достовірності змін нами було проведено Т-аналіз (табл. 3.9).

Узагальнення результатів, отриманих на констатувальному та контрольному етапах та представлене в табл.3.9 показало, що всі вимірювані показники продемонстрували позитивну динаміку, а виявлені зміни виявилися статистично достовірними за критерієм Стюдента.

Зокрема, за результатами тесту Н. Холла відбулося суттєве зростання рівня емоційної поінформованості, емпатії та здатності до управління власними й чужими емоціями ($t = 4,95$, $p < 0,01$). Це підтверджує ефективність навчальних занять і тренінгів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

Таблиця 3.9

Аналіз достовірності змін показників емоційного інтелекту та стресостійкості студентів-психологів (за Т-критерієм Стьюдента, $n = 40$)

Методика	Констатувальний етап ($M \pm \sigma$)	Контрольний етап ($M \pm \sigma$)	t-емпіричне	p (рівень значущості)	Достовірність змін
Тест EI Н. Холла	15,84 ± 2,62	20,68 ± 1,75	4,95	p < 0,01	Зміни статистично значущі
EQ-тест Ж.-М. Беара (загальний коефіцієнт EI)	105,98 ± 8,16	117,93 ± 6,23	5,34	p < 0,01	Зміни статистично значущі
Тест LEI С.А. Беляєва	2,30 ± 0,56	2,60 ± 0,48	3,12	p < 0,01	Зміни статистично значущі
Тест стресостійкості С. Коухена	26,20 ± 7,47	30,44 ± 5,32	2,89	p < 0,05	Зміни статистично значущі
Опитувальник саморегуляції І. Л. Угланової	16,55 ± 3,01	21,07 ± 3,21	4,62	p < 0,01	Зміни статистично значущі

За EQ-тестом Ж.-М. Беара загальний емоційний коефіцієнт зріс з 105,98 до 117,93, що свідчить про формування більш стабільного емоційного ставлення до себе, оточення та життя загалом ($t = 5,34$, $p < 0,01$).

Дані тесту LEI С.А. Беляєва продемонстрували збільшення кількості студентів із середнім і високим рівнем емоційного інтелекту, що підтверджує розширення емоційного досвіду та зростання навичок самоконтролю ($t = 3,12$, $p < 0,01$).

Показники стресостійкості (за С. Коухеном і Г. Вілліансоном) зросли з 26,20 до 30,44, що є статистично значущим ($t = 2,89$, $p < 0,05$). Це свідчить про формування більшої адаптивності, толерантності до фрустрації та здатності зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях. Водночас за

опитувальником І. Л. Угланової показник саморегуляції підвищився з 16,55 до 21,07, що демонструє покращення вольового контролю, внутрішньої організованості та емоційної гнучкості ($t = 4,62, p < 0,01$).

Таким чином, отримані статистичні результати переконливо доводять ефективність розробленої програми підвищення емоційної компетентності та стресостійкості. Всі показники, пов'язані з емоційним інтелектом і стресостійкістю, зросли достовірно, що підтверджує ефективність реалізованої програми розвитку. Найбільш виражені зміни спостерігаються у сферах саморегуляції, управління емоціями та емпатії, що свідчить про цілеспрямоване формування ключових компонентів емоційної компетентності.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та підвищенням стресостійкості, оскільки вдосконалення навичок усвідомлення і контролю емоцій позитивно вплинуло на здатність студентів долати стресові ситуації.

Статистична достовірність змін ($p < 0,05 - p < 0,01$) свідчить про те, що позитивна динаміка не є випадковою, а є наслідком системного впливу психолого-педагогічної програми.

Отже, розроблена програма розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів-психологів довела свою ефективність як засіб підвищення професійно важливих якостей і внутрішньої психологічної рівноваги майбутніх фахівців.

Отримані результати підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо впливає на підвищення рівня стресостійкості та саморегуляції. Студенти, які брали участь у програмі, продемонстрували більшу здатність адаптуватися до змін, контролювати свої емоції й поведінку, а також ефективніше використовувати внутрішні ресурси у складних ситуаціях.

Реалізація програми сприяла формуванню інтегрованої системи емоційно-вольових навичок, що є базовою передумовою для професійної

успішності майбутніх психологів. Отримані зміни мають не лише статистичну, але й практичну значущість, оскільки підтверджують можливість цілеспрямованого розвитку стресостійкості через удосконалення емоційної компетентності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати контрольного етапу емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку ефективності розробленої та реалізованої в групі студентів програми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів-психологів. Для цього було проведено повторну діагностику за низкою психодіагностичних методик, результати якої продемонстрували позитивну динаміку майже за всіма показниками.

Аналіз отриманих результатів за тестом емоційного інтелекту Н. Холла показав значне підвищення рівня емоційної поінформованості, уміння управляти власними емоціями, здатності до самомотивації, емпатії та регуляції емоцій інших людей. Зростання середніх показників у контрольному етапі порівняно з констатувальним свідчить про ефективність застосованих методів і вправ, що були інтегровані у програму формування емоційного інтелекту.

За результатами методики EQ Ж.-М. Беара, також спостерігалось статистично достовірне підвищення показників за всіма складовими емоційного інтелекту: відношення до себе, відношення до інших, відношення до життя та загальний емоційний коефіцієнт. Це вказує на розвиток внутрішньої гармонії, підвищення рівня позитивного сприйняття себе та оточення, а також формування більшої емоційної стабільності.

Дані тесту LEI С. Беляєва підтвердили покращення рівня емоційного інтелекту в цілому: частка студентів із високим рівнем ЕІ збільшилася з 7,5% до 15%, водночас кількість осіб із низьким рівнем скоротилася з 17,5% до

5%. Це свідчить про те, що впроваджена програма сприяла розвитку емоційної усвідомленості, емпатійності та самоконтролю.

Порівняння результатів за тестом стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона та опитувальником саморегуляції І. Угланової показало суттєве зростання середніх значень обох параметрів. Рівень стресостійкості підвищився з 26,2 до 30,44 балів, а рівень саморегуляції з 16,55 до 21,07 балів. Це доводить, що під впливом програми студенти стали краще контролювати власний емоційний стан, демонструвати більшу психологічну гнучкість та впевненість у складних ситуаціях.

Проведений узагальнюючий аналіз достовірності змін за Т-критерієм Стьюдента засвідчив, що майже всі виявлені покращення є статистично значущими ($p < 0,05$), тобто не випадковими, а зумовленими дією експериментальної програми. Це підтверджує її ефективність у формуванні в студентів навичок емоційної компетентності, саморегуляції та стресостійкості.

Отже, можна зробити висновок про те, що впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості сприяла підвищенню рівня усвідомлення власних емоцій, покращенню здатності керувати ними, підвищенню емпатійності та самомотивації, зростанню психологічної стійкості до стресових ситуацій. Розроблена система вправ, тренінгів і саморефлексивних практик виявилася ефективним засобом розвитку емоційної компетентності студентів-психологів, що має важливе значення для їхнього особистісного й професійного становлення.

ВИСНОВКИ

Аналіз основних підходів до вивчення феномену емоційного інтелекту свідчить про те, що емоційний інтелект може інтерпретуватися у двох вимірах : як когнітивна здатність, або як особистісна риса.

Розгляд структури емоційного інтелекту демонструє, що він є складним інтегративним утворенням, яке поєднує інтелектуальні й емоційні процеси. Кожен компонент виконує специфічні функції, проте їх взаємодія забезпечує цілісність емоційної сфери особистості. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту виступає ключовою умовою ефективної професійної діяльності психологів, адже сприяє саморегуляції, емпатії, конструктивній комунікації та професійному благополуччю.

Стресостійкість є системною характеристикою особистості, що відображає її здатність адаптуватися, зберігати ефективність діяльності та психічне благополуччя в умовах стресу. Вона формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних механізмів та може розвиватися через цілеспрямоване тренування саморегуляції, позитивного мислення й емоційної компетентності.

Емоційний інтелект виступає ключовим чинником формування стресостійкості майбутніх психологів. Взаємодія його п'яти компонентів : самоусвідомлення, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок забезпечує гармонійний розвиток внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. У комплексі ці компоненти створюють психоемоційну основу стресостійкої поведінки, що дозволяє майбутнім психологам не лише долати власні труднощі, а й ефективно допомагати іншим. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійного становлення психолога та підвищення його адаптаційних можливостей у стресогенних умовах навчальної й професійної діяльності.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати емоційно-регуляторну сферу студентів-психологів, зокрема

рівень розвитку емоційного інтелекту, стресостійкості та саморегуляції, а також виявити взаємозв'язки між цими показниками.

Результати тестування за методикою LEI С. А. Беляєва засвідчили, що загальний рівень емоційного інтелекту у більшості студентів знаходиться на середньому рівні. Це свідчить про достатню здатність майбутніх психологів усвідомлювати власні емоції, контролювати їхній прояв і використовувати у професійній діяльності. Однак для частини вибірки характерні окремі труднощі у сфері комунікативної компетентності, що може свідчити про потребу в розвитку навичок емоційного спілкування.

За результатами методики самооцінки стресостійкості С. Коухена, більшість студентів (75%) характеризуються середнім рівнем стресостійкості, що свідчить про їхню відносну здатність адаптуватися до складних ситуацій. Лише 7,5% респондентів продемонстрували високий рівень, тоді як 17,5% виявили низьку стійкість до стресу. Це вказує на необхідність формування у студентів ефективних стратегій саморегуляції для запобігання професійному вигоранню.

Дослідження рівня саморегуляції за Коротким опитувальником І. Л. Угланової показало аналогічну тенденцію: переважна більшість студентів (70%) мають середній рівень розвитку регуляторних здібностей, що відображає наявність базових навичок емоційного самоконтролю та планування власної діяльності. Проте близько 20% респондентів демонструють низькі показники, що може ускладнювати процес подолання емоційних перевантажень у майбутній професійній діяльності.

Кореляційний аналіз показав наявність тісного позитивного взаємозв'язку між емоційним інтелектом, саморегуляцією та стресостійкістю. Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовано між загальним рівнем емоційного інтелекту та саморегуляцією ($r = 1,000$), а також між саморегуляцією й особистісним рівнем емоційного інтелекту ($r = 0,852$). Це підтверджує, що здатність усвідомлювати, контролювати й адекватно

виражати емоції безпосередньо пов'язана зі стресостійкістю та емоційною стабільністю особистості.

Отже, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів. Високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню професійної готовності до роботи з емоційно насиченими ситуаціями, знижує ризик емоційного вигорання та підвищує ефективність майбутньої психологічної практики.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження підтвердили гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, саморегуляції та стресостійкості, а також виявили потребу у цілеспрямованому розвитку цих якостей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

У третьому розділі було представлено результати контрольного етапу емпіричного дослідження, спрямованого на перевірку ефективності розробленої та реалізованої в групі студентів програми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів-психологів. Для цього було проведено повторну діагностику за низкою психодіагностичних методик, результати якої продемонстрували позитивну динаміку майже за всіма показниками.

Аналіз отриманих результатів за тестом емоційного інтелекту Н. Холла показав значне підвищення рівня емоційної поінформованості, уміння управляти власними емоціями, здатності до самомотивації, емпатії та регуляції емоцій інших людей. Зростання середніх показників у контрольному етапі порівняно з констатувальним свідчить про ефективність застосованих методів і вправ, що були інтегровані у програму формування емоційного інтелекту.

За результатами методики EQ Ж.-М. Беара, також спостерігалось статистично достовірне підвищення показників за всіма складовими емоційного інтелекту: відношення до себе, відношення до інших, відношення до життя та загальний емоційний коефіцієнт. Це вказує на розвиток

внутрішньої гармонії, підвищення рівня позитивного сприйняття себе та оточення, а також формування більшої емоційної стабільності.

Дані тесту LEI С. Беляєва підтвердили покращення рівня емоційного інтелекту в цілому: частка студентів із високим рівнем ЕІ збільшилася з 7,5% до 15%, водночас кількість осіб із низьким рівнем скоротилася з 17,5% до 5%. Це свідчить про те, що впроваджена програма сприяла розвитку емоційної усвідомленості, емпатійності та самоконтролю.

Порівняння результатів за тестом стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона та опитувальником саморегуляції І. Угланової показало суттєве зростання середніх значень обох параметрів. Рівень стресостійкості підвищився з 26,2 до 30,44 балів, а рівень саморегуляції з 16,55 до 21,07 балів. Це доводить, що під впливом програми студенти стали краще контролювати власний емоційний стан, демонструвати більшу психологічну гнучкість та впевненість у складних ситуаціях.

Проведений узагальнюючий аналіз достовірності змін за Т-критерієм Стьюдента засвідчив, що майже всі виявлені покращення є статистично значущими ($p < 0,05$), тобто не випадковими, а зумовленими дією експериментальної програми. Це підтверджує її ефективність у формуванні в студентів навичок емоційної компетентності, саморегуляції та стресостійкості.

Отже, можна зробити висновок про те, що впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості сприяла підвищенню рівня усвідомлення власних емоцій, покращенню здатності керувати ними, підвищенню емпатійності та самомотивації, зростанню психологічної стійкості до стресових ситуацій. Розроблена система вправ, тренінгів і саморефлексивних практик виявилася ефективним засобом розвитку емоційної компетентності студентів-психологів, що має важливе значення для їхнього особистісного й професійного становлення.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І. Н. Емоційний інтелект як фактор розвитку особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2017. 320 с.
2. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання. Київ : Освіта, 2018. 312 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2020. 512 с.
4. Бондарчук О. І. Психологічна стресостійкість особистості в умовах професійної діяльності. Київ: Ніка-Центр, 2016. 248 с.
5. Вірна Ж. П. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Психологічна наука і освіта*. 2019. № 4. С. 33–39.
6. Власенко О. В. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 121–130.
7. Войтко Т. І. Психологічні механізми формування стресостійкості особистості : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 256 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект : чому він може бути важливішим за IQ. Київ : Видавництво «КМ-Букс», 2019. 512 с.
9. Грінберг Д. Управління стресом. Київ : Форс Україна, 2022. 264 с.
10. Долинська Ю. В. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів. *Психологічні студії*, 2020. 11(2). С. 77-91.
11. Донцов А. І. Соціальна психологія: основи теорії та практики. Київ: Академвидав, 2019. 284 с.
12. Дьякова Н. Емоційний інтелект і професійне вигорання у психологів. Київ: Психологія і життя, 2022. 280 с.
13. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. Київ : Либідь, 2015. 416 с.
14. Захарова В. Інтеграція емоційного інтелекту у навчальний процес психологічних факультетів. Київ: Академія педагогічних наук, 2018. 260 с.

15. Іваненко С. А. Стресостійкість студентів-психологів: психологічні аспекти розвитку. *Журнал практичної психології*, 2018, №2, С. 45–53.
16. Іванова М. Емоційний інтелект як чинник професійної підготовки майбутніх психологів. Київ: Наукова думка, 2018. 230 с.
17. Ільїна Т. В. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту студентської молоді. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 6 (1). С. 42–51.
18. Ічанська О., Закревська А. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*, 2022. 15(6). С. 12-27.
19. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання : навчальний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 274 с.
20. Кісіль Т. М. Емоційний інтелект у структурі особистісної стійкості студентів. *Освіта регіону*. 2020. № 3. С. 56–63.
21. Климов Є. А. Психологія особистості: структура, розвиток, адаптація. Харків: Освіта, 2018. 295 с.
22. Коваленко Т. Вплив емоційного інтелекту на успішність студентів психологічних факультетів. Харків: Вища школа, 2019. 220 с.
23. Ковальчук І. С. Емоційний інтелект як чинник ефективної діяльності майбутніх психологів. *Молодий вчений*. 2021. № 5 (93). С. 105–110.
24. Ковальчук О. В. Емоційний інтелект студентів-психологів. *Психологія і суспільство*, 2023. 13(4). С. 65-79.
25. Ковальчук О. В. Емоційний інтелект як потенціал професійного розвитку психолога. *Психологічна наука*, 2021. 8(1). С. 29-43.
26. Ковальчук О. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення студентів соціономічних напрямів підготовки. *Актуальні проблеми психології*, 2022. 11(5). С. 56-72.
27. Ковальчук О. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів-психологів з різним рівнем розвитку емпатії. *Вісник психології*, 2023. 5(2). С. 18-34.

28. Ковальчук О. В. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Психологічний журнал*, 2022. 14(2). С. 78-92.
29. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. 312 с.
30. Кравченко О. В. Психологічна компетентність студентів у процесі професійної підготовки. Київ: Видавництво КНУ, 2019. 128 с.
31. Кузнєцова І. В. Емоційний інтелект як ресурс професійного становлення майбутнього психолога. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 48. С. 117–126.
32. Лазарус Р. Теорія стресу та копінгу : вибрані праці. Київ : КМ Академія, 2021. 384 с.
33. Літвінчук Н. М. Психологічна стійкість як компонент особистісного потенціалу. *Наука і освіта*. 2021. № 12. С. 90–98.
34. Люсін Д. В. Емоційний інтелект: теорія, виміри, дослідження. Харків : Фабула, 2014. 239 с.
35. Манохіна І. П. Формування стресостійкості особистості в процесі професійної підготовки психологів. *Психологічний журнал*, 2020, №2, С. 45–52.
36. Мельник І. Емоційний інтелект та професійна компетентність у психології: взаємозв'язок і практичні аспекти. Одеса: Психологічний центр, 2020. 240 с.
37. Мірошніченко І. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів. *Психологічний часопис*. 2023. № 1 (17). С. 101–109.
38. Мороз Л. І. Емоційний інтелект у структурі професійної компетентності психолога. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2021. Т. 26, Вип. 1 (52). С. 103–109.
39. Музика О. Л. Психологічні основи професійного розвитку особистості. Одеса: Пальміра, 2019. 268 с.

40. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія: навчальний посібник. Львів: Світ, 2021. 312 с.
41. Петренко В. Ф. Психологія особистості: емоційний інтелект у професійній діяльності. Харків: Фоліо, 2020. 276 с.
42. Петренко Т. В. Емоційна компетентність як фактор професійної готовності майбутніх психологів. *Психологічний вісник*, 2020, №1, С. 12–20.
43. Петровська І. В. Емоційна культура як основа стресостійкості особистості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 94–102.
44. Ребер А. Великий тлумачний психологічний словник. Київ : Перун, 2019. 672 с.
45. Савчин М. В., Войтко В. І. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2016. 544 с.
46. Сафін О. Д. Емоційний інтелект як фактор адаптації студентів до навчальної діяльності. *Вісник НТУ «ХПІ»*. 2022. № 2. С. 82–88.
47. Сідоренко Є. В. Методи математичної обробки в психології. Харків : Пегас, 2016. 350 с.
48. Скрипник Л. В. Психологія стресу та подолання : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 296 с.
49. Смірнова Л. О. Формування емоційної компетентності у студентів. *Психологічні науки : зб. наук. пр.* 2019. Вип. 15. С. 72–79.
50. Терлецька Л. І. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання. *Психологічна перспектива*. 2020. Вип. 36. С. 75–83.
51. Титаренко Т. М. Емоційна регуляція у професійному становленні майбутніх психологів. *Психологічний журнал*, 2021. 12(3). С. 45-59.
52. Толочко С. Розвиток психо-емоційного інтелекту студентської молоді в умовах трансформації сучасного освітнього середовища : монографія. Київ : Педагогічна Академія, 2025. 180 с.
53. Чернявська Т. П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Соціальна робота і психологія*, 2021. 10(1). С. 135-148.

54. Чеснокова І. М. Формування емоційної стійкості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 212 с.
55. Чумак Л. М. Психологічні основи розвитку стресостійкості студентів. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2019. Вип. 68. С. 231–238.
56. Шевченко Л. Емоційний інтелект у формуванні комунікативних навичок майбутніх психологів. Дніпро: Психологічна освіта, 2021. 250 с.
57. Шевченко Л. П. Формування емоційної компетентності у студентів психологічних спеціальностей. *Психологія освіти*, 2021, №3, С. 78–86.
58. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18 (Suppl). С. 13–25.
59. Boyatzis R., Goleman D., Rhee K. Clustering Competence in Emotional Intelligence. In: Bar-On R., Parker J. D. A. (Eds.). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 343–362.
60. Bradberry T., Greaves J. *Emotional Intelligence 2.0*. San Diego : TalentSmart, 2009. 255 p.
61. Caruso D. R., Salovey P. *The Emotionally Intelligent Manager*. San Francisco : Jossey-Bass, 2004. 304 p.
62. Chernyshenko O. S., Klymenko Y. Emotional Intelligence as a Predictor of Stress Resistance in Future Psychologists. *Psychological Journal*. 2023. Vol. 9 (2). С. 65–72.
63. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
64. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
65. Gross J. J. Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26 (1). С. 1–26.

66. Kobasa S. C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, Vol. 37(1), P. 1–11.
67. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984. 456 p.
68. Maddi S. R. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2002, Vol. 7(3), P. 187–197.
69. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence : Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). C. 197–215.
70. Petrides K. V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence : Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15 (6). C. 425–448.
71. Salovey, P., Mayer, J.D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, Vol. 9, №3, P. 185–211.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за методикою : Тест емоційного інтелекту Н. Холла

№	форма навчання	Емоційна поінформованість	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Управління емоціями інших
1	денна	18	12	11	19	14
2	денна	15	10	12	21	11
3	денна	16	11	11	20	12
4	денна	19	14	16	22	14
5	денна	17	12	12	20	10
6	денна	20	17	16	20	15
7	денна	18	14	13	20	12
8	денна	21	18	20	22	16
9	денна	18	14	14	20	13
10	денна	18	15	15	21	10
11	денна	15	9	10	16	8
12	денна	16	10	13	20	10
13	денна	12	8	12	15	12
14	денна	19	11	11	19	10
15	денна	15	10	12	21	11
16	денна	16	11	11	20	12
17	денна	19	14	16	22	14
18	денна	17	12	12	20	10
19	денна	20	17	16	20	15
20	денна	18	14	13	20	12
21	денна	21	18	20	22	16
22	денна	18	14	14	20	13
23	заочна	18	15	15	21	10
24	заочна	20	20	23	23	18
25	заочна	16	10	13	20	10
26	заочна	16	14	14	20	12
27	заочна	19	14	16	25	17
28	заочна	17	12	12	20	11
29	заочна	20	17	16	20	15
30	заочна	18	14	13	20	12
31	заочна	21	18	20	22	16
32	заочна	18	14	14	24	13
33	заочна	18	15	16	21	10
34	заочна	25	20	18	26	16
35	заочна	16	10	13	20	10
36	заочна	20	17	21	21	18
37	заочна	19	11	11	19	10
38	заочна	15	10	12	21	11
39	заочна	16	11	11	20	12
40	заочна	19	18	16	23	15

Результати діагностики за методикою : ЕІ

№	форма навчання	відношення до себе	відношення до інших	відношення до життя	загальний емоційний коефіцієнт
1	денна	36	32	30	98
2	денна	38	40	34	112
3	денна	35	30	30	95
4	денна	37	32	34	103
5	денна	37	32	32	101
6	денна	40	37	36	113
7	денна	38	34	33	105
8	денна	41	38	40	119
9	денна	38	34	34	106
10	денна	38	35	35	108
11	денна	35	29	30	94
12	денна	36	30	33	99
13	денна	32	28	32	92
14	денна	39	31	31	101
15	денна	35	30	32	97
16	денна	36	31	31	98
17	денна	39	34	36	109
18	денна	37	32	32	101
19	денна	40	37	36	113
20	денна	38	34	33	105
21	денна	41	38	40	119
22	денна	38	34	34	106
23	заочна	38	35	35	108
24	заочна	40	40	43	123
25	заочна	36	30	33	99
26	заочна	36	34	34	104
27	заочна	39	34	36	109
28	заочна	37	32	32	101
29	заочна	40	37	36	113
30	заочна	38	34	33	105
31	заочна	41	38	40	119
32	заочна	38	34	34	106
33	заочна	38	35	36	109
34	заочна	45	40	38	123
35	заочна	36	30	33	99
36	заочна	40	37	41	118
37	заочна	39	31	31	101
38	заочна	35	30	32	97
39	заочна	36	31	31	98
40	заочна	39	38	36	113

Додаток В

Результати діагностики за методикою : рівень ЕІ

№	форма навчання	особистісний рівень ЕІ	комунікативний рівень ЕІ	Загальний рівень ЕІ
1	денна	6	2	8
2	денна	3	2	5
3	денна	4	2	6
4	денна	7	2	9
5	денна	5	2	7
6	денна	8	3	11
7	денна	6	4	10
8	денна	9	4	13
9	денна	6	1	7
10	денна	6	3	9
11	денна	3	2	5
12	денна	4	4	8
13	денна	5	6	11
14	денна	7	5	12
15	денна	3	2	5
16	денна	4	2	6
17	денна	7	2	9
18	денна	5	3	8
19	денна	8	3	11
20	денна	6	4	10
21	денна	9	4	13
22	денна	6	1	7
23	заочна	6	3	9
24	заочна	8	6	14
25	заочна	4	2	6
26	заочна	4	3	7
27	заочна	7	5	12
28	заочна	5	3	8
29	заочна	8	3	11
30	заочна	6	5	11
31	заочна	9	4	13
32	заочна	6	1	7
33	заочна	6	7	13
34	заочна	13	4	17
35	заочна	4	5	9
36	заочна	8	6	14
37	заочна	7	6	13
38	заочна	3	2	5
39	заочна	4	6	10
40	заочна	7	6	13

Результати діагностики за методиками : Рівень самооцінки. Рівень саморегуляції

№	форма навчання	самооцінка	саморегуляція
1	денна	20	15
2	денна	34	12
3	денна	17	13
4	денна	18	16
5	денна	22	14
6	денна	35	18
7	денна	24	17
8	денна	35	20
9	денна	28	14
10	денна	30	16
11	денна	12	12
12	денна	21	15
13	денна	14	18
14	денна	23	19
15	денна	19	12
16	денна	20	13
17	денна	31	16
18	денна	23	15
19	денна	32	18
20	денна	26	17
21	денна	37	20
22	денна	24	14
23	заочна	30	16
24	заочна	36	21
25	заочна	16	13
26	заочна	22	14
27	заочна	31	19
28	заочна	23	15
29	заочна	35	18
30	заочна	27	18
31	заочна	37	20
32	заочна	28	14
33	заочна	31	20
34	заочна	38	24
35	заочна	21	16
36	заочна	38	21
37	заочна	19	20
38	заочна	16	12
39	заочна	20	17
40	заочна	35	20