

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни _____

на тему: «Емоційний інтелект як чинник подолання стресу особистістю в
умовах військового часу»

Виконав(ла): студент(ка) групи С-9-24-Б1ПС(4,0д)-1

освітньо-професійної програми «Психологія» ПІБ Герман Віталіна Віталіївна

Керівник: Синякова В. Б

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ	5
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: сутність, структура та основні підходи до вивчення	5
1.2. Поняття стресу в психології та особливості його прояву в умовах військового часу	9
1.3. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу особистістю	12
Висновки до першого розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	17
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного інтелекту та рівня стресу у студентів	17
2.2. Аналіз результатів дослідження	23
Висновок до другого розділу	30
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35
ДОДАТКИ	38

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена складними соціальними умовами, у яких сьогодні перебуває українське суспільство. Воєнний стан, постійна загроза безпеці, інформаційне перевантаження, вимушені зміни у звичному способі життя створюють підвищений рівень психоемоційного напруження для більшості громадян.

Особливо вразливою категорією в цих умовах є студентська молодь - люди віком приблизно 17–23 років, які одночасно переживають важливий етап особистісного становлення та професійного самовизначення.

Період навчання у закладі вищої освіти традиційно пов'язаний із значними психологічними навантаженнями: необхідністю адаптації до нових вимог, формуванням відповідальності за власне майбутнє, побудовою системи цінностей та життєвих орієнтирів. У воєнний час ці виклики посилюються невизначеністю, тривожністю, переживанням за рідних, перебуванням у небезпечних регіонах або вимушеним переміщенням. Усе це може призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження, зниження навчальної мотивації та порушень психологічного благополуччя.

У такому контексті особливої ваги набуває проблема пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій. Одним із таких ресурсів виступає емоційний інтелект - здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей, регулювати емоційні стани та використовувати їх для прийняття рішень і побудови конструктивної поведінки. Ідеї про значущість емоційної сфери у житті людини розкривалися в працях багатьох дослідників, зокрема у концепції емоційного інтелекту, запропонованій Деніел Гоулман, який підкреслював, що здатність керувати емоціями не менш важлива для успіху та адаптації, ніж когнітивні здібності.

В умовах воєнного часу емоційний інтелект може виступати не лише чинником психологічної стійкості, а й важливим механізмом збереження психічного здоров'я.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту студентської молоді та визначенні його ролі як чинника подолання стресу в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту як психологічного феномену, розкрити його сутність, структуру та основні концепції у працях вітчизняних і зарубіжних науковців.

2. Охарактеризувати поняття стресу в психології, визначити його основні види та особливості прояву в умовах воєнного часу.

3. Теоретично обґрунтувати роль емоційного інтелекту як чинника подолання стресу особистістю.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресу у студентської молоді, здійснити аналіз отриманих результатів і сформулювати практичні висновки.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект особистості студентського віку в умовах підвищеного стресового навантаження.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту та ефективності подолання стресу студентською молоддю в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення), емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики: методика «Емоційний інтелект» Н. Холла та шкала психологічного стресу PSM-25), кількісний та якісний аналіз.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: сутність, структура та основні підходи до вивчення

У понятті емоційного інтелекту відображається тісний взаємозв'язок між раціональною та емоційною сферою людини. Це поняття характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати емоції інших людей, а також використовувати отриману емоційну інформацію для прийняття рішень і ефективної взаємодії з оточенням.

Фактично емоційний інтелект передбачає свідоме володіння навичками розуміння емоційних імпульсів, керування ними та врахування емоційного контексту різних життєвих ситуацій. Завдяки цьому людина здатна розглядати кілька можливих способів розв'язання життєвих завдань, аналізувати події та поведінку інших людей, а також більш гнучко реагувати на зміни навколишнього середовища [2].

Розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із особливостями функціонування мозку людини. У процесі еволюції людський мозок набув здатності до складної нервової діяльності, що пов'язано з формуванням вищих мозкових центрів та розвитком кори великих півкуль. Саме ці структури забезпечують функціонування основних пізнавальних процесів, таких як мислення, мовлення, сприйняття, свідомість, інтелект та самосвідомість.

Розглядаючи взаємодію емоцій і інтелекту, важливо зазначити, що інтелектуальна діяльність людини пов'язана з когнітивними процесами, які спрямовані на розв'язання різноманітних завдань та адаптацію до нових життєвих умов. Водночас емоційні реакції формуються на основі роботи лімбічної системи мозку [4].

Відомо, що кора головного мозку здатна регулювати діяльність підкіркових структур, до яких належить і лімбічна система, відповідальна за виникнення емоцій. Саме завдяки такому взаємозв'язку вищі мозкові центри можуть певною мірою контролювати емоційні реакції людини. Наявність та розвиток нейронних зв'язків між різними структурами мозку забезпечує можливість керування емоційними станами, а також поступове формування навичок емоційної саморегуляції.

Оскільки нейронні зв'язки постійно змінюються і утворюються протягом життя, можна стверджувати, що емоційний інтелект не є сталою характеристикою, а здатний розвиватися та вдосконалюватися [14].

Основними складовими емоційного інтелекту виступають емоції та інтелект, які взаємодіють між собою і формують цілісну систему регуляції поведінки людини. Емоції виконують важливу функцію регуляції внутрішнього стану організму, діяльності та поведінки особистості. Вони відображають значущість для людини певних зовнішніх і внутрішніх факторів, сигналізують про задоволення або незадоволення потреб, а також впливають на мотивацію та спрямованість діяльності.

Завдяки емоціям людина здатна швидко оцінити ситуацію ще до її повного раціонального усвідомлення.

Крім того, емоції часто виступають важливим джерелом мотивації людської поведінки та діяльності. Як зазначає Л. Герасименко, емоції людини належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки та виступають суб'єктивною формою прояву потреб, що спонукає та спрямовує діяльність особистості. Кожна емоція містить у собі цілий комплекс компонентів, які запускають відповідну реакцію організму - від фізіологічних змін і зовнішніх експресивних проявів до певних дій, зумовлених переживанням конкретного емоційного стану [4].

Не випадково в основі слова «емоція» лежить латинське «movere», що означає «рухати», адже саме емоції часто виступають внутрішнім імпульсом, який спонукає людину до активності та дії [8].

Проблема розуміння поняття інтелекту й сьогодні залишається предметом наукових дискусій, оскільки серед дослідників не існує єдиного підходу до його тлумачення. Частина науковців розглядає інтелект як певний рівень розвитку розумових здібностей і властивостей особистості, які забезпечують ефективне здійснення пізнавальної діяльності. Інші дослідники підкреслюють тісний зв'язок інтелекту з процесом адаптації людини до навколишнього середовища, вважаючи його здатністю використовувати різноманітні стратегії для розв'язання життєвих завдань і подолання труднощів.

Одними з перших експериментальних досліджень розумових здібностей стали роботи французьких учених А. Біне та Т. Сімона, які досліджували особливості мислення за допомогою спеціально розроблених тестових завдань. Їхні праці стали основою для подальшого створення інтелектуальних тестів [24].

Сьогодні одними з найбільш відомих методик вимірювання коефіцієнта інтелекту є тест Стенфорда–Біне, який дозволяє визначити рівень інтелектуального розвитку та так званий розумовий вік досліджуваного, а також тест Векслера, що передбачає систему оцінювання інтелекту з урахуванням вікових особливостей людини.

У науковій літературі також пропонуються різні підходи до класифікації видів інтелекту. Дослідники виділяють, зокрема, вербальний, логіко-математичний, просторовий та інші його різновиди [25].

Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив науковець Г. Гарднер, який запропонував теорію множинного інтелекту. Згідно з його підходом, інтелект не є єдиною здатністю, а включає декілька відносно самостійних форм, серед яких логіко-математичний, вербальний, просторовий, музичний та емоційний інтелект.

У межах нашого дослідження особливу увагу приділено саме емоційному інтелекту, який відображає здатність людини розумно використовувати власну емоційну сферу. У своїй концепції Г. Гарднер також

виокремлює внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелект. Під внутрішньоособистісним інтелектом розуміється здатність людини усвідомлювати та аналізувати власні емоції, почуття, мотиви й поведінку. Натомість міжособистісний інтелект пов'язаний із соціальною взаємодією, умінням розуміти інших людей, проявляти емпатію та встановлювати ефективні контакти [25].

Отже, внутрішньоособистісний інтелект сприяє розвитку таких якостей, як рефлексія, самосвідомість та саморегуляція. У свою чергу міжособистісний інтелект передбачає здатність до емпатії, комунікабельності, толерантності та налагодження соціальних взаємин. Саме достатній рівень розвитку міжособистісного інтелекту допомагає людині краще розуміти емоційні стани інших людей і більш адекватно поводитися у процесі спілкування та взаємодії [25].

Варто зазначити, що термін «емоційний інтелект» вперше був запропонований дослідниками Джоном Майєром та Пітером Саловеєм. У їхніх працях емоційний інтелект розглядався як здатність людини сприймати, розпізнавати, пояснювати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Крім того, важливим аспектом цього поняття є вміння використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень та організації ефективної поведінки у різних життєвих ситуаціях [10].

Американські психологи у зміст цього поняття вкладали такі людські здібності як «...самосвідомість, самоконтроль, мотивація, уміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими», зауважує О. М. Амплєєва [24].

На думку дослідника Р.Бар-Она під емоційним інтелектом варто розуміти здібності, що сприяють ефективно протидіяти викликам навколишнього світу і справлятися із життєвими подіями. Автором виділяються наступні складові емоційного інтелекту: самосвідомість, пристосування (адаптація), емпатія, оптимізм, здатність до управління у стресових умовах [21].

Дослідник Д.Гоулман присвятив багато наукового інтересу вивченню емоційного інтелекту, який сприяє розумінню між поняттями розум та емоції, що важливе у сферах бізнесу, освіти, управління персоналом. На цій підставі поширилося врахування інтелекту і в організаціях, і в соціальному навчанні, де викладають курси підвищення рівня емоційного інтелекту [18].

Отже, аналіз наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту свідчить про те, що дане поняття поєднує у собі взаємодію емоційної та когнітивної сфер особистості. Емоційний інтелект проявляється у здатності людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно використовувати емоції у процесі мислення, прийняття рішень і побудови міжособистісних взаємин.

1.2. Поняття стресу в психології та особливості його прояву в умовах військового часу

Стрес є однією з ключових категорій сучасної психології, яка визначає реакцію організму людини на різноманітні внутрішні та зовнішні подразники, що перевищують її звичні адаптивні можливості.

У психологічній літературі стрес зазвичай розглядають як комплекс психофізіологічних процесів, що виникають у відповідь на складні, тривожні або загрозливі ситуації, коли звичні стратегії поведінки стають неефективними. Під поняттям стресу розуміють не лише негативне переживання, а й адаптивну реакцію організму, яка включає мобілізацію психічних, емоційних і фізіологічних ресурсів для подолання труднощів.

Відомий американський ендокринолог Ганс Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги, що до нього пред'являються, підкреслюючи, що стрес може бути як позитивним (евстрес), так і негативним (дистрес) [19].

У психології виділяють кілька основних рівнів прояву стресу: когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний. Когнітивний рівень

проявляється у порушенні уваги, концентрації, зниженні здатності до прийняття рішень та аналітичного мислення. Емоційний рівень включає переживання тривоги, страху, роздратування або апатії. Поведінковий рівень проявляється у зміні звичного способу життя, униканні складних ситуацій або надмірній активності. Фізіологічні прояви стресу охоплюють підвищення серцевого ритму, артеріального тиску, м'язову напруженість, порушення сну та апетиту, а також інші симптоми, що відображають мобілізацію організму для протидії загрозі.

Особливу увагу в сучасних дослідженнях психології приділяють стресу, що виникає в умовах військових конфліктів або воєнного часу. Така ситуація характеризується високим рівнем невизначеності, постійною загрозою для життя та здоров'я, інтенсивним потоком негативної інформації та обмеженим доступом до ресурсів психологічної підтримки.

У подібних умовах звичайні адаптивні механізми часто виявляються недостатніми, що підвищує ризик розвитку психоемоційного виснаження, тривожних станів, депресивних симптомів та посттравматичних розладів.

Для молоді та студентів, які проживають у таких умовах, стрес часто поєднує навчальні, соціальні та побутові складнощі з переживаннями, викликаними небезпекою та невизначеністю, що робить його особливо комплексним і багатовимірним [11].

У психодіагностичному контексті стрес у військових умовах характеризується такими особливостями: по-перше, його інтенсивність і частота значно вища порівняно зі стресовими ситуаціями мирного часу; по-друге, стресові переживання стають хронічними, адже постійні подразники (сирени, тривожні повідомлення, обмеження пересування, нестача ресурсів) не дають організму відновитися; по-третє, вплив стресу на когнітивні та емоційні функції часто проявляється у вигляді зниження концентрації, пам'яті та самоконтролю, а також підвищеної дратівливості або емоційної нестійкості [1].

У студентській молоді, яка перебуває в умовах воєнного часу, такі реакції можуть виявлятися у вигляді тривожності, страху за власне життя та здоров'я близьких, труднощів у навчанні та соціальній взаємодії.

Дослідження психологів показують, що хронічний стрес негативно впливає на фізичний стан: підвищується ризик соматичних проявів (болі у м'язах, головний біль, порушення сну), посилюється емоційна вразливість, знижується ефективність когнітивної діяльності. Водночас стрес у воєнних умовах не завжди є суто негативним: в певних випадках він може мобілізувати ресурси особистості, підвищувати увагу та готовність до дій, якщо людина здатна ефективно використовувати стратегії адаптації.

Одним із ключових факторів подолання стресу є емоційний інтелект, який дозволяє людині усвідомлювати свої емоції, регулювати їх, а також розуміти емоційний стан інших людей.

У воєнний час, коли загострюються емоційні реакції, саме здатність контролювати власні переживання, підтримувати психологічну рівновагу та знаходити ефективні способи реагування на стресові ситуації стає критично важливою. Студенти, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, частіше демонструють стійкість до психоемоційного навантаження, ефективніше навчаються, зберігають мотивацію та підтримують соціальні контакти, що сприяє кращій адаптації у складних умовах.

Отже, стрес у психології слід розглядати не лише як негативний стан, а як багатовимірне явище, яке включає когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти [16].

В умовах військового часу його прояви стають більш інтенсивними та тривалими, що підкреслює необхідність розвитку ефективних механізмів адаптації, серед яких провідну роль відіграє емоційний інтелект, здатний пом'якшувати наслідки стресових переживань та підтримувати психологічну стійкість особистості. Урахування цих особливостей є надзвичайно важливим для формування програм психологічної підтримки студентів та

молоді, що перебуває у складних соціально-психологічних умовах воєнного часу.

1.3. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу особистістю

Емоційний інтелект, як сучасна психологічна категорія, розглядається як здатність людини усвідомлювати, розпізнавати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також використовувати ці знання для ефективного прийняття рішень та адаптації до соціальних та життєвих викликів.

У сучасній психології емоційний інтелект вважається важливим чинником, що сприяє не лише особистісному розвитку, але й збереженню психологічної стійкості у стресових ситуаціях. Особливо його роль стає критичною в умовах високого емоційного навантаження, коли традиційні когнітивні та поведінкові ресурси не завжди забезпечують адекватну адаптацію [14].

Вчені Дж. Майєр та П. Саловей, які одними з перших систематизували поняття емоційного інтелекту, визначали його як здатність сприймати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, а також використовувати емоційні знання у розв'язанні різноманітних завдань.

Подальші дослідження Д. Гоулмана доповнили цю концепцію практичними компонентами, такими як мотивація, емпатія, саморегуляція, соціальні навички та емоційна самосвідомість. Саме ці складові дозволяють людині не лише усвідомлювати свої психоемоційні стани, але й свідомо керувати ними, адаптуючись до змінних умов середовища.

В умовах стресу емоційний інтелект виступає своєрідним буфером, що пом'якшує негативний вплив стресових факторів. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту здатні швидше відновлювати психологічну рівновагу, ефективно контролювати реакції на напружені ситуації та зберігати продуктивність навіть під впливом сильних емоційних подразників.

Здатність усвідомлювати власні емоції дозволяє людині прогнозувати свої реакції, уникати імпульсивних дій та приймати обдумані рішення, що особливо важливо у кризових ситуаціях [5].

Крім того, розуміння емоцій інших людей сприяє налагодженню соціальної взаємодії, підтримці міжособистісних контактів та формуванню мережі підтримки, що також підвищує стійкість до стресу.

Варто зазначити, що емоційний інтелект включає не лише здатність контролювати негативні емоції, але й використовувати позитивні емоції як ресурс. Людина, яка володіє високим емоційним інтелектом, може мобілізувати радість, ентузіазм або внутрішній підйом для подолання труднощів, що значно підвищує її адаптивний потенціал. У навчальному та соціальному контексті це проявляється у кращому сприйнятті інформації, підвищеній мотивації до досягнення цілей, ефективнішому управлінні часом та ресурсами.

У психодіагностичних дослідженнях було встановлено, що емоційний інтелект позитивно корелює з рівнем психологічної стійкості та здатністю справлятися з тривогою [6].

Студенти, які демонструють високий рівень емоційного інтелекту, рідше відчують емоційне вигорання, більш стійкі до навчальних та соціальних навантажень, мають кращі соціальні навички та уміння конструктивно вирішувати конфлікти. У воєнних умовах, коли стресові фактори стають хронічними і комплексними, здатність до емоційної саморегуляції стає критично важливою: вона дозволяє мінімізувати негативний вплив тривоги, страху та невизначеності на психічне здоров'я.

Одним із важливих аспектів впливу емоційного інтелекту на подолання стресу є його роль у формуванні адаптивних стратегій поведінки.

Особистості, що володіють високим емоційним інтелектом, частіше обирають проактивні способи вирішення проблем: вони аналізують ситуацію, планують дії, передбачають можливі наслідки та активно шукають підтримку у соціальному оточенні. Це відрізняє їх від осіб з низьким рівнем емоційного

інтелекту, які схильні до уникання стресових ситуацій, емоційної імпульсивності або ригідності у поведінці.

Дослідження Н. Подоляк показали, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із рівнем адаптивності особистості. Авторка вказує, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують проактивні копінг-стратегії, тобто активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та планування дій, що дозволяє знижувати рівень переживаного стресу. Водночас у осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту переважають унікальні або емоційно імпульсивні реакції, що підвищує ризик емоційного виснаження під час тривалого психоемоційного навантаження.

Подоляк підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту може бути ефективним засобом формування психологічної стійкості, особливо у молодіжному середовищі [18].

Дослідження Л. Степаненко акцентують увагу на взаємозв'язку між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями. Авторка доводить, що особистості з високим рівнем емоційної саморегуляції легше управляють своїм емоційним станом і здатні конструктивно реагувати на стресові ситуації. Степаненко виділяє, що емоційна саморегуляція, як складова емоційного інтелекту, сприяє зниженню рівня тривоги та негативних емоцій, підвищує ефективність навчальної та професійної діяльності [20].

О. Чиханцова у своїй монографії підкреслює, що емоційний інтелект формує основу життєстійкості особистості. Автор досліджує, як розвиток здатності до самоспостереження, усвідомлення власних емоцій і розуміння емоцій інших людей дозволяє ефективніше справлятися з психоемоційними навантаженнями та зменшувати ризик емоційного вигорання в умовах нестабільного соціального та навчального середовища [23].

Водночас дослідження В. Цигановської та колег показали, що поєднання розвитку емоційного інтелекту та фізичної активності сприяє мінімізації негативних наслідків стресу серед студентської молоді. Автори відзначають, що тренування емоційної обізнаності та навичок саморегуляції

поряд із регулярними фізичними навантаженнями дозволяє зміцнити психічну стійкість та підвищити загальний рівень адаптивності [22].

У психології виділяють кілька практичних методів розвитку емоційного інтелекту, що підвищують здатність особистості справлятися зі стресом. Це включає техніки емоційної саморефлексії, вправи на розвиток емпатії, навички конструктивної комунікації, а також тренування саморегуляції через дихальні практики, медитацію або контроль над афективними реакціями. Використання таких методів дозволяє не лише зменшити інтенсивність негативних переживань, а й покращити якість міжособистісних стосунків, підвищити мотивацію та загальне самопочуття.

Особливо важливим є поєднання емоційного інтелекту з когнітивними здібностями. Здатність аналізувати інформацію, прогнозувати наслідки дій і приймати зважені рішення у поєднанні з контролем емоцій створює комплексний механізм протидії стресу. Це підтверджують емпіричні дослідження, що демонструють пряму залежність між високим рівнем емоційного інтелекту та здатністю особистості до адаптації у складних соціальних або кризових умовах.

Отже, емоційний інтелект виступає ключовим чинником подолання стресу особистістю, формуючи внутрішню стійкість, ефективні механізми саморегуляції та здатність до адаптації в умовах високого емоційного та психоемоційного навантаження. Він дозволяє людині усвідомлювати власні емоції, регулювати їх, підтримувати продуктивні соціальні взаємодії та використовувати емоції як ресурс для прийняття рішень.

У сучасних умовах, коли студентська молодь стикається з постійними стресовими факторами, розвиток емоційного інтелекту стає не лише інструментом психологічного здоров'я, але й необхідною умовою успішної адаптації до змінного і складного соціального середовища.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що емоційний інтелект і психологічний стрес є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які значною мірою впливають на адаптаційні можливості особистості.

Емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших, регулювати емоційні реакції та використовувати емоції для ефективного прийняття рішень і досягнення поставлених цілей. Ці компетентності є ключовими для подолання стресових станів, оскільки дозволяють особистості більш усвідомлено реагувати на зовнішні подразники, мобілізувати внутрішні ресурси та уникати дезадаптивних реакцій у складних життєвих умовах.

Вивчення поняття стресу засвідчило, що психологічний стрес є природною реакцією організму на вимоги навколишнього середовища, яка проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Стресові реакції можуть бути як адаптивними, сприяючи мобілізації ресурсів особистості, так і дезадаптивними, що призводить до психоемоційного виснаження та порушень функціонування. Особливу увагу приділено проявам стресу в умовах військового часу, де соціальна невизначеність, небезпека та зміна життєвих умов створюють підвищений рівень психоемоційного навантаження, що вимагає розвитку психологічних ресурсів та ефективних стратегій подолання стресу.

Формування навичок самоспостереження, саморегуляції та емпатії дозволяє особистості зменшувати негативний вплив стресових факторів, підвищувати стійкість до психоемоційного навантаження та ефективніше адаптуватися до соціальних та професійних умов. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню здатності до самопізнання та рефлексії, що позитивно впливає на прийняття рішень і міжособистісну взаємодію.

Отже, інтеграція знань про психологічний стрес і емоційний інтелект є необхідною для розуміння механізмів подолання стресових ситуацій. Емоційний інтелект допомагає зменшувати негативний вплив стресу,

виступає ключовим ресурсом для особистісного розвитку, соціальної адаптації та підвищення життєстійкості сучасної молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження емоційного інтелекту та рівня стресу у студентів

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні рівня емоційного інтелекту та рівня психологічного стресу у студентів і встановленні характеру взаємозв'язку між цими показниками.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного етапу дослідження:

1. здійснити психодіагностичне вимірювання рівня емоційного інтелекту у студентів;
2. визначити рівень психологічного стресу респондентів;
3. проаналізувати отримані результати та встановити можливу залежність між показниками емоційного інтелекту і рівнем стресу;
4. узагальнити результати та сформулювати висновки щодо ролі емоційного інтелекту як чинника подолання стресу.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти (назву закладу зазначаєш відповідно до фактичної бази проходження практики або навчання). Організація дослідження відбувалася з урахуванням етичних принципів психологічної науки: участь респондентів була добровільною, результати - анонімними, отримані дані використовувалися виключно з науковою метою.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 22 років. До вибірки увійшли юнаки та дівчата різних курсів навчання. Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що цей віковий період характеризується активним формуванням особистісної зрілості, розвитком емоційної сфери та професійного самовизначення. Крім того, студенти в умовах воєнного часу поєднують навчальне навантаження з

переживанням соціальної нестабільності, що створює додаткові стресові фактори.

Для реалізації поставленої мети було обрано дві психодіагностичні методики:

- методика «Емоційний інтелект» Н. Холла;
- шкала психологічного стресу PSM-25.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту студентської молоді було використано методику «Емоційний інтелект», розроблену Ніколас Холл. Даний психодіагностичний інструмент спрямований на визначення здатності людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні переживання інших людей, а також ефективно керувати емоційною сферою у процесі життєдіяльності. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості емоційної компетентності особистості.

В основі методики лежить уявлення про те, що емоційний інтелект є важливою складовою особистісного розвитку людини, яка забезпечує ефективну взаємодію з оточенням, здатність до саморегуляції та конструктивного реагування на складні життєві ситуації. Саме тому дослідження емоційного інтелекту є особливо актуальним у контексті вивчення психологічних ресурсів подолання стресу.

Опитувальник складається з 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного життя людини, її ставлення до власних переживань, здатність контролювати емоційні реакції та розуміти емоційні стани інших людей. Учасникам дослідження пропонується уважно прочитати кожне твердження та оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з ним.

Оцінювання здійснюється за шестибальною шкалою, де респондент обирає один із варіантів відповіді:

- повністю не згоден (–3 бали);
- в основному не згоден (–2 бали);

- частково не згоден (-1 бал);
- частково згоден (+1 бал);
- в основному згоден (+2 бали);
- повністю згоден (+3 бали).

Таким чином, відповіді дозволяють визначити індивідуальні особливості емоційної сфери особистості та ступінь сформованості навичок емоційної саморегуляції.

Методика включає п'ять основних шкал, кожна з яких характеризує певний компонент емоційного інтелекту.

Перша шкала - «Емоційна обізнаність» - відображає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та значення для власної поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина добре орієнтується у своїх переживаннях і може використовувати емоції як джерело інформації.

Друга шкала - «Управління своїми емоціями» - характеризує рівень емоційної саморегуляції, здатність контролювати емоційні реакції, зберігати спокій у складних ситуаціях та швидко відновлювати емоційну рівновагу.

Третя шкала - «Самотивація» - пов'язана зі здатністю людини спрямовувати власні емоції на досягнення поставлених цілей, підтримувати внутрішню мотивацію та долати труднощі.

Четверта шкала - «Емпатія» - відображає здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати їм та враховувати їхні почуття у процесі взаємодії.

П'ята шкала - «Розпізнавання емоцій інших людей» - характеризує вміння помічати емоційні прояви співрозмовника, інтерпретувати їх та відповідним чином реагувати на емоційні сигнали.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів за кожною шкалою відповідно до ключа. На основі отриманих показників визначається рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту. Відповідно до інтерпретації результатів, 14 балів і більше свідчать

про високий рівень розвитку певного компонента, 8–13 балів - про середній рівень, а 7 балів і менше - про низький рівень.

Крім того, підраховується загальний інтегративний показник емоційного інтелекту, який визначається шляхом сумування результатів усіх шкал. Інтерпретація цього показника здійснюється таким чином: 70 балів і більше відповідають високому рівню емоційного інтелекту, 40–69 балів - середньому, а 39 балів і менше - низькому рівню.

Шкала психологічного стресу PSM-25

Для визначення рівня психологічного стресу у студентської молоді в дослідженні було використано шкалу психологічного стресу PSM-25 (Lemur–Tessier–Fillion), розроблену канадськими дослідниками Роже Лемюр, Робер Тесьє та Луї Фійон.

Дана методика призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу та дозволяє оцінити рівень психічної напруженості людини на основі її суб'єктивних відчуттів і переживань.

Основною метою методики є визначення рівня стресових переживань через аналіз соматичних, емоційних та поведінкових проявів. На відміну від багатьох традиційних методів дослідження стресу, які зосереджуються переважно на аналізі стресових факторів або пов'язаних із ними психічних розладів, дана шкала спрямована безпосередньо на оцінку внутрішнього стану людини. Саме тому вона дозволяє отримати більш повне уявлення про те, як людина переживає стрес у повсякденному житті.

Методика була створена у Франції, а згодом перекладена та адаптована для використання в різних країнах світу, зокрема у Великій Британії, Іспанії та Японії. Російськомовну адаптацію методики здійснила Наталія Водоп'янова, яка перевірила її валідність і надійність на різних вибірках респондентів. Завдяки цьому шкала PSM-25 набула широкого застосування у психологічних дослідженнях, пов'язаних із вивченням стресових станів.

Опитувальник складається з 25 тверджень, які описують різні прояви психічної напруженості. Ці твердження відображають типові переживання

людини, що перебуває у стані стресу, зокрема відчуття тривоги, фізичної втоми, емоційної нестабільності, труднощів із концентрацією уваги, порушення сну та інші симптоми. Респондентам пропонується оцінити власний психічний стан протягом останнього тижня.

Оцінювання здійснюється за восьмибальною шкалою, де кожне число відображає частоту переживання певного стану. Значення шкали мають такі інтерпретації: 1 - «ніколи», 2 - «вкрай рідко», 3 - «дуже рідко», 4 - «рідко», 5 - «іноді», 6 - «часто», 7 - «дуже часто», 8 - «постійно або щодня». Респондент обирає той варіант відповіді, який найбільш точно відповідає його самопочуттю. При цьому наголошується, що в опитувальнику немає правильних чи неправильних відповідей, а важливою є щирість та об'єктивність під час оцінювання власного стану.

Після заповнення опитувальника проводиться обробка результатів, яка полягає у підрахунку сумарної кількості балів за всіма твердженнями. Отримана сума визначає інтегральний показник психічної напруженості, який відображає загальний рівень переживання стресу. При цьому одне з тверджень має зворотне оцінювання, що враховується під час підрахунку загального результату.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до встановлених показників. Якщо загальна сума балів перевищує 155, це свідчить про високий рівень психологічного стресу, що може супроводжуватися станом дезадаптації, емоційного напруження та психічного дискомфорту. У такому випадку людині може бути необхідна психологічна підтримка або застосування спеціальних методів зниження стресу.

Показник у межах 100–154 балів відповідає середньому рівню стресу. Такий результат свідчить про наявність певного психоемоційного напруження, яке може виникати внаслідок навчального навантаження, життєвих труднощів або інших факторів, однак загалом людина здатна справлятися з цими переживаннями.

Якщо ж сумарний показник менше 100 балів, це свідчить про низький рівень психологічного стресу та достатній рівень адаптованості людини до повсякденних навантажень.

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька послідовних етапів.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту та стресу, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик і підготовлено діагностичний інструментарій.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. Респондентам було надано інструкції щодо заповнення опитувальників, роз'яснено умови участі та забезпечено анонімність. Дослідження проводилося у груповій формі в навчальній аудиторії (або дистанційно - залежно від реальних умов). Середній час виконання двох методик становив близько 30–40 хвилин.

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів: підрахунок індивідуальних показників за кожною шкалою, визначення загальних рівнів емоційного інтелекту та стресу, а також проведення порівняльного аналізу даних.

Четвертий етап передбачав інтерпретацію результатів та формулювання висновків щодо наявності або відсутності взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічного стресу у студентської молоді.

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення емоційної сфери студентів та особливостей їхнього реагування на стресові ситуації в умовах воєнного часу. Обрані методики дозволили отримати валідні та інформативні дані для подальшого аналізу й узагальнення результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено обробку та аналіз отриманих результатів за двома психодіагностичними методиками: методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла та шкалою психологічного стресу PSM-25. Метою аналізу було визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів, а також встановлення рівня психологічного стресу, який вони переживають у сучасних умовах.

На першому етапі аналізу було розглянуто результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Ніколас Холл. Отримані результати за методикою наведені в табл.2.1. та на рис.2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів (за методикою Н. Холла)

Рівень емоційного інтелекту	Кількість студентів	% від вибірки
Високий	6	20 %
Середній	17	57 %
Низький	7	23 %

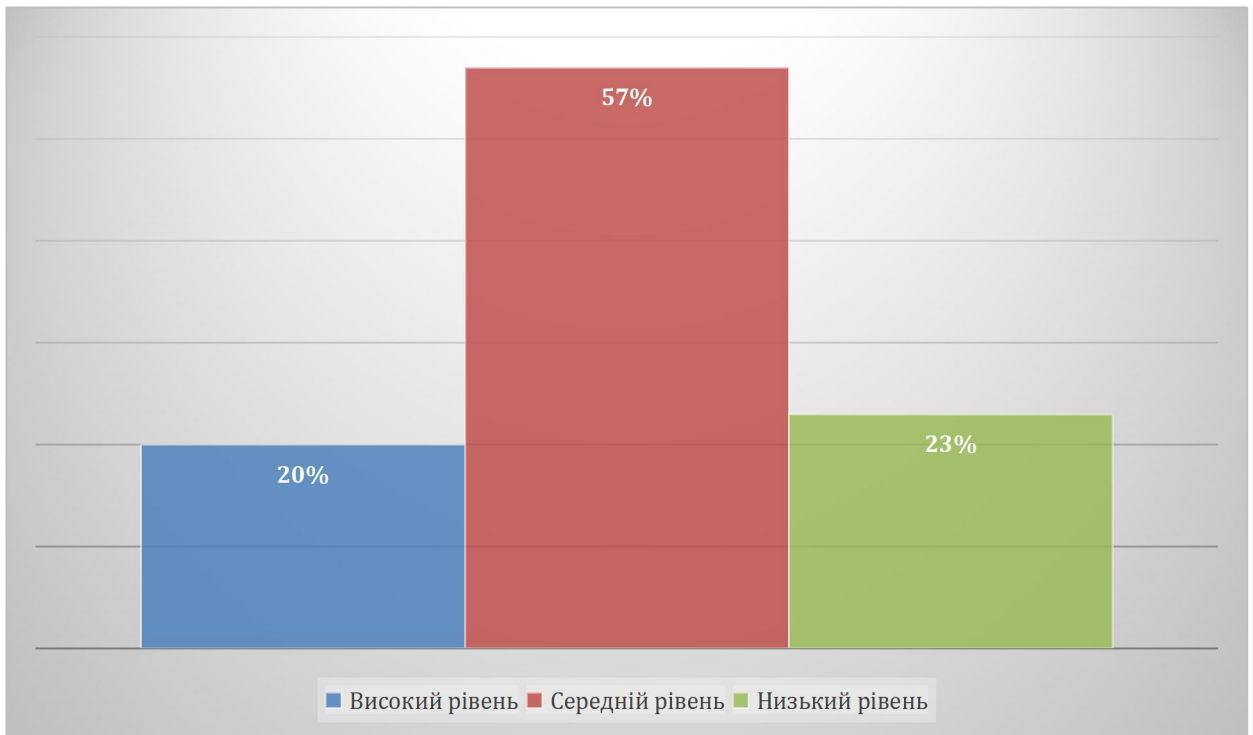


Рис. 2.1. Динаміка рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів (за методикою Н. Холла)

Відповідно до даних, представлених у таблиці, найбільша частина студентів - 57 % - має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження загалом здатні усвідомлювати власні емоційні переживання, частково контролювати їх та певною мірою розуміти емоційний стан інших людей.

Для студентського віку такий рівень розвитку емоційного інтелекту є досить типовим, оскільки саме у цей період активно формуються навички саморегуляції, емоційної чутливості та міжособистісної взаємодії. Водночас середній рівень свідчить про те, що емоційні компетентності ще не є повністю сформованими і можуть потребувати подальшого розвитку через особистісний досвід, соціальну взаємодію та спеціальні психологічні практики.

Разом з тим, 20 % респондентів продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту. Це означає, що приблизно п'ята частина опитаних студентів характеризується більш розвиненою здатністю до усвідомлення та

регуляції власних емоцій, а також до розуміння емоційних станів інших людей. Такі студенти, як правило, краще контролюють свої емоційні реакції, здатні зберігати внутрішню рівновагу у складних або напружених ситуаціях, а також проявляють більшу емпатійність у спілкуванні.

Наявність високого рівня емоційного інтелекту може позитивно впливати на їхню соціальну адаптацію, ефективність міжособистісної взаємодії та здатність конструктивно вирішувати конфліктні або стресові ситуації.

Крім того, такі студенти часто демонструють більш зріле ставлення до власних переживань і здатні використовувати емоції як ресурс для особистісного розвитку.

Водночас результати дослідження показали, що 23 % студентів мають низький рівень емоційного інтелекту. Для цієї групи респондентів можуть бути характерними певні труднощі у розпізнаванні власних емоційних станів, недостатня здатність до їх контролю та складнощі у розумінні емоцій інших людей.

Такі особливості можуть ускладнювати процес міжособистісної взаємодії, а також впливати на ефективність адаптації до складних життєвих обставин. У ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження, зокрема в умовах соціальної нестабільності чи воєнного часу, недостатньо розвинений емоційний інтелект може сприяти виникненню підвищеної тривожності, емоційної вразливості або труднощів у подоланні стресових переживань.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що переважна більшість студентів перебуває на середньому рівні розвитку емоційного інтелекту, що є характерним для даного вікового періоду.

Отже, результати дослідження підтверджують необхідність звернення уваги на розвиток емоційного інтелекту у студентському середовищі, адже саме він може виступати важливим ресурсом психологічної стійкості та ефективного подолання стресових ситуацій у сучасних умовах життя.

Далі було проаналізовано результати дослідження рівня психологічного стресу за шкалою PSM-25 (Lemyr–Tessier–Fillion). Ця методика дозволяє оцінити рівень психоемоційного напруження, яке переживає людина у повсякденному житті. Результати за методикою наведені в табл.2.2. та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень психологічного стресу у студентів (за шкалою PSM-25)

Рівень стресу	Кількість студентів	% від вибірки
Високий	8	27 %
Середній	15	50 %
Низький	7	23 %

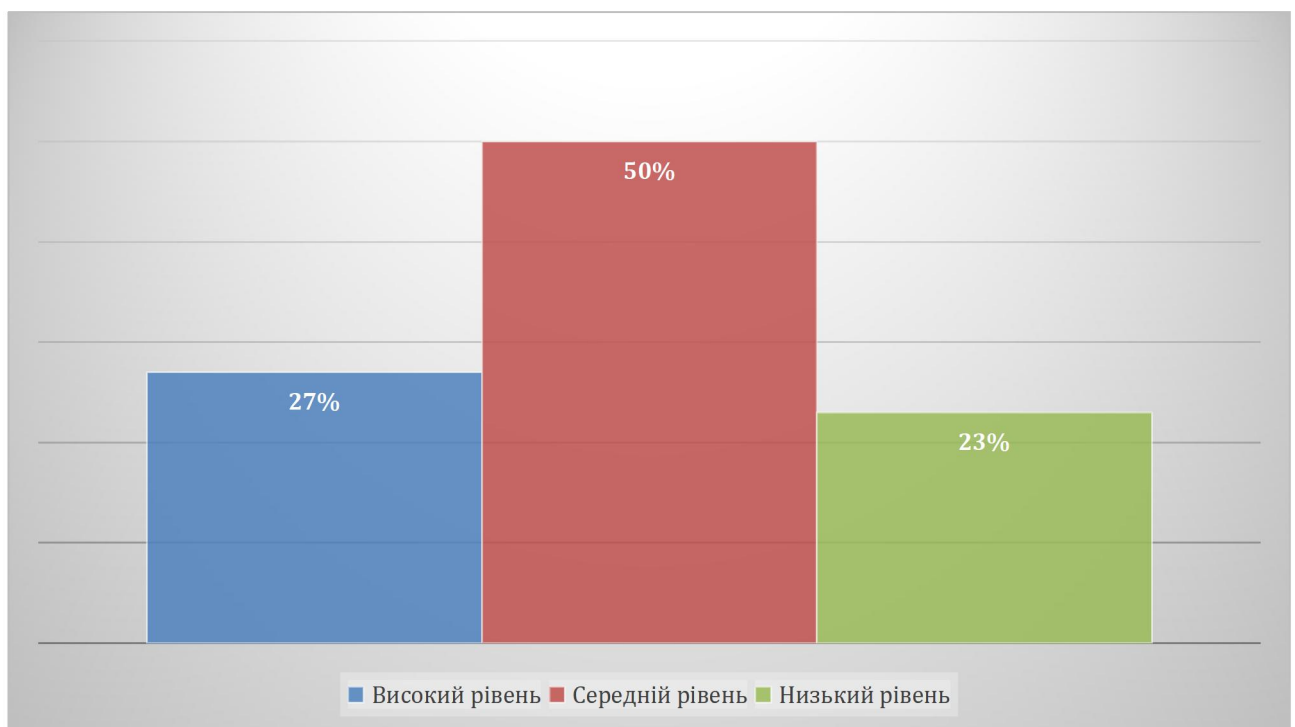


Рис. 2.2. Динаміка рівня психологічного стресу у студентів
(за шкалою PSM-25)

Аналіз результатів, отриманих за шкалою психологічного стресу PSM-25, дозволяє зробити висновки щодо особливостей переживання психоемоційного напруження студентською молоддю в сучасних умовах.

Згідно з даними таблиці, найбільша частина опитаних - 50 % студентів - має середній рівень психологічного стресу. Такий результат свідчить про те, що для значної кількості респондентів характерним є періодичне відчуття напруження, хвилювання або емоційної втоми, що виникає у зв'язку з навчальними навантаженнями, необхідністю адаптації до швидких змін у суспільстві та загальною нестабільністю соціального середовища.

Водночас середній рівень стресу означає, що більшість студентів у цілому здатні контролювати власний емоційний стан і поступово відновлювати психологічну рівновагу після переживання складних ситуацій.

Варто зазначити, що 27 % респондентів продемонстрували високий рівень психологічного стресу. Така частка є досить значною і свідчить про те, що майже третина студентів перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження. Для цієї групи можуть бути характерними прояви тривожності, підвищена емоційна вразливість, відчуття перевтоми, труднощі з концентрацією уваги та зниження загальної психологічної стійкості.

У студентському віці подібні переживання можуть посилюватися через необхідність поєднувати навчання, професійне самовизначення та особистісний розвиток. Крім того, на емоційний стан молоді значною мірою впливають і зовнішні обставини, зокрема соціально-політична нестабільність та умови воєнного часу, які створюють додаткове психологічне навантаження.

Разом із тим 23 % студентів мають низький рівень психологічного стресу. Це може свідчити про наявність у них достатньо сформованих механізмів психологічної саморегуляції та ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Такі студенти, як правило, здатні зберігати емоційну рівновагу, більш спокійно реагують на труднощі та швидше відновлюють внутрішній ресурс після пережитих напружених ситуацій. Низький рівень стресу також може бути пов'язаний із наявністю підтримки з боку близьких людей, позитивним соціальним оточенням або розвиненими навичками емоційної саморегуляції.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що переважна частина студентів перебуває на середньому рівні переживання психологічного стресу, що є досить типовим для молоді в умовах сучасного соціального середовища. Водночас наявність значної частки студентів із високим рівнем стресу свідчить про потребу у формуванні та розвитку психологічних ресурсів, які допомагають ефективно справлятися зі складними життєвими обставинами.

Одним із таких ресурсів може виступати емоційний інтелект, який передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх та конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують актуальність подальшого вивчення психологічних чинників, що впливають на рівень стресу у студентської молоді, а також необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та підвищення психологічної стійкості студентів у складних соціальних умовах.

Результати проведеного дослідження показали, що більшість студентів має середній рівень емоційного інтелекту, а також середній рівень психологічного стресу. Водночас у значній частині респондентів спостерігається високий рівень стресових переживань, що може негативно впливати на їхній психоемоційний стан, навчальну діяльність та загальне самопочуття. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та підвищення стресостійкості студентської молоді.

Насамперед важливо звернути увагу на розвиток емоційної обізнаності. Студентам варто навчитися краще розпізнавати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та усвідомлювати, як саме вони впливають на поведінку. Для цього корисними можуть бути такі практики, як ведення щоденника емоцій, самоаналіз переживань після складних ситуацій, а також обговорення власних емоцій у безпечному колі спілкування. Усвідомлення власного емоційного стану є першим кроком до ефективного управління ним.

Важливим напрямом роботи є формування навичок емоційної саморегуляції. У стресових ситуаціях студенти часто можуть відчувати тривожність, напруження або емоційне виснаження. Тому доцільно використовувати різні техніки психологічної самопомоги, зокрема дихальні вправи, короткі перерви під час навчання, фізичну активність, а також методи релаксації. Такі прості способи допомагають зменшити рівень внутрішнього напруження та сприяють відновленню емоційної рівноваги.

Окрему увагу варто приділяти розвитку емпатії та навичок міжособистісного спілкування. Уміння розуміти емоції інших людей, підтримувати їх у складних ситуаціях і будувати конструктивні взаємини є важливими складовими емоційного інтелекту. Для розвитку цих якостей корисними можуть бути групові обговорення, тренінги комунікативних навичок, участь у спільних навчальних або волонтерських проєктах. Така діяльність сприяє формуванню більшої відкритості, довіри та взаємної підтримки серед студентів.

Також важливо формувати навички конструктивного подолання стресу. Студентам доцільно навчитися визначати основні джерела стресу у своєму житті та знаходити ефективні способи їх подолання. До таких способів можна віднести раціональне планування часу, встановлення реалістичних цілей, чергування навчальної діяльності з відпочинком, а також підтримання здорового способу життя. Регулярний сон, збалансоване харчування та фізична активність також позитивно впливають на психологічний стан людини.

Крім того, важливу роль у зниженні рівня стресу відіграє психологічна підтримка з боку освітнього середовища. Доцільним є проведення у закладах освіти тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, занять із психологічної саморегуляції, а також створення умов для звернення студентів по психологічну допомогу у разі потреби. Такі заходи можуть сприяти формуванню більш сприятливого психологічного клімату в студентському середовищі.

Отже, розвиток емоційного інтелекту та формування навичок ефективного подолання стресу є важливими умовами підтримання психічного здоров'я студентської молоді. Реалізація зазначених рекомендацій може сприяти підвищенню рівня емоційної стійкості студентів, покращенню їхньої адаптації до складних життєвих умов та зменшенню негативного впливу стресових факторів.

Висновок до другого розділу

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту та рівня психологічного стресу у студентської молоді. Метою дослідження було визначення рівня розвитку емоційного інтелекту у студентів та з'ясування особливостей переживання ними психологічного стресу в сучасних умовах, зокрема в умовах воєнного часу.

Для досягнення поставленої мети було використано дві психодіагностичні методики: методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла та шкалу психологічного стресу PSM-25. У дослідженні взяли участь 30 студентів. Проведення дослідження дозволило отримати узагальнені дані щодо рівня розвитку емоційного інтелекту респондентів та ступеня їхнього психоемоційного напруження.

Аналіз результатів, отриманих за методикою Н. Холла, показав, що більшість опитаних студентів (57 %) має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що значна частина респондентів у цілому здатна усвідомлювати власні емоції, частково керувати ними та розуміти емоційний стан інших людей. Водночас ці навички ще не є достатньо сформованими та потребують подальшого розвитку. Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 20 % студентів, що характеризує їх як осіб із більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Низький рівень

емоційного інтелекту зафіксовано у 23 % респондентів, що може свідчити про певні труднощі у розумінні та контролі власних емоційних станів.

Результати дослідження рівня психологічного стресу за шкалою PSM-25 показали, що у половини опитаних студентів (50 %) спостерігається середній рівень стресу. Це означає, що студенти періодично переживають психоемоційне напруження, однак у більшості випадків здатні справлятися з життєвими труднощами. Високий рівень стресу було виявлено у 27 % респондентів, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю та впливом воєнного часу. Низький рівень стресу спостерігається у 23 % студентів, що свідчить про наявність у них достатнього рівня психологічної стійкості та здатності ефективно долати стресові ситуації.

Отримані результати свідчать про те, що емоційний інтелект може виступати важливим психологічним ресурсом у процесі подолання стресу. Розвинені навички усвідомлення та регуляції емоцій сприяють кращій адаптації особистості до складних життєвих обставин та зниженню рівня психоемоційного напруження.

Отже, розвиток емоційного інтелекту студентської молоді є важливим напрямом психологічної підтримки та формування стресостійкості в умовах сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту у подоланні стресу особистістю в умовах воєнного часу. Проведений аналіз наукових джерел і результатів практичного дослідження дозволив сформулювати узагальнені висновки щодо значення емоційної сфери людини у забезпеченні її психологічної стійкості та адаптації до складних життєвих обставин.

Насамперед у роботі було проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту як психологічного феномену. Встановлено, що сучасні наукові концепції розглядають емоційний інтелект як комплексну здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей, регулювати емоційні стани та використовувати емоційну інформацію для ефективної взаємодії з соціальним середовищем.

Емоційний інтелект поєднує у собі когнітивні й емоційні процеси, що забезпечують більш гнучку поведінку людини та її здатність адаптуватися до змінних умов життя. Дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту пов'язаний із формуванням навичок самосвідомості, емпатії, емоційної саморегуляції та соціальної компетентності.

У теоретичній частині також було розглянуто поняття стресу та особливості його прояву в умовах воєнного часу. Встановлено, що стрес є природною реакцією організму на складні або загрозливі ситуації, яка супроводжується мобілізацією психологічних та фізіологічних ресурсів людини.

Водночас тривалий або надмірний стрес може призводити до психоемоційного виснаження, зниження ефективності діяльності та порушення психологічного благополуччя.

У сучасних умовах війни значна частина населення, зокрема студентська молодь, перебуває під постійним впливом різноманітних стресових факторів: невизначеності майбутнього, інформаційного тиску,

переживань за власну безпеку та безпеку близьких людей. Такі обставини суттєво підвищують рівень психологічного навантаження та вимагають від особистості наявності внутрішніх ресурсів для ефективної адаптації.

Особливу увагу у роботі було приділено дослідженню емоційного інтелекту як чинника подолання стресу.

Аналіз наукових підходів показав, що люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні краще усвідомлювати власні переживання, контролювати емоційні реакції та знаходити конструктивні способи реагування на складні ситуації. Такі особистості частіше демонструють психологічну стійкість, здатність зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати ефективну соціальну взаємодію навіть у несприятливих умовах.

У межах емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня емоційного інтелекту та рівня психологічного стресу у студентської молоді за допомогою психодіагностичних методик.

Аналіз результатів, отриманих за методикою Н. Холла, показав, що більшість опитаних студентів (57 %) має середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що значна частина респондентів у цілому здатна усвідомлювати власні емоції, частково керувати ними та розуміти емоційний стан інших людей. Водночас ці навички ще не є достатньо сформованими та потребують подальшого розвитку. Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 20 % студентів, що характеризує їх як осіб із більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії. Низький рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 23 % респондентів, що може свідчити про певні труднощі у розумінні та контролі власних емоційних станів.

Результати дослідження рівня психологічного стресу за шкалою PSM-25 показали, що у половини опитаних студентів (50 %) спостерігається середній рівень стресу. Це означає, що студенти періодично переживають психоемоційне напруження, однак у більшості випадків здатні справлятися з життєвими труднощами. Високий рівень стресу було виявлено у 27 %

респондентів, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, соціальною нестабільністю та впливом воєнного часу. Низький рівень стресу спостерігається у 23 % студентів, що свідчить про наявність у них достатнього рівня психологічної стійкості та здатності ефективно долати стресові ситуації.

Отримані результати підтверджують важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічної стійкості особистості. Розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоцій сприяє формуванню більш ефективних способів реагування на стресові події, допомагає зберігати внутрішній баланс та підтримувати продуктивну діяльність навіть у складних умовах.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом особистості, який сприяє подоланню стресу та адаптації до умов воєнного часу. Подальші дослідження у цьому напрямі можуть бути спрямовані на розробку практичних програм розвитку емоційного інтелекту серед студентської молоді, що дозволить підвищити рівень їхньої психологічної стійкості, покращити емоційне благополуччя та сприяти більш успішній соціальній і професійній реалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. Вісник Одеського національного університету. 2010. Том 15. №11.С. 21–26.
2. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. 4-9 С.
3. Білоконенко Л. А. Вплив оцінної лексики на емоційний стан людини в міжособистісному конфлікті. К. 2018. 420 с
4. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. 288 с
5. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: Навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, 36 с.
6. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. №14, С. 211-214.
7. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. Вісник Національного університету оборони України, 2019, 24-30. 12.Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війн
8. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 7 с.
10. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.

- 11.Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот Київ: Книголав, 2022. 384 с
- 12.Максимець С.М., Запара, В.О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. 2022. 18 с.
- 13.Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91
- 14.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 15.Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. 2022. С. 20-22.
- 16.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
- 17.Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор. 2009. 181 с
- 18.Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. (47). С.79-89
- 19.Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході. Організаційна Рекун Г. П., Меденець, В.В. Емоційне лідерство в системі управління персоналом. Економіка та суспільство. 2017. 691 с.
- 20.Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. №1 С. 37-41.
- 21.Таранюк Г.Г. Психологічні ресурси та ресурсування психіки. XII Глухівські наукові читання: матеріали Міжнар. наук-практ. конф., м. Глухів, 7-8 грудня. 2022. С. 240-243.

- 22.Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. 2022.
- 23.Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021 р. 319 с.
- 24.Ahmad, A. H., & Zakaria, R. (2015). Pain in Times of Stress. The Malaysian journal of medical Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well- being. Journal of Loss and Trauma. 2010. Vol. 15. P. 151–166.
- 25.Feinstein JS. Lesion studies of human emotion and feeling. Curr Opin Neurobiol. 2013;23(3):304-309. sciences: MJMS, 22(Spec Issue), 52–61.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Додаток Б

ШКАЛА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ PSM-25

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678

10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання

14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптоване до робочих навантажень.