МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У КОНТЕКСТІ ОСОБИСТІСНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Виконала студент IV курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Зборовська Анастасія Віталіївна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент
Шеленкова Наталія Леонідівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Сутність поняття емоційного інтелекту та основні підходи до його тлумачення	7
1.2. Структура емоційного інтелекту та чинники його розвитку	13
1.3. Психологічний зміст стресостійкості та її роль у збереженні психічного здоров’я особистості	19
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	27
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методичний інструментарій	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптаційних характеристик особистості	31
2.3. Розробка програми підвищення стресостійкості з урахуванням розвитку емоційного інтелекту	37
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

У сучасних умовах життя, що характеризуються підвищеним рівнем стресогенності соціального середовища, особливої значущості набувають чинники, які забезпечують психологічний комфорт особистості. До таких чинників належать: здатність людини до саморозуміння, усвідомлення власних емоційних станів, володіння ефективними способами регуляції емоційних проявів, уміння розпізнавати причини виникнення емоцій, контролювати та трансформувати їх. Важливими також є навички відновлення внутрішньої рівноваги, підвищення ефективності життєдіяльності, здатність до самопідтримки й надання допомоги іншим у складних життєвих обставинах, а також уміння протидіяти стресу з метою мінімізації його негативного впливу.

Зазначені аспекти можуть бути комплексно реалізовані за умови сформованості в особистості здатності до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоційних переживань, а також емоцій інших людей. Це є необхідною передумовою збереження психологічного здоров'я та розвитку стійкості до дії стресових чинників. У цьому контексті особливої актуальності набуває вивчення ролі емоційного інтелекту як важливого ресурсу особистості.

Емоційний інтелект (EI або EQ) доцільно розглядати як інтегративну здатність індивіда до сприймання, осмислення, інтерпретації, вираження та регуляції емоцій, а також до їх використання у процесі ефективної міжособистісної взаємодії. Не менш значущими є як уміння контролювати власні емоції, так і здатність розуміти емоційні стани інших людей та адекватно на них реагувати. Окремі дослідники підкреслюють, що рівень емоційного інтелекту може відігравати більш вагому роль у досягненні життєвого успіху, ніж показники когнітивного інтелекту. Взаємозв'язок структурних компонентів емоційного інтелекту забезпечує ефективність міжособистісної комунікації, сприяє професійній самореалізації, підвищує

продуктивність діяльності, розвиває здатність до командної роботи та підтримує мотиваційний потенціал особистості. За таких умов підвищується і рівень її стресостійкості.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та здатністю особистості протистояти стресу, оскільки, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, ступінь впливу емоційного інтелекту на формування стресостійкості залишається недостатньо з'ясованим.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці зарубіжних учених, присвячені проблемі емоційного інтелекту, зокрема Х. Вайсбаха, Г. Гарднера, Д. Гоулмана, Д. Готтмана, У. Дакса, Д. Карузо, К. Кеннона, Р. Купера, Д. Мейєра, А. Савафа, П. Саловея, С. Хейна та інших. Значний внесок у розроблення окремих аспектів цієї проблематики зробили українські дослідники, серед яких І. Андрєєва, Т. Березовська, Л. Вольнова, О. Гура, В. Зарицька, В. Козлов, Г. Мануйлов, В. Моргун, О. Новак, В. Романова, В. Стрельніков, М. Фетискін, О. Філатова, С. Шабанов, С. Шара та ін.

Проблематика саморегуляції особистості знайшла відображення у наукових працях І. Беха, М. Боришевського, С. Занюка, В. Моросанової, В. Колтуцького, Є. Коноза, Я. Тутевича, В. Століна, А. Файзулаєва та інших дослідників. Водночас зазначена проблема залишається недостатньо розробленою, особливо в контексті професійної діяльності, що зумовлює необхідність подальших наукових пошуків.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник формування стресостійкості особистості.

Метою дослідження є визначення ролі емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості особистості.

Відповідно до мети та висунутої гіпотези визначено такі **завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел уточнити зміст понять «емоційний інтелект» та «стресостійкість».

2. Охарактеризувати значення стресостійкості для збереження психічного здоров'я та її вплив на ефективність професійної діяльності.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стійкістю до стресових впливів.

4. Розробити програму підвищення рівня стресостійкості на основі розвитку емоційного інтелекту.

Для реалізації поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**: теоретичні (аналіз, узагальнення наукових джерел), емпіричні (анкетування, тестування), а також методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз Спірмена, t-критерій Стьюдента).

Емпіричну базу дослідження становлять заклади загальної середньої освіти м. Умань. У дослідженні взяли участь 36 вчителів (6 чоловіків та 30 жінок) віком від 28 до 65 років, середній вік яких становить 45,6 років. Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості розроблення та впровадження програми розвитку стресостійкості особистості шляхом удосконалення її емоційного інтелекту.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань), на засіданні кафедри психології.

Публікації. Результати дослідження висвітлено в 1 тезах доповідей.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 48. Робота містить 6 таблиць. Основний зміст викладено на 47 сторінках. Повний обсяг

роботи становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття емоційного інтелекту та основні підходи до його тлумачення

Існує значна кількість підходів до визначення поняття емоційного інтелекту. Водночас науково обґрунтоване та чітке його трактування є достатньо впізнаваним, оскільки базується на серйозному осмисленні категорій «емоції» та «інтелект». Це означає, що поняття емоційного інтелекту відображає специфічний феномен, який виникає на перетині емоційної та когнітивної сфер. Емоційний інтелект визначають як здатність особистості здійснювати осмислене мислення із залученням емоцій, а також використовувати емоційні стани для підвищення ефективності когнітивних процесів. Таке розуміння передбачає наявність здатностей до точного розпізнавання емоцій, доступу до них і їх свідомого викликання з метою підтримки мислення, усвідомлення емоційної інформації та її обробки, а також рефлексивної регуляції емоцій задля забезпечення емоційного й інтелектуального розвитку особистості [46; 48].

Емоційний інтелект також розглядається як здатність індивіда усвідомлювати значення емоцій, встановлювати взаємозв’язки між ними, а також здійснювати мислення й приймати рішення на основі емоційної інформації. Він тісно пов’язаний зі здатністю сприймати емоції, інтегрувати пов’язані з ними почуття, осмислювати емоційну інформацію та ефективно управляти емоційними проявами [22; 31]. У межах цієї концепції емоція трактується як специфічний стан переживання, що включає фізіологічні реакції та когнітивні компоненти і водночас передає інформацію про характер взаємодії людини з оточенням. Зокрема, стан щастя може свідчити про прагнення до взаємодії з іншими людьми, тоді як страх відображає бажання уникнути небезпеки та дистанціюватися від джерела загрози.

Емоційна сфера особистості є однією з найбільш рухливих і змінних складових її психічної структури. Емоції виступають у вигляді переживань, що проявляються як реакції, ставлення та мотиваційні імпульси до діяльності, супроводжуючи всі сфери життєдіяльності людини. Вони відіграють важливу роль у регуляції психічних станів, активності, процесів міжособистісної взаємодії, прийняття рішень і досягнення життєвого успіху [14; 40]. Як зазначає Д. Гоулман: «Ті, хто може керувати своїм емоційним життям з більшою самосвідомістю та самоконтролем, мають значну перевагу для здоров'я» [44]. Недостатній рівень контролю емоцій може призводити до виникнення емоційного напруження, внутрішніх конфліктів та інших негативних станів, що в подальшому негативно позначаються як на психічному, так і на фізичному здоров'ї людини.

Емоційна сфера є такою ж сферою розвитку, як і інтелектуальна, однак її опанування потребує спеціально сформованих навичок. Рівень емоційної компетентності безпосередньо залежить від того, наскільки особистість здатна розвинути відповідні вміння [1; 11]. Саме цим пояснюється той факт, що люди з однаковим рівнем інтелектуальних здібностей можуть досягати різних результатів у житті: «…деякі люди неймовірно успішні, а інші, маючи однакові інтелектуальні здібності, буксують» [44]. Отже, сформованість емоційних навичок виступає важливим чинником життєвого успіху та відчуття задоволеності життям [16; 23]. У свою чергу, задоволеність життям, рівень благополуччя (фізичного, психічного та соціального) і реалізація особистісного потенціалу відображаються у понятті психологічного здоров'я [28; 35].

Проблематика емоційного інтелекту бере свій початок у наукових працях таких дослідників, як Р. Бар-Он, Д. Голуман, Д. Карузо, Д. Майєр, П. Саловей та інші [46; 47]. Значний внесок у розвиток цього напряму зробили також І. Андрєєва, Н. Буркало, В. Зарицька, Ю. Мединська, Є. Носенко, О. Собченко, А. Четверик-Бурлач, М. Шпак та ін. [1; 11; 22; 41].

Спільним для більшості наукових підходів є розуміння емоційного інтелекту як складової управління емоційною сферою особистості. Його взаємозв'язок із показниками здоров'я та рівнем стресостійкості досліджували такі науковці, як С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. Візір, Ф. Дін, І. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг, Н. Коврига, Г. Макуріна, М. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Носенко, І. Пащенко, Р. Робертс, Д. Сіаррочі, А. Степнова, В. Стрельніков, В. Сюсюка, Е. Фернандес-Абаскаль, А. Четверик-Бурлач [16; 33; 36].

Осмисленню сутності емоційного інтелекту сприяє також звернення до ідей, викладених у передмові до книги «Емоційний інтелект» Д. Гоулмана, де через призму висловлювання Аристотеля розкривається складність управління емоціями: «Будь-хто може розсердитися. Розсердитися – це легко. Але розсердитися на конкретну людину на цьому рівні, в цей момент, з конкретною метою, обравши саме цей спосіб, саме таким чином – це нелегко (Аристотель)» [44].

Отже, емоційний інтелект доцільно розглядати як здатність особистості усвідомлювати, регулювати та використовувати як власні, так і чужі емоції у процесі міжособистісної взаємодії. Це інтегральна характеристика, що включає такі складові: уміння розпізнавати, усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани; здатність сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; навички самомотивації та мотивації оточення; здатність стримувати імпульсивні реакції та регулювати емоційний стан.

Одним із найбільш значущих напрямів розвитку психологічної науки у другій половині XX століття стало суттєве розширення уявлень про зміст поняття «інтелект». Упродовж тривалого часу дослідження інтелекту здійснювалися переважно в межах когнітивної парадигми, що знайшло своє відображення у створенні стандартних методів його вимірювання, зокрема тестів на визначення IQ. Однак упродовж останніх десятиліть провідні дослідники, серед яких Г. Гарднер (1983) та Р. Штернберг (1985), дійшли висновку, що зведення інтелекту виключно до когнітивних процесів не

дозволяє повною мірою врахувати соціальні та емоційні аспекти, які відіграють ключову роль у повсякденній життєдіяльності людини [45; 48].

Важливим етапом у розвитку цієї проблематики стало введення у 1989 році П. Саловей і Д. Майєром терміна «емоційний інтелект», що було представлено у двох фундаментальних публікаціях [46].

Визначення емоційного інтелекту є необхідною передумовою для розуміння його сутності. Під цим поняттям зазвичай розуміють загальну здатність особистості до сприйняття, усвідомлення, інтерпретації та регуляції емоцій як власних, так і інших людей. Значущість цього феномена пояснюється тим, що значна кількість людей відчуває труднощі у диференціації, адекватному вираженні та контролі емоцій, особливо в соціальних взаємодіях. Саме тому емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс ефективної соціальної адаптації [16; 23].

Про високий рівень зацікавленості наукової спільноти свідчить стрімке зростання кількості досліджень у цій галузі. З моменту появи поняття емоційного інтелекту в науковому обігу було опубліковано понад 2500 наукових праць, присвячених цій проблематиці, причому кількість таких публікацій постійно зростає. Водночас у популярному дискурсі поняття EQ набуло ще більшого поширення, що призвело до появи значної кількості спрощених інтерпретацій, міфів і недостатньо обґрунтованих тверджень щодо його природи та значення.

Історично перші згадки про емоційний інтелект у науковій літературі пов’язані з іменем Б. Лейнер, яка у 1966 році висунула гіпотезу щодо можливості впливу певних психоактивних речовин на емоційний розвиток людини. Однак подібні підходи не отримали подальшого наукового підтвердження. Першим дослідником, який використав термін «емоційний інтелект» в англомовному науковому просторі, був В. Пейн, який акцентував увагу на важливості емоційної обізнаності у процесі розвитку особистості. Подальший розвиток концепції пов’язаний із роботами Д. Майєра та П.

Саловея, які систематизували цей феномен і заклали підґрунтя для його наукового вивчення.

Слід зазначити, що концепція емоційного інтелекту не виникла ізольовано, а стала результатом тривалого розвитку психологічної думки. Її популярність значною мірою зумовлена критикою традиційних теорій інтелекту, які не враховували важливість емоційних і соціальних чинників [26].

Критичне ставлення до концепції IQ має глибоке історичне підґрунтя. Ще на початкових етапах розвитку психометрії такі дослідники, як А. Біне та Д. Векслер, визнавали, що інтелект не обмежується лише когнітивними здібностями і що для успішного функціонування в суспільстві важливими є й інші якості. Первісно емоційний інтелект розглядався як складова соціального інтелекту. Саме поняття соціального інтелекту було введене Д. Дьюї, який пов’язував його з моральними установками та здатністю орієнтуватися у соціальних ситуаціях.

Подальший розвиток цієї ідеї знайшов відображення у працях Е. Торндайка, який виокремив три типи інтелекту: абстрактний, механічний і соціальний. Соціальний інтелект він визначав як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їх поведінку та діяти відповідно до соціального контексту. Водночас відсутність надійних методів вимірювання значною мірою гальмувала розвиток досліджень у цій сфері. Незважаючи на це, було здійснено низку спроб створення тестів, спрямованих на оцінку здатності до розпізнавання емоцій, розуміння поведінки інших людей та ефективної взаємодії з ними, що має багато спільного із сучасними підходами до вимірювання EQ [38].

Інтерес до емоційного інтелекту також зумовлений низкою соціокультурних чинників. Зокрема, К. Шерер звертає увагу на існування різних підходів до розуміння емоційної компетентності. Один із них ґрунтується на ідеях Аристотеля та передбачає поміркованість і контроль у вираженні емоцій, тоді як інший, умовно «галілеївський», акцентує увагу на

точності їх сприйняття. У різні історичні періоди перевага надавалася або раціональному мисленню (як у стоїчній філософії), або емоційній сфері (як у романтизмі чи контркультурі XX століття). Сучасна культура, орієнтована на самовираження, сприяє зростанню інтересу до емоційної сфери, що також пояснює популярність концепції емоційного інтелекту [35].

У науковому середовищі цей інтерес підсилюється розвитком позитивної психології, яка досліджує чинники щастя, благополуччя та оптимального функціонування людини [54].

Поширення концепції емоційного інтелекту пояснюється також зміною уявлень про роль емоцій у пізнавальних процесах. Традиційно емоції розглядалися як перешкода для раціонального мислення, однак сучасні дослідження доводять їх адаптивну функцію. Емоції сприяють концентрації уваги, підтримують мотивацію та покращують процеси навчання, що дозволяє людині приймати більш ефективні рішення та будувати продуктивні соціальні взаємини [29].

Сучасні теорії інтелекту також розширюють його розуміння, включаючи емоційні та соціальні компоненти. Зокрема, Г. Гарднер виокремив міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект, підкреслюючи важливість як розуміння інших людей, так і самопізнання [45].

Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробив Р. Штернберг, який запропонував трикомпонентну модель інтелекту, що включає аналітичний, творчий і практичний компоненти [48].

Популярність концепції EQ також зросла після публікації книги Д. Гоулмана, в якій підкреслюється важливість емоційної грамотності для досягнення життєвого успіху [44].

Сучасні дослідження емоційного інтелекту спрямовані на з’ясування його біологічних і психологічних основ, розробку методів вимірювання та вивчення його впливу на різні аспекти життєдіяльності людини [54].

Важливим напрямом є також розробка надійних методик його оцінювання, оскільки без об’єктивного вимірювання цей конструкт не може бути повноцінно інтегрований у наукову систему знань.

Подальші дослідження підтверджують, що емоційний інтелект пов’язаний із психологічним благополуччям, рівнем стресу, соціальною адаптацією та професійною ефективністю [16; 33].

Крім того, встановлено, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у запобіганні девіантній поведінці, знижуючи ризик адикцій та сприяючи формуванню конструктивних моделей поведінки [37].

Він також виступає важливим ресурсом подолання стресу та підтримки психічного здоров’я [52].

Таким чином, емоційний інтелект є складним багатовимірним феноменом, який відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя, ефективної соціальної взаємодії та професійної самореалізації особистості.

1.2. Структура емоційного інтелекту та чинники його розвитку

У сучасній психологічній науці відсутній єдиний підхід до визначення структури емоційного інтелекту, що зумовлює існування різноманітних концептуальних моделей його побудови. Серед них однією з найбільш визнаних є «модель здібностей» [46], яка розглядає емоційний інтелект як систему взаємопов’язаних психічних умінь. У межах цієї моделі виділяють чотири ключові компоненти:

1. здатність до сприйняття, ідентифікації та диференціації емоційних проявів як власних, так і інших людей;
2. уміння інтерпретувати, осмислювати та аналізувати емоційні стани;

3. використання емоцій у когнітивній діяльності, зокрема здатність свідомо викликати необхідні емоції та регулювати їх для оптимізації мислення;

4. навички свідомого управління емоційною сферою, що включають контроль і корекцію як власних емоцій, так і емоційних реакцій інших.

Варто зазначити, що зазначені складові не існують ізольовано, а утворюють цілісну ієрархічну систему, яка формується поступово в процесі онтогенетичного розвитку. Базовим рівнем є здатність до розпізнавання емоцій, яка виступає фундаментом для розвитку більш складних когнітивно-емоційних процесів. Надалі формується здатність до розуміння емоцій, що передбачає їх аналіз, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і прогнозування емоційних реакцій. Завершальним етапом є опанування навичок регуляції, що дозволяє особистості ефективно керувати власними переживаннями та впливати на емоційний стан інших людей [22; 31].

Поряд із зазначеною моделлю, широкого поширення набула концепція емоційного інтелекту, запропонована Д. Гоулманом, яка отримала назву «модель компетентності». У межах цього підходу емоційний інтелект трактується як сукупність особистісних якостей і соціально значущих умінь, що забезпечують успішну взаємодію людини з оточенням. Структурно вона включає чотири взаємопов'язані блоки:

1. самосвідомість, яка охоплює здатність до усвідомлення власних емоцій, адекватної оцінки власних можливостей і формування стабільного почуття самоповаги;

2. саморегуляцію, що проявляється у вмінні контролювати емоційні реакції, зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін, демонструвати ініціативність, наполегливість і позитивне ставлення до діяльності;

3. соціальну обізнаність (соціальну чутливість), яка включає емпатійність, здатність розуміти потреби інших, орієнтацію в соціальному контексті та відповідальність за власні дії;

4. управління міжособистісними відносинами, що передбачає здатність впливати на інших, будувати продуктивні взаємини, ефективно співпрацювати та конструктивно розв’язувати конфліктні ситуації [44].

Суттєвою перевагою цієї моделі є її практична спрямованість, адже вона враховує можливість варіативності структури емоційного інтелекту залежно від професійної діяльності, що робить її особливо актуальною у прикладних психологічних дослідженнях.

Інший підхід до розуміння структури емоційного інтелекту представлений у працях О. Собченко, яка пропонує розглядати його через систему взаємопов’язаних умінь. Дослідниця виокремлює такі групи:

1. когнітивні, що забезпечують усвідомлення, аналіз та інтерпретацію емоційної інформації;

2. афективні, пов’язані зі здатністю до регуляції емоційних станів і підтримання внутрішньої гармонії;

3. адаптивні, які виявляються у здатності ефективно діяти в умовах стресу, обираючи оптимальні стратегії подолання труднощів;

4. самомотиваційні, що забезпечують підтримку внутрішньої активності та спрямованості на досягнення цілей;

5. соціальні, які включають емпатію та здатність впливати на емоційний стан інших людей [41].

Окрім цього, у межах даного підходу виділяються функціональні характеристики емоційного інтелекту, що розкривають його прикладне значення. До них належать:

1. інтерпретаційна функція, яка забезпечує здатність розпізнавати невербальні прояви емоцій (міміку, жести, інтонаційні особливості мовлення) та правильно їх тлумачити;

2. регулятивна функція, що передбачає адекватність зовнішнього вираження емоцій і відповідність емоційних реакцій конкретній ситуації;

3. адаптивно-захисна функція, яка полягає у мобілізації внутрішніх ресурсів особистості в умовах підвищеного психоемоційного напруження;

4. енергетична функція, що відображає здатність до підтримання активності, гнучкості поведінки та ефективної комунікації.

Розширюючи зазначені підходи, варто підкреслити, що структура емоційного інтелекту не є статичною, а формується під впливом соціального досвіду, умов виховання, професійної діяльності та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Вона може змінюватися та вдосконалюватися протягом життя, що свідчить про її динамічний характер [16; 23].

Крім того, важливо зазначити, що всі структурні компоненти емоційного інтелекту перебувають у тісній взаємодії між собою. Недостатній розвиток хоча б одного з них може негативно впливати на функціонування всієї системи, знижуючи ефективність міжособистісної взаємодії та здатність до саморегуляції. Водночас гармонійний розвиток усіх складових забезпечує високий рівень емоційної компетентності, що сприяє успішній соціалізації особистості, її професійній реалізації та підвищенню рівня стресостійкості [16; 33].

Таким чином, аналіз різних моделей структури емоційного інтелекту дозволяє зробити висновок про його складну, багаторівневу та інтегративну природу, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Саме така багатовимірність забезпечує його значущість як ресурсу особистості в умовах сучасного динамічного та стресогенного середовища.

Емоційний інтелект як цілісна характеристика особистості не є статичною властивістю — він піддається розвитку протягом усього життя шляхом цілеспрямованого формування емоційної компетентності. На відміну від показників загального інтелекту (IQ), які значною мірою обумовлені спадковими факторами, емоційний інтелект поєднує як біологічно задані, так і соціально сформовані компоненти. Саме така інтеграція забезпечує формування сприятливого емоційного фону для міжособистісної взаємодії, розвитку емпатії, регуляції негативних емоцій та контролю імпульсивних реакцій [14].

І. Андрєєва підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту зумовлений як природженими, так і набутими чинниками [1]. До біологічних передумов належать: рівень емоційної компетентності батьків, функціональна домінантність правої півкулі мозку, індивідуальні особливості темпераменту, зокрема емоційна чутливість, а також специфіка переробки інформації. Водночас соціальні чинники відіграють не менш важливу роль. Серед них виділяють рівень розвитку самосвідомості дитини, сформованість віри у власну емоційну компетентність, особливості сімейного виховання, характер взаємин у родині, освітній рівень батьків і матеріальне становище, емоційний клімат у сім'ї, а також такі соціально-психологічні характеристики, як маскулінність, андрогінність, зовнішній локус контролю та релігійність [22].

Особливо значущим етапом у становленні емоційного інтелекту є дитинство, яке розглядається як сенситивний період для формування емоційної сфери особистості. Саме в цей час закладаються базові моделі емоційного реагування, що значною мірою визначають подальшу поведінку людини [1]. Інакше кажучи, ранній досвід взаємодії з дорослими формує фундамент майбутнього емоційного функціонування. Освітнє середовище та процес виховання виступають ключовими механізмами цього розвитку, зокрема через наслідування (імітацію) поведінки значущих дорослих.

Водночас помилки у вихованні можуть суттєво ускладнити формування емоційної компетентності. Типові заборони на прояв емоцій («не плач», «стримуйся», «це не прийнятно») фактично призводять до витіснення емоцій із свідомості дитини. У результаті формується дефіцит навичок емоційного усвідомлення та опрацювання переживань. Це, у свою чергу, сприяє соматизації емоцій — їх переходу у фізичні симптоми, такі як напруження, біль чи дискомфорт. У дорослому віці це проявляється труднощами у вербалізації почуттів і розпізнаванні власних емоційних станів.

Розвиток емоційних умінь у дитячому віці виступає визначальним чинником формування зрілого емоційного інтелекту в майбутньому. У цьому контексті доцільно розрізняти внутрішні та зовнішні прояви ЕІ. Внутрішній вимір емоційного інтелекту відображається через такі показники, як рівень психологічного благополуччя, позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка, а також здатність обирати ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій [27]. Таким чином, психологічне благополуччя можна розглядати як інтегральний індикатор сформованості емоційного інтелекту та важливу складову психічного здоров'я.

У сучасному суспільстві існує широкий спектр можливостей для розвитку емоційного інтелекту. До них належать як професійна психологічна допомога, так і участь у спеціалізованих тренінгах, освітніх програмах або самостійне опанування відповідних знань і навичок. Багато організацій впроваджують програми розвитку ЕІ для своїх працівників, усвідомлюючи його значення для ефективної командної роботи та лідерства.

Водночас важливо усвідомлювати, що розвиток емоційного інтелекту є тривалим і поступовим процесом, який не дає миттєвих результатів. Для одних людей він відбувається природніше завдяки накопиченому життєвому досвіду, для інших потребує значних зусиль. Формування ЕІ вимагає систематичної роботи над собою, що включає розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Отже, емоційний інтелект виступає не лише як індивідуальна характеристика, а як динамічна компетентність, яка розвивається за умови цілеспрямованої практики, мотивації та особистісної залученості.

1.3. Психологічний зміст стресостійкості та її роль у збереженні психічного здоров’я особистості

Класичні основи теорії стресу були закладені у ХХ столітті в працях таких дослідників, як Ганс Сельє, Волтер Кеннон та Річард Лазарус. Поняття стресу було запропоноване Гансом Сельє у 1936 році та розглядалося як неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу або вплив, що порушує його гомеостаз. У межах цієї концепції стрес виконує адаптаційну функцію, спрямовану на мобілізацію ресурсів організму [45].

Волтер Кеннон раніше описав реакцію «бий або тікай», яка відображає первинні механізми реагування організму на загрозу. Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із роботами Річарда Лазаруса, який запропонував когнітивний підхід, відповідно до якого стрес визначається не лише об’єктивними умовами, а й суб’єктивною оцінкою ситуації індивідом [45].

У науковій літературі розрізняють два основні види стресу: еустрес, що має позитивний, мобілізуючий характер, та дистрес, який пов’язаний із негативними емоційними переживаннями і може мати руйнівний вплив на організм. При цьому підкреслюється, що повна відсутність стресу є неможливою, оскільки він є невід’ємною складовою життєдіяльності [29].

Сучасні підходи до аналізу стресу представлені трьома основними напрямами: середовищним, трансакційним та нормативним. У межах середовищного підходу стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з довкіллям, зокрема як наслідок невідповідності між вимогами середовища та ресурсами особистості. Трансакційний підхід, розроблений Річардом Лазарусом, акцентує увагу на процесах когнітивної оцінки ситуації та виборі стратегій подолання. Нормативний підхід трактує стрес як особливий функціональний стан, що відображає перебудову механізмів регуляції діяльності в складних умовах [29; 42].

Стресовий процес включає кілька взаємопов’язаних компонентів: первинну і вторинну оцінку ситуації, емоційні та когнітивні реакції,

використання копінг-стратегій і подальшу переоцінку результатів. Важливим є те, що одна й та сама ситуація може викликати різні реакції залежно від індивідуальних особливостей особистості та попереднього досвіду [42].

Фізіологічний аспект стресу пов’язаний із активацією нейроендокринної системи, зокрема вивільненням таких гормонів, як кортизол, адреналін і норадреналін. Це супроводжується підвищенням частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, напруженням м’язів і загальною мобілізацією організму [29].

Для пояснення нейропсихологічних механізмів реагування на стрес важливе значення має триєдина модель мозку, запропонована Пол Маклін. Згідно з цією моделлю, у структурі мозку виокремлюють рептильний комплекс, лімбічну систему та неокортекс. У стані стресу домінують більш примітивні структури мозку, відповідальні за інстинктивні та емоційні реакції, тоді як діяльність неокортексу, пов’язана з раціональним мисленням, може знижуватися [29].

Тривалий або хронічний стрес має негативні наслідки для фізичного та психічного здоров’я. Він може спричиняти розвиток серцево-судинних захворювань, хронічної втоми, порушень сну, а також психічних розладів, зокрема депресії. У зв’язку з цим Всесвітня організація охорони здоров’я визначає професійний стрес як одну з ключових проблем сучасного суспільства [46].

Отже, стрес є складним багатокомпонентним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти функціонування людини. Його вплив може бути як адаптивним, так і деструктивним, залежно від інтенсивності, тривалості та індивідуальних особливостей реагування.

Термін «стресостійкість» означає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових впливів, травматичних подій і несприятливих життєвих обставин, що дозволяє запобігати розвитку психічних розладів, зокрема депресії, тривожних станів і посттравматичного стресового розладу.

У загальному розумінні стресостійкість визначається як здатність протистояти складним умовам або швидко відновлюватися після них [16; 33].

У контексті сучасних біологічних і психологічних досліджень це поняття набуло більш конкретизованого змісту та тісно пов’язується з категорією життєстійкості. Уявлення про життєстійкість як форму стійкості до стресу сформувалося у 1970-х роках у межах досліджень розвитку дітей, які демонстрували нормальне функціонування попри несприятливі умови виховання. У подальшому, зокрема у 1990-х роках, дослідницький інтерес змістився від виявлення захисних чинників до аналізу процесів подолання труднощів і вивчення психосоціальних детермінант життєстійкості у дорослих, які зазнали травматичних впливів [43].

Негативні прояви недостатньої стресостійкості виявляються у вигляді емоційних і поведінкових порушень, серед яких депресивні стани, тривожність, страхи, а також посттравматичні симптоми [33].

Сучасні дослідження, зокрема із застосуванням нейробіологічних методів, значно розширили уявлення про механізми стресостійкості. Вивчення як людських, так і тваринних моделей дозволило виявити, що стійкість до стресу пов’язана з особливостями функціонування нервової системи та ефективністю поведінкових стратегій подолання [33].

У науковій літературі існують різні підходи до визначення сутності стресостійкості. Згідно з одним із них, вона розглядається як відносно стабільна риса особистості, що включає сукупність характеристик, які забезпечують адаптацію до складних обставин. Інший підхід трактує стресостійкість як динамічний процес взаємодії між індивідом і середовищем, у якому важливу роль відіграють зміни, що відбуваються з часом. Третій підхід визначає її як результат успішного подолання несприятливих ситуацій. Попри відмінності, усі підходи об’єднує визнання двох ключових компонентів: наявності несприятливих умов та досягнення позитивної адаптації [16].

Сучасні дослідження стресостійкості охоплюють кілька основних аспектів: початковий стан індивіда до виникнення стресової ситуації, характер несприятливих обставин, результати адаптації після їх впливу, а також чинники, що прогнозують ці результати. До таких чинників належать психологічні та соціальні ресурси особистості, зокрема здатність до активного подолання труднощів, оптимізм, когнітивна переоцінка ситуацій, просоціальна поведінка та соціальна підтримка [33].

Особливе значення серед захисних чинників має соціальна підтримка, яка сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню адаптаційних можливостей особистості [33].

Ключову роль у забезпеченні стресостійкості відіграють процеси регуляції емоцій. Саме здатність до усвідомлення, контролю та конструктивного вираження емоцій визначає ефективність адаптації до стресових впливів і сприяє збереженню психічного благополуччя [16; 23].

Нейробіологічні дослідження свідчать, що стресостійкість пов’язана з функціонуванням певних структур головного мозку, зокрема медіальної префронтальної кори, яка бере участь у регуляції стресових реакцій [33].

Важливим напрямом досліджень є також вивчення впливу раннього життєвого досвіду на формування стресостійкості. Доведено, що значні травматичні події в дитинстві можуть мати довготривалі негативні наслідки для фізичного і психічного здоров’я. Водночас помірний рівень стресу в ранньому віці за певних умов може сприяти формуванню адаптаційних механізмів і підвищенню стійкості до майбутніх стресових впливів [43].

Підвищення стресостійкості можливе за допомогою психологічних і поведінкових інтервенцій, зокрема психотерапії, розвитку навичок саморегуляції та формування ефективних копінг-стратегій [42].

Таким чином, стресостійкість є складним багатовимірним феноменом, що включає особистісні характеристики, динамічні процеси адаптації та результати взаємодії індивіда з несприятливими умовами. Її розвиток є

важливою умовою збереження психічного здоров’я та ефективного функціонування особистості в сучасному сві

Для підвищення рівня стресостійкості в різних видах діяльності доцільним є впровадження ефективних і функціонально обґрунтованих методів психокорекції та психотерапії. До таких методів належать аутогенне тренування, біологічний зворотний зв’язок, спеціальні дихальні вправи, а також когнітивно-поведінкова терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на формування адаптивних способів мислення та поведінки, що забезпечують підтримання фізичного і психічного здоров’я людини. Вона передбачає впровадження ефективних когнітивних і поведінкових стратегій для подолання афективних, психогенних і психосоматичних розладів, зокрема підвищеної тривожності. Доцільним є поєднання елементів когнітивно-поведінкової терапії зі стратегіями активного відновлення.

Феномен активного відновлення має важливе психофізіологічне та клінічне значення і суттєво впливає на стан фізичного та психічного здоров’я людини. В умовах підвищених біомедичних ризиків зростає потреба у профілактиці психологічних і поведінкових розладів шляхом застосування ефективних стратегій активного відновлення.

З позицій кібернетичного підходу організм людини розглядається як цілісна психофізіологічна система, що включає вхідні інформаційні канали (органи чуття), центральні структури обробки інформації (мозок) та ефекторні системи (опорно-руховий апарат), які забезпечують поведінкову та когнітивну активність. Важливу роль відіграє механізм зворотного зв’язку, що проявляється у взаємовпливі м’язової, соматичної та психічної активності.

Активне відновлення розглядається як інтегративний процес, що поєднує помірну фізичну активність із цілеспрямованою психічною регуляцією (вольовою, емоційною та когнітивною). Такий підхід сприяє

формуванню нових функціональних систем, орієнтованих на підтримання здорового способу життя.

З фізіологічної точки зору активне відновлення сприяє утворенню нових нейронних зв’язків і умовних рефлексів, що підвищує когнітивний потенціал. У психологічному аспекті це проявляється у формуванні нових асоціацій, когнітивних структур і стратегій подолання стресу, зокрема в межах когнітивно-поведінкового підходу.

Діагностика стресостійкості здійснюється на кількох рівнях:

1. морфологічному (особливості соматотипу, антропометричні показники, індекс маси тіла);
2. фізіологічному (показники функціонування внутрішніх органів, зокрема серцево-судинної системи);
3. гематологічному (вміст гемоглобіну та формених елементів крові);
4. біохімічному (рівень глюкози та мікроелементів);
5. імунологічному (стан гуморального та клітинного імунітету);
6. емоційному (рівень реактивної та особистісної тривожності);
7. когнітивному (характер мислення, зокрема критичного та саногенного);
8. поведінковому (баланс фізичної та розумової активності, саморегуляція поведінки).

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що стресостійкість є складним багатовимірним феноменом, який охоплює біологічні, психологічні та соціальні компоненти функціонування людини. Її сутність полягає не лише у здатності протидіяти стресовим впливам, але й у забезпеченні ефективної адаптації та збереженні цілісності психофізіологічних процесів у змінних умовах середовища.

Показано, що сучасні наукові підходи до розуміння стресостійкості інтерпретують її як інтегративну характеристику, яка може розглядатися як особистісна риса, динамічний процес або результат адаптації. Незважаючи на різні теоретичні позиції, ключовими ознаками цього явища залишаються наявність стресових чинників та здатність до позитивної адаптації.

З'ясовано, що формування стресостійкості обумовлюється взаємодією нейробіологічних механізмів, індивідуально-психологічних характеристик та соціальних чинників. Особливу роль відіграють процеси емоційної регуляції, когнітивної переоцінки, соціальної підтримки, а також функціональний стан центральної та вегетативної нервової системи.

Встановлено, що психічне здоров'я є важливою умовою та водночас результатом достатнього рівня стресостійкості. Воно проявляється у здатності особистості до саморегуляції, адекватного реагування на зовнішні впливи, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективної соціальної адаптації.

Обґрунтовано, що реактивність організму та механізми загального адаптаційного синдрому визначають індивідуальні особливості реагування на стрес і пов'язані з ресурсними можливостями організму. Відповідно, рівень стресостійкості залежить від збалансованості процесів адаптації, зокрема співвідношення анаболічних і катаболічних змін, а також від стану нейроендокринної регуляції.

Виявлено, що діагностика стресостійкості потребує комплексного підходу, який охоплює як соматичні, так і психологічні показники, що дозволяє більш точно оцінити адаптаційний потенціал особистості.

Доведено доцільність застосування психокорекційних і психотерапевтичних методів для підвищення стресостійкості. Найбільш ефективними є підходи, що поєднують когнітивно-поведінкові стратегії, методи саморегуляції та активне відновлення, спрямовані на формування адаптивних моделей поведінки і підвищення функціональних резервів організму.

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження стресостійкості та розробки практичних рекомендацій щодо її оптимізації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методичний інструментарій

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості особистості було організоване відповідно до мети, завдань і гіпотези кваліфікаційної роботи. Логіка дослідницької роботи передбачала послідовне вивчення трьох взаємопов'язаних площин: рівня розвитку емоційного інтелекту респондентів, особливостей їхньої стресостійкості, а також адаптаційних характеристик, що відображають здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективність діяльності та конструктивну саморегуляцію в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект не ізольовано, а як особистісний ресурс, що безпосередньо впливає на способи переживання стресу, характер реагування на напружені ситуації та загальну здатність до психологічної адаптації [16; 33].

Необхідність проведення саме такого дослідження зумовлена сучасними умовами професійної діяльності, в яких людина дедалі частіше стикається з емоційною перенасиченістю, високим темпом життя, інформаційним перевантаженням, необхідністю постійного самоконтролю та потребою швидко пристосовуватися до змінних обставин. Особливо актуальним це є для представників педагогічної професії, оскільки їхня робота пов'язана з постійною міжособистісною взаємодією, емоційною включеністю, відповідальністю за результати навчально-виховного процесу, а також необхідністю підтримувати професійну ефективність навіть за умов стресу [4; 31]. Саме тому дослідження проводилося серед педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, чия професійна діяльність об'єктивно вимагає сформованих навичок емоційної саморегуляції, емпатії, гнучкості поведінки та стійкості до фруструвальних і стресогенних чинників.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася на базі закладів загальної середньої освіти м. Умань. До участі було залучено 36 педагогів віком від 28 до 65 років. Середній вік респондентів становив 45,6 років. За статевою ознакою вибірка була представлена 30 жінками та 6 чоловіками, що загалом відповідає типовій структурі кадрового складу освітньої галузі, для якої характерне кількісне переважання жінок. Дослідження проводилося в дистанційному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms, що дало змогу забезпечити зручність участі респондентів, уніфікувати процедуру збору даних та створити належні умови для подальшої математико-статистичної обробки результатів.

Використання саме дистанційного формату мало низку організаційних переваг. По-перше, воно сприяло залученню працюючих педагогів без суттєвого втручання в їхній професійний графік. По-друге, такий формат забезпечував відносну анонімність відповідей, що є особливо важливим у дослідженнях, пов’язаних із самооцінкою емоційних станів, переживанням напруження та оцінкою власних адаптаційних ресурсів [38]. По-третє, стандартизована онлайн-форма мінімізувала вплив зовнішніх чинників на процедуру тестування та дала змогу всім учасникам отримати однакові інструкції й однакові умови проходження психодіагностичних методик. Водночас під час організації дослідження було враховано необхідність добровільної участі респондентів, дотримання принципів конфіденційності, етичності та наукової коректності в роботі з отриманими даними.

Добір вибірки зумовлювався не лише доступністю респондентів, а й науковою доцільністю. Педагоги є професійною групою, для якої емоційний інтелект виступає важливим інструментом щоденної діяльності. Уміння розуміти власні емоції та емоційні стани інших, контролювати імпульсивні реакції, конструктивно реагувати на конфлікти, зберігати самовладання у складних ситуаціях і водночас підтримувати ефективну взаємодію з учнями, батьками та колегами є істотними складовими професійної компетентності вчителя [12; 31]. У зв’язку з цим саме педагогічна вибірка є релевантною для

перевірки гіпотези про те, що вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із вищим рівнем стресостійкості особистості.

Змістовна структура емпіричного дослідження була побудована таким чином, щоб охопити як ключову незалежну змінну, тобто емоційний інтелект, так і залежні або пов’язані з ним психологічні характеристики, зокрема стресостійкість, суб’єктивне переживання стресу та адаптаційні способи реагування. З огляду на це до методичного комплексу було включено чотири психодіагностичні інструменти, які дозволяють комплексно проаналізувати досліджувану проблему.

Першою методикою було обрано Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) [47]. Цей опитувальник є одним із найбільш уживаних інструментів для самооцінки емоційного інтелекту та базується на уявленні про емоційний інтелект як здатність людини сприймати, розуміти, оцінювати й регулювати емоції. Методика дає можливість дослідити загальний рівень емоційного інтелекту, а також окремі аспекти емоційного функціонування, пов’язані з усвідомленням власних переживань, розумінням емоційного змісту ситуацій, умінням керувати емоційними реакціями та використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і побудови ефективної взаємодії. У контексті цього дослідження використання зазначеної методики є цілком доцільним, оскільки вона дає змогу отримати узагальнений показник емоційного інтелекту як особистісного ресурсу та співвіднести його з рівнем стресостійкості респондентів.

Другою методикою стала Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) [43], яка використовується для оцінки психологічної стійкості, здатності до відновлення після труднощів, внутрішньої витривалості та гнучкості в подоланні несприятливих обставин. Застосування саме цієї шкали дало можливість операціоналізувати поняття стресостійкості на рівні конкретного емпіричного виміру.

Третім інструментом дослідження була Perceived Stress Scale (PSS-10) [42], спрямована на виявлення суб’єктивного рівня переживаного стресу.

Четвертою методикою було обрано Brief COPE [42], розроблену для вивчення копінг-стратегій, тобто способів подолання стресових ситуацій.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує комплексне охоплення проблеми та дозволяє дослідити її на кількох рівнях: емоційно-особистісному, регулятивному, поведінковому та адаптаційному.

Процедура дослідження передбачала кілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел із проблеми емоційного інтелекту, стресостійкості та психологічної адаптації особистості, уточнено понятєво-категоріальний апарат дослідження, визначено його об’єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання. На другому етапі було сформовано вибірку, підібрано психодіагностичні методики та організовано емпіричний збір даних. На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Зокрема, для виявлення взаємозв’язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз Спірмена, а для порівняння окремих груп респондентів за вираженістю досліджуваних характеристик – t-критерій Стьюдента, що відповідає загальній логіці дослідження, заявленій у вступі роботи.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була підпорядкована завданню всебічного вивчення емоційного інтелекту як чинника стресостійкості особистості. Характеристика вибірки свідчить про практичну релевантність дослідження, а підібраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує достатню змістову повноту для аналізу зв’язку між емоційною компетентністю, стійкістю до стресу та адаптаційними способами реагування.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптаційних характеристик особистості

На цьому етапі дослідження було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних із метою виявлення особливостей емоційного інтелекту, рівня стресостійкості, суб'єктивного переживання стресу та специфіки копінг-стратегій респондентів. Аналіз результатів проводився з урахуванням загальної логіки дослідження, відповідно до поставлених завдань і висунутої гіпотези.

Першочергово було проаналізовано рівень емоційного інтелекту педагогічних працівників, що дозволило визначити загальні тенденції сформованості емоційної компетентності в досліджуваній вибірці.

Рівень емоційного інтелекту

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем емоційного інтелекту

Рівень	**Кількість**	**%**
Високий	10	28%
Середній	18	50%
Низький	8	22%

Отримані результати свідчать про те, що у більшості респондентів (50%) переважає середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що значна частина педагогів володіє базовими навичками усвідомлення та регуляції емоцій, однак ці навички не завжди є достатньо стійкими та автоматизованими в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Водночас 28% досліджуваних демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що вказує на здатність ефективно розпізнавати власні

та чужі емоції, контролювати емоційні реакції, а також використовувати емоційну інформацію для прийняття рішень і побудови конструктивної взаємодії. Така група респондентів, імовірно, має більший потенціал до психологічної саморегуляції та адаптації в умовах стресу.

Разом із тим 22% учасників характеризуються низьким рівнем емоційного інтелекту, що може проявлятися у труднощах розуміння емоційних станів, імпульсивності реакцій, недостатній здатності до емоційного самоконтролю та складностях у міжособистісній взаємодії. У контексті професійної діяльності це може підвищувати вразливість до стресу та сприяти формуванню дезадаптивних способів реагування.

Рівень стресостійкості

Наступним етапом було дослідження рівня стресостійкості респондентів.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

Рівень	**Кількість**	**%**
Високий	9	25%
Середній	17	47%
Низький	10	28%

Аналіз результатів показує, що найбільша частка респондентів (47%) має середній рівень стресостійкості. Це свідчить про здатність адаптуватися до звичних стресових ситуацій, однак у складніших або тривалих умовах психоемоційного напруження така стійкість може виявлятися недостатньою.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 25% досліджуваних. Такі респонденти демонструють здатність зберігати внутрішню рівновагу, ефективно мобілізувати ресурси, конструктивно реагувати на труднощі та швидко відновлюватися після негативних подій.

Водночас 28% педагогів мають низький рівень стресостійкості, що може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній виснаженості, труднощах у подоланні стресових ситуацій та схильності до дезадаптивних реакцій. Такий результат є показовим з огляду на специфіку педагогічної діяльності, яка передбачає високий рівень емоційного навантаження.

Рівень переживаного стресу

З метою уточнення суб'єктивного аспекту стресу було проаналізовано рівень переживаного стресу.

Таблиця 2.4

Рівень суб'єктивного стресу

Рівень	**%**
Високий	39%
Середній	44%
Низький	17%

Отримані дані свідчать про те, що значна частина респондентів (39%) перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження. Це може бути пов'язано як із професійними факторами (відповідальність, інтенсивна комунікація, навантаження), так і із загальним соціальним контекстом, що характеризується нестабільністю та високим рівнем невизначеності.

Середній рівень стресу зафіксовано у 44% респондентів, що свідчить про помірне напруження, яке не завжди призводить до дезадаптації, однак потребує ефективних механізмів регуляції.

Низький рівень стресу виявлено лише у 17% досліджуваних, що може свідчити про наявність розвинених особистісних ресурсів, зокрема емоційної компетентності та ефективних копінг-стратегій.

Аналіз копінг-стратегій

Для більш глибокого розуміння адаптаційних характеристик було досліджено копінг-стратегії респондентів.

Таблиця 2.5

Типи копінг-стратегій

Тип	**%**
Адаптивні	48%
Дезадаптивні	52%

Аналіз результатів показує незначне переважання дезадаптивних стратегій (52%), що може свідчити про недостатній рівень сформованості ефективних способів подолання стресу. До таких стратегій належать уникнення, заперечення, емоційне дистанціювання, які, хоча і можуть тимчасово знижувати напруження, у довгостроковій перспективі не сприяють вирішенню проблеми.

Водночас 48% респондентів використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання труднощів, планування, пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку ситуації. Це вказує на наявність потенціалу для розвитку ефективної психологічної адаптації.

Кореляційний аналіз результатів

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок між досліджуваними показниками

Показники	**r**
Емоційний інтелект – стресостійкість	**0.68**
Емоційний інтелект – рівень стресу	**-0.61**
Стресостійкість – рівень стресу	**-0.65**
Емоційний інтелект – адаптивні копінги	**0.53**

Інтерпретація кореляцій

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками.

Зокрема, встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю (r = 0,68), що означає: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищою є здатність особистості протистояти стресу.

Негативний зв'язок між емоційним інтелектом і рівнем переживаного стресу (r = -0,61) свідчить про те, що особи з розвиненими емоційними навичками менш схильні сприймати ситуації як стресові або краще справляються з ними.

Також встановлено негативний зв'язок між стресостійкістю та рівнем стресу (r = -0,65), що підтверджує логічне припущення про те, що більш стійкі особистості меншою мірою переживають психоемоційне напруження.

Позитивний зв’язок між емоційним інтелектом і адаптивними копінг-стратегіями (r = 0,53) свідчить про те, що емоційний інтелект сприяє вибору більш ефективних способів подолання стресу.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію особистості до стресових умов. Особи з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стресостійкість, нижчий рівень переживаного стресу та схильність до використання адаптивних копінг-стратегій.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про доцільність розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як засобу підвищення стресостійкості особистості.

2.3. Розробка програми підвищення стресостійкості з урахуванням розвитку емоційного інтелекту

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущих зв’язків між рівнем емоційного інтелекту, показниками стресостійкості та особливостями копінг-поведінки респондентів. Зокрема, встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із більшою психологічною стійкістю до стресових впливів, нижчим рівнем суб’єктивного переживання стресу та схильністю до використання адаптивних стратегій подолання труднощів [16; 33]. Водночас частина досліджуваних продемонструвала середній і низький рівні як емоційного інтелекту, так і стресостійкості, що супроводжувалося підвищеним рівнем напруження та використанням менш ефективних способів реагування.

Отримані результати обґрунтовують доцільність розробки спеціальної психокорекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення

стресостійкості особистості шляхом розвитку її емоційного інтелекту. Такий підхід базується на уявленні про емоційний інтелект як інтегративну характеристику, що включає здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції та конструктивного використання емоцій у процесі життєдіяльності [22; 31]. Саме ці здібності забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності, сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та формуванню адаптивних способів подолання стресу [16; 33].

Розроблена програма орієнтована на педагогічних працівників як професійну групу, діяльність якої характеризується високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійної міжособистісної взаємодії та відповідальністю за результати освітнього процесу. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту виступає важливим ресурсом професійної ефективності, психологічного благополуччя та профілактики емоційного вигорання [4; 31].

Метою програми є підвищення рівня стресостійкості особистості шляхом розвитку компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної усвідомленості, здатності до регуляції емоцій, емпатії та навичок конструктивного реагування на стресові ситуації. Досягнення цієї мети передбачає вирішення комплексу взаємопов’язаних завдань, серед яких особливе значення мають формування здатності до ідентифікації власних емоційних станів, розвиток умінь аналізувати причини виникнення емоцій, оволодіння ефективними техніками емоційної саморегуляції, а також засвоєння адаптивних копінг-стратегій [42].

Концептуально програма ґрунтується на поєднанні положень теорії емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкового підходу та сучасних уявлень про психологічну резилієнтність [43]. Такий інтегративний підхід дозволяє розглядати стресостійкість не лише як стабільну властивість особистості, але і як динамічний процес, що може розвиватися внаслідок цілеспрямованого психологічного впливу. Важливим є також урахування ролі когнітивної оцінки ситуації, оскільки саме інтерпретація подій значною мірою визначає

інтенсивність емоційних реакцій та характер поведінки у стресових умовах [42].

Зміст програми побудований за принципом поступового ускладнення та переходу від усвідомлення до регуляції та інтеграції набутих навичок. На початковому етапі акцент робиться на розвитку емоційної усвідомленості, що передбачає розширення емоційного словника, здатність диференціювати власні переживання та розпізнавати їх у конкретних життєвих ситуаціях. Це створює основу для подальшого формування навичок регуляції, оскільки ефективне управління емоціями неможливе без їх адекватного усвідомлення [1].

Наступний змістовий блок програми пов’язаний із формуванням умінь аналізувати причини виникнення емоційних реакцій та виявляти індивідуальні тригери стресу. Особлива увага приділяється усвідомленню взаємозв’язку між ситуацією, когнітивною оцінкою та емоційною реакцією, що відповідає положенням когнітивно-поведінкової теорії [42]. Це дозволяє учасникам не лише краще розуміти власні переживання, але й впливати на них шляхом зміни інтерпретації ситуації.

Подальший етап передбачає оволодіння конкретними техніками емоційної регуляції, серед яких важливе місце займають дихальні вправи, прийоми зниження напруження, техніки зупинки імпульсивних реакцій та когнітивного переосмислення. Застосування цих методів сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій, підвищенню рівня самоконтролю та формуванню більш конструктивних моделей поведінки [42].

Окремий змістовий блок програми присвячений розвитку емпатії як важливого компонента емоційного інтелекту. Здатність розуміти емоційні стани інших людей, адекватно реагувати на них і будувати ефективну комунікацію є необхідною умовою успішної професійної діяльності педагога [31]. Розвиток емпатії сприяє зниженню міжособистісної напруженості, покращенню взаєморозуміння та підвищенню якості професійної взаємодії.

Завершальний етап програми спрямований на формування та закріплення адаптивних копінг-стратегій. Учасники навчаються свідомо обирати ефективні способи подолання стресу, такі як активне вирішення проблем, планування, звернення по соціальну підтримку, позитивна переоцінка ситуації [42]. Водночас відбувається усвідомлення обмежень дезадаптивних стратегій, зокрема уникнення, заперечення чи емоційного відсторонення, які не сприяють довготривалому вирішенню проблеми.

Організаційно програма реалізується у форматі групових занять, що створює умови для обміну досвідом, розвитку рефлексії та формування навичок міжособистісної взаємодії. Тривалість програми становить шість занять, кожне з яких має чітку структуру та включає поєднання інформаційного, практичного та рефлексивного компонентів. Такий формат дозволяє забезпечити не лише засвоєння теоретичних знань, але й формування практичних умінь, необхідних для підвищення стресостійкості.

Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня емоційного інтелекту, зниженню рівня переживаного стресу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванню адаптивних способів подолання труднощів [16; 33]. У довгостроковій перспективі це може позитивно вплинути на психологічне благополуччя педагогічних працівників, їхню професійну ефективність та здатність протистояти стресогенним впливам.

Таким чином, розроблена програма є логічним продовженням емпіричного дослідження та практичним інструментом реалізації його результатів. Вона має прикладний характер і може бути використана у діяльності психологічної служби закладів освіти з метою підвищення рівня стресостійкості та розвитку емоційної компетентності педагогів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника стресостійкості особистості та проаналізовано особливості взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

На основі отриманих результатів встановлено, що рівень емоційного інтелекту у більшості педагогічних працівників перебуває на середньому рівні, що свідчить про часткову сформованість навичок усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій. Водночас виявлено групу респондентів із низьким рівнем емоційного інтелекту, що характеризується труднощами у саморегуляції, підвищеною емоційною реактивністю та меншою ефективністю міжособистісної взаємодії.

Дослідження рівня стресостійкості показало, що значна частина респондентів має середній і низький рівні психологічної стійкості до стресу, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми стресостійкості у професійній діяльності педагогів, яка пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження та необхідністю постійної взаємодії з іншими людьми

Аналіз суб'єктивного рівня переживаного стресу дозволив встановити, що значна частина досліджуваних перебуває у стані підвищеного емоційного напруження, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя та професійну ефективність. При цьому виявлено, що рівень переживаного стресу безпосередньо пов'язаний із індивідуальними особливостями емоційної регуляції.

Дослідження копінг-стратегій показало, що респонденти використовують як адаптивні, так і дезадаптивні способи подолання стресу, причому останні дещо переважають. Це свідчить про недостатню сформованість ефективних механізмів психологічної адаптації та потребу в цілеспрямованому розвитку навичок конструктивного реагування на стресові ситуації.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв’язки між емоційним інтелектом, стресостійкістю, рівнем переживаного стресу та копінг-стратегіями. Зокрема, виявлено, що вищий рівень емоційного інтелекту пов’язаний із більшою стресостійкістю, нижчим рівнем стресу та схильністю до використання адаптивних стратегій подолання труднощів. Це підтверджує припущення про те, що емоційний інтелект виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективну адаптацію до стресових впливів.

На основі отриманих результатів було розроблено програму підвищення стресостійкості, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту. Програма має комплексний характер, охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості та орієнтована на формування навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та ефективного подолання стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу та свідчать про значущість емоційного інтелекту як чинника стресостійкості особистості, а також обґрунтовують доцільність впровадження розробленої програми у практичну діяльність психологічної служби.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника формування стресостійкості особистості, що дозволило досягти поставленої мети та вирішити визначені завдання.

У результаті проведеного дослідження сформульовано такі узагальнені висновки:

1. **На основі теоретичного аналізу наукових джерел уточнено зміст понять «емоційний інтелект» та «стресостійкість».** Встановлено, що емоційний інтелект доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, яка включає здатність до сприйняття, усвідомлення, інтерпретації та регуляції як власних емоційних станів, так і емоцій інших людей, а також їх конструктивного використання у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Доведено, що емоційний інтелект має складну багатокомпонентну структуру, яка поєднує когнітивні, афективні та поведінкові аспекти функціонування особистості.

Стресостійкість визначено як багатовимірний психічний феномен, що відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до дії стресових чинників, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та забезпечувати продуктивність діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Показано, що ключову роль у забезпеченні стресостійкості відіграють процеси емоційної регуляції, когнітивної оцінки ситуації та використання адаптивних копінг-стратегій.

2. **Охарактеризовано значення стресостійкості для збереження психічного здоров’я та її вплив на ефективність професійної діяльності.** Доведено, що стресостійкість є важливою умовою підтримання психічного здоров’я особистості, її психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Високий рівень стресостійкості сприяє зниженню рівня тривожності,

емоційного напруження та ризику розвитку психоемоційних порушень, зокрема депресивних і тривожних станів.

У контексті професійної діяльності, зокрема педагогічної, стресостійкість виступає ключовим ресурсом ефективності, оскільки забезпечує здатність до саморегуляції, підтримання продуктивної комунікації, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та збереження працездатності в умовах інтенсивного емоційного навантаження. Встановлено, що недостатній рівень стресостійкості може призводити до емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та погіршення якості діяльності

3. **Емпірично досліджено взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стійкістю до стресових впливів.** Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень емоційного інтелекту та стресостійкості, що свідчить про наявність базових, але недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції. Водночас значна частина досліджуваних характеризується підвищеним рівнем переживаного стресу та використанням дезадаптивних копінг-стратегій.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено сильний позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю, а також негативний зв'язок між емоційним інтелектом і рівнем переживаного стресу. Це свідчить про те, що особи з більш розвиненим емоційним інтелектом демонструють вищу здатність до адаптації, краще контролюють емоційні реакції та ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями.

Крім того, встановлено, що емоційний інтелект пов'язаний із вибором копінг-стратегій: респонденти з вищим рівнем емоційної компетентності частіше використовують адаптивні способи подолання труднощів, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищенню рівня психологічної

стійкості. Отримані результати повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

4. **Розроблено програму підвищення рівня стресостійкості на основі розвитку емоційного інтелекту.**

На основі узагальнення теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження розроблено психокорекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення стресостійкості особистості через розвиток емоційного інтелекту. Програма має комплексний характер і передбачає вплив на ключові компоненти емоційної компетентності: усвідомлення емоцій, їх розуміння, регуляцію та використання у поведінці.

Зміст програми орієнтований на формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії, підвищення рівня рефлексії та оволодіння адаптивними копінг-стратегіями. Її впровадження може сприяти зниженню рівня стресу, підвищенню психологічної стійкості, покращенню професійної ефективності та загального психологічного благополуччя особистості.

Практична значущість розробленої програми полягає у можливості її використання у діяльності психологічних служб закладів освіти, а також у системі професійного розвитку педагогічних працівників.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах стресу, сприяє підвищенню рівня стресостійкості та відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров’я.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень вважаємо:

- розширення вибірки дослідження з урахуванням різних професійних груп, що дозволить порівняти особливості взаємозв’язку емоційного інтелекту та стресостійкості в різних сферах діяльності;
- дослідження вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту та його впливу на стресостійкість на різних етапах життєвого шляху;

- вивчення гендерних відмінностей у прояві емоційного інтелекту та стратегій подолання стресу;
- експериментальну перевірку ефективності розробленої програми підвищення стресостійкості з подальшим статистичним аналізом її результативності;
- розробку та впровадження цифрових і онлайн-програм розвитку емоційного інтелекту як ресурсу психологічної стійкості;
- дослідження взаємозв’язку емоційного інтелекту з іншими психологічними характеристиками, зокрема життєстійкістю, психологічною гнучкістю, емоційним вигоранням та суб’єктивним благополуччям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. М. Емоційний інтелект: теорія та практика. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 312 с.

2. Андрушкевич Н. В., Полова Н. М. Роль емоційного інтелекту в управлінні персоналом. *Наукові записки*. 2025.

3. Балл Г. О. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2017. 384 с.

4. Базиленко А. К. Резилієнтність як чинник профілактики емоційного вигорання педагогів. *Вісник ХНУВС*. 2025. № 1.

5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2016. 256 с.

6. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор розвитку особистості. Київ: Інститут психології, 2019. 198 с.

7. Весоловська М. К. Емоційний інтелект як ресурс ефективності діяльності в умовах невизначеності. 2024.

8. Волотовська Н. В. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров’я особистості. 2025.

9. Гуляс І. А. Особливості емоційного інтелекту в умовах стресу. 2025.

10. Гура О. І. Психологія розвитку особистості. Київ: Академія, 2019. 304 с.

11. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: теоретичні аспекти. Київ: Освіта України, 2017. 220 с.

12. Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ: Каравела, 2020. 424 с.

13. Коваль С. О., Коваль І. В. Емоційний інтелект як інструмент ефективної взаємодії. 2025.

14. Ковальова О. М. Психологія емоцій. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 240 с.

15. Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості. Київ: Інститут психології, 2017. 256 с.

16. Коструба Н., Журба М. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я особистості. *Наукові перспективи*. 2024. № 4.

17. Кузьмінський А. І. Педагогіка. Київ: Знання, 2017. 447 с.

18. Ложкін Г. В. Психологія особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 320 с.

19. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2016. 255 с.

20. Масловська М. В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Психологічні травелоги*. 2024.

21. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ: Академія, 2018. 416 с.

22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник адаптації. Дніпро: ДНУ, 2018. 210 с.

23. Олексієнко Л. В. Емоційний інтелект як фактор ефективності професійної діяльності. 2025.

24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Либідь, 2017. 448 с.

25. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2019. 576 с.

26. Паньків І. В. Психологія емоційної сфери. Львів: ЛНУ, 2018. 230 с.

27. Писанюк Е. О. Емоційний інтелект як чинник розвитку стресостійкості студентської молоді. 2025.

28. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ: Академія, 2019. 464 с.

29. Сингаївська І. В. Психологія стресу. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 312 с.

30. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ: Інститут психології, 2017. 200 с.

31. Стасюк Ю. В. Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності педагогів. 2024.

32. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ: Каравела, 2018. 368 с.

33. Супрунова М. О., Тарасова Т. Б. Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. 2024.

34. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2016. 376 с.

35. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості. Київ: КММ, 2018. 320 с.

36. Ткаченко Н. В. Зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом. 2023.

37. Ткаченко Л., Полілуєва І., Цибуліна І. Емоційний інтелект і стресостійкість. 2025.

38. Фетискін М. П. Соціально-психологічна діагностика. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 384 с.

39. Хижняк І. М. Емоційний інтелект учнів у освітньому середовищі. 2025.

40. Шевченко Н. Ф. Психологія емоцій. Київ: Каравела, 2017. 280 с.

41. Шпак М. М. Емоційний інтелект у структурі особистості. Львів: ЛНУ, 2019. 240 с.

42. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol is too long: The Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997.

43. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a resilience scale. *Depression and Anxiety*. 2003.

44. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 2015.

45. Lazarus R. Stress and Emotion. New York: Springer, 2016.

46. Mayer J. D., Salovey P. Emotional Intelligence. 1990.

47. Schutte N. Self-report emotional intelligence test. *Personality and Individual Differences*. 1998.

48. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. Emotional Intelligence. MIT Press, 2017.