

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології  
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань        05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність     053 Психологія

Форма навчання: денна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

на тему: «ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ОПІРНОСТІ ДО СТРЕСУ»

здобувачки Мунтіян Марії Владиславівни \_\_\_\_\_

Науковий керівник: доцент, кандидат психологічних наук Музичко Л.В.,  
\_\_\_\_\_

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з атестації  
здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: \_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, учене звання, (ім'я, прізвище)

\_\_\_\_\_ (підпис)

Київ 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Стрес як психологічне явище та типи поведінки у стресових ситуаціях .....	5
1.2. Стресостійкість особистості та її роль в управлінні стресом.....	18
1.3 Емоційний інтелект як особистісний чинник опірності до стресу .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ .....</b>	<b>36</b>
2.1. Методика дослідження особистісних чинників опірності до стресу. ....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних чинників опірності до стресу. .....	39
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>51</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>54</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день у непростих реаліях війни як ніколи важливою є здатність опірності до стресу. Зараз усі ми перебуваємо у нескінченному потоці різноманітної інформації: полон військових, небезпека ракетних ударів, відсутність електроенергії, підвищення цін, дефіцит пального, загроза нового наступу військ РФ та багато інших факторів. Усе це неминуче впливає на наше сприйняття навколишнього, накладає відбиток на самопочуття і здоров'я. Відтак, хтось постійно перебуває у стані тривожності чи стресу. Актуальність проблеми емоційного інтелекту як чинника опірності до стресу полягає у тому, що стрес є поширеним явищем у сучасному суспільстві, яке може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я людей. Емоційний інтелект виявляється важливим фактором у побудові ефективних стратегій управління стресом і підтримання психологічного благополуччя. Саме тому стресостійкість є актуальною рисою особистісних якостей людини, постає необхідність дослідити, які чинники визначають її рівень та як вплинути на формування стресостійкості (чи як її розвинути). Стрес є складним психологічним явищем, яке виникає у відповідь на вимоги, які перевищують здатності пристосування людини. Він впливає на фізичне і психічне здоров'я, емоційний стан та поведінку людини. Управління стресом та розуміння його факторів допомагають людям зберігати здоров'я та покращувати якість життя. Психологічні дослідження стресу допомагають розкрити його механізми та розробити ефективні стратегії управління ним. Сьогодні стресостійкість є необхідною властивістю для людства. Вона ґрунтується на адекватній реакції та мобілізації в складних ситуаціях, підтримці самооцінки, зберіганні самоефективності та терпимості, а також здатності абстрагуватися від непотрібної інформації та ситуацій. Дослідженню стресу присвятили свої праці низка дослідників: Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазаус,

М. Епплі, Р. Трумбулл, С. Ваде та К. Тавріс, думку А. Г. Каменюкін та Д. Ковпак та інші.

**Об'єкт дослідження:** Стрес як психологічне явище.

**Предмет дослідження:** Особистісні чинники опірності до стресу.

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному встановленні особистісних чинників опірності до стресу.

Відповідно до поставленої мети, було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Дослідити явище стресу та розкрити особливості стресостійкості особистості.
2. Проаналізувати емоційний інтелект як особистісний чинник опірності до стресу.
3. Емпірично дослідити прояв стресостійкості та встановити особистісні чинники, що її зумовлюють.
4. Розробити рекомендації розвитку стресостійкості та відповідно зробити висновки.

**Методи дослідження:**

1. *Теоретичні* - аналіз психологічної літератури, порівняння синтез та узагальнення матеріалу).
2. *Емпіричні* - Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко\*) для вимірювання реакції на стрес; методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, яка спрямована на виявлення ступеня опірності стресу; 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.
3. *Математичної статистики* - дисперсійний та відсотковий аналіз.

Загальна інформація про вибірку обстежуваних: дослідженням було охоплено 72 студента.

Структура кваліфікаційної бакалаврської роботи – робота складається зі вступу, 2 розділів, 5 параграфів, 10 таблиць, 2 проміжних та прикінцевих висновків, списку використаних джерел - 27 та додатків. Обсяг роботи – 53 стор.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 1.1. Стрес як психологічне явище та типи поведінки у стресових ситуаціях

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя. Завдяки йому відбувається адаптація людини до умов зовнішнього середовища за рахунок загальної складності нейрогуморальних реакцій. Однак сучасне розуміння теорії стресу змінилося від суто біологічного розуміння до міждисциплінарного. Тому для сучасної психології актуальним є дослідження проблеми стресу та його специфіки, впливу та наслідків у різних сферах життя людини. Стрес — це ряд фізіологічних і психологічних реакцій організму на певні подразники — так звані стресори[1].

Американський психофізіолог У. Кеннон вперше ввів цю наукову концепцію у 1932 році, коли досліджував дві класичні реакції на загрозові зовнішні впливи, перша – боротьба, друга – втеча. Він досліджував роль симпатичної нервової системи та виділення адреналіну в реакції на стрес[4].

Потім пізніше канадський вчений Г. Сельє почав детальніше вивчати поняття стресу і визначив його як «стан, що проявляється в характерному синдромі неспецифічних змін у біологічній системі», а також підкреслював неселективний і неспецифічний характер фізіологічних реакцій. Через вимоги навколишнього середовища, які порушують гомеостаз організму, організм приймає триетапну структуру відповіді: перша стадія — це реакція на тривогу, друга — стадія стабілізації, третя — стадія втоми. Пізніше це стало основою для введення поняття, яке Г. Сельє назвав «загальним адаптаційним синдромом». [1]

Загальний адаптаційний синдром - ряд загальних захисних реакцій, які виникають в організмі людини й тварин під впливом зовнішніх і внутрішніх

подразників значної інтенсивності та тривалості. Ці реакції допомагають відновити порушений баланс і спрямовані на підтримку стабільності, або гомеостазу, внутрішнього середовища організму[11].

Загальний адаптаційний синдром включає три фази адаптації на стресові подразники:

- Фаза активізації або фаза аларму: Ця фаза відбувається під впливом негативного стресора і характеризується активізацією симпатичної нервової системи та виділенням гормону стресу, такого як кортизол. Організм готується до боротьби зі стресором, збільшуючи рівень енергії та фокусування.
- Фаза спротиву: Якщо стресор продовжується, організм спрямовує свої ресурси на подолання стресу. У цій фазі організм намагається відновити рівновагу, використовуючи свої адаптаційні механізми.
- Фаза виснаження або фаза відновлення: Якщо стресор триває тривалий час і ресурси організму вичерпуються, настає фаза виснаження. Це може призвести до зниження імунітету, виснаження енергії, почуття втоми, розладів сну та інших негативних наслідків для здоров'я.[6]

Стрес є природною реакцією організму на зовнішні чи внутрішні подразники, які вважаються загрозливими або вимагають адаптації. Незважаючи на те, що стрес часто сприймається як негативний фактор, він може мати і позитивний вплив на наш організм та життя. В контексті Ганса Сельє, стрес розглядається як багатогранний феномен, який може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Він виділив дві основні форми стресу: дистрес (негативний стрес) та еустрес (позитивний стрес). Еустрес може бути мотивуючим та допомагати нам зростати, тоді як дистрес потребує уваги та стратегій управління для збереження здоров'я та благополуччя. Пізніше Г. Сальє пише книгу «Стрес без дистресу» як раз про те, як підтримувати правильний рівень стресу.[17]

Дистрес (негативний стрес): Це форма стресу, яка виникає внаслідок негативних подій, надмірного навантаження або несприятливих умов. Дистрес може мати шкідливий вплив на фізичне та психологічне здоров'я людини. При тривалому

дистресі можуть виникати такі проблеми, як виснаженість, депресія, зниження імунітету, серцеві захворювання та інші проблеми зі здоров'ям.[1]

Еустрес (позитивний стрес): Це форма стресу, яка виникає внаслідок стимуляції та викликає позитивну реакцію організму. Еустрес може бути корисним, оскільки він може надихати нас до досягнень, покращувати фокус та продуктивність. Він може стимулювати розвиток і ріст, підвищувати наше самопочуття та почуття досягнення.[1] Щоб стрес мав корисну природу, потрібно враховувати деякі умови, такі як:

- Узгодженість дій особи з соціальним оточенням;
- Наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
- Позитивний емоційний стан;
- Мати досвід розв'язання подібних проблем у минулому та позитивні очікування на майбутнє[4].

Проте, якщо ці умови відсутні або на організм сильно впливають негативні фактори, початковий стрес може перетворитися на шкідливу форму, відому як дистрес. Цьому можуть сприяти різноманітні фактори, як об'єктивні, так і суб'єктивні, зокрема: емоційно-когнітивні фактори, такі як недостатність необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед виниклою проблемою і т. д.

Переважна сила стресу над адаптаційними можливостями організму. Тривалість стресорного впливу, яка може спричинити виснаження адаптаційних ресурсів. Ці чинники можуть впливати на спроможність організму ефективно впоратися зі стресом.

У своїх роботах Р. Трумбулл та М. Епплі пропонують розглядати стрес, як індивідуально-приспосувальну реакцію певної людини, яка опиняється в складному становищі, і одже саме ця реакція дає розуміння особистим проявам поведінки в стресовому стані. Таким чином, епіцентр інтересів у підходах до визначення стресу переміщується від гомеостатичних моделей регуляції до процесуального аналізу індивідуально-психологічних факторів, що спричиняють

динаміку стресу. Модель D. Mechanik. пояснюючи стрес, представляє ключовим елементом - поняття і механізми адаптації [8].

Адаптація - це процес, за допомогою якого організм або система пристосовується до змін у своєму оточенні, забезпечуючи збереження свого функціонування та виживання. Організми мають різні механізми адаптації, які можуть бути фізіологічними, психологічними або поведінковими. Ці механізми адаптації допомагають організмам зберегти гармонію та функціонування в змінних умовах і впоратися зі стресом[19]:

Гомеостаз: Це механізм, що забезпечує регулювання внутрішнього середовища організму, забезпечуючи стабільність фізіологічних показників, таких як температура тіла, рівень глюкози в крові, кисневе насичення тощо.

Компенсація: Це механізм, за допомогою якого організм створює або розвиває альтернативні шляхи або ресурси для компенсації дефіциту або втрати в певній області. Наприклад, при втраті одного органу або функції, інші органи або системи можуть набути підвищеної активності для забезпечення виконання необхідних функцій.

Адаптивні поведінкові зміни: Організми можуть змінювати свою поведінку відповідно до нових умов для досягнення оптимального виживання. Наприклад, тварини можуть змінювати свої звичайні місця проживання або шукати нові джерела їжі під час браку ресурсів.

Психологічна адаптація: Люди мають можливість адаптуватися психологічно до нових умов і стресових ситуацій шляхом зміни своїх переконань, цінностей, способів мислення та емоційної реакції.

Стрес є комплексним адаптаційним синдромом, який може проявлятися по-різному у реакції організму. У деяких випадках спостерігається активізація внутрішніх резервів організму, дозволяючи людині виконувати завдання, які в звичайних умовах здавалися недосяжними. Проте, в інших випадках може виникати повна дезорганізація функціонування організму, що приводить до ступору. Тому дослідження адаптаційних механізмів людини в умовах складних



ситуацій має велике значення для передбачення її поведінки в подібних обставинах.

Іноді поняття стресу використовується в ширшому розумінні, охоплюючи як сильний негативний вплив на організм, так і несприятливу фізіологічну або психологічну реакцію на стресор. Це може включати як позитивну реакцію, що сприяє розвитку та зростанню, так і негативну реакцію, яка може завдати шкідливий вплив на організм. Таке широке розуміння стресу допомагає усвідомити, що його вплив може бути різноманітним і потребує уваги при дослідженні та розумінні його впливу на людину.

В 1950-х роках дослідниками М. Фрідман і Р. Розенман були описані два основних типи поведінки - тип А (симпатичний) і тип Б (парасимпатичний) у стресових реакціях. Залежно від способу реагування на стресори, було виявлено зв'язок між стресом і захворюваннями серцево-судинної системи[21].

Вони склали список видів поведінки, що утворюють патерн типу «А». Люди, які виявляють тип А поведінку, характеризуються такими рисами:

**Завзятість:** Вони мають сильну потребу досягати поставлених цілей і витрачають багато енергії на досягнення успіху.

**Конкурентність:** Вони завжди прагнуть бути кращими за інших і відчують потребу бути попереду.

**Нестриманість:** Вони мають постійну поспішливість та неперервну активність.

**Агресивність:** Часто вони можуть бути більш схильні до прояву гніву, роздратування та конфліктів.

У стресових ситуаціях люди типу А можуть проявляти надмірну напруженість, перфекціонізм, високий рівень тривоги та ризик розвитку стресових збудників, таких як серцеві захворювання[21].

До типу «В» включають людей, які не демонструють риси типу «А». Люди типу «В» можуть відпочивати без почуття провини і працювати без хвилювання; у них немає відчуття браку часу та пов'язаного з цим нетерпіння[21].

Люди, які виявляють тип В поведінку, мають інші характеристики:

Релаксація: Вони зазвичай більш спокійні, розслаблені та не вимагають постійної діяльності.

Менша конкурентність: Вони не прагнуть постійно бути найкращими і не вважають конкуренцію надто важливою.

Терпимість до затримок: Вони можуть бути менш поспішливими і більш терплячими до очікування результатів.

Люди типу В зазвичай демонструють менший ризик розвитку стресу та стресових збудників, таких як серцеві захворювання.

Р. Лазарус відкриває більший контекст і стверджує, що стрес - це специфічний психічний стан, пов'язаний з емоційними проявами, який включає не тільки емоційні аспекти, але й відображається у рефлексії та інших структурних компонентах особистості. Він стверджує, що стресова реакція залежить не лише від фізичних характеристик ситуації, але й від особливостей взаємодії між людиною та середовищем. Він вважає, що стрес має фізіологічну природу і є прямим відгуком організму, що супроводжується явними фізіологічними змінами і залежить від сили впливових факторів [4]. Тому в психологічній літературі використовуються терміни «фізіологічний стрес» і «психологічний стрес» для відрізнєння цих аспектів[5].

Фізіологічний стрес - це фізична або біологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають адаптації або мобілізації ресурсів. Цей тип стресу може виникати внаслідок фізичних навантажень, травм, хвороб, екстремальних умов навколишнього середовища або інших факторів, що впливають на фізіологічний стан організму[13].

Під дією фізіологічного стресу в організмі відбуваються різні фізіологічні зміни, включаючи:

Активацію нервової системи: Симпатична нервова система активізується, що призводить до викиду стимулюючих гормонів, таких як адреналін і норадреналін. Це призводить до підвищення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску та підвищеної готовності для реагування на стресор.

Викид гормону стресу: Стрес спричиняє викид гормону кортизолу, який впливає на метаболізм, імунну систему та інші функції організму. Кортизол допомагає мобілізувати енергію та підтримує впорядкованість функцій органів під час стресу.

Зміни в роботі імунної системи: Фізіологічний стрес може впливати на імунну систему, знижуючи її функціональну активність і зробивши організм більш вразливим до інфекцій та хвороб.

Зміни в роботі ендокринної системи: Стрес може впливати на роботу ендокринної системи, зокрема на викид гормонів, які регулюють рівновагу в організмі, таких як інсулін, глюкагон, тиреоїдині гормони та інші[12].

Фізичний стрес часто супроводжується емоційними та психологічними реакціями, а психологічний стрес впливає на фізіологічний стан організму. Це пов'язано з тісним зв'язком між фізичними та психологічними аспектами стресу, оскільки організм реагує на стресори як на фізичному, так і на психологічному рівнях. У фізичному стресі емоційні та психологічні реакції можуть включати почуття страху, тривоги, напруги, подразнення, а також зміни настрою та емоційний дискомфорт. З іншого боку, психологічний стрес може мати фізіологічні прояви, такі як підвищене серцебиття, підвищення артеріального тиску, зміни в диханні, пітливість, швидкість дихання тощо. Ці фізіологічні зміни є реакцією організму на психологічний стрес і виникають внаслідок активації нервової системи та викиду гормонів стресу.

Початкова специфікація, що базується на концепції Р. Лазаруса і С. Фолкмана, показує, що психологічний стрес є взаємозв'язком з навколишнім середовищем, що має велике значення для благополуччя індивіда. Цей стрес випробовує наявні ресурси організму й іноді перевищує їх. Характер і інтенсивність стресових ситуацій залежать переважно від того, наскільки вимоги, що ставляться перед людиною в певній діяльності, відрізняються від її потенціалу[15].

Згідно з теорією Лазаруса, стрес виникає внаслідок взаємодії між людиною та її оточенням. Він розглядає стрес як результат оцінки подій або ситуацій, які вимагають великого зусилля або перевищують ресурси особистості. Зокрема,

Лазарус досліджував процеси оцінки стресових подій, включаючи оцінку їх значущості, контролю та наявних ресурсів для подолання (копінгу)[16].

За його теорією, копінг-стиль - це індивідуальний підхід до стресу, який включає в себе психологічні, емоційні та поведінкові стратегії. Лазарус виділяє два основних типи копінг-стилів: спрямований на проблему (problem-focused coping) і спрямований на емоції (emotion-focused coping).

Спрямований на проблему копінг-стиль включає стратегії, спрямовані на зміну самої стресової ситуації або способу, яким індивід реагує на неї. Наприклад, це може бути активне шукання рішень, планування, знаходження альтернативних шляхів дії та інші дії, спрямовані на вирішення проблеми.

Спрямований на емоції копінг-стиль включає стратегії, спрямовані на зменшення емоційної напруги, пов'язаної зі стресовою ситуацією. Це можуть бути стратегії, такі як пошук підтримки у близьких людей, релаксація, медитація, відволікання уваги від стресу та інші методи, спрямовані на зниження емоційного дискомфорту.

Так, у теорії подолання стресу виділяються базові стратегії, серед яких є «Розв'язання проблем», «Пошук соціальної підтримки» і «Уникання». Ось короткий опис кожної з цих стратегій:

Розв'язання проблем (problem-focused coping): є важливою стратегією подолання стресу, яка спрямована на активне вирішення конкретної стресової ситуації. Цей підхід передбачає аналіз проблеми, пошук раціональних рішень та розробку конкретних планів дії. Дослідники звертають увагу на ефективність розв'язання проблем у зниженні рівня стресу та покращенні загального самопочуття. Активна участь у вирішенні проблеми дозволяє людині відчувати більше контролю над ситуацією та знижує почуття безпорадності. Це може сприяти збільшенню самодовіри та покращенню психологічного благополуччя. Розв'язання проблем передбачає послідовні кроки, такі як ідентифікація проблеми, збір інформації, розробка альтернативних варіантів дій та оцінка їх ефективності. Важливо зосередитися на реалістичних та досяжних цілях, розподілити завдання на кроки та встановити строкові рамки для досягнення результатів. Застосування

розв'язання проблем вимагає активної ментальної та фізичної праці, а також вміння впроваджувати знайдені рішення. Зважаючи на індивідуальні особливості кожної людини, можуть бути корисні такі додаткові підходи, як спілкування зі спеціалістом, пошук підтримки від близьких людей та використання ресурсів у межах оточуючого середовища.

Пошук соціальної підтримки (*seeking social support*) є важливою стратегією подолання стресу, яка передбачає звернення до інших людей з метою отримання емоційної підтримки, поради та допомоги у вирішенні проблеми. Цей підхід підкреслює роль соціального оточення у підтримці та зниженні стресу. Дослідники відзначають, що соціальна підтримка може мати значний вплив на здатність людини ефективно подолати стресові ситуації. Вона надає можливість відчувати себе підтриманим, зрозумілим та прийнятним, що сприяє зменшенню почуття самотності, страху та безпорадності. Існує різноманітність джерел соціальної підтримки, таких як родина, друзі, колеги, професіоналі, групи підтримки та спільноти. Кожен з цих джерел може надавати різні види підтримки, включаючи емоційну підтримку, конкретну допомогу, поради або просто присутність та слухання. Важливо зазначити, що успішність пошуку соціальної підтримки залежить від якості та доступності цих джерел, а також від особистих вмінь та настанови до активного залучення до них. Деякі люди можуть мати встановлені міцні соціальні мережі та легкість у зверненні до інших, тоді як іншим може бути складніше відкритися та знайти необхідну підтримку.

Уникання (*avoidant coping*): стратегією подолання стресу, яка передбачає ухиляння від стресової ситуації, проблеми або неприємних емоцій. Цей підхід може включати ігнорування проблеми, уникнення конфлікту, відволікання уваги або шукання утіхи у відволіканнях (наприклад, у вживанні алкоголю або перегляді телевізора). Існує різноманітність думок серед вчених щодо ефективності уникання як стратегії подолання стресу. Деякі дослідження показали, що уникання може мати короткострокові переваги, такі як тимчасове зменшення тривоги або напруги. Однак, вони підкреслюють, що уникання не вирішує проблему або не займається її кореневою причиною. Інші показують, що

уникання може мати негативні наслідки. Воно може призвести до відсутності розв'язання проблеми, збільшення стресу на довготривалий період, загального зниження самопочуття та віддалення від соціальної підтримки. Також, уникання може призвести до утворення шкідливих звичок, таких як зловживання речовинами або використання негативних механізмів впорядкування. Важливо розуміти, що ефективність уникання як стратегії подолання стресу залежить від контексту та індивідуальних особливостей людини.

Уникання може мати певне місце в короткостроковому подоланні неприємних емоцій, але у довгостроковій перспективі, активні стратегії, такі як розв'язання проблем, можуть бути більш корисними.

Далі цю класифікацію було розширено та удосконалено відомим зарубіжним вченим Дж. Вейлантом. Згідно з його думкою, існує три основних види стратегій подолання (копінгу)[13]:

- Пошук соціальної підтримки: Ця стратегія включає залучення допомоги та підтримки від інших людей. Особа шукає підтримку у своєму соціальному оточенні, розраховуючи на їхню допомогу і емоційну підтримку.
- Стратегії, що використовуються в складних ситуаціях: Цей тип стратегій, запропонований Р. Лазарусом та С. Фолкман, використовується в складних і стресових ситуаціях. Людина активно шукає способи вирішення проблеми, зосереджується на здійсненні певних дій та приймає конструктивні рішення для подолання стресу.
- Невідомі психологічні механізми, що змінюють реальність: Цей тип стратегій включає неконтрольовані психологічні механізми, які люди використовують для зміни свідомості або зовнішнього середовища, з метою зниження рівня стресу. Ці механізми можуть включати в себе приховування чи відвертання уваги, уникання проблеми або ілюзорну переоцінку ситуації.

Досліджуючи аспекти стресу, К. Тавріс і С. Ваде визначили, що причиною пригніченого стану можуть бути не виключно фізіологічні реакції. Перш за все, потрібно пам'ятати, що поміж стресами існує така особливість, як персональна оцінка певної події, тобто різні люди по різному сприйматимуть одну й ту саму

подію: одна людина – як негативну, інша – як нейтральну, а третя – як жахливу. По суті, індивідуальна оцінка формується враховуючи особливості певної ситуації та індивідуальних особливостей людини (персональних цінностей, цілей, мотивів тощо). І тут в кожному конкретному випадку може переважати або раціональний, або емоційний складник. Також вагомим є те, як певна людина долає стрес. У стресовому стані кожна конкретна людина буде поводитися по різному. Потрібно зауважити, якщо мав місце сильний психотравмуючий фактор, такий як пожежа або інша катастрофа, основну роль у появі дистресового стану (афекту) відіграє якраз не оцінка певної ситуація, різка емоційна реакція на цю подію [1]. Тож треба зазначити, що маючи такий вид стресу, вагомими є показники різних рівнів стресу: вегетативні порушення, суб'єктивні переживання, зміна діяльності, - ці показники у ієрархії відносяться до вищого рівня умов; а до більш низького рівня відносять нейродинамічні властивості особи, властивості нервової системи й темпераменту[18].

У своїх дослідженнях Ю. Сосновнікова та Г.Горбунов також спираються на подібні судження, при чому наголошують, що саме психологічний стрес формується на рівні особливостей темпераменту (реактивність, активність), спрямованості особистості (потреби, мотиви, світогляди, цілі життя й її діяльності), порушенні цілісності організму (біохімія та клітинний рівень) [2].

Отже, психологічний стрес - це складне явище, яке виникає внаслідок взаємодії між людиною і її оточенням. Він може бути спричинений різними факторами, такими як вимоги, які ставляться перед людиною, невпевненість у власних здібностях, конфлікти, фінансові труднощі та інші подібні ситуації. Психологічний стрес виявляється у відчутті тривоги, напруги, роздратування та нездатності ефективно впоратися з викликами повсякденного життя. Він може мати шкідливі наслідки для фізичного, емоційного та психологічного здоров'я людини. Оцінка стресових подій грає важливу роль у виникненні психологічного стресу. Якщо людина сприймає ситуацію як загрозливу або надмірно вимагаючу, то вона може викликати стресову реакцію. Оцінка стресових подій включає аналіз їх значущості, спроможності контролю та наявності доступних копінг-ресурсів.

Психологічний стрес може мати різні наслідки для людини. Він може спричинити зниження ефективності, зростання ризику розвитку різних захворювань, таких як депресія, тривожні розлади та серцево-судинні захворювання. Також він може впливати на якість життя та загальний стан самопочуття людини.

Але я хочу зауважити, що психологічний стрес і фізичний стан людини є взаємопов'язаними аспектами, які впливають один на одного. Психологічний стрес може мати фізичні прояви, а фізичні зміни можуть впливати на психологічний стан людини. Психологічний стрес активує фізіологічну відповідь організму, яка включає в себе вироблення стресових гормонів, підвищення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску та інші фізіологічні зміни. Це пов'язано з реакцією нервової системи на стресові подразники і має на меті підготувати організм до боротьби або уникнення небезпеки. З іншого боку, фізичний стан організму також може впливати на психологічний стрес. Недостатня фізична активність, погане харчування або недостатній сон можуть призвести до зниження стресостійкості та загострення психологічного дискомфорту. Також, фізичні захворювання або біль можуть погіршувати психологічний стан і спричиняти додатковий стрес. Важливо зазначити, що психологічний стрес і фізичний стан можуть створювати позитивне або негативне взаємодію. Наприклад, фізична активність може сприяти зниженню рівня стресу і поліпшенню настрою. З іншого боку, психологічний стрес, якщо не контролюється, може призвести до фізичних проблем, таких як серцево-судинні захворювання, погіршення імунної системи та інші фізіологічні порушення. Тому, для підтримання здоров'я і зниження рівня стресу, важливо забезпечити баланс між психологічним і фізичним станом. Це можна досягти шляхом регулярної фізичної активності, збалансованого харчування, а також практики стресового управління, таких як медитація, релаксація і соціальна підтримка.

Протягом останнього року, після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, з'явилась гостра потреба у вивченні наслідків впливу війни на психоемоційний та фізичний стан суспільства. Дослідження цієї масштабної проблеми потрібно для вирішення завдань профілактики та психокорекції вже



існуючих психічних та емоційних розладів суспільства в наслідок війни. Війна є ситуацією, яка викликає значний психологічний стрес як у бійців, так і в населення, що проживає у зоні конфлікту. Психологічний стрес воєнного контексту має свої особливості та впливає на психічне здоров'я і благополуччя людей. Воєнний стрес може включати низку психологічних факторів, таких як тривога, страх, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресія. Бійці, що перебувають у воєнних діях, стикаються з небезпекою для свого життя, втратою товаришів, постійним стресом та підвищеним рівнем тривоги. Це може призводити до розвитку ПТСР, який проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, кошмарів, психічної напруги та інших симптомів, що впливають на функціонування та якість життя. Населення, що проживає у зоні конфлікту, також відчуває психологічний стрес. Це може бути пов'язано з небезпекою для життя, евакуацією, втратою домівок, розривом родинних зв'язків та загальною невизначеністю та тривогою. Люди можуть відчувати емоційну втому, безсоння, тривожність та втрату інтересу до раніше приємних справ. Важливо розуміти, що психологічний стрес воєнного контексту може мати довготривалий вплив на психічне здоров'я та добробут людей. Він може викликати психічні розлади, погіршувати якість життя, психологічну функціональність та міжособистісні відносини. Для підтримки осіб, що стикаються з воєнним стресом, важливо надавати доступ до психологічної підтримки та психотерапії. Розробка та реалізація програм психосоціальної підтримки, які включають індивідуальні консультації, групові сесії та реабілітаційні заходи, можуть допомогти постраждалим особам у відновленні психічного здоров'я та адаптації до нових умов життя.

Враховуючи психологічний вплив війни та воєнного стресу, важливо розвивати та імплементувати стратегії психологічної підтримки як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Створення безпечного середовища, сприяння соціальній підтримці, забезпечення доступу до медичної допомоги та психотерапії, а також популяризація свідомості про психологічні наслідки війни є важливими кроками

для збереження психічного здоров'я та покращення якості життя людей, що пережили воєнні конфлікти.

## **1.2. Стресостійкість особистості та її роль в управлінні стресом**

У воєнний час актуальність стресостійкості набуває особливого значення, оскільки війна впливає на людей унікальним чином і створює надзвичайно високий рівень фізичного, психологічного та емоційного напруження. Воєнна діяльність, небезпека, втрати, розлука з родиною, постійна неспокійна обстановка і невизначеність майбутнього — все це сприяє появі стресу у військових, їхніх сім'ях та суспільстві загалом. А що ми тоді вкладаємо в поняття «стресостійкість»?

Стресостійкість, за визначенням В. Крайнюк, - це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна якість особистості, яка виникає в результаті трансакційного процесу людини, що вступає в контакт зі стресором. Цей процес включає саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику обставин та вимоги до себе. Рівень реакцій, які здійснюються через її провідну функцію - когнітивну феноменологічну перспективу та функції її окремих структурних компонентів, що визначають рівень стресу, визначаються адекватністю оцінки ситуації та власних ресурсів. Ці реакції спрямовані на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової спрямованості та копінг-поведінки[7].

Науковий підхід Т. Циганчук щодо стресостійкості фокусується на розгляді її як психологічної особливості. Вона розглядає стресостійкість як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну стійкість[9].

Стресостійкість особистості виявляється в здатності та вмінні людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати стабільність як емоційну, так і фізичну, і продовжувати ефективне функціонування, навіть у присутності негативних факторів. Важливо розуміти, що стрес все ж присутній, але

стресостійка особистість володіє засобами та ресурсами для успішного копіngu (позитивного пристосування) до стресу.

У своїх дослідженнях Т. Циганчук акцентує увагу на таких аспектах стресостійкості[9]:

- Когнітивні процеси: Автор аналізує роль когнітивних процесів, таких як переконання, мислення, усвідомлення, у розвитку стресостійкості. Вона вважає, що позитивне переконання та гнучкість мислення допомагають особистості ефективно управляти стресом.
- Саморегуляція: Т. Циганчук висвітлює важливість саморегуляції як ключового фактора стресостійкості. Це означає здатність контролювати свої емоції, поведінку та реакції в стресових ситуаціях.
- Розуміння себе та свого стилю реагування: Аналізуючи стресостійкість, Т. Циганчук звертає увагу на важливість саморефлексії та розуміння власних реакцій на стрес. Це може допомогти особистості усвідомити свої сильні та слабкі сторони і розробити ефективні стратегії копіngu.
- Підтримка соціальних зв'язків: Автор відзначає важливість підтримки соціальних зв'язків у формуванні стресостійкості. Підтримка від родини, друзів та спільноти може бути суттєвим ресурсом для розбудови психологічної стійкості.

В.А. Бодров визначає стресостійкість як психологічну властивість особистості, що виявляється в здатності успішно протистояти негативним впливам стресорів, адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати психоемоційне благополуччя. Стресостійкість відображає здатність особистості впоратися зі стресом, зберігаючи емоційний баланс, психологічну стабільність і продуктивність. Вона залежить від різних факторів, включаючи генетичні особливості, соціальне оточення, навички саморегуляції, психологічну резистентність і т.д.[10].

Також А. Бондар та Н. Макаренко описують стресостійкість як складну інтегральну властивість особистості, яка взаємодіє з системою елементів, що складаються з комплексу інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей. Ці якості забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові,

фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у ситуаціях, що викликають стрес. Згідно з визначенням Б.Х. Варданяна, стресостійкість може бути описана як властивість особистості, яка дозволяє забезпечити гармонійне функціонування всіх складових психічної діяльності в емоційно напружених ситуаціях і сприяє успішному виконанню цієї діяльності[22].

У своїх дослідженнях Л. Мітіна акцентує, що як результат низького рівня стресостійкості, спостерігається підвищена тривожність, підвищена психічна та фізична напруженість, погано контрольоване відволікання, зниження концентрації уваги, відсутність здатності до релаксації, втрата пам'яті, прояви ворожості, підвищується чутливості, зниження самооцінки [5]. Важливо мати на увазі, що стресостійкість допомагає зберегти стабільність у різних аспектах психічного функціонування, таких як когнітивні процеси, емоційний стан, мотивація та поведінка. Завдяки стресостійкості людина здатна зберігати чіткий смисловий фокус, контролювати свої емоції, залишатися мотивованою і продуктивною навіть у важких і напружених обставинах. Це дає змогу успішно впоратися з викликами і завданнями, які можуть виникнути в житті та привести до стресу[22].

Психічна стійкість людини залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників. За Б. Бенардом, основною причиною соціальних проблем є порушення природних соціальних зв'язків у сучасному суспільстві. Він підкреслює, що кожна людина має свій власний поріг, за яким вона може не витримати негативний вплив. Запобігання нестійкості полягає у створенні культурного клімату, що сприяє цінуванню себе, досягненню незалежності, відкритості до пригод, близькості, свідомості, активності, впевненості у своїх силах, здоров'я та навичках розв'язання проблем та виконання обов'язків перед суспільством. Хоча соціальні фактори безперечно впливають, створення таких умов для формування психологічної стійкості є складним завданням[3].

Зовнішні чинники відіграють важливу роль у формуванні психічної стійкості. Серед них можуть бути соціальне оточення, підтримка соціальних зв'язків,

якісність міжособистісних взаємин, наявність ресурсів і можливостей для розвитку та самореалізації. Крім того, зовнішні умови, такі як робоче навантаження, сімейні та фінансові проблеми, також можуть впливати на психічну стійкість людини.

Внутрішні чинники психічної стійкості людини включають різноманітні фактори, що впливають на її здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій і зберігати емоційну та психічну стабільність.

Важливо зазначити, що психічна стійкість не є статичною характеристикою, але може змінюватися з часом під впливом різних факторів. Наприклад, через практику та навчання людина може розвивати навички саморегуляції, стресостійкості та підвищувати свій рівень психічної стійкості.

Загалом, психічна стійкість людини є результатом взаємодії між внутрішніми особистісними чинниками та зовнішнім середовищем. Розуміння цього комплексного взаємозв'язку допомагає нам краще розуміти, як розвивати і зберігати психічну стійкість, що в свою чергу сприяє нашому загальному самопочуттю і якості життя.

В науковій літературі широко представлена концепція стресостійкості. Приміром дослідниця Я. Овсяннікова у своїй праці зазначає, що стресостійкість є властивістю станів емоційного, психічного та фізичного виснаження, що з'являється внаслідок тривалого знаходження в критичних і стресових обставинах [20]. Інший науковець Г. Ришко розумів стресостійкість, як здатність витримувати високий рівень навантаження та ефективно вирішувати існуючі завдання в екстремальних умовах [26].

Тобто, стресостійкість - це здатність організму витримувати стрес. Водночас стрес це реакція організму у відповідь на якісь зміни умов життя. Прийнято вважати, що стрес виникає лише за настання негативних подій: смерть близької людини, розлучення, втрата роботи, конфлікти, війна, виявлення хвороби тощо. Будь-які зміни, як позитивно, так і негативно забарвлені, є тим механізмом, який запускає реакцію стресу. У психології ці зміни та фактор, що впливає на джерело стресу, називаються подразником стресу. Як тільки з'являється цей збудник,

створюється критична ситуація, ми по-новому починаємо сприймати навколишній світ і виходить, що як раніше жити ми вже не можемо, а як далі — поки що не вміємо. Це називається дезадаптацією. Таким чином, у нашому житті з'являється стрес — спроба організму якось адаптуватися до нових умов. Важливо наголосити, що зміни можуть бути негативними, як у прикладі вище, так позитивними: весілля, народження дитини, підвищення на посаді, перемога у довготривалій війні, купівля житла тощо.

Вивчаючи стійкість особистості до стресу, Л. Мальгін розглядає його як багатокомпонентне явище, спричинене загальною і ситуативною самооцінкою суб'єкта, яка виявляється в рівноваженості особистості, низькому рівні тривожності та її товариськості. Також важливим параметром для прогноза емоційної стійкості суб'єкта дослідник визначає емоційно-вольову та рефлексивну регуляцію поведінки. Підсумовуючи автор пояснює емоційну стійкість як здібність особистості тримати рівновагу поміж збереженням відповідної адекватної поведінки в емоційно серйозних обставинах і відновленням комфортного емоційного стану після стресу [5].

Стресостійкість людини складається з психологічної та емоційної стійкості. На думку деяких дослідників, компонентами психологічної стійкості є розвинена вольова регуляція, здатність до саморозвитку, відносна стабільність емоційного тону і позитивний настрій [6]. Емоційна стійкість являє собою інтегративну якість особистості, яка сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених умовах. Інтегративним компонентом є результат, що характеризує, як успішно досягається мета, яку поставила людина [6].

Підвищення або підтримання стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають людям долати негативні наслідки стресу. «Ресурси» - це внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях [3].

В. Бодров пояснює це так: ресурси – це можливості людини, мобілізація забезпечує виконання завдань, а вибір ефективних стратегій поведінки для попередження або усунення симптомів стресу [7].

Проходження через кожен етап стресу залежить від:

- рівня опірності організму;
- інтенсивності та тривалості впливу стресора і важливості стресора для людини;
- адаптивної гнучкості.

Реакція людини на стрес має і індивідуальний характер, ця реакція відрізняється від інших. Бо насамперед основою є ставлення окремої людини до окремої ситуації: що вона відчуває в цей час і про що думає. Якщо думки і реакції будуть змінені, то з'являється можливість знизити напругу, знизити відчуття і рівень стресу. Тож, від самої людини та від її думок залежить те, як вона буде реагувати на ситуацію.

Реакція стресу виникає через певні чинники, при такій реакції людина підсвідомо або свідомо пристосовується до ситуації, яка виникла. Далі відбувається вирівнювання чи адаптація, людина знаходить рівновагу в ситуації, яка склалась, і стрес тоді не має наслідків або ж не адаптується до ситуації. Внаслідок чого є ризик виникнення різноманітних фізичних або психічних відхилень від норми.

Постійні ситуації стресу виснажують адаптаційну захисну систему організму, і це має наслідки у вигляді різноманітних захворювань. Але, реакція людського організму також може бути різною, бо кожен організм є унікальним.

О. О. Реан вважає, що ключову роль у системі управління стресом відіграє процес адаптивний, що допомагає ефективно справлятися зі складними проблемними ситуаціями та завдання [7].

Існують критерії соціально-психологічної адаптованості: показники успішної реалізації, процесу адаптації та впливу ступінь стійкості до стресу [8]. До об'єктивних критеріїв відносять продуктивність і ефективність; продуктивність і задоволення від досягнень [8]; інтегрування в діяльність; фактичний стан людини в колективі [23]. Суб'єктивними критеріями адаптації є емоційні стани; впевнений і ясність самосвідомості; постійність самооцінки, рівень домагань і здатність людини до умов дійсності; повнота самооцінки і співвідношення самооцінки [23].

Роль стресостійкості в управлінні стресом полягає у тому, що люди з вищим рівнем стресостійкості мають більшу здатність ефективно впоратися зі стресом і позитивно адаптуватися до нього. Особистості з вищою стресостійкістю можуть мати такі риси:

- Позитивне мислення: Вони мають тенденцію бачити ситуації більше як виклики, а не загрози. Вони можуть переосмислювати негативні події і фокусуватися на пошуку можливостей для зростання та розвитку.
- Емоційна стійкість: Вони можуть контролювати свої емоції і зберігати емоційну рівновагу під час стресових ситуацій. Вони не дозволяють емоціям переважити розумовий контроль і можуть зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.
- Соціальна підтримка: Вони мають сильну соціальну мережу та здатність шукати підтримку у родини, друзів або професійних колег. Взаємодія з позитивно налаштованими людьми може бути ресурсом для підтримки та зняття стресу.
- Активний підхід до проблем: Вони мають тенденцію діяти та шукати конструктивні рішення для вирішення стресових ситуацій. Вони можуть розробляти плани дій, використовувати ресурси та знаходити шляхи до досягнення мети.
- Саморегуляція: Вони можуть управляти своїми фізичними реакціями на стрес, такими як дихання, розслаблення м'язів та використання релаксаційних технік. Вони можуть свідомо керувати своїми реакціями та зберігати фізичну та психічну гармонію.

Завдяки цим рисам стресостійкі особистості можуть краще управляти стресом, зменшувати його негативний вплив і зберігати свою психологічну та фізичну добробут. Важливо відзначити, що стресостійкість може бути розвинута та покращена шляхом розуміння своїх реакцій на стрес та використання ефективних стратегій управління ним.

Виходячи зі всього сказаного, можемо зауважити, що стрес присутній у нашому житті завжди, інша справа — як ми реагуємо на нього і виходимо із ситуації без шкоди для організму та психіки. У цьому контексті важливо наскільки людина є



усвідомленою, адже це визначає рівень стресостійкості. Оскільки саме свідомість допомагає людині зрозуміти, що вона перебуває у стресі певного рівня та інтуїтивно (або з допомогою психотерапевта) допомогти собі відновити ресурси організму.

Протягом останнього року, після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну, з'явилась гостра потреба у вивченні наслідків впливу війни на психоемоційний стан суспільства. Дослідження цієї масштабної проблеми потрібно для вирішення завдань профілактики та психокорекції вже існуючих психічних та емоційних розладів суспільства в наслідок війни. Війна є серйозною складністю для психологічного стану людей і випробує їх стресостійкість. Війна може тривати довгий час, що додатково виснажує психіку людини, тому підтримання емоційної стійкості та здатності до адаптації стає важливим завданням.

Заглиблюючись у вивчення, треба зауважити, що сприйняття війни залежить не лише від особистої стресостійкості, а й від географії проживання. Ми можемо однозначно констатувати, що жителі східних регіонів країни найбільше і найчастіше піддавались стресу. Адже по суті частина людей втратила базові умови для проживання, здоров'я, рідних у дуже короткий період. Водночас, жителі західних областей держави почувались більш безпечно, проте для них характерними були постійні стани тривоги. Якщо згадати початок воєнних агресивних дій росії, усі люди, в незалежності від проживання, були розгубленими через раптові зміни у економіці: здорожчання курсу валют, продуктів, пального і його дефіцит. Попередньо сказане видається несуттєвим у порівнянні з загрозою ракетних ударів, їх наслідками, та окупація. Для когось дуже травматичними були звуки оголошення повітряної тривоги (особливо для ВПО). У перші дні війни з полиць супермаркетів зникали продукти стратегічного запасу: крупи, консерви, сіль, вода (хтось на цьому збагачувався). Все це у меншій чи більшій мірі впливало на всіх: хтось бентежився своєю безкорисністю, хтось намагався відновити ментальне і психологічне здоров'я, хтось покинув усе і почав нове життя в іншій країні чи місті, хтось вступив до лав ЗСУ. Загалом у

контексті війни різні категорії людей, у залежності від свого досвіду по-різному проживали і проживають війну (проте на даний момент у багатьох уже виробився імунітет з тривалим часом). Безумовно одне — найбільше у стані тривоги і стресу люди з прифронтових територій та родичі військових і людей, які залишились проживати у зоні, наближеній до бойових дій. Адже по факту вони не знають чого чекати від завтрашнього дня, відсутність зв'язку з близькою людиною суттєво вдаряє по загальному психоемоційному стану людини. Зокрема, посилюють відчуття тривоги засилля інформаційних джерел, соцмережі, де щодня лунають не завжди оптимістичні прогнози і новини. У цих непростих умовах війни кожен українець віднаходить для себе власні методи боротись з тривожними новинами і стресом: для когось це донат, для іншого смачна їжа, прогулянка, улюблена праця чи хобі, комусь ж не обійтись без допомоги психотерапевта. Для цієї мети волонтерами створено безліч безкоштовних заходів для дітей та дорослих (у тому числі з психологічної підтримки).

Війна має значний вплив на стресостійкість суспільства. Ось деякі аспекти, які варто враховувати [24]:

1. Колективний стрес: Війна створює загальний стресовий стан в суспільстві. Небезпека, втрати людей, економічні труднощі та загроза безпеки можуть призвести до стресу у багатьох людей одночасно. Це може вплинути на психологічний стан та загальну стресостійкість суспільства.
2. Вплив на соціальні взаємини: Війна може призвести до змін в соціальних взаєминах між людьми. Підвищений рівень стресу може спричинити конфлікти, напругу та збільшену чутливість до інших. Однак, наявність сильних соціальних мереж та підтримка спільноти можуть сприяти збереженню стресостійкості суспільства.
3. Вплив на економіку: Війна може мати серйозний вплив на економіку країни. Економічні труднощі, втрати робочих місць та зниження рівня життя можуть спричинити стрес та нестабільність у суспільстві. Важливо враховувати ці аспекти при плануванні розвитку та відновлення після війни, а також надавати підтримку тим, хто зазнає економічних труднощів.

4. Важливість підтримки та реабілітації: Після війни важливо надати підтримку та реабілітацію тим, хто зазнав травм та втрат у результаті конфлікту. Медична, психологічна та соціальна підтримка можуть допомогти людям впоратися зі стресом та зміцнити їх стресостійкість.

5. Освіта та свідомість: Важливо вести роботу з освіти та підвищення свідомості про стрес, його наслідки та способи управління ним. Забезпечення доступу до інформації, навчальних програм та психологічних послуг можуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості в суспільстві.

Усвідомлення важливості стресостійкості та робота над її підвищенням є ключовими факторами для стабільності та здоров'я суспільства під час воєнних дій. Посилення психологічної підтримки, розвиток освітніх програм та доступ до психологічних послуг можуть допомогти забезпечити належну стресостійкість суспільства та покращити загальний психологічний стан населення під час воєнних конфліктів. Враховуючи ці аспекти, важливо підтримувати ініціативи, спрямовані на збереження та зміцнення стресостійкості суспільства під час війни. Це включає розвиток психологічних ресурсів, підтримку спільноти та створення умов для психологічного відновлення після стресових подій. Тільки шляхом спільних зусиль ми зможемо забезпечити стійкість та благополуччя суспільства в умовах воєнного конфлікту.

### **1.3 Емоційний інтелект як особистісний чинник опірності до стресу**

Для сучасної людини найбільш значущим видом стресу є емоційний. Багато ситуацій у сучасному житті часто викликають негативні емоції. Це призводить до постійного перевантаження мозку та накопичення напруги. Навіть несвідомо наші тіла продовжують відчувати цей стрес і реагують на нього автоматично, без нашого усвідомлення. Найважливіше, що навіть невеликі, короткочасні, але часті епізоди стресу, які спочатку можуть пройти не помічено, можуть негативно вплинути на організм, оскільки їх фізіологічні наслідки мають тенденцію накопичуватися. Емоційний стрес і емоційний інтелект є двома взаємозв'язаними

концепціями, які відіграють важливу роль у нашому емоційному добробуті і здатності керувати емоціями. Емоційний стрес виникає, коли ми стикаємося з негативними подіями, які викликають незручності, напруження або загрозу для нашого емоційного стану. Це може бути пов'язано з різними ситуаціями, такими як робота, відносини, фінансові проблеми або особисті конфлікти.

Відкриття емоційного інтелекту пов'язане з дослідженням, проведеним у 1920-і рр. Р. Торндайком, який уперше виділив таку частину загального інтелекту, як соціальний інтелект, тобто здатність розуміти інших і діяти або поводитися мудро по відношенню до оточення [11].

У сучасних роботах представлено дві моделі емоційного інтелекту:

1. Модель здібностей, в якій подана ідея про перетин пізнання і емоцій.
2. Мішана модель (поєднання інтелектуальних, емоційних і особистісних властивостей людини).

Загалом, управління стресом поділяється на управління орієнтоване на проблему та управління орієнтоване на емоції. По-перше, сам по собі, щоб адаптуватися до ситуації або змінити ситуацію. Подолання емоційного стресу має свої особливості, а оскільки зміна стресових ситуацій на поведінковому рівні не надто ефективна, необхідно знизити рівень суб'єктивної когнітивної оцінки стресорності того чи іншого чинника, тому що, на думку А. Каменюкіна та Д. Ковпака, що якщо ми відчуваємо надмірні негативні емоції, це означає, що оцінка ситуації неправильна і неточна, активізується недостатнє ірраціональне пізнання, яке викликає емоційне переживання і воно значно переважає над справжнім сенсом того, що відбувається [14].

Для ефективного подолання емоційного стресу потрібен механізм, який дозволяє обробляти емоційні переживання та використовувати їх для практичних цілей. Одним з підходів до цього є концепція емоційного інтелекту (EI), яка представляє собою інтегративну систему когнітивно-емоційних навичок. Термін «Емоційний інтелект» був запроваджений Джоном Меєром і Пітером Селювеєм. Автори Моделі дають визначення емоційному інтелекту як типу соціального інтелекту, який має здатність відображати як власні так і чужі почуття і емоції, відрізнити їх

та застосовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки людини [25]. Тобто, на думку дослідників люди, які мають високу емоційну компетентність значно краще виявляють і формулюють почуття власні й інших персон і як наслідок можуть швидше вирішувати проблеми, що пов'язані з емоціями. За дослідженнями Селювея і Меєра, емоційний інтелект має чотири головні компоненти, які вони називають «гілками» емоційного інтелекту.

Основні складові ЕІ включають наступне:

1. Відчуття ідентифікації емоцій. Ця складова передбачає здатність розпізнавати власні емоції і надавати їм ангажованості та значення. Вона включає усвідомлення та розуміння своїх емоційних станів, їх інтенсивності та впливу на наше поведінку.

2. Розуміння емоцій. Ця складова охоплює здатність розуміти причини, що призводять до виникнення емоцій, а також взаємозв'язки між емоціями. Вона допомагає нам розуміти, які фактори викликають певні емоції у нас і в інших людей.

3. Керування емоціями. Ця складова передбачає здатність ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на них. Вона включає навички саморегуляції, здатність заспокоювати себе в стресових ситуаціях, контролювати вираз своїх емоцій та використовувати позитивні стратегії копіngu.

4. Використання емоцій для міжособистісної взаємодії. Ця складова передбачає здатність використовувати емоції для покращення комунікації та взаємодії з іншими людьми. Вона включає в себе навички емоційного спілкування, виявлення співчуття, розуміння емоцій інших людей та емпатії.

Отже, емоційний інтелект може бути використаний як механізм для подолання емоційного стресу. Емоційний інтелект - це здатність розуміти, сприймати і керувати своїми емоціями та емоціями інших людей. Емоційний інтелект може бути корисним для подолання емоційного стресу, оскільки він допомагає розпізнавати свої емоції, зрозуміти їх причини і ефект, та керувати ними ефективно.

Деякі способи, якими емоційний інтелект може сприяти подоланню стресу, включають:

- Усвідомлення емоцій: Розвинення вміння розпізнавати та називати власні емоції допомагає зрозуміти, як стрес впливає на наш стан і які емоційні реакції ми відчуваємо.
- Регуляція емоцій: Емоційний інтелект допомагає виявити стресові та негативні емоції і знаходити способи регулювання їх, наприклад, за допомогою релаксаційних технік або позитивного мислення.
- Соціальна компетентність: Розвинення навичок спілкування та взаємодії з іншими людьми допомагає побудувати підтримку і отримати підтримку в періоди стресу.
- Емоційна свідомість: Усвідомлення емоцій і ефектів стресу допомагає встановити пріоритети, розуміти свої потреби і вживати відповідні дії для забезпечення самозахисту та психологічного благополуччя.

Деніел Гоулман є відомим психологом і автором, який прославився своїми дослідженнями і публікаціями з питань емоційного інтелекту (EI). Він вважає EI важливим аспектом успіху і впливу нашого життя. Емоційний інтелект включає розуміння, керування і використання емоцій як інструменту для досягнення особистих та професійних цілей. Враховуючи своє розуміння сутності емоційного інтелекту, він розглядає його як складений з чотирьох структурних елементів. Ці елементи включають емоційну самосвідомість, самоконтроль, соціальну чутливість та управління стосунками. Кожен з цих компонентів включає в себе набір знань, навичок, здібностей та вмінь[17]:

- Емоційна самосвідомість означає здатність розпізнавати, розуміти та бути усвідомленим своїх власних емоцій. Це включає розуміння власних почуттів, їх джерела і впливу на наше мислення та поведінку. Емоційна самосвідомість дозволяє нам краще керувати своїми емоціями і взаємодіяти з ними конструктивно.
- Самоконтроль - це здатність контролювати свої емоції, діяти розсудливо та збалансовано навіть у стресових або емоційно виснажливих ситуаціях. Це

включає уміння стримувати негативні реакції, керувати своїми імпульсами та вибирати адекватні стратегії поведінки.

- Соціальна чутливість вказує на нашу здатність сприймати та розуміти емоції інших людей. Це означає бути уважними до їхніх потреб, переживань та мотивацій. Соціальна чутливість допомагає нам встановлювати емоційний контакт з іншими людьми, проявляти емпатію та ефективно спілкуватися.

- Управління стосунками включає набір навичок, які допомагають у побудові та підтримці здорових, гармонійних стосунків з іншими людьми. Це включає в себе уміння слухати, висловлювати свої почуття та потреби, розв'язувати конфлікти, співпрацювати та будувати позитивну комунікацію.

Річард Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність не когнітивних знань, умінь та навичок, що впливають на здатність успішно впоратись з вимогами соціального оточення. Він виявив п'ять сфер компетентності, які відповідають п'яти компонентам емоційного інтелекту.

Кожен з цих компонентів включає декілька підкомпонентів:

1. Самосвідомість: освідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка, самореалізація, незалежність.

2. Соціальна чутливість: співчуття, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.

3. Адаптаційні навички: розв'язання проблем, контакт з реальністю, гнучкість.

4. Управління емоціями: стресостійкість, контроль над імпульсами.

5. Позитивний настрій: щастя, оптимізм.

Автор розглядає людину з високим рівнем емоційного інтелекту як особу, яка володіє великим потенціалом адаптації. Цей потенціал виявляється у високій терпимості до стресу, контролі імпульсивності, управлінні стресом шляхом розв'язання проблем та гнучкому підходу до пошуку оптимальних рішень, заснованому на реальних сприйняттях.

Результати емпіричного дослідження Н. В. Ковриги підтверджують зв'язок між емоційним інтелектом та стресопротективними та адаптивними властивостями особистості. В цьому дослідженні підхід до оцінки захисно-приспосувальних

функцій під час стресу ґрунтується на внутрішніх структурах і типах поведінкових реакцій, які вказують на рівень їхньої сформованості. У дослідженні було виявлено, що реактивний характер емоційної поведінки та поведінкової регуляції на сенсорному рівні (низький рівень емоційного інтелекту), опосередковані реакції на ситуативні емоційні стимули на рівні мислення (середній рівень емоційного інтелекту) та активність на «надситуативному» рівні, що включає в себе інтерналізовані установки (високий рівень емоційного інтелекту), є показниками рівня сформованості внутрішніх структур і поведінкових реакцій. Емоційний інтелект впливає на процес адаптації людини до різних ситуацій і стресових умов. Він включає здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей.[12] Авторка пропонує рівневий підхід до розуміння емоційного інтелекту.

Згідно з цим підходом, емоційний інтелект має кілька рівнів, що відображають різні аспекти його прояву:

1. Перший рівень - базовий рівень емоційного інтелекту. Включає основні емоційні навички, такі як розпізнавання і назва емоцій, усвідомлення своїх власних емоцій та вираження їх адекватно.
2. Другий рівень - рівень саморегуляції. Включає здатність контролювати свої емоції, управляти стресом, реагувати гнучко на ситуації та керувати своїми діями і поведінкою.
3. Третій рівень - рівень емоційної компетентності. Включає здатність управляти власними емоціями та емоціями інших людей, виявляти емпатію, будувати позитивні взаємини та вміння спілкуватися ефективно.
4. Четвертий рівень - рівень емоційного лідерства. Включає здатність використовувати емоційний інтелект для лідерського впливу, мобілізації команди, вирішення конфліктів та досягнення спільних цілей.

Рівневий підхід Н.В. Ковриги допомагає розуміти, що емоційний інтелект не обмежується лише базовими навичками, але має різні рівні розвитку, які можна поетапно розвивати та вдосконалювати.



Емоційний інтелект є важливим чинником адаптації, оскільки допомагає нам ефективно впоратися зі стресом і змінами у житті. Здатність розуміти і контролювати свої емоції допомагає знизити рівень тривоги, покращує рішення прийняття, сприяє позитивним міжособистісним взаємодіям та підтримує психологічну стійкість. Емоційний інтелект також сприяє розвитку емпатії та позитивних взаємин з іншими людьми, що важливо для успішної психологічної адаптації. Вміння співпереживати та розуміти емоції інших людей допомагає побудувати підтримуючі взаємини, отримати підтримку та ресурси для подолання труднощів.

Навички емоційного інтелекту, такі як самоспостереження, саморегуляція, емпатія та ефективна комунікація, можуть бути розвинуті і покращені через навчання, практику та самосвідомість. Вони допомагають нам впоратися зі стресом, адаптуватися до нових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати здорові взаємини з іншими людьми.

Емоційний інтелект є поняттям, яке відноситься до здатності розуміти, усвідомлювати і керувати своїми власними емоціями та емоціями інших людей.

Дослідження емоційного інтелекту в контексті війни має велику актуальність і важливість з кількох причин:

По-перше, війна є ситуацією, де емоційний стрес є поширеним явищем серед громадян. Врахування емоційного інтелекту може допомогти розуміти та ефективно керувати емоціями, а також сприяти психологічному благополуччю та відновленню після стресових ситуацій.

По-друге, емоційний інтелект може впливати на міжособисті взаємодії в контексті війни. Конструктивна комунікація, співчуття та розуміння емоцій можуть покращити взаємини між людьми.

По-третє, емоційний інтелект може впливати на процеси прийняття рішень під час війни. Володіння навичками розпізнавання та контролю емоцій може сприяти збереженню ясного мислення, об'єктивності та здатності аналізувати складні ситуації, що в свою чергу може позитивно впливати на стратегічні рішення та безпеку учасників конфлікту.

Таким чином, дослідження емоційного інтелекту в контексті війни може принести користь у розумінні та покращенні психологічного благополуччя, міжособистісних взаємин та прийняття рішень під час цього складного та напруженого періоду.

**Висновки до першого розділу.** В результаті теоретичного дослідження проблеми стресу ми дійшли висновку, що, стрес є психологічним явищем, яке виникає, коли індивідуум стикається з вимогами, що перевищують його ресурси або здатності пристосування. Це може бути фізичний, психологічний або емоційний дискомфорт, який виникає в результаті негативного впливу зовнішніх чинників, внутрішніх конфліктів або нездатності впоратися з певною ситуацією. Стрес може бути спричинений як зовнішніми факторами (наприклад, робочий навантаження, фінансові труднощі, міжособистісні конфлікти), так і внутрішніми факторами (наприклад, перфекціонізм, низька самооцінка, недостатність самоконтролю). Індивідуальна сприйнятливність до стресу може варіюватися, і те, що є стресовим для однієї людини, може не викликати такої реакції у іншій. Стрес є невід'ємною складовою під час воєнних конфліктів і має велику актуальність. Війна викликає значну кількість стресорів та емоційне перевантаження, яке може мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людей. Одним з головних джерел стресу війни є загроза безпеки та страх за власне життя та життя близьких. Умови військових дій, небезпека поранень або смерті, евакуація, руйнування і втрата майна та надбань — все це створює великий психологічний тиск

Також було встановлено, що в управлінні стресом важливу роль відіграє стресостійкість, яка полягає в здатності особистості ефективно реагувати на стресові ситуації і зберігати свою психологічну та фізичну стійкість.

Отже теоретичні результати цього дослідження підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту як особистісних факторів, що сприяють опірності до стресу. Це може включати тренування копінг-стратегій, підтримку соціальної підтримки, психологічну допомогу та навчання навичкам емоційного саморегулювання. Розуміння впливу стресу на людський організм і

шляхи подолання стресових ситуацій є актуальними для розвитку і покращення як фізичного, так і психічного здоров'я.

Стресостійкість має особливу актуальність під час воєнних конфліктів, оскільки воїнська діяльність і з ним пов'язані небезпеки, тривоги та емоційні навантаження можуть суттєво впливати на фізичний та психологічний стан осіб, . Воєнний стрес може викликати різноманітні психологічні реакції, такі як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад та інші, які можуть суттєво впливати на якість життя.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 2.1. Методика дослідження особистісних чинників опірності до стресу.

Метою даного емпіричного дослідження є дослідження особистісних чинників опірності до стресу.

Поставленими завданнями на даному етапі є:

- Емпірично вивчити типи поведінки у стресових ситуаціях та їх залежність із стресостійкістю.

- Виявити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкості.

Отже дослідженню підлягали :

- Типи поведінки у стресових ситуаціях, вони визначаються способами, якими люди реагують на стрес і взаємодіють з ним. В різних стресових ситуаціях люди можуть виявляти комбінацію різних стратегій залежно від умов та своїх індивідуальних особливостей.

- Рівень емоційного інтелекту та стресостійкість є двома різними концепціями, пов'язаними зі здатністю керувати емоціями та ефективним функціонуванням в стресових ситуаціях. Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Включає у себе такі компоненти, як самосвідомість емоцій, управління емоціями, міжособистісні навички та сприйняття емоцій. Стресостійкість відображає здатність людини витримувати та ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Це включає у себе психологічну міцність, здатність до релаксації, адаптивність та оптимізм.

Для вивчення типів поведінки у стресових ситуаціях нами використовувався «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» В. В. Бойко; для дослідження емоційного інтелекту – методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту»; та для дослідження рівня стресостійкості ми обрали методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге.

***Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко).*** Методика допомагає визначити, до якого типу людей Ви належите, важливо проаналізувати риси характеру, які сприяють розвитку дезадаптивної, стресової поведінки, а також оцінити, як Ви реагуєте на стрес та наскільки схильні Ви піддаватися впливу стресогенних чинників.

Існує певний тип поведінки, відомий як "тип А", який сприяє нахилу до різних захворювань, оскільки деякі риси характеру і життєві погляди людини є основною причиною стресових симптомів. З іншого боку, люди типу "В" менш схильні до психологічних проблем у взаємодії з іншими. Для зміни своєї поведінки важливо визначити, до якого типу (А або В) Ви належите, а потім використовувати відповідні методи психологічної підтримки.

Опитувальник складається з 30 запитань, відповідь на які надаються у форматі відповіді від 1 балу до 5 балів, де 1 – фактично не згодні з твердженням, "5" – повністю згодні

Інтерпретація результатів методики здійснюється у набраній кількості балів. Ваша отримана сума балів може варіюватися від 30 (мінімум) до 150 (максимум). Значення від 100 до 150 балів вказують на тип поведінки "А". Від 39 до 75 балів відповідають типу "В", а від 76 до 99 балів характеризують тип "АВ".

***Методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту».*** Адаптована Барко В.І, Остапович В.П., Олешко П.С.. Обрана методика призначена для виявлення основних здібностей у розумінні внутрішніх переживань особистості, які можуть відображатися у сфері емоцій, а також для визначення здатності особи управляти своїми та чужими емоціями шляхом прийняття відповідних рішень . Ця методика спрямована на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості та базується на загальних теоретичних концепціях емоційного інтелекту.

Вона складається з 30 тверджень, відповідь на які надається у форматі відповіді: 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). Для обробки отриманих результатів, використовується ключ: Шкала 1 (Емоційна обізнаність) - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 (Управління своїми емоціями) - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 (Самомотивація) - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 (Емпатія) - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 (Розпізнавання емоцій інших людей) - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

**Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге.** Зарубіжні вчені встановили, що наслідки стресу для особистості залежать не лише від її індивідуальних особливостей, а також від частоти і інтенсивності самого стресового фактору. Для оцінки рівня стресового навантаження на людину, дослідники розробили шкалу, де кожній значущій життєвій події відповідає певна кількість балів, залежно від ступеня її стресогенності.

Методика включає 43 події з різними балами, і досліджуваній особі потрібно проглянути список і підкреслити ті події, які сталися з ним протягом останнього року. Результати тесту інтерпретуються шляхом підрахунку загальної суми балів, що визначає ступінь стресостійкості досліджуваної особи.

Ступінь опірності стресу:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Наприклад, якщо загальна сума балів перевищує 300, це може свідчити про підвищену ймовірність виникнення психосоматичного захворювання, оскільки особа знаходиться у стані виснаження.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження особистісних чинників опірності до стресу.

В емпіричному дослідженні взяли участь 72 студента Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана. Збір відповідей від респондентів тривав 4 тижні за допомогою платформи online-опитувань Google Forms. Основні характеристики вибірки представлено у таблиці.

Таблиця 2.1 - Характеристика вибірки за основними показниками (n=72)

Показники опису вибірки	N осіб	% від загальної вибірки
Стать: Чоловіки/Жінки	32/40	44/56
Вік:		
18 років	16	22
19 років	14	19
20 років	13	18
21 рік	12	17
22 роки	7	10
23 роки	10	14

З аналізу таблиці видно, що в емпіричному дослідженні було включено практично однакову кількість чоловіків і жінок у віці від 18 до 23 років. Під час проведення запропонованих методик було забезпечено повну конфіденційність для респондентів.

Таблиця 2.2 - Результати самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко)

Тип поведінки	Кількість респонентів	%
A	1	1
AB	41	57
B	30	42

Як свідчать дані наведеної вище таблиці, досліджувані нами студенти мають у стресових ситуаціях всі наведені в методиці типи поведінки, але різною мірою. При інтерпретації результатів, які ми отримали після завершення опитування, ми виявили, що домінуючими серед респондентів є тип *AB* (проміжний) - 57%.

Також багато досліджуваних має тип поведінки *B (стресостійкий)* - 42% . А ось тип *A (стресогенний)* лише 1% ід опитуваних.

Респонденти типу *AB* та *B*, характеризуються відсутністю агресивності у міжособистісних відносинах, відчуттям вільного потоку часу, несхильністю до змагань, розслабленістю, спокійним характером. Але для особистостей типу *A* властиво включати агресивність, запальність, швидке мовлення, нетерпляче слухання, рухливість, відчуття поспішаності, орієнтацію на успіх і конкурентоздатність. Запровадження рис, характерних для типу *AB/B* поведінки, замість стереотипів типу *A*, може сприяти зниженню ризику захворювань і зробити життя особи більш радісним, незалежним і вільним від стресу.

Таблиця 2.3 - Результати вимірювання емоційного інтелекту (інтегральний показник)

Рівень емоційного інтелекту	Кількість респондентів	%
Високий рівень	1	1
Середній рівень	26	36
Низький рівень	45	63

Як свідчать зібрані нами дані в ході емпіричного дослідження більша половина респондентів мають *низький* інтегративний рівень емоційного інтелекту - 63% . Інша частина досліджуваних має *середній* рівень – 36%. І лише 1 студент показав *високий* рівень емоційного інтелекту. Низький рівень емоційного інтелекту у більшості респондентів може вказувати на обмежену здатність розуміти, виявляти та ефективно управляти своїми емоціями.. Середній рівень емоційного інтелекту може свідчити про те, що людина має базові навички розпізнавання, розуміння та управління своїми емоціями. Вона може виявляти емпатію до інших людей і вміє адаптуватися до емоційних ситуацій. Однак, середній рівень емоційного інтелекту також може означати, що існує простір для подальшого розвитку і вдосконалення навичок управління емоціями та ефективною комунікації. Залежно від конкретних контекстів і вимог, людина може потребувати додаткового розвитку емоційного інтелекту для покращення своєї стресостійкості та досягнення бажаних результатів.



Дані про рівень складових емоційного інтелекту подані в табл. 2.4-8 далі.

Таблиця 2.4 - Результати вимірювання емоційної обізнаності

Рівень емоційної обізнаності	Кількість респондентів	%
Високий рівень	20	28
Середній рівень	31	43
Низький рівень	21	29

Таблиця 2.5 - Результати вимірювання здатності управління емоціями

Управління емоціями	Кількість респондентів	%
Високий рівень	10	14
Середній рівень	14	19
Низький рівень	48	67

Таблиця 2.6 - Результати вимірювання самомотивація

Самомотивація	Кількість респондентів	%
Високий рівень	9	13
Середній рівень	20	28
Низький рівень	43	60

Таблиця 2.7 - Результати вимірювання емпатії

Емпатія	Кількість респондентів	%
Високий рівень	13	18
Середній рівень	39	54
Низький рівень	20	28

Таблиця 2.8 - Результати вимірювання здатності розпізнавати емоції інших людей

Розпізнавання емоцій інших людей	Кількість респондентів	%
Високий рівень	12	17
Середній рівень	29	40
Низький рівень	31	43

Аналізуючи отримані результати, ми можемо сказати що всі респонденти мають достатньо низький або середній рівень складових емоційного інтелекту. А саме: 67% респондентів має низький рівень за шкалою «управління емоціями». Низький рівень управління своїми емоціями означає, що досліджувані мають труднощі в контролі та регулюванні своїх емоційних реакцій, можуть швидко втрачати

самообладнання, реагувати негативно на стресові ситуації. Також проаналізувавши результати, ми бачимо що низький рівень шкали «самотивація» мають 60% респондентів. Низький рівень самотивації вказує на обмежену здатність людини до внутрішнього стимулювання і підтримки своєї мотивації. Люди з низьким рівнем самотивації можуть відчувати складнощі у знаходженні цілей, збереженні мотивації і наполегливості у досягненні їх.

Як свідчать дані наведеної вище таблиці, 54%, 43% і 40% респондентів мають середній рівень відповідно за шкалами «Емпатія», «Рівень емоційної обізнаності» та «Розпізнавання емоцій інших людей». Середній рівень за даними шкалами вказує на те, що досліджувані мають базові навички в цих аспектах емоційного інтелекту, можуть виявляти певну міру співчуття та розуміння почуттів і потреб інших людей, розпізнавати та розуміти свої власні емоції, а також бути чутливою до емоційного стану оточуючих.

Також із невеликою розбіжністю за шкалами «Емпатія» та «Рівень емоційної обізнаності», 18% та 28% респондентів мають високий рівень. Високий рівень за даними шкалами «Емпатія» та «Рівень емоційної обізнаності» свідчить про те, що студенти виявляють високу міру співчуття, розуміння та відчуття емоцій, як у себе, так і в інших людей. Вони можуть легко сприймати і відчувати емоції інших людей, встановлювати з ними емоційні зв'язки та бути чутливою до їх потреб і почуттів. Крім того, володіють глибоким розумінням власних емоцій, вміють їх регулювати та конструктивно використовувати.

Таблиця 2.9 - Результати вимірювання стресостійкості

Здатність опиратися стресові	Кількість респондентів	%
Високий рівень	17	24
Межовий рівень	7	10
Низький рівень	48	67

Аналізуючи вище подану таблицю, можна зробити висновок, що 67% студентів мають низький рівень стресостійкості. Низький рівень стресостійкості може вказувати на те, що людина відчуває значний дисбаланс між стресорами, з якими вона зіштовхується, і своєю здатністю ефективно копіювати з ними. Людина з

низьким рівнем стресостійкості може швидко та інтенсивно відчувати стресові події, втрачаючи здатність раціонально мислити та приймати рішення. Також може супроводжуватися частими змінами настрою, високим рівнем тривоги, почуттям пригніченості та легким розлученням. Досліджуванні з низьким рівнем стресостійкості можуть виявляти фізичні симптоми, такі як головні болі, шлунково-кишкові розлади, безсоння, зниження енергії та загальну втомлюваність.

Для проведення кореляційного аналізу з метою виявлення впливу незалежних факторів (типи поведінки та емоційний інтелект) на залежну змінну (стресостійкість) за методикою : Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко); «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге; Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл), використовувався критерій Фішера.

Завдяки дисперсійному аналізу (див. Додаток В), ми побачили, відсутність впливу незалежних факторів на залежну змінну. Всі рівні значущості критерію F більші за 0,05, а це означає відсутність впливу незалежних факторів на залежну змінну. Критерій типу поведінки  $F=0,800$ ; рівень емоційного інтелекту  $F=0,594$ ; самомотивації  $F=0,961$ ; емпатії  $F=0,386$ ; управління емоціями  $F=0,583$ .

Таблиця 2.10 - Аналіз даних за критерієм Фішера

Назва незалежної змінної	Критерій F	Вплив
Тип поведінки	$F=0,800$	$>0,05$
Рівень емоційного інтелекту	$F=0,594$	$>0,05$
Самомотивації	$F=0,961$	$>0,05$
Емпатії	$F=0,386$	$>0,05$
Управління емоціями	$F=0,583$	$>0,05$

Відсутність впливу незалежних факторів на залежну змінну може мати декілька пояснень.

Обмеженість вибірки: Важливо врахувати, що результати дослідження можуть бути обмеженими вибіркою, яку ми досліджували. Слід добирати вибірку, аби були представлені всі категорії обстежуваних за рівнями прояву чинників.

Через нерівномірність наповнення показниками потрібних категорій незалежних змінних, було лише дві з трьох потрібених.

Складність вимірювання: Емоційний інтелект та стресостійкість є складними конструктами, які можуть бути важко виміряти об'єктивно та однозначно. Вимірювальні інструменти, які використовуються, можуть бути нечутливими до певних аспектів цих конструктів або не дозволяти виявити їх вплив.

Взаємодія з іншими факторами: Можливо, емоційний інтелект не сам по собі прямо впливає на стресостійкість, але може взаємодіяти з іншими факторами, такими як соціальна підтримка або внутрішня мотивація, що може впливати на стресостійкість.

Важливо продовжувати дослідження, враховуючи ці фактори і можливі обмеження, щоб отримати більш повне розуміння взаємозв'язків між емоційним інтелектом і стресостійкістю. Це може включати розробку кращих методологій вимірювання, врахування взаємодії з іншими факторами та розширення вибірки для отримання більш репрезентативних результатів.

Але тема стресостійкості завжди залишається актуальною, тим паче в реаліях війни. Розвиток стресостійкості стає необхідним, оскільки він дозволяє нам ефективніше впоратися зі стресом, зберегти своє фізичне та психічне здоров'я і підтримувати якісне життя навіть у важких умовах. Високий рівень стресу може мати серйозний вплив на наше функціонування і загальну якість життя, спричиняючи проблеми зі здоров'ям, емоційним станом, міжособистісними відносинами і професійними досягненнями.

Навчання стресостійкості надає нам необхідні навички і інструменти для ефективного управління стресом. Це включає усвідомлення власних стресових реакцій, розвиток емоційного інтелекту, використання стратегій копінгу, підтримку соціальних зв'язків і навчання навичкам емоційного саморегулювання. Розвиток стресостійкості не тільки допомагає нам краще впоратися зі стресом, але

й підвищує нашу загальну стійкість і здатність до адаптації до змін. Рекомендації для розвитку стресостійкості:

**Усвідомлення своїх стресових реакцій:** Перший крок у розвитку стресостійкості - це усвідомлення того, які ситуації або фактори викликають у вас стрес. Спостереження за своїми емоціями, думками і фізичними ознаками стресу допоможе вам краще розуміти себе і виявляти попереджувальні сигнали стресу.

**Встановлення реалістичних очікувань:** Часто стрес виникає від наших нереалістичних очікувань щодо себе та інших. Важливо ставити перед собою реальні цілі, розуміти свої обмеження і давати собі дозвіл на помилки та невдачі. Це допоможе зменшити рівень стресу і покращити самооцінку.

**Впровадження стратегій копіngu:** Розвиток ефективних стратегій копіngu є ключовим для зменшення стресу. Це можуть бути фізичні вправи, релаксаційні техніки, медитація, планування та прийняття пауз, позитивне мислення, підтримка соціального середовища та здорові звички. Важливо знайти ті стратегії, які найбільше підходять саме вам.

**Підтримка соціальних зв'язків:** Міцні соціальні зв'язки можуть бути сильною підтримкою в періоди стресу. Регулярний контакт з друзями, родиною та близькими людьми допомагає нам відчувати себе підтриманими та покращує наше психічне самопочуття. Також, пошук підтримки в професійних спільнотах або групах може бути корисним.

**Розширення навичок емоційного саморегулювання:** Навчання навичкам емоційного саморегулювання може допомогти зменшити стрес і збільшити нашу здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Це можуть бути техніки глибокого дихання, візуалізація, практика вдячності, позитивний діалог з собою та інші.

### **Висновки до другого розділу.**

Для досягнення поставлених нами завдань, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 72 студент Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана. Для досягнення поставлених нами завдань, був проведений опис методик, які ми використовували в подальшому

емпіричному дослідженні: . Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) для вимірювання реакції на стрес; методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, яка спрямована на виявлення ступеня опірності стресу; Тест емоційного інтелекту (Н. Холл), призначений для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Результати дослідження показали, що у більшості студентів рівень стресостійкості на низькому або середньому рівні. Такі ж показники свідчать про рівень емоційного інтелекту та його складових. . При інтерпретації результатів, які ми отримали після завершення опитування, ми виявили, що домінуючими серед опитаних є тип АВ(проміжний), але після проведення дисперсійного аналізу ми не виявили вплив незалежних факторів на залежну змінну. Розуміємо, що потрібно змінювати дизайн подальшого дослідження - добирати вибірку, аби були представлені ВСІ категорії обстежених за рівнями прояву чинників. Також через нерівномірність наповнення показниками потрібних категорій незалежних змінних (було лише по 2 з потрібних 3). Припускаємо, що ця обставина не дозволила нам виявити вплив.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз вивчення прояву стресостійкості" було проведено детальний аналіз стресу як психологічного явища та типів поведінки у стресових ситуаціях. Встановлено, що стрес - це стан, що виникає при невідповідності між вимогами середовища та ресурсами особистості. Стрес є нормальною реакцією організму на виклики і труднощі в навколишньому середовищі. Він може бути корисним, спонукаючи нас до дії і підвищуючи нашу готовність до викликів. Однак, тривалий або надмірний стрес може мати шкідливий вплив на наше фізичне і психічне здоров'я. Він може спричиняти втому, зниження імунної системи, проблеми зі сном, концентрацією і емоційним станом. Стрес може бути спричинений різними факторами, такими як робочий навантаження, відносини зі співробітниками або рідними, фінансові проблеми, невдачі або втрати, фізичні хвороби тощо.

Також результати теоретичного дослідження підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту як особистісних чинників, що сприяють здатності до опору стресу. Це може включати тренування стратегій копінгу, отримання соціальної підтримки, психологічну допомогу та навчання навичкам емоційного саморегулювання. Розуміння впливу стресу на організм людини та шляхи подолання стресових ситуацій є важливими для розвитку та поліпшення фізичного та психічного здоров'я.

Стресостійкість є надзвичайно актуальною темою під час воєнного конфлікту, оскільки війна викликає значний стрес для всіх громадян. Воєнний конфлікт створює серйозні загрози для фізичного та психічного здоров'я людей. Стрес, пов'язаний з воєнними діями, може спричинити поширення посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Розвиток стресостійкості може допомогти індивідам краще справлятися з цими факторами і зберігати своє фізичне та психологічне благополуччя. Стрес може

негативно вплинути на когнітивні функції, такі як увага, концентрація та прийняття рішень. Розвиток стресостійкості допомагає покращити ці когнітивні навички та забезпечує ефективніше виконання завдань навіть у стресових ситуаціях.

Для досягнення поставлених нами завдань, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 72 студент Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана. Для досягнення поставлених нами завдань, був проведений опис методик, які ми використовували в подальшому емпіричному дослідженні: . Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. Бойко) для вимірювання реакції на стрес; методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, яка спрямована на виявлення ступеня опірності стресу; Тест емоційного інтелекту (Н. Холл), призначений для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Результати дослідження показали, що у більшості студентів рівень стресостійкості на низькому або середньому рівні. Такі ж показники свідчать про рівень емоційного інтелекту та його складових. . При інтерпретації результатів, які ми отримали після завершення опитування, ми виявили, що домінуючими серед опитаних є тип АВ(проміжний), але після проведення дисперсійного аналізу ми не виявили вплив незалежних факторів на залежну змінну. Розуміємо, що потрібно змінювати дизайн подальшого дослідження - добирати вибірку, аби були представлені ВСІ категорії обстежених за рівнями прояву чинників. Також через нерівномірність наповнення показниками потрібних категорій незалежних змінних (було лише по 2 з потрібних 3). Припускаємо, що ця обставина не дозволила нам виявити вплив.

Наразі війна вплинула на респондентів, студенти все ще не адаптувалися до нових реалій. Під час війни люди знаходяться під великим стресом та небезпекою, тому вони відчують меншу здатність контролювати свої емоції. Це пов'язано зі специфічними умовами, в яких вони знаходяться, такими як постійна загроза



життю, втрати, розлука з близькими та загальна невизначеність ситуації. Війна може викликати широкий спектр емоцій, таких як страх, тривога, гнів, сум, безпорадність і відчуття втрати контролю. Ці емоції можуть бути дуже потужними і важко контролювати через те, що вони є природною реакцією на стресову ситуацію. Стресостійкість допомагає громадянам краще справлятися з емоційними реакціями, стресом та травмами, що пов'язані з воєнним конфліктом. Вона забезпечує здатність зберігати розумний підхід до ситуацій, знаходити способи копіngu, відновлюватися після стресових подій і підтримувати позитивну психологічну стійкість.

Навички стресостійкості, які можуть бути корисними для громадян під час війни, включають здатність контролювати стресові реакції, практикувати самопідтримку і самозахист, а також розвивати гнучкість і адаптивність до змін. Хоча у воєнний період емоційний контроль може бути складним, важливо пам'ятати, що існують стратегії, які можна використовувати для поліпшення своєї стресостійкості. Це можуть бути вправи релаксації, глибоке дихання, медитація, заняття фізичною активністю, спілкування з довіреними людьми та звернення до професійної психологічної підтримки.

Актуальність стресостійкості полягає в тому, що вона надає людям необхідні навички і стратегії для ефективного управління стресом. Тому ми розглядаємо такі перспективні напрямки подальших досліджень, як:

- Когнітивні процеси: Дослідження можуть досліджувати роль когнітивних процесів, таких як сприйняття, увага, інтерпретація та оцінка стресових подій, у формуванні опірності до стресу. Це може допомогти зрозуміти, як люди сприймають і реагують на стресори, і як це впливає на їх стресостійкість.
- Соціальні фактори: Дослідження можуть досліджувати вплив соціальних факторів, таких як підтримка родини, соціальні мережі, колективна ідентичність та культурні чинники, на опірність до стресу. Розуміння, як соціальне оточення впливає на психологічну стійкість та опірність до стресу, може бути важливим для розробки ефективних стратегій підтримки.

Ці напрямки досліджень можуть сприяти розумінню різних аспектів особистісної опірності до стресу та виявленню способів покращення стресостійкості у людей, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
2. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37-50.
3. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. / М.Й.Варій – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 170 – 219 с.
4. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка. Т. І. Вип. 51. 2019. С 31-36.
5. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2021. №. 1 (89). С. 146-151.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 55. №. 1. С. 23-30.
7. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог : Видавництво НУОА, 2021. Вип. 12. С. 108–113.
8. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
9. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість" // Молодий вчений. 2019. № 3(1). С. 137-143.
10. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості / Овсяннікова Я.О. //Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2009. - Вип.6. – С. 85-94.

11. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. – С. 96–100.
12. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість/ В. М. Павленко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. V. – вип. 3. – С. 105–111.
13. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. – К.: Інкос, 2002. – 272 с..
14. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості / Г.М. Ришко // Проблеми сучасної психології. - 2013. – Вип. 22. – С. 493- 509.
15. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. 28.
16. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155– 162.
17. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. – С. 92–98.
18. Суботін С. В. Стійкість до психічного стресу як характеристика метаіндивідуальності вчителя / С. В. Суботін. - М.: Університетська книга, 2006. - 392 с.
19. Судаков К. В. Системні основи емоційного стресу / К. В. Судаков, П. Е. Умрюхін. - М.: ГЕОТАР-Медіа, 2010. - 112 с.
20. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. –К.: Міленіум, 2011. – 272 с

21. Трошин В. Д. Стрес і стресогенні розлади. Діагностика, лікування та профілактика / В. Д.Трошин. - М.: Сенс, 2007. - 784 с.

22. Церковський А. Л. Особистісні детермінанти стресостійкості студентів / А. Л. Церковський // Вісник ВГМУ. - 2011. - №4. - С.180-185.

23. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – С. 143–148.

24. Cohen J. A. Helping Adolescents Affected by War, Trauma and Displacement [Electronic resource] / J. A. Cohen // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2008. – Vol. 47 (9). – P. 981– 982. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2666389/>.

25. Folkman, S., Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer - 1984 - P. 123–126.

26. Folkman, S., & Lazarus, R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48(1), 1985 - P. 150–170.

27. Janis, I.L. Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. New York: Wiley. 1958. - P. 20-27.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Результати респондентів за опитувальником самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко).

№	сума балів	№	сума балів
1	96	37	76
2	88	38	79
3	119	39	109
4	98	40	86
5	94	41	124
6	79	42	64
7	92	43	93
8	111	44	105
9	117	45	85
10	64	46	112
11	115	47	78
12	95	48	98
13	105	49	87
14	90	50	87
15	102	51	101
16	90	52	93
17	104	53	114
18	88	54	80
19	88	55	109
20	90	56	112
21	104	57	72
22	134	58	86
23	79	59	78
24	89	60	107
25	87	61	105
26	104	62	88
27	87	63	92
28	58	64	148
29	101	65	105
30	66	66	116
31	106	67	109
32	62	68	76
33	137	69	112
34	97	70	107
35	74	71	84
36	105	72	91

**A – 1**

**AB – 41**

**B - 30**

## Додаток Б

**Результати респондентів за методикою  
«Діагностика емоційного інтелекту» (Н.Холл)**

№	Рівень EI	Емоційна обізнаність	Управління емоціями	№	Рівень EI	Емоційна обізнаність	Управління емоціями
1	3	2	3	37	2	1	2
2	3	1	3	38	3	3	3
3	2	2	3	39	3	1	3
4	3	3	3	40	3	3	3
5	2	2	2	41	3	15	3
6	1	2	3	42	2	2	2
7	3	3	3	43	3	3	3
8	2	3	2	44	3	3	3
9	2	1	3	45	2	1	3
10	3	2	3	46	3	3	3
11	3	2	3	47	2	1	3
12	3	2	3	48	3	3	3
13	2	2	3	49	3	1	3
14	3	2	3	50	3	2	3
15	3	3	3	51	2	1	3
16	2	2	2	52	3	1	3
17	3	2	3	53	3	2	3
18	2	2	1	54	3	3	3
19	3	3	1	55	3	3	3
20	3	2	1	56	2	1	2
21	3	2	1	57	2	1	2
22	3	2	1	58	2	2	3
23	3	3	1	59	3	3	3
24	3	3	1	60	2	1	3
25	3	3	1	61	3	3	3
26	3	3	1	62	2	2	3
27	3	3	2	63	3	2	3
28	3	2	1	64	2	2	2
29	2	1	3	65	3	3	3
30	2	1	3	66	3	1	3
31	2	2	3	67	3	2	2
32	2	2	3	68	2	1	3
33	3	2	3	69	3	2	3
34	3	1	2	70	2	1	2
35	3	1	3	71	2	2	2
36	3	1	3	72	2	2	2

## Продовження додатку Б

№	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій	№	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій
1	3	2	2	37	2	2	2
2	3	2	3	38	3	2	3
3	1	2	1	39	3	3	3
4	3	3	3	40	3	3	3
5	2	1	1	41	2	2	3
6	1	1	1	42	1	2	3
7	3	2	3	43	3	2	2
8	1	2	2	44	3	3	2
9	2	3	2	45	2	1	1
10	3	3	2	46	3	3	3
11	3	2	2	47	1	2	2
12	2	3	3	48	3	2	2
13	1	2	2	49	3	2	2
14	3	2	3	50	3	2	3
15	3	2	3	51	2	2	2
16	3	2	2	52	3	2	2
17	2	2	3	53	3	3	3
18	3	1	1	54	3	3	3
19	3	3	3	55	3	3	3
20	3	2	2	56	3	2	2
21	3	3	3	57	2	2	2
22	3	2	3	58	3	1	1
23	3	3	3	59	3	2	1
24	3	3	3	60	3	2	2
25	3	3	3	61	3	2	2
26	3	3	3	62	3	2	2
27	3	3	3	63	3	2	2
28	1	1	1	64	1	1	2
29	2	1	3	65	3	3	3
30	2	2	2	66	3	2	2
31	2	2	3	67	2	3	3
32	2	1	1	68	2	2	1
33	2	2	3	69	3	2	2
34	2	2	2	70	2	1	1
35	2	1	1	71	2	1	2
36	3	1	3	72	1	2	2



Таблиця Б.2

	<b>Емоційний інтелект</b>	<b>Емоційна обізнаність</b>	<b>Управління емоціями</b>	<b>Самомотивація</b>	<b>Емпатія</b>	<b>Розпізнавання емоцій інших людей</b>
<b>Високий рівень</b>	1	20	10	9	13	12
<b>Середній рівень</b>	26	31	14	20	39	29
<b>Низький рівень</b>	45	21	48	43	20	31

## Додаток В

**Результати респондентів за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Раге)**

№	Стресостійкість	№	Стресостійкість
1	302	37	403
2	236	38	237
3	116	39	806
4	427	40	43
5	1397	41	312
6	545	42	63
7	534	43	471
8	326	44	1005
9	836	45	423
10	112	46	0
11	961	47	248
12	1101	48	383
13	815	49	399
14	686	50	417
15	764	51	195
16	700	52	456
17	1338	53	625
18	493	54	542
19	866	55	288
20	136	56	530
21	455	57	629
22	420	58	445
23	685	59	305
24	733	60	360
25	786	61	348
26	358	62	66
27	358	63	191
28	340	64	156
29	310	65	0
30	381	66	119
31	374	67	166
32	172	68	173
33	406	69	297
34	167	70	302
35	219	71	160
36	279	72	385

**Високий рівень – 17**

**Середній рівень – 7**

**Низький рівень – 48**

## Додаток Д

## Результати показників дисперсійного аналізу за критерієм Фішера

Таблиця Д.1

## Стресостійкість та тип особистості

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
Между группами	5712,078	1	5712,078	,065	,800
Внутри групп	6170547,200	70	88150,674		
Всего	6176259,278	71			

Таблиця Д.2

## Стресостійкість та рівень емоційного інтелекту

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
Между группами	25249,337	1	25249,337	,287	,594
Внутри групп	6151009,941	70	87871,571		
Всего	6176259,278	71			

Таблиця Д.3

## Стресостійкість та самомотивація

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
Между группами	215,825	1	215,825	,002	,961
Внутри групп	6176043,453	70	88229,192		
Всего	6176259,278	71			

Таблиця Д.4

## Стресостійкість та емпатія

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
Между группами	168107,350	2	84053,675	,965	,386
Внутри групп	6008151,928	69	87074,666		
Всего	6176259,278	71			

Таблиця Д.5

### Стресостійкість та управління емоціями

	Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Знач.
Между группами	26677,778	1	26677,778	,304	,583
Внутри групп	6149581,500	70	87851,164		
Всего	6176259,278	71			

**Всі рівні значущості критерію F більші за 0,05, а це означає відсутність впливу незалежних факторів на залежну змінну.**