

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Зюбанов Гліб

В умовах тривалого воєнного стану та соціальних криз актуальним є вивчення внутрішніх ресурсів адаптації майбутніх психологів, зокрема взаємозв'язку стресостійкості й емоційного інтелекту. Емпіричне дослідження передбачало підготовчий етап, збір даних за допомогою анонімного онлайн-тестування та аналітико-статистичну обробку результатів із використанням кореляційного аналізу. Базою дослідження виступив Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. У дослідженні взяли участь 63 студенти 1–4-го курсів спеціальності 053 «Психологія». Віковий діапазон досліджуваних відповідає періоду ранньої дорослості. Статеворольова структура вибірки відображає загальну тенденцію фемінізації професії: 90,5% (57 осіб) становлять жінки, 9,5% (6 осіб) – чоловіки. Розподіл за роками навчання є відносно рівномірним, із незначним переважанням студентів першого (27%) та четвертого (27%) курсів.

Метою тези є обґрунтування результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Для перевірки дослідницьких припущень використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), опитувальник Brief COPE Ч. Карвера та тест емоційного інтелекту Н. Холла. Математико-статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики та коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Первинний аналіз емпіричних даних дозволив визначити специфіку розподілу рівнів досліджуваних феноменів у вибірці студентів-психологів. За результатами методики CD-RISC-10, високий рівень стресостійкості (резильєнтності) виявлено лише у 11,1% досліджуваних. Нормативний (середній) рівень притаманний 57,1% студентів, тоді як низький рівень стійкості зафіксовано у 31,8% осіб. Ці дані свідчать про те, що майже третина майбутніх фахівців має

виснажені внутрішні ресурси пружності й потребує цілеспрямованої психологічної підтримки в умовах тривалого кризового стану.

Зіставлення результатів CD-RISC-10 та PSS-10 засвідчило зворотну тенденцію: попри наявність ресурсів стресостійкості, більшість студентів відчують помітне психоемоційне напруження. Високий рівень сприйнятого стресу виявлено у 28,6%, середній – у 61,9%, низький – лише у 9,5% респондентів. За методикою Н. Холла встановлено нерівномірність розвитку емоційного інтелекту: студенти краще усвідомлюють емоції та проявляють емпатію, однак мають труднощі з керуванням власними емоціями й самомотивацією. Низький загальний рівень EI зафіксовано у 52,4% вибірки, середній – у 38,1%, високий – у 9,5%.

Аналіз копінг-стратегій показав переважання прийняття, активного копінгу та емоційної підтримки. Водночас наявність самозвинувачення й поведінкового відходу свідчить про ризик дезадаптивного реагування на стрес. Отже, майбутні психологи потребують цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу. Для обґрунтування можливості застосування методів параметричної статистики було розраховано показники нормальності розподілу (табл. 1).

Таблиця 1

Основні показники мір центральної тенденції

Змінна	Середнє (M)	Станд. відхилення (σ)	Асиметрія (As)	Ексцес (Ex)
Інтегральний EI (Н. Холл)	43,40	17,04	-0,03	-0,50
Стресостійкість (CD-RISC-10)	24,19	6,55	-0,19	-0,57
Сприйнятий стрес (PSS-10)	21,56	6,21	-0,03	-0,48

Оскільки показники асиметрії та ексцесу перебували в межах від -1 до +1, розподіл змінних є близьким до нормального, що дозволило застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона. Емоційна обізнаність позитивно пов'язана зі стресостійкістю ($r = 0,412$; $p < 0,01$) і негативно – зі сприйнятим стресом ($r = -0,398$; $p < 0,01$). Самомотивація також має значущий зв'язок зі стресостійкістю ($r = 0,489$; $p < 0,01$).

Керування власними емоціями обернено корелює зі сприйнятим стресом ($r = -0,314$; $p < 0,05$), а загальний рівень емоційного інтелекту прямо пов'язаний зі стресостійкістю ($r = 0,445$; $p < 0,01$).

Стресостійкість позитивно корелює з активним копінгом ($r = 0,423$; $p < 0,01$) і негативно – з поведінковим відходом ($r = -0,365$; $p < 0,01$) та самозвинуваченням ($r = -0,341$; $p < 0,01$). Стратегія прийняття пов'язана з емоційною обізнаністю ($r = 0,312$; $p < 0,05$), а використання емоційної підтримки – з управлінням емоціями інших людей ($r = 0,334$; $p < 0,05$). Загальний рівень емоційного інтелекту має зворотний зв'язок із самозвинуваченням ($r = -0,387$; $p < 0,01$).

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом і стресостійкістю майбутніх психологів ($r = 0,445$; $p < 0,01$). Встановлено, що емоційна обізнаність і самомотивація виступають важливими ресурсами зниження стресу та підтримки психологічної стійкості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій і зменшує схильність до деструктивних моделей поведінки. Отримані результати обґрунтовують доцільність розвитку емоційної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є., Рудницька К. В. Копінг-стратегії та резильєнтність студентської молоді в умовах суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 2. С. 14–22.
2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник для здобувачів вищої освіти. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 110 с.
3. Крайнюк В. М. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності : монографія. Київ : КНЕУ, 2020. 344 с.