

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»

ЗВ'ЯЗОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу, 41 групи

Спеціальність 053 Психологія

Носко Лілія Ігорівна

Науковий керівник: доцент,
канд. психол. наук, доцент кафедри
загальної, вікової та соціальної психології,

Примак Юлія Володимирівна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	6
1.1. Поняття резильєнтності: сутність, основні характеристики та чинники розвитку.....	6
1.2. Емоційний інтелект: зміст феномена, концепції, структура	10
1.3. Співвідношення резильєнтності та емоційного інтелекту: теоретичний аналіз.....	16
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	21
2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження.....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	23
2.3. Шляхи розвитку резильєнтності та емоційного інтелекту у молоді.....	40
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується постійними змінами, нестабільністю та зростаючими викликами, що вимагають від людини здатності адаптуватися, зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати труднощі. Молодь є однією з найбільш вразливих соціальних груп, оскільки цей період життя супроводжується активним особистісним становленням, професійним самовизначенням, пошуком власного місця в суспільстві та необхідністю приймати важливі життєві рішення. В умовах економічної нестабільності, соціальної напруженості, інформаційного перевантаження, військових конфліктів та кризових ситуацій зростає значення психологічних механізмів подолання стресу, серед яких ключову роль відіграють резильєнтність та емоційний інтелект.

Резильєнтність визначається як здатність особистості ефективно долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій та навіть використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку. Ця характеристика забезпечує здатність особистості протистояти негативним впливам середовища та підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть у складних умовах. З іншого боку, емоційний інтелект дозволяє людині усвідомлювати, контролювати власні емоції, розуміти почуття інших та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє адаптивній поведінці, покращенню міжособистісних стосунків та загальному емоційному благополуччю. Він також відіграє значущу роль у процесах прийняття рішень, мотивації та подолання стресових ситуацій.

Актуальність дослідження зумовлена також практичною значущістю вивчення цього питання. Отримані результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, освітньому процесі, профілактичних програмах та тренінгах особистісного розвитку. Знання про взаємозв'язок

резильєнтності та емоційного інтелекту сприятиме формуванню у молоді навичок емоційного самоконтролю, стресостійкості та ефективного розв'язання життєвих проблем, що є важливими факторами їхнього майбутнього успіху та благополуччя.

Мета дослідження – виявлення особливостей взаємозв'язку між резильєнтністю та емоційним інтелектом молоді (враховуючи їхній сиблінговий статус).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномена резильєнтності.
2. Розглянути зміст, основні концепції та структуру емоційного інтелекту.
3. Емпірично дослідити зв'язок резильєнтності та емоційного інтелекту серед молоді з урахуванням їхнього положення в sibling-структурі батьківської сім'ї (порядку народження серед братів і сестер).
4. Запропонувати психологічні рекомендації щодо підвищення резильєнтності та розвитку емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – феномен резильєнтності в молоді.

Предмет дослідження – зв'язок між резильєнтністю та емоційним інтелектом молоді, враховуючи їхній сиблінговий статус.

Теоретико-методологічна основа. Вивченням особливостей резильєнтності займалися такі вчені, як Л. Адаменко, Р. Девідсон, Дж. Коннор, Г. Лазос, С. Мадді, N. Garmezy. Емоційний інтелект досліджувався у працях Р. Бар-Он, Д. Гоулман, О. Лящ, Дж. Мейєр, Л. Ракітянська, П. Саловей та ін.

Методи дослідження:

- а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення змісту феноменів резильєнтності та емоційного інтелекту);

б) емпіричні: психодіагностичне тестування. Зокрема, для вивчення емоційного інтелекту, його складників серед молоді було використано методику дослідження емоційного інтелекту Н. Холла (EQTest) та методику «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна. Для оцінки рівня резильєнтності застосовувалася методика «Шкала Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)».

в) методи статистично-математичної обробки емпіричних даних: а первинний статистичний аналіз, який дав змогу визначити рівні вираженості резильєнтності та емоційного інтелекту серед досліджуваних осіб; застосування методу кореляційного аналізу. Для цього використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Структура й обсяг роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел (31 найменування), додатків. У першому розділі подано теоретичний аналіз основних понять, зокрема, резильєнтності та емоційного інтелекту, розглянуто їх ключові характеристики, чинники формування, а також можливі взаємозв'язки між цими феноменами. У другому розділі представлено методологію емпіричного дослідження, опис вибірки, інструментарій, а також аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Загальний обсяг роботи складає 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття резильєнтності: сутність, основні характеристики та чинники розвитку

Резильєнтність (від англ. *resilience* – «пружність», «стійкість», «здатність до відновлення») – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після кризових подій [20]. Це поняття широко використовується у психології, соціології, педагогіці та медицині як один із ключових показників психологічного здоров'я та адаптації людини до мінливих умов середовища.

Резильєнтність визначається як процес позитивної адаптації в умовах стресу, травматичних подій або життєвих труднощів. Вона не є статичною характеристикою, а формується та змінюється протягом життя людини залежно від її досвіду, особистісних якостей і соціального середовища [16].

Концепція резильєнтності почала активно розвиватися у другій половині XX століття, коли дослідники звернули увагу на феномен дітей, які, попри несприятливі життєві обставини (наприклад, бідність, конфлікти в родині, психічні захворювання батьків), демонстрували високий рівень адаптації та життєвої успішності [17]. Одним із дослідників цього напрямку була Е. Вернер, яка в ході своїх лонгітюдних досліджень виявила, що приблизно третина дітей із несприятливих умов зростання зуміли успішно адаптуватися та досягти соціального й професійного благополуччя [7].

Науковець N. Garmezy визначає резильєнтність як здатність особистості відновлювати свої внутрішні ресурси після впливу стресу та зберігати й розвивати адаптивні навички [11]. Згідно з думкою Дж. Річардсона, резильєнтність є процесом подолання стресу, неочікуваних змін та негативних подій, які трапляються в житті людини [24].

Особливо значущим є підхід, запропонований К. Коннором і Дж. Девідсоном, які запропонували трактувати резильєнтність як механізм психологічного «відновлення» після стресу, що включає як вроджені, так і набуті характеристики. Вони розробили Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка стала одним із найпоширеніших інструментів для емпіричного дослідження цього феномена.

На думку Коннора і Девідсона, резильєнтність – це динамічна здатність адаптуватися до зміни обставин, підтримувати ефективне функціонування та зростати завдяки подоланим труднощам. У CD-RISC вони виокремили п'ять основних компонентів:

1. Особиста компетентність, включаючи високу самооцінку, самостійність та цілеспрямованість.
2. Довіра до власної інтуїції і толерантність до негативного афекту.
3. Позитивне прийняття змін та зміни як частини життя.
4. Контроль над собою і впливом на ситуацію.
5. Духовні переконання або ціннісна підтримка, як джерело внутрішньої сили.

Отже, резильєнтність у моделі Коннора і Девідсона не зводиться лише до витривалості чи опору – вона охоплює активну адаптацію, розвиток внутрішніх ресурсів і здатність до зростання навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Водночас у наукових підходах щодо резильєнтності часто підкреслюють здатність особистості відновлюватися після негативних подій у житті. Найпоширенішим та найвживанішим нині є визначення, схвалене Американською психологічною асоціацією (APA), відповідно до якого резильєнтність розглядається як процес позитивної адаптації в умовах труднощів, травм, трагедій або значного стресу. Багато дослідників (наприклад, J. Davidson, K. Connor) визначають резильєнтність як стабільну характеристику особистості, властиву певним індивідуумам. Інші вчені (D. Cicchetti, N. Garmezy, A. Masten) трактують резильєнтність як динамічний процес, що змінюється в часі («змінний процес») [10; 11].

Резильєнтність включає низку характеристик, які визначають здатність людини до ефективної адаптації в умовах стресу:

1. Стійкість до стресу – здатність зберігати внутрішню рівновагу та працездатність навіть у складних обставинах.
2. Гнучкість мислення та поведінки – вміння адаптуватися до змін та шукати альтернативні шляхи вирішення проблем.
3. Самоефективність – віра у власні сили та здатність впливати на події свого життя.
4. Оптимізм – позитивне сприйняття майбутнього та віра у можливість подолання труднощів.
5. Контроль над емоціями – здатність керувати своїми почуттями, уникати деструктивного впливу негативних емоцій.
6. Соціальна підтримка – наявність розвинених міжособистісних зв'язків, що сприяють отриманню емоційної підтримки та ресурсів для подолання кризи.
7. Здатність до особистісного зростання – використання кризових ситуацій як можливостей для розвитку та самовдосконалення [6; 23].

Формування резильєнтності залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на здатність людини адаптуватися до труднощів. Розглянемо детальніше внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на резильєнтність.

Так, серед внутрішніх чинників прийнято виділяти:

1. Індивідуальні психологічні особливості – особистісні риси, такі як екстраверсія, емоційна стабільність, відкритість до нового досвіду, позитивне мислення.
2. Когнітивні здібності – розвинене критичне мислення, здатність до рефлексії, аналітичні навички та здатність швидко оцінювати ситуацію.
3. Емоційний інтелект – уміння розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційний стан інших людей.

4. Мотиваційні аспекти – наявність внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та прагнення досягати результатів навіть у складних умовах.

5. Фізичне здоров'я – загальний рівень фізичної витривалості та самопочуття, які впливають на здатність витримувати стресові ситуації [4; 24].

Зупинимось детальніше й на розгляді зовнішніх чинників:

1. Сімейне середовище – емоційно підтримуючі та стабільні стосунки в родині, наявність довірливих стосунків із батьками та іншими значущими людьми.

2. Соціальна підтримка – наявність друзів, наставників, спільнот, що забезпечують емоційну підтримку та практичну допомогу.

3. Освітнє середовище – школа, університет чи професійне навчання, що сприяють розвитку навичок самостійності, відповідальності та саморегуляції.

4. Культурні та суспільні чинники – загальна соціальна атмосфера, рівень стресу в суспільстві, наявність ресурсів для особистісного розвитку та професійного становлення.

5. Економічні умови – рівень добробуту сім'ї, фінансова стабільність, доступ до якісної освіти та медицини [1; 22].

Особливої уваги потребує вивчення резильєнтності серед молоді людини, адже саме у цей період життя людина стикається з багатьма викликами: соціальною адаптацією, професійним вибором, першими серйозними труднощами та кризами. У молодіжному віці рівень резильєнтності може формуватися через:

- розвиток самостійності та відповідальності,
- зміцнення навичок емоційного інтелекту,
- побудову підтримуючих соціальних зв'язків,
- формування успішних стратегій подолання стресу [9].

Отож з огляду на сучасні глобальні виклики, такі як військові конфлікти, пандемії, економічні кризи, проблема розвитку резильєнтності набуває особливого значення для психологічного благополуччя молодого покоління. Резильєнтність – це важлива психологічна характеристика, що дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних обставин та використовувати кризові ситуації для особистісного зростання. Вона формується під впливом особистісних та соціальних факторів і може бути розвинена за допомогою спеціальних методик і практик.

Здатність особистості ефективно адаптуватися до стресу та відновлювати внутрішню рівновагу нерозривно пов'язана з рівнем розвитку її емоційної сфери. Саме тому важливим аспектом у дослідженні резильєнтності є розгляд феномена емоційного інтелекту як чинника, що забезпечує емоційну стійкість і психологічну гнучкість.

1.2. Емоційний інтелект: зміст феномена, концепції, структура

Емоційний інтелект (ЕІ) – це здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також усвідомлювати емоції інших людей і впливати на них. У психології існує кілька основних концепцій ЕІ, які пояснюють його структуру та функціонування. Існуючі концепції розрізняються за тим, чи трактують емоційний інтелект як пізнавальну здатність чи як набір соціально-емоційних компетенцій тощо. Це дає змогу розглядати ЕІ з різних дослідницьких позицій, що збагачує розуміння його природи та зв'язку з такими феноменами, як резильєнтність.

Однією з найвідоміших є модель П. Саловея та Дж. Мейєра розглядає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, які включають:

1. Сприйняття емоцій – здатність розпізнавати емоції у себе та інших, а також у невербальних сигналах (міміка, тон голосу, жести).
2. Використання емоцій для мислення – застосування емоцій для покращення когнітивних процесів, таких як прийняття рішень та вирішення проблем.

3. Розуміння емоцій – здатність аналізувати причини та наслідки емоційних станів, прогнозувати зміни емоцій у часі.

4. Управління емоціями – ефективне регулювання власних емоцій та вплив на емоції інших людей для досягнення позитивних результатів [3].

Проте найбільш поширеною і прикладною у сфері популярної та організаційної психології є модель, розроблена на основі підходу Д. Гоулмана, яка пояснює його сутність через низку компетентностей, поділених на чотири основні групи, що включають двадцять навичок:

1. Усвідомлення власних емоцій – здатність розпізнавати і аналізувати власні емоції, визначати інтенсивність їх прояву, а також оцінювати рівень самооцінки та впевненості в собі через різні емоційні стани.

2. Управління власними емоціями – здатність до емоційного самоконтролю, підтримка емоційної стійкості та наполегливості в досягненні цілей, збереження мотивації, адаптація до змінюваних умов, орієнтація на успіх і проактивність.

3. Соціальна емоційна обізнаність – здатність розуміти емоції інших людей (емпатія), орієнтація на позитивні соціальні взаємодії та вміння встановлювати здорові стосунки з іншими.

4. Управління взаємовідносинами – здатність впливати на інших, володіти навичками комунікації та розв'язання конфліктів, створювати умови для розвитку інших, проявляти лідерські якості, ініціювати зміни, розвивати стосунки та ефективно працювати в команді [29].

Загалом вищезгадана модель підкреслює, що емоційний інтелект можна розвивати протягом усього життя, тренуючи кожен з його компонентів через рефлексію, самоконтроль, емпатію та комунікативні навички [29].

Наступною є модель Р. Бар-Она розглядає емоційний інтелект як набір особистісних рис і здібностей, які забезпечують емоційне та соціальне функціонування. Його теоретична модель, що отримала назву «змішана», яка

пояснює емоційний інтелект через п'ять основних факторів розвитку і п'ятнадцять компетентностей, що входять до його структури:

1. Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект охоплює навички, пов'язані з самосвідомістю і вираженням власних емоцій, поглибленим усвідомленням значення своїх емоцій та особистості загалом, а також аналізом своїх сильних і слабких сторін. До його складових належать самооцінка, емоційна самосвідомість, самовпевненість, незалежність і самореалізація.

2. Міжособистісні компетентності емоційного інтелекту зосереджуються на здатності розуміти емоції, почуття, хвилювання та потреби інших людей, а також на вмінні встановлювати і підтримувати конструктивні та взаємовигідні зв'язки в стосунках з іншими. До цієї компетентності входять емпатія, соціальна відповідальність і міжособистісні взаємини.

3. Управління стресом – це компетентність, яка стосується емоційної саморегуляції та здатності справлятися з емоційними переживаннями таким чином, щоб вони сприяли особистісному зростанню, а не руйнували людину зсередини. Вона включає навички подолання стресу, толерантність до стресу і вміння контролювати імпульси.

4. Адаптивність – компетенція, яка пов'язана з гнучкістю в адаптації до змін. Це може стосуватися як особистого життя, так і змін у міжособистісних відносинах чи зовнішньому оточенні. Ця компетентність включає вміння перевіряти реальність, проявляти гнучкість та вирішувати проблеми.

5. Загальний настрій – здатність до самомотивації, що пов'язана з умінням зберігати оптимістичний погляд на світ і підвищувати власне відчуття щастя [8; 25].

Емоційний інтелект складається з кількох основних компонентів, які взаємодіють між собою.

1. Когнітивний компонент – включає розуміння та аналіз емоцій, їх причин і наслідків. Людина з високим рівнем ЕІ вміє усвідомлювати емоції, розпізнавати їх у собі та інших, прогнозувати їх розвиток.

2. Емоційно-регуляторний компонент – включає навички контролю власних емоцій, уникнення імпульсивних реакцій, управління стресом.

3. Соціальний компонент – здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, проявляти емпатію, будувати гармонійні відносини.

4. Мотиваційний компонент – внутрішня мотивація, що допомагає досягати цілей, справлятися з труднощами, підтримувати позитивний настрій [2].

Структурна модель емоційного інтелекту визначає його основні компоненти та взаємозв'язки між ними (Табл. 1.1.). Ця модель пояснює організацію емоційного інтелекту через три ключові елементи, які взаємодіють і забезпечують ефективне функціонування емоційної сфери особистості [13].

Таблиця 1.1.

Структурна модель емоційного інтелекту

Структурні компоненти	Форми прояву	Функції
Когнітивний компонент	Розпізнавання емоцій Усвідомлення та аналіз емоційних станів Визначення причинно-наслідкових зв'язків у сфері емоцій	- Інтерпретативна - Комунікативна
Афективний компонент	Контроль емоцій Ціннісні пріоритети Емоційне сприйняття Здатність до емпатії	- Регулятивна - Стресозахисна - Комунікативна
Конативний компонент	Орієнтація на емоційне пізнання Емоційна залученість	- Активізуюча - Комунікативна

	Внутрішня мотивація	
--	---------------------	--

У вищезгаданій таблиці представлено структурну модель емоційного інтелекту, яка включає три основні компоненти: когнітивний, афективний та конативний. Кожен з цих компонентів має свої форми прояву та функції [13].

Емоційний інтелект має значний вплив на психологічне благополуччя людини. Ось кілька способів, через які цей вплив проявляється:

1. Саморегуляція емоцій: люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще контролювати свої емоції, що допомагає уникати стресу, тривожності та депресії. Вони вміють адаптувати свої емоційні реакції до ситуацій, що сприяє збереженню емоційної рівноваги.

2. Покращення міжособистісних стосунків: високий емоційний інтелект дозволяє людям краще розуміти емоції інших, що сприяє більш гармонійним та підтримувальним стосункам. Це, у свою чергу, підвищує рівень психологічного благополуччя, оскільки підтримка оточення важлива для емоційного здоров'я [21].

3. Емпатія та соціальна підтримка: розуміння емоцій інших людей допомагає створювати більш теплі і довірливі стосунки. Це забезпечує доступ до соціальної підтримки, що є важливим фактором психологічного благополуччя.

4. Підвищена самооцінка: люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають кращу самооцінку, оскільки здатні позитивно оцінювати свої емоції та керувати ними. Це сприяє внутрішньому відчуттю задоволення від життя.

5. Краща адаптація до стресу: емоційно розвинені люди краще справляються з стресовими ситуаціями, оскільки вони вміють правильно реагувати на виклики, зберігати спокій і знаходити ефективні шляхи

вирішення проблем. Це знижує рівень психологічного навантаження та підвищує загальний рівень благополуччя [14].

Емоційний інтелект є ключовим чинником, що визначає якість життя людини, її взаємодію з соціумом, успіх у професійній та особистій сферах. Він включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також усвідомлювати емоції інших людей і впливати на них [27]. Основні концепції ЕІ, такі як моделі П. Саловея та Дж. Мейєра, Д. Гоулмана та Р. Бар-Она, підкреслюють різні аспекти цієї здатності, включаючи когнітивні здібності, особистісні риси та соціальні навички [5].

Окрему увагу заслуговує модель емоційного інтелекту Н. Холла, яка покладена в основу широковідомої методики діагностики рівня емоційного інтелекту. На відміну від підходів, які зосереджуються винятково на когнітивних здібностях або особистісних рисах, Н. Холл розглядає емоційний інтелект як інтегративну систему емоційних здібностей і навичок, що охоплює п'ять ключових компонентів:

1. емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій);
2. керування власними емоціями;
3. самомотивація;
4. емпатія (усвідомлення емоцій інших);
5. управління емоційними стосунками.

Цей підхід поєднує властивості когнітивного, мотиваційного та міжособистісного рівнів функціонування, що робить його зручним для практичного використання в дослідженнях стресостійкості, професійного вигорання, міжособистісної адаптації тощо. Саме тому в даній роботі буде використано методику Н. Холла для емпіричного вимірювання емоційного інтелекту [31].

Серед вітчизняних дослідників, значний внесок у вивчення емоційного інтелекту зробила О. Чебикіна, який акцентує увагу на взаємозв'язку емоційного інтелекту зі стресостійкістю, тривожністю та регуляцією поведінки. На його думку, емоційний інтелект відіграє роль психологічного

ресурсу, що сприяє ефективному подоланню емоційного напруження та адаптації до складних соціальних умов. Дослідження Чебикіна також демонструють, що низький рівень ЕІ пов'язаний із дезадаптивними формами реагування на стрес, тоді як високий рівень – з емоційною зрілістю та конструктивними стратегіями подолання труднощів [29].

Отже, емоційний інтелект як багатовимірне психологічне утворення охоплює здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції, що відіграє важливу роль у міжособистісній взаємодії та адаптації до стресових ситуацій. Водночас, його взаємозв'язок із резильєнтністю заслуговує на детальніший аналіз, оскільки саме емоційна регуляція та усвідомлене використання емоцій можуть сприяти психологічній стійкості особистості.

1.3. Співвідношення резильєнтності та емоційного інтелекту: теоретичний аналіз

Резильєнтність та емоційний інтелект є ключовими концептами, що визначають здатність людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати психічне здоров'я в умовах стресу та випробувань. Хоча ці поняття мають різні фокуси, вони тісно взаємопов'язані і взаємодоповнюють одне одного.

Резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після пережитих труднощів, зберігаючи психологічне та фізичне здоров'я. Резильєнтні люди можуть ефективно справлятися з викликами, як зовнішніми (наприклад, травматичні події), так і внутрішніми (внутрішній конфлікт, емоційні труднощі), і швидше відновлюються після них [11].

Емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей і використовувати це розуміння для покращення міжособистісних стосунків та прийняття рішень. Емоційний інтелект включає компоненти, такі як самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та соціальні навички [28].

Взаємозв'язок між резильєнтністю та емоційним інтелектом опосередкований через:

1. Саморегуляцію та стресостійкість: люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще регулювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях, що є важливим аспектом резильєнтності. Вони можуть зберігати спокій і ефективно вирішувати проблеми навіть у складних умовах.

2. Емпатію та соціальну підтримку: емоційно інтелектуальні люди, як правило, мають розвинену емпатію, що дозволяє їм створювати підтримувальні стосунки з іншими людьми. Це сприяє розвитку резильєнтності, оскільки наявність соціальної підтримки є важливим фактором у подоланні труднощів і відновленні після стресових подій.

3. Самоусвідомлення та адаптацію: люди з високим рівнем самоусвідомлення можуть краще розуміти свої емоції та мотиви, що дозволяє їм більш ефективно адаптуватися до змін. Це також допомагає підвищити рівень резильєнтності, оскільки вони здатні швидше знаходити шляхи для подолання кризових ситуацій.

4. Мотивацію та прагнення до розвитку: емоційний інтелект включає внутрішню мотивацію, яка сприяє бажанню розвиватися та долати труднощі. Люди з високим емоційним інтелектом частіше налаштовані на позитивне сприйняття труднощів як можливостей для особистісного росту, що є важливим аспектом резильєнтності [12].

Дослідження О. Лящ, О. Хуртенко та С. Марчук виявило статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та емоційним інтелектом. У межах емпіричного дослідження, проведеного серед викладачів та студентів-психологів, було застосовано методику оцінювання емоційного інтелекту за Н.Холлом та «Коротку шкалу резильєнтності». Результати показали, що значна частина респондентів продемонстрували низький рівень резильєнтності при середньому рівні емоційного інтелекту. Найбільш вираженими були кореляційні зв'язки між резильєнтністю та такими

компонентами емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління емоціями та самомотивація [12].

Отримані дані свідчать про те, що внутрішньо-особистісні складові емоційного інтелекту відіграють ключову роль у формуванні та підтримці резильєнтності. Автори дослідження підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту є важливим ресурсом психологічної стійкості, який дозволяє ефективно адаптуватися до стресових впливів та зберігати психічне здоров'я в умовах професійних навантажень [12].

У межах дослідження зв'язку між резильєнтністю та емоційним інтелектом особливу увагу слід приділити аналізу факторів, що впливають на розвиток психічної стійкості на індивідуальному рівні. У виданні «Стійкість і травма: розширення визначень, застосувань і контекстів» [31] представлено чітке розмежування факторів резильєнтності за рівнями – індивідуальним, сімейним, громадським та культурним. Зокрема, в рамках індивідуального рівня виокремлюються п'ять ключових компонентів, серед яких емоційна інтелігенція посідає особливе місце як чинник, тісно пов'язаний із здатністю до адаптації та подолання стресових ситуацій.

Емоційна інтелігенція, яка включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також емпатію – уміння співпереживати іншим, – вважається одним із визначальних факторів формування та підтримки резильєнтності. Зокрема, дослідники підкреслюють, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективнішому управлінню емоційними реакціями у відповідь на стресові або травматичні події. Це, у свою чергу, забезпечує людині можливість залишатися психічно стійкою навіть у несприятливих умовах [31].

Зв'язок між емоційним інтелектом і резильєнтністю проявляється через такі аспекти:

- Регуляція емоцій: Особи з високим емоційним інтелектом краще здатні контролювати негативні емоції, такі як страх, гнів або тривога, що

допомагає уникати емоційного вигорання та підтримувати стабільний психоемоційний стан.

- Емпатія та міжособистісні стосунки: Розвинена здатність до співпереживання підвищує якість соціальних взаємодій, що є джерелом соціальної підтримки – ще одного критично важливого чинника резильєнтності.

- Позитивне переосмислення: Емоційна інтелігенція сприяє когнітивній гнучкості, зокрема переоцінці ситуацій у позитивному ключі, що посилює здатність зберігати оптимізм і надію [31].

Емоційна інтелігенція є не лише складовою резильєнтності, а й її передумовою. Вона забезпечує людині ресурс для ефективного подолання викликів, сприяє адаптації до нових або стресогенних умов, а також підтримує конструктивну взаємодію із соціальним оточенням.

Отже, емоційний інтелект і резильєнтність є тісно взаємопов'язаними, і розвиток одного з цих аспектів сприяє зміцненню іншого. Розвиваючи емоційний інтелект, людина покращує свою здатність адаптуватися до складних ситуацій і підтримувати високий рівень психічного здоров'я в умовах стресу та кризових ситуацій.

Резильєнтність та емоційний інтелект є ключовими концептами, що визначають здатність людини справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати психічне здоров'я в умовах стресу та випробувань [15]. Хоча ці поняття мають різні фокуси, вони тісно взаємопов'язані і взаємодоповнюють одне одного.

Резильєнтність та емоційний інтелект є центральними поняттями сучасної психології, що характеризують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, змін та життєвих викликів. Незважаючи на те, що ці концепти мають відмінні теоретичні засади – резильєнтність акцентується на адаптивному потенціалі особистості, тоді як емоційний інтелект стосується управління емоційною сферою – численні емпіричні дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між ними.

Співвідношення резильєнтності та емоційного інтелекту опосередковане через саморегуляцію та стресостійкість, емпатію та соціальну підтримку, самоусвідомлення та адаптацію, мотивацію та прагнення до розвитку. Розвиваючи емоційний інтелект, людина покращує свою здатність адаптуватися до складних ситуацій і підтримувати високий рівень психічного здоров'я в умовах стресу та кризових ситуацій.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дає змогу зробити наступні висновки. Резильєнтність визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та відновлюватися після кризових подій. Вона включає низку характеристик, таких як стійкість до стресу, гнучкість мислення та поведінки, самоефективність, оптимізм, контроль над емоціями, соціальна підтримка та здатність до особистісного зростання. Формування резильєнтності залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, таких як індивідуальні психологічні особливості, когнітивні здібності, емоційний інтелект, мотиваційні аспекти, фізичне здоров'я, сімейне середовище, соціальна підтримка, освітнє середовище, культурні та суспільні чинники, економічні умови.

Емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також усвідомлювати емоції інших людей і впливати на них. Емоційний інтелект має значний вплив на психологічне благополуччя людини, сприяючи саморегуляції емоцій, покращенню міжособистісних стосунків, емпатії та соціальній підтримці, підвищенню самооцінки та кращій адаптації до стресу.

Співвідношення резильєнтності та емоційного інтелекту опосередковане через саморегуляцію та стресостійкість, емпатію та соціальну підтримку, самоусвідомлення та адаптацію, мотивацію та прагнення до розвитку.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між резильєнтністю та емоційним інтелектом студентської молоді з урахуванням їхнього положення в sibling-структурі батьківської сім'ї (порядку народження серед братів і сестер).

У дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 18 до 23 років, які надали добровільну згоду на участь. Збір даних проводився онлайн за допомогою Google Forms (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSckE1f8YeZ5ePMI_Rb4_7-qH2Jt1_gEUJqGlKlTC1UQudnkJg/viewform), що дозволило забезпечити зручність і конфіденційність відповідей. Анкета (Додаток А) є вступною частиною до психологічного дослідження, що містить інформацію про добровільність та анонімність участі, а також збирає базові соціально-демографічні дані (вік, стать, порядок народження в сім'ї) для подальшого аналізу результатів.

Залежно від порядку народження в сім'ї респонденти були поділені на чотири групи:

- Єдина дитина в сім'ї (далі – 1 група) – 15 осіб;
- Старша дитина (далі – 2 група) – 14 осіб;
- Середня дитина (далі – 3 група) – 16 осіб;
- Молодша дитина (далі – 4 група) – 15 осіб.

Це забезпечило порівняно рівномірний розподіл учасників для подальшого аналізу відмінностей у рівнях емоційного інтелекту та резильєнтності між групами.

Методики дослідження:

1. Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Методика дозволяє оцінити загальний рівень емоційного інтелекту, а також п'ять його складових:

- Самосвідомість – усвідомлення власних емоцій та переживань.
- Самоконтроль – здатність управляти власними емоціями.
- Самомотивація – внутрішня мотивація до дії, навіть попри труднощі.
- Емпатія – здатність розуміти емоційний стан інших людей.
- Розпізнання емоцій інших людей – ефективне регулювання соціальної взаємодії.

Результати оцінюються в балах і інтерпретуються за рівнями: низький, середній, високий.

2. Методика діагностики емоційної зрілості О. Чебикіна. Тест визначає рівень емоційної реактивності, що свідчить про схильність до емоційних збоїв у відповідь на стресові ситуації. Методика включає 42 твердження, що охоплюють різні аспекти емоційної сфери особистості. Відповіді фіксуються у форматі «так» (+) або «ні» (-). Методика містить чотири основні шкали: експресивності, саморегуляції, емпатії та щирості, кожна з яких поділена на дві підшкали.

1. Шкала експресивності: інтроекспресивність та екстраекспресивність.

2. Шкала саморегуляції: інтросаморегуляція та екстрасаморегуляція.

3. Шкала емпатії: інтроемпатія та екстраемпатія.

4. Шкала щирості.

Кожна шкала окремо показує рівень розвитку певного емоційного аспекту. Високі бали вказують на добре розвинену здатність (наприклад,

висока емпатія). Шкала щирості використовується для виявлення можливої соціальної бажаності у відповідях: якщо респондент набирає занадто багато «правильних» відповідей, результат може бути спотворений.

3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона у скороченій версії (SD-RISC 10). Складається з 10 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 4 балів. Дає змогу оцінити загальний рівень резильєнтності – психологічної стійкості, здатності адаптуватися до складних життєвих умов, швидко відновлюватися після криз та зберігати ефективність у стресі. Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень резильєнтності.

Зібрані дані були оброблені з використанням статистичних методів: обчислювались середні значення, кореляційні зв'язки між показниками, а також аналізувались міжгрупові відмінності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Метою даного етапу стало виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем резильєнтності та емоційного інтелекту у студентів, залежно від їхнього положення в сім'ї. Один з ключових аспектів дослідження полягав у виявленні рівнів розвитку компонентів емоційного інтелекту серед студентів із різним порядком народження в сім'ї. Дані розподілено відповідно до sibling-позиції респондентів у родині (єдина дитина, старша, середня, молодша).

Таблиця 2.1.

Рівні самосвідомості та самоконтролю серед респондентів

	Самосвідомість			Самоконтроль		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1 група, n=15	20%	46,7%	33,3%	0%	33,3%	66,7%
2 група, n=14	14,3%	35,7%	50%	14,4%	42,8%	42,8%
3 група,	25%	37,5%	37,5%	31,2%	31,2%	37,5%

n=16						
4 група, n=15	26,7%	40%	33,3%	46,7%	33,3%	20%

Перший компонент емоційного інтелекту – самосвідомість, – демонструє відмінності між групами. Найвищий відсоток респондентів із високим рівнем самосвідомості зафіксовано у 2-й групі (старші діти) – 50%. Це може свідчити про те, що старші діти, як правило, раніше приймають відповідальність у сімейній системі, що сприяє глибшому розумінню власних емоцій та поведінкових реакцій.

У 3-й групі (середні діти) та 1-й групі (єдині діти) високий рівень самосвідомості продемонстрували 37,5% та 33,3% відповідно, що можна розглядати як середній показник у контексті загальної вибірки. 4-а група (молодші діти) має найнижчий рівень самосвідомості серед усіх груп – лише 33,3% респондентів показали високі результати, водночас 26,7% – низькі. Це свідчить про дещо нижчу розвиненість цієї складової емоційного інтелекту серед молодших дітей, що може пояснюватися меншою соціальною відповідальністю чи захищеною позицією в сім'ї.

Другий компонент – самоконтроль, показав, що найвищі показники самоконтролю відзначено у 1-й групі (єдині діти) – 66,7% респондентів мають високий рівень. Це може свідчити про те, що єдині діти, не маючи братів чи сестер, частіше змушені самотійно вирішувати власні труднощі, що сприяє розвитку внутрішньої регуляції емоцій.

Натомість у 4-й групі (молодші діти) лише 20% продемонстрували високий рівень самоконтролю, тоді як 46,7% – низький. Це свідчить про тенденцію до меншої емоційної стриманості та вищу імпульсивність, що може бути пов'язано із зайнятою в сім'ї позицією «улюбленця», меншою кількістю відповідальностей та підвищеною емоційною підтримкою з боку інших членів родини.

У 2-й групі (старші діти) високий рівень самоконтролю виявили 42,8% респондентів, що є помірним показником. Цікаво, що у цій групі відзначено відносну рівновагу між середнім (42,8%) та високим рівнями, що свідчить про сформованість здатності до регуляції емоцій, притаманної особам із досвідом лідерства та відповідальності у sibling-структурі.

3-тя група (середні діти) характеризується найнижчим рівнем загальної емоційної саморегуляції: тільки 37,5% респондентів мали високий рівень самоконтролю, а 31,2% – низький. Це може свідчити про специфіку соціального позиціонування середніх дітей, які можуть відчувати себе менш помітними у сімейній ієрархії, що впливає на формування емоційної стабільності.

Отже, найвищі показники емоційної саморефлексії спостерігаються у старших дітей, тоді як найвищий самоконтроль – у єдиних дітей. Молодші діти загалом демонструють нижчий рівень розвитку обох компонентів, що є важливим фактором для подальшого дослідження та можливого психолого-педагогічного супроводу.

Самомотивація є ключовою складовою емоційного інтелекту, що відображає здатність індивіда ставити цілі та підтримувати внутрішню мотивацію для їх досягнення, незважаючи на зовнішні обставини. У результатах спостерігається варіативність між групами.

Таблиця 2.2.

Рівні самомотивації та емпатії серед респондентів

	Самомотивація			Емпатія		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1 група, n=15	20%	46,7%	33,3%	53,3%	26,7%	20%
2 група, n=14	21,4%	28,6%	50%	0%	57,2%	42,8%
3 група, n=16	37,6%	31,2%	31,2%	12,5%	50%	37,5%
4 група,	46,6%	26,7%	26,7%	33,3%	46,7%	20%

n=15						
------	--	--	--	--	--	--

Найвищий рівень самомотивації зафіксовано в 2-й групі (старші діти) – 50% респондентів, що свідчить про наявність внутрішньої організованості, високого рівня цілеспрямованості й відповідальності. Такий результат узгоджується з думкою про те, що старші діти нерідко беруть на себе функції лідера або «другого батька/матері», що сприяє формуванню вольових якостей.

1-ша група (єдині діти) демонструє дещо нижчі показники: 33,3% мають високий рівень, 46,7% – середній і 20% – низький. Такий розподіл свідчить про помірно розвинену здатність до самомотивації, можливо, зумовлену наявністю ресурсів у родині, що зменшує потребу в мобілізації особистих зусиль.

У 3-й групі (середні діти) рівні високої самомотивації (31,2%) є подібними до 1-ї групи, однак відзначається найвищий відсоток респондентів із низьким рівнем – 37,6%. Це може вказувати на наявність внутрішньої невизначеності або зниженої орієнтації на досягнення, характерної для середньої дитини, яка не займає виразної позиції в сімейній структурі.

Найнижчі результати за компонентом самомотивації продемонструвала 4-та група (молодші діти): 46,6% респондентів мають низький рівень, лише 26,7% – високий. Така динаміка може свідчити про зовнішню мотивацію поведінки, залежність від зовнішнього підкріплення та менш сформовану здатність до саморегуляції у досягненні цілей.

Компонент емпатії, який відображає здатність розуміти й відчувати емоційні стани інших людей, також показав виразні міжгрупові відмінності.

Найвищі показники емпатії виявлено серед 2-ї групи (старші діти) – 42,8% респондентів мають високий рівень, ще 57,2% – середній, а низького рівня не виявлено зовсім. Це свідчить про високий рівень емоційної чутливості, що може бути результатом виконання в сім'ї функцій догляду або нагляду за молодшими братами чи сестрами.

3-тя група (середні діти) також демонструє доволі високий рівень емпатії: 37,5% мають високий рівень, 50% – середній і лише 12,5% – низький. Це може свідчити про здатність до емоційного балансу та співпереживання, можливо, пов'язану з необхідністю налагодження взаємодії як зі старшими, так і з молодшими членами родини.

На противагу, 1-ша група (єдині діти) показала найнижчий рівень емпатії серед усіх груп: понад половина респондентів (53,3%) мають низький рівень, та лише 20% – високий. Вірогідним поясненням може бути відсутність досвіду щоденної емоційної взаємодії з братами чи сестрами, що обмежує розвиток здатності до розуміння інших.

4-та група (молодші діти) має помірні результати: 20% – високий рівень емпатії, 46,7% – середній, 33,3% – низький. Це свідчить про наявність потенціалу до емпатичного реагування, але не у всіх представників цієї групи. Залежна роль у сім'ї та емоційна орієнтація на старших може або стимулювати, або, навпаки, стримувати розвиток емпатії залежно від досвіду спілкування.

Отже, отримані результати демонструють чіткі міжгрупові відмінності в розвитку самомотивації та емпатії серед студентської молоді залежно від їхнього положення в sibling-структурі. Старші діти стабільно демонструють найвищі показники обох характеристик, що підкреслює їхню адаптованість до соціальних вимог і відповідальність. Єдині діти, попри високий рівень самоконтролю, мають знижену емпатійність, тоді як молодші діти виявляють менш сформовану самомотивацію та коливання в емпатійній сфері. Середні діти мають найменш стабільні показники, що може свідчити про складності в ідентифікації соціальної ролі.

Далі було здійснено узагальнений аналіз емоційного інтелекту респондентів, що дозволяє простежити загальну емоційну компетентність студентів залежно від їхнього положення в sibling-структурі батьківської сім'ї. Показники класифіковано за трьома рівнями – низьким, середнім та високим – згідно з підсумковими результатами методики Н. Холла (табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Загальний емоційний інтелект респондентів

	Емоційний інтелект		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1 група, n=15	40%	20%	40%
2 група, n=14	28,6%	35,7%	35,7%
3 група, n=16	43,7%	31,2%	25,1%
4 група, n=15	53,3%	26,7%	20%

За результатами дослідження встановлено, що у 1 групі (єдині діти в сім'ї) рівні загального емоційного інтелекту виявились найбільш поляризованими: 40% респондентів мають високий рівень, і така ж частка (40%) – низький. Лише 20% продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про неоднорідність емоційного функціонування в межах цієї групи. Вірогідно, відсутність sibling-досвіду впливає на формування емоційної сфери у різних напрямках: частина єдиних дітей може мати високий рівень емоційної регуляції завдяки тісному контакту з дорослими, тоді як інша – відчувати дефіцит соціально-емоційних навичок, що зазвичай розвиваються у взаємодії з братами/сестрами.

Серед старших дітей спостерігається найбільш збалансований розподіл результатів: 35,7% – високий рівень, ще 35,7% – середній і 28,6% – низький. Ці показники свідчать про відносно стабільний розвиток емоційного інтелекту. Старші діти, як правило, мають досвід відповідальності, догляду за молодшими, що сприяє формуванню саморегуляції, емпатії й емоційного контролю. Водночас, певна частина респондентів з низьким рівнем свідчить про вплив інших чинників (особистісних або сімейних), які можуть модифікувати загальний рівень емоційної компетентності.

Середні діти продемонстрували найнижчий відсоток високого рівня емоційного інтелекту – лише 25,1%, у той час як 43,7% мають низький рівень, а 31,2% – середній. Така структура свідчить про те, що середні діти,

які часто займають проміжну позицію в сімейній системі, можуть відчувати недостатню увагу або амбівалентні очікування з боку батьків, що ускладнює розвиток емоційної стабільності. Це узгоджується з попередніми результатами дослідження, де середні діти показали менш стабільні результати в аспектах самомотивації та самоконтролю.

Найвищий відсоток низького рівня загального емоційного інтелекту зафіксовано в молодших дітей – 53,3%, при цьому лише 20% досягли високого рівня. Це може свідчити про менший рівень емоційної саморегуляції та соціально-емоційного досвіду. Молодші діти нерідко займають залежну позицію в родині, що сприяє формуванню зовнішньої емоційної орієнтації, менш вираженої емоційної автономії та контролю. Високий рівень емоційного інтелекту виявлено лише в окремих випадках, що свідчить про неоднорідний емоційний розвиток у межах цієї групи.

Аналіз результатів дає змогу зробити висновок про наявність певних закономірностей у розвитку загального емоційного інтелекту студентської молоді залежно від порядку народження в сім'ї:

- Старші діти демонструють найбільш збалансований і стабільний емоційний профіль;
- Єдині діти – поляризований профіль із високою часткою як високих, так і низьких рівнів;
- Середні та молодші діти – переважання низького рівня емоційного інтелекту, що може потребувати додаткової уваги з боку психологічної служби.

Результати методики О. Чебикіна дозволяють оцінити рівень емоційної зрілості за чотирма шкалами, які у різних груп виявилися нерівномірно вираженими. Особливо виразно емоційна саморегуляція та емпатія простежуються у старших дітей, тоді як у молодших і єдиних виявлено нижчі показники за цими параметрами (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

**Результати дослідження складників емоційного інтелекту
за методикою О. Чебикіна**

	1 група, n=15	2 група, n=14	3 група, n=16	4 група, n=15
Експресивність	46,7%	50%	43,7%	60%
Інтроекспресивність	26,7%	28,6%	25%	26,7%
Екстраекспресивність	20%	21,4%	32,7%	33,3%
Саморегуляція	60%	71,4%	50%	40%
Інтросаморегуляція	33,3%	35,7%	25%	13,3%
Екстрасаморегуляція	26,7%	35,7%	25%	26,7%
Емпатія	40%	64,3%	56,2%	46,7%
Інтроемпатія	13,3%	35,7%	25%	20%
Екстраемпатія	26,7%	28,6%	31,2%	26,7%
Щирість	46,7%	64,3%	62,5%	46,7%
Інтегративний показник емоційної зрілості	41,4	43,9	42,7	39,2

Отже, експресивність, що є здатністю виражати власні емоції найвищою виявилася у молодших дітей (60%) та у старших (50%), тоді як середні діти (43,7%) та єдині (46,7%) демонструють дещо нижчі показники. Це може свідчити про те, що молодші діти, які частіше перебувають у ролі «улюбленців», мають більше можливостей для відкритого вираження емоцій, тоді як середні можуть відчувати брак уваги, що впливає на експресивність.

Інтроекспресивність (здатність усвідомлювати власні емоції) коливається в межах 25-28,6%, не демонструючи суттєвих відмінностей між групами. Це може свідчити про приблизно однаковий рівень самосвідомості у всіх груп.

Екстраекспресивність (здатність розуміти емоції інших) найвищою є у середніх (32,7%) та молодших дітей (33,3%), що може бути наслідком їхнього частого перебування в ситуаціях конкуренції за увагу, де необхідна висока

соціальна чутливість.

Саморегуляція, а саме здатність управляти власними емоційними станами найвищою є у старших дітей (71,4%), тоді як найнижчою – у молодших (40%). Старші діти, як правило, з раннього віку змушені брати на себе відповідальність і демонструвати більшу емоційну зрілість, що сприяє розвитку саморегуляції.

Отже, інтросаморегуляція та екстрасаморегуляція – вміння регулювати емоції у внутрішньому просторі та в соціальній взаємодії відповідно – найкраще розвинені у старших дітей (по 35,7%). Найнижчі показники інтросаморегуляції спостерігаються у молодших (13,3%), що може свідчити про менший досвід самотійного емоційного опрацювання складних ситуацій.

Емпатія є вищою у старших (64,3%) та середніх (56,2%) дітей, що, можливо, пов'язано з їхньою роллю у допомозі або взаємодії з братами та сестрами. Молодші та єдині діти демонструють нижчий рівень емпатії – 46,7% та 40% відповідно.

Інтроемпатія (розуміння власного емоційного стану) найвища у старших дітей (35,7%), що узгоджується з їхніми високими показниками інтросаморегуляції. Найнижчі – у єдиних дітей (13,3%), що може свідчити про обмежену потребу в аналізі себе в емоційно насиченому міжособистісному середовищі.

Екстраемпатія (здатність до розуміння чужих емоцій) розвинена майже однаково в усіх групах, хоча середні діти демонструють дещо вищий результат (31,2%).

Шкала щирості в методиці емоційного інтелекту О. Чебикіна використовується для виявлення рівня правдивості відповідей, тобто вона слугує показником того, наскільки респонденти намагалися відповідати чесно, без соціально бажаних відповідей або навмисного викривлення інформації. Найвищі показники щирості спостерігаються у старших та середніх дітей. Це свідчить про те, що респонденти з цих груп були більш відкритими у своїх

відповідях і менше схильні до соціально бажаної поведінки. Натомість молодші та єдині діти продемонстрували нижчі показники за шкалою щирості. Це може свідчити про більшу схильність до самопрезентації, прагнення виглядати «краще» в очах дослідника або невпевненість у тому, як саме слід відповідати на запитання. Особливо це стосується єдиних дітей, які не мають досвіду конкуренції чи співставлення з братами й сестрами, і можуть бути чутливішими до зовнішньої оцінки.

Інтегративний показник емоційної зрілості, що свідчить про загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, був найвищим у старших дітей (43,9), дещо нижчим – у середніх (42,7) та єдиних (41,4), і найнижчим – у молодших (39,2). Це підтверджує загальну тенденцію: старші діти частіше виявляють вищий рівень емоційної зрілості, імовірно, через більший життєвий досвід, обов'язки та вимоги до них із боку батьків.

Отже, за результатами дослідження складників емоційного інтелекту за методикою О. Чебикіна можна зробити наступні висновки:

1. Порядок народження у сім'ї впливає на розвиток емоційного інтелекту, зокрема на такі його компоненти, як саморегуляція, емпатія та щирість.
2. Найвищі показники емоційної зрілості спостерігаються у старших дітей, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем відповідальності та вимогами, які висуваються до них у родинному контексті.
3. Середні діти демонструють високий рівень екстраекспресивності та емпатії, що свідчить про їхню здатність до гнучкої міжособистісної взаємодії.
4. Молодші діти мають високий рівень емоційної експресивності, але нижчий рівень саморегуляції, що може відображати незрілі стратегії емоційного контролю.
5. Єдині діти мають середні показники за більшістю шкал, що може бути наслідком специфічного досвіду міжособистісної взаємодії, який

відрізняється від дітей, що вирости з братами чи сестрами.

Аналіз показників резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 засвідчив наявність значущих відмінностей у здатності до подолання стресу серед студентів залежно від їхнього порядку народження. Найвищу життєстійкість продемонстрували старші діти (Табл. 2.5.), тоді як найнижчу – молодші, що може свідчити про вплив виховних стратегій у родині на розвиток адаптивних ресурсів.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження резильєнтності респондентів

Групи респондентів	Середній бал резильєнтності	Стандартне відхилення σ
1 група, n=15	24,6	3,2
2 група, n=14	30,8	3,5
3 група, n=16	26,3	3,3
4 група, n=15	22,7	3,0

Результати засвідчують наявність суттєвих міжгрупових відмінностей у рівнях резильєнтності залежно від положення в sibling-структурі.

Старші діти (30,8 бала) демонструють найвищий рівень резильєнтності серед усіх груп. Це узгоджується з припущенням про те, що старші діти часто перебувають у ролі «моделей поведінки» для молодших, раніше зазнають відповідальності, навчаються долати труднощі та адаптуватися до змін. Їхня резильєнтність пов'язана з високою саморегуляцією, яка також фіксувалась за іншими шкалами.

Середні діти (26,3 бала) мають середній рівень резильєнтності, що може пояснюватись амбівалентною позицією в родинній ієрархії. Часто середні діти не мають чітко окресленої ролі в сім'ї, що водночас дає їм певну гнучкість, але й знижує стійкість у кризових ситуаціях.

Єдині діти (24,6 бала) демонструють трохи нижчий за середній рівень резильєнтності. Це можна пояснити відсутністю досвіду конкуренції, конфліктів і кооперації з братами чи сестрами. Незважаючи на можливу

підтримку з боку батьків, вони можуть бути менш підготовленими до стресових життєвих викликів, які передбачають міжособистісну взаємодію.

Молодші діти (22,7 бала) показали найнижчий рівень резильєнтності. Це відповідає загальним тенденціям, згідно з якими молодші діти, хоч і більш емоційно відкриті, часто мають нижчу стресостійкість та більшу залежність від зовнішньої підтримки. Вони можуть мати менше досвіду подолання труднощів самотійно, що знижує їхню загальну адаптивність.

Аналіз стандартних відхилень у кожній з досліджуваних груп свідчить про помірний рівень варіативності показників резильєнтності серед студентів. Усі значення знаходяться в межах 3,0-3,5 балів, що вказує на відносну однорідність внутрішньо-групових відповідей.

Дані свідчать про те, що резильєнтність тісно пов'язана із сімейною структурою та обов'язками, які дитина виконує в родині. Найвищу резильєнтність виявлено у старших дітей, що узгоджується з теоретичними уявленнями про вплив раннього соціального досвіду на формування стійкості до стресу. Водночас найменш резильєнтними є молодші діти, що потребують додаткової підтримки у розвитку емоційної самотійності.

За результатами дослідження емоційного інтелекту, його складників та резильєнтності можна зробити наступні висновки:

1. Отримані результати засвідчують, що рівні емоційного інтелекту, емоційної зрілості та резильєнтності студентської молоді варіюються залежно від порядку народження в сім'ї, що підтверджує доцільність врахування sibling-структури як психологічно значущого чинника.

2. Старші діти демонструють найвищі показники за всіма трьома методиками, що свідчить про сформовану емоційну саморегуляцію, високий рівень емпатії та здатність ефективно долати труднощі. Їхня провідна роль у сім'ї, як правило, сприяє розвитку відповідальності та емоційної стійкості.

3. Середні діти мають помірні показники в межах усіх досліджуваних конструктів. Вони вирізняються гнучкістю та адаптивністю,

хоча й не завжди мають стабільну емоційну організацію, що зумовлено їхньою проміжною позицією між іншими дітьми в сім'ї.

4. Єдині діти характеризуються суперечливим профілем: за окремими шкалами емоційного інтелекту та зрілості вони показують високі результати, однак їхня резильєнтність є дещо нижчою. Це свідчить про потенційні труднощі в самотійному подоланні життєвих викликів без братів і сестер як середовища тренування міжособистісних навичок.

5. Молодші діти мають найнижчі середні бали за шкалами резильєнтності та саморегуляції, що свідчить про потребу в додатковому розвитку емоційної автономії та стресостійкості. Незважаючи на загальну емоційну відкритість, їм може бракувати досвіду відповідальності й самотійного вирішення проблем.

У цілому, результати підтверджують наявність міжособистісних та емоційно-регулятивних відмінностей, зумовлених порядком народження, і вказують на необхідність врахування цього чинника в психодіагностичній і психокорекційній роботі зі студентською молоддю.

Для виявлення характеру взаємозв'язку між резильєнтністю та емоційним інтелектом було проведено кореляційний аналіз. Це дозволило визначити, взаємозв'язки між резильєнтністю студентів із показниками емоційного інтелекту та його складниками.

Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0. У межах проведеного емпіричного дослідження було виявлено низку статистично значущих кореляцій між рівнем резильєнтності студентів та різними компонентами емоційного інтелекту. Розглянемо ці зв'язки детальніше, з урахуванням специфіки кожної групи (рис. 2.1).

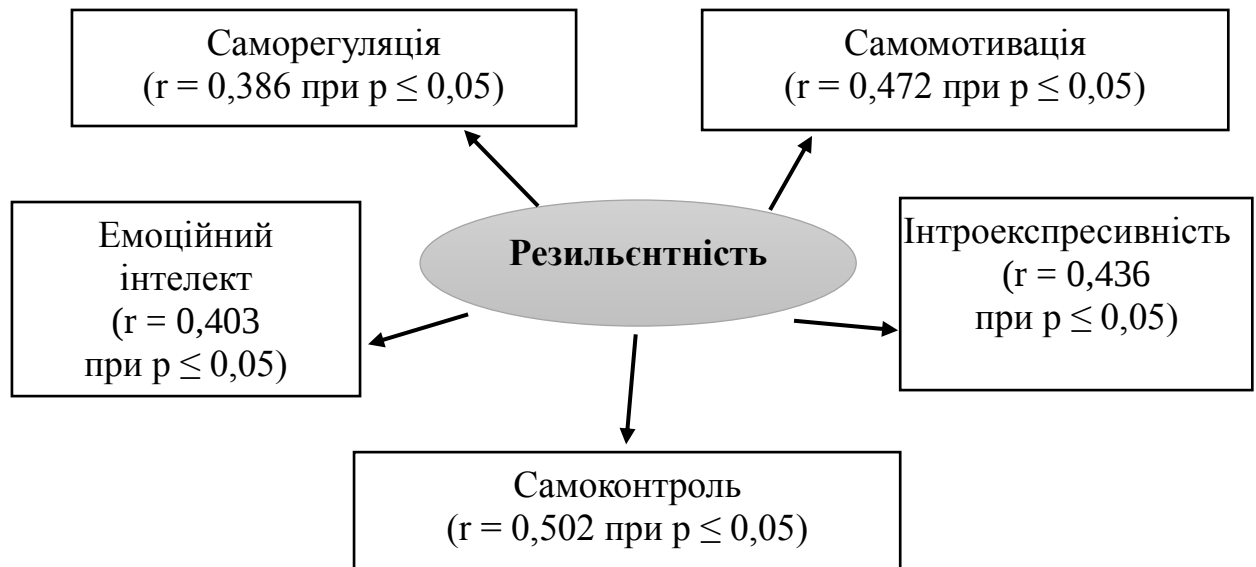


Рис. 2.1. Виявлені взаємозв'язки у групі єдиних дітей у сім'ї

Виявлено наступні значущі взаємозв'язки у групі єдиних дітей у сім'ї:

Резильєнтність – Саморегуляція ($r = 0,386$ при $p \leq 0,05$): це свідчить про те, що у єдиних дітей здатність протистояти стресу тісно пов'язана з умінням контролювати власний емоційний стан. Вони здатні ефективно регулювати свої емоції в складних ситуаціях, що є основою психологічної стійкості.

Резильєнтність – Самомотивація ($r = 0,472$ при $p \leq 0,05$): єдині діти, як показують результати, мають схильність до самостійної постановки цілей і внутрішньої мотивації, що сприяє їхній витривалості перед викликами. Це є важливим фактором резильєнтності.

Резильєнтність – Емоційний інтелект ($r = 0,403$ при $p \leq 0,05$): позитивний зв'язок між життєстійкістю та загальним рівнем емоційного інтелекту підкреслює комплексний характер взаємодії між емоційною зрілістю та адаптивними здібностями у цієї категорії студентів.

Резильєнтність – Інтроекспресивність ($r = 0,436$ при $p \leq 0,05$): Здатність усвідомлювати й внутрішньо виражати свої емоції є важливою умовою подолання напруги. Такий зв'язок у єдиних дітей може свідчити про сформовану внутрішню рефлексію.

Резильєнтність – Самоконтроль ($r = 0,502$ при $p \leq 0,05$): наявність цього зв'язку вказує на те, що здатність до стримування імпульсивних реакцій і виваженого прийняття рішень є однією з ключових основ резильєнтності для цієї групи.

У єдиних дітей виявлено позитивний взаємозв'язок між резильєнтністю та ключовими компонентами емоційного інтелекту, зокрема саморегуляцією, самомотивацією, інтроекспресивністю, самоконтролем та загальним рівнем емоційного інтелекту. Це дозволяє зробити висновок, що у відсутності sibling-конкуренції та взаємодії, єдині діти розвивають внутрішні механізми емоційної адаптації, що сприяє формуванню життєстійкості через самоуправління емоціями та підвищену відповідальність за власний емоційний стан (рис. 2.2.).

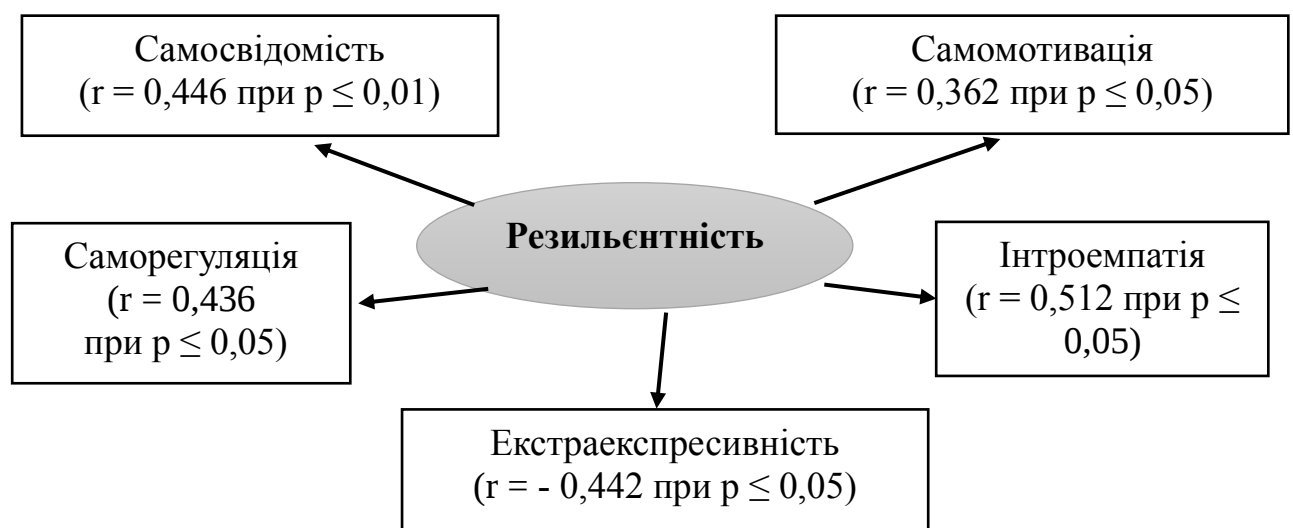


Рис. 2.2. Виявлені взаємозв'язки у групі старших дітей у родині

У групі старших дітей у сім'ї виявлено наступні значущі взаємозв'язки:

Резильєнтність – Самосвідомість ($r = 0,446$ при $p \leq 0,01$): старші діти, як правило, демонструють вищу здатність до саморозуміння, що дозволяє їм ефективніше аналізувати свої дії й реагувати адаптивно. Такий рівень самосвідомості може бути результатом соціального очікування бути прикладом для молодших.

Резильєнтність – Самомотивація ($r = 0,362$ при $p \leq 0,05$): як і в попередній групі, цей зв'язок підкреслює важливість внутрішніх цілей і прагнень, що підтримують резильєнтність.

Резильєнтність – Саморегуляція ($r = 0,436$ при $p \leq 0,05$): уміння управляти власними емоціями допомагає старшим дітям зберігати психологічну стабільність у напружених ситуаціях.

Резильєнтність – Інтроемпатія ($r = 0,512$ при $p \leq 0,05$): уміння розуміти чужі емоції через внутрішнє співпереживання підтримує соціальні зв'язки, які, у свою чергу, є ресурсом для резильєнтності.

Резильєнтність – Екстраекспресивність ($r = - 0,442$ при $p \leq 0,05$): цей результат може свідчити про стриманість у зовнішньому вираженні емоцій, яка, хоч і може виглядати як захисна стратегія, але яка не завжди сприяє гнучкому реагуванню на зміни. У старших дітей резильєнтність скоріше базується на внутрішньому контролі, ніж на емоційній відкритості.

У старших дітей резильєнтність виявила тісний зв'язок із самосвідомістю, саморегуляцією, самомотивацією та інтроемпатією, що свідчить про високий рівень саморефлексії та здатності до емоційного самоконтролю. Наявність негативного зв'язку з екстраекспресивністю може вказувати на тенденцію до емоційного стримування як адаптивної стратегії. Отже, старші діти, які часто з раннього віку виступають у ролі «міні-наставників» для молодших, демонструють більш раціональний підхід до емоційного регулювання, що підвищує їхню резильєнтність.

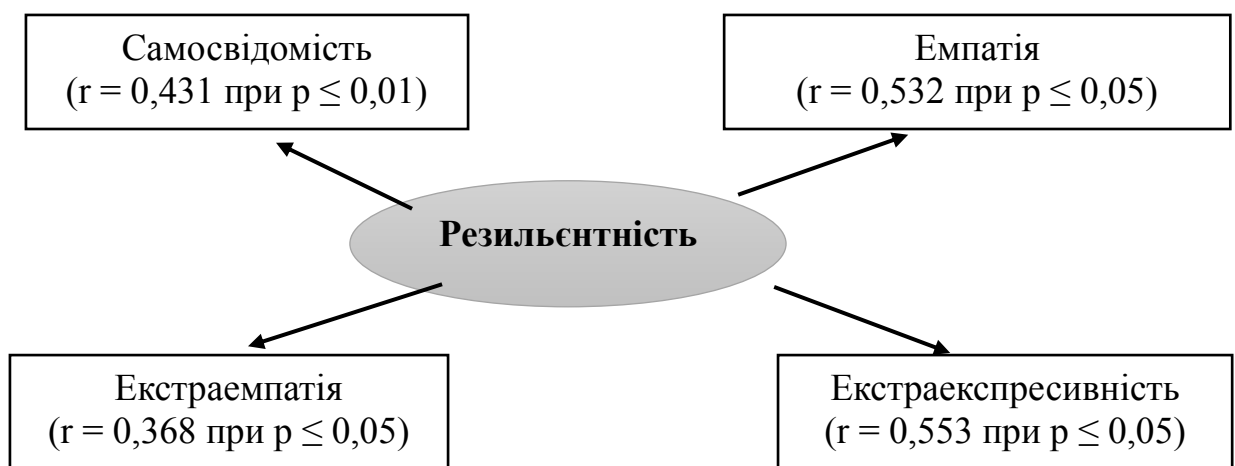


Рис. 2.3. Виявлені взаємозв'язки у групі середніх дітей у родині

У групі середніх дітей у сім'ї виявлено наступні значущі взаємозв'язки:

Резильєнтність – Самосвідомість ($r = 0,431$ при $p \leq 0,01$): як і в старших дітей, у середніх респондентів життєстійкість частково зумовлена здатністю до глибокого самоаналізу та адекватної самооцінки.

Резильєнтність – Емпатія ($r = 0,532$ при $p \leq 0,05$): високий рівень емпатії свідчить про здатність до ефективної соціальної взаємодії, що є важливим джерелом підтримки та адаптації.

Резильєнтність – Екстраемпатія ($r = 0,368$ при $p \leq 0,05$): зовнішній прояв співпереживання сприяє створенню позитивних соціальних зв'язків, які підвищують ресурс стресостійкості.

Резильєнтність – Екстраекспресивність ($r = 0,553$ при $p \leq 0,05$): активне вираження емоцій може бути індикатором відкритості та гнучкості, що сприяє адаптації в мінливому середовищі. У середніх дітей це може бути компенсацією їхнього проміжного становища в сімейній структурі.

Середні діти показали зв'язки між резильєнтністю та такими соціально орієнтованими складовими емоційного інтелекту, як емпатія, екстраемпатія, екстраекспресивність, а також самосвідомість. Це дозволяє зробити висновок, що їхня резильєнтність може підтримуватися за рахунок міжособистісної взаємодії, соціальної гнучкості та здатності адаптуватися до різних емоційних ролей у родинній і соціальній системі (рис. 2.4).

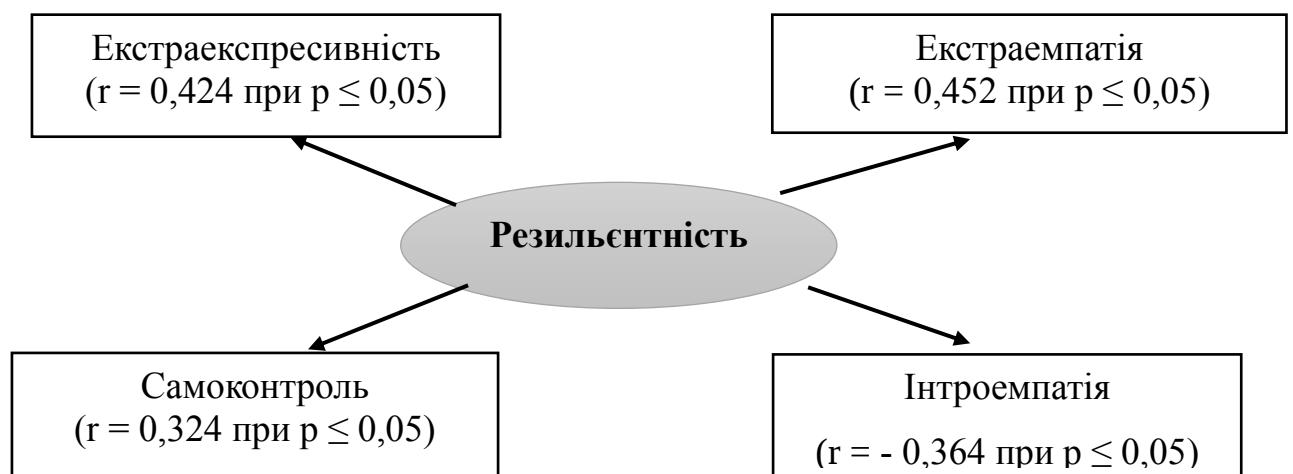


Рис. 2.4. Виявлені взаємозв'язки у групі середніх дітей у родині

У групі молодших дітей у сім'ї виявлено наступні значущі взаємозв'язки:

Резильєнтність – Самоконтроль ($r = 0,324$ при $p \leq 0,05$): уміння контролювати свої реакції в складних обставинах є важливим захисним механізмом для молодших дітей, які, можливо, менш досвідчені в емоційній сфері.

Резильєнтність – Екстраемпатія ($r = 0,452$ при $p \leq 0,05$): як і в середніх дітей, зовнішнє співпереживання допомагає молодшим вибудовувати взаємини, що підтримують у стресових ситуаціях.

Резильєнтність – Екстраекспресивність ($r = 0,424$ при $p \leq 0,05$): позитивний зв'язок з активним емоційним самовираженням може вказувати на схильність молодших дітей до пошуку підтримки через відкритість, що зміцнює їхню стійкість.

Резильєнтність – Інтроемпатія ($r = - 0,364$ при $p \leq 0,05$): обернений зв'язок з інтроемпатією може свідчити про меншу здатність молодших дітей до глибокого усвідомлення емоцій інших, що, своєю чергою, може ускладнювати розвиток внутрішніх ресурсів резильєнтності.

У молодших дітей резильєнтність пов'язана з самоконтролем, екстраемпатією та екстраекспресивністю, що свідчить про їхню відкритість до зовнішнього емоційного середовища та здатність ефективно реагувати на нього. Водночас зворотній зв'язок із інтроемпатією може свідчити про певні труднощі в глибокому осмисленні власних почуттів. Отже, резильєнтність молодших дітей, ймовірно, базується більше на зовнішній емоційній активності, ніж на внутрішньому емоційному аналізі.

Результати дослідження демонструють, що порядок народження в сім'ї дійсно відіграє роль у структурі взаємозв'язків між резильєнтністю та емоційним інтелектом, впливаючи на домінування внутрішніх чи зовнішніх механізмів емоційної адаптації, що варто враховувати в психологічній підтримці студентської молоді.

2.3. Шляхи розвитку резильєнтності та емоційного інтелекту у молоді

Розвиток резильєнтності та емоційного інтелекту є важливим аспектом для молоді, оскільки ці навички допомагають справлятися з життєвими труднощами, адаптуватися до змін і підтримувати здорові стосунки з іншими людьми.

Перший етап – це оцінка поточного рівня резильєнтності та емоційного інтелекту. Тут важливо зібрати інформацію про те, як молоді люди справляються зі стресом і як вони розуміють свої емоції. Це можна зробити за допомогою анкетування, тестів та індивідуальних консультацій. Наприклад, можна провести опитування, щоб визначити рівень стійкості до стресу та здатності до адаптації в складних ситуаціях.

Індивідуальні консультації на даному етапі передбачають: проведення інтерв'ю з учасниками для визначення їхніх сильних та слабких сторін у сфері емоційного інтелекту та стійкості до стресу; обговорення життєвих ситуацій, які учасники вважають складними або викликають у них стрес, для подальшого аналізу й навчання.

Групові обговорення: оцінка групових динамік та рівня емоційної відкритості серед учасників; визначення рівня емпатії в групі, взаємодії та підтримки.

Методи:

- Онлайн-опитування та тести.
- Психологічні бесіди для детальнішої оцінки.
- Групові обговорення та дебати для аналізу стосунків між учасниками.

Другий етап – розвиток самосвідомості та управління емоціями. Молоді люди повинні навчитися розпізнавати свої емоції та контролювати їх у складних ситуаціях. Це можна зробити через заняття, де вони будуть вивчати теорію емоційного інтелекту, практикувати техніки саморегуляції та медитації.

Визначення та розпізнавання емоцій:

- Теорія емоційного інтелекту: визначення базових емоцій та їх функцій.
- Практичні вправи для ідентифікації власних емоцій (наприклад, за допомогою карт емоцій або написання щоденників емоцій).
- Обговорення, як різні емоції можуть впливати на поведінку, прийняття рішень та взаємодію з іншими.

Техніки саморегуляції емоцій:

- Навчання технік дихальних вправ для зниження рівня тривоги та стресу (наприклад, глибоке дихання, методи релаксації).
- Вправи для управління гнівом та агресією (наприклад, техніка «стоп-стоп-стоп» або перенаправлення енергії через фізичну активність).
- Використання медитативних практик для розвитку усвідомленості, зокрема майндфулнес (усвідомлене спостереження за своїми емоціями).

Когнітивна перебудова негативних емоцій:

- Ознайомлення з основами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та техніками заміни негативних переконань позитивними.
- Рольові ігри для практики подолання стресових ситуацій та зміни негативних емоційних реакцій.

Методи:

- Теоретичні лекції з емоційного інтелекту.
- Рольові ігри, медитація, вправи на саморегуляцію.
- Ведення особистого щоденника емоцій.

Третій етап – стратегії подолання стресу та труднощів. Молоді люди повинні навчитися розпізнавати стресові ситуації та реагувати на них позитивно¹. Це можна зробити через заняття, де вони будуть вивчати техніки позитивного мислення та когнітивної реструктуризації.

Розпізнавання стресових ситуацій та стресових реакцій:

- Визначення основних факторів, які викликають стрес у житті молоді.
- Оцінка фізіологічних та психологічних реакцій на стрес (наприклад, пришвидшене серцебиття, тривога, злість).

Позитивне мислення та когнітивна реструктуризація:

- Використання вправ для зміни негативного мислення на позитивне (наприклад, записування позитивних моментів дня).
- Навчання тому, як віднайти можливості навіть у складних ситуаціях, використовуючи техніки перебудови мислення.
- Техніки подолання стресу через фокусування на контролюваних аспектах ситуації.

Використання фізичних вправ для зниження стресу:

- Вправи на фізичну активність, які допомагають знизити рівень стресу (йога, біг, танці).
- Навчання як поєднувати фізичні вправи з емоційною регуляцією для покращення загального стану.

Методи:

- Тренінги, обговорення ситуацій, вправи на фізичну активність.
- Відеоуроки з техніками подолання стресу.
- Групові вправи на підтримку позитивного настрою.

Четвертий етап – розвиток міжособистісних навичок. Молоді люди повинні навчитися ефективно взаємодіяти з іншими людьми та розуміти їхні емоції¹. Це можна зробити через заняття, де вони будуть практикувати активне слухання, емпатію та стратегії вирішення конфліктів.

Активне слухання та емпатія:

- Практика активного слухання через рольові ігри.
- Вправи для розвитку емпатії, вміння розуміти почуття інших через спостереження та розмови.

- Обговорення того, як наші емоції можуть бути спричинені або впливати на інших.

Стратегії вирішення конфліктів:

- Теорія асертивного спілкування: як висловлювати свої думки та почуття, не порушуючи меж інших.
- Вправи з вирішення конфліктів, навчання компромісу та знаходження спільних рішень.
- Практика ведення переговорів для досягнення бажаного результату в конфліктних ситуаціях.

Розвиток навичок співпраці:

- Групові вправи для покращення командної роботи, як навчитися підтримувати інших у складних ситуаціях.
- Обговорення практик підтримки і співчуття в соціальних групах, школі, сім'ї.

Методи:

- Рольові ігри, тренінги, командні вправи.
- Обговорення реальних прикладів зі стосунків.

П'ятий етап – практичні застосування та інтеграція навичок у повсякденне життя. Молоді люди повинні навчитися застосовувати набуті навички в реальних життєвих ситуаціях. Це можна зробити через заняття, де вони будуть обговорювати реальні приклади з життя та розробляти особисті плани розвитку¹. Наприклад, можна провести розбір кейсів, де учасники мають застосувати навички емоційного інтелекту та подолання стресу.

Практика у реальних ситуаціях:

- Обговорення реальних прикладів із життя учасників (стосунки, школа, робота, стресові ситуації).
- Розбір кейсів, де учасники мають застосувати навички емоційного інтелекту та подолання стресу.

Індивідуальні плани розвитку:

- Кожен учасник розробляє особистий план розвитку на основі навичок, яких вони навчилися.
- Обговорення цілей і кроків для подальшого вдосконалення емоційної стійкості та міжособистісних навичок.

Методи:

- Індивідуальні бесіди, групові практики, вправи з реальних ситуацій.

Останній етап – оцінка результатів та зворотний зв'язок. Важливо визначити ефективність програми та надати учасникам зворотний зв'язок для подальшого розвитку. Це можна зробити через повторне тестування рівня EQ та резильєнтності, збір відгуків від учасників та індивідуальні консультації.

Повторне тестування рівня EQ та резильєнтності.

- Проведення тих самих тестів, що й на початку, для оцінки прогресу.
- Збір відгуків від учасників для оцінки, що було корисно, а що потребує покращення.

Індивідуальні консультації:

- Обговорення з учасниками їхніх досягнень та труднощів.
- Рекомендації щодо подальшого розвитку та закріплення навичок.

Методи:

- Тестування, інтерв'ю, збори відгуків.

Підсумок програми: програма розвиває у молоді здатність адаптуватися до змін, управлінню емоціями, підвищенню самосвідомості та створенню здорових стосунків у суспільстві. Кожен етап призначений для того, щоб допомогти учасникам зміцнити емоційну стійкість і навички комунікації, що сприятиме їх успіху в особистому і професійному житті.

Висновки до другого розділу

Здійснене емпіричне дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та емоційним інтелектом студентської молоді з урахуванням sibling-позиції в родині дозволило виявити відмінності у рівнях розвитку емоційного інтелекту та психологічної стійкості залежно від порядку народження.

Старші діти продемонстрували найвищі показники як за загальним рівнем емоційного інтелекту, так і за його складовими: самосвідомістю, самоконтролем, самомотивацією та емпатією. Їхня перевага у формуванні емоційної зрілості та резильєнтності, ймовірно, зумовлена досвідом раннього прийняття відповідальності та виконання соціально значущих ролей у сім'ї. Старші респонденти також виявили найвищий рівень саморегуляції, а їхня відкритість у відповідях підтверджується високими показниками за шкалою щирості.

Єдині діти виявили суперечливі результати: з одного боку, вони мали високий рівень самоконтролю та інтроекспресивності, з іншого – нижчу емпатійність і знижену резильєнтність у порівнянні зі старшими дітьми. Це свідчить про те, що відсутність sibling-взаємодії формує специфічний тип емоційного функціонування, який базується переважно на внутрішній саморефлексії, але може супроводжуватись браком досвіду соціальної кооперації та емоційного взаємообміну.

Середні діти характеризувалися помірними або нестабільними показниками емоційного інтелекту. Вони мали відносно високий рівень емпатії та екстраекспресивності, що свідчить про розвинену соціальну чутливість і гнучкість у міжособистісній взаємодії. Водночас коливання в рівнях самомотивації та самоконтролю можуть бути наслідком їхньої проміжної позиції в родинній системі, що не завжди дає змогу чітко сформувати емоційну ідентичність. Рівень резильєнтності в середніх дітей виявився середнім, а її джерелом є насамперед емоційна відкритість і здатність до ефективної соціальної адаптації.

Молодші діти мали найнижчі середні показники як за шкалою резильєнтності, так і за компонентами емоційного інтелекту, зокрема за інтросаморегуляцією, самомотивацією та самоконтролем. Попри високий рівень експресивності, їхня емоційна сфера виглядає менш стабільною та більш залежною від зовнішніх впливів. Зниження інтроемпатії та самосвідомості може вказувати на недостатньо розвинені внутрішні механізми емоційної адаптації. При цьому виявлені позитивні зв'язки резильєнтності з екстраемпатією та екстраекспресивністю свідчать, що їхня стійкість ґрунтується переважно на зовнішньому емоційному контакті, а не на внутрішньому самоуправлінні.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між резильєнтністю та окремими компонентами емоційного інтелекту. Найбільш стійкими виявилися зв'язки резильєнтності з саморегуляцією, самоконтролем, самомотивацією та самосвідомістю, що вказує на важливість внутрішніх ресурсів особистості у формуванні здатності протистояти стресу. Для кожної sibling-групи характерні власні патерни таких взаємозв'язків: у старших дітей резильєнтність пов'язана з рефлексією та внутрішнім контролем, у середніх – із соціальною чутливістю, у єдиних – з внутрішньою мотивацією, а у молодших – з відкритим емоційним самовираженням.

Отже, результати дослідження підтверджують вплив порядку народження на розвиток емоційного інтелекту та резильєнтності. Встановлені особливості можуть бути використані для планування профілактичних і корекційних програм у роботі зі студентською молоддю, з урахуванням її сімейного контексту як важливого психологічного ресурсу. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів розвитку резильєнтності та емоційного інтелекту в молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу комплексно розкрити взаємозв'язок між резильєнтністю та емоційним інтелектом у студентської молоді, а також визначити специфіку їх розвитку з урахуванням sibling-позиції в родині.

Резильєнтність визначено як здатність особистості адаптуватися до змін, протистояти стресу й ефективно функціонувати в умовах кризи. Емоційний інтелект розглянуто як інтегративну якість, що забезпечує усвідомлення, контроль, регуляцію власних емоцій, а також розуміння емоцій інших і побудову ефективної міжособистісної взаємодії. Теоретичний аналіз також засвідчив наявність функціонального зв'язку між цими конструкціями: розвиток емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії та самомотивації підвищує здатність особистості до адаптації, стійкості та подолання життєвих труднощів. Емоційний інтелект виступає як внутрішній ресурс, що підсилює резильєнтність у стресогенних ситуаціях.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентської молоді, виявило, що порядок народження в сім'ї відіграє важливу роль у формуванні як емоційного інтелекту, так і резильєнтності. Старші діти стабільно демонструють високі показники за обома конструкціями, що може бути пов'язано з раннім досвідом відповідальності та більш активним включенням у сімейну ієрархію.

Середні діти виявляють розвинені соціальні навички та адаптивність, проте їхній емоційний профіль менш стабільний. Водночас коливання в рівнях самомотивації та самоконтролю можуть бути наслідком їхньої проміжної позиції в родинній системі, що не завжди дає змогу чітко сформувати емоційну ідентичність. Рівень резильєнтності в середніх дітей виявився середнім, а її джерелом є насамперед емоційна відкритість і здатність до ефективної соціальної адаптації.

Молодші діти характеризуються менш сформованими навичками емоційної регуляції та нижчими показниками резильєнтності, що вказує на потребу в додатковому розвитку внутрішніх ресурсів, оскільки у цій групі виявлено найнижчі середні показники як за шкалою резильєнтності, так і за компонентами емоційного інтелекту, зокрема за інтросаморегуляцією, самомотивацією та самоконтролем.

Єдині діти демонструють поляризовані результати: частина з них має високий рівень самоконтролю та самомотивації, інша – низький рівень емпатії та резильєнтності, що можна пояснити обмеженим досвідом міжособистісної взаємодії у sibling-середовищі.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між компонентами емоційного інтелекту (саморегуляцією, самоконтролем, самосвідомістю, емпатією) та рівнем резильєнтності. Це засвідчує, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою формування життєстійкості у молоді.

Отже, дослідження підтвердило актуальність врахування порядку народження як важливого чинника розвитку емоційного інтелекту та резильєнтності. Отримані результати можуть бути використані в освітній і психологічній практиці для розробки індивідуалізованих програм розвитку емоційної компетентності та стресостійкості студентської молоді з урахуванням сімейного контексту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5-13.
2. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 68-75.
3. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 1 (1). С. 83-90.
4. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія: науковий журнал* / гол. ред. Кузікова С. Б. Суми : ВД «Гельветика», 2024. Вип. 1. С. 28-32.
5. Глушаниця О. С. Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» у психології. *Могилянські читання-2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*, 2014. С. 151-155.
6. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227-229.
7. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74.
8. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 60-72.

9. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 13-17.
10. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.
11. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26-64.
12. Лящ О. П., Хуртенко О. В., Марчук С. В. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 79-86.
13. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348-355.
14. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20-23.
15. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл.* Київ, 2023. № 18. С. 96-120.
16. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67-70.

17. Нечай В. О. Психологічний, семантичний та феноменологічний аналіз поняття резильєнтності. *Світ наукових досліджень. Випуск 26: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції* (м. Тернопіль, Україна, м. Ополе, Польща, 24-25 січня 2024 р.) / за ред. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Тернопіль : ФОП Шпак В.Б. 2024. С. 152-155.
18. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 22 (67). С. 82-90.
19. Петренко С. С. Емоційний інтелект як чинник психоемоційного стану особистості. In *The 7 th International scientific and practical conference «Scientific research: modern challenges and future prospects»* (February 17-19, 2025) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2025. 281 с.
20. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2021. Вип. 2. С. 122-127.
21. Ракітянська Л. М. Становлення поняття «емоційний інтелект» в історії науки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 199. С. 47-52.
22. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
23. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 2. С. 73-78.
24. Савчин М. В., Федорчук В. М, Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 302-316.

25. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (56). С. 40-44.
26. Трофименко Н. Є. Емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями: теоретичний огляд. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (23- 24 листопада 2023 р.)* / Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Я. В. Новака; наук. ред. Т.М. Косач, Н.С. Пасічник. Біла Церква, 2023. С. 155-157.
27. Федик О. В., Федик О. І. Емоційний інтелект та його роль у розвитку особистості. *Наукові перспективи*. 2025. № 2 (56). С. 1979-1991.
28. Філіпович В. М. Емоційний інтелект як внутрішній ресурс життєдіяльності особистості. *Соціальні інновації в контексті реформаційних змін : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 21 листоп. 2021 р.)*. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2021. С. 91-93.
29. Goleman D. Emotional intelligence: Issues in paradigm building In *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*; Jossey-Bass: San Francisco, CA, USA, 2001; Volume 13. P. 13-26.
30. Korniienko I. Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation. *Psychology Travelogs : Scientific Journal*. 2023. Issue 3. P. 146-153.
31. Resilience and Trauma: Expanding Definitions, Uses, and Contexts / J. McCleary and C. Figley (Guest Ed.). 2017. Vol. 23, №. 1. American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/special/6232301> (date of access: 23.04.2025).

ДОДАТОК А

Вітаю, шановний(а) учаснику(це)!

Запрошую Вас взяти участь у психологічному дослідженні, яке проводиться в межах бакалаврської роботи. Дослідження є анонімним і добровільним, його результати будуть використані виключно з науковою метою. Намагайтесь давати відповіді щиро, не задумуючись надто довго. Тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Ваша допомога є надзвичайно важливою для розвитку наукового дослідження в галузі психології.

Вкажіть Ваш вік: _____.

Вкажіть Вашу стать:

- Чоловіча
- Жіноча
- Інший варіант

Ви у батьківській сім'ї:

- Єдина дитина
- Старша дитина
- Молодша дитина
- Середня дитина