

6. Rossouw P. J., Rossouw J. G. The predictive 6-factor resilience scale: Neurobiological fundamentals and organizational application. *International journal of neuropsychotherapy*. 2018. Vol. 4(1). P. 31-45.

7. Ryan M., Ryznar R. The molecular basis of resilience: a narrative review. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol.13.

Оксана Тислюк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
oksaanatislyuk@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні питання розвитку емоційного інтелекту стає дедалі актуальнішим у психологічній науці. Адже недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту може мати серйозні наслідки для всіх людей і суспільства. Дослідження засвідчують глобальну тенденцію до зниження емоційної компетентності, що спричиняє зростання рівня депресії, агресивної поведінки та міжособистісних конфліктів. В умовах постійних змін та стресових ситуацій сучасного світу емоційний інтелект є ключовим чинником адаптації, оскільки дозволяє людині

ефективно взаємодіяти з іншими, контролювати власний емоційний стан та результативно долати труднощі.

Мета статті - проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю особистості, визначивши ключові механізми їхньої взаємодії.

Емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний зі спроможністю людини долати стрес. Люди з розвиненим емоційним інтелектом виявляють кращі вміння самоконтролю, що допомагає їм швидше пристосовуватися до непростих життєвих умов, підтримувати психологічну рівновагу та приймати обдумані рішення навіть в умовах кризи. Висока стресостійкість є важливою рисою для фахівців багатьох сфер, особливо зараз, в умовах війни.

Можна вважати, що потенціал емоційного інтелекту закладено в кожному від народження. Проте, реалії сьогодення не сприяють його повноцінному розквіту. Суспільство сьогодення віддає перевагу когнітивному мисленню, часто недооцінюючи важливість емоцій, нерідко ототожнюючи їх з імпульсивністю. Від індивіда очікують певною мірою придушення емоційних проявів, «переступання» через них заради тотального контролю. Це, зокрема, негативно впливає на якість як особистих взаємин, так і життя в цілому [6].

Культивування емоційного інтелекту постає як ключовий чинник психічного благополуччя та кар'єрного процвітання людини. Розвиток цього компонента особистості позитивно впливає на налагодження контактів з іншими, покращує здатність протистояти тиску та зменшує ймовірність емоційного виснаження. З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту здатний провокувати поглиблення конфліктів у взаєминах, збільшення проявів агресії та психологічних проблем, що актуалізує це питання для нашого сьогодення.

Емоційний інтелект суттєво впливає на здатність осіб пристосовуватися до стресових обставин – як шляхом прямої дії, так і опосередковано, через розвиток гнучкості та адаптивності. Уміння контролювати власні та емоції інших людей надає можливості учасникам дослідження ефективно справлятися зі складними викликами двома ключовими методами: а) шляхом впливу на стресові чинники;

б) через вилучення корисного досвіду з важких ситуацій, що дозволяє формувати нові стратегії поведінки. Окрім того, розвинений емоційний інтелект опосередковано сприяє зменшенню психологічного навантаження завдяки здатності особистості адаптуватися до складних умов [1, с. 20].

Аналіз наукових праць свідчить, що у психології феномен стресостійкості тлумачиться як багатогранна характеристика людини. Вона визначається як здатність пристосовуватися до складних обставин, витримувати різноманітні впливи, що виникають під час перебування у кризових ситуаціях. Стресостійкість розглядається як ключова риса особистості, яка забезпечує самостійність, та функціонує як система взаємопов'язаних компонентів: когнітивних процесів, інтелектуальних здібностей, емоційних реакцій та індивідуальних якостей [3].

Одним із чинників для покращення стресостійкості виступає емоційний інтелект (EI), що має значний потенціал для забезпечення успіху особистості в різних сферах. Розвиток емоційної компетентності та емоційного інтелекту є необхідною умовою психологічного здоров'я. Отже, високий рівень розвитку емоційного інтелекту гарантує успішне особистісне становлення, самореалізацію, гармонійні міжособистісні стосунки. Водночас наслідки емоційної необізнаності призводять до збільшення кількості міжособистісних конфліктів, росту депресії, жорстокості, насильства [2].

Згідно з дослідженнями А. Нагорної, емоційний інтелект демонструє значний потенціал у боротьбі зі стресом. Це виражається у здатності не тільки ефективно долати та пристосовуватися до емоційно складних обставин, але й запобігати їх виникненню на рівні мислення, не уникаючи та не підлаштовуючись під них. Авторка, зокрема, акцентує увагу на дослідженні емоційного інтелекту як засобу прогнозування. Це охоплює здатність передбачати наближення небезпеки у вигляді міжособистісних конфліктів, формує додатковий адаптаційний ресурс і зменшує ймовірність психосоматичних розладів. Завдяки такому механізму формується своєрідний

«емоційний імунітет», тобто вміння реагувати на стресові ситуації надситуативно [4].

Таким чином, емоційний інтелект та стійкість до стресу перебувають у тісному взаємозв'язку. Ці компоненти мають критичне значення в житті кожної особистості, особливо в реаліях сучасного світу.

Результати деяких проведених емпіричних досліджень підтверджують гіпотезу щодо наявності позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та показником стресостійкості. Звідси випливає, що процес розвитку емоційного інтелекту однозначно позитивно позначається на рівні розвитку стресостійкості індивідуальності, що обумовлює необхідність проведення додаткових досліджень в цій сфері [5].

Особливу увагу привертає взаємозв'язок, який спостерігається між рівнем стресостійкості особи та її здатністю до ідентифікації емоцій інших людей. Люди, які демонструють вищу здатність до адекватного та тонкого сприйняття емоцій оточуючих, виявляють здатність точніше визначати об'єктивні фактори, що спричиняють стрес, та відчують меншу суб'єктивну тривожність [5].

Захопливі висновки з дослідження, яке розкриває темну сторону емоційного інтелекту, подають С.К. Девіс і Р. Ніколс. Дослідники встановили, що надмірний розвиток емоційного інтелекту корелює з гіперчутливим сприйняттям емоцій, особливо тих, що мають негативний окрас, що у важкі часи життя може призводити до виникнення депресивних епізодів та думок про самогубство. Особи, які мають високо розвинений цей тип інтелекту, відчують значно більші труднощі з подоланням негативних емоційних станів, спричинених конфліктами. У контексті міжособистісних стосунків, носії високого рівня емоційного інтелекту виявляють схильність до маніпулювання, брехні, агресивної поведінки. Автори дійшли висновку, що найбільш оптимальним варіантом є середній рівень розвитку емоційного інтелекту [1].

Можна вважати, що потенціал емоційного інтелекту закладено в кожній людині від народження. Проте реалії сьогодення не сприяють його повноцінному розкриттю. Суспільство сьогодні віддає перевагу когнітивному мисленню, часто

недооцінюючи важливість емоцій, нерідко ототожнюючи їх з імпульсивністю. Від індивіда очікують певною мірою придушення емоційних проявів, «переступання» через них заради тотального контролю. Це, зокрема, негативно впливає на якість як особистих взаємин, так і життя в цілому. Тому розвиток емоційного інтелекту відіграє важливу роль у становленні стресостійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білецький О.М. Мотивація учіння як чинник розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2013. С. 20.
2. Вінс В.А., Гук О.І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку. *Габітус*, 2024. № 63. С. 65–69. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/63-2024/12.pdf>
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки, 2019. № 7. С. 98–117.
4. Нагорна А.О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*, 2012. № 20. С. 161–171.
5. Шифр: ЕмІн та стрес. Емоційний інтелект як детермінанта стресостійкості особистості в юнацькому віці. 27 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2023/konk_nauk_robit/3_mistse_emin_ta_stres/robota_emin_ta_stres.docx
6. Шпак М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*, 2014. № 5. С. 104–109.