

**Неділько Л. В.,**

*магістрантка кафедри психології  
Поліського національного університету*

**Бурилко І. В.,**

*магістрантка кафедри психології  
Поліського національного університету*

*Науковий керівник: Литвинчук А. І.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*Поліського національного університету*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Сучасний світ досить мінливий, динамічний та нестабільний, це впливає на сфери життя людини: здоров'я (самопочуття, здоровий спосіб життя, енергія), родина (стосунки з рідними, близькими, родичами; задовольняє потреби людини в любові, повазі, належності до групи), друзі й оточуючі (спілкування, обмін думками, обговорення життєвих цінностей), освіта і навчання (навчаючись, людина отримує нові знання та вміння, які дають можливість для досягнення успіху та самореалізації в житті), відпочинок і розваги (хобі, захоплення, улюблені заняття у вільний час: подорожі, творчість, читання тощо, які активізують цікавість та розширюють світогляд), робота і кар'єра (основний вид діяльності, що приносить не лише дохід, а й сприяє індивідуальному розвитку), фінанси (доходи, що надають можливості у кожній сфері життя), самовдосконалення, духовність (формування життєвих цінностей, бажання, думки, відчуття, віра). Успішна реалізація в соціумі забезпечує високий рівень стресостійкості особистості, передумовою якої є емоційний інтелект.

Структуру, категоріальні особливості емоційного інтелекту особистості вивчали Р. Бар-Он, Г. Гарден, Д. Гоулман, Д. Карузо, Д. Люсін, та Дж. Маер, П. Саловей та інші. Емоційний інтелект в працях психологів визначається як особливе утворення та творчий потенціал особистості; як здатність до ідентифікації, усвідомлення емоцій і керування емоціями; як складова становлення успішної особистості (Д. Гоулман, Т. Вейсінгер); як засіб ефективної соціальної взаємодії (Дж. Чіаночі); як значущий критерій психологічного здоров'я та емоційної стійкості (Г. Трінідед).

Життєві негаразди, емоційна нестабільність та стреси здійснюють негативний вплив на емоційну сферу особистості. Такий негативний вплив зумовлює актуалізацію зовнішніх та внутрішніх ресурсів, саморегуляції, самоконтролю та розвинутого емоційного інтелекту. Особливо яскраво проявляється консолідація усіх ресурсів у представників екстремальних професій.

Стан стресу є нормальною (неспецифічною) реакцією організму на раптові сильні подразники, як мають об'єктивну або суб'єктивну загрозу. За Г. Сельє переживання стресу проходить в три етапи: тривога, стійкість (резистентність), виснаження [5].

Здатність швидко відновлювати попередній психоемоційний стан після дії стресора називають стресостійкістю. К. Матені визначив, що «стресостійкості сприяють такі ресурси, як здорові генетичні задатки, морфологічна цілісність психіки; впевненість у собі, самоконтроль та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя» [6, с. 521]. Стресостійкість не є особистісною характеристикою, вона формується та розвивається у процесі онтогенезу [1]. Дослідники вказують, що емоційний інтелект є значущим фактором формування стресостійкості.

аналізує Значущість емоційного інтелекту як чинника стресостійкості виявляється ще й в тому, що розвинена здатність успішно взаємодіяти із соціальним оточенням обумовлює якісне виконання діяльності. Оскільки стресостійкість визначають «як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості» [4, с. 53], то емоційний інтелект виступатиме умовою успішної діяльності.

За В. Крайнюк. До структурних компонентів стресостійкості належить «саморегуляція, когнітивна репрезентація, об'єктивна характеристика ситуації та вимоги до особистості» [3, с. 181]. Адекватно оцінити актуальну ситуацію, дати їй характеристику та усвідомити конструктивні та деструктивні способи поведінки в ній, тобто адекватно відреагувати на стресор може забезпечити достатньо високий рівень емоційного інтелекту, який обумовлює здатність управління власними емоціями та вибір максимально резиліентної траєкторії поведінки.

Саме емоційний інтелект слугує вираженням ключових компонентів стресостійкості: емоційна компетентність, толерантність, здатність діяти усвідомлено [2].

Отже, проаналізувавши теоретичні положення, можемо стверджувати, що емоційний інтелект обумовлює певні значущі аспекти стресостійкості, а саме: емоційну виваженість, управління емоційним станом, здатність до саморегуляції, певні поведінкові аспекти (успішну соціальну взаємодію), високий рівень самоконтролю в стресовій ситуації та здатність до прогнозування наслідків власної поведінки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у емпіричному дослідженні емоційного інтелекту як чинника стресостійкості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. С. 20–23.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с.
3. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / за ред. акад. С.Д. Максименка. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. : Логос, 2007. Т. 7. № 10. С. 178–183.
4. Циганчук Т.В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 50–59.
5. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. Ed. by R. Bar-on, J.D.A. Parker. San Francisco : Jossey-Bass, 2000. P. 363, 378.
6. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549.