

Для цитування.

Вербанова Ю. В., Подкоритова Л. О. Особливості взаємозв'язку між емоційним інтелектом і стресостійкістю у дорослих (теоретичний аналіз). Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 10 квітня 2025) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. 160 с.

Вербанова Ю., Подкоритова Л.

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ І СТРЕСОСТІЙКІСТЮ У ДОРΟΣЛИХ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ)

У сучасних умовах невизначеності та зростання соціально-психологічних викликів проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Здатність ефективно протистояти стресу, зберегти психічну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин розглядається як ключова умова психологічного здоров'я дорослої людини. Одним із важливих особистісних ресурсів, який визначає рівень стресостійкості, поступає емоційний інтелект (Юрчук С. С., 2024).

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що емоційний інтелект (далі за текстом EI) є складною багаторівневою структурою. Вона охоплює здатність розпізнавати, усвідомлювати, регулювати власні емоції та розуміти емоційні стани інших людей. Високий рівень EI забезпечує ефективність процесу саморегуляції, сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій і підвищує психологічну гнучкість особистості. На думку Д. Гоулмана, EI виконує роль своєрідного буфера, який пом'якшує вплив деструктивних емоцій і знижує рівень сприйнятливості до стресових факторів. Відповідно до моделі здібностей EI Мейєра-Саловея-Карузо (найбільш науково обґрунтованої концепції), EI складається з чотирьох рівнів, які утворюють ієрархічну структуру:

- 1) розпізнавання емоцій;
- 2) використання емоцій;
- 3) розуміння емоцій;
- 4) керування емоціями (Попелюшко Р. П., 2024).

Саме четвертий рівень – здатність управляти емоціями – має ключове значення для розвитку стресостійкості. Поряд з цим, науковці наголошують на особливій ролі емпатії в структурі EI (вона знаходиться у межах третьої гілки моделі здібностей), тому що здатність розуміти та приймати емоційні стани інших людей допомагає вибудовувати міцні соціальні зв'язки як захисний фактор у подоланні стресу.

Деякі вчені стверджують, що EI безпосередньо пов'язаний із вдосконаленням процесів прийняття рішень і формуванням критичного мислення. Він сприяє підвищенню психологічної гнучкості, підтримці оптимізму, посилює відчуття впевненості у власних силах, довіри до оточуючих і здатності до співпраці (Грант Л., Кінман Г., 2014).

Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як системна особистісна характеристика, що включає психофізіологічний, емоційний, когнітивний і вольовий компоненти. Це психічне утворення формується під час взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів та забезпечує здатність людини протистояти стресовим

впливам без шкоди для психічного здоров'я (Шпак М. М., 2022). Вчені відзначають важливість таких чинників, як оптимізм, емоційна компетентність, соціальна підтримка та розвинені рефлексивні здібності, оскільки вони є базовими умовами зміцнення стресостійкості дорослої особистості (Мастен А., 2019).

Нині в психологічній науці проблемі взаємозв'язку ЕІ та стресостійкості приділяється багато уваги, тому що саме ці конструкти зумовлюють наявність психічних ресурсів кожної людини під час проходження життєвих труднощів. Для глибшого розуміння особливостей цього зв'язку, доцільно розглянути структурну модель стресостійкості особистості (табл. 1). Вона включає основні компоненти, які визначають здатність до подолання стресових ситуацій, а також критерії, за якими можна оцінити рівень цього формування (Когут О. О., 2021).

Таблиця 1 – Структурна модель стресостійкості за О. Когут

Стресостійкість	Суб'єктні вектори прояву	1. Індивід – біологічні основи стресостійкості; 2. Особистість – соціально-психологічні особливості; 3. Індивідуальність – унікальні риси характеру, стиль реагування
	Компоненти стресостійкості	1. Психофізіологічна складова (генетична основа, нервова система, гормональні реакції); <u>2. Емоційно-комунікативна складова (емоційний інтелект: усвідомлення емоцій, саморегуляція, емпатія);</u> 3. Когнітивна складова (переконання, когнітивні стилі, гнучкість мислення); 4. Ціннісно-вольова складова (мотивація, здатність до адаптації, цілі)
	Критерії прояву	1. Психобіологічний критерій (фізіологічна реакція на стрес, адаптаційні можливості організму); 2. Соціокультурний критерій (наявність соціальної підтримки, міжособистісні стосунки); 3. Організаційно-поведінковий критерій (вибір стратегії подолання стресу, адаптація)

У цій структурі ми виділили емоційно-комунікативну складова, оскільки, на нашу думку, вона безпосередньо пов'язана з рівнем ЕІ та буде більше детально нами досліджена надалі.

Висновки. З урахуванням вищезазначеного, можна зробити наступний висновок: зв'язок між ЕІ та стресостійкістю є закономірним і взаємозумовленим, високий рівень ЕІ позитивно впливає на здатність людини справлятися зі стресом і швидше відновлюватися після нього. ЕІ є умовою розвитку саморегуляції, адаптивного мислення та здатності використовувати ефективні копінг-стратегії. Люди з низьким рівнем ЕІ, навпаки, частіше демонструють негативні емоційні реакції. Проведений теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати положення про те, що розвиток ЕІ може бути одним із ключових шляхів формування психологічної стійкості, що робить його важливою складовою в особистісному та професійному зростанні.