

СЕКЦІЯ 5 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS RESISTANCE IN ADOLESCENTS

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю в осіб юнацького віку. Обґрунтовано вибраний для дослідження віковий період, який є періодом інтенсивного розвитку емоційних та соціальних навичок. Указано на необхідність пошуку найбільш ефективних способів і засобів підвищення стресостійкості за сучасних умов російсько-української війни. Подано визначення емоційного інтелекту, які були запропоновані П. Саловеєм, Дж. Майером та Д. Гоулманом. Наведено основні функції емоційного інтелекту (інтерпретативна, регулятивна, активізуюча, адаптивна і стресозахисна). Розглянуто модель емоційного інтелекту, яку запропонував ізраїльський психолог Р. Бар-Он, котра включає внутрішньоособистісну сферу, сферу міжособистісних відносин, сферу адаптивності особистості, сферу управління стресом, сферу загального настрою. Звернено увагу, що у моделі Р. Бар-Она присутня сфера, яка пов'язана з емоційним інтелектом, – сфера управління стресом. Проаналізовано дослідження українських науковців, у яких указано на існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю. Наведено компоненти емоційного інтелекту та їхній вплив на стресостійкість особистості. Охарактеризовано основні аспекти емпіричного дослідження, яке було організовано та проведено з метою підтвердження існування прямого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стресостійкістю в осіб юнацького віку. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик (методика «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк); «Методика диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга); «Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10)). У результаті аналізу отриманих даних та проведеного кореляційного аналізу доведено існування тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю в осіб юнацького віку.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, юнацький вік, емоції, емоційна саморегуляція, емоційна самосвідомість.

The article is devoted to the study of the relationship between emotional intelligence and stress resistance in adolescents. The age period chosen for the study is substantiated as a period of intensive development of emotional and social skills. The necessity of finding the most effective ways and means of increasing stress resistance in the current conditions of the Russian-Ukrainian war is emphasized. The definitions of emotional intelligence proposed by P. Salovey, J. Mayer and D. Goleman are presented. The main functions of emotional intelligence are presented, in particular, interpretive, regulatory, activating, adaptive and stress-protective. The model of emotional intelligence proposed by the Israeli psychologist R. Bar-On, which includes the intrapersonal sphere, the sphere of interpersonal relations, the sphere of personality adaptability, the sphere of stress management, and the sphere of general mood, is considered. It is noted that in R. Bar-On's model there is a sphere related to emotional intelligence – the sphere of stress management. The research of Ukrainian scientists is analyzed, which indicates the existence of a relationship between emotional intelligence and stress resistance. The components of emotional intelligence and their influence on the stress resistance of a person are presented. The main aspects of an empirical study organized and conducted to confirm the existence of a direct relationship between the level of development of emotional intelligence and stress resistance in adolescents are characterized. The choice of psychodiagnostic methods (Emotional Self-Awareness Test (O. Vlasova, M. Berезiuk); Methodology for Differential Diagnosis of Depressive States (V. Zunga); Connor-Davidson Stress Resilience Scale-10 (CD-RISC-10)) is substantiated. As a result of the analysis of the data obtained and the correlation analysis, the existence of a close relationship between the level of emotional intelligence and stress resistance in adolescents was proved.

Key words: emotional intelligence, stress resistance, adolescence, emotions, emotional self-regulation, emotional self-awareness.

УДК 159.944:159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.10>

Вінс В.А.

к.психол.н., доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди у Переяславі

Гук О.І.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія за освітньою програмою «Практична психологія»
Університет Григорія Сковороди у Переяславі

Вступ. У сучасних умовах російсько-української війни спостерігаються глобальні перетворення в усіх сферах функціонування країни, загострюються соціально-економічні проблеми, погіршуються стан здоров'я населення та його продуктивність. Багато українців були змушені виїхати з рідних домів, втратили рідних людей, житло, роботу,

можливості для матеріального забезпечення життя своїх родин.

Соціальна ситуація виживання українського народу стає все більш емоційно напруженою, що зумовлює песимістичні настрої у суспільстві, знижує успішність навчальної діяльності дітей та молоді, професійної діяльності дорослих, гальмує особистісний розвиток

зростаючого покоління. У цих умовах підвищується актуальність пошуку найбільш ефективних способів і засобів протидії глобальному стресу, підвищення опірності українців до впливу негативних подій і проблем, запобігання психічним та фізичним порушенням, психосоматичним захворюванням. Іншими словами, усе гострішим стає питання підвищення стресостійкості населення.

Одним із чинників підвищення стресостійкості є емоційний інтелект (EI), який має високий потенціал для забезпечення успішності особистості в різних видах діяльності. Розвиток емоційної компетентності та емоційного інтелекту постає необхідною умовою психологічного здоров'я особистості. Так, високий рівень розвитку емоційного інтелекту є запорукою успішного особистісного становлення і досягнення самореалізації, гармонійних міжособистісних відносин з оточуючими. Разом із цим наслідки емоційної неосвіченості полягають у значному збільшенні міжособистісних конфліктів, зростанні випадків депресії, жорстокості, насильства.

Варто також відзначити, що юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку емоційних та соціальних навичок. Підвищення рівня емоційного інтелекту в цей час може мати тривалі позитивний вплив на здатність справлятися зі стресом у дорослому житті. Тому розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці може розглядатися як чинник підвищення психологічної культури суспільства у цілому.

Метою статті є визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний стан вивчення проблеми емоційного інтелекту розкриває його як важливий складник успішності життєдіяльності, міжособистісних взаємин, досягнення високих результатів у професійній та особистісній самореалізації.

Термін «емоційний інтелект» увійшов до наукового обігу на початку 90-х років ХХ ст. завдяки працям американських дослідників П. Саловея та Дж. Майєра і означав здатність людини усвідомлювати та визнавати власні почуття й почуття інших, здібність управляти своїми емоціями та емоціями інших людей.

Однак найвідомішим дослідником емоційного інтелекту був і залишається Д. Гоулман [8], який наголошував, що особистісна ефективність людини значно залежить не так від інтелекту (IQ), як від уміння керувати власними емоціями (EQ). На його думку, емоційний інтелект слід трактувати як комплекс навичок та здібностей людини у сфері розуміння, розпізнавання (диференціації) своїх і чужих емоцій або відчуттів, а також у сфері контролю чи управління своїми переживаннями та емоціями і почуттями інших людей [8].

Український науковець А. Костюк указує, що емоційний інтелект виконує такі функції:

1. Інтерпретативну, адже допомагає людині продуктивно розпізнавати емоційну інформацію (вирази обличчя, інтонація голосу), що позитивно впливає на накопичення і систематизацію знань, набуття свого емоційного досвіду.

2. Регулятивну, бо сприяє відчуттю емоційного комфорту та адекватному зовнішньому відображенню емоцій людини.

3. Адаптивну і стресозахисну, бо допомагає актуалізувати та стимулювати психічні резерви людини у стресових ситуаціях.

4. Активізуючу, адже забезпечує гнучку здатність людини пристосовуватися до інших у спілкуванні [2, с. 87].

У загальному вигляді модель емоційного інтелекту, яку запропонував ізраїльський психолог і один із провідних піонерів, теоретиків і дослідників емоційного інтелекту Р. Бар-Он [7], складається з 15 компетенцій особистості, які можна згрупувати у п'ять загальних за тематикою сфер:

1) внутрішньоособистісна сфера включає у себе такі здібності особистості: асертивність, емоційний самоаналіз, незалежність, самооцінка, самоповага, самоактуалізація;

2) до сфери міжособистісних відносин належать такі компетенції: емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні відносини;

3) сфера адаптивності особистості включає у себе такі здібності людини: уміння вирішувати проблеми, оцінка дійсності, гнучкість;

4) сфера управління стресом передбачає уміле володіння людиною такими компетенціями, як опірність до стресу, контроль імпульсивності;

5) сфера загального настрою включає у себе такі компоненти здібностей особистості, як задоволеність життям та оптимізм [4, с. 124–127].

Як бачимо, у моделі Р. Бар-Она виділяється окрема сфера компетенцій особистості, яка пов'язана з емоційним інтелектом – сфера управління стресом. І це закономірно, бо науковець указує, що емоційний інтелект є сукупністю некогнітивних знань, умінь та навичок, які впливають на можливість успішно справлятися з вимогами навколишнього соціального середовища [6].

А. Костюк як функції емоційного інтелекту виділяє адаптивну та стресозахисну, що вже дає змогу припустити існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю.

Своєю чергою, у рамках статті під стресостійкістю будемо розуміти стан тривалої опірності організму до фізичного, емоційного та психічного напруження і навіть виснаження, що викликається включеністю людини в емоційно-напружені та стресові ситуації.

Найчастіше виділяють такі компоненти стресостійкості: емоційний, когнітивний, поведінковий і такі її показники:

- збереження здатності до соціальної адаптації;
- збереження значущих міжособистісних зв'язків;
- забезпечення успішної саморегуляції; досягнення життєвих цілей;
- збереження працездатності й якості виконуваної діяльності;
- збереження здоров'я [1, с. 94].

У дослідженнях української науковиці Т. Циганчук вивчаються особливості зв'язку між емоційним інтелектом та проявами стресостійкості особистості. При цьому, що важливо у рамках нашої теми статті, дослідниця вказує на низький емоційний інтелект та стресостійкість сучасної молоді, які не здатні розуміти свої емоції та керувати ними [5, с. 204].

Як указує А. Нагорна, емоційний інтелект володіє потужним стресозахисним потенціалом, що полягає в умінні не лише ефективно долати, адаптуватися до емоціогенних ситуацій, а й попереджати їх на когнітивному рівні, не уникаючи й не прилаштовуючись до них [3, с. 170]. Зокрема, дослідниця приділяє увагу вивченню емоційного інтелекту як прогностичного інструменту, що включає уміння передбачати загрозу, яка насувається у вигляді конфлікту з іншими людьми, створює додатковий адаптогенний ресурс і сприяє зменшенню ризику психосоматичного захворювання. Такий механізм дає можливість досягти певного «емоційного імунітету», уміння надситуативного реагування на стресогенні ситуації [3, с. 170].

Отже, емоційний інтелект та стресостійкість є тісно пов'язаними поняттями, що відіграють важливу роль у житті кожної людини, особливо в умовах сучасного світу. Нижче вважаємо за доцільне навести, як основні компоненти емоційного інтелекту впливають на стресостійкість особистості:

1. Краще розуміння емоцій (емоційна самосвідомість). Люди з високим емоційним інтелектом краще розуміють свої емоції та їх причини, що дає їм змогу більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Емоційна саморегуляція. Уміння контролювати свої емоції допомагає уникати паніки, агресії або депресії під час стресу.

3. Покращена комунікація. Емоційний інтелект сприяє покращенню соціальних навичок, що дає змогу краще взаємодіяти з іншими, знаходити підтримку та швидше вирішувати конфлікти.

4. Емпатія. Розуміння емоцій інших людей дає змогу будувати міцніші взаємини й отримувати більше соціальної підтримки.

5. Мотивація. Уміння використовувати емоції для підтримки мотивації допомагає ставити цілі та працювати над їх досягненням навіть у стресових умовах.

Розглянувши теоретичні положення, які підтверджують існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю, було прийнято рішення провести емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 100 осіб юнацького віку. Вік опитуваних – від 16 до 20 років. Для проведення дослідження використано такі психодіагностичні методики дослідження:

- методику «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк) (для діагностики розвитку емоційного інтелекту);
- «Методику диференціальної діагностики депресивних станів» (В. Зунга) (для діагностики депресивних станів респондентів);
- «Шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10) (для визначення рівня стресостійкості).

У табл. 1 представлено прояви депресивних станів у юнаків та юнок із різним рівнем емоційної самосвідомості.

Отже, було виявлено, що для більшості опитаних осіб юнацького віку з високим рівнем емоційної самосвідомості властивий від-

Таблиця 1

Рівні прояву депресивних станів в осіб юнацького віку (за методикою В. Зунга)

Прояви депресивного настрою	Високий рівень емоційної самосвідомості (30 осіб)		Середній рівень емоційної самосвідомості (45 осіб)		Низький рівень емоційної самосвідомості (25 осіб)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Відсутність зниженого настрою у момент дослідження	23	76,7				
Незначне, однак виразне зниження настрою	7	23,3	38	84,4		
Значне зниження настрою			7	15,6	13	52,0
Глибоке зниження настрою (свідчення субдепресії або депресії)					12	48,0

сутній прояв симптомів депресії. Так, у них не спостерігається знижений настрій (76,7%), ще для 23,3% осіб характерне незначне зниження настрою. Для осіб юнацького віку, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерні незначні зниження настрою (84,4%), та ще у 15,6% цих опитаних встановлено значне зниження настрою.

Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, властиві значне зниження настрою (52,0%) та глибоке його зниження, що вказує на наявність субдепресії або депресії (48,0%). Переконані, що вияв депресивних станів негативно впливає на загальну емоційну самосвідомість. Так, під час переживання депресії людина втрачає інтерес до всього, що їй приносило задоволення, вона не здатна відчувати свої емоції, байдуже ставиться до інших, світ сприймає у песимістичних барвах. Відповідно до цього, вона не може вчасно розпізнати емоції ні свої, ні інших, не вміє керувати своєю емоційною поведінкою. Тобто у такої особистості рівень емоційного інтелекту низький.

Представимо результати щодо вияву стресостійкості юнаків та юнок із різним рівнем емоційної самосвідомості (табл. 2).

Отже, у ході аналізу даних було виявлено, що для осіб юнацького віку з високим рівнем емоційної самосвідомості властиві переважні прояви високого рівня стресостійкості (66,7%). Ще для 33,3% опитаних характерна помірна стресостійкість. Для дівчат та хлопців, які мають середній рівень емоційної самосвідомості, характерна переважна помірна стресостійкість (62,2%), ще для 22,2% властива висока стресостійкість, найбільш оптимальна. І для решти 15,6% властива низька стійкість до впливу стресів. Для респондентів, які мають низький рівень самосвідомості, характерна низька стресостійкість (72,0%), ще близько третини з них мають помірну стресостійкість (28,0%).

Отже, особам юнацького віку з високим рівнем емоційного інтелекту властиві високі й помірні прояви стресостійкості, а респондентам із низьким рівнем емоційної самосвідомості, навпаки, – низька стресостійкість. Тобто виявляється пряма залежність між цими якостями особистості, що діють, взаємопідтримуючи один одного та сприяючи комплекс-

сному розвитку емоційної сфери опитуваних.

Отже, проаналізувавши психологічні показники поведінки осіб юнацького віку, визначено, що емоційний інтелект виступає важливим чинником стресостійкості. Зокрема, було встановлено, що:

1. Для осіб юнацького віку з високим рівнем емоційного інтелекту властиві:

– відсутній прояв симптомів депресії, у них не виявляється знижений настрій (76,7%), ще для 23,3% осіб характерне незначне, однак виразне зниження настрою;

– переважні прояви високого рівня стресостійкості (66,7%). Ще для 33,3% цих опитаних характерна помірна стресостійкість.

2. Для осіб юнацького віку, які мають середній рівень емоційного інтелекту, характерні:

– незначні зниження настрою (84,4%) та ще у 15,6% цих опитаних встановлено значне зниження настрою;

– переважна помірна стресостійкість (62,2%), ще для 22,2% властива висока стресостійкість, найбільш оптимальна. І для решти 15,6% властива низька стійкість до впливу стресів.

3. Особам юнацького віку, які мають низький рівень емоційного інтелекту, властиві:

– значне зниження настрою (52,0%) та глибоке його зниження, що вказує на наявність субдепресії або депресії (48,0%);

– низька стресостійкість (72,0%), ще близько третини з них мають помірну стресостійкість (28,0%).

Тож проведене емпіричне дослідження довело існування тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю в осіб юнацького віку.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості. Особи юнацького віку, які мають здатність усвідомлювати, розуміти та керувати своїми емоціями, краще адаптуються до стресових ситуацій і швидше відновлюються після них, що було доведено не лише теоретичними положеннями, а й проведеним емпіричним дослідженням.

Подальші дослідження у сфері взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості в осіб юнацького віку можуть охоплювати кілька ключових напрямів, зокрема вивчення

Таблиця 2

Рівні стресостійкості в осіб юнацького віку (за методикою Коннора – Девідсона)

Рівні стресостійкості	Високий рівень емоційної самосвідомості (30 осіб)		Середній рівень емоційної самосвідомості (45 осіб)		Низький рівень емоційної самосвідомості (25 осіб)	
	осіб	%	Осіб	%	осіб	%
Високий рівень	20	66,7	10	22,2		
Помірний рівень	10	33,3	28	62,2	7	28,0
Низький рівень			7	15,6	18	72,0

взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості в різних культурних контекстах; розроблення та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту для юнаків із подальшим оцінюванням їхнього впливу на рівень стресостійкості тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г.М. Структура професійної стресостійкості фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. V. Вип. 13. С. 91–98.
2. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Т. 1. С. 85–89.
3. Нагорна А.О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 161–171.
4. Стівен Дж., Стей Г., Бук І. Переваги EQ. Дніпро : Баланс Бізнес Букс, 2020. 342 с.
5. Циганчук Т. Емоційний інтелект у структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2(18). С. 200–204.
6. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 232 p.
7. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. № 18. P. 13–25.
8. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. NewYork: Bantam Books, 1998. 383 p.