

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Шевченко Олександр

В сучасному світі, де невизначеність та стрес стали буденними, психологічна стійкість є ключовою для особистісного й професійного розвитку. Для майбутніх психологів, чия робота пов'язана з підтримкою інших, емоційна компетентність відіграє вирішальну роль.

Емоційний інтелект (ЕІ) допомагає адаптуватися до труднощів, регулювати емоції та знижувати рівень стресу. Дослідження підтверджують, що високий рівень ЕІ сприяє емоційній стабільності та швидшому відновленню після негативних подій. Вивчення зв'язку між ЕІ та психологічною стійкістю майбутніх фахівців може допомогти у створенні ефективних програм підготовки, що враховують виклики сучасного світу [1].

Метою дослідження є обґрунтування ролі емоційного інтелекту в формуванні психологічної стійкості майбутніх психологів.

Поняття «емоційний інтелект» увійшло до наукового обігу на початку 1990-х років завдяки роботам П. Саловея та Дж. Майєра [1], які визначили його як здатність сприймати та ідентифікувати власні емоції та емоції інших, розуміти їх значення та використовувати цю інформацію для управління своїм мисленням та діями [1]. Згодом Д. Гоулман популяризував цю концепцію, розширивши її за рахунок включення таких аспектів, як самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [1].

Існують різні моделі емоційного інтелекту. *Модель здібностей Майєра-Саловея-Карузо* розглядає ЕІ як набір когнітивних здібностей, що включають [1]:

1. *Сприйняття емоцій*: здатність ідентифікувати емоції у себе та інших (через міміку, жести, тон голосу).

2. *Використання емоцій*: здатність використовувати емоції для полегшення мислення (наприклад, настрої може впливати на творчість).

3. *Розуміння емоцій*: здатність розуміти складні емоції, їхні причини та наслідки, а також переходи між емоціями.

4. *Управління емоціями*: здатність регулювати власні емоції та впливати на емоції інших.

Змішані моделі емоційного інтелекту, такі як моделі Гоулмана та Бар-Она, мають ширший підхід порівняно з когнітивними моделями здібностей, оскільки вони інтегрують не лише когнітивні аспекти, а й особистісні характеристики. *Модель Гоулмана* наголошує на практичному застосуванні емоційного інтелекту в реальному житті та професійній діяльності, акцентуючи увагу на таких компонентах, як саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. *Модель Бар-Она* розглядає емоційний інтелект як сукупність навичок, що сприяють адаптації та соціальному функціонуванню, включаючи наполегливість, оптимізм, самоповагу та соціальну відповідальність [1]. Такий підхід дозволяє розглядати *емоційний інтелект* не лише як когнітивну здатність, а як комплексну систему, що впливає на психологічну стійкість, соціальну інтеграцію та ефективне управління емоціями. Саме тому змішані моделі емоційного інтелекту є ключовими в дослідженні його ролі в професійному розвитку та адаптації особистості.

Психологічну стійкість розуміємо як здатність особистості адаптуватися до стресу та труднощів, зберігаючи функціонування і навіть зростаючи після випробувань. Вона включає наполегливість, оптимізм, самовпевненість та соціальну підтримку. Це не статична риса, а комплекс факторів, що змінюються і розвиваються протягом життя, сприяючи ефективній адаптації до невизначеності. Саме тому вважаємо, що емоційний інтелект є важливим фактором психологічної стійкості, особливо в умовах невизначеності. Особи з високим рівнем ЕІ краще усвідомлюють власні та чужі емоції, що допомагає їм регулювати стрес і приймати

зважені рішення. Управління емоціями сприяє швидкому відновленню після труднощів, а емпатія зміцнює соціальні зв'язки та підтримку. Таким чином, розвинений емоційний інтелект допомагає ефективно адаптуватися до викликів, посилюючи психологічну стійкість.

Розвинений емоційний інтелект і високий рівень психологічної стійкості є важливими для майбутніх психологів, оскільки їхня професійна діяльність вимагає глибокого розуміння емоційного стану клієнта, здатності до емпатії та збереження власної рівноваги. Психологічна стійкість допомагає фахівцям адаптуватися до ситуацій невизначеності, запобігати професійному вигоранню та ефективно долати труднощі. Водночас емоційний інтелект сприяє розвитку саморегуляції, емпатії та соціальної підтримки, що є ключовими для успішного функціонування в психологічній практиці.

Таким чином, взаємозв'язок між емоційним інтелектом і психологічною стійкістю формує основу для ефективної професійної діяльності майбутніх психологів, забезпечуючи їм необхідні ресурси для адаптації та вирішення складних ситуацій. Високий рівень емоційного інтелекту може допомогти майбутнім психологам краще розуміти власні емоційні реакції на складні клієнтські випадки або невизначені професійні ситуації. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку емпатії, що є ключовою якістю для встановлення терапевтичного контакту.

Список використаних джерел

1. Строк О. В., Ков'язіна О. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 37. С. 217-225.