

ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Зюбанов Гліб

В умовах повномасштабної війни, тривалої кризи та хронічного дистресу зростають вимоги до адаптаційних ресурсів особистості. Особливо вразливою є студентська молодь, зокрема майбутні психологи, які переживають кризові виклики як громадяни й водночас готуються до роботи з травматичним досвідом клієнтів. Тому розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту під час навчання є важливою умовою професійного становлення, профілактики вигорання й формування готовності до допомагаючої діяльності [1–5].

Метою тези є обґрунтування особливостей зв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту майбутніх психологів в умовах сучасних викликів.

Теоретико-методологічну основу дослідження стресу становлять концепції Г. Сельє, Р. Лазаруса і С. Фолкмана, а також праці вітчизняних науковців щодо стресостійкості, резильєнтності та психічної надійності. Емоційний інтелект розглядається як здатність розпізнавати, розуміти й регулювати емоції та є важливим чинником емпатії й професійної комунікації психолога. Стресостійкість трактується як динамічна особистісна характеристика, що забезпечує ефективність діяльності, психічне здоров'я та професійну придатність майбутнього психолога в умовах значного навантаження.

Емоційний інтелект (EI) у структурі професійної підготовки психолога виступає базовим когнітивно-особистісним регулятором, що забезпечує точність ідентифікації, розуміння та керування як власними емоційними станами, так і емоціями інших людей. У межах наукового дискурсу EI аналізується через когнітивні моделі здібностей (Дж. Майєр, П. Селовей) та змішані концепції (Д. Гоулман, Р. Бар-Он), де він трактується як передумова адаптивності індивіда.

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити складну внутрішню архітектуру стресостійкості особистості, яка традиційно диференціюється на кілька взаємопов'язаних компонентів [1, 4]:

1. *Когнітивний компонент* – охоплює особливості сприйняття та оцінки стресогенної ситуації, гнучкість мислення, здатність до швидкого аналізу умов, що змінюються, та прогнозування наслідків власних дій. Цей компонент безпосередньо корелює із поняттям «когнітивної гнучкості» (С. Dweck), яка визначає можливість переосмислення загрози як виклику або досвіду.

2. *Емоційний (афективний) компонент* – відображає рівень емоційної лабільності, здатність до саморегуляції та утримання емоційного балансу, рівень толерантності до фрустрації. Він безпосередньо впливає на те, чи переросте первинна тривога у деструктивний афект, чи буде трансформована у конструктивну дію.

3. *Поведінковий (конативний) компонент* – виявляється через конкретні паттерни реагування, експресивний контроль, а також вибір та реалізацію стратегій подолання стресу (копінг-поведінки).

Важливим підґрунтям аналізу стресостійкості є теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, згідно з якою стрес виникає через втрату або загрозу втрати особистісних ресурсів. У цьому контексті стресостійкість пов'язана зі здатністю ефективно управляти власними ресурсами та підтримувати психологічну рівновагу в кризових умовах [1, 3, 5]. Для майбутніх психологів важливим є також поняття резильєнтності, що передбачає не лише відновлення після травми, а й посттравматичне зростання. Її ключовими чинниками є життєстійкість і самоефективність. Водночас рання дорослість характеризується підвищеною вразливістю до ментальних розладів, а соціальні мережі можуть посилювати тривожність, депресивні стани та порушення самооцінки.

У контексті подолання кризових умов емоційний інтелект виконує три ключові функції [2, 5]:

1. *Адаптивну* – сприяє швидкому гнучкому пристосуванню до деструктивних змін соціального середовища.

2. *Регулятивну* – забезпечує трансформацію деструктивних афектів (паніки, гніву, тривоги) у конструктивні поведінкові акти.

3. *Буферну* – виступає внутрішнім захисним екраном, що знижує інтрапсихічну напругу та нівелює руйнівну дію хронічного дистресу.

Концепція «емоційної праці» А. Хохшильд підкреслює важливість емоційного інтелекту для майбутніх психологів, які мають регулювати власні емоції у взаємодії з клієнтами. Розвинений ЕІ сприяє адаптивному копінг, адекватній оцінці стресових ситуацій, зниженню тривожності та швидшому емоційному відновленню. Для психологів це є основою професійної резильєнтності, запобігає вторинній травматизації та професійному вигоранню. Розвиток емоційної компетентності доцільно забезпечувати через тренінги, супервізійні групи та рефлексивно-ресурсне освітнє середовище ЗВО.

Теоретичний аналіз засвідчив, що стресостійкість та емоційний інтелект майбутніх психологів взаємопов'язані. Емоційний інтелект є важливою основою стресостійкості, оскільки сприяє саморегуляції, вибору адаптивних копінг-стратегій і збереженню професійної ефективності в умовах кризових викликів. Розвиток емоційної обізнаності та навичок саморегуляції у процесі фахової підготовки є важливою умовою підтримки ментального здоров'я майбутніх психологів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою взаємозв'язків між емоційним інтелектом, стресостійкістю та копінг-стратегіями студентів-психологів.

Список використаних джерел

1. Блинова О. Є., Рудницька К. В. Копінг-стратегії та резильєнтність студентської молоді в умовах суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 2. С. 14–22.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. *Резильєнс-довідник для здобувачів вищої освіти*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 110 с.
3. Крайнюк В. М. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності : монографія. Київ : КНЕУ, 2020. 344 с.
4. Кузнецов М. С., Пономарьова Ю. С. Емоційний інтелект як чинник психічного здоров'я та самоефективності майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 72. С. 34–41.
5. Ларіна Т. О. Психологічні ресурси саморегуляції та профілактики вигорання представників допомагаючих професій під час війни. *Габітус*. 2024. № 58. С. 112–118.