

УДК 159.9

DOI: 10.15421/102910

Ткаченко Н. В.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ORCID ID: 0000-0001-5232-4339

tkachenko_n.v@ukr.net

ЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ У ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

THE RELATION BETWEEN STRESS RESISTANCE AND EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PROCESS-ORIENTED PSYCHOLOGISTS

Анотація. Проаналізовано фундаментальні психологічні наукові уявлення щодо розуміння феноменів стресостійкості та емоційного інтелекту. Наведено результати емпіричного дослідження щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Обґрунтовано актуальність теми, предмет, об'єкт дослідження та мету статті. Представлено: теоретичні методи, зокрема методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення); математико-статистичні методи (коефіцієнт кореляції Спірмена); емпіричні методи дослідження, що реалізувалися за допомогою психодіагностичного інструментарію роботи; концептуальну та емпіричні гіпотези дослідження. Встановлено за допомогою математико-статистичних методів, а саме коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Емпірично обґрунтовано: прямий кореляційний зв'язок між таким показником стресостійкості, як «конструктивна активність», та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість», між стресостійкістю та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями», між таким показником емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», та таким показником стресостійкості, як «оптимізм»; зворотний кореляційний зв'язок між таким показником стресостійкості, як «наявність неврозу», та таким показником емоційного інтелекту, як «самотивація», між таким показником емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», та таким показником стресостійкості, як «нейротизм», між таким показником емоційного інтелекту, як «емпатія» та таким показником стресостійкості, як «наявність неврозу». Розглянуто теоретико-методологічну основу дослідження щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Ключові слова: стресостійкість, емоційний інтелект, практикуючі психологи, прямий кореляційний зв'язок, зворотний кореляційний зв'язок.

Abstract. The urgency of the issue of discovering the topic about the relation between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists was considered. The scientific works of native and international authors, which refer to investigating the relation between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists, were analysed. The feasibility of the operation of psychodiagnostic tools for investigating the relationship between stress resistance and emotional intelligence of process-oriented psychologists was justified and the mathematical and statistical processing of the results of empirical research was managed. Empirical data has been provided, which indicates the existence of the relation between stress resistance and emotional intelligence among process-oriented psychologists, for instance: there is a direct correlation between the indicator of stress resistance «Constructive activity» and the indicator of emotional intelligence «Emotional self-confidence», between stress resistance and

an indicator of emotional intelligence “Managing your emotions”, between the indicator of emotional intelligence “Building up the understanding of your own and other people’s emotions” and the indicator of stress resistance “Optimism”; there is a reverse correlation between such an indicator of stress resistance as “Neurosis manifestation” and such an indicator of emotional intelligence as “Self-motivation”, between such an indicator of emotional intelligence as “Emotional recognition” and such an indicator stress resistance like «Neuroticism», with such an indicator of emotional intelligence like «Empathy» and such an indicator of stress resistance as «The presence of neurosis.» According to the investigation results, one can claim the importance of the consideration stress resistance and emotional intelligence throughout the process-oriented psychologists’ work in psychodiagnostics, career guidance and psychocorrection.

Key words: stress resistance, emotional intelligence, process-oriented psychologists, direct correlation, reverse correlation.

Вступ. Інтенсивність життєдіяльності сучасного суспільства досягла такого рівня, що в наш час виникла необхідність вивчення стресостійкості та емоційного інтелекту, які визначають здатність людини протистояти впливу стрес-факторів, а також здатність людини усвідомлювати свої емоції, вміти їх аналізувати та правильно тлумачити. Високий рівень стресогенності сучасних соціокультурних умов життєдіяльності позначається на всіх сферах реалізації. Стрес-фактори спонукають до розвитку та формування стресостійкості психологів та розвитку їх емоційного інтелекту.

Швидкоплинний ритм інформаційно-комунікативного суспільства потребує високого рівня самоорганізації та фрустраційної толерантності особистості. Конфліктно-агресивне комунікативне середовище спонукає психолога до резилієнтності в застосуванні стратегій безконфліктного спілкування і не тільки. Ненормативні кризи, які останнім часом стали нормою нашого життя, мотивують людину до знаходження смислу існування в надскладних ситуаціях. У небезпечних умовах життєдіяльності треба надати людині ті психологічні навички, за допомогою яких людина може себе захистити. Стресостійкість та емоційний інтелект впливають на необхідність впровадження заходів психопрофілактики емоційного вигорання, а також підвищення рівня кваліфікації практикуючих психологів. Вищезначений зміст актуальних потреб суспільства є підставою для дослідження специфіки зв’язку стресостійкості та емоційного інтелекту у практикуючих психологів. Психологічна стійкість являє собою якість особистості спеціаліста та включає здібності протистояти несприятливим обставинам при професійній діяльності, не знижувати під їх впливом якість результатів роботи. А емоційний інтелект розуміється як здатність фахівця керувати своїми емоціями та емоціями клієнтів і проявляти емпатію. Тут можна додати вміння ідентифікувати емоції, визначати негативні й позитивні почуття, відрізняти особисте сприйняття від наочних фактів. Психологічна стійкість та контролювання фахівцем своїх емоцій забезпечують надійність професійної діяльності. Але водночас ефективна та успішна професійна діяльність є підґрунтям для повноцінної самореалізації та задоволеності життям, що своєю чергою підвищує рівень психологічної стійкості та емоційного інтелекту.

Мета статті: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Об’єкт дослідження: стресостійкість та емоційний інтелект у практикуючих психологів.

Предмет дослідження: зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Концептуальна гіпотеза: існує певний зв’язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів.
2. Чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів.
3. Чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів.
4. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів.
5. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів.
6. Чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів.

Згідно з метою та гіпотезами ми поставили такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності феноменів стресостійкості та емоційного інтелекту.
2. Теоретично обґрунтувати психологічні особливості практикуючих психологів.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій дослідження.
4. Емпірично дослідити зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.
5. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів, зокрема такі:

- ◆ Теоретичні: методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) – для розкриття зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.
- ◆ Емпіричні: опитування, яке реалізовувалося за допомогою таких психодіагностичних методик:
 1. Шкала оптимізму-активності AOS (за І. С. Шуллером і А. Л. Комуніаном, адаптація Н. Є. Водоп'янової і М. В. Штейна) – для виявлення особистісних факторів, що сприяють стресостійкості, у структуру якої входять світоглядні та установчі чинники, такі як: позитивне світосприйняття, життєрадісність, впевненість і конструктивна активність у важких життєвих ситуаціях, що вимагають збереження стійкості, мужності і віри в їх позитивне вирішення.
 2. Особистісний опитувальник Г. Айзенка – для виявлення екстраверсії, інтроверсії і нейротизму.
 3. Методика експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хесса – для виявлення попередньої та узагальненої інформації про наявність або відсутність неврозу.
 4. Опитувальник емоційного інтелекту (ЕмІн) Д. В. Люсіна – для вивчення різних аспектів емоційного інтелекту: здатність до розуміння чужих емоцій, здатність до управління чужими емоціями, здатність до розуміння своїх емоцій, здатність до управління своїми емоціями, здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.
 5. Діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом – методика для виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості до якої входять: емоційна обізна-

ність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

- 6. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко) – для дослідження проявів емпатії як здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.
- 7. Тест на визначення стресостійкості особистості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчікова) – для виявлення рівня стресостійкості особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять: концептуальні положення про стресостійкість (І. С. Шуллер; і А. Л. Комуніан; Н. Є. Водоп'янова; М. В. Штейн; Г. Айзенк; К. Хек; Х. Хесс; Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчікова); положення про емоційний інтелект (Н. Холл; Д. В. Люсін; В. В. Бойко).

Наукова новизна полягає в удосконаленні знань щодо зв'язку стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів.

Теоретична значущість полягає в розширенні поглядів на зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом у практикуючих психологів. Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі практикуючих психологів при психодіагностиці, профорієнтації та психокорекції тощо.

У процесі розрахунків виявлено, що між показниками методик існують певні кореляційні зв'язки.

1. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником стресостійкості «конструктивна активність» та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів (гіпотеза 1) наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Коефіцієнт кореляції між показником стресостійкості «конструктивна активність» та показником емоційного інтелекту «емоційна самосвідомість»

Показник	Рівень залежності
Конструктивна активність	$r_s = 0.815 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Емоційна самосвідомість	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів. Ми розуміємо, що якщо практикуючий психолог конструктивно активний – енергійний, життєрадісний, то він здатний усвідомлювати власні якості і не надто суворий до себе, але й знає про свої вади. Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша перша гіпотеза підтверджується.

2. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між рівнем стресостійкості та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів (гіпотеза 2) наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Коефіцієнт кореляції між рівнем стресостійкості та показником емоційного інтелекту «управління своїми емоціями»

Показник	Рівень залежності
Рівень стресостійкості	$r_s = 0.794 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Управління своїми емоціями	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів. Таким чином, ми розуміємо, якщо психолог має високий рівень стресостійкості, а саме тих якостей, що допомагають переносити інтелектуальні, вольові, емоційні та будь-які інші стреси без шкідливих наслідків, то він здатний управляти своїми емоціями, має навички набагато швидше приходити в норму після життєвих невдач і неприємностей, які може спроектувати на своїх клієнтів.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша друга гіпотеза підтверджується.

3. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником стресостійкості «наявність неврозу» та показником емоційного інтелекту «самотивація» у практикуючих психологів (гіпотеза 3) наведені в табл. 3.

Таблиця 3

Коефіцієнт кореляції між показником стресостійкості «наявність неврозу» та показником емоційного інтелекту «самотивація»

Показник	Рівень залежності
Наявність неврозу	$r_s = -0.775 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Самотивація	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів. Ми бачимо, що наявність неврозу у психолога ніяк не сприяє його здатності до самотивації. Якщо психолог стурбований, не вміє вирішувати міжособистісні конфлікти, то він не зможе і мотивувати себе на успішні дії.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша третя гіпотеза підтверджується.

4. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій» та показником стресостійкості «оптимізм» у практикуючих психологів (гіпотеза 4) наведені в табл. 4.

Таблиця 4

Коефіцієнт кореляції для між показником емоційного інтелекту «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій» та показником стресостійкості «оптимізм»

Показник	Рівень залежності
Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій	$r_s = 0.774 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Оптимізм	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), пряма (+).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний прямий кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатність до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів. Якщо психолог здатен розуміти свої переживання або побачити наявність переживань в іншої людини, може ідентифікувати емоцію, встановити, яку саме емоцію відчуває він сам або інша людина, то він має позитивну систему поглядів на людей, на світ, на поточні й очікувані події і має високий рівень оптимізму.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша четверта гіпотеза підтверджується.

5. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» та показником стресостійкості «нейротизм» у практикуючих психологів (гіпотеза 5) наведені в табл. 5.

Таблиця 5

Коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» та показником стресостійкості «нейротизм»

Показник	Рівень залежності
Емоційна обізнаність	$r_s = -0.78 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Нейротизм	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів. Емоційно обізнаний психолог усвідомлює, розуміє та приймає свої емоції і розвиває свою обізнаність шляхом постійного поповнення власного словника емоцій. У таких психологів мінімальні прояви гніву, тривоги, сором'язливості, дратівливості, емоційної нестабільності, тобто нейротизму.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша п'ята гіпотеза підтверджується.

6. Результати розрахунків коефіцієнта кореляції між показником емоційного інтелекту «емпатія» та показником стресостійкості «наявність неврозу» у практикуючих психологів (гіпотеза 6) наведені в табл. 6.

Таблиця 6

Коефіцієнт кореляції між показником емоційного інтелекту «емпатія» та показником стресостійкості «наявність неврозу»

Показники	Рівень залежності
Емпатія	$r_s = -0.761 > 0.330 (p \leq 0.01)$
Наявність неврозу	

Розрахунок показує статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0.01$, кореляція сильна ($r > 0.7$), зворотна (–).

Результати цього дослідження дають змогу зробити висновок, що існує сильний зворотний кореляційний зв'язок між цими показниками. Тобто чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів. Ми бачимо, що якщо практикуючий психолог здатний розуміти, як почуваються інші, а також реагує, враховуючи почуття чи стани іншої людини, то він буде не конфліктний у міжособистісних ситуаціях спілкування, не дратівливий, з адекватною реакцією на негативні стани інших людей.

Отже, на основі цих результатів бачимо, що наша шоста гіпотеза підтверджується.

Таким чином, наша концептуальна гіпотеза підтверджується, тобто існує певний зв'язок стресостійкості з емоційним інтелектом практикуючих психологів.

Висновки з проведеного дослідження. Проведено емпіричне дослідження зв'язку стресостійкості та емоційного інтелекту практикуючих психологів. Застосована кореляційна стратегія дослідження показала, що:

- чим вищий такий показник стресостійкості, як «конструктивна активність», тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна самосвідомість» у практикуючих психологів;
- чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «управління своїми емоціями» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу», тим нижчий такий показник емоційного інтелекту, як «самотивація» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «здатності до розуміння своїх і чужих емоцій», тим вищий такий показник стресостійкості, як «оптимізм» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емоційна обізнаність», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «нейротизм» у практикуючих психологів;
- чим вищий такий показник емоційного інтелекту, як «емпатія», тим нижчий такий показник стресостійкості, як «наявність неврозу» у практикуючих психологів.

У результаті проведеного емпіричного дослідження ми бачимо, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між компонентами стресостійкості та емоційного інтелекту у практикуючих психологів.

Література:

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2014. Вип. 49. С. 42–51.
3. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості / В. В. Зарицька // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 53. С. 101–113.
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості // Вісник Дніпропетровського університету. 2012. Вип. 18. С. 116–122.
6. Солійчук І. І. Теоретико-методологічний аналіз проблеми готовності практичного психолога до професійної діяльності / І. І. Солійчук // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2013. Вип. 19. С. 657–667.

References

1. Arshava I. F. (2006) Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostyka: monohrafiia. Dnipropetrovsk: Vyd-vo DNU, 336 s. [in Ukrainian].
2. Zarytska V. V. (2014) Emotsiinyi intelekt yak skladova hotovnosti osobystosti do profesiinoi diialnosti / V. V. Zarytska // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 49. S. 42–51 [in Ukrainian].
3. Zarytska V. V. (2015) Samokontrol emotsii yak determinanta stresostiikosti / V. V. Zarytska // Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Vyp. 53. S. 101–113 [in Ukrainian].
4. Krainiuk V. M. (2007) Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia / V. M. Krainiuk. K.: Nika-Tsentr. 432 s. [in Ukrainian].

5. Nosenko E. L. (2012) Emotsiyni intelekt yak forma proiavu vazhlyvoi skladovoi osobystisnoho potentsialu – refleksyvnoi svidomosti // Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Vyp. 18. S. 116–122 [in Ukrainian].
6. Soliichuk I. I. (2013) Teoretyko-metodolohichniy analiz problemy hotovnosti praktychnoho psykholoha do profesiinoi diialnosti / I. I. Soliichuk // Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohiiienka, In-tu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Kam'ianets-Podilskyi: Aksioma, Vyp 19. S. 657–667 [in Ukrainian].