

10. Irkhin Yu., Kryzyna O., Kulhinskyi Ye., Sukhanova Ya., Kryzyna N. Emotional and Mental Health Effects of the Russo-Ukrainian War on Ukraine's Civilian Population. *Revista de cercetare si interventie sociala*. 2024. Vol. 87. P. 23-37. https://www.rcis.ro/images/documente/rcis87_02.pdf

11. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journals of Loss and Trauma*. 2023. Vol. 28/2. Pp.167-174.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325024.2022.2084838#abstract>

ГОЛУБЄВА Марія

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Києво-Могилянська академія»*

КРИНЬКО Оксана

*студентка 3 курсу освітньо-професійної
програми «Психологія - 53»,
Національного університету «Києво-Могилянська академія»*

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – СКЛАДОВА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО СТУДЕНТСТВА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Під час воєнного стану в Україні студентству доводиться розвиватися та здобувати професійну освіту, незважаючи на постійну нестабільність умов, загрозу життю та швидкі видозміни освітнього процесу. Такі реальні умови можуть викликати високий рівень стресу, тривожності, емоційного та когнітивного виснаження і потребують неабияких ресурсів для підтримки позитивного психологічного стану. У цьому контексті актуально розглянути резильєнтність, як здатність відновлюватися після травматичних подій, та емоційний інтелект як один із чинників розвитку резильєнтності студентства.

Мета – проаналізувати зміст сучасних психологічних понять «резилієнс» та «резильєнтність», зв'язок емоційного інтелекту із резильєнтністю.

Як зазначають О. Кокун та Т. Мельничук, термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, широко використовувався у різних науках протягом століть, потім отримав різноманітні значення. «Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в якості психологічного феномену» [5, с. 4]. Низка сучасних українських науковців детально аналізують зміст понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»). Це такі автори: Д. Асонов та О. Хаустова [1], Е. Грішин [2], Н. Гусак та інші [3], О. Кокун [4], О. Кокун та Т. Мельничук [5], Г. Лазос [6], В. Чернобровкін та О. Морозова [10] та багато інших. Термін «resilience» в сучасних вітчизняних психологічних наукових джерелах перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Це, в певній мірі, призводить до неоднозначного

тлумачення, тому ми будемо притримуватися у цьому питанні теоретичної позиції О. Кокуна та Т. Мельничук. На думку цих авторів, *резилієнс* – «це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів» [5, с. 6]. *Резильєнтність* – «це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач» [5 с. 7]. А узагальнюючи викладене Е. Янгом (А. Yang), можна стверджувати, що резильєнтність – це здатність протистояти труднощам та долати їх, процес успішної адаптації в несприятливих обставинах, а також результатрозквіту та процвітання в умовах складних обставин (*переклад із англійської тут та далі авторки тез – О. К.*) [14, с. 3]. Резильєнтність не є вродженою рисою, а є динамічним багатогранним процесом. Рівень резильєнтності особи змінюється протягом життя, залежить від віку та життєвих обставин [11, с. 1]. Отже, резильєнтність піддається цілеспрямованому розвитку, що є особливо важливим у контексті роботи зі студентством в умовах сучасного воєнного стану в Україні.

На думку Н. Гермезі (N. Germezy) та А. Местена (A. Masten), до чинників резильєнтності слід включати: адекватну самооцінку, позитивний погляд на життя, внутрішній локус контролю, навички вирішення проблем, почуття гумору [7, с. 36]. Пізніше П. Бенсон (P. Benson) виділив 40 чинників захисту та розвитку резильєнтності, які розподілялися на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх, зокрема, відносять: підтримку найближчого оточення, почуття компетентності, знання меж і очікувань, конструктивне використання часу. До внутрішніх чинників відносять: мотивацію до набуття досягнень в освіті, позитивні цінності, соціальні компетенції, позитивну ідентичність (самооцінка, внутрішній локус контролю, існування мети) [7, с. 36-37]. Окрім перерахованих чинників, помічено зв'язки між явищем резильєнтності та емоційним інтелектом [7, с. 81].

Згідно з дослідженням О. Г'ємдала (O. Hjemdal) та інших, резильєнтність підлітків та молоді формується на основі ключових п'яти чинників: особистісна компетентність, соціальна компетентність, структурований стиль поведінки, згуртованість сім'ї та соціальні ресурси [13, с. 86]. Більшість із цих чинників пов'язано зі сферою емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

С. Могиляста підкреслює, що термін «емоційний інтелект» в сучасній науці охоплює знання та вміння людини, що дають змогу розуміти та контролювати власні емоції та почуття, а також розуміти емоції та почуття інших [9, с. 364]. Модель емоційного інтелекту охоплює когнітивні, особистісні та мотиваційні риси, через що тісно пов'язана з адаптацією до життя [9, с. 364].

Р. Бар-Он у власній змішаній моделі емоційного інтелекту визначив п'ять сфер компетенцій: внутрішньо-особистісна сфера (самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповагу та самореалізацію); міжособистісна сфера (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки); адаптивність (уміння вирішувати проблеми, реалістичність в оцінці дійсності, гнучкість); управління

стресом (толерантність до стресу, контроль над імпульсами); загальний настрій (оптимізм та щастя) [9, с. 364].

О. Лящ, О. Хуртенко, С. Марчук у дослідженні проаналізували взаємозв'язок між резильєнтністю та емоційним інтелектом, знайшли перетин деяких структурних компонентів. До останніх відносять: соціальну компетентність, навички вирішення проблем, здатність справлятися зі стресом [8, с. 84].

П. Гарг (P. Garg) та Р. Растоги (R. Rastogi) з'ясували, що такі компоненти емоційного інтелекту як управління міжособистісними стосунками, альтруїстична поведінка, відданість справі та емоційна стабільність безпосередньо сприяють формуванню резильєнтності студентства [12, с. 10].

Проведений аналіз наукової літератури довів, що емоційний інтелект є важливою складовою резильєнтності. Структурна спорідненість резильєнтності та емоційного інтелекту свідчить, що розвиток останнього стає практичним інструментом у розвитку психологічної резильєнтності вітчизняних студентів/студенток в умовах воєнного стану в Україні. Оскільки резильєнтність не є вродженою рисою, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту студентства стає ефективним напрямом для психологічної підтримки. Перспективними є освітні програми та тренінги, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, емпатії, самоусвідомлення та навичок міжособистісної взаємодії. Такий підхід сприятиме формуванню покоління здатного до успішного відновлення та особистісного зростання в умовах тривалої невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. РМГР [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 07, Квітень 2026]; 4(4): e0404219. Доступний у <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА. 92 с.
4. Коқун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V, Вип. 20. С. 68-81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
5. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 3, Вип. 14. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>

7. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_29
8. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 79-86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_4_11
9. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 6, Вип. 14. С. 362-370. URL: <https://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/44.pdf>
10. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Том 5. №1 (29). 2021. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547/011. Bolton K. W. Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis. *Social Work Dissertations : University of Texas*, 2013. URL: https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120
11. Garg P., Rastogi R. Emotional Intelligence and Stress Resiliency: A Relationship Study. *International Journal of Educational Administration*. 2009. Vol.1, No.1. P.1-16 URL: <http://www.ripublication.com/ijea.htm>
12. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T. C., Martinussen M., Rosenvinge J. H. A New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2006. Vol. 39. DOI: [10.1080/07481756.2006.11909791](https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791)
13. Yang A. Apprehending the Concept of Resilience: A Psychological Perspective on Resilience in Daily Life. 2021. URL: <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/daily-life-resilience.pdf>

ГОЛУБЄВА Марія

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Кієво-Могилянська академія»

ЯРЕМЕНКО Софія

студентка 2 курсу освітньо-професійної
програми «Психологія - 53»,
Національного університету «Кієво-Могилянська академія»

АДАПТИВНЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ – ШЛЯХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціальні, психологічні та медичні виклики, що особливо гостро проявляються серед військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України. Участь у бойових діях пов'язана з високим рівнем стресу, травматичними переживаннями, фізичними пораненнями та тривалими психоемоційними навантаженнями. Після