

УДК 159.942.73

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-16>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Прядко Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID: 0000-0003-0686-6449

У статті проведено теоретико-емпіричний аналіз емоційного інтелекту як інструменту для розвитку резильєнтності особистості. Зазначено ключові підходи до визначення терміну «резильєнтність». Уточнено розуміння емоційного інтелекту як психологічного явища. Встановлено, що резильєнтність розглядається як індивідуальна риса, як процес, що постійно змінюється, та як здатність. Окреслено моделі резильєнтності особистості, які висвітлюються вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Узагальнено найбільш поширені в сучасній психології інтерпретації резильєнтності, що розглядається як риса особистості та як процес, що постійно розвивається. За твердженням, резильєнтність, як процес, що постійно змінюється, зумовлює пристосування у стресових обставинах. Вона дає змогу особистості або соціуму долати перепони життя, будуючи повноцінне існування навіть у складних умовах. Характеризується здатністю до грамотного розподілу та використання ресурсів у скрутних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічного комфорту. Підкреслено важливість стійкості у здатності людини пережити та розвиватися після травматичних подій, що веде до посттравматичного зростання особистості. Зазначено, що ключовими аспектами, які визначають резильєнтність, є взаємодія між біологічними, психологічними, соціальними та культурними чинниками. Проаналізовано риси характеру, які сприяють стійкості особистості до ключових стресових чинників професійного життя. Здійснено аналіз емпіричного дослідження з питань резильєнтності особистості. Викладено дані дослідження щодо визначення рівня резильєнтності та емоційного інтелекту викладацького складу, проаналізовано одержані результати. За підсумками здійсненого вивчення з'ясовано, що у учасників дослідження переважає середній показник резильєнтності. Він визначається визнанням обставин, зосередженістю на можливих вирішеннях, відповідальністю за власне існування, ініціативністю та контролем емоційного стану.

Ключові слова: емоційний інтелект, резильєнтність, особистість, дослідження, стресові ситуації.

Priadko Nataliia. Resilience in the context of the manifestation of emotional intelligence of a person

The article presents a theoretical and empirical analysis of emotional intelligence as a tool for developing personal resilience. Key approaches to defining the term "resilience" are discussed. The understanding of emotional intelligence as a psychological phenomenon is clarified. Resilience has been established as being viewed as an individual trait, a constantly changing process, and a capability. Models of personal resilience, as highlighted by domestic and foreign researchers, are outlined. This summarizes the most common interpretations of resilience in modern psychology, considering it as a personality trait and an evolving process. According to this, resilience, as a constantly changing process, facilitates adaptation in stressful circumstances. It enables individuals or societies to overcome life's obstacles, building a fulfilling existence even in difficult conditions. Characterized by the ability to skillfully allocate and utilize resources in difficult situations, contributing to the maintenance of psychological comfort. The importance of resilience is emphasized in a person's ability to survive and grow after traumatic events, leading to post-traumatic growth of the personality. It is stated that the key aspects that define resilience are the interaction between the analyzed personality traits that contribute to an individual's resilience to key stressors in professional life. An analysis of empirical research on personality resilience has been conducted. The study presents data on determining the level of resilience and emotional intelligence of the teaching staff, and the results obtained are analyzed. Biological, psychological, social, and cultural factors are considered. Based on the study's findings, participants demonstrated a predominantly average level of resilience. This is characterized by acknowledging circumstances, focusing on possible solutions, taking responsibility for their own existence, being proactive, and controlling their emotional state.

Key words: emotional intelligence, resilience, personality, research, stressful situations.

Вступ

У вивченні важких життєвих обставин визначальним є значення ресурсів. Вони виступають тим дієвим потенціалом, що гарантує здатність навчатися, трансформуватися та розвиватися навіть за не дуже сприятливих умов. Велике значення відіграють ресурси психологічної стійкості, які постають як результат контролю емоцій та тих емоційних здібностей, що впливають на подальший успіх та ефективність життєдіяльності. Ресурс психологічної міцності, зокрема емоційний інтелект та резильєнтність, дозволяє оперативно адаптуватися до змін. Він дає змогу ефективно протистояти стресу, життєвим негараздам, і вміти відновлюватися після складних ситуацій, повертаючись до активного життя, що позитивно впливає на психічне та фізичне самопочуття.

Метою цієї статті є теоретичне та практичне вивчення психологічних характеристик резильєнтності й емоційного інтелекту в освітан вищих навчальних закладів.

Після детального аналізу наукових психологічних праць, ми дійшли висновку, що проблема, яка розглядається в цій статті, залишається недостатньо вивченою, що, у свою чергу, пояснює нашу зацікавленість цим питанням.

Матеріали та метод

Концепт резильєнтності досліджувався численними вітчизняними та закордонними науковцями. Увага до цієї проблематики з боку дослідників пояснюється її винятковою важливістю та відповідністю часу. Витоки зацікавлення емоційним інтелектом можна відстежити у дослідженнях Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майєра, П. Саловея та інших. Суттєвий вклад у дослідження цієї сфери зробили: О.П. Лящ, Ю.Я. Мединська, Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак тощо. Спільним для цих вчених є те, що емоційний інтелект розуміється як здатність управляти емоційною складовою особистості. Водночас, недостатньо досліджено взаємозв'язок між емоційним інтелектом та резильєнтністю особистості. Для досягнення мети цієї статті були застосовані теоретичні методи (аналіз, зіставлення, узагальнення, систематизація зібраних даних, інтерпретація інформації), що дали змогу здійснити аналіз наукових праць з дослідження емоційного інтелекту та резильєнтності серед викладацького складу. Для здійснення емпіричного дослідження було обрано інструменти вимірювання: «Коротка шкала резильєнтності» (Б. Сміт), що використовується для визначення рівня резильєнтності, та «Методика діагностики емоційного інтелекту» (Н. Холл) для вимірювання емоційного інтелекту. У процесі обробки отриманих даних застосовувалися методики якісного, кількісного та кореляційного аналізу.

Результати

Феномен резильєнтності, у психологічному розумінні, характеризується як вміння підтримувати стабільний стан психічного та фізичного здоров'я у періоди життєвих труднощів, де індивід має здатність пристосовуватися до несподіваних змін, що викликають стрес. Вивчення психологічної літератури дало змогу виявити головні підходи до трактування поняття «резильєнтність», які використовують вітчизняні та зарубіжні дослідники. Більшість закордонних науковців схиляються до трактування резильєнтності як властивості особистості, що дозволяє їй справлятися з несприятливими життєвими умовами, відроджуючи власний психологічний та фізичний потенціал і продовжуючи розвиватися [5]. Загалом, усі визначення стійкості сходяться на здатності людини оволодівати після негараздів у житті. Водночас, чимало дослідників трактують резильєнтність як специфічну рису характеру, властиву певній людині (Дж.М. Беккі., М.Л. Сміт, Б.Л. Бернштайн, К. Харрісон) [7]. Інші фахівці розглядають резильєнтність як процес, що постійно змінюється та еволюціонує («мінливий процес») (Дж. Дейлен, К. Віггінс, П. Крістофер, Дж. Бернارد) [9].

Перший серйозний крок у напрямку концептуалізації феномену резильєнтності у вітчизняному науковому дискурсі належить Г. Лазос, яка визначила, що дослідження резильєнтності розгалужуються на декілька етапів, кожен з яких зосереджується на

окремих її вимірах: ідентифікація характеристик резильєнтних індивідів, набору рис, що сприяють опору; розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що супроводжує перехід особистості від травми до реінтеграції, з можливістю резильєнтного відновлення або ж дисфункційної реінтеграції; розширення розуміння резильєнтності як механізму, який допомагає людям знаходити та утримувати власну траєкторію розвитку з метою позитивної адаптації та відновлення; вивчення ролі нейронних та психобіологічних систем у формуванні резильєнтної поведінки [3].

Більшість науковців наголошують, що резильєнтність – це не просто здатність людини зберігати внутрішню стійкість та рівновагу після пережитих труднощів, а й процес виходу зі стресу, який супроводжується покращенням психологічних та фізичних навичок. Тобто, мова йде про особистісне зростання, що відбувається після кризової ситуації [4].

Відтак, резильєнтність дає можливість особистості вийти з травмуючого досвіду більш міцною, загартованою, з розширеними можливостями адаптації та подолання майбутніх стресових навантажень. Йдеться про резильєнтність, коли людина використовує ментальні та поведінкові стратегії для підтримання позитивного, гарного самопочуття та захисту себе від потенційного впливу факторів стресу. Це характерно для тих, хто залучає свої психологічні ресурси, що дозволяють їм зберігати стійкість перед травматичними подіями та протистояти негативному впливу на ментальне і фізичне здоров'я [3].

Резильєнтність охоплює комплекс соціально-психологічних вмінь, серед яких: вміння спілкуватися, привітність, відвертість, здатність до самоаналізу, конструктивна та екологічна взаємодія з навколишніми, емоційний інтелект, вміння планувати свою роботу, стремління до постійного самовдосконалення [4].

Стійкість можна розуміти як рису характеру, або ж як рухливий процес, що не є сталим, а таким, що постійно перебуває в дії та еволюціонує. Це може варіюватися залежно від конкретного аспекту та мети дослідження. Стійкість здатна знаходитися в прихованому стані, проте під впливом життєвих обставин людини, ця властивість може проявлятися як необхідний інструмент та механізм для збереження психічного благополуччя особистості. Більше того, в таких обставинах стійкість може зрости, а в майбутньому здолання стресу вимагатиме менше психологічної енергії. Наслідком цього процесу є позитивні зміни у складній життєвій ситуації [1].

Отже, здійснивши аналіз різноманітних інтерпретацій цього терміну, стає можливим стверджувати, що у переважній більшості дефініцій резильєнтності особлива увага зосереджена на здатності індивіда оперативно приходити до тями після стресових впливів та їхніх негативних проявів. Резильєнтність розглядається як форма «позитивної адаптації» та відновлення після впливу стресових факторів.

Емоційний інтелект – ключовий компонент для досягнення успіху в житті та відчуття радості. Він охоплює собою обидва аспекти: міжособистісний (вміння розпізнавати та контролювати емоції інших) і внутрішній (розуміння та керування власними емоціями). Завдяки емоційному інтелекту стає можливим оптимально використовувати власні сили в складних життєвих обставинах, вибудовувати позитивні взаємини з оточенням, а також зменшувати негативний вплив стресу.

Професія викладача належить до найбільш вимогливих та енерговитратних у розумовому та емоційному плані. Враховуючи специфіку професії, педагоги нерідко змушені виконувати свої трудові функції в умовах підвищеного психологічного тиску, іноді навіть в екстремальних ситуаціях. Це вимагає від них значної нервово-психічної витримки. Стресори – невід’ємна частина повсякденного життя вчителя. До них зараховують хронічну нестачу часу, через що якісно виконувати роботу не вистачає, і педагоги змушені перепрацьовувати. Професійне функціонування супроводжується індивідуальними переживаннями, що впливають з відповідальності, ймовірності неочікуваних подій та певних обставин.

Емоційний інтелект постає як ключове поняття в дослідженні психологічних аспектів діяльності педагога.

Вивчення стресостійкості, у майбутньому, здатне стати корисним інструментом для корекції чинників, що впливають на психосоматичний стан викладачів, таким чином сприяючи позитивному впливу на продуктивність їхньої праці. На жаль, не всі, хто обирає цю професію, психологічно готові до діяльності у сфері освіти, що вирізняється високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження [2].

На превеликий жаль, вплив окреслених обставин нерідко призводить до послаблення емоційного інтелекту, професійного вигорання, деформації особистості під впливом роботи, підвищеної чутливості до емоційних подразників, появи депресивних епізодів та, навіть, зміни професійного шляху.

Крім того, освітні установи у нашій державі послуговуються нечіткими та розпливчастими вимогами до вчителів, що також перетворюються на підґрунтя для стресу. Здебільшого, ситуації невизначеності постають через те, що педагоги зобов'язані виконувати не лише безпосередні професійні задачі, а й цілу низку додаткових. За таких обставин у співробітників освітніх закладів виникає хронічне напруження, відчуття виснаженості та емоційна нестабільність. Вимог до вчителя стає дедалі більше, а часу на їх реалізацію, як правило, катастрофічно бракує. У подібних обставинах можуть з'являтися докори у незадовільних досягненнях та неналежній якості праці, що нерідко не входить до зони відповідальності викладача. Освітням, як представникам соціальної діяльності, властиво реагувати на власні почуття, керувати якими часто буває непросто. Дослідження емоцій вказують на те, що систематичні сильні переживання, незалежно від їхнього характеру, здатні чинити негативний вплив на нервову систему та психологічний стан людини [2].

Ми здійснили емпіричне дослідження рівнів резильєнтності та емоційного інтелекту, використовуючи такі інструменти: «Коротка шкала резильєнтності BRS» Б. Сміта [9] і «Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла. Вибірку складала 84 викладачі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Результати, отримані за допомогою методики «Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла, представлені на рисунку 1.

У ході вивчення було з'ясовано, що середній показник за шкалою емоційної компетентності зафіксовано у 46,4% опитаних осіб, у 33,3% діагностовано високий рівень, а у 20,3% –

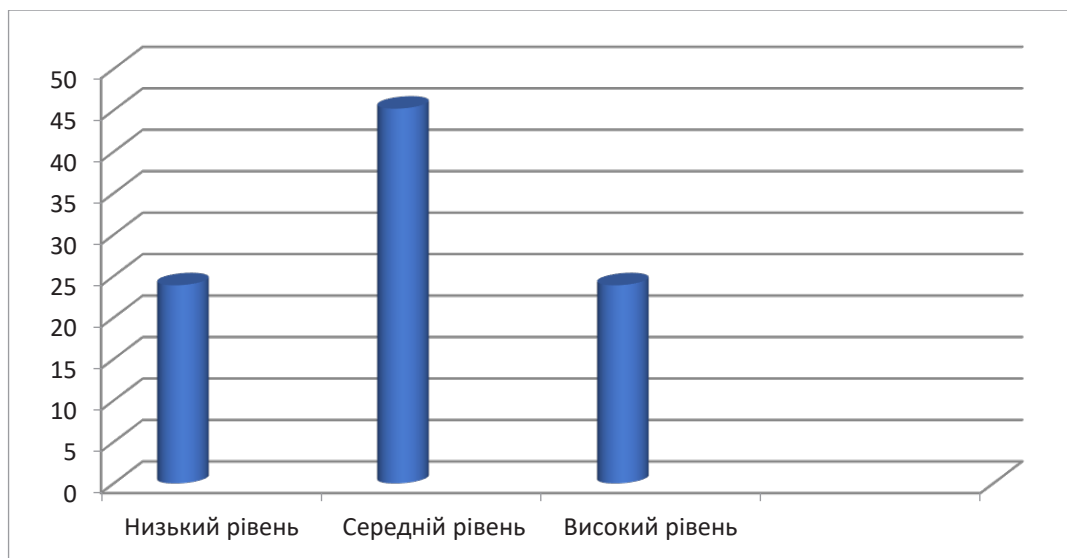


Рис. 1. Показники рівня емоційного інтелекту респондентів

низький. Респонденти, які продемонстрували високі результати за цією шкалою, вирізняються здатністю добре розпізнавати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей.

Емпатія виступає одним з ключових чинників, що сприяють особистісному зростанню, і є індикатором емоційного та соціального дозрівання. Аналізуючи показники рівня емпатії, спостерігаємо наступну картину: 42,9% респондентів виявляють середній рівень, 38,1% – високий, а 16,7% – низький. Низький рівень вказує на те, що учасники дослідження стикаються з труднощами у комунікації, не здатні до співпереживання та емоційної підтримки. Людина із посередніми емпатичними здібностями тримає під контролем власні відчуття, роздуми та емоції, але не завжди легко відкриває їх іншим. Вона чудово розпізнає емоційні стани оточуючих, однак вважає за недоречне виставляти власні почуття напоказ. Відтак, люди з високим рівнем емпатії демонструють сильну емоційну реакцію на переживання, часто не розмежовуючи свої власні емоційні труднощі від чужих. Ці люди схильні глибоко співчувати як близьким, так і незнайомим.

Отримані дані за шкалою самомотивації також вказують на середній рівень розвитку у 41,7% учасників дослідження. 26,2% продемонстрували низький рівень, а 32,1% – високий. Ці цифри вказують на ступінь прагнення до активності, взаємодії та самостійного регулювання власної поведінки. Щодо аналізу показників за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей», результати такі: 34,5% респондентів виявили високий рівень, а 40,5% – середній рівень розвитку вміння знаходити спільну мову, підтримувати взаємини з іншими та впливати на емоційний стан співрозмовників. Зокрема, 25% учасників дослідження показали низький рівень розвитку цієї компетенції. Щодо шкали «управління емоціями», маємо 53,6% респондентів із низьким рівнем здатності керувати та скеровувати власні імпульси і потяги, 26,2% продемонстрували середній рівень, а 20,2% показали, що володіють високим рівнем емоційної саморегуляції.

На рисунку 2 представлено результати визначення рівня резильєнтності викладачів за допомогою методики «Коротка шкала резильєнтності BRS» Б. Сміта.

Якісний та кількісний розгляд зібраної інформації щодо показників резильєнтності дозволяє зробити висновок, що викладачі загалом демонструють середній рівень стійкості. Незначна резильєнтність властива 38,1% опитаних педагогів. Середній рівень стійкості відмічено у 52,4% респондентів. З цього випливає, що суттєва частина викладацького складу закладів вищої освіти має помірну стійкість та невисоку здатність адаптуватися, що вимагає актуальних та результативних заходів від освітньої системи та психологічної підтримки.

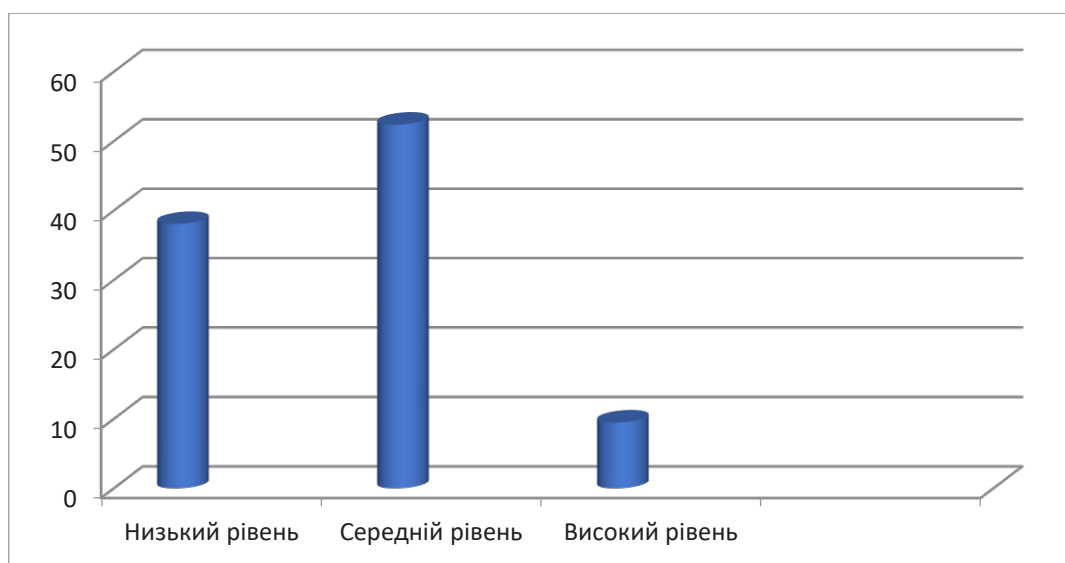


Рис. 2. Показники рівня резильєнтності респондентів

Відповідно до зібраних емпіричних даних, було проведено їх обробку із залученням математичної статистики та коефіцієнта кореляції Пірсона. Встановлено статистично значущі кореляційні залежності між показниками методу вивчення емоційного інтелекту та резильєнтності. Зокрема, виявлено такі зв'язки: емоційне усвідомлення та резильєнтність: $r = 0,47$, $p = 0,01$; управління емоціями та резильєнтність: $r = 0,73$, $p = 0,01$; самомотивація та резильєнтність: $r = 0,36$, $p = 0,01$. Виявлені кореляційні залежності демонструють, що внутрішньоособистісні аспекти емоційного інтелекту відіграють важливішу роль у формуванні здатності до стійкості, аніж параметри міжособистісного емоційного інтелекту. Отже, дозволено припустити, що внутрішні ресурси індивідуума, задіяні у подоланні життєвих труднощів, мають більшу міцність та значимість, ніж зовнішні.

Висновки

Явище резильєнтності може бути витлумачено як властивість або спроможність особистості переборювати стрес, як процес копію та механізм психологічного захисту, що допомагає протистояти стресовим факторам або пристосовуватись після пережитої психотравми. Ефектами прояву резильєнтності є висока здатність до адаптації, психологічне благополуччя та досягнення успіху в діяльності особистості.

Підсумовуючи здобутки емпіричного вивчення та аналіз показників двох використаних технік, стає очевидним, що існує кореляція між емоційним інтелектом та стійкістю особистості. Значна кількість опитаних продемонструвала помірний рівень стійкості та середній рівень емоційного інтелекту.

Отримані дані дослідження щодо проблеми стійкості та емоційного інтелекту серед викладацького складу закладу вищої освіти підкреслюють значущість цієї теми в сучасних реаліях. Надалі ми плануємо здійснити всебічний аналіз існуючих досліджень, присвячених формуванню резильєнтності та емоційного інтелекту, з метою розробки ефективних методів їх покращення у викладачів.

Література:

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021 (64). С. 62–81.
2. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. Вип. 8. С. 39–46.
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України за ред. Максименка С.Д.* 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Ляш О.П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. 2022. № 2 (25). С. 44–51.
5. Рильська Є. А. Наукові підходи до дослідження життєздатності людини у зарубіжній психології. *Теорія та практика суспільного розвитку*. 2014. №8. С. 57–58.
6. Bar-On R. Model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. №18, P. 13–25.
7. Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*. 2013. 19 (1). P. 17–35.
8. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. P. 18–76.
9. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. 15. P. 194–200.

Отримано: 20.06.2025

Рекомендовано: 17.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025