

*Ляц О. П.* доктор психологічних наук, професор,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0002-1317-4398>

*Хуртенко О. В.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0002-2498-1515>

*Марчук С. В.* здобувач ступеня доктора філософії  
зі спеціальності 053 Психологія Вінницький  
державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0001-8530-3702>

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз емоційного інтелекту як засоби розвитку резильєнтності особистості. Представлено основні підходи до визначення поняття «резильєнтність» зарубіжними і вітчизняними дослідниками. Уточнено розуміння емоційного інтелекту як психологічного феномену. Розглянуто характеристики особистості, що допоможуть їй бути резильєнтною до основних стресових факторів професійної діяльності. Викладено матеріали дослідження з визначення рівня резильєнтності та емоційного інтелекту викладачів та студентів-психологів, проаналізовано отримані результати.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект; резильєнтність; особистість; дослідження; психічне здоров'я; стресові ситуації.

**Вступ.** В дослідженні складних життєвих ситуацій суттєву увагу приділяють значимості ресурсів у процесі адаптації до них як функціонального потенціалу, який забезпечує здатність учитися, змінюватися та зростати в досить несприятливих обставинах. Значну роль відведено ресурсам психологічної стійкості, які є наслідком емоційного контролю і тим емоційним здібностям, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності. Такий ресурс психологічної стійкості, як емоційний інтелект та резильєнтність, забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до активної життєдіяльності підтримуючи психічне і фізичне здоров'я.

**Мета статті** є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності та емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

**Теоретичне підґрунтя.** Поняття резильєнтності вивчали багато вітчизняних і зарубіжних дослідників: G. A. Bonanno, N. Garmezy, E. D. Miller, M. Rutter, E. Werner,

Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійникова, О. Рильська, Дж. Річардсон. Увага до даної теми з боку науковців – представників різних підходів зумовлена надзвичайною актуальністю проблеми (К. Абульханова-Славська, В. Бодров, А. Боковиков, В. Журавкова, П. Зільберман, В. Марищук, Л. Мітіна).

Витоки проблеми емоційного інтелекту представлені у працях таких науковців, як: Р. Бар-Она, Д. Голумана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили: І. М. Андреева, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, О.П. Ляц, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та ін. Спільним є те, що емоційний інтелект розглядається усіма дослідниками як управління емоційною сферою особистості. Питання зв'язку емоційного інтелекту зі здоров'ям людини вивчали такі дослідники: С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. А. Візір, Ф. П. Дін, І.Ю. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг, Н. В. Коврига, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Л. Носенко, І. В. Пашенко, Р.

Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, А. П. Степнова, В. Ю. Стрельников, В. Г. Сюсюка, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, А. Г. Четверик-Бурлач та ін. Однак, недостатньо вивчено те, як емоційний інтелект взаємопов'язаний з резильєнтністю особистості.

Проаналізувавши науково-психологічну літературу, ми дійшли висновку, що проблема, описана в даній статті, є малодослідженою, чим також пояснюється наш інтерес до теми.

**Методи дослідження.** Для реалізації мети статті було використано методи теоретичного характеру (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації, інтерпретація даних), які дозволили проаналізувати наукову літературу щодо вивчення проблеми емоційного інтелекту та резильєнтності викладачів та майбутніх психологів. Для проведення емпіричного дослідження було використано методики на дослідження рівнів резильєнтності та емоційного інтелекту, використовуючи такі методики: 1) «Коротка шкала резильєнтності» (Б. Сміт та ін.); 2) Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла, застосовувався якісний, кількісний та кореляційний аналіз емпіричних даних.

**Результати і обговорення.** Феномен резильєнтності визначається у психології як здатність зберігати здоровий рівень психологічного і фізичного функціонування під час несприятливих життєвих ситуацій, за якого особистість здатна адаптуватися до раптових стресогенних змін. Ми проаналізували психологічну літературу та виокремили основні підходи до визначення терміна «резильєнтність» зарубіжними та вітчизняними авторами. Більшість зарубіжних дослідників визначають поняття «резильєнтність» як здатність особистості долати негативні життєві обставини з можливістю відновлювати свій психологічний і фізичний ресурс, зберігаючи здатність до розвитку [2].

Так, N. Garmezy трактує резильєнтність як здатність особистості до регенерації внутрішнього ресурсу після стресових впливів і до збереження та розвитку адаптивних навичок [9]. На думку Дж. Річардсона, резильєнтність – це процес опанування стресорів, неочікуваними

змінами та несприятливими подіями, що виникають у житті особистості [7].

Загалом усі визначення резильєнтності вказують на здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті. Зазначимо, що найпоширенішим і найуживанішим наразі є визначення резильєнтності, схвалене Американською психологічною асоціацією (АРА), в якому резильєнтність розуміється як «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу» [10]. При цьому багато дослідників визначають резильєнтність як певну характеристику особистості, що притаманна тій або тій людині (наприклад, J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor) [11]. Інші дослідники розглядають резильєнтність як динамічний процес, якій змінюється («змінний процес») (D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten) [10; 11]

Ф. Лозель визначає досліджуване нами поняття як уміння особистості жити повноцінним життям у стресогенних умовах. На думку науковця, феномен резильєнтності характеризується позитивними наслідками подолання кризових ситуацій і стресових факторів, зберігаючи базові властивості людини і повне відновлення після впливу несприятливих подій [8]. О. Забеліна і Д. Кузнєцова характеризують резильєнтність як уміння успішно адаптуватися до стресів, невизначеності та раптових небажаних змін [5]. Отже, більшість авторів вказують на те, що резильєнтність є не тільки наявністю особистісної стійкості та рівноваги після впливу несприятливих подій, а й виходом зі стресу з підвищенням психологічних і фізичних компетентностей людини, тобто має відбуватися післякризове зростання особистості [5, 322].

Відповідно резильєнтність дозволяє людині вийти із травматичної ситуації більш сильною, стійкою, з більшою здатністю адаптуватися і долати стреси в майбутньому. Мова йде про резильєнтність тоді, коли особистість застосовує психічні та поведінкові механізми для підтримання позитивного, здорового самовідчуття і захисту себе від потенційного впливу стресорів. Резильєнтність притаманна тим людям, які користуються власними психологічними можливостями, що

дозволяють їм зберігати стійкість до травмуючих подій і перешкоджати негативним впливам для психічного та соматичного здоров'я [1].

Резильєнтність включає в себе такі соціально-психологічні навички та вміння, як комунікабельність, доброзичливість, відкритість, здатність до рефлексії, ефективна та екологічна взаємодія з оточуючими людьми, емоційний інтелект, уміння організувати власну діяльність, бажання постійно розвиватися [4].

Резильєнтність можна трактувати як характеристику особистості або як динамічний процес, який не є сталим, знаходиться в постійному русі та змінюється. Це може залежати від предмета і фокуса дослідження [2]. Резильєнтність може перебувати в латентному стані, але як наслідок подій, що відбуваються в житті людини, ця здатність може активуватися як необхідний ресурс і механізм збереження психологічного здоров'я людини. Крім того, в даних умовах здатність до резильєнтності може посилитися, і в майбутньому подолання стресу потребуватиме менше психологічного ресурсу. Результатом такого процесу є позитивний розвиток у складній життєвій ситуації [4].

Отже, проаналізувавши різні трактування поняття, можна стверджувати, що більшість визначень резильєнтності акцентують увагу на здатності особистості швидко відновлюватися після стресових впливів та їх негативних наслідків. Резильєнтність розуміється як «позитивна адаптація» та відновлення після впливу стресової ситуації.

Що стосується емоційного інтелекту, ця якість є не менш важливою для успішної, насамперед психологічно безпечної, діяльності педагога. До цього поняття належать такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо. Професія викладача є однією з найбільш виснажливих та енергозатратних в інтелектуальному та емоційному сенсі. Суспільство висуває безліч вимог до педагогів і має низку очікувань – значно більших, ніж до представників інших соціально важливих професій, не надаючи при цьому потрібних умов для ефективної праці та гідної фінансової компенсації.

У результаті цих факторів знижується престиж професії, якість життя педагога, а отже, і професійна мотивація. У таких умовах надзвичайно важко зберігати емоційний інтелект на достатньому рівні. Більше того, професія педагога належить до групи професій із високим ризиком порушень соматичного та психологічного здоров'я [12]. З огляду на умови праці, педагоги часто виконують свої обов'язки в надто напружених, навіть екстремальних умовах, що потребує високого рівня нервово- психічної стійкості, яка являє собою сукупність уроджених особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих і стресових умовах.

Стресові фактори постійно супроводжують педагога. До цих факторів відносять дефіцит часу, якого зазвичай недостатньо для ефективної роботи, внаслідок чого педагоги працюють понаднормово. Їх професійну роботу супроводжують особистісні переживання, пов'язані з відповідальністю і ризиком, раптовими подіями та обставинами. Емоційний інтелект є одним із ключових понять у дослідженні психологічних особливостей діяльності педагога. Дослідження стійкості до стресу в перспективі може допомогти регулювати фактори, які впливають на психічно-соматичний стан педагогів, і сприяти позитивному впливу на ефективність роботи педагога. Не всі представники цієї професії готові працювати за профілем у сфері освіти, яка характеризується високим рівнем емоційного та інтелектуального напруження. На психологічний стан педагога також впливають міжособистісні конфлікти з учнями, колегами, адміністрацією тощо [12].

Надзвичайно часто наслідком таких умов є зниження емоційного інтелекту, професійне вигорання, професійна деформація, підвищення емоційної збудливості, розвиток депресивних станів і навіть зміна професійного профілю. Л. М. Аболін та Л. М. Мітіна стверджують, що ця професія є однією з найбільш стресогенних серед соціально важливих професій, до того ж суспільство висуває високі вимоги до

психологічної стійкості педагога [11]. Педагогічну діяльність постійно супроводжують передстартові стани, що провокують хронічний стрес і перевтому. Це можуть бути відкриті уроки, батьківські збори, педради і т.д. Через надто швидкий темп життя і нескінченний потік інформації, що супроводжується браком часу, педагог знаходиться в постійному напруженні та стресі, який може бути пусковим механізмом негативних станів. При цьому професія педагога потребує вираженості та вміння управляти власними емоціями, що через несприятливі умови праці часто є неможливим. Ще одним стресогенним фактором у діяльності педагога є невизначеність, що пов'язано з постійним упровадженням нових технологій, методів викладання, змін у системі освіти, які потребують розробки планів і програм не використовуваних раніше дисциплін, при цьому кількість інформації щодо нових впроваджень є обмеженою. Відтак, педагоги не встигають зорієнтуватися в наявній ситуації невизначеності, коли вже надходять інші, новітні нормативи, які знову вимагають адаптації, формування нових способів мислення та швидкого засвоєння нового матеріалу. Це буває дуже складно для більшої кількості працівників освіти.

Передусім це стосується представників старшого покоління, адже в них уже якісно сформовані навички, вміння та способи мислення, у зв'язку з чим адаптація до нововведень потребує часу, якого вони не мають в нинішніх умовах, в результаті чого відбувається зростання професійного стресу [12]. Також заклади освіти в нашій країні керуються нечіткими та розмитими вимогами до педагогів, що також стають джерелом стресу. Виникнення ситуацій невизначеності часто зумовлене виконанням педагогами не тільки прямих обов'язків, а й цілої низки додаткових доручень.

У даному випадку у працівників закладів освіти формується хронічне напруження, втомленість та емоційна нестійкість. Вимог до педагога стає все більше, на їх виконання зазвичай не вистачає часу. В таких ситуаціях можуть виникати звинувачення в незадовільних результатах і низькій якості роботи, яка часто не належить до компетенції педагога [12]. Зазвичай педагоги ставляться до учнів дуже емоційно,

що також є одним із факторів стресу. Педагогам, як представникам соціальної професії, притаманно піддаватися власним емоціям, які часто важко контролювати. У педагога в процесі роботи виникають різні почуття та стани. Результати досліджень у сфері емоцій свідчать, що постійні інтенсивні переживання, незалежно від їх спрямованості, можуть негативно впливати на нервову систему та психологічні стани. Про професіоналізм педагога свідчить неупередженість стосовно всіх учнів, але на практиці це буває важко, особливо в нинішніх умовах праці в освітній системі [12].

Емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні успіху в житті та відчутті щастя. Якщо упродовж ХХ ст. для дипломатії, науки та навчальних закладів важливим був логічний інтелект, то у ХХІ ст. коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, актуальним став емоційний інтелект і пов'язані з ним форми практичного і творчого інтелекту.

Емоційний інтелект є комплексним утворенням, що включає в себе міжособистісний (здатність до розуміння і управління емоціями інших людей) і внутрішній (здатність до розуміння і управління своїми емоціями) емоційний інтелект. Однак міжособистісний і внутрішній інтелект не є рівнем емоційного інтелекту, а виступають в ролі його різновидів. Вони припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, але при цьому повинні бути пов'язані один з одним [8, 13-15]. Емоційний інтелект допомагає максимально активізувати свої ресурси в разі кризової життєвої ситуації, налаштувати систему дружніх і відкритих взаємин з оточуючими людьми, уникнути згубного впливу стресу.

Ми провели емпіричне дослідження рівнів резильєнтності та емоційного інтелекту, використовуючи такі методики: 1) «Коротка шкала резильєнтності» (Б. Сміт та ін.) [7]; 2) Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла [8].

Загальну вибірку становили 70 досліджуваних, серед них 32 викладачі університету та 38 студентів – майбутніх психологів. Результати, отримані за допомогою методики «Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла наведено на рис. 1.

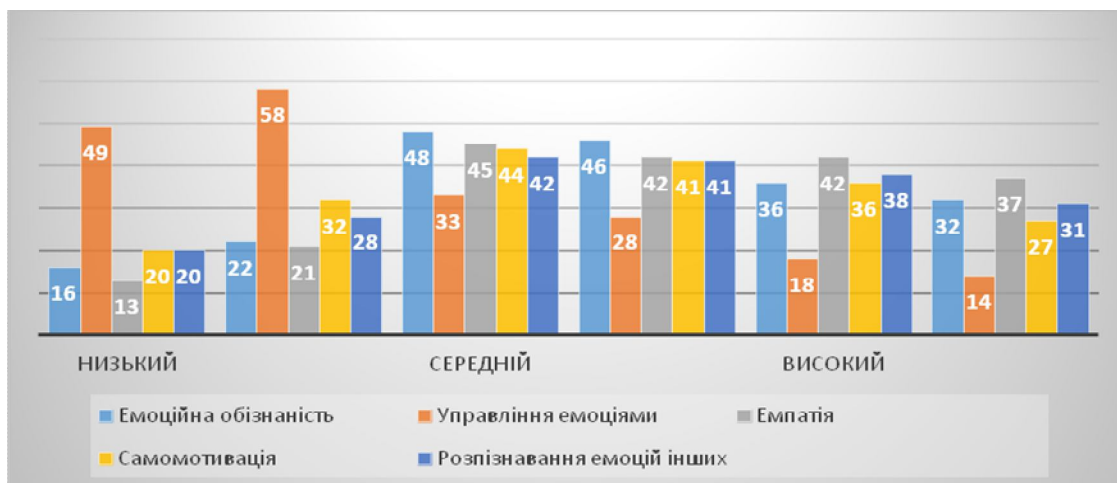


Рис. 1. Розподіл рівнів емоційного інтелекту у педагогів та студентів

В процесі дослідження статистично значимих відмінностей між педагогами та студентами не виявлено. Середній рівень за шкалою емоційної обізнаності діагностовано близько 47% досліджуваних, 34% володіють високим рівнем, та у 19% низький рівень. Досліджувані які отримали високі показники за цією шкалою характеризуються здібностями до доброго розуміння як свого емоційного стану, так і оточуючих.

Емпатія є однією із необхідних умов розвитку особистості, ознакою її емоційної та соціальної зрілості. Відносно показників рівня емпатії маємо таку картину: близько 43% опитаних демонструють середній рівень, 40% – високий, 17% – низький. Низький рівень свідчить про те, що досліджувані відчувають труднощі у спілкуванні, не вміють співпереживати та емоційно відгукуватися на почуття. Людина із середнім рівнем емпатії тримає під контролем свої почуття, думки, емоції, проте не завжди здатна поділитися своїми емоціями. Вона добре розуміє емоційні метушіння інших людей, проте вважає, що не варто виставляти свої почуття напоказ. І, зрештою, високі показники емпатії характерні людям, які відчувають яскравий емоційний відгук на переживання, часто не

відокремлюючи свої емоційні проблеми від проблем інших людей. Такі люди схильні співпереживати як близьким, так і стороннім людям.

Отримані результати за шкалою самомотивації демонструють також середній рівень розвитку у 42% досліджуваних, близько 26% мають низький рівень та 32% – високий. Це свідчить про рівень прагнення до діяльності і взаємодії та керування своєю поведінкою. Проаналізовані показники за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей», свідчать про те, що близько 34% опитаних володіє високим і 41% – середнім рівнем розвитку вміння знаходити спільну мову та підтримувати стосунки з іншими людьми і впливати на емоційний стан співрозмовників. Зокрема близько 24% досліджуваних демонструють низький рівень розвитку цієї навички. Відповідно за шкалою «управління емоціями» маємо близько 54% досліджуваних із низьким рівнем розвитку здатності контролювати і направляти власні імпульси і пориви, 26% – із середнім та 16% досліджуваних осіб продемонстрували, що вони володіють високим рівнем емоційної саморегуляції.



Рис. 2. Розподіл рівнів резильєнтності у педагогів та студентів

Якісний та кількісний аналіз отриманих даних дає змогу констатувати, що викладачі та загальна вибірка студентів демонструють переважно низький рівень резильєнтності. Низька резильєнтність притаманна майже половині вибірки педагогів (52 %). Відповідно серед студентів-психологів низький рівень резильєнтності мають 45% досліджуваних, що підтверджує те, що студенти мають кращу опірність стресам аніж викладачі. Середній рівень резильєнтності констатовано у 40% педагогів і у 45% вибірки студентів. Високий рівень даного показника у студентів дещо вищий за педагогів. Отриманий результат цієї частини дослідження підтверджує наші припущення і відповідає тій інформації, яку ми отримали, аналізуючи літературні джерела, адже значний відсоток досліджуваних демонструє низькі результати, особливо якщо їх аналізувати з боку статистики вітчизняних та міжнародних досліджень. Звідси випливає, що значна досить значна кількість людей закладів вищої освіти мають низьку резильєнтність і низьку адаптивність, що потребує сучасних та ефективних рішень з боку системи освіти та психологічного супроводу.

Відповідно отримані емпіричні дані було опрацьовано за допомогою математичної статистики з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Ми отримали статистично значимі кореляційні зв'язки між шкалами методики на емоційний інтелект та резильєнтністю, а саме емоційна обізнаність і резильєнтність:  $r=0,512$ , при  $p=0,001$ ; управління емоціями і резильєнтність:  $r=0,560$ , при  $p=0,001$ ; самомотивація і

резильєнтність  $r=0,412$ , при  $p=0,001$ . Отримані кореляційні зв'язки вказують на те, що внутрішньоособистісні параметри емоційного інтелекту є більш значимими у формуванні резильєнтності ніж показники міжособистісного емоційного інтелекту. Відповідно можна зробити припущення що внутрішні ресурси особистості у подоланні життєвих криз є більш стійкими і значими ніж зовнішні.

**Висновки.** Феномен резильєнтності можна трактувати як рису чи здатність особистості долати стрес, як процес копію та адаптаційнозахисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності особистості. Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження та аналіз даних двох проведених методик, ми можемо констатувати, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та резильєнтністю особистості. Значна частина досліджуваних мають низький рівень резильєнтності та середній рівень емоційного інтелекту. Отримані результати з дослідження проблеми резильєнтності та емоційного інтелекту у представників закладу вищої освіти, вказують на актуальність теми в сучасних умовах. У подальшому ми ставимо собі за мету здійснити більш глибокий аналіз досліджень, присвячених розвитку резильєнтності та емоційного інтелекту і розробити методи підвищення цих показників у викладачів та студентів-психологів.

### Список використаних джерел

1. Рильська Є. А. (2014). Наукові підходи до дослідження життєздатності людини у зарубіжній психології. Теорія та практика суспільного розвитку, 8, 57–58.
2. Лазос Г.П. (2018). 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. К., Вип. 14, 26–64.
3. Селіванова О. А., Бистрова Н. В., Дерєга Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфілова О. В. (2020). Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи. Світ науки. Педагогіка і психологія, 3, 78-86.
4. Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 118.
5. Федотова Т. В. (2018). Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2018, 8 (322).
6. Лящ О.П. (2022). Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології: науковий журнал. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», № 2 (25), 44-51.
7. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). The brief ResilienceScale: Assessing the Ability to Bounce Back. International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194–200.

8. Bar-On R. (2006). Model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 18 (Suppl), 13–25.
9. C. MacCann, Y. Jiang, L.E.R. Brown, K.S. Double, M. Bucich, A. Minbashian (2020). Emotional intelligence predicts academic performance : A meta-analysis. *Psychological Bulletin* № 146 (2), P. 150–186.
10. American Psychological Association (2010). *The road to resilience*. Washington DC.
11. Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1):17 - 35. [DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351].
12. Кузікова, С., Щербак, Т. (2022). Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, (8), 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>

### References

1. Rylska E. A. (2014). Scientific approaches to the study of human viability in foreign psychology. *Theory and practice of social development*, 8, 57–58. (in Ukrainian)
2. Lazos H.P. (2018). Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research. *Actual problems of psychology*. Т. III: Counseling psychology and psychotherapy: coll. of scientific works of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine under the editorship of Maksimenko S. D. K., Vol. 14, 26–64. (in Ukrainian)
3. Selivanova O. A., Bystrova N. V., Derega N. N., Mamontova T. S., Panfilova O. V. (2020). Studying the phenomenon of resilience: problems and prospects. *The world of science. Pedagogy and psychology*. No. 3. (in Ukrainian)
4. Bolton K. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis*. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 118.
5. Fedotova T. V. (2018). Resilience as one of the meta-competences of the development of the future specialist of primary grades. *Bulletin of Taras Shevchenko LNU*, 8 (322). (in Ukrainian)
6. Lyash O.P. (2022). Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations. *Problems of modern psychology: scientific journal*. Odesa: Helvetica Publishing House, 2 (25), 44-51. (in Ukrainian)
7. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. (2008). The brief ResilienceScale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 15. 194–200.
8. Bar-On R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 18 (Suppl), 13–25.
9. C. MacCann, Y. Jiang, L.E.R. Brown, K.S. Double, M. Bucich, A. Minbashian (2020). Emotional intelligence predicts academic performance : A meta-analysis. *Psychological Bulletin* 146 (2), P. 150–186.
10. American Psychological Association (2010). *The road to resilience*. Washington DC.
11. Bekki J.M., Smith M.L., Bernstein B.L., Harrison C. (2013). Effects of an online personal resilience training program for women in stem doctoral programs. *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*, 19(1):17 - 35. [DOI: 10.1615/JWomenMinorScienEng.2013005351].
12. Kuzikova, S., Shcherbak, T. (2022). Theoretical and empirical analysis of the problem of resilience and stress resistance in pedagogical activity. *Psychological Journal*, (8), 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313> (in Ukrainian)

### Summary

**Liashch O.** *doctor of psychological sciences, Professor Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyy State Pedagogical University*

**Khurtenko O.** *candidate of psychological sciences, Associate professor Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyy State Pedagogical University*

**Marchuk S.** *candidate for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 Psychology Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyy State Pedagogical University*

### EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A MEANS OF DEVELOPING PERSONAL RESILIENCE

**Introduction.** *In the study of difficult life situations, significant attention is paid to the importance of resources in the process of adaptation to them as a functional potential that provides the ability to learn, change and grow in rather unfavorable circumstances. A significant role is given to the resources of psychological stability, which are the result of emotional control and those emotional abilities that affect the*



*further success and efficiency of life activities. Such a resource of psychological stability as emotional intelligence provides quick adaptation to changes, the ability to cope with stress and life's troubles, and the ability to return to active life after stressful situations while maintaining mental and physical health.*

**Purpose.** *The purpose of the article is a theoretical and empirical study of psychological features of resilience and emotional intelligence in future psychologists.*

**Methods.** *To implement the purpose of the article, theoretical methods were used (analysis, comparison, generalization, systematization of the received information, data interpretation), which allowed to analyze the scientific literature on the study of the problem of emotional intelligence and resilience of teachers and future psychologists. To conduct an empirical study, methods were used to study the levels of resilience and emotional intelligence, using the following methods: 1) "Short scale of resilience" (B. Smith, etc.); 2) Methodology of emotional intelligence diagnosis" by N. Hall, qualitative, quantitative and correlational analysis of empirical data was used.*

**Originality.** *The conducted research objectifies the need to improve the methods of developing resilience for both psychology teachers and all psychologists. The conducted research can be useful for persons of socionomic professions, especially in crisis conditions. The research results can be useful in the work of practical psychologists and social workers.*

**Conclusion.** *The phenomenon of resilience can be interpreted as a trait or the ability of an individual to overcome stress, as a coping process and as an adaptation-protective mechanism of an individual that allows to resist stress or adapt after psychological trauma. The advantages of resilience are high adaptability, psychological well-being and success in personal activities. Summarizing the results of the conducted empirical research, we can assert the extreme relevance of the topic in today's uncertain conditions. Summarizing the results of the conducted empirical research and data analysis of the two conducted methods, we can state that the greater half of all subjects have a low level of resilience and an average level of emotional intelligence. Accordingly, having investigated the problem of resilience and emotional intelligence among representatives of higher education institutions, we can assert the extreme relevance of the topic in modern conditions. In the future, we aim to carry out a deeper analysis of research devoted to the development of resilience and emotional intelligence and to develop methods of increasing these indicators in psychology teachers and students.*

**Key words:** *emotional intelligence; resilience; personality; research; mental health; stressful situations.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 08.06.23.