DOI: https://doi.org/10.64076/ap261012.06

Tetiana Kravtsova
Uman National University, Kropyvnytskyi, Ukraine
ORCID iD: 0000-0002-6892-3739

THE RESOURCE POTENTIAL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH DURING THE WAR AND RECONSTRUCTION

Abstract. The article is devoted to the resource potential of emotional intelligence in the structure of young people's mental health during the war and reconstruction. Based on the analysis of scientific sources, the value of the resource approach has been substantiated, six groups of stress factors have been correlated with personal resources, and the functions of emotional intelligence as a resource have been specified. It has been found that the resource approach goes beyond recording disorders, explains the cumulative nature of stress and focuses on preserving and replenishing resources.

Keywords: resource approach, resource potential, emotional intelligence, mental health, youth, war, reconstruction.

Тетяна Кравцова
Уманський національний університет, Кропивницький, Україна
ORCID iD: 0000-0002-6892-3739

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ВІДБУДОВИ

Анотація. Статтю присвячено проблемі ресурсного потенціалу емоційного інтелекту в структурі ментального здоров'я молоді під час війни та відбудови. На основі аналізу науково-теоретичних джерел обґрунтовано цінність ресурсного підходу, виокремлено рівні структури ментального здоров'я, співвіднесено шість груп стресогенних чинників з ресурсами особистості, уточнено функції емоційного інтелекту як ресурсу. З'ясовано, що ресурсний підхід виходить за межі фіксації порушень, пояснює накопичувальний характер стресу й орієнтує на збереження та поповнення ресурсів.

Ключові слова: ресурсний підхід, ресурсний потенціал, емоційний інтелект, ментальне здоров'я, молодь, війна, відбудова.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Війна та перехід до відбудови суттєво змінили умови розвитку й соціалізації молодого покоління, що особливо гостро позначається на ментальному здоров'ї учнів старших класів, здобувачів професійної та вищої освіти. Слід зазначити, що саме у цей період молодь має вирішувати важливі вікові завдання: професійне самовизначення, вибір освітньої траєкторії, становлення автономності, побудову уявлень про власне майбутнє, а основним завданням ранньої дорослості є набуття соціальних навичок, необхідних для підтримки соціального гомеостазу (професія, соціальний статус, сімейне життя) [13, с. 141]. Водночас ці процеси відбуваються в умовах тривалої воєнної небезпеки та соціальної невизначеності, і

відображаються на різних верствах населення, особливо для сучасної молоді,які тривалий час проживають в умовах небезпеки.

Під час опитування молоді та теоретичного аналізу науковох джерел нами було виокремлено шість груп стресогенних чинників воєнного та повоєнного часу, до яких ми віднесли такі: постійну небезпеку, невизначеність майбутнього, втрати та сімейні зміни, освітнє навантаження, інформаційне перевантаження, економічну та соціальну нестабільність.

Варто зазначити, що специфіка стресу молоді полягає не лише в силі окремого стресора, а в їх накопичувальному та взаємопосилювальному характері, а вплив на здоров'я значною мірою залежить від ресурсів особистості, серед яких чільне місце посідає емоційний інтелект (далі – ЕІ).

Відтак, виникає потреба в такому підході, який дозволяє розглядати не лише те, що стресує молодь, а й те, на що вона може спиратися у складних життєвих обставинах. Ми враховуємо думку О. Власова-Чмерук, що збереження психічного здоров'я в умовах війни є настільки ж важливим завданням, як і робота з травмою, а пошук ресурсів психологічної стійкості є внеском у профілактику саме негативних наслідків війни [3, с. 36]. Саме тому, ресурсний підхід набуває особливої значущості для дослідження ментального здоров'я молоді та ресурсного потенціалу ЕІ в його структурі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зазначимо, що у сучасних дослідженнях посилилася увага до аналізу питань ресурсного підходу в психології висвітлено, які висвітлено в наукових працях О. Даценко, С. Лукомської, А. Легкої, О. Штепи [4; 11; 10]. Окремі питання ЕІ як ресурсу представлені в працях учених Л. Мазай, В. Вдовиченко, А. Шафорост, Д. Бігунова, В. Філоненка, В. Фурман, Є. Скворчевської, Т. Кожухової [12; 16; 1; 14; 15; 13; 6], питання ресурсної орієнтації психодіагностики в умовах воєнної агресії розглядає О. Коваль [5]. Ресурсний підхід розглядався нами у попередньому дослідженні також у контексті тьюторського супроводу майбутніх магістрів освіти, що дозволяє молодим людям пізнати самого себе, максимально самореалізуватися, здатність виявлення і використання ресурсів сприятиме формуванню у нього здатності до розуміння власних потенційних можливостей [7].

У своїй праці А. Шафорост зазначає, що ЕІ має ресурсний потенціал для психологічного відновлення та виконує стресозахисну, адаптивну, регулятивну, прогностичну, оцінювальну, мотиваційну, комунікативну, рефлексивну й захисну функції [16, с. 249–250]. Д. Бігунов розглядає ЕІ як захисний чинник і водночас ресурс розвитку [1, с. 103]. Л. Мазай і В. Вдовиченко доводять, що ЕІ та життєстійкість є найпотужнішими протективними предикторами резистентності до вигорання [12, с. 56–57]. В. Філоненко аналізує ЕІ особового складу сил безпеки та оборони, вказуючи що вони повинні мати високу здатність до подолання стресу та опанування негативних емоцій після травмуючих подій, відтак у цьому контексті емоційний інтелект виступає як інтегративна система когнітивно-емоційних навичок. [14, с. 229].

Враховуючи вищезазначене, доцільно зауважити на те, що ресурсний потенціал ЕІ саме в структурі ментального здоров'я учнівської та студентської молоді під час війни та відбудови на сьогодні висвітлено недостатньо. Тому саме цей аспект і є метою нашої статті: обґрунтувати ресурсний потенціал ЕІ в структурі ментального здоров'я молоді та цінність ресурсного підходу до його дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методологічною основою ресурсного підходу є теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, за якою стрес виникає внаслідок реальної чи уявної втрати ресурсів, а ситуація сприймається як загрозлива лише тоді, коли ресурсам особистості загрожує небезпека [18; 11]. На відміну від моделі Р. Лазаруса і С. Фолкман, яка акцентує на когнітивній оцінці ситуації та копінгу [21], ресурсний підхід зміщує акцент на те, чим особистість володіє та що здатна зберегти й відновити [12, с. 58–59].

До ресурсів С. Хобфолл відносить матеріальні об'єкти, зовнішні (соціальну підтримку, сім'ю, друзів, соціальний статус) та внутрішні (самоповагу, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності) змінні [11, с. 192].

Так, А. Легка зазначає, що ресурсний підхід ґрунтується на уявленні про людину як носія потенціалу – системи внутрішніх та зовнішніх можливостей, які можна активізувати, підтримувати та розвивати, а ресурс не є сталою одиницею: він формується впродовж життя, оновлюється й може бути активним, латентним або виснаженим [10, с. 155–156].

О. Даценко трактує психологічні ресурси як "психологічний капітал", що забезпечує реалізацію життєвого задуму [4]. Ми враховуємо думку О. Штепи, за якою психологічна ресурсність є "якісною властивістю особистості, що пояснює не лише кількість та види наявних у людини психологічних ресурсів, а й те, якою мірою вона уміє ними оперувати" [3, с. 36]. Отже враховуючи теоретичні дослідження можемо зробити висновок, що цінність ресурсного підходу до дослідження ментального здоров'я молоді в сучасних умовах визначається такими чинниками.

По-перше, він долає обмеженість діагностики, орієнтованої лише на виявлення патологічних проявів: актуальним стає підхід, який передбачає "оцінку як внутрішніх, так і зовнішніх опор особистості, що підтримують її здатність адаптуватися до стресових і кризових ситуацій" [5, с. 62].

По-друге, він пояснює накопичувальну природу воєнного стресу, адже кожна з шести груп чинників є втратою або загрозою втрати певного ресурсу: безпеки, сімейної підтримки, матеріальних умов, часу й енергії, образу майбутнього.

По-третє, підхід орієнтує не лише на подолання наслідків, а й на зростання: за А. Шафорост, наявність психологічних ресурсів є передумовою посттравматичного зростання [16, с. 247].

По-четверте, підхід є перспективним для періоду відбудови, оскільки питання психологічного відновлення залишатиметься актуальним і після завершення бойових дій [16, с. 246].

По-п’яте, він має практичний вектор: виявлення зон виснаження та джерел відновлення дозволяє будувати індивідуальні програми підтримки [5, с. 63].

Слід зазначити, що ментальне здоров’я молоді доцільно розглядати не як відсутність розладів, а як багатокомпонентну структуру. Спираючись на аналіз джерел, нами виокремлено такі її рівні: емоційний (тривожність, дратівливість, виснаження, відчуття безпорадності), когнітивний (концентрація, планування, прийняття рішень), поведінковий (уникнення, соціальне відсторонення), соматичний (порушення сну, втома, головний біль, м’язове напруження) та соціальний (стосунки, підтримка, залученість). Д. Бігунов розглядає ЕІ як захисний чинник і водночас ресурс розвитку, що допомагає молодим людям перетворювати нестабільність на зростання [1, с. 103]. На нашу думку, ресурсний потенціал ЕІ полягає в тому, що він пронизує всі зазначені рівні: розпізнавання та розуміння емоцій діє на емоційному рівні, використання емоцій у мисленні – на когнітивному, саморегуляція – на поведінковому та соматичному (стримування імпульсів, зниження напруження), а емпатія та соціальні навички – на соціальному [15; 6]. Відтак, ЕІ виступає не окремим компонентом ментального здоров’я, а ресурсом, що поєднує його складові.

Слід зауважити, що логіку ресурсного підходу доцільно застосувати до виокремлених нами груп стресогенних чинників. Хронічна небезпека загрожує базовому ресурсу безпеки та вимагає ресурсів саморегуляції. Невизначеність майбутнього знижує можливості життєвого планування, тоді як життєві стратегії, за О. Даценко, забезпечують можливості долати труднощі й адаптуватися до змінних умов та залежать від системи ресурсів [4]. Втрати та розлука зачіпають соціальні ресурси родини, до яких відносять спілкування, емпатію, згуртованість, адаптивність і досвід спільного подолання криз [11, с. 193]. Освітнє навантаження потребує когнітивних і мотиваційних ресурсів, інформаційне перевантаження – умінь регулювати власну увагу та емоційні реакції, економічна нестабільність загрожує матеріальним ресурсам родини. Таким чином, кожному стресору відповідає певний ресурс, що зазнає навантаження, а також ресурс, на який можна спиратися. Саме ЕІ виступає тією ланкою, яка допомагає розпізнати втрату, зрозуміти власний стан і вибрати спосіб відновлення. Отже, ресурси молоді не лише виснажуються, а й можуть активізуватися та поповнюватися, зокрема через соціально значущу діяльність.

Серед ресурсів особливе місце посідає ЕІ. Класичні моделі розглядають його як сукупність здібностей до розпізнавання, використання, розуміння та управління емоціями (Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо) [15, с. 187], або як п’ять компонентів: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички (Д. Ґоулман) [6, с. 235–236].

Специфікою ЕІ як ресурсу є те, що він не усуває зовнішні стресогенні чинники, а змінює спосіб взаємодії молодої людини зі стресом. Емпірично показано, що ЕІ модерує зв’язок між стресом і ментальним здоров’ям [17],

виступає захисним чинником проти депресії, тривоги та стресу й буфером між негативними емоціями та вигоранням [15, с. 188].

Т. Кожухова підкреслює, що в умовах невизначеності особливої значущості набуває емоційно-регулятивний аспект ЕІ, який забезпечує гнучку реакцію особистості та психологічну стійкість [6, с. 236].

Відтак, ЕІ не є повністю автономним ресурсом, його формування потребує урахування особистісних особливостей, а отже індивідуального підходу, оскільки невизначенність, створює внутрішні опори і затність адаптуватися до умов невизначенності.

Ми враховуємо думку А. Шафорост, що після завершення бойових дій постане питання повернення до мирного життя як військових та їх близьких, так і цивільного населення загалом [16, с. 246]. Для молоді це означатиме нові адаптаційні завдання: вибір освітньої та професійної траєкторії, зміну місця проживання, відновлення сімейних зв'язків. Т. Кожухова пов'язує адаптацію з такими функціями адаптивного самоменеджменту, як ситуаційний аналіз, оновлення цілей, управління стресом, самомотивація та саморегуляція [6, с. 237], тому в період відбудови ЕІ збереже ресурсну функцію, проте акцент зміститься зі стабілізації стану на гнучкість цілепокладання та готовність навчатися на досвіді, взаємодіяти в змінних умовах.

Враховуючи вищезазначене, формування ЕІ молоді як ресурсу має бути цілеспрямованим і системним.

Узагальнення проаналізованих джерел дозволяє нам розглядати ЕІ як ресурс, який не усуває стресогенні чинники воєнного часу, а змінює спосіб взаємодії молодої людини з ними, а його ресурсний потенціал має подвійний характер: з одного боку, ЕІ виступає буфером між негативними емоціями та виснаженням, з іншого – ресурсом розвитку, що сприяє перетворенню нестабільності на зростання. Оскільки ресурси особистості можуть виснажуватися [10, с. 155–156], а емоції виконують сигнальну функцію [14, с. 227], розпізнавання власних станів дозволяє вчасно виявити дефіцит ресурсів і обрати спосіб відновлення [5, с. 63]. Водночас ефективність ЕІ значною мірою залежить від поєднання особистісних і соціальних ресурсів [11, с. 192] та від індивідуальних особливостей молодої людини, зокрема емоційної стабільності [20, с. 915, 919]. Відтак, у сучасних умовах ЕІ доцільно розглядати як потужний, але не автономний ресурс ментального здоров'я молоді, формування якого потребує індивідуального підходу та підтримувального середовища. Така робота створює передумови не лише для стабілізації психоемоційного стану, а й для особистісного зростання після пережитих кризових подій. На нашу думку, що чим нижчі здатності розпізнавати емоції та відновлюватися пов'язані з вираженішим впливом стресу на самопочуття, тоді як за вищого рівня цієї зв'язок між навантаженням і самопочуттям слабшає.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Отже, ресурсний підхід дозволяє розглядати стрес молоді під час війни та відбудови як

наслідок втрати й виснаження ресурсів, а ментальне здоров'я – як результат їх збереження та поповнення. Ресурсний потенціал ЕІ в структурі ментального здоров'я молоді полягає в тому, що він діє на емоційному, когнітивному, поведінковому, соматичному та соціальному рівнях і активізує інші ресурси особистості. Його цінність для сучасного дослідження полягає в тому, що він виходить за межі фіксації порушень, пояснює накопичувальний характер стресу, орієнтує на зростання та має практичний вектор. ЕІ доцільно трактувати як внутрішній ресурс, що виконує стресозахисну, регулятивну та адаптивну функції й активізує інші ресурси особистості.

До подальших напрямів дослідження цієї проблеми можна віднести комплекс питань, пов'язаних з розробленням психолого- педагогічних умов розвитку ЕІ учнівської та студентської молоді й перевіркою їх ефективності.

REFERENCES / СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бігунов Д. О. Емоційна регуляція, міжособистісні відносини та адаптація в період ранньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 4. С. 103–106. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.16

2. Бігунов Д. О. Емоційний інтелект як підґрунтя для розуміння перехідного періоду до дорослості. Психологічні студії. 2025. № 4. С. 5–10. DOI: https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.4.1

3. Власова-Чмерук О. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. С. 36–39.

4. Даценко О. А. Проблема життєвих стратегій особистості: ресурсний підхід. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 5. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/01

5. Коваль О. Ресурсний підхід у психодіагностиці особистості в умовах тривалої воєнної агресії. Збірник матеріалів круглого столу (30 березня 2026 р.). С. 62–64.

6. Кожухова Т. В. Емоційний інтелект як інструмент адаптивного самоменеджменту в умовах невизначеності. Економіка і організація управління. 2025. № 4 (60). С. 231–241.

7. Кравцова Т. О. Ресурсний підхід до організації тьюторського супроводу майбутніх магістрів освіти. [Вихідні дані уточнити].

8. Кравцова Т. Соціально-педагогічна діяльність зі студентською молоддю в умовах соціокультурного середовища ВНЗ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Вип. 97. С. 150–155.

9. Краснощок І., Демченко О., Кравцова Т. Практичні аспекти розвитку soft skills в освітніх закладах України: використання інноваційних методик та технологій. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10 (28). С. 247–256.

10. Легка А. Ресурсний підхід у психології: особистісний потенціал, механізми збереження та розвиток. Збірник матеріалів Всеукраїнської конференції "Ментальне здоров'я" (23 грудня 2025 р.). С. 155–157.

11. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–194. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26

12. Мазай Л. Ю., Вдовиченко В. Ф. Психологічні ресурси як чинник професійної ефективності практичних психологів. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія "Психологічні науки". 2025. № 1 (6). С. 56–73. DOI: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).5

13. Скворчевська Є. Л. До питання розвитку емоційного інтелекту у віці ранньої дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 141–145. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.26

14. Філоненко В. М. Емоційний інтелект як ресурс подолання стресу особовим складом сил безпеки та оборони. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2025. С. 227–229.

15. Фурман В. Психологічні практики розвитку емоційного інтелекту особистості. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 186–192.

16. Шафорост А. В. Емоційний інтелект як особистісний ресурс. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції "Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки". Київ, 21 листопада 2023 р. С. 246–251.

17. Ciarrochi J., Deane F. P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and Individual Differences. 2002. Vol. 32, no. 2. P. 197–209. DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5

18. Hobfoll S. E. Conservation of resources : a new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513

19. Kotsou I. et al. Improving emotional intelligence : a systematic review of existing work and future challenges. Emotion Review. 2019. Vol. 11, no. 2. P. 151–165. DOI: https://doi.org/10.1177/1754073917735902

20. Kumar V. V., Tankha G. Association between the Big Five and trait emotional intelligence among college students. Psychology Research and Behavior Management. 2023. Vol. 16. P. 915–925. DOI: https://doi.org/10.2147/PRBM.S400058

21. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.