

practices through digital transformation. *Sustainability*. 2024. № 16. P. 6250.

4. Андрійчук О. Формувальне оцінювання як інструмент вимірювання якості освітнього процесу: від теорії до практики. *Молодь і ринок*. 2023. № 5/213. С. 149–154.

5. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі : навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

6. Кучер В., Рожнова Т. Застосування інновацій у процесі організації освітнього процесу здобувачів вищої освіти в умовах магистратури. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 155–162.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-41>

## **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ МОЛОДІ: РЕСУРС SOFT SKILLS У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ**

**Дерев'янюк Світлана Петрівна**

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології,*

*Національний університет*

*«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*

*м. Чернігів, Україна*

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентний рівень травматизації населення. Згідно з міжнародними дослідженнями, українці демонструють найнижчий рівень психологічної резильєнтності та найвищі показники стресу, тривоги та депресії порівняно з іншими країнами [4]. Поширеність ПТСР в Україні сягає 11,5%, а комплексного ПТСР – 12,5% [4, с. 5]. Водночас, згідно з дослідженням О. В. Баніт, навіть серед тих українців, у кого відбувається посттравматичне зростання (ПТЗ), найнижчі показники спостерігаються за шкалами «ставлення до інших» та «емоційна експресія» [1, с. 107–108]. Це вказує на критичний дефіцит саме тих soft skills, які є необхідними для трансформації травматичного досвіду в ресурс зростання.

Мета даної роботи – обґрунтувати роль емоційного інтелекту як чинника посттравматичного зростання молоді та визначити перспективи його розвитку в системі сучасної освіти.

Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що виникають унаслідок боротьби з життєвими кризами, коли особистість не просто відновлюється, а перевищує попередній рівень розвитку [3, с. 35]. Разом із тим емоційний інтелект є інтегральною здатністю до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших [2]. Структурно емоційний інтелект включає раціональний компонент (розуміння емоцій) та регулятивний компонент (управління емоціями), які реалізуються як на внутрішньоособистісному, так і на між-особистісному рівнях.

Розвинені навички самоусвідомлення, саморегуляції та емпатії дозволяють молодій людині не «застрягати» в травмі, а здійснювати когнітивне та емоційне опрацювання досвіду. Згідно з узагальненнями сучасних вчених, високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з вибором проблемно-орієнтованих копінг-стратегій (концентрація на проблемі), тоді як низький – з емоційно-орієнтованими (уникання, дистанціювання), що підвищує ризик розвитку ПТСР [2, с. 103–104]. Крім того, здатність до «рефлексивної» румінації (усвідомленого осмислення травми) на відміну від інтрузивної (нав'язливих думок) є ключовою умовою ПТЗ [3, с. 44]. Саме розвиток емоційного інтелекту забезпечує цей перехід.

Молодість є сенситивним періодом для розвитку емоційного інтелекту. У юнацькому віці відбувається диференціація власних емоцій, формування відповідальності за емоційні переживання, при цьому «нерівномірність профілю емоційного інтелекту частіше зустрічається на етапі юності та ранньої дорослості» [2, с. 148]. Водночас, згідно з даними О.В. Баніт, саме молодь має найвищий потенціал для розвитку «особистісної сили» та «бачення нових можливостей» – ключових компонентів ПТЗ, які з віком погіршуються [1, с. 106]. Отже, цілеспрямований розвиток soft skills у молодіжному середовищі є не лише доцільним, а й необхідним.

Сучасна освіта має стати фасилітаційним простором, де створюються умови для нарративізації травматичного досвіду, розбудови мережі соціальної підтримки та цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту [3, с. 132–133]. Сучасні науковці відзначають, що емоційний інтелект можна і необхідно розвивати як у дитячому, так і в дорослому віці, зокрема засобами тренінгових впливів, арттерапії, кінотерапії та цифрових технологій [2, с. 153–159]. Емпіричні дослідження підтверджують, що резильєнс (як психологічна відновлюваність) є значущим захисним чинником проти розвитку

комплексного ПТСР [4], а розвиток емоційного інтелекту є надійним засобом його підвищення.

Отже, емоційний інтелект є ключовим чинником посттравматичного зростання молоді, оскільки забезпечує необхідні когнітивні та регулятивні механізми опрацювання травматичного досвіду. Включення програм розвитку емоційного інтелекту до змісту сучасної освіти є нагальною потребою, особливо в умовах війни, і сприятиме формуванню психологічної стійкості, покращенню міжособистісних стосунків та запобіганню розвитку ПТСР і комплексного ПТСР у молодіжному середовищі.

### Література:

1. Баніт О. В. Посттравматичне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*. 2023. № 4 (25). С. 104–115. DOI: <https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115>.
2. Дерев'яно С.П. Психологія емоційного інтелекту : навчальний посібник. 2-ге видання, перероб. та допов. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2023. 170 с. URL: [erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/12192](http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/12192).
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Kalaitzaki A., Goodwin R., Kurapov A., Vintila M., Lazarescu G., Lytvyn S., Tsouvelas G., Tamiolaki A., Danyluk I., Ramos-Diaz J., Gnisci A., Sergi I., Mottola F., Stulnikova L., Lopez-Calle C., Salas G., Helmy M., Chen Y.-L., Yen C.-F., Czepczor-Bernat K., Samekin A., Topanova G., Zhamuldinov V.N. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: Cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 342. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116248>.
5. Senol-Durak E., Di Tella M., Romeo A. Editorial: Post-traumatic growth. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227892>.