

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2023 р.

УДК 159.942-044.332:159.925

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО УМОВ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна магістерська робота
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Таранюк Ганна Геннадіївна

Науковий керівник:

доцент, к.психол.н.

Амплеєва Ольга Михайлівна

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

Студентці **Таранюк Ганні Геннадіївні**.

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 206 від «10» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – поняття емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості.
3. Предмет дослідження – взаємозв'язок між емоційним інтелектом та психологічною адаптацією особистості в умовах війни.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Провести теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі.
 - 2) Проаналізувати фактори впливу на психоемоційний стан особистості в умовах війни.
 - 3) З'ясувати особливості психологічної адаптації особистості до умов війни.
 - 4) Виявити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту і рівнем толерантності до умов невизначеності.

- 5) Проаналізувати і описати копінг-стратегії, які використовують люди для адаптації до умов війни.
- 6) Виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та посттравматичним зростанням.
- 7) Розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптаційних можливостей особистості в умовах війни.

5. Науковий керівник роботи:

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Амплєєва Ольга Михайлівна к. психол.н., доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року _____	20 січня 2023 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з\п	Назва етапів магістерської роботи (МР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту МР	21.09.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	09.10.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту МР	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості в умовах війни	20.10.2022 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості в умовах війни	08.12.2022 р.
4.	Висновки	15.12.2022 р.
5.	Захист МР на кафедрі (попередній захист)	23.01.2023 р.
6.	Захист МР перед Екзаменаційною комісією	22.02.2023 р.

Студент _____

Ганна ТАРАНЮК

Науковий керівник _____

Ольга АМПЛЄЄВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Поняття «емоційного інтелекту» в психологічній літературі.....	8
1.2. Вплив війни на психоемоційний стан особистості	23
1.3. Особливості психологічної адаптації особистості до умов війни...49	
Висновки до першого розділу.....	63
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	67
2.1. Методичне забезпечення вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни	67
2.2. Результати та інтерпретація діагностики емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості.....	75
2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптаційних можливостей особистості в умовах війни.....	99
Висновки до другого розділу.....	104
ВИСНОВКИ.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна росії проти України одна з найтрагічніших подій ХХІ століття, нанесла багатьом людям таку шкоду, масштаби якої дуже складно уявити, визнана багатьма країнами світу актом геноциду проти українського народу.

Війна це найсуворіший виклик адаптаційним можливостям особистості, виклик, який в значній мірі переважає наявний у людини адаптаційний потенціал, і наслідки впливу обумовлених війною травмуючих подій на психіку, зараз важко оцінити. Випробування «війною» пройшла так чи інакше будь-яка людина в нашій країні: реальний стрес, тривога, страх, паніка, необхідність приймати швидкі рішення в умовах невизначеності та в умовах реальної загрози життю і здоров'ю, страшні звістки, які надходили з різних куточків нашої країни, окупація і люди, які потрапили у окупацію і залишились безпомічними, мільйони людей які вимушені були шукати безпечні місця, після того, як їх дім став небезпечним, в залежності від обставин в яких опинились люди і їх психічних властивостей, кожна людина, кожна сім'я має свою історію війни. Безпека і прогнозованість життя в одну мить стали усвідомленою «ілюзією» просто словесним конструктом, з втратою ціннісного змісту, тобто війна порушує базові екзистенційні уявлення про світ, безпеку, смерть. Дім може стати небезпечним для людини, а гроші і робота більше не гарантують стабільність. Зараз більшість людей намагаються виконувати свою роботу, робити звичайні повсякденні справи, займатись волонтерством, допомагати армії та постраждалим від війни, але війна продовжує бути частиною життя, а з нею відчуття небезпеки і стрес, який у війну є психофізіологічною відповіддю на реальну, а не уявну небезпеку.

Під впливом травмуючих факторів і стресу особистість трансформується. Навколишнє середовище для людини не тільки набір постійно змінних стимулів, а і система взаємодії людини і світу, і у цій

взаємодії, своїм виживанням людина завдячує процесу адаптації, яка можлива завдяки особливостям нервової системи й психіки. Еволюційна перевага людини в тому, що вона має як емоційну так і раціональну системи, що збільшує її шанси в успішній адаптації в несприятливих або змінних умовах навколишнього середовища. Першочергове завдання людини – привести життя в норми фізіологічних вимог, це є важливим для пристосування, функціонування, психоемоційного благополуччя.

Психоемоційний стан особистості формують суміш певних емоцій, почуттів, переживань, і під час війни, можуть переважати негативні емоційні стани викликані інтенсивним або тривалим стресом, які дезорганізують діяльність і поведінку людини, і у ситуаціях, які вимагають пристосування, адаптації, такі чинники можуть спричинити зрив адаптації. Через різні механізми адаптації, психіка має ресурс чинити супротив негативним впливам і відновлюватись після таких впливів.

Таким чином, актуальність полягає у необхідності поглиблення теоретичних уявлень про емоційний інтелект у контексті психологічної адаптації до умов війни і подальше емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту і чи дає його високий рівень адаптаційну перевагу в умовах війни. У роботі розглянуто взаємозв'язок між рівнем і типом емоційного інтелекту і психологічною адаптацією до умов війни за ознаками: толерантності до умов невизначеності, копінг-стратегій подолання складних життєвих обставин, та посттравматичного зростання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження:**

- 1) провести теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі;
- 2) проаналізувати фактори впливу на психоемоційний стан особистості в умовах війни;

- 3) з'ясувати особливості психологічної адаптації особистості до умов війни;
- 4) виявити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту і рівнем толерантності до умов невизначеності;
- 5) проаналізувати і описати копінг-стратегії, які використовують люди для адаптації до умов війни;
- 6) виявити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та посттравматичним зростанням;
- 7) розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптаційних можливостей особистості в умовах війни.

Об'єкт – поняття емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості.

Предмет – взаємозв'язок емоційного інтелекту і психологічної адаптації особистості до умов війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні, психодіагностичні та математико-статистичні*. Психодіагностичні методики, які були використані у нашому дослідженні для реалізації задач дослідження:

1) Методики діагностики рівня емоційного інтелекту: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна; діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла;

2) Методики діагностики психологічної адаптації особистості до умов війни: шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (E. Heim); опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження ми використовували статистичну програму IBM SPSS Statistics.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася онлайн серед осіб, які перебувають в

Україні або за її межами. Вибірку дослідження склали 50 осіб, чоловічої та жіночої статі віком від 18 до 65 років.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для надання рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптаційних можливостей особистості в умовах війни, а також у висвітленні виявлених зв'язків емоційного інтелекту та адаптації, що може стати підґрунтям для подальших досліджень успішної адаптації та адаптивного подолання як субкомпоненту емоційного інтелекту або як поєднанню ситуативних факторів та рис особистості.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: Міжнародна науково-практична конференція на тему «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (19–20 листопада 2022 р., м. Вінниця; XII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція молодих учених і студентів на тему «Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук» (7-8 грудня 2022 р. м. Глухів);

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії Б, 2 статті у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 127 сторінок, основний зміст викладено на 105 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 11 рисунків, 5 додатків. Список використаних джерел складає 92 праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття «емоційного інтелекту» в психологічній літературі

Унікальний зв'язок між емоціями та розумом відображений у самому терміні «емоційний інтелект». На нашу думку, дефініцією поняття «емоційного інтелекту» є - свідоме оволодіння емоційними імпульсами і вміння ідентифікувати як власні емоції, так і емоції навколишніх людей для вирішення різних життєвих завдань. Емоційно розумні люди використовують як мінімум декілька варіантів і підходів до вирішення життєвих завдань, в них ширший семантичний аспект аналізу інформації про предмети і явища реального світу, завдяки емоційним знанням, які усвідомлено доповнюють мисленевий процес.

Мозок людини – продукт еволюції, розвиток вищих центрів відбувався завдяки удосконаленню нижчих центрів. Розвиток неокортексу, нової кори великих півкуль обумовив розвиток вищої нервової діяльності, вищих пізнавальних процесів: свідомості, самосвідомості, мислення, мови, сенсорного сприйняття, інтелекту та ін. Взаємозв'язок емоцій та інтелекту пов'язаний із тим, що інтелект, як узагальнена характеристика когнітивних процесів у контексті ефективного вирішення різних задач і адаптації до нових умов, розвивається на основі лімбічної системи [64]. Кора головного мозку вчиняє гальмівний вплив на підкіркові центри, однією з яких і є лімбічна система, тобто емоції можуть регулюватись за допомогою мозкових структур, які розташовані вище [57].

Кількість нейронних зв'язків між корою головного мозку та лімбічною системою визначають наскільки людина контролює свої емоційні реакції, нейронні зв'язки формуються і впродовж життя людини, і емоційний інтелект можна розвивати і поліпшувати [1].

Але спочатку дослідники не повязували між собою поняття «інтелект» та «емоції», наголошуючи на тому, що емоції мають відношення до нижчих проявів психічної організації, а інтелект – до вищих, мисленевих. Складовими емоційного інтелекту (EQ або EI) є емоції та інтелект. Емоції (від лат. *emoveo* – хвилювати, збуджувати), у корні слова «емоція» - «*moveo*», що від латинської означає «рухати». Емоції одні з регуляторів функціонального стану організму, поведінки і діяльності людини. Як психічні процеси емоції відображають суб'єктивну значущість і оцінку людиною різних зовнішніх і внутрішніх факторів, відношення людини до задоволення і незадоволення її потреб. За допомогою емоцій людина оцінює подію перш ніж вона буде представлена в її свідомості. Також емоції можуть бути мотивами діяльності і поведінки.

На думку Л. Герасименко «...емоції людини належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки та є суб'єктивною формою прояву потреб, що спонукає і спрямовує діяльність». Емоція містить в собі цілий комплекс компонентів, які запускають автоматичну реакцію, від фізіологічних змін і зовнішніх експресивних проявів, до конкретної дії, яка обумовлена появою конкретних емоцій. Недарма у корні слова «емоція» - «*moveo*», що від латинської означає «рухати» [9].

Поняття «інтелект» (від лат. *intellectus* – «розуміння», «осягання») до цих пір не має однозначного трактування змісту, ряд авторів визначають інтелект як певний рівень розумових здібностей, які обумовлюють ефективність когнітивної діяльності людини, інші автори повязують інтелект із адаптацією людини, як засіб, за допомогою якого адаптація і відбувається через використання певних стратегій (Ж. Піаже). Першими експериментальними дослідженнями процесів мислення займалися А. Біне та Т. Симон, французькі дослідники які запропонували вимірювати розумову обдарованість людей за допомогою тестів. В наш час популярними залишаються тест Стенфорда-Біне, який дозволяє вимірювати коефіцієнт інтелекту, як показник інтелектуального розвитку, і «розумовий» вік

досліджуваного, через співвідношення показників із середніми показниками вікової групи; та тест Векслера, який має різні варіанти для певних вікових груп.

Різні дослідники виділяють види інтелекту, які підходять для вирішення певних життєвих завдань, наприклад Г. Гарднер у своїй роботі «Структура розуму: Множинність виявлення інтелекту» вказавши на несправедливість у тестах IQ, які вимірюють логіко-математичний і вербальний інтелект, екстраполюючи висновки про розумові здібності в цілому, і запропонував поділ інтелекту на такі підвиди (Гарднер, 1983):

- емоційний інтелект;
- логіко-математичний інтелект;
- вербальний інтелект;
- просторовий інтелект;
- музичний інтелект.

Так як ми аналізуємо поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі, то зупинимось саме на цьому виді інтелекту. Емоційний інтелект, як інтелект який робить «розумною» емоційну сферу особистості Гарднер поділив на міжособистісний інтелект і внутрішньоособистісний. Внутрішньоособистісним інтелектом він назвав здатність аналізувати власні емоції, почуття, поведінку, мотиви, тоді коли міжособистісним інтелектом він вважав побудову соціальних зв'язків, емпатію, здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми [63; 62].

Тобто першу складову емоційного інтелекту можна визначити як рефлексію, самосвідомість, саморегуляцію, а другу – як комунікабельність, емпатію, толерантність.

Міжособистісний інтелект має спільні ознаки із соціальним інтелектом, поняття якого першим використав Е. Торндайк у 1920 р. в журналі «Harper's Magazine». Автор вважав, що міжособистісний інтелект допомагає «... діяти мудро у людських стосунках», тобто розуміти природу емоційної сфери людей [86].

Вчені Джон Майєр та Пітер Саловей першими вжили термін «емоційний інтелект» (Mayer, Salovey, 1993), який визначався як регулювання, сприйняття, пояснення, керування та розпізнавання як власних емоцій, так і емоцій інших людей [80]. Американські психологи у зміст цього поняття вкладали такі людські здібності як «...самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими», зауважує О. М. Амплєєва [1].

Запропонована авторами модель емоційного інтелекту складалася з некогнітивних знань (які базуються на емоційній обізнаності) та навичок контролю, управління і регулювання емоцій і почуттів, передбачала розвиток таких особистісних здібностей для переробки інформації як:

- Управління емоціями. Емоції нероздільно пов'язані з нашим мисленням, тому важливим є врахування їх при прийнятті рішень, виборі своєї поведінки. Управляти можна як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Важливим є розуміння тієї інформації, яку несе та чи інша емоція. Регулювання власних емоцій важливе для особистої вигоди та для загального блага.

- Ідентифікація емоцій. Виявлення емоцій інших людей на невербальному рівні, сприйняття емоцій інших людей, прийняття повної палітри власних емоцій, визначення власних емоцій;

- Використання емоцій у розумовій діяльності. Використання емоцій для керування когнітивним мисленням. ТанDEM емоцій та розуму дозволяють приймати рішення на основі раціональної і емоційної інформації, при цьому емоційна інформація усвідомлена і оптимально застосована, також емоції допомагають у мотивації для досягнення цілей

- Розуміння емоцій. Розуміння інформації, яку передають емоції, і дій, які вони породжують. Розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих людей дозволяє ідентифікувати джерело емоцій, розуміти почуття, розуміти

значення емоцій та вміти їх інтерпретувати, вміти уловлювати зв'язок між словами або діями та емоціями.

Таким чином автори вказують на стійкий зв'язок між емоціями та інтелектом, вказуючи на безліч перетинів між цими поняттями [73].

Емоційний інтелект у роботах психолога Р. Бар-Она (Р. Барон-Он, 1997) відноситься автором до здібностей, які не належать до когнітивних, і при цьому допомагають людині ефективно відповідати на виклики навколишнього середовища і справлятися з різними життєвими ситуаціями. Психолог визначає такі складові емоційного інтелекту як: самопізнання (самосвідомість), адаптивність, вміння налагодити міжособистісне спілкування (емпатія), оптимізм, вміння управляти емоціями у стресових ситуаціях [53].

Після ознайомлення з роботами вчених Джона Майєр та Пітера Саловей, американський психолог Д. Гоулман був вражений їх концепцією емоційного інтелекту та вирішив попросити дозволу використовувати цей термін у книзі, яку він вирішив присвятити цій темі. Відома книга “Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ” by Daniel Goleman (ориг. англ.) стала психологічним бестселером The New York Times та завоювала тисячі прихильників в усьому світі завдяки доступному і легкому для читача стилю написання, і завдяки бажанню читачів втілювати отримані з книжки знання у практичному сенсі. Д. Гоулман присвятив багато книг темі емоційного інтелекту, його популяризація теми запустила ланкову реакцію змін розуміння відношень між емоціями і розумом у низці сфер (сфера бізнесу, освітня сфера,) де емоційний інтелект вже почав використовуватись на практиці, серед яких:

- врахування EQ в управлінні персоналом (HR-менеджмент);
- багато шкіл по всьому світу включили у свої навчальні програми емоційне та соціальне навчання, а деякі школи навіть мають курси спрямовані на підвищення емоційного інтелекту.

Гоулман вважає, що у школах з високим EQ краща дисципліна, учні демонструють хороші результати навчання, через зміну підходу до мотивації (стимулювання інтересу і допитливості, пізнання нової інформації з більшим задоволенням від процесу), менший рівень булінгу і цькування, тобто і поведінка і результати навчання демонструють позитивні тенденції. Автор наголошує на тому, що впливати на емоції безперспективно, тому що немає «неправильних» емоцій, є лише недоречні ситуації і способи їх вираження, і з цим можна працювати.

В нашій країні найпопулярніша книга Д. Гоулмана представлена під назвою «Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним» [10].

Д. Гоулман взявши за основу вищезгадану концепцію (Майєра та Саловей), доповнював її у відповідності із результатами своїх власних досліджень і опитувань. Психологічні дослідження показали, що успіх у різних сферах життя людини скоріше корелює з емоційним інтелектом, і в класичному розумінні розумовий IQ не завжди є об'єктивним детермінантом успішного виконання життєвих завдань, вирішення різних задач. На думку Гоулмана, для обробки емоційної інформації та її ефективного використання недостатньо високого коефіцієнта IQ, а ось емоційний інтелект може допомагати людині у прийнятті вірних рішень, у мотивації себе та інших, у розв'язанні різних життєвих завдань, у розумінні самого себе.

Компоненти емоційного інтелекту за Д. Гоулманом, це доповнення концепції Майєра-Саловей, та додавання автором свого розуміння поняття, на основі вже його опитувань і досліджень:

- Саморегуляція. Здатність правильно виражати свої емоції та почуття. Довільна регуляція імпульсів, контроль емоцій, виклик або симуляція бажаних (які актуальні для досягнення цілей), пригнічення або маскування небажаних емоцій (які заважають у певних ситуаціях), передбачення наслідків дій під впливом тих чи інших емоцій;

- Мотивація. Внутрішнє спонукання до змін. Використання емоцій для досягнення мети і отримання задоволення від процесу досягання мети, опора на емоційну оцінку результату при цілепокладанні;
- Емоційна самосвідомість. Знання що людина відчуває і чому людина це відчуває. Самопізнання емоційної сфери, розуміння почуттів і емоцій, їх впливу на себе та інших, рефлексія, вміння відрізнити думки від почуттів, розуміння особистісних цінностей, вміння відділити уявлення від афекту;
- Емпатія. Здатність сприймати емоції інших людей і дивитись на світ з їх точки зору. Сприйняття емоцій інших, співпереживання, урахування почуттів інших людей, гнучкість соціальної поведінки;
- Соціальні навички. Здатність спілкуватися і будувати ефективні відносини з іншими людьми. Побудова відносин з людьми, управління відносинами, надихання людей і спонукання їх на необхідні і очікувані, бажані дії, ефективна комунікація і відносини з іншими людьми через здатність оцінити їх емоційний стан, потреби, почуття, мотиви, гнучкість соціальної поведінки [55; 64].

Емоційний інтелект у своїх працях автор часто називає «емоційна обдарованість», акцентуючи на тому, що люди можуть бути талановиті, тобто здібні у розумінні власних і чужих емоцій, емоційно інтелектуальні люди мають внутрішні стабілізаційні опори свого психоемоційного стану, розрізняють емоції і стани інших людей, відрізняються гнучкістю соціальної поведінки, що значно впливає на міжособистісну комунікацію, для них емоції, як ноти для музиканта, вони їх знають, відчувають, актуалізують необхідний емоційний стан. Тобто Гоулман називає емоційний інтелект не лише здатністю, але і здібністю [10].

Ознаки розвинуеного емоційного інтелекту за Д. Гоулманом представлені на Рис. 1.1.

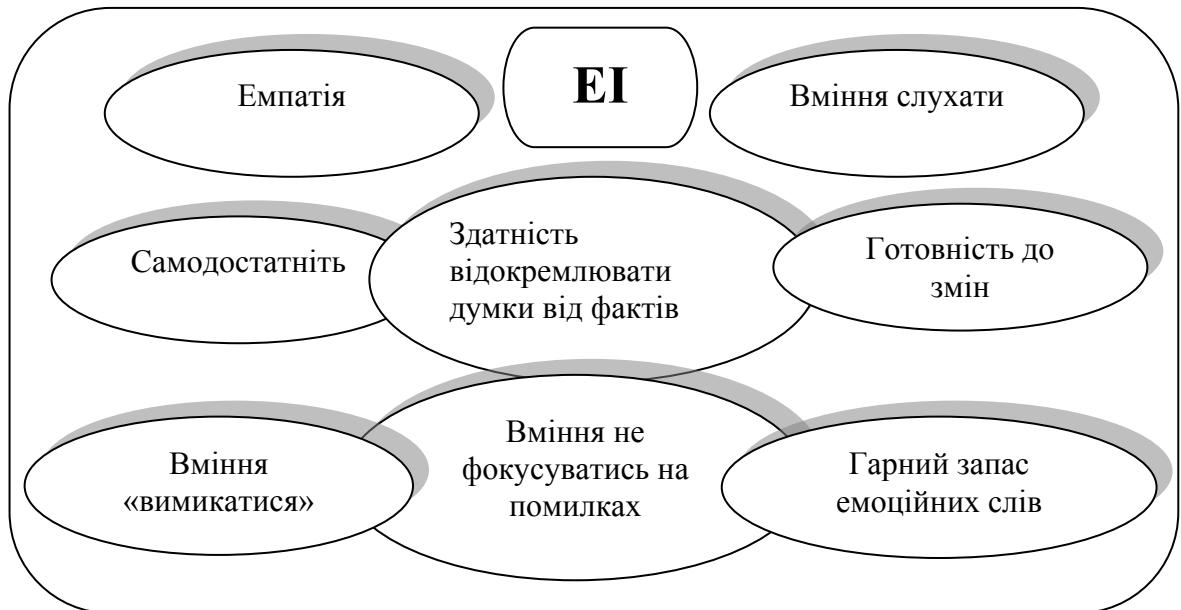


Рис. 1.1. Ознаки розвинуеного емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

Вчений Д. Гоулман у своїх роботах репрезентуючи ідеї Джона Майєра та Пітера Саловей, спираючись на власні опитування і дослідження довів, що успіх людини залежить не тільки від коефіцієнта її інтелекту IQ, а і від знання людиною своєї емоційної сфери, опанування емоцій, тобто від емоційного інтелекту EQ (EI). Справедливо зазначити, що IQ тепер можна вважати коефіцієнтом розумового інтелекту, і високий рівень цього показника дійсно на нашу думку свідчить про розуміння шляхів вирішення життєвих задач, різнопланове бачення ситуацій, володіння розумовими операціями, але всі ці здібності абсолютно не свідчать про те, що людина буде ефективно вирішувати ці життєві задачі в житті, і причиною цього може бути не розвинений емоційний інтелект, як нездатність витримувати емоційну напругу, нездатність зрозуміти емоції інших людей, нездатність відокремити емоційну оцінку від сприйняття тощо. Міжнародна організація об'єднаних націй з питань освіти UNESCO всіляко сприяє просуванню навчання емоційному інтелекту в навчальних закладах, глобальна міжнародна організація ООН через міністерства освіти країн світу

розповсюджує принципи емоційного інтелекту як рекомендовані для використання. В основі цих принципів, концепція Д. Гоулмана, яка представлена в його роботах.

Представники вітчизняної психологічної школи Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, у своїх роботах наголошували на взаємозв'язку емоцій та інтелекту, вони вважали необхідним вивчення цих психічних процесів не відокремлено один від одного, а у їх динамічному взаємозв'язку [8]. Поняття «емоційний інтелект» присутнє у роботах російського вченого Д. Люсіна (Люсін 2004) у вигляді внутрішньоособистісного і міжособистісного інтелекту, дослідник виділяє ці два компоненти характеризуючи їх як розуміння і керування своїми емоціями, або емоціями інших людей. Двовимірна модель емоційного інтелекту у розумінні вченого це унікальне поєднання когнітивних здібностей і особистісних характеристик, складається зі здатності розуміти, розпізнавати, управляти емоціями (контроль вираження емоцій, маскування небажаних емоцій, переживання бажаної емоції), усвідомлювати причини їх виникнення і передбачувати наслідки їх вираження і переживання, і також зі спрямованості, яка відповідно до того, на чії емоції спрямований емоційний інтелект, може бути внутрішньоособистісна (спрямований на свої емоції) та міжособистісний (спрямований на емоції інших людей) [25; 24].

Емоційний інтелект, як визначає дослідниця О. Амплєєва, це частина людської психіки, як komponує в собі як розуміння та контроль суб'єктивних емоцій, так і розуміння емоцій, почуттів, емоційних станів інших людей [3]. Як фундамент емоційної саморегуляції, розглядає емоційний інтелект у своєму дослідженні цього феномену І. Андрєєва, акцентуючи на тому, що вмиле керування емоційною сферою доповнить процес мислення і допоможе у прийнятті рішень і у різних видах діяльності. Емоційний інтелект складається з таких компонентів як: розпізнавання і володіння своїми емоціями, розуміння емоцій інших, самомотивація [4]. Вбачають вплив EQ на саморозвиток, самовдосконалення, самореалізацію розкриття власного

потенціалу і успішність у міжособистісних відносинах, легкість їх встановлення Е. Носенко і І. Аршава, також Е. Носенко називає емоційний інтелект «емоційна розумність», і вказує на функції емоційного інтелекту: адаптація і захист від стресу, тобто EQ в її розумінні, регулює взаємовідносини людини і навколишнього світу через розумне ставлення людини до самої себе, до інших і до навколишнього середовища [35].

Емоції приймають участь у адаптації людини, вони є основою реакцій, які необхідні людині для виживання тому що емоційна система оцінює навколишні стимули швидше і має певну автоматичну фізіологічну реакцію відповідно до суб'єктивної оцінки. При надмірному емоційному реагуванні на події, поведінка людини буде залежати від автоматичних способів дій, які сформувались в процесі розвитку людини. Люди відрізняються різним діапазоном адаптації, хтось із них більш адаптований, хтось менше, але так як через емоції люди реагують на світ більш ефективно ніж через механізм свідомого реагування, то емоції і їх розвиток пов'язані із процесами адаптації. Мюррей Боуен відмічав біологічну керуючу систему, яка сприяє виживанню людини і її відтворенню, і ця система проявляється через емоції. Згідно однієї з його концепцій, емоційна регулююча система сприяє певній поведінці у певній ситуації, але завдяки свідомості людина відчуває і диференціює в собі впливи цієї системи і приймає рішення взяти під контроль емоційний стимул або дати можливість емоції бути вираженою. Тільки через відчуття емоційної системи, а не через її ігнорування людина може контролювати її.

Це і є еволюційна перевага людини – керуватися емоційною або раціональною системами для адаптації, в залежності від ситуації. На нашу думку, концепції емоційної регулюючої системи тісно переплітаються з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту – контроль через розуміння, використання і актуалізація у необхідних ситуаціях.

Джонас Каплан «Дефолт система мозку» вважає що головна перевага людини перед комп'ютером це емоції, саме вони роблять людей

біологічними створіннями, тому що багато з того, що вміє розум, можна навчити комп'ютери, окрім емоцій.

Емоційний інтелект у розглядають контексті успішної професійної діяльності менеджерів, психологів, соціальних працівників, педагогів, лідерів у сфері бізнесу, керівників спортсменів тощо.

Розвинений рівень емоційного інтелекту для керівників закладів середньої освіти як вважає Ю. Бреус допоможе оптимізувати ефективний менеджмент в навчальних закладах у представників професії типу «людина-людина» через розвиток творчого мислення, стресостійкості, управління власними емоціями і створюючи комфортну середу у колективі. Емоційна рівноваженість, досягнута шляхом зниження емоційної інтенсивності у емоціогенних ситуаціях, а також здатність до переключення емоцій, особливо негативних, обумовлює ефективне вирішення ситуативних конфліктів і побудову конструктивних міжособистісних взаємовідносин [7].

Також відмічено рівень розвитку емоційного інтелекту лідеру для досягнення власних цілей, групових цілей та цілей бізнесу або сфери, яку він очолює. Лідерські компетентності які пов'язують з емоційним інтелектом: гнучкість позиції відносно нової інформації та навколишніх змін, адаптація до нових ситуацій, свіжі ідеї, корегування стратегій і стилю комунікації з підлеглими, креативність підходу.

Лідерські якості, здібності і здатності які можливі при достатньому рівні емоційного інтелекту відображені у понятті «резонансне лідерство» (Д. Гоулмен, Р. Бояціс, Е. Маккі), яке містить тип управління з урахуванням лідером власних емоцій, як чинників творчого мислення, мотивації, креативного і гнучкого підходу до вирішення задач, створення гармонійного і комфортного психологічного клімату на підприємстві, а також через урахування емоцій працівників або колег з метою запобігання конфліктних ситуацій, спрямування емоцій працівників у конструктивне русло, створення системи мотивації колективу. Токсичний лідер може зробити неефективним у практичному аспекті навіть колектив професіоналів, в той же час коли

емоційно розумний лідер може надихати, мотивувати, сприяти особистісному зростанню підлеглих. Все завязано на розумінні емоцій інших і використанні цих емоцій і спонукань у досягненні мети [6; 43].

При вирішенні професійних завдань у діяльності психолога емоційний інтелект різним чином допомагає поглибленню взаємодії з внутрішнім світом клієнта, але при організації навчання майбутніх психологів актуальним є застосування і врахування у фаховій підготовці принципів активізації і розвитку емоційного інтелекту у студентів. Принципи емоційного інтелекту у процесі підготовки студентів-психологів: принцип урахування фактору гендера (жінки і чоловіки психологи мають різні рівні емоційності і чутливості, також чоловіки-психологи схильні до раціонального осмислення проблеми клієнта через вербальні конструкти, а жінки-психологи – через механізми емпатійного віддзеркалення, через почуття); принцип розвитку вміння психолога концентрувати підсвідому увагу на особистості клієнта (раціональна свідомість дозволяє довільно концентрувати увагу на об'єкті, а ось підсвідома увага актуалізується внаслідок емоційної напруженості, новизни, значущості для задоволення біологічних потреб, тому для залучення підсвідомого емоційного процесу, необхідно вміти відключатись від розумового потоку думок, для пізнання підсвідомої емоційної інформації), принцип «психологічного опрацювання власних проблем» (під час пізнання підсвідомої емоційної інформації і залучення емоційного інтелекту, у психолога можуть актуалізуватись власні проблеми емоційного характеру, тому психолог задля об'єктивного сприйняття емоційного світу клієнта, має мати високий рівень особистісного розвитку, це виключить змішування суб'єктивного досвіду психолога і дозволить йому бути нейтральним, безоцінним для неупередженого і справедливого розуміння проблеми клієнта); принцип «індивідуальної мови імовірнісної символізації» (зв'язок думок, поведінкових актів, рис характеру і їх невербального вираження носить імовірний характер оскільки на цей зв'язок впливають багато факторів, які неможливо урахувати щоб встановити чітку відповідність між

внутрішніми механізмами обумовлення і зовнішнім вираженням, тому психолог спирається на наукові знання трактування невербальних сигналів з урахуванням індивідуальних особливостей клієнта у кожній конкретній ситуації), принцип «уведення методу емоційного інтелекту в схеми реалізації стандартних психотерапевтичних технік» (короткотривале занурення у відчуття, яке передає нам власне тіло, зчитування його сигналів); принцип «системного аналізу конфігурації емоційно-чуттєвої сфери» особистості клієнта (аналіз внутрішніх механізмів проблем клієнта, які мають певну мозкову організацію через сформовані нейронні зв'язки для вироблення стратегій у клієнта для самостійного подолання проблем); принцип «визначення балансу рис акцентуацій і потенційних патологій» (залучення емоційного інтелекту для вироблення контрстратегій для типової поведінки клієнта, з урахуванням всіх доступних для спостереження і діагностування характеристик і особливостей клієнта, які перешкоджають вирішенню проблеми); та ін. [2].

Значення розвитку емоційного інтелекту у спортивній діяльності полягає у регуляції спортсменами емоцій, особливо під час емоційних навантажень, наприклад змагань, коли рівень ситуативної тривожності підвищується, здатність до управління і розуміння емоцій для опанування емоційних станів ,і розуміння емоцій інших людей сприяють підвищенню конкурентоспроможності і оптимізації власної ефективності [48].

Люди відрізняються різним діапазоном адаптації, хтось із них більш адаптований, хтось менше, але так як через емоції люди реагують на світ більш ефективно ніж через механізм свідомого реагування, то емоції і їх розвиток пов'язані із процесами адаптації [81].

Емоційний інтелект обумовлює успішну адаптацію у поєднання з раціональними компетенціями і опосередковується через ресурси подолання, стратегії подолання, гнучкість, резильєнтність, толерантність до невизначеності (невизначеність викликає відчуття тривоги, здатність опанувати тривожний стан - компетенція EI). Високий EI може виступати в

якості інтеграції здібностей і здатностей які сприяють ефективному подоланню людиною стресових подій через розуміння, регуляцію, управління негативними емоціями як власних, так і емоцій інших людей завдяки успішній обробці додаткової інформації, яку відображає емоційна система.

У своєму дослідженні Н. Подоляк знаходить підтвердження успішної адаптації особистості і рівня емоційного інтелекту, а саме що розвинений рівень емоційного інтелекту у групі з високим рівнем адаптивності, вказує на самомотивацію, управління своїми і розпізнавання чужих емоцій на високому рівні, емпатію [39].

Негативні чинники війни можна трактувати як фактори підвищеної вимоги до адаптаційного потенціалу особистості, і такими чинниками є психоемоційні стани стресу, страху, тривоги, а також негативні емоції, стан фрустрації, прокрастинація, криза ініціації тощо. У якості показника хорошої психологічної адаптації особистості в умовах війни можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, толерантність до невизначеності, посттравматичне зростання, яке на нашу думку, може бути досягнуто за допомогою практичного використання емоційних явищ. Запорукою успішної психологічної адаптації можна вважати ресурси стресостійкості, життєстійкість, адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність, посттравматичне зростання.

Довільний контроль емоцій – прерогатива вольової сфери особистості. Тобто емоції виступають як регулятори поведінки і діяльності і вони самі піддаються регуляції завдяки усвідомленню необхідності їх контролю та регуляції для адаптації або ефективного вирішення життєвих задач. Емоція – певна форма уявлення світу. Це певна форма відображення світу через суб'єктивне переживання, відображення особистісної значущості і оцінки внутрішніх і зовнішніх явищ. Емоції представлені у свідомості у формі суб'єктивного переживання. Оволодіння афектами – сутність розвитку волі (Спиноза). Відокремлення предмету від відношення до нього, від його

оцінки, за його думкою, є необхідною навичкою для людини. У сучасній психології усвідомлення причин дій і здатність відрізнити предметні уявлення від емоціонального відношення до предметів і явищ, здатність розрізнити людину і своє відношення до неї, є показниками розуміння власних емоцій, і ширше поняття яке в тому числі включає в себе як контроль, так і усвідомлення власних емоцій і емоцій оточуючих, а також здатність впливати на свій емоційний стан і емоційний стан інших людей, і таке поняття – емоційний інтелект.

Емоції не слуги розуму, вони його союзники, тому найкращий спосіб опанувати емоції це їх узгодження із розумом, консонанс почуттів і думок. Така важлива рівновага емоційної і раціональної частини психіки забезпечує максимально оптимальну реакцію у різних життєвих ситуаціях. Якщо раніше емоції допомагали людині вижити в ситуаціях коли є загроза, тому що емоційна система дає швидко автоматичну поведінкову відповідь, тоді коли неокортексу потрібно усвідомити об'єднану інформацію яка надходить від органів чуттів і йому на це потрібно більше часу, то у сучасному світі, є інша проблема – коли вмикається неадекватна емоційна реакція, наприклад реакція гніву, яка раніше вмикалась для збільшення шансів на виживання людини, але тепер вона може бути не адаптивною і людина може нашкодити іншим людям, тому актуальність опанування емоцій в наш час є важливою проблемою.

ЕІ визначають як особистісну компетентність: ідентифікувати, виражати, контролювати емоції, помічати зміни емоцій, розуміти природу виникнення тієї чи іншої емоції, або емоційного стану, усвідомлювати причини виникнення емоцій і наслідки їх вираження або переживання, використання емоцій для досягнення цілей (мотивація, спонукання), адаптації, ефективно регулювати позитивні та негативні емоції як свої, так і інших людей.

Незважаючи на популярність концепції, в ній є багато спірних моментів, тому дослідники (М. Зайднер, Р. Робертс, Д. Метьюс) намагаються

знайти консенсус стосовно того, чим все таки є емоційний інтелект – когнітивною здатністю, особистісними здібностями або засобом подолання та адаптації, і часто, емоційний інтелект виражається через низку особистісних характеристик. Спірним є також і вимірювання EI, чи можна довіряти самозвіту як суб'єктивному методу оцінки, чи слід оцінювати EI через об'єктивні методи, такі як визначення ефективності у певній діяльності або у міжособистісних стосунках [91; 90].

Емоційний інтелект може стати зрілою науковою конструкцією яка є теоретично значуща, емпірично переконлива, та яка буде мати беззаперечне практичне значення, але все ще потребує подальших доказових даних експериментальних і лонгітюдних досліджень.

1.2. Вплив війни на психоемоційний стан особистості

Повномасштабна війна яка йде на теренах нашої країни несе деструктивний вплив на психоемоційний стан людей. Тривога, паніка, страх, виснаження, фрустрація, прокрастинація, перевантаження механізмів адаптації, депривація, переживання за життя і здоров'я як власне так і близьких і всіх інших людей, невизначеність майбутнього, роз'єднаність з рідними, друзями через відстань, порушення ілюзії безпеки та стабільності, всі ці фактори ще поєднуються і з тим, що ворог намагається атакувати нашу національну ідентичність, переписати наше минуле, лишити нас без майна і роботи. Не дивлячись на всі руйнації і страхіття, які принесла війна, психіка і біологічні механізми, які в ній закладені, спрямовані на виживання організму. Страх і тривога, які відчувають люди є нормальними фізіологічними реакціями, але надмірна тривога і надмірний страх, наприклад можуть призвести до проблем зі сном, а сон – це не просто фізіологічна потреба нашого організму, під час сну відбувається відновлення енергетичного балансу і забування подій, які відбувались на протязі дня, під час сну ці події втрачають емоційне забарвлення, переробляються, для того

щоб потім стати фактами, і після сну наше переживання цих подій і емоційний відгук на них може бути зовсім інший. Від психоемоційного стану залежить те, наскільки особистість буде ефективною у тій справі, яку вона робить, наскільки адекватно вона буде сприймати і аналізувати інформацію, які дії буде вчиняти. Насправді, люди які опинились у більш складних життєвих обставинах можуть мати достатньо ресурсів для того щоб адаптуватись до умов і приймати оптимальні рішення, і навпаки, у людей які живуть далеко в тилу, можуть спостерігатись підвищена тривожність, виснаження, депресія і апатія, особистісний адаптаційний потенціал людей залежить від індивідуальних особливостей кожної конкретної людини. Аналізуючи реакції людей на тяжкі життєві обставини Віктор Франкл умовно виділяв три групи людей: ті, які не вірили що це відбувається і які сподівались що все це скоро скінчиться, ті, які думали що ці події будуть відбуватись завжди і страждання ніколи не скінчаться, і ті, які жили сьогоднішнім, наповнювали кожний день сенсом., в результаті його спостережень, найбільше серед виживших у концтаборі, в якому він перебував, було людей з останньої групи – тих, хто продовжує жити не завчаючи на обставини, які не мають упереджених негативних прогнозів або надмірних очікувань.

Психоемоційний стан особистості залежить від:

- виду травматичних подій, з якими людині довелося зіткнутись людині, характеру війни, від обставин у яких опинилась людина;
- від особистих психічних властивостей людини, від її стресостійкості, ресурсів, життєстійкості, знань, умінь, навичок;
- від її здатності аналізувати ситуацію і приймати рішення;
- від її вольових процесів;
- від її здатності опанувати свій емоційний стан у важких життєвих обставинах;
- від соціальної підтримки, від того, чи людина поруч із близькими людьми;

- від її ступеня залучення у соціум, здатності отримувати і надавати допомогу;
- від копінг-стратегій, які використовує людина, від її психологічних захисних механізмів (ступінь усвідомлення ситуації може як допомогти людині відстрочити реакцію до того часу, коли в неї буде достатньо ресурсу щоб на неї відреагувати, так і нашкодити, тим, що людина недооцінить фактори ризику, або не врахує їх).

Наша країна починається з кожного з нас – з українців, ефективне нівелювання деструктивних факторів впливу війни на кожного з нас дозволить в майбутньому, після нашої перемоги, зберегти такий важливий ресурс у часи відбудови нашої країни і повернення до післявоєнного життя – наше психологічне здоров'я.

Якщо говорити про психічні стани особистості, то вони займають перехідне положення між психічними процесами і психічними властивостями і визначають активність психічної діяльності і особливості протікання психічних процесів в певний проміжок часу. Психічні стани забезпечують цілісне функціонування психіки людини і її цілісну реакцію на стимули як внутрішні, так і зовнішні, яка інтегрує процеси пізнання, переживання, дії, у певний проміжок часу. Проблема психічних станів ще повністю не досліджена у психології, навколо цієї категорії психічних явищ до цих пір відбуваються спори стосовно змісту понять і їх зв'язку з психічними процесами і явищами. Психічні стани нероздільно пов'язані з психічними процесами (когнітивними, емоційними, вольовими), психічний процес може супроводжуватись різними психічними станами, які змінюються.

В процесі розвитку психології, формувались різні підходи до розуміння психічних станів особистості, в основному ці підходи можна поділити на:

- Функціональні стани, тема яких розроблялась фізіологами і психофізіологами;

- Психічні стани, або емоційні стани, тема розроблялась психологами.

Функціональні стани регулюють функціональні системи організму, тоді коли психічні стани характеризують психічну діяльність всіх її елементів (Габдрєєва, 1981). Деякі дослідники (О. П. Ільїна, Л. Г. Дикая) не поділяють думку стосовно розділення психічних станів на функціональні і психічні, і пропонують єдине визначення станів як «псизофізіологічний стан». Дослідник В. Джемс взагалі визначав психологію як науку про психічні стани (Джемс, 1905) і буквально ототожнював їх з терміном «настрій»; Т. Рібо вивчав вольові стани особистості пов'язуючи їх зі станами свідомості та мотиваційними станами (Рібо, 1900). Вітчизняна школа психології і її представники В. М. Бехтерєв, І. М. Сечєнов, І. П. Павлов, Н. Н. Ланге, О. Ф. Лазурський, М. Левітов у своїх роботах займалися вивченням психічних станів. Як і Т. Рібо, І. П. Павлов (1951-1952) вважав психологію наукою суб'єктивних психічних станів, Н. Н. Ланге (1893) протиставляв гіпнотичний стан нормальному психічному стану, також до психічних станів ним були віднесені афективні і мотиваційні стани, а перцепцію він використовував майже синонімічно до відчуттів при цьому перцепція складалася зі станів від недиференційованих відчуттів, до психічного стану відображення предмету у його істотних властивостях. А. Ф. Лазурський не вважав психічні стани окремою категорією психічних явищ, але у своїй роботі (1917) визначав цей концепт як цілісну характеристику психіки. Подальші дослідження психічних станів у вітчизняній психології можна поділити на дві групи: вивчення психічних станів як «функціональних станів» у процесі діяльності, особливо у процесі екстремальної діяльності, вивчення «особистісних станів», як станів, які наявні у психічній діяльності особистості, і які характеризують інтегративне протікання всіх психічних процесів у певний момент часу [40].

Психічні стани у роботах М. Левітова (1964) розглядаються як психічні явища, які є фоном всієї психічної діяльності людини і визначають

своєрідність протікання психічних процесів у конкретній ситуації. Дослідження психічних станів представлено у його роботі «Про психічні стани людини», в якій він докладно розібрав психічні стани особистості динаміку їх протікання за окремий проміжок часу, а також розмежував поняття фізіологічний і психічний стани. Протікання психічних станів у певний проміжок часу залежать від: відображення предметів або явищ дійсності, тобто ситуативно сприйнятих у конкретний момент психічних властивостей людини, характеру попереднього психічного стану [19].

Функціями психічних станів вважають: регулятивну (адаптація до навколишнього середовища, саморегуляція психіки), інтегративна), адаптаційна (встановлення відповідності між потребами індивіда і його можливостями, ресурсами). Види психічних станів: вольові, мотиваційні, афективні, емоційні, стани свідомості. Кожна людина впродовж доби перебуває у різних динамічних функціональних станах: втома, релаксація, сон, транс, неспання

Українська дослідниця І. М. Євченко, зауважує: «Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від усіх попередніх подій, які ми переживали за останні роки», від себе ми хочемо додати, що якби людська психіка не вмiла пристосовуватись до таких екстремальних життєвих обставин, люди були б під постійним впливом стресу і фрустрації, тому індивідуальний адаптаційний резерв людини визначає її індивідуальне пристосування у обставинах, в яких вона опинилась. Дослідження привілюючих емоцій українців після початку повномасштабної війни яке було проведено у квітні 2022 року (І. М. Євченко), продемонструвало, що з 214 респондентів, на питання, які емоції вони відчували після початку повномасштабного вторгнення, то позитивні емоції, які обирали респонденти це гордість, надія, вдячність, а серед негативних емоцій обирали злість, гнів, обурення, роздратування, страх, тривогу, хвилювання. 31% респондентів (n=67) відчували співчуття, 11% відчували провину [14].

Під час війни, загострюються всі конфлікти, як внутрішньособистісні, так і міжособистісні, тобто ті психологічні проблеми які є в життєвому досвіді особистості і це також впливає на психічний стан людини.

Психоемоційний стан людини під час травмуючих подій або складних життєвих обставин характеризується значним рівнем емоційного напруження, реакцією стресу, тривоги, страху.

Тривога – це стан неусвідомленої загрози, хвилювання при передчутті загрози, стійкий стан очікування дії стресору. Тривога супроводжується фізичним і м'язовим напруженням, компонентами тривоги є думки та емоції. Визначав тривогу як «необґрунтоване забігання вперед», Ф. Перлз, він радив замінювати позитивним хвилюванням негативне переживання тривоги, тому що на його думку, тривожність не здатна змінити обставини.

Тривога супроводжується страхом за себе, за близьких, за наших воїнів, всіх людей в країні, і також тривога може виступати у ролі агресії на самого себе. Тривога підпорядковує мотивацію людини таким чином, щоб дії людини були спрямовані на зниження тривоги, звідси можуть з'являтися компульсивні дії, ритуали. Тривога є однією зі стадій (Г. Сельє) пристосування до дії стресора, вона мобілізує адаптаційний потенціал організму для зустрічі із загрозою, але постійна тривога може не тільки стати рисою особистості – тривожністю, але і перерости у генералізований тривожний розлад, також як емоція високої інтенсивності, тривога порушує когнітивні дії, перешкоджає усвідомленим і цілеспрямованим діям, і людина схильна до використання автоматичних способів дій. В динамічній картині життя під час війни важливими є розуміння властивостей особистості, які впливають на той чи інший рівень тривоги. Наприклад, деякі науковці пов'язують високий рівень тривожності і екстернальний локус контролю, тому що люди екстернального типу орієнтовані на покладання відповідальності на обставини і інших людей, також екстерналам комфортно діяти з опорою на правила і алгоритми, а війна, як ми розуміємо, вносить багато корективів у звичайну діяльність людей. Екстернали тривожні, в їх

житті і так завжди наявна невизначеність, вони залежні від долі, а у війну люди цього типу взагалі не розуміють як їм діяти, тому орієнтуються на соціальну підтримку інших людей, держави. В той час коли люди інтернального типу відповідальності покладаються на себе у прийнятті рішень, схильні до самостійного мислення [29].

К. Ізард вважав тривогу не самостійними станом, а комбінацією страху з іншими емоціями (інтересу, вини, гніву тощо). К. Хорні визначає тривогу як «динамічний центр неврозу». Тривога - психічний стан побоювання, хвилювання, порушення спокою. Розрізняють такі форми тривоги як збудження (гіперактивність) і гальмування (гіпоактивність), і це прямо вказує на різницю між тривогою і емоційним напруженням, тому що тривога може бути і формі гальмування, а емоційне напруження передбачає збудження нервових центрів (Гельгорн, 1965). Р. Мей вказує на безпредметність, невизначеність тривоги. Невротична тривога не відповідає об'єктивній небезпеці, вона надмірна і невиправдана [66; 72].

Тривогу спричиняє відчуття когнітивної невизначеності, цей стан пов'язаний з передчуттям загрози, природньо тривога виконує сигнальну функцію випереджального відображення небезпеки, для можливості реагування на випередження. Насправді цей психоемоційний стан впливає на людину негативно, якщо його інтенсивність надмірна. Постійна тривога може стати стійкою рисою особистості «тривожність», це зафіксована тривожність являє собою схильність до оцінки ситуації як такої, що містить загрозу.

Тривога буває ситуативною, реактивною, невротичною, і характерним для неї є перенесення досвіду з прототипової негативної ситуації з минулого в актуальне майбутнє, де людина емоційно реагує подібно до минулої ситуації без усвідомлення реалій нової ситуації. Взагалі вплив тривожності на особистість залежить від рівня тривожності, її нормальний рівень виконує для людини сигнальну функцію, яка попереджає про можливу небезпеку і обумовлює адаптацію у стресовій ситуації, і високий рівень тривоги може призвести до зриву або утрудненню адаптації через спроби людини знизити

тривогу через уникнення ситуацій, які і викликають тривогу. Високий рівень тривоги впливає на продуктивність і успішну життєдіяльність людини.

С. М. Максимець зазначає, що способи подолання тривожності «...є постійна фізична активність, яка змушує наш мозок виробляти серотонін, дофамін та ендорфін, які дають людині почуття впевненості, бадьорості та радості, тим самим покращуючи сон та знімаючи стрес», тому важливим у регулюванні психоемоційного стану особистості під час війни є профілактика тривожності [27].

Тривога часто не усвідомлюється, і має прояв на поведінковому рівні, наприклад через напружений голос і міміку, тривога може мати прояв у бажанні все контролювати, у нездатності розслабитись і просто відпочити – тривога може спонукати людину постійно займати себе якимось справами, часто такі справи не мають сенсу і практичного значення, а просто є сублімацією тривоги у діяльність.

Війна є об'єктивною загрозою життю і здоров'ю людей, тому психофізіологічна відповідь у вигляді стресу є нормальною, аномальність воєнного стресу в тому, що він інтенсивний, хронічний, повторюваний і в залежності від подій війни може приймати негативний характер, тобто перетворюватись на дистрес. Якщо більшість стресів в звичайному житті людини залежать від її особистісних властивостей і її сприйняття ситуації, то під час війни, навіть якщо людина знаходиться в безпечному місті, вона може продовжувати перебувати під дією стресу, або повторно відчувати стрес через хвилювання за життя рідних, близьких, незнайомих постраждалих людей, воїнів на передовій, які віддають щоденно свої життя у боротьбі проти ворога, тобто бути під впливом вторинного стресу. Навіть уникнення джерела реального стресу може не припинити його дію, тому що дистанціювання не пригнічує відчуття емпатії, співпереживання за свій народ і країну.

Дослідники, роботи яких присвячені темі стресу Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, Дж. Грінберг, Т. Холмс, Ю. В. Щербатих, В. О. Бодров та ін. Стрес –

(від. англ. напруження) психічний стан, який виникає у відповідь на об'єктивно загрозову ситуацію або суб'єктивно оцінено як таку, коли наявні можливості несорозмірні величині діючого навантаження. Початок наукового дослідження стресу у роботах У. Кеннона, який описав реакцію організму (бий, біжи) в момент впливу на нього загрозового фактору, Г. Сельє у своїх дослідженнях та експериментах встановив, що люди з різними захворюваннями, які визвали «пошкоджуючі агенти», мали також і синдром «відповіді на пошкодження», цю відповідь він називав «тріада», і вона була неспецифічною по відношенню до захворювання. Далі у продовженні експериментів, але вже на тваринах, він знову помітив цю неспецифічну реакцію організму тварин, тобто його припущення підтвердилось - у відповідь на несприятливі вимоги організм дає одну і ту саму неспецифічну реакцію, яку він назвав «стрес», «адаптаційний синдром». Стрес він поділяв в залежності від його впливу на організм (такий що допомагає адаптації, або як негативний фактор, який заважає адаптації) на: еустрес (eu-stress) «стрес лева», який підвищує активність, та дістрес (distress) «стрес кролика», який пригнічує активність. Страх або тривога можуть викликати стрес у відповідь на гіпотетичну, інтуїтивну, очікувану небезпеку, такий стрес «стрес на випередження загрози» може бути корисним в ситуаціях, коли дійсно була небезпека, і мобілізація організму разом із підготовкою до відповідних дій відбулась до появи небезпеки, наприклад на прифронтових територіях або у місцях ведення бойових дій, «стрес на випередження загрози» може допомогти під час обстрілу швидко знайти безпечне укриття або лягти на землю, тим самим обравши моментальну реакцію задля виживання [82]. Активаторами реакції стресу можуть виступати: психологічні загрози, фізичні звгрози, очікування загроз. Тобто фізіологічні зміни може запустити думка, передчуття, і в ситуації війни, активатором стресу також можуть бути тривожні думки, страхи.

Адаптаційний процес (фази розвитку адаптаційного синдрому – набір реакцій на стрес) Г. Сельє описував як [32; 84; 85]:

- фазу тривоги (зниження фізіологічних параметрів - шок, протишок - активізація можливостей організму для відповіді), якщо при дії стресорів протишочкових засобів недостатньо, або стрессори занадто інтенсивні, часті, може бути зрив адаптації;
- фаза адаптації (резистентності) супротив, сбалансування сил і енергії для відповіді на стрессор;
- фаза виснаження характеризується тим, що ресурси організму вичерпані і йому потрібно припинення дії стрессора.

На фазі виснаження, витрати організму на стрес можуть бути більш руйнівні ніж сам стресор, тобто сама реакція на стрес вже є шкідливою. Шлях адаптації організму у відповідь на стрес може бути наприклад таким: вивільнюється енергія (глюкоза) і разом з простими формами білків і жирів для роботи м'язів транспортується до головних м'язів, через це змінюється частота серцевого ритму, змінюється тиск кровоносних судин, для насичення м'язів киснем, реакція бий або біжи активована, організм адаптувався для відбиття загрози; під час стресу пригнічені процеси травлення, щоб не витрачати енергію на цей процес, сповільнюються процеси регенерації тканин, все для раціональних витрат енергії. Якщо всі ці реакції запускаються в момент, коли людині треба бігти, наприклад, у бомбосховище, це адаптивно і це гостра реакція на стрес, але якщо реакції запускаються у відповідь на будь-який гучний звук, це енерговитрато для організму, енергія мобілізується і не встигає відновлюватись, організм не може досягнути рівноваги параметрів, які необхідні для оптимального функціонування.

Стрес також моделює відчуття болю, у людини аналгезія може відбуватись у тому числі і через психологічне подолання стресових факторів, спрямоване на змінене сприйняття болю [52]. При пораненні людина може продовжувати бігти, допомагати іншим, воїни можуть продовжувати виконувати бойову задачу не зважаючи увагу на поранення – все це може бути стресовим знеболенням для того, щоб людина не втратила свідомість

від больового шоку. Якщо реакції на стресор виникають без об'єктивної зовнішньої причини, це обумовлено психологічним стресом, і відповідно фізіологічний стрес несе реальну загрозу. Перший поділ стресу на фізіологічний і психологічний запропонував Р. Лазарус. В умовах війни людям важливо бути толерантними до стресу, тобто вміти опановувати стресори, стиль опанування стресу залежить від індивідуальних особливостей реагування на стрес, таких як захисні механізми психіки, копінг-стратегії, резильєнтність, життєстійкість, наявність ресурсних опор, адаптивність, ригідність та ін. які ми проаналізуємо в контексті адаптації організму. Коли людина перебуває у постійному стресі без розрядки (припинення дії впливу внаслідок адаптації або вирішення ситуації, яка сприяла стресу) це може призвести до нервових зривів, психосоматичних захворювань. Але коли людині потрібно зробити щось, вона має перебувати у невеликому стресі, який потім має змінитися розслабленням, такий стрес, який необхідний для активації і мобілізації психічних сил людини, вважають корисним, але дія стресору, яка спричиняє стрес має бути нетривалою. Позитивні зміни також можуть приводити до стресу, наприклад Т. Холмс (1967) визначав життєві обставини, які обумовлюють стресові стани, і серед них зміна фінансового стану (навіть у кращу сторону), вступ до університету, кар'єрне підвищення. Тобто якщо ми говоримо про стрес, то його обумовлюють не тільки небезпечні ситуації, а також і нові, незвичні, раптові, екстремальні ситуації, які викликають однакову узагальнену психофізіологічну відповідь.

Психоемоційні стани вважають різновидом психічних станів, і саме поняття вказує на значення емоційної складової цього стану. Емоційний фон (емоційний стан) психічних станів особистості в умовах війни залежить від факторів навколишнього середовища, від властивостей особистості, від її сприйняття подій, які пов'язані з війною. Під час війни значно підвищується негативний вплив на психоемоційний стан особистості, емоційний процес може характеризуватись емоційними збудженням, домінуванням негативних

емоцій, афектами, які важко контролюються, тому пріоритетною є оптимізація емоційно-вольової сфери як у цивільних так і у військовослужбовців [41].

Стан фрустрації, психоемоційний стан людини, з яким також стикається людина під час війни, виникає як реакція на стресогенні фактори. Фрустрація (від лат. *frustratio* – «омана», «марне очукування») у позитивному сенсі стимулює мотиваційну сферу людини через зростання бажання вирішити проблему, але частіше має прояв у негативному для психоемоційної сфери людини сенсі, тому що події війни заважають людям досягати цілей. Фрустрація може призвести до неконструктивної поведінки, яка проявляється через агресію, також і через пасивну агресію, депресію, неконструктивні невротичні установки тощо [50].

Фрустрація – психічний стан який виникає при неможливості задоволення потреб, досягнення результату, стан безнадійності і втрати перспектив. Під фрустрацією часто розуміють або форму емоційного стресу, або психічний стан, в будь якому випадку, фрустрація викликає емоційне напруження через наявність потреби і відсутності можливостей для її задоволення.

М. Левітов, визначає фрустрацію як стан, який характеризує характерними для людини переживаннями і поведінкою, що викликаний непереборними труднощами на шляху до задоволення потреб, досягнення бажаної мети. Фрустрація проявляється через розчарування, дратівливість, відчай, розпач, тривогу, може перерости в депресію. Фрустраційні ситуації – ситуації, в яких у людини виникає фрустрація. У війну, фрустраційні ситуації можуть бути як фізичними, такими як неможливість покинути місто окупації через відсутність безпечного гуманітарного коридору, неможливість задовольняти свої потреби у ліках, їжі, комфорті, безпеці, так і психологічними, такими як страх, тривога, які створюють відчуття неможливості досягнення певних цілей. З. Фрейд вважав, що фрустрація обумовлює використання захисних механізмів для збереження людиною свого існування.

С. Розенцвейг (1934) створив тест для діагностики фрустрації і висунув концепцію класифікації фруструючих ситуацій на: приваційні, дериваційні і конфліктні. Науковець виділяє два види фрустрації: первинну, яка виникає внаслідок того, що суб'єкт не може задовільнити свою потребу, і вторинну, яка виникає внаслідок барерів на шляху до задоволення потреби. Пов'язував фрустрацію з агресією Д. Доллард, досліджуючи фрустрацію як такий стан, який обумовлює відповідь агресією на ситуацію, яка спричинила цей стан [20]. Особистість під час війни може бути більшою мірою фрустрована, психіка не може витримати таку кількість фрустрації у різних сферах, і наслідком цього, може бути фрустраційна поведінка як прояв напруженості (агресивна реакція, впертість, дратівливість, тривожність, пригніченість), характер якої залежить від індивідуально психологічних властивостей людини, наприклад людина хоче досягти мету будь якою ціною або знижує рівень своїх домагань і вважає себе нездібним для досягнення мети. Конструктивна адаптація до фрустрації має бути через [40]: усвідомлену реальної недосяжності певних цілей у певний час і в певній ситуації; формування більш сприйнятних цілей, досяжність яких відповідає ресурсам особистості. Подолати фрустраційний стан не обов'язково означає подолати перешкоду, фрустраційний стан можна подолати через нову ціль, яка заміщує ціль яку неможливо досягнути, усвідомлення і прийняття неможливості досягнення цілі, через обхід перешкоди на шляху до цілі. Також фрустрація від недосяжності бажаного або завищених вимог до самого себе може викликати різноманітні емоції у людей, у декого апатію, а у декого злість і агресивність.

Емоційне реагування - це короточасний емоційний відгук на вплив. Емоційні стани поділяють на групи: емоційна напруга, яка необхідна для здійснення робочої діяльності, і емоційне напруження, яке може значно утруднити звичайну діяльність людини, дезорганізувати її. Емоційне напруження - негативний психоемоційний стан який може призвести до зриву адаптації особистості через перешкоджання формування цілісної

інтегративної поведінки особистості. Інтенсивні негативні емоційні стани такі як страх, хвилювання, тривога, паніка, злість, невизначеність, сором, порожнеча, дестабілізують людину, в той же час як позитивні емоційні стани такі як радість, захоплення, гордість, стимулюють і мотивують діяльність.

Емоції які відчували українці у перші дні війни, це емоції страху, люті, жаху, агресії, оціпеніння, особливо люди, які перебували або перебувають у регіонах бойових дій. Інстинктивні реакції бий, біжи, завми спрямовані виключно на виживання, і у кожної людини ця система виживання спрацьовує по-різному. Емоції впливають на поведінку і реакції людини значно більше ніж відносно «молоді» структури мозку які відповідають за когнітивну переробку інформації і логіку, емоції ще і характеризуються тим, що людина переживає не тільки власні емоції, а і емпатійно відчуває і емоції інших людей, окрім того, емоції можуть поширюватись від однієї людини до іншої, навіть до великої кількості людей, приклад «емоційне зараження», наприклад тривога також може передаватись від однієї людини до іншої як у сім'ї, так і у суспільстві. Будь яка людина у нормальних обставинах може мати нормальний рівень тривоги і тривожності, але при аномальних обставинах війни, може мати високий рівень тривоги і тривожності і це може відобразитись на її недоречній поведінці, нерозумних рішеннях тощо.

Психоемоційний стан людини визначає її поведінковий паттерн, протікання психічних процесів особистості у певний проміжок часу і звичайно, має залежність від навколишніх подій. В Україні вперше за час повномасштабної війни дослідили психічний стан українців, дослідження проведене БФ «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України. Згідно опитування вдалося встановити, що власне психологічне благополуччя українці оцінюють на високому рівні – 6,7 – 9 балів, тобто вони не вбачають явних психологічних проблем, які б турбували їх; оцінка психологічного благополуччя серед ВПО значно нижча ніж у тих опитуваних, які не виїжджали з дому або повернулись; на низькому рівні у більшості

респондентів оцінка опанування емоціями та вміння їх контролювати, можна трактувати як рівень емоційного інтелекту, який ми і досліджуємо, має низький рівень у опитуваних, і це може бути показником тенденції пролонгованої емоційної напруги через війну, на яку впливає неспроможність самому справлятися зі своєю емоційною сферою. Згідно опитування БФ «Майнді» та компанії Kantar Україна спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України [42], травматичні події, яких зазнали опитані зазначені у Рис. 1.2.



Рис. 1.2. Травматичні події, які впливають на психоемоційний стан

На психоемоційний стан впливають травматичні події, яких зазнають люди під час війни. Травматичні події – події, які несуть явну загрозу життю/здоров'ю людини або для життя/здоров'я близької людини або людина вважає ці події загрозливими. Психологічна травма може виникнути після травматичної події. Психологічна травма – травма, яка порушує звичайні для людини психічні процеси, психічні стани, порушує життєдіяльність людини. Травматична подія може перерости у гостру стресову реакцію, гострий стресовий розлад, гострий ПТСР або хронічний ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад). Травматичні ситуації які відбуваються у житті людей під час війни, в залежності від обставин війни, не обов'язково нанесуть психологічну травму. Психологічна травма зосереджена у спогаді. Спогади цінні для нас не лише досвідом, який вони містять в собі, а і тим, що спогади

- це постійний зв'язок між нашим минулим і нашим майбутнім. В чому саме полягає цей зв'язок? Перш за все в тих програмах поведінки, які збережені в спогадах. Якщо людина має неперероблений досвід психологічного травмування, цей спогад дезорганізує структуру автобіографічної пам'яті, і «застрягає» між короткотривалою і довготривалою пам'яттю. Більшість людей здатна самотійно переробити травму (їх психіка). Психіка має природні способи захисту, які можуть стати на заваді формуванню психологічної травми, вона сама відновлюється та стабілізується.

Однак сильні емоційні потрясіння після переживання травматичних подій, які пов'язані з війною все-таки можуть призвести до психологічної травми внаслідок таких факторів: смерть близьких людей або шкода здоров'ю (своєму або близьких людей), травматичний стрес пов'язаний з участю у воєнних діях або перебуванню у зоні військових дій, перебування у полоні, катування, втрата майна, роботи, доходу, вимушене переселення та ін. Важливим є недопущення переходу до більш тяжких станів, як ми вже згадували вище – до гострого або хронічного ПТСР.

Психоемоційний стан людини залежить також від інформаційного впливу, впливу інформації яка розповсюджується через різні медіа ресурси. Люди прагнуть знати інформацію, тому що володіння інформацією дає відчуття контролю і прогнозованості ситуації, що в свою чергу потрібно для стабілізації психіки. Але інформаційний простір як позитивну інформацію, яка спрямована підняття духу населення, так і інформацію про страшні події війни, і кожна людина в залежності від особливостей її чуттєвості, емпатії, уяви, по різному переживає ці події. Деякі люди не можуть швидко переключитись з одних емоцій, які вони відчували при перегляді новин, і продовжують залишатись у цьому психічному стані з переважаючими негативними емоціями, на інші емоції, які необхідні для життєдіяльності, тобто відбувається емоційне застрівання.

Вплив інформації, яка містить травматичні події вивчали дослідники

Г. К. Дейві та В. М. Джонстон, отримані ними результати вказують на те, що негативна інформація викликає високий рівень: страху, тривоги, занепокоєння, глибоке переживання чужого горя. Тому важливо, по-можливості, для збереження психіки влаштовувати собі інформ-детокс дні (дні без новин), переключати увагу на позитивні новини, практикувати техніки розвитку емоційного інтелекту, як через розвиток вроджених здібностей, так і через опанування нових здатностей емоційної оцінки подій, реагування на інформацію, контроль емоцій, після певної інформації [67].

Також під час війни, в інформаційному просторі дуже багато дезінформуючих стимулів, які є частиною інформаційно-психологічного впливу, також медіа ресурси доносять до людей і об'єктивну картину війни - смерть, руйнування, шкода здоров'ю, примусова депортація, жорстокі кадри з місць воєнних дій. Важкість сприйняття подібного контенту компенсується механізмами психіки які або «емоційно знеболюють» тобто підвищують поріг емоційного переживання для збереження психіки, або допомагають швидко перемкнути увагу на інші новини, так роблять і медіа, кожна новина з травмуючою інформацією дещо нівелюється позитивними новинами. Стосовно інформаційно-психологічного впливу, то люди з нестабільним психоемоційним станом значно легше сприймають на віру інформацію, яка резонує з їх станом або з їх очікуваннями. Інформаційно-психологічний вплив (ІПВ) – вплив на свідомість людей, який має на меті втрутитись у їх світогляд, вплинути на їх поведінку через навіювання та переконання. Протидія ІПВ - перевірка джерел інформації на достовірність, звернення уваги на посилання на автора статті, наявність емоційно-забарвлених даних або надмірні оціночні судження автора матеріалу і намагання нав'язати свою думку [12]. Зазвичай ІПВ спрямований на окрему людину, певну групу людей, або в цілому на суспільну свідомість великої кількості людей, через переконання, маніпуляції, навіювання, і діє ІПВ на такі сфери психіки людей як: інтелектуально-пізнавальна, мотиваційна (потреби людей, мотивація,

мотиви), емоційно-вольова (емоції, воля, почуття), комунікативно-поведінкова [28].

Для психологічного благополуччя людини, співвідношення позитивних і негативних емоцій має бути 3:1, тобто одна погана новина має сприйматись із трьома хорошими, такі дані дослідження психологи ні Барбари Лі Фредріксон (2004). За її думкою, фіксація на негативних емоціях перешкоджає продуктивній діяльності людини, вона робить менше ніж те, на що вона здатна, її поведінка звужується через емоції до певного набору варіантів, наприклад коли людина відчуває страх, її вегетативна система відповідає на це створюючи необхідні фізіологічні передумови для втечі. Тому позитивні новини не просто мають бути у інформаційному просторі, сама людина через свою систему сприйняття може калібрувати джерела інформації таким чином, щоб негатив деструктивним чином не впливав на її життя. Нейрофізіолог А. Корб ввів поняття «висхідна спіраль», через яке він доносить до людей нескладний шлях покращення свого емоційного стану, це вихід з негативу, переривання негативного плато, у якому людина могла перебувати досить тривалий час [68; 18].

Поради від А. Корба [68]:

- Будьте зосереджені на актуальному «тут і тепер», не думайте про те, чого не відбувається;
- Зробіть своєю звичкою отримання позитивних емоцій через ресурсні речі, які викликають у вас емоцію радості, стан щастя, задоволення;
- Дякуйте і отримуйте подяку, де допомагає навколишнім людям відчувати себе цінними на підсвідомому рівні, і допомагає вам відчувати цінність інших людей;
- Усміхайтесь, як вважали представники фізіологічної теорії емоцій, усмішка на обличчі викликає позитивний фізіологічний стан;

- Приймайте рішення, гірше за все перебувати у стані невизначеності, мозок потребує визначеності, тому рівень тривоги значно знижується коли людина приймає рішення, навіть неправильне;
- Сон і фізичні навантаження ваші друзі, якщо ви думаєте що у вас недостатньо волі змінити свій стан, постарайтесь почати з фізичної активності і нормалізації функціонального стану – сну (поганий сон впливає на пізнавальні, вольові, емоційні процеси, тобто на всі психічні процеси), тоді вони поступово почнуть впливати на нормалізацію психофункціонального стану;
- Концентруючи увагу на тому, що ви не можете зробити, ви не помічаєте того, що можете зробити;
- У складній ситуації може просто не бути правильного рішення або правильного напрямку руху, ви можете не володіти повною інформацією, яка б дозволяла вам вирішити чи правильне ви приймаєте рішення, важливо не застрягати у стані бездіяльності.

Війна безперечно є об'єктивним фактором навколишнього середовища який містить в собі всю різноманітність найскладніших для людської психіки травмуючих факторів. Коли навколишній світ висуває до людини непомірні вимоги на які вона не може відреагувати наявними у її психічній реальності способами поведінки, у неї виникає стрес, депресія, гострий стрес, кумулятивний стрес, тривога, емоційне напруження, панічні атаки та ін.

Згідно дослідження фонду «Демократичні ініціативи», які проводили фокус-групові дослідження з переміщеними особами які були вимушені переміститись через війну, яку почала росія проти України, найбільш тривожні результати отримані у людей, які втікали фактично під обстріли російськими ракетами та снарядами. Психологічні стани, що переживали респонденти: постійна тривога, панічні атаки, зміна настрою, страх перед гучними звуками. Лише 4,5% на момент опитування відчували себе у повній безпеці. 57% долучались до волонтерства, і ця залученість допомагала їм

відчувати покращення стану. Страх та тривога, як вказується у дослідженні минають із часом, але 37% опитаних відмічають в собі постійну тривогу. Від себе додамо, що тривога з часом може стати рисою особистості, збільшити рівень особистісної тривоги людини, або перетворитись у генералізований тривожний розлад. Звернення до психолога та підтримка близьких людей може зменшити вірогідність довгострокових проявів негативних наслідків війни.

Фактори які нівелюють деструктивний вплив війни на психоемоційний стан особистості насправді є дуже простими порадами, які іноді важко дотримуватись, наприклад це:

- задовольняти свої базові життєві потреби, здоровий сон, харчування;
- задовільнити потребу у безпеці, по-можливості переміститись у більш безпечне місце, дотримуватись правил безпеки під час повітряних тривог;
- критично мислити, тестувати реальність, перевіряти інформацію;
- фізична активність яка як відомо є прекрасним засобом мінімізації стресу [47];
- боротися з прокрастинацією через усунення відволікаючих факторів, наприклад відволікання на телефон [79], поділ задачі на етапи, які легше досягати, продумати свою систему винагород, коли етап або задача буде досягнута, і проста порада, щоб щось зробити, треба почати, тут допоможе мотиваційний компонент особистості;
- допомагати тим людям, кому ви можете допомогти, приймати допомогу, якщо вона вам потрібна, звертатись за допомогою;
- відчувати спільність з іншими людьми, взаємодіяти з державаою;
- мати просоціальну позицію, підтримувати соціальні зв'язки, соціальна підтримка є одним із механізмів адаптивного копіngu;
- самореалізовуватись через волонтерство, наприклад;

- прийняти рішення стосовно переїзду/повернення, тому що прийняте рішення, навіть неправильне, знижує рівень тривоги, яка підвищується у момент коли зважується альтернативи, ви зможете потім переглянути рішення, головне не зациклюватися над роздумами кожного дня;
- піклування про психоемоційний стан, наприклад через підвищення рівня емоційного інтелекту, вплив якого на адаптацію людини ми і вивчаємо в нашій роботі.

Окремо хочемо приділити увагу неконструктивним засобам подолання життєвих труднощів, які впливають на свідомість, такі як алкоголь, нікотин, наркотики, або інші психостимулюючі речовини. Вживаючи наприклад алкоголь у ситуаціях стресу, людина піддає своє життя додатковій небезпеці під час війни через те, що алкоголь впливає на здатність дати адекватну оцінку ситуації, відреагувати на неї, прийняти рішення, і у ситуації небезпеки, людина може бути безпорадною [22].

Алкоголь блокує доступ кисню до мозку (через те, що до мозку потрапляє менше кисню, діяльність мозку послаблюється, це призводить до погіршення координації рухів, мова стає нечіткою тощо), викликає згортання крові і закупорку кровоносних судин (ось чому у людини яка вжила алкоголь обличчя та шия червоні) тож зловживання алкоголем призводить до руйнування клітин мозку, що в свою чергу може мати негативні наслідки для його функціонування, простіше кажучи зловживання алкоголем може зробити людину більш примітивною. Нікотин посилює секрецію серотоніну (Д. Смыслов), також незначним чином він послаблює активність мозкових клітин і допомагає зняти стрес, тому багато людей у стані стресу для покращення свого психоемоційного стану використовують цигарки або пристрої для нагрівання тютюну. Також для боротьби з безсонням, люди використовують барбітурати, це снодійна речовина, яка пригнічує діяльність мозку, але часто, причини безсоння мають психологічну природу, тож вчасне

звернення до психолога або психотерапевта може допомогти людині впоратись з цим психічним станом без допомоги хімічних речовин.

Не дивлячись на негативні психоемоційні стани, які наявні у психічному світі особистості у зв'язку із війною, відчуття позитивних емоцій і почуттів є абсолютно нормальним явищем. При переживанні подій пов'язаних із загрозою життю, людині треба наново себе пізнавати, позитивні емоції можуть бути тимчасово атрофовані, але вони безперечно необхідні для нейтралізації травми. Позитивні емоції і пов'язані з ними психоемоційні стани здатні нівелювати руйнівний вплив на психіку негативних емоцій, якщо між ними буде баланс. Позитивні емоції сприяють суб'єктивному благополуччю і сигналізують про оптимальне функціонування людини. Навіть у горюванні, для людини нормально перебування у різних станах наприклад у стані суму, а потім у стані радості, тому що відбувається процес відновлювання у новій реальності людини одночасно з процесом або станом горювання. Війна – це частина нашого життя зараз, і треба прийняти цю реальність, і якщо об'єктивну загрозу помножити на суб'єктивні негативні емоції, астенічні психічні стани, то на виході ми отримаємо неадекватну відносно загрози поведінку і складні психічні стани, наприклад посттравматичний стресовий розлад, тривожний розлад, генералізований тривожний розлад, дереалізацію тощо. Тому переживання позитивних емоцій і станів – це еволюційний подарунок людині, тому що вона під час будь яких складних обставин абстрагуватись і через пам'ять, уяву, уявлення може поринути у ресурсні спогади або уявне майбутнє, через емоції може відчувати задоволення від простих речей, які вона любить, і це допоможе покращити психологічне і фізичне самопочуття, і також припинити збудження від негативних емоцій.

Насправді, позитивним емоціям у науковій спільноті надається не так багато емпіричної уваги, так вважає Барбара Л. Фредріксон, яка запропонувала нову модель для опису позитивних емоцій таких як радість, інтерес, любов, задоволення та ін. Емоції як продукт еволюції для адаптації

людини, негативні (незадоволення) емоції сигналізували про загрозу і допомагали використовувати ці знання при наступних негативних і загрозливих впливах, а позитивні (задоволення) допомагали накопичувати знання, спонукаючи до повторення досвіду задля повторення відчуття задоволення, також допомагали у боротьбі за виживання і оцінці (Лазарус, 1991) ситуації, тому що накопичений і закріплений через позитивні емоції досвід міг трансформуватись у певну перевагу способів реагування на загрозу, тобто варіативність поведінки. Дослідниця звертає увагу на недоліки при вивченні позитивних емоцій, а саме на ототожнення емоцій з афективними станами, наприклад з чуттєвим задоволенням, але якщо задоволення може виникнути під впливом випадкового стимулу з навколишнього середовища, то позитивні емоції часто виникають без впливу фізичних чинників на органи чуття, наприклад радість від гарної новини.

Також позитивні емоції часто плутають з позитивним настроєм, хоча настрої [26] - це емоційний стан який найбільш тривалий серед усіх емоційних станів, і на цьому «емоційному налаштуванні» будується поведінка людини. Настрій людини не такий предметний як почуття і емоції, він відображає узагальнену оцінку дійсності. Хоча позитивні емоції і позитивний настрій викликаються приблизно одними техніками, наприклад дарування подарунка, це може означати що короткотривалі емоції можуть викликати довготривалі стани. Тому позитивні емоції під час війни формують більш сталий фон свідомості, який неодмінно необхідний людям для їх життєдіяльності.

Теорія розширення та побудови позитивних емоцій (Б. Л. Фредріксон) розкриває механізми впливу позитивних емоцій на мислення, поведінку людини, на стійкість ресурсів особистості. Основні положення теорії: позитивні емоції формують ресурси особистості, вони збільшують варіативність дій і думок, розширюють межі пізнання, спонукають до творчості, наприклад кохання авторка визначає як суміш позитивних емоцій (радість, інтересу, задоволення та ін.), які людина відчуває в контексті

близьких стосунків, і які обумовлюють циклічне бажання грати, досліджувати, пізнавати, насолоджуватись. В той же час роль негативних емоцій у звуженні думок і рішучих діях у ситуаціях, в яких необхідна моментальна реакція, і негативні емоції в таких ситуаціях приносять негайну користь, тому що запускають специфічні дії і фізіологічні механізми, які спрямовані на збереження життя. Вони формувалися у наших предків у загрозованих ситуаціях і передалися нам як програми дій [59].

Як позитивні, так і негативні емоції приймають участь у вирішенні когнітивних завдань:

Позитивні емоції піднімають настрій, це підвищує ефективність виконання різних когнітивних завдань [65];

Позитивні емоції знижують рівень гормону стресу через активацію системи винагороди в мозку [78].

Позитивні емоції можуть допомогти нам розширити кругозір і розширити сферу уваги нашого мозку [60].

Негативні емоції допомагають зрозуміти невідповідну, суперечливу, неконгруентну емоційну інформацію, також вони можуть впливати на рівень емпатії, для запобігання надмірної взаємодії з оточуючими людьми, для того щоб фокусуватись на цілях і життєвих справах [92; 77].

Насправді класифікація емоцій на позитивні і негативні занадто суперечлива, взагалі, на даний момент немає єдиною класифікації емоційних станів, резюмує у своїй роботі науковець Л. А. Білоконенко [5]. За критеріями впливу емоцій на ефективність життя, і взагалі на особистість людини, на думку Л. І. Ніколаєнко, їх можна поділити на конструктивні і деструктивні [34]. Найвідоміша класифікація емоцій К. Є. Ізарда, в якій американський психолог визначає 10 фундаментальних емоцій: радість, здивування, страждання, гнів, відразу, презирство, страх, сором, зневага, вина [66]. Власне суб'єктивне переживання емоції і їх розпізнавання у оточуючих людей, за теорією П. Екмана, представлене шістьма базовими

емоціями, таких як: радість (щастя), здивування (подив), відраза (огида), страх, гнів (лють), смуток.

В основі багатьох негативних емоцій лежить страх, іноді ірраціональний страх. Від страху люди займають оборонну позицію в житті, зменшують свою активність і соціальну активність, обмежують себе в виконанні певних дій, обмежують інших, в їх діях через власні переконання. На початку війни, у м. Харків у невеликому дослідженні яке проводилось за допомогою структурованого інтерв'ю, тривога, страх і розгубленість лідирували серед переживань і почуттів під час першого дослідження, в той же час як такі почуття як ненависть та гнів, фігурували менше. Під час другого та третього дослідження до страху, тривоги додалась ненависть і гнів, і більш помітним у результатах став стан відчаю [36].

Багато людей у своїх зверненнях до психологів скаржаться на панічні атаки, які супроводжуються невідомим страхом або предметним страхом (наприклад страхом смерті, страхом невизначеності, страхом втрати контролю) який поєднується з вегетативними змінами, дезорієнтацією, запамороченням. Також страх може бути пов'язаним з емоційним зараженням, тоді він поєднується з панікою. Страх - емоційний стан, який пов'язаний з тим, що суб'єкт отримав інформацію про реальну або уявну небезпеку, загрозу для життя і благополуччя. Спочатку стани страх і тривога не розрізнялись, але потім ці поняття розмежувались по критерію конкретності (предметності) і невизначеності [61]. Страх мотивує людину для пошуку безпечного середовища, це захисна біологічна реакція на загрозу фізичного або психічного Я. Страх допомагає адаптації і виступає запобіжником небезпечних дій, людина враховує небезпеку, до якої можуть призвести її власні дії коли відчуває страх перед цією дією, також страх сприяє встановленню соціальних зв'язків у ситуаціях, коли людина не може впоратись одна і їй необхідно залучити інших людей для спільної діяльності. Причини страху К. Ізард поділяє на зовнішні, обумовленими факторами впливу з навколишнього середовища і внутрішні, такі як спогади,

передбачення, наприклад повітряна тривога може бути детермінантом зовнішнього страху, сформованого у новій ситуації, опосередкованого через внутрішні страхи подій, які можуть відбутись. В таких ситуаціях страх буде з'являтися у відповідь на тригер, при чому він може як згасати при підкріпленні інформацією, що все обійшлося з кожним наступним разом, або залишатись неадекватно інтенсивним во відношенню до ситуації.

Дж. Боулбі вказував на природні причини страху, на його думку, будь який страх, який виникає у процесі життя, має під собою природню основу, а вже природній страх формує похідні страхи. До природніх причин страху він відносить: біль, висоту, самотність, незнайомість, різка зміна стимулу, різке наближення, і похідні страхи від природніх: страх темноти, незнайомих людей або предметів, страх перед тваринами.

На активацію страху впливають також і біологічні і фізіологічні потреби, біологічні потреби можуть сигналізувати, при якійсь критичній необхідності, на психологічний рівень, про цю необхідність, через напруження і негативні емоції, які запускаються драйвами, наприклад при затримці дихання, виникає страх, так організм повідомляє про критичну необхідність зробити вдих, американський психолог Томкінс називає драйви [87], емоції і когнітивні процеси активаторами емоції страху. Такі емоції як збудження і переляк викликають страх. В процесі життя страх можуть викликати будь які емоції, навіть сам страх може викликати страх, оскільки людина боїться відчуття страху і ситуацій, які детермінують появу цього почуття, окрім цього, страх порушує базову потребу в безпеці і стабільності, що в свою чергу призводить до стресу (страх смерті, страх втратити роботу або майно, страх втратити країну, страх за життя і здоров'я рідних, інших людей тощо) [32]. Страх може проявлятися у астенічній (пасивно-оборонній) і стенічній (бойового збудження) формах, також страх є однією з емоцій, яка найбільш наближена до біологічної, тому що первинно, емоція страху поєднувалась з фізіологічним болем, для сигналізування про наявність небезпеки для життя. Психічні процеси, якщо їх фоном є страх,

характеризуються загальмованістю, сприйняття звужене до об'єкту страху, мислення може бути ригідним, погіршуються пам'ять, координація рухів тощо [17].

Те як людина переживає страх пов'язано з її індивідуальними і особистісними властивостями, загалом різниця в глибині переживання страху і стійкості до нього. Страх є формою психоемоційного напруження, під час війни, особливо у перші дні війни, страх і його крайню форму – жах, відчували майже всі українці, страх за життя і здоров'я, страх перед невизначеністю, страх від ракетних обстрілів і перших звуків повітряної тривоги, страх близькості до бойових дій, страх і жах від того, що невідомі люди у воєнній формі іншої країни у твоєму місті, селищі, страх від того, що треба покидати рідний дім, близьких, друзів, страх від того, що треба жити і виживати в окупації. Ситуація потрохи змінюється, люди адаптуються до нової реальності, страх, паніка, істерика, поступово перетворились у тривогу перед майбутнім і ситуативну тривогу, але є ще велика кількість людей яка знаходиться у регіонах бойових дій, в окупації, або в безпосередній близькості до регіонів бойових дій, і це може призвести до серйозних психологічних проблем через постійне психічне напруження і стан очікування небезпеки. Будь яке напруження має мати вихід через розрядку, інакше наслідком може бути стан виснаження, апатії, депресії, перевтоми.

Психоемоційний стан в особистості в умовах війни в цілому відображає результат суб'єктивної стійкості до складних життєвих обставин і здатність до подолання труднощів і відновлення в умовах стресу, небезпеки і невизначеності.

1.3. Особливості психологічної адаптації особистості до умов війни

Тема подолання наслідків стресу від війни залишається гострою і по цей день, навіть українці які перемістись у безпечні місця відчувають стрес і тривогу через переживання за своє майбутнє, велика територія бойових дій і

окуповані території обумовлюють велику кількість людей, які опинились у ситуації небезпеки і які мають адаптуватись до негативних чинників війни, які можна трактувати як фактори підвищеної вимоги до адаптаційного потенціалу особистості

Феномен людської адаптації в тому, що завдяки рівню психіки – свідомості (А.Н Леонтьєв), яку має тільки людина, вона може не тільки адаптуватись але і адаптувати. Процес адаптації розглядають в якості біологічного, соціального та психологічного явища. Психологічна адаптація до умов війни через череду травматичних подій, кризових ситуацій, складних і небезпечних життєвих обставин все одно допомагає людям здобувати безцінний досвід, на який потім можна бути опиратись у майбутньому, головне на зараз спромогтися і перемогти у війні зовнішній, і у війні внутрішній, яка починається всередині людини, як тільки зовнішній світ різко перестає бути безпечним, передбачуваним і стабільним. Потреба у безпеці це базова потреба людини, особливо коли змінюються умови навколишнього середовища, людині потрібен час для того, щоб відбулась регуляція внутрішнього стану - психологічна адаптація, яка відбувається через певні зміни у протіканні внутрішніх психічних процесів. Механізми адаптації еволюційно сформовані для виживання організму в змінних умовах навколишнього середовища. Функціонування людини як єдиного біопсихосоціального організму у сбалансованості з навколишнім середовищем одним із перших вивчав дослідник К. Бернар. Він вважав визначальними факторами виживання будь-якого організму здатність підтримувати рівновагу внутрішніх параметрів необхідних для його функціонування. Пізніше підтримку внутрішньої рівноваги У. Кеннон назвав «гомеостазом». Гомеостаз як властивість живого організму прагне зберігати статус кво і динамічну рівновагу, яка протидіє внутрішнім і зовнішнім факторам, які можуть її порушити [26]. Проблема адаптації розроблялась у трудах І. П. Павлові, І. М. Сеченова, П. К. Анохіна, Г. Сельє, також сучасні науковці виправдано приділяють увагу такій важливій темі, зокрема

проблеми психологічної адаптації розглядають Р. В. Павелків, С. О. Лукомська та ін.

Термін «адаптація» означає пристосування органів чуття до особливостей стимулів, які на них впливають, з метою оптимального сприйняття і запобігання надмірного перенапруження рецепторів [31]. Адаптація залежить від стану людини. У стані напруги, коли відбувається мобілізація захисних сил організму, адаптація може мати короткотривалий характер, у стані перенапруги, виникає недостатність адаптаційних можливостей, наприклад у випадках перевтоми або сильного стресу [40].

Тобто адаптація пов'язана з необхідністю пристосування до будь-яких нових умов, і також для подолання екстремальних стресових ситуацій, і в цьому контексті нам треба розглянути властивості особистості, які впливають на адаптаційний процес, особливо в екстремальних умовах, які обумовлені війною. Сигналом про дезадаптацію може бути нездатність досягти важливої мети і реалізовувати життєві функції, суб'єктивний дистрес, проблеми зі здоров'ям або проблеми у міжособистісних відносинах. Емоційний інтелект обумовлює успішну адаптацію у поєднанні з раціональними компетенціями і опосередковується через ресурси подолання, стратегії подолання, гнучкість, резильєнтність, толерантність до невизначеності (невизначеність викликає відчуття тривоги, здатність опанувати тривожний стан - компетенція EI) [81].

У якості показника хорошої психологічної адаптації особистості в умовах війни можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, толерантність до невизначеності, посттравматичне зростання.

Чинниками успішної психологічної адаптації можна вважати внутрішні і зовнішні ресурси, особливо ресурси стресостійкості, життєстійкості, адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність, посттравматичне зростання,

Високий EI може виступати в якості інтеграції здібностей і здатностей які сприяють ефективному подоланню людиною стресових подій через розуміння, регуляцію, управління негативними емоціями як власних, так і

емоцій інших людей завдяки успішній обробці додаткової інформації, яку відображає емоційна система.

Для адаптації людина може опиратись на соціальну підтримку і на особистісні якості і ресурси. Під час адаптації необхідною є умова відновлення психологічного ресурсу, особливо якщо обставини адаптації вимагали значних зусиль для пристосування і перебудови як фізіологічних показників так і психологічних, тобто відновлення психологічного стану є обов'язковим стабілізаційним явищем. Одразу зазначимо, що емоційно розумна людина вміє відновлюватись, тобто стабілізувати свій емоційний стан через свої власні індивідуальні способи відновлення, наприклад переключення с негативних емоцій на нейтральні, позитивні, тобто управлянні настроєм.

Отже, як ми вже зазначили, процес психологічної адаптації вимагає від людини різних компетенцій опанування свого стану, однак, на нашу думку, всі ці компетенції нероздільно пов'язані з емоційними явищами, емоційними знаннями та точністю сприйняття власних емоцій та емоційних станів інших людей. Розглянемо психологічні особливості адаптації особистості до умов війни які допомагають успішній адаптації, і почнемо з психологічних ресурсів особистості.

Ресурси можна поділити на зовнішні ресурси, наприклад економічні ресурси, фінансові ресурси, які у багатьох умовах сприяють швидкій адаптації, наприклад при переміщенні, людина може розраховувати на власні сили і вона має більший діапазон можливостей, але при умовах, що вона має ще і внутрішні ресурси. Ресурсами можна вважати достатню психічну і фізичну енергію людини для досягнення щоденних цілей. Психологічні або внутрішні ресурси можна вважати глибинними джерелами психічної енергії. В широкому сенсі поняття ресурс (ressousce (фр.) – допоміжний засіб) охоплює все, що може використовувати людина для життя. Внутрішні психологічні ресурси необхідні для досягнення цілей, особистісного розвитку і вирішення проблем як зовнішніх, так і внутрішніх психологічних.

Психологічний ресурс дає нам те, за що можна вхопитися при невдачі, життєвій кризі, впливах негативних обставин. Опанування емоціями в тому числі і важкими емоційними станами допоможе зберігати раціональний контроль і не витратити колосальний психологічний ресурс, який наш організм витрачає на ті впливи, на які наша емоційна система реагує як на загрозові, хоча насправді ситуація може бути вирішена більш адаптивним шляхом. Занадто емоційне реагування або реагування негативними емоціями на труднощі, часто не відповідає ресурсам, які при цьому витрачаються, і не співвідносяться із тими результатами, які здобуваються у підсумку. На думку О.Штепи, ресурси людина знаходить у творчості, в умінні оновлювати ресурси (у власних способах), у роботі над собою, у допомозі іншим, у самореалізації, у вірі у добро [51]. Також автор має авторський опитувальник психологічної ресурсності.

Поновленню психологічних ресурсів сприяє усвідомлення їх і внутрішня активна позиція стосовно їх збереження і відновлення, а також розуміння людиною своїх ресурсів, їх меж і джерел їх відновлення, в той же час, факторами які відбирають психологічний ресурс є стрес, дисфункціональні переконання, негативні емоції і їх пригнічення, витіснення травмуючих переживань і їх утримання в межах неусвідомленого, ігнорування відпочинку і фізичних потреб, відмова від улюблених справ. Відбирають психологічний ресурс нестабільна ситуація, відсутність сну, відпочинку, негативні емоції, «застрягла» тривожність, а сприяють відновленню ресурсу розуміння внутрішніх опор, медитація, контроль сенсорних стимулів, «інформ-детокс», трансформація потенціалу на позитивні речі, приговорювання того, що тривожить і турбує [46].

Отже на процес адаптації особистості до умов війни, тобто умов підвищеної емоційної напруги, стресу, невизначеності, впливають зовнішні фактори, наявність ресурсів подолання і такі якості як життєстійкість, резильєнтність, копінг-стратегії, захисні механізми тощо.

Захисні механізми і копінг-стратегії (від англ. coping подолання) забезпечують психологічне і поведінкове пристосування. Наскільки обраний людиною спосіб боротьби зі стресом і тривогою є продуктивним, залежить не тільки від адаптивності допінг-стратегій і захисних механізмів, які вона використовує, але і від сприйняття людиною стресогенної ситуації [58]. Л.В. Степаненко вважає, що саморегуляція особистості забезпечується як механізмами психологічного захисту, так і механізмами копіngu [44]. Копінгом вважаються когнітивні та поведінкові зусилля які спрямовані на підвищення рівня психологічної стійкості до ситуації, або на зміну ситуації. Термін «копінг» запровадив А. Маслоу, і в зміст цього терміну вкладалося розуміння того, як людина справляється з важкими або непередбачуваними для неї життєвими обставинами. Вчений розрізняв експресивну поведінку (неусвідомлену, природню, може бути невмотивованою, може відбуватись без підкріплення або винагороди, це – хода, жести, голос, посмішка тощо) і спрямовану поведінку (спрямовану на задоволення потреби, відповідну до викликів навколишнього середовища), і таку поведінку він називав копінг-поведінкою, поведінкою, яка мотивована потребою [71].

Копінг поведінка (Лазарус, Фолкман) – є комплексом дій спрямованих як на самоуправління психічним станом через емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля (емоційно-фокусований копінг), так і на вирішення проблем, які викликають стрес (проблемно-орієнтований копінг). Емоційно орієнтований копінг містить послідовні когніції, спрямовані на: регулювання тривожних емоційних станів, нівелювання негативного впливу, інтроспективне переосмислення проблеми. Проблемно-орієнтований копінг, особистість спрямована на: вирішення проблеми, зміну навколишнього середовища [69]. Дослідник В. А. Бодров до традиційних підходів до копіngu, додав і власні, на його думку такі, що доповнюють подавання відповідно до сучасних реалій, а саме особистісно-орієнтований, когнітивний, проблемно-орієнтований.

Функції копінгу: усунення, модифікація або уникнення умов, що викликають проблеми, перцептивний контроль або переосмислення значення досвіду таким чином, щоб нейтралізувати стрес, контроль емоційних реакцій, які є наслідком проблем [75].

Захисні механізми - сукупність несвідомих психічних процесів, які покликані захищати Я від загроз з боку реальності або з боку потягу та над-Я, так трактується поняття «захисні механізми» представниками глибинної психології. Зігмунд Фрейд і його донька Анна Фрейд першими розповсюдили ідеї про психологічні захисти, як стабілізатори психіки, регуляторні системи, які можуть знижувати рівень тривоги, підвищувати рівень сприйняття, для того щоб загрозові впливи не усвідомлювались. Психологічний захист робить непомітними для людини психотравмуючі стимули, порушує їх чітке усвідомлення. Але у складних для людської психіки ситуаціях, психологічний захист допомагає понизити рівень тривоги і тим самим зменшити вплив травмуючих факторів, тобто мати амортизаційний ефект для того, щоб людина мала можливість збільшити свої психологічні ресурси. Це дозволяє продуктивно, конструктивно відреагувати навіть на тяжкі життєві обставини. Ю.А. Михальська стверджує, що функція психологічного захисту проявляється в обмеженні сфері свідомості від негативних, травмуючих переживань [30].

Копінг можна використовувати цілеспрямовано, а психологічний захист це мало усвідомлюваний, автоматичний процес. Важливо те, що використання адаптивних і конструктивних копінг-стратегій призводить до накопичення досвіду і допомагає у майбутньому мати запасні варіанти реагування. Головна задача – опанувати себе, зробити все для власної безпеки і не відкладати життя, а прийняти нові умови й функціонувати в них. Відчуття психологічного дискомфорту через те, що порушені звичні алгоритми поведінки, вироблені впродовж життя відповіді на виклики навколишнього середовища не спрацьовують, а формуванню нових часто заважає психологічний захист, який насправді спрямований на те, щоб

захистити психіку людини і знизити рівень тривоги. Коли людина знаходиться в небезпеці важливо контролювати емоції, дистанціюватись від них, для вибору максимально ефективної в наявних для неї умовах стратегії, але після того, як небезпека минула, важливо прожити, виразити емоції. Коли людина долає перешкоди, у неї з'являються опори, ці опори можуть бути ефективним копінгом при подоланні подібних ситуацій [45].

Якщо говорити про зв'язок ЕІ та способу подолання проблем, люди з високим рівнем емоційного інтелекту згідно з тлумаченням його різними авторами, здатні до конструктивної оцінки ситуації, також вони менш схильні до дисфункційних переконань, оскільки їх модель мислення опирається на аналізі зв'язків емоцій і думок, тому, у стресових умовах або у складних життєвих обставинах, люди з високим ЕІ можуть трактувати негативні обставини дійсності не як стресові, а як ситуації утруднення, ситуації виклику, ситуації які потребують вирішення.

Зв'язок ЕІ і міжособистісних відносин можна покласти у площину копіngu соціальної підтримки, тоді можна провести таку паралель:

- люди с розвиненим ЕІ не уникають стресових ситуацій, а вміють володіти своїм станом, тобто обирати проблемно-орієнтований копінг, в той час коли люди з низьким контролем і регуляцією своїх емоцій можуть саме уникати стресових ситуацій, тобто емоційно-орієнтований копінг; уникнення стресових і конфліктних ситуацій може зробити людину невпевненою в собі і закріпити цю невпевненість, тоді навички подолання не формуються [56].
- соціальна підтримка може бути знайдена у соціальних мережах, які можуть дати емоційну підтримку і бути буфером між людиною і негативними подіями; у міжособистісних відносинах емоційний інтелект може сприяти швидкому надбанню досвіду і соціальних навичок, це може сприяти соціально-психологічній адаптації людини.

І. М. Пивоварчик акцентує на зв'язок адаптації і стресостійкості людини, а у процесі подолання виділяє етапи: розлад, стійкість та зростання [38].

Психологічну стійкість людини можна визначити як здатність витримувати і протистояти впливу стресу, зберігати рівновагу в умовах сильної емоційної напруги. С. О. Лукомська визначає психологічну стійкість особистості як інтегральну характеристику понять саморегуляції, позитивних емоцій, самоефективності, оптимізму, самооцінки, і робить висновки, що в основі феномену психологічної стійкості лежать афективні, когнітивні, вольові чинники [23].

Адаптація до стресових умов через ЕІ допомагає людині оцінити, коли ситуація вимагає надмірних зусиль або за умов усвідомлених недостатніх можливостей для подолання ситуації «тут і зараз», і переходу на емоційно-орієнтовані стратегії, для прийняття ситуації як такої, це допоможе не витрачати ресурс у ситуаціях, які вимагають непомірних зусиль в конкретний момент часу. Тобто ЕІ може дозволити особистості конструктивно оцінити ситуацію і використовувати адаптивні стратегії подолання.

Термін «життєстійкість» (ориг. *hardiness*) формувався виходячи із принципів екзистенціального напрямку психології і її представників С. Садді, В. Франкл, М. Хайдеггер та ін., і в основі цього терміну – особистісне зростання на основі можливостей і досвіду, який був отримано людиною у важких життєвих ситуаціях, стресах. У теорії особистості С. Мадді, життєстійкість поєднує в собі екзистенціальні погляди та психологію стресу, і означає таку систему поглядів, установок і переконань особистості, завдяки якій, особистість здатна використовувати зміни для особистісного зростання, долати складні життєві ситуації маючи мотивацію до подолання і використовуючи труднощі як можливості, при досягненні цілей у майбутньому [70]. Життєстійкість має три компоненти: контроль, залученість, виклик. Зв'язок між життєстійкістю і адаптацією в

тому, що життєстійкість сприяє успішності адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансдаптації, пов'язаної із самодетермінацією та самореалізацією особистості [49]. В контексті війни, життєстійкість може сприяти посттравматичному зростанню, як позитивним змінам, які стали можливими після психотравми, вищий рівень психологічного функціонування у порівнянні із періодом життя, який передував психотравмі. Посттравматичне зростання досягається на думку М. Селігман через [83]:

1. розуміння власних реакцій на травму;
2. зниження тривоги, особливо особистісної;
3. використання продуктивного саморозкриття;
4. створення травматичного наративу;
5. толерантність до змін.

В опозиції до терміну «посттравматичне зростання», є термін [54] «посттравматичне знецінювання» (A. Cann, L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, D. T. Solomon), як розуміння цінності життя після психотравми і не конгруентні дії стосовно цього розуміння, наприклад бажання ризикувати життям, швидка їзда тощо.

Як ми проаналізували, багато дослідників приділяють увагу боротьбі зі стресом і адаптацією до нових або складних життєвих обставин, але по цей час немає єдиного термінологічного підходу який би визначав індивідуальні особливості психічного відображення людиною впливів, які містять непомірні вимоги до організму і психіки людини, тобто такі вимоги, способи реагування на які відсутні у досвіді людини. Бачення опори стресу через «резильєнтність» в своїй основі містить бачення психологічної стійкості, протистояння зовнішнім і внутрішнім чинникам стресу. Резильєнтність – це властивості особистості, які допомагають їй витримувати певний індивідуальний рівень стресу та напруження, при цьому зберігаючи її психічну стабільність і повернення до нормального психічного функціонування через супротив такому впливу [88].

Резильєнтністю вважають спроможність особистості протидіяти утрудненням, відновлюватись після стресових подій, залишатись емоційно стабільною у складних життєвих обставинах, опиратись на свої сильні сторони і соціальну підтримку при адаптивному подоланні утруднень [16].

Резильєнтність поєднує вроджені якості і надбані в процесі життя людини. Метафорично резильєнтність порівнюють з «пружиною», тому що якщо звернутись до тлумачення терміну у фізиці, то він означає здатність твердих тіл відновлюватись після механічної деформації. Психологічними факторами, які сприяють розвитку резильєнтності є позитивний соціальний досвід (соціальна підтримка, гармонійна і адаптивна сім'я), володіння емоціями (розвинений емоційний інтелект), усвідомлене цілепокладання, установка на успіх, життєстійкість, оптимізм, духовність, когнітивна гнучкість [11].

Також у нашій роботі ми не можемо не проаналізувати участь емоцій у процесі адаптації особистості в умовах війни, а це, як ми проаналізували вище, комплекс травмуючих і стресогенних факторів. Емоції приймають участь у адаптації людини, вони є основою реакцій, які необхідні людині для виживання тому що емоційна система оцінює навколишні стимули швидше і має певну автоматичну фізіологічну реакцію відповідно до суб'єктивної оцінки. При надмірному емоційному реагуванні на події, поведінка людини буде залежати від автоматичних способів дій, які сформувались в процесі розвитку людини.

Люди відрізняються різним діапазоном адаптації, хтось із них більш адаптований, хтось менше, але так як через емоції люди реагують на світ більш ефективно ніж через механізм свідомого реагування, то емоції і їх розвиток пов'язані із процесами адаптації. Мюррей Боуен [74] відмічав біологічну керуючу систему, яка сприяє виживанню людини і її відтворенню, і ця система проявляється через емоції. Згідно однієї з його концепцій, емоційна регулююча система сприяє певній поведінці у певній ситуації, але завдяки свідомості людина відчуває і диференціює в собі впливи цієї системи

і приймає рішення взяти під контроль емоційний стимул або дати можливість емоції бути вираженою. Тільки через відчуття емоційної системи, а не через її ігнорування людина може контролювати її.

Це і є еволюційна перевага людини – керуватися емоційною або раціональною системами для адаптації, в залежності від ситуації. На нашу думку, концепції емоційної регулюючої системи тісно переплітаються з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту – контроль через розуміння, використання і актуалізація у необхідних ситуаціях.

Через війну переміщених осіб в Україні маже 7 мільйонів, повідомляє міністерка з питань інтеграції та реінтеграції тимчасово окупованих територій І. Верещук, і всі ці люди мали адаптуватись до нових умов.

Процес адаптації внутрішньо переміщених осіб зазначає І. Нестайко, характеризується травмою, яка пов'язана з досвідом біженця, і стресом через адаптацію до нових умов. Також переміщення пов'язано з втратою близьких соціальних контактів, роз'єднанням сімей, і це також може впливати на утруднення процесу адаптації. Також для внутрішньо переміщених осіб важливими є питання житла і роботи, в разі коли люди знаходять роботу і житло процес інтеграції відбувається швидше. Натомість відсутність роботи, часті зміни місця проживання ще більше поглиблюють відчуття «тимчасовості» у людей, що може викликати зрив адаптації [33].

Часто процес адаптації супроводжується кризою, тому що треба будувати нові взаємовідносини зі світом, і війна є кризою, яку викликали зовнішні обставини, руйнівною для людського світосприйняття.

Криза (від грецького *kreses* - рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. При намаганні подолати кризу, людина переживає емоційне навантаження і стрес, але ці стани можуть як бути корисними і привести до адаптації, або стати причинами погіршення життєвих функцій [23].

Криза – це перебудова відносин людини з навколишнім і внутрішнім світом, це перебудова, перехід, формування нових смислів. При зміні зовнішніх або внутрішніх умов, людина більше не може реагувати так, як вона звикла це робити раніше, її стереотипні дії вже не адаптивні, а нові способи реагування ще не сформовані. Криза ознаменовує перехід з одного етапу на інший, її можна вважати перехідним положенням на часовому континуумі між «було і стало». Зазвичай переживання кризи залежить від внутрішніх ресурсів особистості, від її адаптивності, від її саморозвитку тощо. Під час війни, люди стикаються з кризою різкої зміни стабільності світу, це передбачає перебудову відносин зі світом, опори на зовнішній світ помітно похитнулися. Також під час війни люди стикаються з деприваційною кризою або кризою втрати. Депривація (від лат. *deprivatio* – втрата, позбавлення) характеризується недостатністю задоволення потреб або неможливістю задоволення певних потреб. Втрати (чогось, до чого людина емоційно привязана) бувають різні, наприклад втрата майна, переїзд, втрата роботи, розлучення, найстрашніші втрати – це втрата власного здоров'я або здоров'я близької людини або втрата близької людини, тоді криза поєднується з горюванням. Часті зміни настрою під час горювання є нормою, тому що паралельно відбувається відновлення людини після втрати і горювання.

Доцільно говорити про кризу під час адаптації для всіх категорій населення, тому що пристосуватись до життя в країні в якій йде війна, одна із найважчих задач, тому що війна характеризується непередбаченістю подій, небезпекою, довготривалим стресогенним впливом, ніхто не знає як в подальшому будуть розвиватись події, і наскільки довго будуть тривати воєнні дії на території нашої країни. Люди які вимушені були переміститись до більш безпечного місця проживання проходять через кризу «ініціації», яка означає вихід зі свого рольового статусу, зі своєї «зони комфорту», вимушеної зміни свого соціального оточення, іноді навіть професії, оскільки в умовах війни спостерігається у певних регіонах дефіцит робочих місць, і

деяким людям доводиться змінювати не просто місце роботи, а і сферу роботи. В будь-якому випадку, особливості адаптації особистості в умовах війни залежать ще від однієї властивості, а саме рівня ригідності людини, який ми розглядаємо як протиставлення гнучкості, адаптивності людини. Криза ініціації також характеризується знеціненням соціального або професійного статусу людини, професія людини може бути неактуальною в нових умовах, або людина не може реалізовувати свої професійні уміння наприклад через переїзд в іншу країну де інші вимоги до фахівців.

Як людина зможе пережити кризу залежить від її внутрішніх ресурсів, стресостійкості, соціальної підтримки, і також від її гнучкості при адаптації до нових умов, або навпаки ригідності.

Значення слова ригідність в психології (від. лат. *rigidus* – твердий, жорсткий) розуміється як утруднення до змін, неготовність до змін поведінки, мислення, афективної оцінки у нових ситуаціях, які потребують змін. Ригідність характеризується важкістю зміни позиції стосовно певних життєвих ситуацій, несприйняттям тих уявлень і в цілому інформації, яка не відповідає переконанням людини, також відбувається фіксація на минулому досвіді, на минулих знаннях, поглядах, навіть якщо вони неактуальні і не сучасні в нових умовах. Ригідність може проявлятися при реагуванні на психологічні травми, проявляється через стани фрустрації, тривоги, страху, при цьому відзначається вплив соціального оточення, як одного із факторів формування цього феномену [13]. Виділяють три типи ригідності: когнітивну (проблеми з відтворенням картини світу з урахуванням зміненої інформації), мотиваційну (нездатність змінювати мотиви, корегувати потреби), афективну (складність із реагуванням на зміни через заціклювання на минулому, неадекватність емоційної оцінки через застарілі або неактуальні погляди). Ригідність заважає адаптивності людини, війна швидко несе за собою зміни, наприклад минулого місяця, я і уявити не могла що будуть регулярні вимкнення світла, і дослідження треба буде робити з урахуванням обмеження можливостей користування як комп'ютера, так і інтернета тощо. Тому

важливо враховувати зміни і корегувати власну поведінку. На рівень ригідності впливають такі фактори як: темперамент, особливості вищої нервової діяльності і нервових процесів, соціальне оточення, умови виховання, домінування певних рис характеру, вік. Також на те, наскільки у певній ситуації у людини будуть проявлятися риси ригідності, залежить від психотравм. С. Мадді, вважає, що оригінальність, креативність, творчість ідей, думок, рішень виникають у постійно мінливому середовищі. Він, разом із К. Хорн проводив дослідження співробітників компанії Illinois Bell, при цьому фіксувались і психологічні і фізіологічні показники у різних робочих ситуаціях. Потім компанія була вимушена звільнити половину співробітників, а інші залишились працювати у компанії, при цьому компанія змінилась. Згідно даних отриманих С. Мадді, більшість людей не змогли адаптуватись (вибірка включає і звільнених і тих, хто залишився працювати у нових умовах), вони мали значні труднощі у житті, проблеми із соціальним оточенням, зі здоров'ям, мали залежності тощо (у порівнянні з часом, коли вони працювали у компанії). Але третина людей демонстрували розвиток, ті кого звільнили, знайшли роботу, ті хто залишився у компанії мали успіхи у кар'єрі. Цікавим було те, що згідно даних дослідження С. Мадді і К. Хорн, «адаптивні» люди, нічим не відрізнялись від інших людей по показникам, які досліджувались, вони не мали якихось певних здібностей окрім «екзистенційної сміливості», тобто відкритості до нового досвіду без фіксації на невдачах та життєвих негараздах, екзистенційно сміливі люди не шукали причини того що відбулось, тому що це вже неможливо змінити [89].

Висновки до першого розділу

У першій частині нашої роботи відповідно до мети і завдань дослідження нами були розглянуті теоретичні засади дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни.

Ідея поділу інтелекту на види належить Г. Гарднеру, який у роботі «Структура розуму» виокремив такі види: емоційний інтелект, логіко-математичний інтелект, вербальний інтелект, просторовий інтелект, музичний інтелект. Вчені Д. Майєр та П. Саловей першими вжили термін «емоційний інтелект» та створили модель емоційного інтелекту, яка складається з некогнітивних здібностей: управління емоціями, контроль емоцій, ідентифікація емоцій, розуміння емоцій. Емоційний інтелект у роботах психолога Р. Бар-Она має складові: самопізнання (самосвідомість), вміння налагодити міжособистісне спілкування (емпатія), оптимізм, вміння управляти емоціями у стресових ситуаціях, адаптація, оцінка дійсності, то ж автор відмічає роль емоційного інтелекту у пристосуванні до стресових ситуацій і адаптації. Значне поширення концепція «емоційного інтелекту» отримала завдяки психологу і журналісту Д. Гоулману, він послідовник концепції Майєра-Саловей, проводив власні опитування і дослідження, таким чином вніс певні зміни у вищезгадану концепцію і виокремив такі його компоненти: саморегуляція, мотивація, емоційна самосвідомість, соціальні навички, емпатія. Поняття «емоційний інтелект» присутнє у роботах російського вченого Д. Люсіна у вигляді внутрішньоособистісного і міжособистісного інтелекту, Е. Носенко називає емоційний інтелект «емоційна розумність», і вважає його функціями адаптацію і захист від стресу. Мюрей Боуен відмічав біологічну керуючу систему, яка сприяє виживанню людини і її відтворенню, і ця система проявляється через емоції. На нашу думку, концепції емоційної регулюючої системи тісно переплітаються з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту – контроль через розуміння, використання і актуалізація у необхідних ситуаціях.

Психоемоційний стан в особистості в умовах війни в цілому відображає результат суб'єктивної стійкості до складних життєвих обставин і здатність до подолання труднощів і відновлення в умовах стресу, небезпеки і невизначеності, залежить від: виду травматичних подій, з якими людині

довелося зіткнутись людині, характеру війни, від обставин у яких опинилась людина. В умовах війни людина перебуває у негативних психоемоційних станах (дистрес, страх, тривога, фрустрацій). Війна є об'єктивною загрозою життю і здоров'ю людей, тому психофізіологічна відповідь у вигляді стресу є нормальною, анормальність воєнного стресу в тому, що він інтенсивний, хронічний, повторюваний і в залежності від подій війни може приймати негативний характер, тобто перетворюватись на дистрес, ПТСР.

Не дивлячись на негативні психоемоційні стани, які наявні у психічному світі особистості у зв'язку із війною, відчуття позитивних емоцій і почуттів є абсолютно нормальним явищем. При переживанні подій пов'язаних із загрозою життю, людині треба наново себе пізнавати, позитивні емоції можуть бути тимчасово атрофовані, але вони безперечно необхідні для нейтралізації травми. Позитивні емоції і пов'язані з ними психоемоційні стани здатні нівелювати руйнівний вплив на психіку негативних емоцій, якщо між ними буде баланс. Позитивні емоції сприяють суб'єктивному благополуччю і сигналізують про оптимальне функціонування людини. Навіть у горюванні, для людини нормально перебування у різних станах наприклад у стані суму, а потім у стані радості, тому що відбувається процес відновлювання у новій реальності людини одночасно з процесом або станом горювання.

Негативні чинники війни можна трактувати як фактори підвищеної вимоги до адаптаційного потенціалу особистості. Механізми адаптації еволюційно сформовані для виживання організму в змінних умовах навколишнього середовища. Для адаптації людина може опиратись на соціальну підтримку і на особистісні якості і ресурси. Ресурсами можна вважати достатню психічну і фізичну енергію людини для досягнення щоденних цілей. Захисні механізми і копінг-стратегії забезпечують психологічне і поведінкове пристосування. У складних для людської психіки ситуаціях, психологічний захист допомагає понизити рівень тривоги і тим самим зменшити вплив травмуючих факторів, тобто мати амортизаційний

ефект для того, щоб людина мала можливість збільшити свої психологічні ресурси. В контексті війни, життєстійкість може сприяти посттравматичному зростанню, як позитивним змінам, які стали можливими після психотравми, вищий рівень психологічного функціонування у порівнянні із періодом життя, який передував психотравмі. Бачення опори стресу через «резильєнтність» в своїй основі містить бачення психологічної стійкості, протистояння зовнішнім і внутрішнім чинникам стресу і успішній адаптації до умов війни. Емоції приймають участь у адаптації людини, вони є основою реакцій, які необхідні людині для виживання тому що емоційна система оцінює навколишні стимули швидше і має певну автоматичну фізіологічну реакцію відповідно до суб'єктивної оцінки. Люди відрізняються різним діапазоном адаптації, хтось із них більш адаптований, хтось менше, але так як через емоції люди реагують на світ більш ефективно ніж через механізм свідомого реагування, то емоції і їх розвиток пов'язані із процесами адаптації (М. Боуен). Це і є еволюційна перевага людини – керуватися емоційною або раціональною системами для адаптації, в залежності від ситуації.

На нашу думку, концепції емоційної регулюючої системи тісно переплітаються з фундаментальними принципами концепції емоційного інтелекту – контроль через розуміння, використання і актуалізація у необхідних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методичне забезпечення вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни

В першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. У другому розділі ми проведемо емпіричне дослідження даного питання.

Процедура дослідження передбачала емпіричне вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. У дослідженні приймали участь 50 респондентів громадян України віком від 18 до 65 років, з них 30 жінок і 20 чоловіків.

В нашому дослідженні були використані методи:

- теоретичний;
- психодіагностичний;
- математико-статистичний.

Методики діагностики рівня емоційного інтелекту:

- 1) Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін;
- 2) Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холл;

Методики діагностики психологічної адаптації особистості до умов війни:

- 3) Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької);
- 4) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);
- 5) Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

Методики діагностики рівня емоційного інтелекту:

1) Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін;

Стимульний матеріал містить 46 тверджень, 4 варіанти відповідей, 2 шкали МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект), та ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект), 5 субшкал.

Інструкція. *Будь ласка, уважно прочитайте твердження і оберіть відповідь в залежності від ступеня вашої згоди з твердженням.*

Відповіді: зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден.

Текст опитувальника Додаток.

Ключ, інтерпретація та обробка результатів в залежності від знаку.

MP « + » 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32; « - » 38, 42, 46;

MY « + » 9, 15, 17, 24, 36; « - » 2, 5, 30, 40, 44;

BP « + » 7, 14, 26; « - » 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45;

BY « + » 4, 25, 28, 37; « - » 12, 33, 43;

BE « + » 19, 21, 23; « - » 6, 10, 16, 39;

Значення МЕІ та ВЕІ підраховується за допомогою підрахування субшкал:

$MEI = MP + MY$; $VEI = BP + BY + BE$;

Міжособистісний емоційний інтелект:

MP - розуміння чужих емоцій, емоційних станів інших людей, невербальних проявів. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів, інтуїтивне розуміння емоцій інших людей.

MY - управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції і впливати на їх зміну. Здатність маніпулювати емоційним станом людей.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект:

BP - розуміння, розпізнавання, опис, усвідомлення власних емоцій і причин, що їх викликають.

ВУ - управління своїми емоціями, вміння викликати емоції і пригнічувати

ВЕ - контроль експресії, зовнішнього вираження емоцій.

Також підсумовується дані субшкал $PE = MP + VP$; $UE = MU + VU + VE$.

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - PE - розуміння своїх і чужих емоцій і UE - управління своїми і чужими емоціями.

Інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ.

2) Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холл (в адаптації Є. М. Гльїна)

Стимульний матеріал містить 30 тверджень, 6 відповідей, 5 шкал і інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Методика виявляє здібності особистості до розуміння, управління, керування своїми емоціями, а також до вміння розпізнавати і впливати на емоції інших людей. Діагностична методика містить наступні шкали:

Шкала 1 «ЕО - Емоційна обізнаність»;

Шкала 2 «УСЕ - Управління своїми емоціями»;

Шкала 3 «СМ - Самомотивація»;

Шкала 4 «ЕМ - Емпатія»;

Шкала 5 «РЕІЛ - Розпізнавання емоцій інших людей».

Інструкція.

Будь ласка, прочитайте твердження, які відображають різні аспекти життя, і оцініть ступінь вашої згоди з кожним твердженням, використовуючи наступні варіанти:

Повністю не згоден (-3 бали);

В основному не згоден (- 2 бали);

Частково не згоден (- 1 бал);

Частково згоден (+ 1 бал);

В основному згоден (+ 2 бали);

Повністю згоден (+ 3 бали)

Текстовий матеріал тексту у Додаток.

Ключ, обробка та інтерпретація результатів

Шкала 1 - 1, 2, 4, 17, 19, 25

Шкала 2 - 3, 7, 8, 10, 18, 30

Шкала 3 - 5, 6, 13, 14, 16, 22

Шкала 4 - 9, 11, 20, 21, 23, 28

Шкала 5 - 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту в залежності від знаку:

14 і більше балів - високий рівень, 8-13 балів - середній рівень, 7 і менше - низький рівень. Інтегративний рівень емоційного інтелекту в залежності від знаку: 70 і більше балів - високий рівень, 40-69 балів - середній рівень, 39 і менше - низький рівень.

Методики діагностики психологічної адаптації особистості до умов війни

3) Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької);

Методика Д. МакЛейна «Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale - I» - перекладена і адаптована Е. Г. Луковицькою.

Доцільність використання методики «Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна» в адаптації О. Г. Луковицької, в тому, що автор методики враховує суб'єктивний компонент при розумінні респондентами терміна «невизначеність», у методиці з 22 тверджень, 8 містять термін «невизначеність» у різному контексті. В умовах війни, актуальність толерантності до невизначеності загострилась, оскільки люди опинились у новій страшній ситуації і вони не мають релевантного цієї ситуації досвіду. Те, наскільки людина здатна у ситуації невизначеності управляти своїм психічним станом і поведінкою, у відповідності до нових ситуаційних вимог, залежить її адаптивності. О.Г. Луковицька використовує у своїй адаптації оригінальну версію методики і просту форму інтерпретації – підрахунок загального балу.

Стимульний матеріал методики містить 22 твердження, відповіді – семибальна шкала.

Текст методики Додаток В.

Інструкція. *Будь ласка, прочитайте твердження, і оцініть їх використовуючи шкалу: 1 _____ 4 _____ 7, де 1 – зовсім не згоден, 4 – середня оцінка згоди з твердженням, 7 – повністю згоден.*

Інтерпретація. Твердження відносяться до двох категорій: пряме значення і переносне значення.

Пряме значення мають твердження 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Переносне значення мають твердження 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20

Індивідуальний бал толерантності до невизначеності (ІТДН) = сума балів тверджень у прямих значеннях – сума балів тверджень у переносних значеннях.

Відемне значення говорить про складність адаптації до нової ситуації, дискомфорт, відчуття тривоги в невизначених ситуаціях, страх, ригідність, важкість при зіставленні старої і нової інформації, константність емоційних оцінок, консервативність.

Відемні значення свідчать про прийняття неодномірності майбутнього, складностей прогнозування навколишнього світу, креативність, творчий підхід до вирішення складних життєвих завдань, схильність до відмови від шаблонів і стереотипів у ситуаціях, які цього потребують.

4) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) в адаптації В. І. Вассермана.

Методика діагностування копінг-стратегій (когнітивні, емоційні, поведінкові).

Копінг допомагає опанувати поведінку в кризових ситуаціях і актуалізувати стратегію поведінки відповідну до вимог навколишнього середовища і індивідуальних властивостей людини. Доцільність використання методики діагностики в нашому дослідженні в тому, що нами буде проаналізовані і виявлені копінг-стратегії у людей, які знаходяться у

різних життєвих ситуаціях в умовах війни, адаптивність цих копінг-стратегій або не адаптивність допоможуть дослідити взаємозв'язок адаптивних копінг-стратегій з рівнем емоційного інтелекту.

Стимульний матеріал методики містить 26 варіантів копінгу. Твердження поділені на блоки А (когнітивні копінг-стратегії), Б (емоційні копінг-стратегії), В (емоційні копінг-стратегії);

Інструкція. Будь ласка, пригадайте яким чином останнім часом Ви вирішуєте стресові ситуації, ситуації емоційної напруги, складні життєві завдання. Важливо не роздумувати над твердженням, а відповідати максимально швидко, для нас важлива саме Ваша перша думка. Тепер коли ви пригадали свою поведінку у складних життєвих ситуаціях, прочитайте твердження у кожному блоці, і відмітьте тільки ті, які Вам підходять, якщо твердження не відповідають Вашій поведінці, не відмічайте їх.

Текст методики Додаток 2.

Обробка результатів.

Когнітивні копінг-стратегії блок А.

1. Ігнорування
2. Покора
3. Дисимуляція
4. Збереження самовладання
5. Проблемний аналіз
6. Відносність
7. Релігійність
8. Розгубленість
9. Надання сенсу
10. Встановлення власної цінності

З них адаптивні/неадаптивні/відносно адаптивні А5, А10, А4/А2, А3, А1, А8/А6, А7, А9;

Емоційні копінг-стратегії блок Б.

1. Протест
2. Емоційна розрядка

3. Придушення емоцій
4. Оптимізм
5. Пасивна кооперація
6. Покірність
7. Самозвинувачення
8. Агресивність

З них адаптивні/неадаптивні/відносно адаптивні

Б1, Б4/Б3, Б6, Б7, Б8/Б2, Б5;

Поведінкові копінг-стратегії блок В.

1. Відволікання
2. Альтруїзм
3. Активне уникнення
4. Компенсація
5. Конструктивна активність
6. Відступ
7. Співпраця
8. Звернення

З них адаптивні/неадаптивні/відносно адаптивні

В2, В7, В8/В3, В6/В1, В4, В5;

Інтерпретація відбувається в залежності від типу копінг-стратегії, для цього треба порівняти відмічені твердження і їх відповідність типу, у кожному блоці (когнітивний, емоційний, поведінковий) свої копінг-стратегії. Далі номер твердження і до якого блоку відноситься твердження, порівнюється з критеріями адаптивності/невдаптивності/відносної адаптивності.

5) Опитувальник PTGI розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун (адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим).

Стимульний матеріал містить 21 твердження, 6 варіантів відповідей, кожна відповідь оцінюється від 0-5 балів.

Також опитувальник містить шкали: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Інструкція. *Будь-ласка оцініть кожне твердження відповідно до величини зміни, яка відбулась в Вашому житті через травматичну подію, кризову подію, стрес.*

Шкала оцінки змін після травматичної ситуації:

0 - Жодних змін; 1 - Дуже незначні зміни; 2 - Невеликі зміни; 3 - Помірні зміни; 4 - Великі зміни; 5 - Дуже суттєві зміни.

Текст опитувальника представлено у Додатку 1.

Результати. Обробка результатів по «сирому балу», окремо підраховується бали по кожній шкалі, і підраховується загальний бал який демонструє індекс посттравматичного зростання.

Шкали (номера тверджень які підраховується по шкалі і значення посттравматичного зростання):

Ставлення до інших (СІ) 6,8,9,15,16,20,21

Нові можливості (НМ) 3,7,11,14,17

Сила особистості (СО) 4, 10, 12, 19

Духовні зміни (ДЗ) 5, 18

Підвищення цінності життя (ПЦ) 1, 2, 13

Інтенсивність вираження (низькі значення/середні значення/високі значення):

Ставлення до інших (СІ) 0-14/15-24/25-35

Нові можливості (НМ) 0-9/10-15/16-25

Сила особистості (СО) 0-7/8-15/16-20

Духовні зміни (ДЗ) 0-3/4-6/7-10

Підвищення цінності життя (ПЦ) 06/7-11/12-15

Опис шкал:

Ставлення до інших. Довіра до соціуму, комунікація, взаємна допомога, вміння приймати і просити про допомогу, соціальна підтримка, просоціальна позиція, покращення відносин з іншими людьми;

Нові можливості. Нові інтереси, захопливі ідеї, впевненість у своїх можливостях, прийняття минулого і бажання досягти нових цілей у майбутньому, планування, реалізація плану;

Сила особистості. Сила духа, сила характеру, переоцінка власних знань, умінь, навичок, особистісних властивостей, усвідомлення рис характеру, які проявились по-новому;

Духовні зміни. Віра. Надія. Духовність.

Підвищення цінності життя. Змінились пріоритети, усвідомлення важливості кожного дня, кожного моменту.

Загальний індекс посттравматичного зростання: низькі значення 0-32, середні значення 33-63, високі значення 34-105.

2.2. Результати та інтерпретація діагностики емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості

У відповідності до поставлених завдань, ми дослідили особливості емоційного інтелекту і адаптації особистості до умов війни.

Аналізуючи результати, які нами було отримано за допомогою «Опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна», можна відмітити наступне:

- Інтегральний показник (ЗЕІ) емоційного інтелекту у респондентів приймає значення від 28 до 135, при цьому середній бал по групі дорівнює 81, цей бал є середнім по нормам методики.

- У респондентів домінує низький рівень емоційного інтелекту (54%, 27 респондентів, з них дуже низький ЗЕІ 38%, 19 респондентів і низький рівень ЗЕІ у 16%, 8 респондентів), середній рівень емоційного інтелекту 12 респондентів, і це 24% від загальної кількості респондентів відповідно свідчить про те, що респонденти мають уявлення про емоційну сферу як власну, так і навколишніх людей, розуміють переживання інших людей, в залежності від ситуації здатні управляти своїми емоціями і контролювати їх;

високий рівень емоційного інтелекту мають 6% (3 респонденти), а також дуже високий рівень мають 16% (8 респондентів), що характеризує вибірку як таку, яка представляє у своїй більшості людей, які суб'єктивно оцінюють свою здатність до управління, контролю і розуміння емоцій на низькому рівні, при цьому різниця в показниках між респондентами з високим рівнем емоційної компетенції і респондентами з низьким і дуже низьким рівнем ЕІ допоможуть нам встановити зв'язок між адаптацією та ЕІ, використовуючи цю відмінність у показниках для порівняння суб'єктивного самозвіту респондентів і його відображення через методику «ЕмІн».

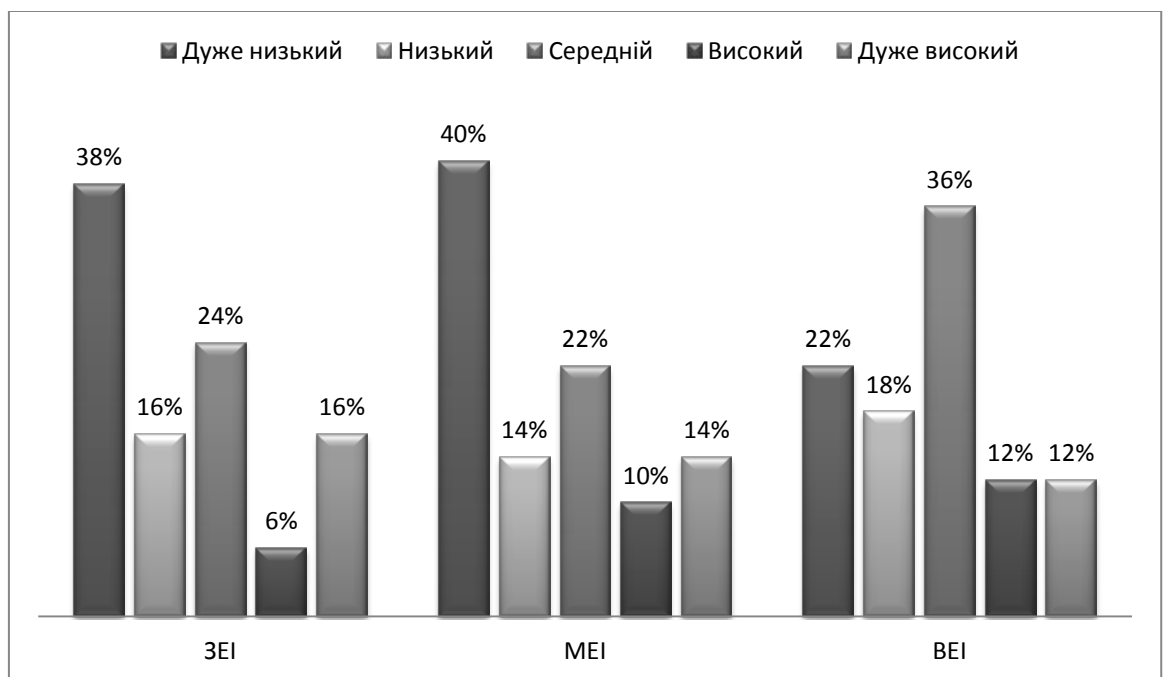


Рис. 2.1. Показники рівня емоційного інтелекту методика «ЕмІн» Д. В. Люсін

На Рис. 2.1. представлено також і результати по шкалам MEI (міжособистісний емоційний інтелект) і BEI (внутрішньо особистісний емоційний інтелект), з діаграми видно, що міжособистісний інтелект має досить високий рівень показників у діапазоні «дуже низький», «низький», що свідчить про невисокий рівень розвитку компетенцій, які включає в себе емоційний інтелект як аспект соціальної взаємодії, що може означати проблеми у відносинах з оточуючими, невміння зрозуміти емоційний стан інших людей, неефективну інтеракцію через упущення важливого фактору – емоційної складової комунікативних відносин.

ВЕІ має виражений середній діапазон значень, що можна інтерпретувати як знання емоційної сфери на достатньому рівні для повсякденного життя, однак події війни характеризуються різними факторами, які можуть чинити негативний вплив на психоемоційний стан особистості, тому у ситуаціях підвищеної тривоги і ситуаціях надмірного емоційного напруження, середнього рівня компоненту ВЕІ може бути недостатньо, і людина може втрачати контроль, може спостерігатись надмірне збудження, поганий настрій, домінування негативних емоцій або станів.

Для порівняння середніх показників балів респондентів по шкалам ми для зразкового фактору обрали дані, які зазначає автор методики, а саме:

- шкала МЕІ у своєму середньому значенні 39,7 дещо нижча ніж психометрична авторська характеристика шкал і субшкал, яка дорівнює $43,2 \pm 6,79$, це може свідчити про нижчий рівень міжособистісного інтелекту у респондентів нашого дослідження у порівнянні з дослідженням автора методики Д. В. Люсіна. У міжособистісних відносинах емоційний інтелект може сприяти швидкому надбанню досвіду і соціальних навичок це може сприяти соціально-психологічній адаптації людини;

- шкала ВЕІ, то середнє значення 41,5 також дещо нижче ніж у нормативних авторських даних, в яких цей показник дорівнює $43 \pm 8,35$. На рис. 2.2.1. результати отримані по субшкалам РЕ (розуміння емоцій) та УЕ (управління емоціями), шкала РЕ має середнє значення 38,5 що нижче ніж результат автора методики $43,3 \pm 7,1$, це також показник нижчого розуміння респондентами як своєї емоційної сфери, так і емоційної сфери інших людей, шкала УЕ яка вказує на здатність управляти власними і чужими емоціями має середній показник 42,7 що майже дорівнює результатам психометричного аналізу автора методики $42,9 \pm 7,86$.

Аналіз результатів (Рис. 2.2.) характеризує низький рівень розуміння емоційного стану респондентами, як власного, так і оточуючих, 44% мають дуже низький рівень розуміння емоцій, 14% мають низький рівень розуміння

емоцій, при цьому група респондентів які мають високі показники за шкалою PE – 8% і 12% (високий і дуже високий рівень), середній рівень мають 22%. Рівень управління емоціями у опитуваних на високому і дуже високому має подібний результат 14% і 14%, середній рівень мають 22% (разом рівень середній, високий і дуже високий 27 респондентів), в той же час дуже низький рівень, згідно результатів, 18%, низький рівень 28% (разом 23 респонденти).

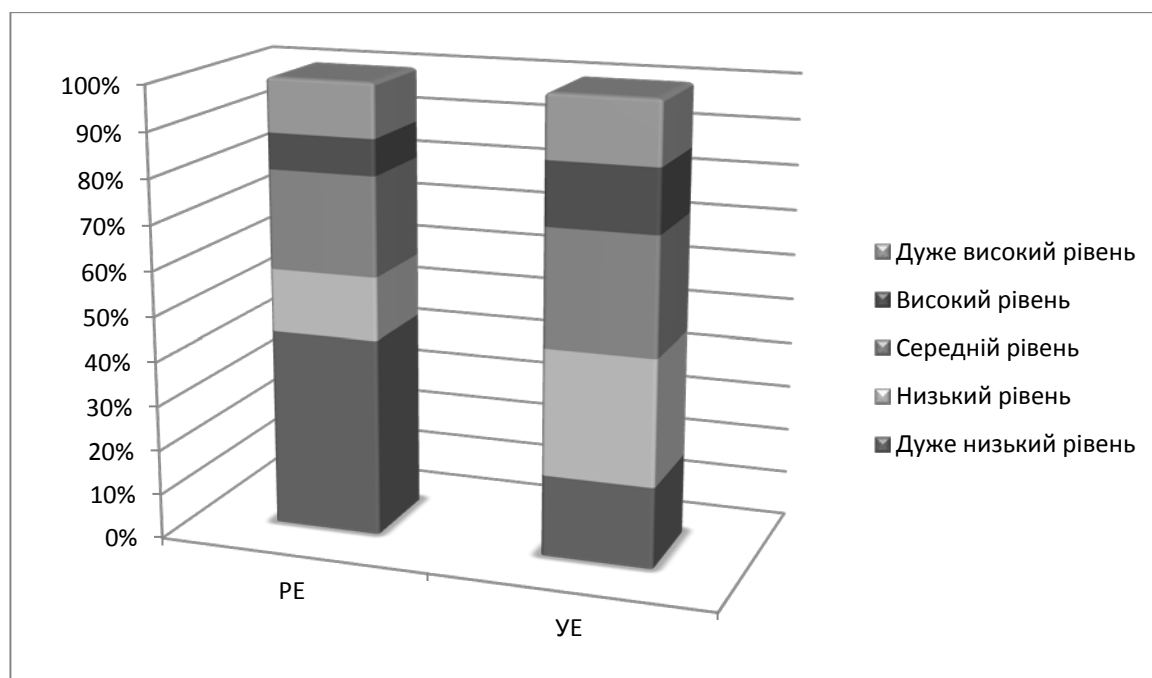


Рис. 2.2. Показники рівня емоційного інтелекту методика «ЕМІн» Д. В. Люсін по шкалам PE та UE

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту згідно з тлумаченням його різними авторами, здатні до конструктивної оцінки ситуації, також вони менш схильні до дисфункційних переконань, оскільки їх модель мислення опирається на аналіз звязків емоцій і думок, тому, у стресових умовах або у складних життєвих обставинах, люди з високим ЕІ можуть трактувати негативні обставини дійсності не як стресові, а як ситуації утруднення, ситуації виклику, ситуації які потребують вирішення. Під час адаптації необхідною є умова відновлення психологічного ресурсу, особливо якщо обставини адаптації вимагали значних зусиль для пристосування і

перебудови як фізіологічних показників так і психологічних, є відновлення психологічного стану.

Дефініція ЕІ також і в тому, що емоційно розумна людина вміє відновлюватись, тобто стабілізувати свій емоційний стан через свої власні індивідуальні способи відновлення, наприклад переключення с негативних емоцій на нейтральні, позитивні, тобто управління настроєм, тому показник УЕ може вказувати на здатність більшості опитуваних на високому і середньому рівні до регуляції власного емоційного стану, в той же час коли люди з низьким рівнем управління емоціями, як складової як міжособистісного так і внутрішньо особистісного інтелекту можуть бути схильні до імпульсивності, емоційної ригідності, в'язкості емоційних переживань, тривале переживання негативних емоцій, що в умовах війни, може мати негативні наслідки для психоемоційного стану.

Таблиця 2.1.

Дані ЕІ за ступенем виразності (методика «ЕмІн» Д. В. Люсін)

Шкала ЕІ	Рівень виразності ЕІ (методика «ЕмІн» Д. В. Люсін)									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
ЗЕІ	19	38	8	16	12	24	3	6	8	16
МЕІ	20	40	7	14	11	22	5	10	7	14
ВЕІ	11	22	9	18	18	36	6	12	6	12
РЕ	22	44	7	14	11	22	4	8	6	12
УЕ	9	18	14	28	13	26	7	14	7	14

В таблиці 2.1. представлені дані, отримані нами при обробці результатів різних аспектів емоційного інтелекту опитуваних, ці аспекти виражені у наступних значеннях:

МР – міжособистісне розуміння емоцій людей, на основі невербальних зовнішніх проявів, інтуїтивне розуміння внутрішніх емоційних станів інших людей

МУ – міжособистісне управління емоціями людей, як здатність викликати у людей бажані емоції або знижувати інтенсивність небажаних емоцій

ВР - розуміння, розпізнавання, опис, усвідомлення власних емоцій і причин, що їх викликають.

ВУ - управління своїми емоціями, вміння викликати емоції і пригнічувати

ВЕ - контроль експресії, зовнішнього вираження емоцій.

Згідно отриманих результатів на Рис. 2.3. високий рівень розвитку аспектів емоційного інтелекту у респондентів має схожі значення в діапазоні 18-20%, тобто розвинена здатність до розуміння власних емоцій наприклад, корелює в показниках з розвиненою здатністю до розуміння чужих емоцій.

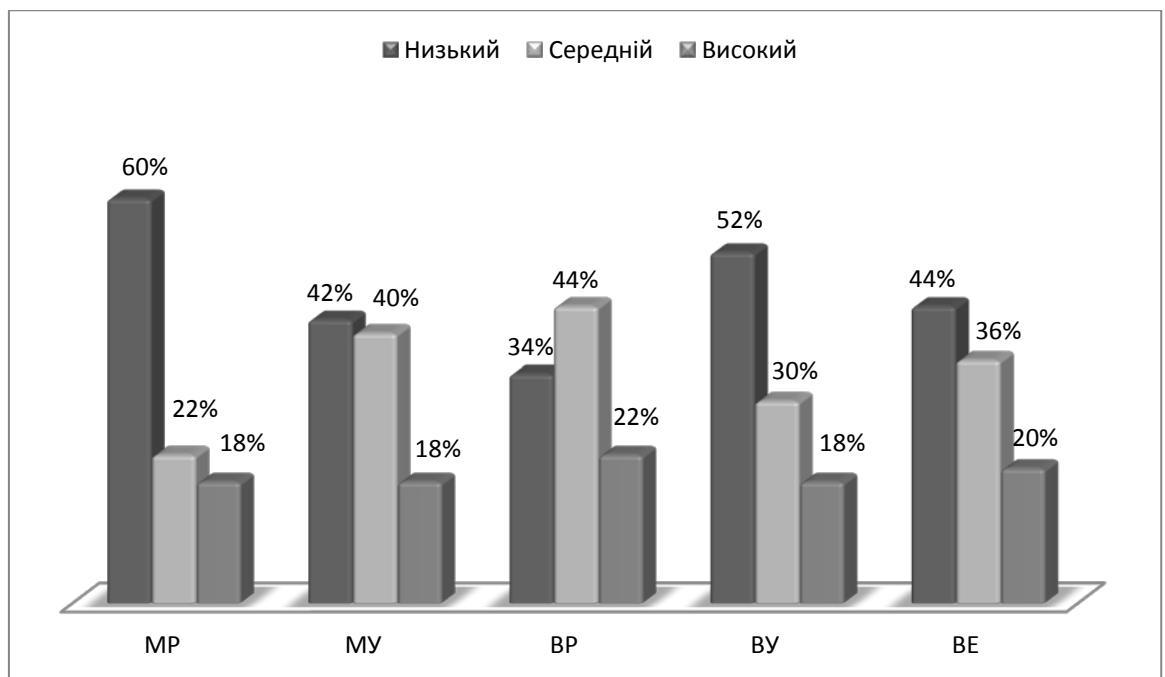


Рис. 2.3. Аспекти емоційного інтелекту у респондентів «ЕмІн» Д. В. Люсін

Найнижчі показники маємо по шкалам MP та VU що означає що майже половина з респондентів мають проблеми з регуляцією емоцій та розумінням емоцій інших людей, низька здатність до регуляції емоцій означає емоційну лабільність, імпульсивність, переживання негативних емоцій та застигання у певному емоційному стані з емоційною домінантою без контролю над

інтенсивністю емоційних проявів. Міжособистісне розуміння емоцій і низькі значення по цій шкалі можуть означати як загальну некомпетентність в емоційних проявах інших людей, так і може бути ситуативною рисою, яка виникає в ситуації кризи, коли частина людей схильна проявляти себе альтруїстично, а інша частина людей стає більш егоїстичними, емоційно відстороненими, емоційно холодними по відношенню до емоцій і переживань інших людей, тобто це може бути прояв психологічного захисту. Середній рівень показників МУ, ВР, та ВЕ говорять про те, що управління емоціями інших людей мають 40% респондентів, і вони можуть впливати в процесі комунікації на інших людей з метою, наприклад заспокоїти їх, шкала ВР свідчить про середній рівень управління власними емоціями у 44%, і 36% можуть виражати емоції відповідно до ситуації або виражати емоції продуктивним чином, наприклад спрямовувати негативні емоції на позитивні цілі.

Діагностика «Емоційного інтелекту», опитувальник Н. Холла.

Отримані дані за допомогою діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла ілюструють здібності респондентів до розуміння, управління, керування своїми емоціями, а також до вміння розпізнавати і впливати на емоції інших людей. Отже згідно із завдання дослідження ми провели діагностику емоційного інтелекту за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла і отримали наступні результати:

- Діапазон значень інтегративного рівня емоційного інтелекту, згідно обробки відповідей респондентів, приймає значення від -27 до + 72, при цьому можливий діапазон складає від -90 до +90, тому отримані дані свідчать про переважно низький рівень емоційного інтелекту у респондентів, однак на нашу думку питання тесту сформульовані автором методики так, що високий рівень емоційного інтелекту може бути тільки у респондентів, які майже на всі питання відповіли позитивно.

- Інтегративний рівень емоційного інтелекту на низькому рівні мають

62% респондентів (32 респондент), середній рівень у 34% (17 респондентів), високий рівень у 4% (2 респондентів).

- Рівні парціального емоційного інтелекту за шкалами складає: шкала «Емоційна обізнаність» - низький рівень у 56%, середній рівень у 36%, низький рівень у 8%, шкала «Управління своїми емоціями» - 68% респондентів мають низький рівень, середній рівень 24%, високий рівень 8%, шкала «Самомотивація» - низький рівень 52%, середній рівень 36%, високий рівень у 12%, шкала «Емпатія» - 52% мають низький рівень, 38% мають середній рівень емоційного інтелекту за шкалою, і низький рівень мають 10%, шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - 52% низький рівень, 34% середній рівень, 14% респондентів мають високий рівень парціального інтелекту за цією шкалою.

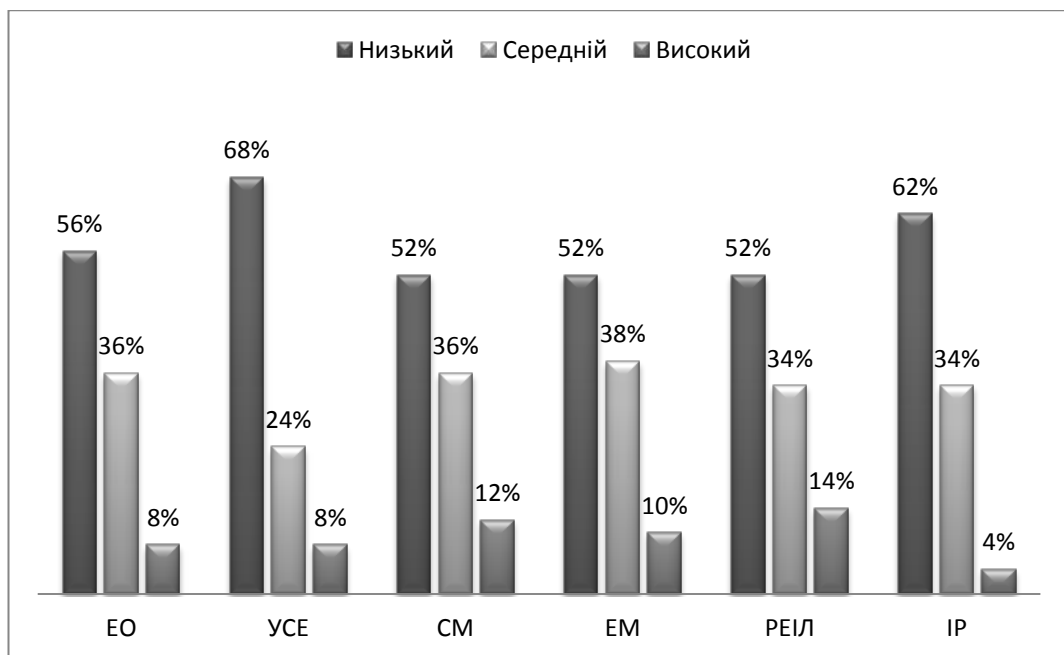


Рис.2.4. Рівні парціального емоційного інтелекту і інтегративний рівень у респондентів за методикою Н. Холла

Рівні парціального емоційного інтелекту у респондентів за методикою Н. Холла представлені в основному на низькому і середньому рівні, найнижчий показник має USE (управління своїми емоціями) 68% що означає емоційну ригідність, показник PEIL у 52% респондентів на низькому рівні вказує на невміння впливати на емоційний стан інших людей, показники

само мотивації СМ та емпатії ЕМ мають виражений низький і середній рівень, тобто половина респондентів не можуть використовувати власні спонукання для досягнення цілей, але при цьому чуйні до переживань і емоцій інших людей. На середньому рівні у респондентів представлена шкала емоційної обізнаності, а саме 18 респондентів які складають 36% від усіх опитаних, вбачають в емоціях джерело знань про те як чинити в житті, здатні, спостерігати зміну почуттів тощо.

Для визначення нормальності розподілу даних, ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова, дані розподілу у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Дані розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова.

		ЗЕІ	ІР
N		50	50
Норм. параметри ^{ab}	Середнє	81,20	25,92
	Стандартне відхилення	22,56	27,657
Різниця екстремумів	Модуль	,108	,123
	Позитивні	,108	,105
	Негативні	-,083	-,123
Статистика Колмогорова-См.		,108	,123
Асимптотичне знч. (двостор).		,199	,055

а. Порівняння з нормальним розподілом.

б. Розраховано у відповідності з вихідними даними.

Якщо відхилення від нормального розподілу має значення $p < 0,05$, то воно істотне і треба використовувати непараметричні тести. Наш результат має значення $p = 0,199$ (див. асимптотичне значення), що означає незначиму вірогідність помилки, тому що $0,199 > 0,05$, тому ми можемо застосовувати параметричні тести, параметр загального емоційного інтелекту має нормальний розподіл даних. Результати для інтегративного рівня емоційного інтелекту Н. Холла $p = 0,055$, що є $0,055 > 0,05$ і відповідає нормальному розподілу, тому для реалізації поставлених завдань, ми можемо

використовувати параметричні тести для дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією особистості до умов війни.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) в адаптації В. І. Вассермана.

Методика діагностування копінг-стратегій (когнітивні, емоційні, поведінкові).

Копінг допомагає опанувати поведінку в кризових ситуаціях і актуалізувати стратегію поведінки відповідну до вимог навколишнього середовища і індивідуальних властивостей людини. Доцільність використання методики діагностики в нашому дослідженні в тому, що нами буде проаналізовані і виявлені копінг-стратегії у людей, які знаходяться у різних життєвих ситуаціях в умовах війни.

При аналізі результатів, можна відмітити наступне:

- Респонденти використовують різні копінг-стратегії для подолання труднощів і складних життєвих ситуацій, при цьому більшість респондентів використовують неадаптивні емоційні копінг стратегії (36% від загального копінгу).

Цей результат співпадає з нашими даними (рис.2.5 та рис. 2.6) стосовно низького рівня використання емоційних стратегій емоційного інтелекту у переважаючої кількості опитуваних і означає утруднення з продуктивним проживанням негативних емоцій, пригнічення емоцій або їх надмірний прояв, наприклад у формі агресивності яка спрямована на оточуючих або на себе у вигляді аутоагресії. При цьому у адаптивному варіанті цей копінг використовують 38% від загального використання емоційних стратегій копінгу. Когнітивний вид копінгу майже порівну використовують як адаптивно так і відносно адаптивно 37% і 38% відповідно. Відносно адаптивні копінг-стратегії виражають конструктивність поведінки в залежності від ситуації в яких вони застосовується. Адаптивний когнітивний копінг передбачає критичне мислення і аналіз ситуаційних утруднень,

різноплановий підхід у виборі поведінки, усвідомлення власних ресурсів у співвідношенні з навколишніми викликами.



Рис. 2.5. Використання когнітивних копінг-стратегій

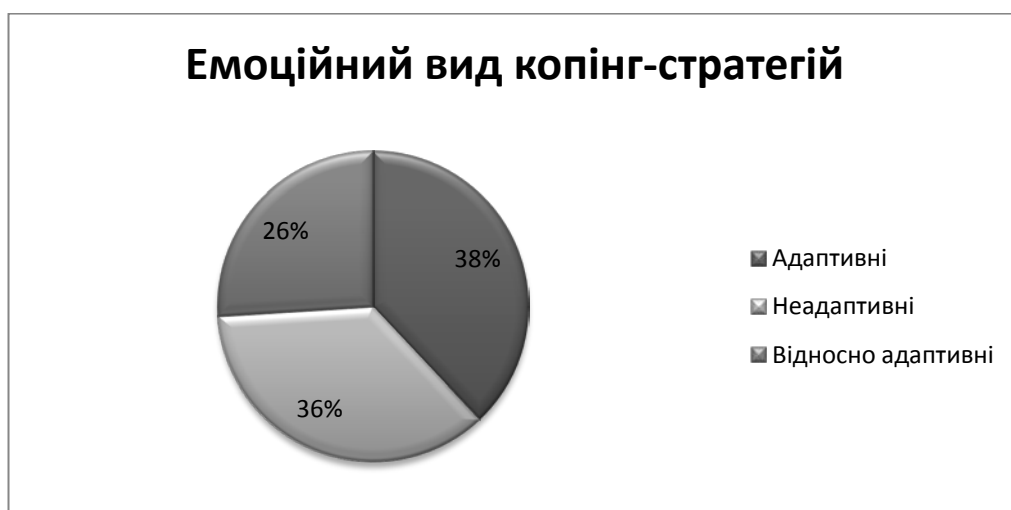


Рис. 2.6. Використання емоційних копінг-стратегій

Поведінкові копінг-стратегії (рис. 2.7.) представлені у більшості респондентів у відносно адаптивному варіанті (39%), це означає схильність до зміщення акценту з однієї дії на іншу, бажання бути постійно зайнятим справами щоб відволіктися від тривожних думок, а також у неадаптивному варіанті (30%) що означає ізоляцію, уникнення соціальних контактів, зниження соціальної активності, уникнення вирішення проблем, загальна пасивність. При цьому адаптивні поведінкові стратегії в основному передбачають активну взаємодію з соціальним оточенням як задля власного

блага, так і задля загальної користі від взаємодії у різних ситуаціях співпраці, що особливо ефективно під час війни, коли соціальна підтримка здатна дати потужний зовнішній ресурс для адаптації до різних умов.

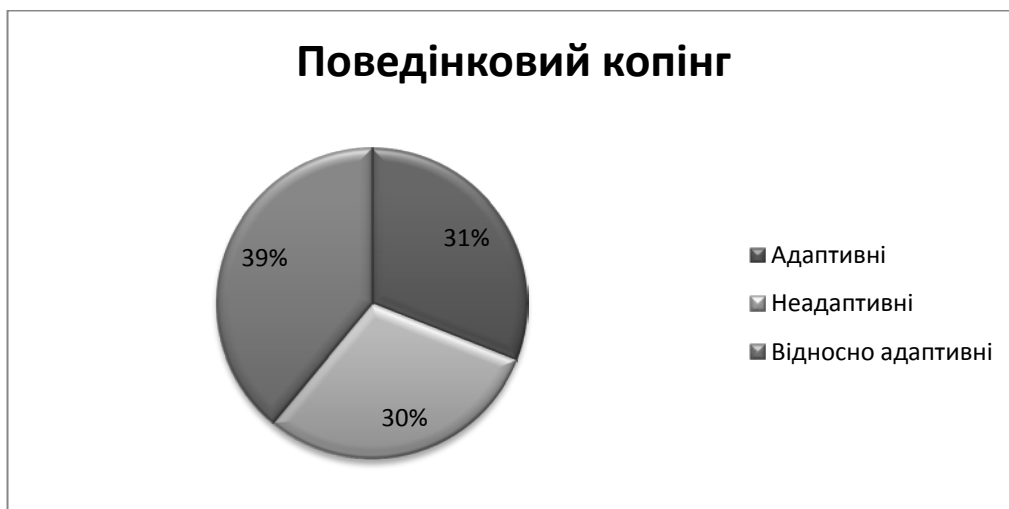


Рис. 2.7. Використання поведінкових копінг-стратегій

Також ми провели порівняння типу використаних способів подолання і їх продуктивності (рис. 2.8.)

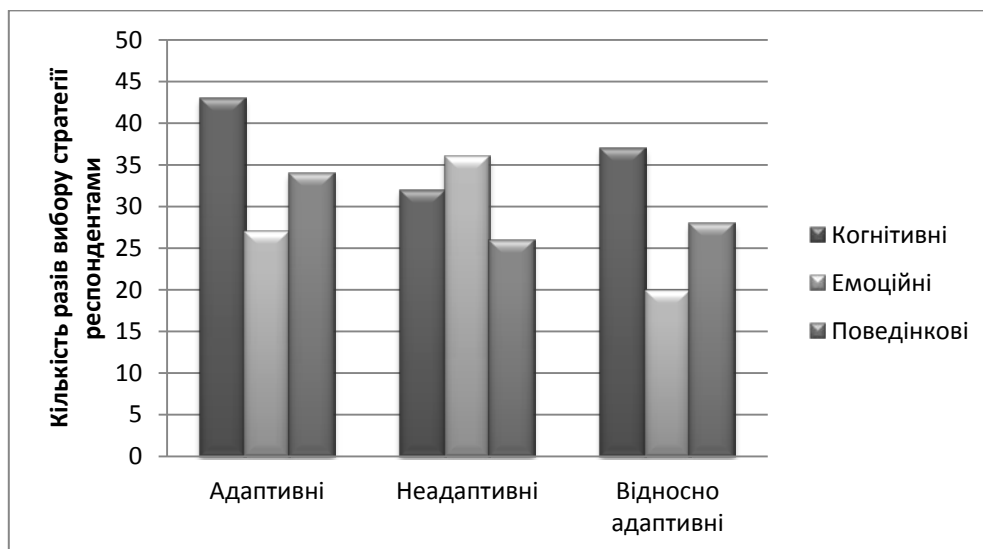


Рис. 2.8. Порівняння стратегій подолання і адаптивності їх використання респондентами

Згідно з даними, які представлені на діаграмі, ми можемо зробити висновок про середній діапазон використання як адаптивних, продуктивних, так і не адаптивних стратегій подолання. Частіше за все адаптивні механізми застосовуються у когнітивній сфері для опанування станів стресу, тривоги, напруження і спрямовані на аналіз життєвих труднощів. Адаптивні

когнітивні копінг-стратегії допомагають опанувати поведінку в кризових ситуаціях під час війни та актуалізувати стратегію поведінки відповідну до вимог навколишнього середовища та індивідуальних властивостей людини. Всього згідно результатів нашого дослідження 24 з 50 респондентів відповіли «Так» хоча б один раз на твердження методики, які відповідають за когнітивно-адаптивне подолання.

Адаптивні поведінкові стратегії подолання представлені у відповідях 22 респондентів з 50, це може пояснюватись соціальною підтримкою від державних і міжнародних гуманітарних організацій, навіть при незначній підтримці, це зовнішній допоміжний ресурс який формує опори у вигляді соціальної підтримки, тому люди отримують допомогу і намагаються надати допомогу наприклад через волонтерську роботу, через фінансову допомогу армії, тобто соціальний контакт і залучення у соціум сприяє гнучкості соціальної поведінки, також люди для подолання труднощів звертаються до інших людей, наприклад при переїзді внутрішньопереміщені особи часто знаходять прихисток у домівках незнайомих людей, звертаються до державних та міжнародних установ за допомогою. Адаптивність стратегій у емоційній сфері представлена дещо на нижчому рівні, аніж попередні когнітивна і поведінкова сфера, говорять про резистентність по відношенню до складних життєвих обставин, яка проявляється через протест або опір, і стимулює мотиваційну сферу для подолання труднощів.

Неадаптивні механізми подолання переважно пов'язані з емоційними копінг-стратегіями. На даному етапі дослідження, хочемо звернути увагу на дані, які були отримані нами за допомогою «Опитувальника емоційного інтелекту «EmIn» Д. В. Люсіна», де у респондентів домінує низький рівень емоційного інтелекту (54%, 27 респондентів, з них дуже низький ЗЕІ (38%) у 19 респондентів і низький рівень ЗЕІ у (16%) 8 респондентів, тому використання неадаптивних емоційних стратегій подолання може вказувати на пригнічення емоцій, неконтрольованість емоційної сфери – інтенсивності емоцій, їх негативні емоційні стани і переживання і насправді дані способи

поведінки можуть допомогти у короткостроковій перспективі для зняття тривоги або поліпшення емоційного стану, а у довгостроковій перспективі, вони можуть мати побічний ефект у вигляді певної непродуктивної поведінки, від якої людина буде залежна у майбутньому. Тому на нашу думку актуальним є підвищення рівня емоційного інтелекту респондентів для опанування власної емоційної сфери.

Когнітивні неадаптивні стратегії трактуються нами згідно тлумачення автора методики, як негативна оцінка власних ресурсів для подолання труднощів що призводить до прийняття рішення про пасивну позицію у складних життєвих обставинах, фрустрацію. Ця стратегія може мати прояв у невірі у власні сили, наприклад людина може залишатись у небезпечному місті під час війни через дисфункційні переконання в тому, що вона ніде не потрібна, і що ніхто їй не допоможе, що в свою чергу може мати негативні наслідки. Неадаптивні поведінкові стратегії представлені у відповідях 21 респондента з 50, і вказують на пасивність, самотність, схильність до прокрастинації і відкладення рішень, «відстрочена» поведінка.

Відносно адаптивні стратегії серед респондентів мають дещо перевагу у когнітивній сфері, що характеризує вибірку респондентів, які використовують дані механізми як релігійних і віруючих людей, у контексті війни це може бути пов'язано з безперечною вірою в перемогу і Збройні Сили Україна, і в Бога, який захищає людину, її близьких, всіх людей, які страждають від воєнної агресії проти нашої країни. Поведінкові відносно адаптивні стратегії говорять нам про прагнення людей тимчасово відійти від вирішення проблем і змістити акцент на діяльність, яка не вирішує поточні проблеми, але відволікає від них.

Використання переважаючих копінг-стратегій респондентами, дані представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Копінг-стратегії, що переважають у респондентів

Копінг-стратегія	Кіл-ть респондентів, які використовують копінг-стратегію, %	Тип стратегії	Продуктивність
Надання сенсу	21 (42%)	Когнітивна	Відносно адаптивна
Оптимізм	19 (38%)	Емоційні	Адаптивна
Відступ	19 (38%)	Поведінкова	Неадаптивна
Збереження самовладання	18 (36%)	Когнітивна	Адаптивна
Конструктивна активність	17 (34%)	Поведінкова	Відносно адаптивна
Агресивність	17 (34%)	Емоційна	Неадаптивна
Пасивна кооперація	15 (30%)	Емоційна	Відносно адаптивна

Хочемо зауважити, що кожен з респондентів може використовувати різні стратегії, на які він опирається у різних життєвих обставинах, тому ми рахуємо кількість ствердних відповідей по кожному твердженню і середнє значення по стратегії. Відносно адаптивну когнітивну стратегію яка пов'язана з наданням сенсу використовують 42% респондентів, це говорить нам про те, що надання сенсу тяжким життєвим обставинам війни допомагає людині знизити рівень тривоги та стресу в актуальний момент і пережити труднощі. Дана стратегія змінює суб'єктивне відношення до проблеми, при цьому сама проблема не вирішується. Адаптивна стратегія оптимізму характеризує тих респондентів, які опираються на неї, як тих, у кого загальний емоційний фон, сприйняття і оцінка дійсності базуються на позитивних очікуваннях від подій. Малоадаптивна поведінкова стратегія «відступ» означає що у певних життєвих обставинах, респонденти прагнуть усамітнення, уникають думок про проблему або проблемну тему, уникають соціальній взаємодії, не намагаються вирішити актуальні проблеми, це може бути пов'язано зі втомою від навколишніх негативних стимулів, травмуючи

подій, персональних змін або змін у соціальному середовищі, до яких людина не може звикнути, відсторонення від навколишньої ситуації. Також переважною не адаптивною стратегією яку використовують 34% (17 респондентів) є стратегія агресивність, яка виражає різні форми агресивної поведінки як пасивної агресії, так і її відкритої форми, а також може бути в формі ауто агресії Агресія може бути руйнівною як для самої людини, так і для людей які її оточують, тому контроль над емоціями, який може практикуватись через розвиток емоційного інтелекту може бути превентивною мірою запобігання проявів агресії у поведінці і допомогти спрямувати агресію у конструктивному руслі.

Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької);

В умовах війни, актуальність толерантності до невизначеності загострилась, оскільки люди опинились у новій страшній ситуації і вони не мають релевантного цієї ситуації досвіду. Те, наскільки людина здатна у ситуації невизначеності управляти своїм психічним станом і поведінкою, у відповідності до нових ситуаційних вимог, залежить її адаптивність. О.Г. Луковицька використовує у своїй адаптації оригінальну версію методики і просту форму інтерпретації – підрахунок загального балу. Опитувальник допомагає виявити реакції респондентів на різні стимули, які характеризують його ставлення до складних та/або невизначених ситуацій, при цьому деякі стимули містять різні інтерпретації.

Проаналізувавши результати, можемо зробити висновок про:

- Відемне значення, яке отримано в результаті дослідження у 16 респондентів, що складає 32% від загальної кількості респондентів.
- Низьке значення індивідуальної толерантності до невизначеності мають 38%, середнє і високе значення 28% і 2% випробуваних.
- Середнє значення по шкалі 4,8. Шкала має розкид значень відносно середнього (22,697), ознака варіюється по даній методиці -57 +66;

Відемні або низькі значення ІТДН в результатах респондентів свідчить про інтолерантність до ситуацій, які характеризуються: невизначеністю, новизною, невідомістю, в таких ситуаціях у респондентів виникає тривога і страх, що в свою чергу впливає на їх адаптацію до умов війни, які характеризуються динамікою явищ і мінливістю обставин навколишнього середовища. Таке відношення до ситуацій невизначеності у респондентів може бути сформовано, через такі особистісні якості як: страх невідомості, ригідність, важкість при зіставленні старої і нової інформації, константність емоційних оцінок, консервативність, та прагнення до ясності і однозначності при вирішенні різних життєвих завдань.

Середні та високі показники (30% респондентів) толерантності до невизначеності свідчать про прийняття неодномірності майбутнього, врахування складностей прогнозування навколишнього світу, креативність, творчий підхід до вирішення складних життєвих завдань, схильність до відмови від шаблонів і стереотипів у ситуаціях, які цього потребують, схильність до ризику. В цілому позитивне відношення до невизначених ситуацій обумовлює інтернальність особистості, швидкий перехід від планів до дій.

Дані результатів свідчать про низький рівень толерантності у більшості випробуваних, що свідчить про страх перед новим досвідом, домінуванням негативних реакцій на стимули, які визначаються як незнайомі, складні, змінні або мають декілька тлумачень. У ситуації війни, це можна трактувати як фактор утруднення адаптації через низку установок, які можуть впливати на адекватні рішення респондентів та на їх сприйняття дійсності, через що багатомірні явища, в їх сприйнятті можуть зводитись і спрощуватись до одномірних, також дихотомічність мислення може призвести до катастрофізації навіть незначних життєвих труднощів.

Розподіл даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова свідчить про ненормальність розподілу даних ($p = 0,02$), тому ми будемо

використовувати непараметричні тести для визначення кореляції, а саме коефіцієнт кореляції Спірмена.

Результат свідчить про помірний позитивний прямий зв'язок між загальним емоційним інтелектом (ЗЕІ «Опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна») і толерантністю до невизначеності, $r = 0,528$, при $p < 0,01$. Емпіричне значення кореляції значиме на рівні 0,01 (двостороння).

Також ми перевірили інші шкали методики «ЕмІн», а саме їх кореляцію з толерантністю до невизначеності див. Таблиця 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляція шкали методики «ЕмІн» з толерантністю до невизначеності

Кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмена		
Шкали методики «ЕмІн» Д. В. Люсіна		Індивідуальна толерантність до невизначеності
ЗЕІ	Показник кореляції	,528**
	Значимість (двостороння)	<,001
МЕІ	Показник кореляції	,539**
	Значимість (двостороння)	<,001
ВЕІ	Показник кореляції	,469**
	Значимість (двостороння)	<,001
РЕ	Показник кореляції	,459**
	Значимість (двостороння)	<,001
УЕ	Показник кореляції	,558**
	Значимість (двостороння)	<,001
Діагностика «Емоційного інтелекту», опитувальник Н. Холла		
ІР	Показник кореляції	,615**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕО	Показник кореляції	,488**
	Значимість (двостороння)	<,001
УСЕ	Показник кореляції	,609**
	Значимість (двостороння)	<,001

Продовження табл. 2.4

СМ	Показник кореляції	,619**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕМ	Показник кореляції	,536**
	Значимість (двостороння)	<,001
РЕІЛ	Показник кореляції	,467**
	Значимість (двостороння)	<,001

Аналіз даних свідчить про статистично значимий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і толерантністю до невизначеності, це означає що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вище рівень толерантності до невизначеності у респондентів. Окремо хочемо звернути увагу, на показник УСЕ (управління своїми емоціями) і показник СМ (самотивація), дані яких свідчать про найвищий зв'язок з рівнем толерантності, тобто при наявності такої особистісної компетенції як управління суб'єктивним емоційним станом для вибору адаптивного способу поведінки, допомагає регулювати власні емоції у певних ситуаціях, що у ситуаціях невизначеності формує толерантність, тобто прийняття обставин без надмірних емоційних переживань. Показник самотивація і її висока кореляція з прийняттям невизначеності пов'язана з тим, що самотивація в період невизначеності є особливою рушійною силою, тому що період невизначеності може характеризуватись зниженням мотиваційних компонентів, тому само мотивація дає довільну психічну енергію для дії. При адаптації особистості до умов війни часто невизначеність створює відчуття безвиході, тому рівень внутрішньої мотивації може знижуватись і життєва активність людини може бути значно знижена або обумовлена лише зовнішніми мотиваційними чинниками (обов'язки, отримання винагороди або уникнення покарання та ін.), тоді внутрішня самотивація може виступати як активаційний компонент для постановки цілей.

ЕІ визначають як особистісну компетентність: ідентифікувати, виражати, контролювати емоції, регулювати емоції, усвідомлювати причини виникнення емоцій і наслідки їх вираження або переживання, а також використання емоцій для досягнення цілей (мотивація, спонукання) та адаптації. Також для порівняння рівня емоційного інтелекту за методикою «Емін» і інтегративним рівнем толерантності до невизначеності, ми порівняли значення двох груп, першу групу склали респонденти з дуже низьким і низьким рівнями емоційного інтелекту з їх показниками ІТДН за допомогою т-критерія Стюдента для двох незалежних вибірок, ми перевірили рівність середніх значень двох вибірок, отримані нами результати свідчать про статистично значиму різницю між рівнем толерантності у групі з високим рівнем емоційного інтелекту (група 2) у порівнянні з групою (група 1) з низьким і дуже низьким рівнем емоційного інтелекту. Із загальної вибірки ми обрали респондентів з низьким рівнем емоційного інтелекту і респондентів з середнім і високим рівнем інтелекту, відповідно закодувавши їх для порівняння під цифрами 1 та 2. Отримані результати в Таблиця 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники респондентів з різним рівнем інтелекту

ІТДН	Група з низьким рівнем EQ			Група з високим рівнем EQ			Т -2,949 Ст. свободи 48 Передбачаються рівні дисперсії f 0,207, знач. (критерій рівності Ливиня) 0,651
	п	Сер. знч.	Знач. двостор.	п	Сер. знч.	Знач. двостор.	
	26	-3,6538	,005	24	13,9583	,005	

Тип Т-критерію який ми використовуємо для інтерпретації результатів залежить від наявності або відсутності рівності дисперсій двох розподілів значень, які ми порівнювали. Дані результати у нашому дослідженні:

- Передбачаються рівні дисперсії (критерій рівності дисперсій Ливиня)

$$f = 0,207, \text{ значення } 0,651;$$

- Якщо р-рівень критерію Ливиня $\leq 0,05$, тоді дисперсії статистично достовірно **різняються**, і ми обираємо варіант т-критерію в якому «рівність дисперсій не передбачається»;
- В нашому випадку р-рівень критерія Ливиня **0,651 > 0,05**, тоді дисперсії порівняльних розподілів значень статистично достовірно не різняться, тому дані в для т-критерію ми беремо з рядка «передбачається рівність дисперсій» і використання цього критерію правомірно. Всі дані відображені у таблиці 2.5.

Тепер коли ми встановили тип т-критерію, ми робимо висновок про значимість і наявність різниці між групою респондентів з високим і середнім рівнем емоційного інтелекту і толерантністю до невизначеності, і групою з низьким і дуже низьким рівнем емоційного інтелекту і толерантністю до невизначеності.

Попередньо отримані дані про кореляційний зв'язок за допомогою методу непараметричної кореляції Спірмена нам дозволяють зробити висновок про прямий середній кореляційний зв'язок явищ, що дозволяє нам стверджувати те, що збільшення рівня емоційного інтелекту корелює зі збільшенням толерантності до невизначеності, і навпаки, зниження рівня емоційного інтелекту має зв'язок зі зниженням толерантності до невизначеності, тобто респонденти не здатні витримувати напруження несподіванок і змін звичного способу життя, досягати цілей в ситуаціях змінних обставин і порушення планів, тому їх адаптація у ситуації коли порядок їх життя може порушити хаос спричинений війною, вони можуть бути менш продуктивним і адаптивними у порівнянні з респондентами з високим рівнем емоційного інтелекту і різних компетенцій, які включені в його дефініцію, порівняння двох груп за критерієм Стюдента підтверджує нашу думку про наявність різниці у групах з високим і низьким рівне емоційного інтелекту і толерантністю до невизначеності

Умови війни обумовлюють невизначеність майбутнього, толерантність до невизначеності, на нашу думку, один з ключових факторів адаптації до

умов війни, результати які були отримані нами свідчать про взаємозв'язок між різними аспектами емоційного інтелекту і толерантності до умов невизначеності.

Опитувальник PTGI розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун (адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим).

Даний опитувальник посттравматичного зростання представляє суб'єктивну оцінку респондентів змін в їх житті внаслідок травматичних подій війни. Методика дозволяє продіагностувати як загальний індекс посттравматичного зростання, так і зміни у цінностях і життєвих орієнтирах опитуваних, а саме такі аспекти як: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Проаналізувавши результати дослідження, ми отримали наступні результати:

- Загальний індекс посттравматичного стресового зростання – високе значення у 20% респондентів, які згідно опитувальника PTGI відмічають в собі стійкі зміни після травматичного досвіду життя під час війни, ці зміни стосуються переосмислення своїх потенційних можливостей, здібностей і здатностей, а також покращення відносин з іншими людьми, 34% відмічають середні зміни, або зміни в певних аспектах свого життя після травматичного досвіду, 46% - низький рівень який може характеризувати зрив адаптації або утруднення з нею, невпевненість у власних можливостях, або просто нейтральність і байдужість по відношенню до подій війни.

- Відкриття нових перспектив у 18% респондентів на високому рівні, у 32% на середньому рівні вираження, духовні зміни відмічають 26% на високому рівні, 24% на середньому рівні, і половина респондентів майже не відмічають змін у своїй духовності. Шкала сила особистості має виражені показники низького і середнього рівня вираження серед респондентів, а саме 54% - низький рівень, 42% середній рівень, що означає відсутність змін у здатності протистояти різним впливам і досягати своє мети у респондентів з низьким рівнем, і у респондентів які відмічають зміни на середньому рівні,

сила особистості, або як вважав З. Фрейд «сила-Я», зазнає трансформаційних змін після травматичного досвіду, а саме респонденти відмічають в собі сили для долаття життєвих труднощів і життєвих перешкод, відмову від ригідності на користь свободи і гнучкості при адаптації, переосмислюють свій потенціал і ресурс. Зміни у ціннісно-мотиваційному компоненті особистості спостерігають 4% на високому рівні, 40% на середньому рівні і 56% на низькому рівні, які свідчать про переоцінку цінності життя майже у половини респондентів у яких середні і високий індекс змін. Рис 2.9.

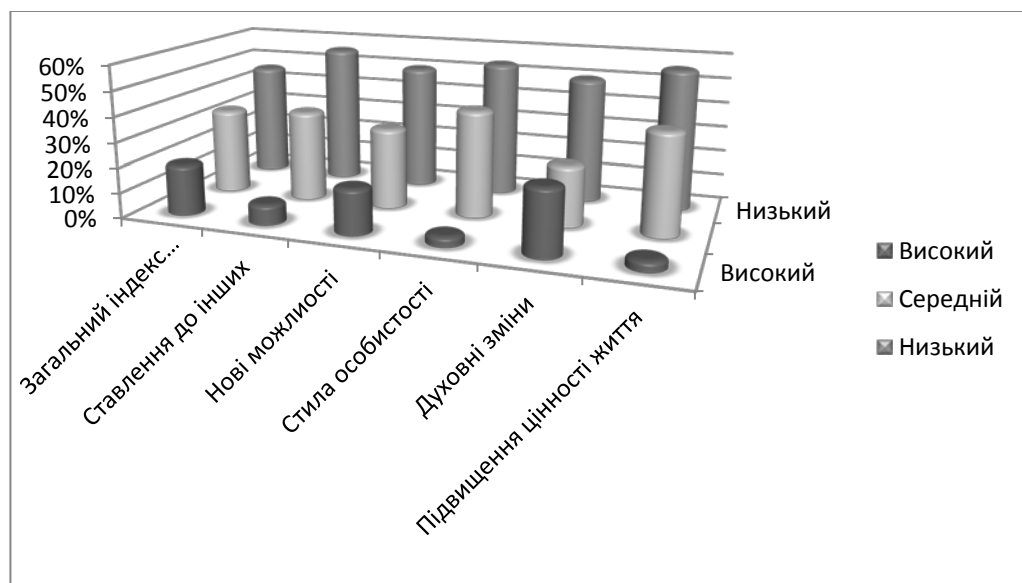


Рис. 2.9. Вираження шкал у респондентів за опитувальником PTGI

Далі ми перевірили отримані дані на нормальність розподілу. Для визначення нормальності розподілу даних, ми застосували критерій Колмогорова-Смірнова, дані розподілу: статистика Колмогорова-Смірнова 0,166, асимптотичне значення 0,001, так як $0,001 < 0,05$, розподіл ненормальний і ми обираємо непараметричний коефіцієнт кореляції по Спірмену для визначення кореляції між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням особистості як фактором адаптації до умов війни.

Н₀ кореляція між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням як ознакою адаптації відсутня;

Н₁ кореляція між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням як ознакою адаптації достовірно відрізняється від нуля. Результати представлені у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати кореляції за отриманими даними на нормальність розподілу

Емоційний інтелект (ЗЕІ)	Р ₀ Спірмена коефіцієнт кореляції	Знач. двостороння	
ПЗ (загальний індекс)	,406**	,003 (<0,05)	Емпіричне значення кореляції значиме
СІ	,358*	,011	Емпіричне значення кореляції значиме
НМ	,439**	,001	Емпіричне значення кореляції значиме
СО	,407**	,003	Емпіричне значення кореляції значиме
ДЗ	,381**	,006	Емпіричне значення кореляції не значиме
ПЦ	,410**	,003	Емпіричне значення кореляції значиме
Діагностика «Емоційного інтелекту», Н. Холл. ІР	Р ₀ Спірмена коефіцієнт кореляції	Знач. двостороння	
ПЗ (загальний індекс)	0,426**	,002 (<0,05)	Емпіричне значення кореляції значиме

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

При аналізі даних, нами виявлено помірний прямий зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростання. Так як $|r| > T_{кр}$ ($0,406 > 0,3$), ми можемо відкинути гіпотезу H_0 про відсутність кореляції, і прийняти гіпотезу H_1 і стверджувати про наявність значущого зв'язку.

Також ми перевірили шкали посттравматичного зростання і їх взаємозв'язок з емоційним інтелектом, результати демонструють помірний прямий зв'язок між усіма шкалами посттравматичного зростання окрім шкали ДЗ (духовні зміни), це може бути пов'язано з тим, що духовність це явище поза сферою інтелекту, в тому числі і емоційного, духовність це щось неосяжне, безмежне, божественне, в той же час інтелект має концепції і різні його виміри, тобто знаходиться в сфері понять. Посттравматичне зростання характеризує певні позитивні психологічні зміни після тяжких життєвих обставин, зміни, які призвели до адаптації, або навіть до більш високого рівня психічного функціонування, ніж той, що був до травматичних, стресових, подій.

2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптаційних можливостей особистості в умовах війни

Методичні рекомендації стосовно підвищення рівня емоційного інтелекту ми графічно оформили у вигляді листівок і брошур, які можуть зацікавити і заохотити людей до прочитання інформації на них, ці графічні психоедукаційні матеріали ми розповсюджуємо в соц. мережах.

Оволодіння мовою емоцій допомагає нам підтримувати стосунки як особисті, так і професійні. Емоційний інтелект може розширити розум і зробити людину щасливою та задоволеною. Деякі люди мають вроджену емоційну чуйність, а деяким треба розвинути свої емоційні навички, тому наші прості рекомендації спрямовані на пояснення практичного значення емоційного інтелекту і як він необхідний для повноцінного життя.

Спершу дайте собі відповідь на запитання, скільки з перерахованих здібностей або здатностей вам притаманні?

- 1) Уміння розпізнавати власні емоції;
- 2) Здатність встановлювати емоційний зв'язок з іншими людьми;
- 3) Уміння активно слухати інших;
- 4) Здатність брати активну участь у міжособистісному спілкуванні та розуміти невербальні ознаки поведінки інших людей;
- 5) Здатність контролювати свої думки та почуття;
- 6) Здатність ефективно керувати емоціями та виражати їх у соціально прийнятний спосіб;
- 7) Здатність позитивно сприймати критику та отримувати з неї користь;
- 8) Здатність пробачити, забувати, відпускати і рухатися далі;
- 9) Здатність до оптимальної поведінки у емоціогенних або стресових ситуаціях;

Якщо хоч одне з тверджень не відповідає вашим індивідуальним властивостям, це привід для того, щоб почати розвивати і вдосконалювати свій ЕІ.

Емоційний інтелект складається з п'яти компонентів: самосвідомість (знання того, що ми відчуваємо і чому ми це відчуваємо), саморегуляція (здатність правильно виражати свої почуття), мотивація (внутрішнє спонукання), емпатія (здатність сприймати емоції інших і дивитися на світ з їх точки зору) соціальні навички (здатність ефективно спілкуватися та будувати міцні соціальні зв'язки).

Розвиток ЕІ починається з розуміння того, який аспект ЕІ потрібно розвивати. Деякі з нас можуть мати міцні соціальні навички, але їм бракує саморегуляції, тоді як інші можуть мати високу мотивацію, але погану саморегуляцію.

Контроль емоцій передбачає не стільки контроль самих емоцій, скільки контроль стимулів, що їх викликають (неприємні стимули які довго впливають на людину треба припиняти, якщо такої можливості немає, треба додати

позитивні стимули, тобто «розбавити» негативні; чергування емоцій означає, що після справ, які викликають сильні емоції треба зайнятись спокійною діяльністю);

Емоції сильніше розуму, тому якщо вам потрібен доступ до ваших оптимальних когнітивних можливостей емоції треба контролювати, так вважають НЛП терапевти;

Щоб викликати позитивні емоції іноді достатньо актуалізувати емоційну пам'ять:

- ситуації, які супроводжуються сильними емоціями радості;
- ресурсні спогади про минуле;
- речі-посередники, як носії спогадів, пов'язаних з позитивними переживаннями, почуттями, емоціями;

Людина може викликати необхідний для неї стан для продуктивності, для того, наприклад, щоб знизити тривогу, і для цього важливо вміти диференціювати стани і емоції. Стан продуктивності потрібен для оптимальної діяльності.

Проговорювання емоцій потрібно тому що слово – одне із головних засобів регуляції наших внутрішніх станів, емоцій;

Емоції людина регулює довільно і усвідомлено або несвідомо, коли емоцію витісняють механізми психологічного захисту у ситуаціях коли вона містить в собі імпульс, який небажано виводити на рівень усвідомлення, а також емоції можуть на низькому рівні регуляції «залишатись в тілі», і це означає, що засобів на більш високому рівні не вистачає для її переживання;

Щоденник емоцій допомагає об'єктивувати переживання, особливо корисним він є коли людина відчуває супротив, при спробах описати свої почуття, у щоденнику, при щоденній практиці, може бути досягнуто терапевтичний ефект і людина навчиться ідентифікувати власні почуття;

Емоції можуть бути менш виразними через психологічні захисні механізми або через відсутність енергії на емоції;

Розпізнавання емоцій і вираження їх у екологічний спосіб, тобто так, щоб не зашкодити ні собі ні оточуючим, наприклад агресія - емоція з колосальною енергією, вона може бути спрямована на будь яку діяльність, тому що вона мобілізує мозкову активність і фізичний стан;

Саморегуляція емоцій - вплив раціональної частини психіки на емоційну, тобто усвідомлення емоцій, причин їх виникнення, відокремлення емоцій від думок, емоційної оцінки (передчасної, стереотипної) від фактів дійсності;

Емоції треба проживати, застій у негативних емоціях може перейти у більш складні стани депресії, прояви психосоматичних хвороб;

Рішення не приймаються на емоціях, але враховуються емоційні фактори, тобто двомірна оцінка: розум і емоції, наприклад покупка, наскільки вона мені буде корисна, чи необхідна ця покупка мені зараз, чи отримаю я задоволення від покупки зараз, або потім також буду отримувати задоволення під час користування покупкою;

Емоції важливі, наприклад шизоїди часто мають переконання стосовно того, що їх емоції і почуття не мають значення, і тому людям, які мають риси цього психотипу, важливо розуміти важливість емоцій, це як мінімум розширить їх світ пізнання і переживання;

Легалізуйте емоції, ви маєте право на будь-які емоції, головне, щоб їх переживання і вираження не шкодило вам;

Емоція це енергія, при постійному пригніченні емоцій негативна енергія накопичується, цю енергію можна спрямовувати на різні цілі;

Всі емоції дала нам природа, але якщо людина не може справлятися з емоціями, вони перетворюються на проблему, тому розвиток емоційного інтелекту є актуальною і необхідною.

Фактори які нівелюють деструктивний вплив війни на психоемоційний стан особистості насправді є дуже простими порадами, які іноді важко дотримуватись, наприклад це:

- задовольняти свої базові життєві потреби, здоровий сон, харчування;
- задовільнити потребу у безпеці, по-можливості переміститись у більш безпечне місце, дотримуватись правил безпеки під час повітряних тривог;
- критично мислити, тестувати реальність, перевіряти інформацію;
- фізична активність яка як відомо є прекрасним засобом мінімізації стресу;
- боротися з прокрастинацією через усунення відволікаючих факторів, наприклад відволікання на телефон, поділ задачі на етапи, які легше досягати, продумати свою систему винагород, коли етап або задача буде досягнута, і проста порада, щоб щось зробити, треба почати, тут допоможе мотиваційний компонент особистості;
- допомагати тим людям, кому ви можете допомогти, приймати допомогу, якщо вона вам потрібна, звертатись за допомогою;
- відчувати спільність з іншими людьми, взаємодіяти з державами;
- мати просоціальну позицію, підтримувати соціальні зв'язки, соціальна підтримка є одним із механізмів адаптивного копінгу;
- самореалізовуватись через волонтерство, наприклад;
- прийняти рішення стосовно переїзду/повернення, тому що прийняте рішення, навіть неправильне, знижує рівень тривоги, яка підвищується у момент коли зважується альтернативи, ви зможете потім переглянути рішення, головне не зациклюватися над роздумами кожного дня;
- піклування про психоемоційний стан, наприклад через підвищення рівня емоційного інтелекту, вплив якого на адаптацію людини ми і вивчаємо в нашій роботі.

Висновки до другого розділу

Відповідно до завдань дослідження, ми здійснили діагностику рівня емоційного інтелекту і діагностику психологічної адаптації особистості до умов війни, а також встановили наявність взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

Визначено, що рівень емоційного інтелекту приблизно у половини респондентів представлений на низькому рівні, і друга половина респондентів мають середній і високий рівень EI, при цьому різниця в показниках між респондентами з високим рівнем емоційної компетенції і респондентами з низьким рівнем EI допоможуть нам встановити зв'язок між адаптацією та EI, використовуючи цю відмінність у показниках для порівняння суб'єктивного самозвіту респондентів і його відображення через методики. Обидві методики дали приблизно однакові результати стосовно переважного низького рівня EI.

При аналізі копінг-стратегій аподолання труднощів, ми встановили, що респонденти використовують різні копінг-стратегії для подолання труднощів і складних життєвих ситуацій, при цьому більшість респондентів використовують неадаптивні емоційні копінг-стратегії. Цей результат співпадає з нашими даними стосовно низького рівня емоційного інтелекту у переважаючої кількості опитуваних і означає утруднення з продуктивним проживанням негативних емоцій, пригнічення емоцій або їх надмірний прояв, наприклад у формі агресивності яка спрямована на оточуючих або на себе у вигляді аутоагресії.

В умовах війни, актуальність толерантності до невизначеності загострилась, оскільки люди опинились у новій страшній ситуації і вони не мають релевантного цієї ситуації досвіду. Дані результатів свідчать про низький рівень толерантності у більшості випробуваних, що свідчить про страх перед новим досвідом, домінуванням негативних реакцій на стимули, які визначаються як незнайомі, складні, змінні або мають декілька

тлумачень. У ситуації війни, це можна трактувати як фактор утруднення адаптації. Отримані дані про кореляційний зв'язок дозволяють нам зробити висновок про прямий середній кореляційний зв'язок явищ, що дозволяє нам стверджувати те, що збільшення рівня емоційного інтелекту корелює зі збільшенням толерантності до невизначеності, і навпаки, зниження рівня емоційного інтелекту має зв'язок зі зниженням толерантності до невизначеності.

Посттравматичне зростання характеризує певні позитивні психологічні зміни після тяжких життєвих обставин, зміни, які призвели до адаптації, або навіть до більш високого рівня психічного функціонування, ніж той, що був до травматичних, стресових, подій. При аналізі даних, нами виявлено прямий зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням.

Методичні рекомендації стосовно підвищення рівня емоційного інтелекту ми графічно оформили у вигляді листівок і брошур, які можуть зацікавити і заохотити людей до прочитання інформації на них, ці графічні психоедукаційні матеріали ми розповсюджуємо в соціальних мережах.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту з психологічною адаптацією особистості в умовах війни. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Отже, емоційний інтелект визначають як особистісну компетентність: ідентифікувати, виражати, контролювати емоції, регулювати емоції, помічати зміни емоцій, розуміти природу виникнення тієї чи іншої емоції, або емоційного стану, усвідомлювати причини виникнення емоцій і наслідки їх вираження або переживання, а також використання емоцій для досягнення цілей (мотивація, спонукання) та адаптації. Емоційний інтелект обумовлює успішну адаптацію у поєднанні з раціональними компетенціями і опосередковується через ресурси подолання, стратегії подолання, гнучкість, резильєнтність, толерантність до невизначеності (невизначеність викликає відчуття тривоги, здатність опанувати тривожний стан - компетенція EI). Високий EI може виступати в якості інтеграції здібностей і здатностей які сприяють ефективному подоланню людиною стресових подій через розуміння, регуляцію, управління негативними емоціями як власних, так і емоцій інших людей завдяки успішній обробці додаткової інформації, яку відображає емоційна система.

2. Психоемоційний стан в особистості в умовах війни в цілому відображає результат суб'єктивної стійкості до складних життєвих обставин і здатність до подолання труднощів і відновлення в умовах стресу, небезпеки і невизначеності, залежить від: виду травматичних подій, з якими людині довелося зіткнутись людині, характеру війни, від обставин у яких опинилась людина.

3. Механізми адаптації еволюційно сформовані для виживання організму в змінних умовах навколишнього середовища. Емоції приймають участь у адаптації людини, вони є основою реакцій, які необхідні людині для

виживання тому що емоційна система оцінює навколишні стимули швидше і має певну автоматичну фізіологічну реакцію відповідно до суб'єктивної оцінки. У якості показника хорошої психологічної адаптації особистості в умовах війни можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, толерантність до невизначеності, посттравматичне зростання, яке на нашу думку, може бути досягнуто за допомогою практичного використання емоційних явищ. Запорукою успішної психологічної адаптації можна вважати ресурси стресостійкості, життєстійкості, адаптивні копінг-стратегії, резильєнтність, посттравматичне зростання.

4. В умовах війни, актуальність толерантності до невизначеності загострилась, оскільки люди опинились у новій страшній ситуації і вони не мають релевантного цієї ситуації досвіду. Дані результатів свідчать про низький рівень толерантності у більшості випробуваних, що свідчить про страх перед новим досвідом, домінуванням негативних реакцій на стимули, які визначаються як незнайомі, складні, змінні або мають декілька тлумачень. У ситуації війни, це можна трактувати як фактор утруднення адаптації. Отримані дані про кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та толерантності до невизначеності дозволяють нам зробити висновок про прямий середній кореляційний зв'язок явищ, що дозволяє нам стверджувати те, що збільшення рівня емоційного інтелекту корелює зі збільшенням толерантності до невизначеності, і навпаки, зниження рівня емоційного інтелекту має зв'язок зі зниженням толерантності до невизначеності.

5. Проаналізували і описали копінг-стратегії. При аналізі копінг-стратегій подолання труднощів, ми встановили, що респонденти використовують різні копінг-стратегії для подолання труднощів і складних життєвих ситуацій, при цьому більшість респондентів використовують неадаптивні емоційні копінг-стратегії. Цей результат співпадає з нашими даними стосовно низького рівня емоційного інтелекту у переважаючої кількості опитуваних і означає утруднення з продуктивним проживанням

негативних емоцій, пригнічення емоцій або їх надмірний прояв, наприклад у формі агресивності яка спрямована на оточуючих або на себе у вигляді ауто агресії.

6. Виявили взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту і посттравматичним зростанням. При аналізі даних, нами виявлено прямий кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом і посттравматичним зростанням. Посттравматичне зростання характеризує певні позитивні психологічні зміни після тяжких життєвих обставин, зміни, які призвели до адаптації, або навіть до більш високого рівня психічного функціонування, ніж той, що був до травматичних, стресових, подій.

7. Розробили методичні рекомендації стосовно підвищення рівня емоційного інтелекту, які ми графічно оформили у вигляді листівок і брошур, які можуть зацікавити і заохотити людей до прочитання інформації на них, ці графічні психоедукаційні матеріали ми розповсюджуємо в соціальних мережах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Том 15. №11.С. 21–26.
2. Амплєєва О.М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2018. 1(1), 9-13.
3. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компонента професійної діяльності. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. 4-9 С.
4. Андрєєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену. *Питання психології*. 2006. №3. С.78-86.
5. Білоконенко Л. А. Вплив оцінної лексики на емоційний стан людини в міжособистісному конфлікті. К. 2018. 420 с
6. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. – 288 с.
7. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти : Навчальний посібник / Ю. Бреус. – Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, – 36 с
8. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. М.: Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2000. - 1008 с
9. Герасименко Л. Емоційна регуляція поведінки студентів у контексті самооцінки особистості. *Collection of scientific papers «ЛОГОΣ»*, (October 14, 2022; Oxford, UK), p. 119-122.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х. : Віват. 2020. - 512 с.
11. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія"*. 2021 64, 62-81.

12. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. №14, С. 211-214.
13. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019, 24-30.
14. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. – 7 с.
16. Капріцин І Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. *Головний редактор*. 2022. 237 с.
17. Кокур О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник / Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.
18. Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот Київ: Книголав, 2022. 384 с.
19. Левітов М. Про психічний стан людини. М. 1964. 344 С.
20. Левітов М. Фрустрація як один з видів психічних станів. *Питання психології*. 1967. № 6. С. 118–129.
21. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Луковицкая Е. Г. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016
22. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2022. No 1(3). 74 с.

- 23.Лукомська С. О. Можливості застосування ресурсного підходу до роботи з травмами війни. *Організаційний комітет конференції, 2022.* 256 С.
- 24.Люсин Д. Структура емоційного інтелекту та зв'язок його компонентів з індивідуальними особливостями: емпіричний аналіз *Соціальний інтелект: Теорія, вимірювання, дослідження.* М. 2004. №4.
- 25.Люсин Д.В. Сучасні уявлення про емоційний інтелект. *Соціальний інтелект: Теорія, вимірювання, дослідження.* М. 2004.
- 26.Маклаков А. Г. *Общая психология: Учебник для вузов.* - СПб.: Питер, 2016. - 583 с.: ил. - (Серия «Учебник для вузов»).
- 27.Максимець С.М., Запара, В.О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. 2022. 18 с.
- 28.Манойло А.В. *Державна інформаційна політика в особливих умовах.*М.: 2003. 388 с.
- 29.Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91.
- 30.Михальська Ю.А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281-289.
- 31.Міхеєв О.М. Адаптація. *Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія]* / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата звернення 20. 11. 2022).

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
33. Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. 2022. С. 20-22.
34. Ніколаєнко Л.І. Категоризація і мовне вираження емоцій співчуття та злорадства (на матеріалі української, російської і польської мов). *Мовознавство*. 2005. № 1. С. 45-57.
35. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 С
36. Оніщенко Н. В.. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 84-96.
37. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор. 2009. 181 с.
38. Пивоварчик І. М. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. *Scientific Collection «InterConf»*, 2022. 134, С. 181-183.
39. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук*. Психологія. 2020. (47). С. 79-89.
40. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
41. Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході. *Організаційна психологія. Економічна психологія*: 4 (11). 2017, 87 С.
42. Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja>.

43. Рекун Г. П., Меденець, В.В. Емоційне лідерство в системі управління персоналом. *Економіка та суспільство*. 2017. 691 с.
44. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. №1 С. 37-41.
45. Таранюк Г. Г. Особливості використання копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів жителями прифронтової зони. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: *матеріали II Міжнародної наук-практ. конф.* м. Вінниця, 18–19 лист. 2022. С. 85-90.
46. Таранюк Г.Г. Психологічні ресурси та ресурсування психіки. *XII Глухівські наукові читання: матеріали Міжнар. наук-практ. конф.*, м. Глухів, 7-8 грудня. 2022. С. 240-243.
47. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. 2022.
48. Чернявська Т. П. (2022). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*, (2 (24)), 82-90.
49. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К. : Талком, 2021 р. – 319 с.
50. Шишкіна Х. Ю. Психологічні основи здоров'я крізь призму соціальної зрілості студентів. *Науковий вісник. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. у-т. Вип. 687. 2014. С. 198–205.
51. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології : Зб. наук.праць Кам'янець-Подільського нац. Ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип 39. С.380-399.
52. Ahmad, A. H., & Zakaria, R. (2015). Pain in Times of Stress. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 22(Spec Issue), 52–61.

53. Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual*. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. 216 p.
54. Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. *Journal of Loss and Trauma*. 2010. Vol. 15. P. 151–166.
55. Daniel Goleman's Emotional Intelligence Theory Explained [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа до ресурсу: <https://resilienteducator.com/classroom-resources/daniel-golemans-emotional-intelligence-theory-explained/>
56. Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. New York: Praeger. Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
57. Feinstein JS. Lesion studies of human emotion and feeling. *Curr Opin Neurobiol*. 2013;23(3):304-309.
58. Fink G. *Stress science*. Neuroendocrinology. Academic Press, Apr 6, 2010
59. Fredrickson B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378.
60. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
61. Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77-175). London: The Hogarth Press.
62. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice* / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.
63. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books. 440 p.
64. Goleman D. (2006). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 360p.

65. Hur, J., Jordan, A. D., Dolcos, F., & Berenbaum, H. (2017). Emotional influences on perception and working memory. *Cognition and Emotion*, 31(6), 1294–1302. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1213703>
66. Izard C. *The Psychology of Emotions* / C. E. Izard. – NY: Plenum Press, 1991.
67. Johnston W.M., Davey G.C.. The psychological impact of negative TV news bulletins: the catastrophizing of personal worries. *British journal of psychology*. 1997. Vol. 88, Is. 1. P.85-91.
68. Korb A. *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression, One Small Change at a Time* / A. Korb, D. Siegel. – Oakland: New Harbinger Publications, 2015. – 240 p.
69. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
70. Maddi S. R. *Hardiness: The courage to grow from stresses*. *The Journal of*
71. Maslow A. *Motivation and Personality*. 2d ed. New York: Harper & Row; 1970.
72. May R. *The meaning of anxiety* / Rollo MAY. – New York: The Ronald Press Company, 1950. – 376 p.
73. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
74. Papero, Daniel V. *Bowen family systems theory* / Daniel V. Papero ; forewords by Vincent D. Foley ... [et al.] Allyn and Bacon Boston 1990, 113 p.
75. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2–21.
76. *Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.
77. Qiao-Tasserit, E., Corradi-Dell'Acqua, C., & Vuilleumier, P. (2017). The good, the bad, and the suffering. Transient emotional episodes modulate the neural circuits of pain and empathy. *Neuropsychologia*, 116, 99-116.

78. Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Mind of the meditator. *Scientific American*, 311(5), 38–45. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1114-38>
79. Ruslanivna, K. D., & Vasylivna, K. O. (2022, October). Overcoming procrastination in the period of altered psycho-emotional state during wartime. In The 8th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (October 29-31, 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2022. 1828 p. (p. 826).
80. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990; 9: 185–211.
81. Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 504–520). New York: Guilford Press.
82. Sapolsky R. *Why Zebras Don't Get Ulcers, Third Edition* / Robert M. Sapolsky. – NY: Henry Holt and Company, LLC, 2004. – 560 p.
83. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* / Martin E. P. Seligman. – NY: Vintage, 2006. – 319 p.
84. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1950. 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
85. Selye H. *Stress without distress* / Hans Selye. – Dallas, TX: Signet Book, 1975. – 193 p.
86. Thorndike E.L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. No 140. P. 227–235. P. 228.
87. Tomkins S. *Affect imagery consciousness* / Silvan S. Tomkins. – New York: Springer Publishing Company, Inc, 1962. – 522 p.
88. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, p.165

89. Why 1 in 3 People Adapt to Change More Successfully [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/strategic-thinking/201606/why-1-in-3-people-adapt-to-change-more-successfully>.
90. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2001). Slow down you move too fast: Emotional intelligence remains an “elusive” intelligence. *Emotions*, 1, 265–275.
91. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2005). The emotional intelligence primer: Current theory, assessment and applications. Cambridge, MA: MIT Press. Manuscript in preparation.
92. Zinchenko A., Kanske P., Obermeier Chr., Schröger E., Kotz S., Emotion and goal-directed behavior: ERP evidence on cognitive and emotional conflict, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 10, Issue 11, November 2015, Pages 1577–1587, <https://doi.org/10.1093/scan/nsv050>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсін;

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій
5. В мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку та жести інших людей.
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.

21. Я контролюю вираз емоцій на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю ті чи інші почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу роздратувати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це.
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити відчуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я іноді помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся, не знаю що робити.
41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у людей, які мене оточують.
43. Я не вмію долати страх.

44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.

45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.

46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Додаток Б**Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холл;**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток В

Шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької);

1. Я погано виношу невизначені ситуації
2. Мені буває важко реагувати на невизначені події
3. Думаю, що нові ситуації більш небезпечні, ніж звичні
4. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному витлумачити
5. Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору
6. Я намагаюся уникнути невизначених подій
7. Я добре впораюся з невизначеними ситуаціями
8. Я віддаю перевагу звичним ситуаціям (ніж новим)
9. Питання, які не можна розглядати тільки з однієї точки зору, трохи лякають мене
10. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння
11. Я терпимий до невизначених ситуаціям
12. Мені приносить задоволення вирішення проблем, які достатньо складні і невизначені
13. Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення
14. Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті
15. Я зазвичай віддаю перевагу новому, ніж звичному
16. Мені не подобаються невизначені ситуації
17. Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх доставляє задоволення
18. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації
19. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей

20. Мені важко робити вибір, коли результат не зрозумілий
21. Мені приносить задоволення дивуватися час від часу
22. Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність

Додаток Г

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);

Тест методики.

А

1. «Кажу собі: нині є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»
7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними»

Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»

8. «Я впадаю у лютю, стаю агресивним»

В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»

2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»

3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»

4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»

5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»

6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»

7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»

8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Додаток Д

Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory);

Текст методики.

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя 3. У мене з'явилися нові інтереси
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми
17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей