

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

УДК 159.925:159.942]:355.01

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 465 групи

САЛАМАГА Анжеліка Петрівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2023

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

Освітній рівень – бакалавр
Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
«10» травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці Саламазі Анжеліці Петрівні

1. Тема роботи: «Розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – розвиток емоційного інтелекту особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості під час воєнного стану.
4. Завдання дослідження:
 1. Теоретично розглянути воєнний стан і його психологічні наслідки на особистість.
 2. Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно концепції та складових емоційного інтелекту.
 3. Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення розвитку емоційного інтелекту під час воєнного стану.
 4. Експериментально вивчити особливості розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану.

Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології	21 вересня 2023 року	09 травня 2024 року

5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	9 листопада 2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану	30 січня 2024 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану	6 березня 2024 р.
4	Висновки	11 квітня 2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10 травня 2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	25 червня 2024 р.

Студент

_____ Анжеліка САЛАМАГА

Науковий керівник

_____ Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

АНОТАЦІЯ

Саламага А.П. Розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено особливостям розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану. Об'єктом дослідження є розвиток емоційного інтелекту особистості. Предмет дослідження дипломної роботи – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості під час воєнного стану.

У дослідженні висвітлено розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного конфлікту, що є надзвичайно важливим через значні психологічні наслідки, які несе воєнний стан.

В емпіричній частині описаний підбір методичного забезпечення та організація дослідження розвитку емоційного інтелекту. Зображені результати емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту під час воєнного стану. Завершальним етапом роботи є надання рекомендацій для психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Результатом проведеного дослідження стало визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, що показало низьку здатність до розуміння себе та своїх емоцій, значну схильність до негативних емоцій, середній рівень емпатії та чутливості до емоцій інших. За тестом тривожності Спілбергера виявлено високий рівень тривоги та напруження у різних сферах життя. Тест Шутте підтвердив, що особи добре розуміють власні та чужі емоції і можуть їх ефективно регулювати. Діагностика за 16-факторним опитувальником Кеттела виявила високі показники замкнутості, абстрактності мислення, чутливості, сором'язливості, стриманості, тривожності та консерватизму.

Ключові слова: емоційний інтелект, воєнний стан, психологічні наслідки, управління емоціями, психологічна підтримка, стрес, адаптація.

ABSTRACT

Salamaha A.P. Development of Emotional Intelligence of Personality under Martial Law. – Manuscript.

Qualification work for the Bachelor's degree in the specialty 053 «Psychology» – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the peculiarities of the development of emotional intelligence of personality under martial law conditions. The object of the research is the development of emotional intelligence of the personality. The subject of the thesis research is the psychological features of the development of emotional intelligence of personality during martial law.

The study highlights the development of emotional intelligence of personality in the context of military conflict, which is extremely important due to the significant psychological consequences brought by martial law.

The empirical part describes the selection of methodological support and the organization of the study of the development of emotional intelligence. The results of the empirical study of the development of emotional intelligence during martial law are presented. The final stage of the work provides recommendations for psychological support under martial law conditions.

The result of the study was the determination of the level of emotional intelligence according to N. Hall's methodology, which showed a low ability to understand oneself and one's emotions, a significant tendency to dwell on negative emotions, an average level of empathy, and sensitivity to the emotions of others. According to the Spielberger Anxiety Test, a high level of anxiety and tension in various areas of life was found. The Schutte Emotional Intelligence Test confirmed that individuals understand their own and others' emotions well and can effectively regulate them. The diagnosis using the 16-factor Cattell Questionnaire revealed high levels of introversion, abstract thinking, sensitivity, shyness, restraint, anxiety, and conservatism.

Keywords: emotional intelligence, martial law, psychological consequences, emotion management, psychological support, stress, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Воєнний стан і його психологічні наслідки на особистість	7
1.2. Емоційний інтелект: концепція та складові	17
1.3. Розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану	31
Висновки до першого розділу	46
РОЗДІЛ 2	48
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	48
2.1. Методологічне забезпечення емпіричного дослідження	48
2.2. Результати експериментального дослідження	52
2.3. Рекомендації для психологічної підтримки в умовах воєнного стану	67
Висновки до другого розділу	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток емоційного інтелекту в умовах воєнного конфлікту набуває важливості через значні психологічні наслідки, які несе за собою воєнний стан для людей, зокрема учасників конфлікту та тих, хто опиняється в його зоні впливу. Війна породжує нестабільність, страх, тривогу та травматичні події, що активують стресові реакції та збільшують ризик психічних проблем серед населення. Зокрема, військові події можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних розладів.

У таких умовах розвиток емоційного інтелекту виявляється критично важливим. Через взаємодію емоційних, когнітивних і мотиваційних рис афект та інтелект динамічно об'єднуються, щоб сформувати емоційний інтелект, складний особистий атрибут. Він спрямований на розуміння власних емоцій, а також емоцій інших, пропонує управління емоційним станом, приборкає емоції розуму та сприяє самосвідомості та самореалізації шляхом збагачення емоційного та соціального досвіду.

Психологи лише недавно почали активно досліджувати поняття емоційного інтелекту, заслуговуючи увагу таких вчених, як Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Дж. Готтман, Д. Стайн та ін. Ці дослідники наголошують на важливості розвитку емоційного інтелекту для індивіда, оскільки відомо, що він грає значну роль у спроможності особистості досягати успіху як у особистому, так і в професійному житті. Українські науковці також внесли вагомий внесок у розробку теорії емоційного інтелекту, серед яких виділяються В. В. Зарицька, К. В. Сергєєва, К. О. Санько, Є. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова та інші.

Освіта та розвиток емоційного інтелекту стають ключовими факторами у підтримці психічного здоров'я та адаптації до складних умов воєнного конфлікту. Розуміння власних емоцій, управління ними, а також емпатія та спроможність розрізняти емоції інших осіб допомагають людині ефективно

реагувати на стресові ситуації та зберігати психологічну стійкість у найважчі моменти. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту стає важливою складовою в умовах воєнного стану для збереження психічного здоров'я та підтримки рівноваги у психологічному благополуччі особистості.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану.

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

- 1) Теоретично розглянути воєнний стан і його психологічні наслідки на особистість.
- 2) Здійснити теоретичний аналіз літератури стосовно концепції та складових емоційного інтелекту.
- 3) Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідну меті дослідження систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення розвитку емоційного інтелекту під час воєнного стану.
- 4) Експериментально вивчити особливості розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану.

Об'єкт – розвиток емоційного інтелекту особистості.

Предмет – психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості під час воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (кореляційний аналіз К. Пірсона).

Психодіагностичний комплекс методик склали: діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест тривожності Спілбергера, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), 16 факторний опитувальник Кеттела.

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 30 осіб, які навчаються на першому курсі ЧНУ імені П. Могили, м. Миколаєва: 29 осіб жіночої статі віком від 17 до 20 років та 1 особа чоловічої статі віком 18 років.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів, щоб покращити їхні знання та навички у роботі з людьми, які пережили воєнні конфлікти. Результати можуть бути корисними для практикуючих психологів у роботі з клієнтами, які стикаються з психологічними наслідками воєнних конфліктів. Психологічні служби можуть використовувати ці дані для розробки та впровадження програм психокорекційної роботи, спрямованих на поліпшення психічного стану та підтримку емоційного благополуччя учасників конфліктів.

Практичні результати цієї роботи можуть бути використані в програмах психологічної підтримки, тренінгах для військовослужбовців та цивільного населення, а також у розробці стратегій збереження психічного здоров'я в умовах воєнного конфлікту.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: I Міжнародна науково-практична конференція на тему «Перспективи сучасної науки: теорія і практика» (4-6 березня 2024 р. м.Львів, Україна); VI Міжнародна науково-практична конференція на тему «Актуальні виклики науки та освіти» (12-14 лютого 2024 р. м.Берлін, Німеччина); X Міжнародна науково-практична конференція на тему «Глобальна наука: перспективи та інновації» (23-25 травня 2024 р. м.Ліверпуль, Великобританія).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 2 тез у збірнику матеріалів конференцій та 1 стаття.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 104 сторінки, основний зміст викладено на 75 сторінках. Робота

містить 4 таблиці, 3 рисунки, 4 додатки. Список використаних джерел складає 79 праць українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Воєнний стан і його психологічні наслідки на особистість

Важливою складовою систем національної безпеки більшості держав світу є державно-правовий (конституційний) режим воєнного стану. Згідно з чинним законодавством України, воєнний стан визначається як особливий правовий режим, що встановлюється в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози агресії, загрози територіальній цілісності чи державній незалежності України. Він передбачає уповноваження відповідних органів державної влади та військового управління для надання необхідних повноважень органам військового управління та органам місцевого самоврядування. Це робиться з метою забезпечення національної безпеки, відвернення загрози, відсічі збройній агресії та усунення загрози державній незалежності України, її географічній цілісності. Також передбачено тимчасове обмеження конституційних прав і свобод громадян і осіб, а також прав і законних інтересів юридичних осіб, із зазначенням строку дії обмежень [39].

Відповідно до Конституції України, запровадження воєнного стану та оголошення стану війни відноситься до повноважень президента та Верховної Ради. Голова держави виступає з відповідною ініціативою, а парламент її затверджує. Існують інші причини для оголошення надзвичайного стану, включаючи будь-яку з перелічених вище небезпек. Важливо пам'ятати, що надзвичайний стан також може бути оголошений у відповідь на загрозу «життю нації» або на неконтрольовані руйнівні соціальні події, такі як заворушення, протести чи інші порушення в громадських місцях, які становлять серйозну загрозу. Звичайно, введення воєнного стану має свої обмеження. Серед обмежень для фізичних осіб можна назвати наступні [38]:

- 1) запровадження комендантської години;

- 2) перевірка документів;
- 3) встановлення особливого режиму в'їзду та виїзду;
- 4) заборона торгівлі алкогольними напоями, зброєю, хімічними та отруйними речовинами;
- 5) встановлення нормованого постачання населення продовольчими та непродовольчими товарами за потреби;
- 6) виконання евакуації населення та матеріально-культурних цінностей тощо.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10% тих, хто вижив у глобальному збройному конфлікті, можуть у майбутньому зіткнутися із серйозними психологічними проблемами, тоді як інші 10% можуть змінити свою поведінку завдяки раціональному функціонуванню та ефективному впливу на суспільство. Наразі Росія не обмежується лише збройними конфліктами, а розпочинає повномасштабну війну в Україні. Цей конфлікт зачіпає широкі верстви населення, включаючи чоловіків, жінок, дітей, людей похилого віку та військовослужбовців. У цьому контексті надзвичайно важливо розуміти вплив збройного конфлікту на психічне здоров'я людей у сучасному світі [7].

Надзвичайна нестабільність, загроза та невизначеність, спричинені воєнним станом, можуть мати різноманітні психологічні наслідки, від незначного стресу та занепокоєння до більш серйозних психічних захворювань. Оскільки вони впливають на емоційне та психологічне благополуччя всіх людей із цим захворюванням, у тому числі дорослих і маленьких дітей, ці аспекти вкрай важливо враховувати. Далі ми глибше розглянули психологічні наслідки воєнного стану [19].

Люди, які воюють на війні, стикаються з багатьма небезпеками, зазнають втрат і мають постійний стрес. Згубні наслідки цих факторів для психічного здоров'я людини можуть призвести до різноманітних проблем психічного здоров'я.

Як зазначає О. В. Павлова, одним із найвідоміших психологічних наслідків воєнного стану є ПТСР. Непсихотична уповільнена реакція на травматичний стрес, яка може призвести до психічних захворювань, відома як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Для прояву посттравматичного стресового розладу необхідний стрес, який є тривожним і поза сферою нормального людського досвіду. До стресових факторів цього типу належать: серйозна небезпека для життя або фізичної цілісності; ненавмисна смерть; важке фізичне ушкодження (травма); поранення або смерть товариша по бою [51].

І вітчизняні, і зарубіжні вчені, зокрема В.Г. Василевський, М. Горовіц, Т.Б. Дмитрієва, А.Б. Довгополюк, Е.М. Спачинцева, К. Калмикова, А.Кардінер, В. Конторович, Н. Ласко, С.В. Литвинцев, А. Меркер, Дж. Мітчел, М. Падун, В. Петрухін, Г.О. Растовцев, В. Ромек, Г. Сельє, Є.В. Снедков, Н. Тарабріна, Г.М.Тимченко, О.М. Харитонов, Г.А.Фастовцев, З. Фрейд, Р. Яноф-Бурман та інші вивчали проблеми гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

«Посттравматичний стресовий розлад – це адекватна реакція на надмірні емоційні подразники, на реальну стресову ситуацію, яка сталася і виходить за межі нормального людського досвіду» [41], – визначають Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, Н.С Лозінська, В.В. Остапчук, І.О. Пішко. Будь-яка людина може відчувати труднощі через посттравматичний стресовий розлад, який є відстроченою або тривалою реакцією на небезпечний або катастрофічний сценарій або кризову подію [41].

Л. Прокоф'єва визначає, що порушення сну, патологічні спогади (нав'язливе повернення), забудькуватість – амнезія конкретних подій (уникнення), гіперчутливість (підвищена пильність) і надмірне збудження (неадекватна супермобілізація) є основними симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вторинні симптоми ПТСР можуть включати фізичні проблеми, вживання алкоголю, імпульсивну поведінку, смуток, тривогу тощо [72].

Тривожні розлади можуть бути викликані постійним стресом і невизначеністю. Це може включати все, від епізодів паніки чи певних фобій до ознак загального занепокоєння.

Травматичний стрес (ТС), поняття, яке було введено Г. Стракером, визначається як типова реакція людини на ненормальні обставини або події, які виходять за межі її нормального життєвого досвіду [67].

О. О. Євдокімова та В. І. Заворотний визначають, що гострий стресовий розлад (ГСР) характеризується швидкоплинним епізодом нав'язливих спогадів, які проявляються через чотири тижні після того, як ви стали свідком або причетні до катастрофічного травматичного інциденту [13].

Люди, які страждають на ГСР, переживають як прямий, так і непрямий травматичний досвід, такий як смерть, значні травми або події під час конфлікту (наприклад, спостереження за подіями разом з іншими, отримання інформації про події, які трапилися з близькими членами родини чи друзями). Людина легко збуджується, уникає ситуацій, які нагадують їй про травму, і постійно виникають спогади про інцидент. На відміну від ПТСР, симптоми не зберігаються довше місяця; вони починають проявлятися протягом чотирьох тижнів після стресової події та залишаються принаймні три дні [40].

В умовах воєнного стану часто виникає депресія, що підтверджують численні експерти в галузі психіатрії та психології. Люди, які перебувають у зонах військових конфліктів, зазнають тривалого фізичного та емоційного стресу. Насильство, руйнування, безпритульність та примусове переміщення спричиняють численні негативні емоції. Тривога, страх, апатія та млявість – це лише частина емоцій, які можуть відчувати ті, хто особисто бере участь у військових конфліктах. Такий стан призводить до втрати радості, підвищення рівня стресу та розчарування, що врешті-решт може спричинити розвиток депресії.

Складну взаємодію емоцій, сприйняття, спогадів і думок, що характеризує депресивні стани, виділяють психологи Г. Ложкін, О. Носкова, І. Толкунова. Ці стани включають постійний депресивний стан, відсутність

інтересу до діяльності, яка зазвичай приносить задоволення, нездатність виконувати повсякденні завдання протягом принаймні двох тижнів, а також різні комбінації гніву, огиди та презирства (ворожі почуття до себе та інших), а також як почуття страху, провини та сорому [42].

Найпоширенішими ознаками депресії в людей, які перебували на окупованій ворогом території, у внутрішньо переміщених осіб або навіть у відносно безпечних місцях, є втрата впевненості в майбутньому, страх перед ворожими нападами та ймовірність загибелі друзів і родини, при ракетних ударах по цивільних і військових об'єктах. Депресія може виникнути в ситуаціях, коли людина вважає себе нездатною впоратися з почуттям страху, напруги або занепокоєння за майбутнє своїх близьких і нації.

На думку Г. Ложкіна та М. Мушкевича, депресивні стани розвиваються на тлі депресії і виділяються такими симптомами [25]:

- Почуття нікчемності, надмірної або неадекватної провини;
- Зниження здатності мислити, концентрувати увагу;
- нерішучість, загальмованість;
- втома або втрата енергії;
- тривога, страх;
- помітне зниження інтересу до виживання або незадоволеність ним;
- значне зниження або збільшення маси тіла, не викликане зміною режиму харчування;
- безсоння або сонливість.

Як зазначає С. Пфайфер, депресія – (від лат. *depressio* – пригнічення) – афективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних (пов'язаних з пізнанням) уявлень й загальною пасивністю поведінки [45]. Перш за все, людина, яка страждає на депресію, суб'єктивно відчуває інтенсивні, болісні почуття, такі як смуток, відчай. Різко менше мотивації, потягів і вольової активності. Типово вважати себе відповідальним за різноманітні неприємні та складні ситуації, які трапилися у вашому житті або в житті членів вашої родини та друзів. Думки

про безперспективність змішуються з відчуттям безсилля перед життєвими проблемами і докорами сумління про минулі вчинки. Помітне зниження самооцінки відбувається разом зі зрушенням у сприйнятті часу, коли здається, що час для людини минає швидше. Поведінка, пов'язана з депресією, включає млявість, відсутність ініціативи, швидку виснаженість і низьку продуктивність. У екстремальних, тривалих ситуаціях можливе самогубство [3].

Вчені повторно намагалися структурувати та класифікувати депресію та депресивні стани, що призвело до термінологічної плутанини та ускладнень у сфері діагностики, оскільки традиційні класифікації існують паралельно з новими. Існує ряд різних видів депресії, які визначаються за різними критеріями. Залежно від домінуючих ознак порушень настрою, Е. Крепелін та А. Бек виділяють певні види депресій [30; 66]:

Тужлива депресія проявляється фізично як інтенсивна, нестерпна психічна агонія (пацієнтка показує на груди, де, на її думку, локалізується «психічний біль»).

Дистрес-депресія характеризується хвилюванням і непотрібним стражданням. Якщо при тужливій депресії частіше спостерігається моторна загальмованість, то тривожну депресію також можуть супроводжувати рухове занепокоєння, метушливість і збудження.

Адинамічна депресія характеризується повільністю та бездіяльністю, які пов'язані з іншими неприємними переживаннями та зниженням мотивації.

Апатично-депресивний стан в першу чергу характеризується апатією до себе та інтимних стосунків. Людина, яка переживає апатичну депресію, зовсім не прагне і не має потягу, а людина, яка переживає адинамічну депресію, нічого не може зробити.

Дисфорична депресія, – при якій поганий настрій супроводжується роздратованістю, агресією.

Реактивні депресії в основному пов'язані з важкими психотравмуючими подіями через їх структурний склад. Це часто характеризується різким наростанням афективних розладів і збереженням психологічно встановлених

зв'язків між змістом психотравми і клінічними ознаками депресії під час важкого стану. Безнадія є домінуючою емоцією, поряд з депресією та апатією. Люди в таких ситуаціях зазвичай зосереджені на особливостях психічної травми, не в змозі відвернути свою увагу від важких і нещасних подій, які їх спіткали. У висловлюваннях переважають претензії до оточуючих, а у діях – пасивність. Травматичні події часто пов'язані з уявленнями про самозвинувачення. Значні вегетативні аномалії проявляються епізодами прискороного серцебиття, потовиділення та зміни артеріального тиску. Багато скарг на поверхневий сон і страшні сни. Такий принципово реактивний депресивний стан триває близько трьох місяців.

Вчені виділяють багато симптомів, показників (первинних і вторинних), структурних елементів депресивного стану (В. Абабков, Е. Блейер, А. Курпатов, І. Леман, В. Пишель, М. Полів'яна, В. Синицький, Т. Талієв, Л. Шнайдер, Є. Юр'єв та ін.). Іншими словами, існує два види депресії та депресивних станів: екзогенні, які викликані зовнішніми факторами, та ендогенні, які розвиваються природним шляхом через унікальний психологічний склад людини та спадковий склад. У будь-якому віці можуть виникати ендогенні депресивні стани, і вони можуть бути викликані різноманітними проблемами та стресовими подіями, включаючи розбіжності на роботі або втрату близької людини [17].

Найбільш ризикованим аспектом тривалості депресивних епізодів є те, наскільки довго вони тривають і наскільки мало уваги приділяється їхній наявності з боку самої людини, яка їх переживає, та оточення. З часом таке непомічене становище може призвести до серйозних наслідків, таких як розвиток серйозних психічних захворювань або навіть самогубство. Втрата вважається основною причиною депресії, і це стосується не лише фізичних втрат, але й втрати гідності, самооцінки та впевненості в собі [17]. Основною емоцією депресії є смуток, але вона також може містити інші форми гніву, огиди та презирства – ворожі почуття до себе та інших людей, а також емоції

страху, провини та приниження. Депресія – це складна модель основних емоцій [3].

Депресія виявляє значний вплив на соціальну поведінку особи, проявляючись у формі відчуття відокремленості, пригніченості та невдоволеності, що не завжди викликає емпатію чи зацікавленість оточуючих. Наукові дослідження свідчать про те, що індивіди, що перебувають у стані депресії, проявляють підвищену чутливість до оцінок інших людей стосовно їх власних дій. Негативний погляд на світ та загальний депресивний стан можуть вести до соціального відкидання соціумом.

Особи, що демонструють депресивну поведінку, можуть також відчувати взаємну емоційну резонансність з іншими, які переживають подібний стан. Як результат, особи у стані депресії піддаються ризику розриву соціальних зв'язків, втрати роботи та відмови від активної взаємодії з оточуючими. Крім того, вони можуть активно шукати осіб, які критикують їхні дії, що лише підсилює їхнє негативне самовідчуття. Отже, можна стверджувати, що стан депресії має когнітивний і поведінковий ефекти [71].

Стан воєнного конфлікту породжує значну нестабільність, де кожен момент супроводжується загрозою та невизначеністю. Ця ситуація впливає на психіку людей, спричиняючи підвищений рівень тривожності. Ми вже вище зачіпали це питання, але було б доцільно розглянути вплив тривожності на психіку під час воєнного стану більш детально.

Численні видатні вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких З. Фрейд, К. Хорн, Е. Фромм, С. Рубінштейн, А. Пригожан, Р. Мей, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер та інші зацікавилися феноменом тривоги [2]. Відповідною і природною реакцією організму на стрес, який відчуває людина, є тривога. Це явище можна просто описати поєднанням таких почуттів, як психічний дискомфорт, постійні нав'язливі думки, страх і передчуття чогось жахливого [49]. На думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у

вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [2].

Кожна особа в своєму житті стикається з цим станом під час стресу; однак важливо розрізнити, чи є це ситуативною реакцією організму на тригери, коли особа просто хвилюється перед подією, наприклад, іспитом чи роботою, і після успішного подолання труднощів чи завершення завдання душа радіє моменту і забуває про нервові переживання. Або це може бути стан постійної депресії та сильної тривоги – особистої тривоги, що іноді супроводжується фізичними симптомами (такими як нудота, запаморочення, сильне серцебиття, відчуття здавлення в легенях, задишка тощо), який не приносить полегшення [79].

В будь-якому випадку, тривога негативно впливає на психіку людини, на якість життя, на взаємодію особистості із навколишнім світом.

Дж. Тейлор досліджувала питання рівнів тривоги, а саме [79]:

1) Адекватний або адаптивний рівень тривоги є типовою реакцією на певний стимул. Незважаючи на побоювання і тривогу, людина зберігає самовладання і не робить жодних помилок після вирішення проблеми. Після цього стан людини приходить в норму.

Кілька прикладів змінних, які можуть призвести до ситуативної адаптивної тривоги, є такими:

- Реальна загроза життю в надзвичайній ситуації, за яку людина переживає;
- Переїзд у нове житло;
- Зміна місця роботи;
- Хвороба близької людини тощо.

Однак є випадки, коли цей вид тривоги також є дезадаптивним. Тривога поглинає весь сенс людини, змушуючи її хвилюватися і боятися всього з великою енергією. У деяких випадках тривога може навіть заважати людині виконувати рутинні щоденні завдання.

2) Підвищена тривожність – друга категорія. Це іноді називають «фоновією тривогою». Такий страх може вкоренитися в способі життя людини і проявлятися як певна характеристика особистості. Вона спонукає свого підлеглого постійно про щось хвилюватися; навіть у ситуаціях, коли він абсолютно в безпеці і не відчуває реальної загрози, він часто або завжди напружений.

Тривога набуває чіткого характеру в більш серйозних проявах, наприклад, коли людина має визнаний тривожний розлад або надзвичайно високий ступінь тривоги. Тому у цих випадках людина має постійні, часті, інтенсивні та виснажливі почуття безпричинного занепокоєння, які заважають нормальному функціонуванню.

Без належно обгрунтованих причин перебільшена тривога може призвести до негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я. Слід систематично спостерігати за проявами тривоги, визначаючи її як патологічну або нормальну форму. Патологічна тривога відрізняється тим, що вона не відповідає події і залишається непропорційною навіть після розв'язання ситуації при належній увазі. З іншого боку, нормальна тривога є пропорційною події, витрачає стільки ж часу, скільки триває стресовий стан, і не заважає звичайному функціонуванню. Відзначено, що фактори патологічної тривоги зберігаються після вирішення стану при повній увазі, водночас як нормалізована тривога призводить до значного стресу, що негативно впливає на щоденне функціонування і має тривалий вплив на поведінку особи [2].

Отже, такий важливий аспект як воєнний стан несе за собою значні психологічні наслідки для людей, які опиняються в його центрі. Це створює нестабільне та напружене оточення, що активує стресові реакції та збільшує рівень тривоги у спільноті. Більше того, травматичні воєнні події можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який виявляється у вигляді тривоги, фобій, повторних спогадів та інтенсивних кошмарів. Крім цього, депресія та інші психічні розлади можуть стати наслідком тривалої напруженої ситуації.

1.2. Емоційний інтелект: концепція та складові

В минулому вважалося, що терміни «емоції» та «інтелект» мало чим пов'язані між собою, оскільки емоції розглядалися як біологічно зумовлені, «нижчі», «тваринні» інстинкти, що визначають поведінку людини, тоді як інтелект вважався «вищим» рівнем організації психічної діяльності. Однак теоретичні дослідження, проведені протягом багатьох років, продемонстрували взаємозв'язок між афектом і мисленням [14].

Психологи лише нещодавно почали вивчати емоційний інтелект завдяки роботам зарубіжних дослідників, таких як Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Дж. Готтман, Д. Стайн та ін. Вчені підкреслюють, наскільки важливо для людей розвивати емоційний інтелект, оскільки відомо, що він відіграє значну роль у здатності людини процвітати як особисто, так і професійно. Це зумовлює необхідність ретельного наукового осмислення нещодавно відкритої психологічної характеристики під назвою емоційний інтелект, яка, на думку американських експертів, ближча до психології особистості.

Огляд наукової літератури показує, що американські психологи Дж. Майєр і П. Саловей, які ввели термін «емоційний інтелект» і почали його дослідження, зробили основний внесок у появу проблеми емоційного інтелекту в 1990-х роках ХХ століття. Ці вчені визначають емоційний інтелект як сукупність когнітивних навичок для розпізнавання, розуміння та контролю емоцій [69].

Вважається, що ідея емоційного інтелекту виникла лише після роботи американського психолога Г. Гарднера, який висунув ідею різноманітності способів, як інтелект може себе проявити. Ось деякі з них: музичний, кінестетичний, лінгвістичний, просторовий, логіко-математичний, внутрішньоособистісний (орієнтований на власні емоції) та міжособистісний (орієнтований на почуття інших людей) [62].

Внутрішньоособистісний інтелект, на думку Г. Гарднера, є ключем до самопізнання та здатності осягати власні емоції та почуття з метою регуляції поведінки. Здатність до успішного спілкування та розуміння інших відома як міжособистісний інтелект. У працях Р. Стернберга та Е. Торндайка його назвали соціальним інтелектом і пов'язували зі сферами міжособистісних взаємодій, спілкування та людських стосунків.

Презентований бестселер у США 1995 року, «Emotional Intelligence» американського психолога Д. Гоулмана, сприяв виникненню зростаючого інтересу до концепції емоційного інтелекту та його ролі в людському існуванні. За твердженням Д. Гоулмана, лише 20% успіху в житті особи обумовлено загальним інтелектом, який традиційно вивчався та оцінювався за допомогою відомих тестів на визначення коефіцієнта інтелекту (IQ). Залишаючись вірним цій концепції, автор визнає, що решта 80% успіху визначаються іншими факторами.

Серед цих факторів Д. Гоулман висловлює думку, що важливе місце відводиться емоційному інтелекту. Він підкреслює, що цей аспект грає ключову роль у кар'єрному зростанні, професійній ефективності та особистому розвитку індивіда. Такий підхід спрямований на визнання вагомості емоційного інтелекту в сукупності з загальним інтелектом, розширюючи розуміння чинників, що визначають успішність особистості у різних сферах її життя [63].

Теорію емоційного інтелекту розробляли й українські вчені, зокрема В. В. Зарицька, К. В. Сергєєва, К. О. Санько, Є. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова та ін.

На думку Е. Носенка та Н. Ковриги, емоційний інтелект – це риса особистості, яка проявляється як здатність усвідомлювати емоції, визначати підтекст, екстраполювати значення та контролювати емоції таким чином, щоб спонукати до конструктивної поведінки [34].

В. В. Зарицька на основі огляду попередніх досліджень Г. Гарднера та Д. Стайна у своїй роботі виділила загальні показники емоційного інтелекту особистості. Здатність оцінювати предмети та явища навколишнього

середовища та ситуації; здатність визначати роль емоцій у житті особистості, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та безпосередньо пов'язана з якістю життя особистості; здатність виявляти емоції відповідно до ситуації або всупереч їй є одними з цих ознак. Додатковими ознаками є наявність реакцій на предмети навколишнього середовища, з якими людина стикається в процесі життя, які можуть бути як адекватними, так і неадекватними. Загалом, загальну характеристику цього явища визначила В.В. Зарицька на основі аналізу праць своїх попередників про питання зростання емоційного інтелекту особистості [9].

Таким чином, зробивши аналіз наукових підходів американських та українських вчених до вивчення та трактування феномену емоційного інтелекту можемо узагальнити поняття. Багато авторів, зокрема І.М. Андрєєва, Дж. Майєр, П. Саловей, розглядають емоційний інтелект як «сукупність ментальних здібностей» [73].

З нашої точки зору, через взаємодію емоційних, когнітивних і мотиваційних рис афект та інтелект динамічно об'єднуються, щоб сформувати емоційний інтелект, складний особистий атрибут. Він спрямований на розуміння власних емоцій, а також емоцій інших, пропонує управління емоційним станом, приборкає емоції розуму та сприяє самосвідомості та самореалізації шляхом збагачення емоційного та соціального досвіду.

Як ми вже згадували поняття Г. Гарднера стверджує, що при побудові основи емоційного інтелекту необхідно враховувати як внутрішньоособистісний (орієнтований на власні емоції), так і міжособистісний (зорієнтований на емоції інших) компоненти. Перший характеризується такими рисами, як інтроспекція, самосвідомість, самооцінка, самоконтроль і мотивація досягнення. Конгруентність, діалогічність, комунікабельність, емпатія, толерантність – усе це частина другої складової [58].

Слід зазначити, що теоретичні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту також значно різняться серед авторів.

Дж. Маср і П. Саловей [69], наприклад, виділяють чотири елементи емоційного інтелекту:

- 1) ідентифікація емоцій, тобто здатність розпізнавати, класифікувати та розрізняти справжні переживання та їх повторення;
- 2) застосування емоцій для посилення когнітивних функцій і ефективності мислення, привернення уваги до важливих подій і викликання досвіду, який допомагає у вирішенні проблем;
- 3) знання про емоції, включаючи здатність розуміти зв'язок між почуттями, ідеями та діями; можливість оцінити емоції; причини емоційних переживань;
- 4) емоційна регуляція: здатність регулювати почуття, зменшувати вираження та інтенсивність негативних емоцій і заохочувати вираження приємних емоційних переживань.

Кожен компонент, який було обрано, складається з когнітивних навичок, призначених для розуміння не лише власної емоційної сфери, але й емоційної сфери інших.

Інша парадигма розглядає емоційний інтелект як сукупність психологічних і характерних рис. У результаті американський психолог Р. Бар-Он виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких має специфічні особистісні властивості [60]:

Самосвідомість. Емоційний інтелект включає в себе здатність ідентифікувати та розуміти власні почуття. Ви не можете зрозуміти, як ваша власна поведінка, ставлення та почуття впливають на інших людей, поки ви не усвідомите свої власні почуття. Контроль власних емоцій, розпізнавання різноманітних емоційних реакцій, а потім точне називання кожної окремої емоції – усе це важливо для розвитку самосвідомості. Самоусвідомлені люди визнають зв'язок між своїми емоціями та поведінкою. Ці люди здатні розпізнавати свої переваги та недоліки, сприйнятливі до нових концепцій та досвіду та отримують знання з соціальних взаємодій.

Самоконтроль. Здатність зберігати емоційну рівновагу, особливо під тиском. Стимування власних почуттів не те саме, що володіння ними. Дуже важливо розпізнавати і розуміти свій емоційний стан і поводитися належним чином. Здатність контролювати свої емоції є необхідною складовою емоційного інтелекту разом із усвідомленням власних емоцій і того, як ви впливаєте на інших людей. Це лише пропозиція зачекати відповідного моменту та відповідної обстановки, перш ніж виражати свої справжні емоції, а не намагатися їх придушити та заперечити. Емоції необхідно виражати належним чином, щоб зберегти самоконтроль. Стійкі люди, як правило, здатні пристосовуватися та багатогранні. Вони можуть вирішувати розбіжності та знаходити рішення у скрутних або складних обставинах. На думку Д. Гоулмана, ті, хто є надзвичайно сумлінними, також мають чудові здібності до саморегуляції. Вони приймають відповідальність за свої вчинки і звертають увагу на інших [15].

Навички міжособистісного спілкування. Це здатність налагоджувати стосунки та взаємодіяти з іншими людьми, які знаходяться в нашому безпосередньому оточенні, враховуючи при цьому емоційне благополуччя команди в цілому, а не лише одного члена. Сьогодні існує безліч тестів і ознак, які дозволяють визначити рівень емоційного інтелекту людини. Люди з низьким емоційним інтелектом, як правило, невпевнені в собі в усіх його формах, дуже критичні до себе та нездатні взаємодіяти з іншими. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту часто виявляють такі якості, як самоконтроль, відповідальність і адаптивність до навколишнього середовища. Позитивні міжособистісні взаємодії є ще одним важливим компонентом емоційного інтелекту. Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших недостатньо для справжнього розуміння емоцій; вам також потрібно застосовувати ці знання у щоденній взаємодії та розмові з іншими людьми.

Активне слухання, вербальні та невербальні навички спілкування, лідерство та переконливість є одними з найважливіших соціальних навичок.

Емпатія. Одним із основних компонентів емоційного інтелекту є емпатія, або здатність відчувати те, що відчувають інші люди. Більше ніж просто здатність ідентифікувати емоційний стан іншої людини, емпатія також передбачає відповідну реакцію на це усвідомлення. У певному сенсі ви переймете почуття цієї людини, коли відчуєте, що вона переживає, скажімо, горе або безнадійність. Ви можете задовольнити їхні потреби або підняти їм настрій у такій людині. Крім того, чуйність дозволяє людям дотримуватися негласних угод і звичаїв інших спільнот, особливо на робочому місці. Компетентна людина у цій галузі може розпізнати фактори, що впливають на різні соціальні відносини, зрозуміти, як ці фактори впливають на емоції та поведінку, і правильно оцінити різні обставини, на які ці фактори впливають.

Самотивація. Емоційний інтелект значною мірою залежить від внутрішньої мотивації. Емоційно розвинені люди мотивуються не лише матеріальними винагородами, такими як статус, багатство чи похвала. Натомість вони прагнуть досягати своїх власних бажань і цілей. Вони шукають надзвичайних вражень, будь-чого, що принесе їм внутрішню користь, і щоб повністю зануритися в діяльність. Самотивовані люди, як правило, цілеспрямовані. Вони ставлять перед собою цілі, мають сильне бажання досягти їх і постійно думають про шляхи вдосконалення. Крім того, коли їм доручають завдання, вони охоче проявляють ініціативу та віддані своїй роботі [60].

Відповідно, аналіз авторських концепцій емоційного інтелекту свідчить про те, що певний набір навичок – когнітивних, афективних, соціальних і особистих – пов'язаний зі структурними елементами емоційного інтелекту. Ознайомившись з науковою літературою з конкретного питання дослідження, можна виділити наступні аспекти структури емоційного інтелекту індивіда:

- раціональний (гностичний) компонент (сукупність відомостей про основи емоційних явищ, склад емоційної сфери, особливості та призначення емоційно-почуттєвих проявів); загальнокультурна компетентність; творче

мислення, що дозволяє емоційному інтелекту функціонувати як форма соціальної творчості;

- емоційний компонент (емоційне благополуччя; здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції та почуття; емпатія; інтерес до інших; здатність демонструвати відповідне емоційне ставлення; високий ступінь ідентифікації з виконуваними соціальними та професійними ролями; позитивна самооцінка; психоемоційні стани, відповідні вимогам діяльності (навчальної, професійної та ін.), експресивні навички);
- конативний компонент, що включає емоційну саморегуляцію поведінки та діяльності, навички управління міжособистісною взаємодією, використання конструктивних тактик поведінки в конфліктних обставинах, статусно-рольових позицій;
- комунікативний компонент (гуманістичний підхід до спілкування, готовність брати участь у діалогових стосунках; знання професійних і загальних стилів спілкування, у тому числі розуміння особливостей власного стилю спілкування; культура мовлення); загальні та спеціальні комунікативні навички, які дозволяють успішно встановити емоційний зв'язок з іншою стороною.

Таким чином, вивчення теоретичних джерел, пов'язаних з цим питанням, показало, що емоційний інтелект є складною структурною одиницею.

Як виявило вивчення наукової літератури, що в сучасній психології визнаються такі функції емоційного інтелекту: рефлексивно-регуляторна (С.П. Дерев'янку), стресопротекторна та адаптивна (І.Ф. Аршава, С.П. Дерев'янку, Н.В. Коврига, Є.Л. Носенко) [63].

Про функціональні особливості емоційного інтелекту свідчить система емоційного ставлення до себе як до суб'єкта пізнання, до навколишнього світу та до інших людей, які виражаються в соціальній взаємодії. Оскільки емоційний інтелект розвивається і виявляється через діяльність, спілкування та міжособистісні зв'язки, його необхідно розглядати в рамках категорії «діяльність»[63].

Вчені найчастіше виділяють регулюючу роль емоційного інтелекту. Коли емоційний інтелект використовується, щоб підготувати когось до відповідної роботи, а не просто підтримувати його під час діяльності (наприклад, освітньої чи професійної), його регулююча функція посилюється. Ми вважаємо, що таке очікування має вирішальне значення, оскільки «емоційна репрезентація» дає змогу як відчувати, так і передбачити довгострокові наслідки своєї діяльності. Таким чином, можна стверджувати, що емоційний інтелект має прогностичну функцію на додаток до раніше згаданих.

Численні вітчизняні (Н.В. Коврига, Е.Л. Носенко та ін.) і зарубіжних (Р. Бар-Он та ін.) дослідники показали, як емоційний інтелект може виконувати стресозахисну функцію. Слід зазначити, що стрес є широко поширеною хворобою, яка вражає велику кількість сучасних людей різного віку, походження та культури. Це неминучий побічний продукт високоемоційного способу життя, який ведуть сучасні люди. Розрізняють два основних типи стресу: фізіологічний і психологічний, які відрізняються залежно від типу стресора та характеру його впливу [34].

Останнє поділяється на емоційну та фактичну категорії. Інформаційне перевантаження – це стан, за якого людині важко сприймати, розуміти та усвідомлювати величезну кількість інформації, не вистачає часу, необхідного для прийняття найкращих рішень, і несе велику особисту відповідальність за результати своєї діяльності. дії та рішення. Коли існує справжня невідповідність між вимогами зовнішнього світу та внутрішніми потребами людини, а також розумовими та фізичними ресурсами, необхідними для задоволення цих потреб, виникає емоційний стрес. Це може статися в ситуаціях, пов'язаних із загрозою, небезпекою або втратою (когось або чогось) [20]. Доведено, що стрес змінює перебіг психічних процесів, викликає емоційні захворювання, змінює мотиваційну структуру діяльності, викликає відхилення в мовленні та моториці.

Стрес виконує сприятливу, пристосувальну роль, загартовує організм, підвищує стресостійкість, збагачує емоційний досвід, розширює репертуар і

амплітуду емоцій, якщо підвищує працездатність і продуктивність людини за рахунок мобілізації її резервних можливостей. «Ефстрес» – ще один термін для цього виду стресу. Однак емоційний зрив (також відомий як «дистрес») виникає, коли стресогенний фактор зберігається і, за самою своєю природою, перебільшує адаптаційний ресурс людини, викликаючи неконтрольовані негативні емоції, такі як тривога, дратівливість і гнів аж до виснаження. Неминучим результатом цього є неврози, а отже, різноманітні психосоматичні захворювання [20].

Враховуючи вищезазначене, емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у збереженні психічного та емоційного здоров'я людини, допомагаючи в профілактиці та управлінні стресом. Тому клінічний фізіолог Р. Бар-Он спеціально стверджує, що люди з сильним емоційним інтелектом мають високорозвинену стресостійкість і контроль імпульсивності [60].

С. П. Дерев'янка стверджує, що вибір між прийняттям (усвідомленням) і уникненням (придушенням) емоційних переживань, пов'язаних зі стресовими установками міжособистісної взаємодії, розкриває важливість емоційного інтелекту. «Саме усвідомлення неприємних переживань допомагає ефективніше їх долати, оскільки дає змогу запобігти їх повторенню, – підсумовують дослідження. Ігнорування незручних переживань і репресій, що впливають з них, викликає накопичення поганих емоцій і може викликати кризові стани під час стресових періодів життя» [10].

Тому ми вважаємо, що роль емоційного інтелекту у захисті від стресу полягає в тому, що він допомагає захистити людину від перевантаження інформацією всіх видів і середовищ. Це досягається шляхом когнітивної обробки емоційних даних, що призводить до емоційного стресу та нервово-психічної втоми. Здатність людини ефективно оцінювати зовнішні події, мати позитивне ставлення до інших і себе, а також демонструвати сильний емоційний самоконтроль – усе це допомагає знизити рівень стресу, особливо емоційного. Ці розумові та емоційні здібності людини зумовлені її емоційним

інтелектом. Отже, можна сказати, що емоційний інтелект сприяє збереженню психічного здоров'я людини.

Емпіричні дослідження С.П. Дерев'янка, Н.В. Ковриги, Е.Л. Носенко та інших вчених продемонстрували, що емоційний інтелект служить адаптивній функції, підвищує здатність людини до адаптації та допомагає людям успішно звикнути до свого соціального оточення. Отже, С.П. Дерев'янка емпірично встановила, що високий рівень емоційного інтелекту характеризується гармонійним поєднанням особистісної адаптивності та сприятливих статусних позицій у групі, тоді як середній та низький рівні характеризуються переважанням соціальної адаптивності над особистісною конгруентністю [10].

Методика оцінки стресопротекторних та адаптаційних якостей емоційного інтелекту базується на врахуванні його внутрішньої структури та типів поведінкових реакцій як маркерів рівня його розвитку. Ця методика була концептуально підтримана Н.В. Ковригою. Н. В. Коврига шляхом емпіричних досліджень виявила, що реактивна емоційна поведінка та сенсорно-перцептивна регуляція діяльності свідчать про низький рівень емоційного інтелекту; довільне застосування зовнішньої діяльності (спілкування, діяльності) на рівні мислення свідчить про середній рівень розвитку емоційного інтелекту; і застосування діяльності на так званому «надситуаційному» рівні, який є рівнем інтерналізованих інструкцій щодо потенційних альтернатив поведінки в конкретних життєвих ситуаціях, вказує на високий рівень емоційного інтелекту [21].

Розумно припустити, що емоційний інтелект дозволяє людині регулювати свої емоції на внутрішньоособистісному рівні, а також ефективно реагувати та активно формувати своє соціальне середовище на міжособистісному рівні.

Емоційний інтелект визнається додатковою не менш значущою мотиваційною функцією на додаток до зазначених раніше. Про це свідчать спроби індивіда спрямувати свої почуття на самомотивацію до нових звершень і на мету діяльності.

На думку дослідників, здатність людини відкладати отримання негайного задоволення на користь досягнення більш важливої довгострокової мети є вирішальною умовою для її майбутніх успішних починань. В результаті зрозуміло, як пов'язані спонукальна функція і зазначена функція.

Розглядаючи мотиваційні компоненти поведінки людини, вчені найчастіше звертають увагу на спонукальну функцію. Емоційний інтелект створює творчі способи виконання завдань і задоволення особистих потреб. Якщо закономірності зовнішнього світу відображаються в абстрактному і конкретному інтелекті, то внутрішній світ відображається в емоційному інтелекті стосовно поведінки індивіда і його відносин з реальністю. Тому емоційний інтелект може спонукати когось до дій.

Мотиваційна функція та комунікативна функція емоційного інтелекту тісно пов'язані. Спілкування через емоційне вираження має вирішальне значення, особливо в перші роки життя. Багато авторів наголошують на важливості емоційного інтелекту для розвитку позитивних міжособистісних стосунків та ефективного спілкування, розглядаючи його як структурний аспект комунікативної здатності людини. Водночас емоційний інтелект функціонує як складова комунікативної компетентності та є передумовою розвитку комунікативної компетентності на етапах онтогенетичного розвитку особистості, що передують ранній юності.

У результаті результати дослідження дають змогу зробити висновок, що високий рівень емоційного інтелекту дає змогу будувати позитивні стосунки з людьми, швидко й легко встановлюючи з ними емоційний контакт, проникаючи в їхній внутрішній світ і оцінюючи їхній емоційний стан як вербально, і невербально спілкування [59].

На нашу думку, система емоційного ставлення до себе як до суб'єкта пізнання, до навколишнього світу та до інших людей, які представлені в соціальній взаємодії, виявляє функціональні якості емоційного інтелекту.

Оскільки емоційний інтелект розвивається і виявляється через діяльність, спілкування та міжособистісні зв'язки, його слід розглядати в рамках категорії «діяльність».

«Технологізоване» сучасне життя згубно впливає на емоційну сферу. У сучасної людини соціальна задоволеність і слабка прихильність є загальними індикаторами внутрішнього нещастя, які супроводжують зовнішнє благополуччя (сприятливий комунікативний статус). Ці фактори знижують здатність особистості адаптуватися в мінливому соціально-психологічному середовищі.

Думки щодо потенціалу розвитку емоційного інтелекту відрізняються. Деякі експерти вважають, що оскільки емоційний інтелект є дуже фіксованою рисою особистості, її неможливо підвищити. Інша точка зору по суті стверджує, що емоційний інтелект – це навичка, яку можна культивувати та покращувати протягом життя людини.

Оскільки проблема розвитку емоційного інтелекту особистості має практичну складову, вона становить особливий інтерес для тих, хто працює у сферах бізнесу, освіти, лідерства та менеджменту (Д. Гастелло, Д. Голман та ін.). Вважається, що однією з найважливіших складових гарантії успіху життя людини є емоційний інтелект.

Розвиток емоційного інтелекту відповідно до точки зору Д. Гоулмана, можна декількома методами такого розвитку [9]:

1. Зростання самосвідомості та емоційного контролю.

Артерії, що постачають кров до голови та шиї, стають гіпертонічними, що погіршує пам'ять, сприйняття, увагу, уяву та здатність приймати рішення. Ходіння по колу тривоги та паніки, нездатність регулювати свої негативні емоції та їх прояв, нездатність зосередитися на конструктивному вирішенні ситуації – все це поширені причини високого кров'яного тиску.

Зростання самосвідомості, здатність розпізнавати та контролювати власні емоції та емоції інших людей, успішне міжособистісне спілкування є складовими розвитку емоційного інтелекту. Виходячи з вищесказаного, саме ці

здібності – самоконтроль, дистанціювання від тривожних думок, зосередження енергії на дії, а не на тривозі – допоможуть підтримувати артеріальний тиск у межах норми (коли його підвищення не пов'язане з фізіологічними причинами), і дозволить вам належним чином відчувати емоції інших людей, робити відповідні судження на основі цього та поводитися відповідно до обставин. Наприклад, якщо ви потрапили під емоційний вплив під час суперечки, постарайтеся побачити ситуацію об'єктивно і не втрачати здатності зрозуміти опонента.

Контролюючи «розмову» та передбачаючи наступний хід опонента, ви можете отримати контроль над ситуацією та потенційно прийти до більш дружньої угоди. Коли емоції не стримуються, тиск зростає, самоконтроль слабшає, а наші реакції нагадують інстинкт. Можливо, що хтось взагалі втратить контроль над своїми словами та вчинками. Таким чином емоційний інтелект підтримується «в режимі очікування» завдяки самоконтролю та усвідомленню свого емоційного стану. Це можна зробити, пам'ятаючи, що ви не завжди є тією людиною, якою себе вважаєте, тому намагайтеся не надавати цій обставині занадто великої ваги.

2. Розвиток здатності розпізнавати та оцінювати свої почуття, включаючи їх інтенсивність, починаючи з основних станів (щастя, страху, горя та гніву), а також дивитися на світ з багатьох точок зору. Для цього ви повинні регулярно ставити собі такі запитання: «Що я зараз відчуваю?» «Чому я це відчуваю?» «Чи подобається мені те, що я відчуваю?» і «Як я можу змінити почуття, які проявляються як дискомфорт для мене та людей навколо мене?».

3. Набути здатності визначати інтенсивність емоції та її причину.

Інтенсивність емоції можна оцінити за допомогою числової шкали від 1 до 10, де низька інтенсивність вказує на незначні зусилля, необхідні для регулювання почуття, а висока інтенсивність вказує на повну неконтрольованість. За допомогою цієї шкали ви зможете зрозуміти й оцінити тонкощі своїх емоцій. Це допоможе навчитися мінімізувати зв'язок цієї емоції до ідеальної міри.

4. Збільшення спектра емоцій – наступний етап.

Складіть свій алфавіт почуттів і спробуйте оцінити почуття інших людей. Коли ти займаєшся тією чи іншою справою, намагайся зрозуміти і розпізнати те, що з тобою відбувається. Набути вміння словесно формулювати свої почуття та емоції. Зрештою, непорозуміння є основним фактором розриву багатьох партнерських відносин. Ідея В. Бехтерева стверджує, що невисловлене, сильно несприятливе почуття може залишатися в свідомості протягом трьох днів, перш ніж вплинути на реальність і неусвідомлені рішення людини.

5. Участь у тренінгах під керівництвом експертів у цій галузі.

Основні методи навчання зазвичай асоціюються із соціально-психологічним відображенням і соціально-психологічним сприйняттям розуміння, тобто власного досвіду, а також досвіду інших протягом процесу комунікативної взаємодії. Крім того, навчання відрізняється від звичайних методів впливу, які оптимізують внутрішньогрупові статусні структури, оскільки він фокусується на особистому досвіді, а не на внутрішньогрупових взаємодіях. Незважаючи на те, що в літературі зазначається, що емоційний інтелект можна розвивати цілеспрямовано, дослідники також викликають занепокоєння щодо того, як організовано системний тренувальний вплив. Зокрема, вони вказують на відсутність чітких критеріїв для оцінки ефективності програм розвитку емоційного інтелекту, що призводить до неадекватної операціоналізації концепції емоції, а також на те, що система навчання має обмежений вплив на загальний розвиток емоційної сфери.

Водночас дослідження вже задокументували в літературі плоди навмисного розвитку емоційного інтелекту через організацію зовнішнього (тренувального) впливу. На нашу думку, психолого-педагогічні технології необхідно впроваджувати в освітню сферу, якщо емоційний інтелект, як стверджують автори, можна справді розвивати. Це дозволить учням, вчителям, батькам розвивати емоційну компетентність під час проведення методичних навчально-виховних заходів [24].

Тож, якщо робити висновок зі всього вище сказаного, то вирішальний компонент розвитку особистості – емоційний інтелект впливає на нашу здатність взаємодіяти із зовнішнім світом продуктивно та змістовно. Ця ідея включає широкий спектр компетенцій, спрямованих на розвиток і збереження здорових стосунків, а також на розуміння, контроль і взаємодію з емоціями.

Емпатія, самоконтроль, обізнаність і управління стосунками формують основу емоційного інтелекту, який допомагає в розвитку психологічної гнучкості та здорових зв'язків. Усвідомленість емоцій полягає в здатності розпізнавати та розуміти власні почуття і реакції. Саморегуляція включає у себе навички керування власними емоціями, адаптації до змін у різних ситуаціях та здатність до самоконтролю. Емпатія, інша складова ЕІ, визначає нашу здатність сприймати та розуміти емоції інших людей, що є ключовою для побудови здорових та ефективних міжособистісних взаємин. Навички управління відносинами сприяють встановленню та підтримці гармонійних та позитивних міжособистісних зв'язків, що важливо для нашого соціального та емоційного благополуччя. Прагнення до постійного вдосконалення та розвитку цих навичок є ключовим для зростання емоційного інтелекту та збагачення взаємодії зі світом. Це формує позитивні патерни спілкування та сприяє психологічному зростанню, надаючи нам інструменти для успішного розвитку та адаптації у суспільстві.

1.3. Розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану

У зв'язку із воєнним станом та значними трансформаціями, які відбуваються в Україні в даний час, можна припустити, що значна частина населення переживає кризовий стан. Спостерігається збільшення кількості сценаріїв кризи. Аналіз розвитку емоційного інтелекту в умовах воєнного конфлікту є складним та актуальним напрямком досліджень. Умови війни, наявність загрози, стрес та екстремальні обставини створюють особливий

психологічний контекст, який впливає на емоційний стан та психічне здоров'я населення.

Наслідки воєнних конфліктів на емоційний інтелект не обмежуються виключно військовими, а також зачіпають цивільне населення, зокрема дітей та підлітків. Останні, внаслідок викладеності стресовим ситуаціям та травматичним подіям, можуть зазнати значного впливу на свій психологічний розвиток та майбутню соціальну адаптацію.

Стрес є результатом інтенсивного характеру воєнних конфліктів, які вимагають від людини значної міри сили духу та стійкості для подолання загрози, що виходить за рамки повсякденного життя. Індивід, який зазнає стресу, виявляє, що цей стан впливає на всі сфери його життя, порушує режим життя та часто втручається в його нормальний хід. Це призводить до зниження продуктивності, розсіює увагу, прискорює втомленість, підштовхує до зниження імунітету та збільшує ризик виникнення ряду небезпечних захворювань. Навіть у випадку, коли конфлікт впливає на усі сфери українського суспільства, враховуючи різні умови проживання українців (біженці, особи, які покинули територію до початку війни, ті, що знаходяться у місцях без бойових дій, або у зонах активного бойового конфлікту, а також учасники бойових дій), виявляється різноманітно [43].

Дослідники, роботи яких присвячені темі стресу Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, Дж. Грінберг, Т. Холмс, Ю. В. Щербатих, В.О. Бодров та ін.[16]. Як зазначає О.О. Гребенюк, стрес – це стан психічної напруги, що виникає у людини під час роботи в важких умовах [8].

Крім поняття «психологічний стрес» в літературі вживаються також терміни «емоційний стрес» і «психоемоційний стрес». Звісно, складно об'єднати ідеї багатьох вчених (психологів, фізіологів, соціологів і психіатрів) у єдине визначення психоемоційного стресу. Як зазначав Наугольник Л.Б., введення цього терміну підкреслює тісний зв'язок, який існує між стресом і емоціями [32].

Термін «емоційний стрес» охоплює основні поведінкові та емоційні реакції на глибокі впливи соціального та біологічного середовища, а також фізіологічні процеси, які є їхніми основами. Емоційний стрес зазвичай визначається як негативні емоційні переживання, що виникають в умовах стресу та призводять до небажаних фізіологічних змін у людини. Подальше дослідження показало, що характерні показники стресу в організмі людини можуть виникати як наслідок раптових і сильних позитивних змін. У результаті емоційний стрес розглядається як широка категорія психічних явищ, що включає як позитивні, так і негативні аспекти [32].

У своїй праці Г. Сельє висловлював думку, що матір може мати серйозні психічні розлади, почувши, що її єдиний син загинув у бою. Відомий фізіолог вказував, що радість матері може бути надзвичайною, якщо через багато років виявиться, що інформація про смерть сина була хибною, і він раптово повертається додому в безпеці. Незважаючи на те, що обидві ці події є точними, їхні наслідки – радість і горе – є дуже відмінними, якщо не суперечать один одному. Однак, за словами Г. Сельє, їхні стресові наслідки, виражені у неспецифічній потребі в ситуаційній адаптації, можуть бути подібними [76]. На жаль, такі приклади можна навести й сьогодні.

Дослідження механізмів та наслідків емоційного стресу у воєнний стан є актуальним завдяки підвищеному ризику стресу в умовах конфлікту, поширенню посттравматичного стресового розладу серед військових та цивільного населення, потребі вдосконалення психологічної підтримки та реабілітації ветеранів, а також важливості розуміння психологічних аспектів у вирішенні міжнародних конфліктів і зміцненні стабільності.

Деякі міжнародні експерти, такі як Дж. Кабат-Зінн, М. Хайм та інші, стверджують, що психічний стрес викликає приблизно 70% захворювань. За оцінками, річна втрата життя одного мільйона європейців пов'язана із серцево-судинними захворюваннями, що є результатом впливу стресу. Основними факторами, які спричиняють ці порушення, є міжособистісні труднощі та емоційна напруга в родині. Ці аспекти порушують механізми підтримки

гомеостазу, які розвинулися протягом еволюції. У ситуаціях, коли особа відчуває відсутність перспектив на успіх у своєму соціальному оточенні (відомого як синдром «немає майбутнього»), можуть виникати різноманітні психічні труднощі, такі як тривога, страх та невротичні стани. В порівнянні з фізичними проблемами, психічні проблеми недавно продемонстрували себе як основна причина порушень здоров'я [1].

Незважаючи на те, що терміни «психологічний» і «емоційний» стрес схожі, тому ми розглянули їх відмінності [43]:

- Терміни «емоційний стрес» і «психологічний стрес» найчастіше використовуються фізіологами і психологами відповідно.
- Емоційний стрес властивий як людям, так і тваринам, тоді як психологічний стрес виникає лише у людини з розвиненою психікою.
- Емоційний стрес супроводжується сильними емоційними реакціями, а психологічний стрес розвивається через такі когнітивні процеси, як аналіз ситуації, оцінка ресурсів і прогнозування майбутніх подій.

За словами Г. Сельє, тривога, адаптація та виснаження – це три «класичні» стадії, через які часто проходять обидва ці види стресу. Вони також мають однаковий характер розвитку та нейрогуморальні механізми пристосувальних реакцій. Хоча на другій стадії людина свідомо не відчуває стресу, тіло сильно підтримує зміни в тілі, що відбулися на першій стадії. Перша стадія характеризується екстреною мобілізацією захисних функцій організму. На третій стадії в організмі закінчуються ресурси для боротьби зі стресом, починають згасати сили, починається дезадаптація. Крім того, якщо стресовий елемент зникає, стрес може перестати рости на початковому етапі [76].

Відрізнити стрес від інших емоційних станів може бути складно, і здебільшого це розрізнення є умовним. Негативні емоції, виснаження, перевантаження, емоційне перенапруження – стани, найближчі до стресу. Якщо такі емоційні явища, як страх, тривога, фрустрація, психологічний дискомфорт і напруга, супроводжуються всіма проявами стресорної реакції, від поведінкової

дезорганізації до адаптаційного синдрому, можна розглядати як психологічні відображення стресу, якщо вони відбуваються з достатньою інтенсивністю та тривалістю [4].

Детальніше досліджуючи наслідки стресу, ми визначили, що люди реагують на стресові ситуації двома різними способами: негайно після події або після певного часового інтервалу. Загальні наслідки стресу, які досліджували М.М. Решетніков, Ю.А. Баранов, А.П. Мухін, С.В. Чермянін, включають симптоми, такі як втрата апетиту та сну, нав'язливі спогади, нічні жахи внаслідок травматичного досвіду, погіршення настрою при згадуванні події, втрата здатності відчувати інтенсивні емоції, часткова амнезія, прагнення уникати думок і почуттів, пов'язаних з травматичним досвідом, відчуття «скороченого майбутнього» та обмеження перспектив на майбутнє, проблеми з концентрацією уваги, дратівливість і боязкість [46, 33].

Як зазначає Л. Сіпко, бойовий стрес є невід'ємною складовою для всіх учасників бойових дій, і він виявляється ще до вступу в безпосередній контакт із загрозою життю, триваючи до моменту евакуації з зони бойових дій. Процес використання всіх імунних, захисних, неврологічних і психічних систем організму для подолання життєвих загроз відомий як бойовий стрес. В стресових ситуаціях змінюється склад крові в організмі. Гормони ендокринних залоз відповідають за реакції тривоги, пильності і агресії. Розширення об'єму легенів дозволяє забезпечити більше кисню органам, які активно використовуються. Звуження кровоносних судин призводить до змін у схемі кровообігу, що підвищує артеріальний тиск. При активній фізичній діяльності кровотік до внутрішніх органів сповільнюється, в той час як швидкість доставки до серця та скелетних м'язів збільшується. Участь у бойових діях розглядається як стресор, що може викликати травму для будь-якої особи [51].

Коли вплив стресора викликає психічні розлади, подібні до тілесних, стрес стає травматичним. Виходячи з поточних уявлень, Л.Б. Наугольник виділяє, що у цьому випадку порушено наступне [32]:

- структура «я»;

- когнітивна модель світу;
- емоційна сфера;
- нейронні системи, що керують навчанням;
- система пам'яті;
- емоційні стилі навчання.

У подібних ситуаціях стресові явища виступають стресорами: це обставини, що загрожують життю людини чи близьких людей, або гострі кризові ситуації з потужними негативними наслідками.

Такі інциденти істотно порушують почуття безпеки людини, що призводить до переживання травматичного стресу та його різноманітних психологічних наслідків.

В. Климчук навів чотири типи травм, які можуть призвести до травматичного стресу [48]:

- 1) Переживання руйнує нормальний спосіб життя;
- 2) Цей стан викликаний зовнішніми факторами;
- 3) Подія усвідомлена, тобто людина розуміє, що з нею сталося і чому її психологічний стан погіршився;
- 4) Подія викликає жах і відчуття безпорадності, тобто нічого не можна зробити або застосувати.

О. Л. Туриніна визначає травматичний стрес, як унікальний вид досвіду, який виникає внаслідок унікальних стосунків між людиною та її оточенням. Це ситуація, яка виникає у людей, які зіткнулися з чимось, що виходить за межі звичайного людського досвіду, і це типова реакція на незвичайні події. Травматичні стресові розлади можуть виникати внаслідок різноманітних подій, включаючи різні сценарії, за яких ваше життя, життя коханої людини, фізичне здоров'я чи образ «я» знаходяться під загрозою [44].

Ми описали психологічну реакцію на травму як процес, який розвивається з часом, оскільки він складається з трьох значною мірою різних фаз.

Два основних компоненти першої фази, відомої як психологічний шок, це: заперечення того, що сталося (своєрідна психологічна захисна реакція); загальмованість діяльності, порушення орієнтації в оточенні, розлад діяльності. Ця стадія зазвичай триває дуже короткий час.

Емоційна реакція на інцидент та його наслідки озвучуються під час другої фази, впливу. Можуть виникнути сильні емоції, які відрізняються за ступенем і миттєвістю прояву, наприклад страх, жах, занепокоєння, гнів, ридання та звинувачення. Ці почуття згодом змінюються реакцією на критику або невпевненістю в собі. Воно проходить в руслі «а що, якби...» і супроводжується болісним усвідомленням того, що трапилося неможливо повернути, а також визнанням власної безпорадності та провини. Типовим прикладом є «почуття провини того, хто вижив», яке було задокументовано в літературі і яке часто опускається до глибини тяжкого відчаю.

Цей етап є ключовим, оскільки він знаменує собою початок третьої фази нормальної реакції, яка є процесом відновлення (реакція, прийняття реальності, адаптація до нових обставин, що виникли), або він знаменує фіксацію на травмі та подальше прогресування постстрессового стану в хронічну форму.

Деякі люди отримують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як прямий наслідок переживання травматичного стресу. Дослідження показують, що кожна п'ята людина, яка пережила стресовий досвід, набуває посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Четвертий аспект людей добре адаптується до змін, працює ефективно та з легкістю справляється з соціальними взаємодіями [52].

За визначенням МКХ-10, ПТСР передбачає наявність таких симптомів [40]:

1. Апатія до уважності. Уважно спостерігає за всім, що відбувається в її найближчому оточенні, ніби їй завжди загрожує небезпека), що переростає в недовіру, очікування загрози, нападу.

2. «Вибухова» відповідь. Хтось може швидко відреагувати навіть на найменший сюрприз. Вона може втекти на землю, почувши як низько летить

вертоліт, або може різко повернутись і прийняти бойову позицію, коли хтось наближається до неї ззаду.

3. Емоційне виснаження та агедонія (відсутність радості чи задоволеності життям). Їм важко будувати теплі, приємні стосунки з іншими людьми, вони не здатні відчувати радість, любов, закоханість, спонтанність, винахідливість тощо.

4. Агресія. Він зазвичай використовує грубу силу для вирішення проблем, але були випадки словесної, емоційної та розумової агресії. Щоразу, коли людина хоче досягти мети, навіть якщо це не є абсолютно необхідною, вона схильна чинити сильний тиск на оточуючих. Спорадичні спалахи гніву, особливо після вживання наркотиків або алкоголю.

5. Зневага до пам'яті та уваги. Людині важко зосередитися або згадати інформацію, коли вона потрібна. Подібні питання іноді виникають, особливо в соціально значущих контекстах (публічні виступи, іспити тощо). Іноді людина може чудово зосередитися, але як тільки виникає стресова ситуація, вона втрачає здатність концентруватися.

6. Зневіра. Депресія, яка, здається, не має мети в житті, опускається до найнижчої точки людського горя у ПТСР. З цим розладом пов'язані апатія, песимістичний погляд на життя, нервова втома.

7. Переважним елементом типового емоційного фону є загальна тривожність. Проявляється як на психологічному рівні (постійний неспокій і тривога, «параноїдальні» явища, такі як безпричинний страх переслідування), так і на фізіологічному (високий кров'яний тиск, біль у спині, спазми в животі, головні болі), а також на емоційному рівні (постійне почуття страху, невпевненості в собі, комплекс провини).

8. Спалахи люті. Надзвичайна лють або спалахи гніву мають силу, яку можна порівняти з виверженням вулкана. Ці епізоди можуть статися з багатьма клієнтами, коли вони перебувають під впливом наркотиків або алкоголю, але вони також можуть статися, коли вони не п'яні.

9. Зловживання наркотиками та ліками, що відпускаються за рецептом (залежність від нікотину, алкоголю, наркотиків і ліків, що відпускаються за рецептом, може бути лише схильністю, хоча й періодичною).

10. Непрохані спогади – основний показник того, що посттравматичний стресовий розлад присутній і вимагає обговорення. Ці спогади можуть проявлятися під час неспання, а також уві сні (нічні жахи). Непрохані спогади після травми часто супроводжуються сильним почуттям страху та тривоги. Після такого сну людина прокидається виснаженою, з задерев'янілими м'язами й потом. Навіть якщо сні не завжди запам'ятовуються, вони часто включають неспокійного сновидця, який кидається в ліжку і прокидається зі стиснутими кулаками, ніби він готовий до бою.

11. Галюцинаторні переживання, які є особливим видом небажаного спогаду, який має унікальний блиск і хворобливість, але не є універсальним. У той же час спогади про травматичний досвід можуть бути настільки яскравими, що вони затьмарюють і здаються менш реальними, ніж теперішнє. Коли хтось перебуває в «галюцинаторному» стані, він діє, думає і відчуває так само, як і тоді, коли йому доводилося рятувати власне життя. Це ніби вони знову переживають травматичний попередній випадок.

12. Безсоння, важко заснути. Розумно припустити, що людина, яка переживає нічні страхи, мимовільно опирається заснути, і це саме причина, чому виникає безсоння: людина боїться заснути, якщо знову побачить цей сон. Надзвичайно гостра нервова втома є наслідком хронічного недосипу, що посилює симптоми посттравматичного стресового розладу. Високий рівень тривоги, нездатність розслабитися та постійне відчуття як фізичного, так і психічного болю можуть сприяти безсонню.

13. Суїцидальні думки. Ідея покласти край усім стражданням стає привабливою, коли життя стає більш болісним і страшним, ніж смерть. Людина починає думати про самогубство, коли досягає точки відчаю, коли розуміє, що нічого не може зробити, щоб покращити своє становище. Усі ті, кому вдалося

вижити, дійшли одного висновку: кращі можливості зрештою матеріалізуються, якщо у вас є воля та витривалість, щоб їх реалізувати [74].

Підводячи підсумок, посттравматичний стресовий розлад впливає на емоційний інтелект, порушуючи рівновагу та належну роботу емоційного інтелекту, що змінює те, як людина сприймає власні емоції, здатність до емпатії та здатність контролювати свої емоції. ПТСР впливає на здатність розпізнавати, визначати та передавати свої почуття, що може спричинити серйозні проблеми із самосвідомістю та емоційною регуляцією. Крім того, порушення емоційного інтелекту, пов'язане з посттравматичним стресовим розладом, може спричинити порушення міжособистісних стосунків і ускладнити розуміння та співчуття іншим.

Зростає підтримка поняття інтелекту як адаптивної дії. За словами Вернона, загальний рівень складності та гнучкості особистісних шаблонів людини, які формувалися протягом життя, відповідає її інтелекту [41]. Відповідно до Ж. Піаже, структура взаємин організму з навколишнім середовищем відображає сутність інтелекту, а розвиток інтелекту відображається в більш відповідній адаптації. Емоційна сфера індивіда має унікальні риси, які диктують її стійкість у часи кризових ситуацій. Емоційний інтелект і особиста зрілість визначаються здатністю визначати власні емоції, а також емоції інших, регулювати власну емоційну сферу, демонструвати навички адаптивної поведінки, приймати більш ефективні рішення та справлятися з життєвими проблемами стабільно [11].

Згідно з Д. Геллерстейном, існує два основних компоненти поняття стійкості: психологічна стійкість, яка включає розвиток і підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, пошук сенсу в складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та оволодіння різними психотехніками, які допомагають особистості розвиватися та ефективно долати негативні наслідки після стресу. Фізична стійкість показує стійкість людини до стресів і їх толерантність. Наступні три риси відрізняють тих, хто володіє високим рівнем стійкості: стійке прийняття реальності; глибоке переконання, що життя

має мету, підкріплену міцною мораллю; і виняткову здатність до імпровізації [65].

Розуміння стійкості як захисного механізму або позитивної адаптації перед викликами, які вимагають від людини здатності ефективно опрацьовувати інформацію, чи як результат успішного розвитку життя під час або після потенційно значущих подій, представляє собою суттєвий аспект. Висока гнучкість, психологічне благополуччя та досягнення успіху в діяльності вважаються перевагами, пов'язаними із стійкістю [64].

Виходячи з теорій В. Кеннона та Г. Сельє, концепція адаптації та реальність стресу мають багато спільного [65]. Ідея адаптації була значно розширена і наближена до вимог психологічного дослідження і практики шляхом додавання до її змісту компоненту дії. Згідно з цією точкою зору, адаптація в умовах воєнного стану – це не просто процес і результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, а й системна реакція організму на повторний вплив зовнішнього світу протягом тривалого періоду часу, з метою зміни структури гомеостатичної регуляції, що забезпечує виживання і життєдіяльність організму шляхом формування первинної реакції, відповідної зовнішньому фактору [65].

Зважаючи на вищесказане, людині може бути важко підтримувати емоційну стабільність під час військових дій і збройних конфліктів, оскільки ці обставини можуть мати глибокий вплив на психічне здоров'я.

Згідно з В. Смітсоном [77], емоційна стабільність є процесом, під час якого індивід постійно працює над поліпшенням свого відчуття емоційного благополуччя як на внутрішньоособистісному, так і на внутрішньопсихічному рівнях. Здатність створити комплексний та збалансований погляд на життєві проблеми стає можливою, якщо людина володіє емоційною стабільністю. Ця здатність до впорядкування та систематизації сприйняття сприяє розвитку аналітичних здібностей, оцінюванню та реалістичному мисленню. Людина встановлює відносини та отримує відчуття сприйняття, які сприяють розумінню життєвих істин та виявленню сценаріїв та обставин, що можуть

призводити до небажаних результатів. Динаміка емоційної стабільності може бути представлена наступним чином [29]:

1. Початковий стрес: шок, напруга та труднощі з пристосуванням до нових обставин життя можуть виникнути внаслідок початку воєнного стану. Люди можуть відчувати інтенсивні емоційні реакції, коли вони спостерігають за результатами конфлікту або опосередковано беруть участь у бойових діях.

2. Емоційна нестабільність: військовий конфлікт може спричинити перепади настрою, різноманітні емоційні спалахи та зміни психічного стану. Це може проявлятися кількома способами, включаючи підвищену тривожність, смуток, посттравматичний стресовий розлад та інші психічні захворювання.

3. Адаптація: деякі люди можуть з часом звикнути до нових обставин збройного конфлікту та створити механізми подолання, які підтримують емоційну стійкість. Це може включати використання різних стратегій подолання, таких як гумор і соціальна підтримка.

3. Комар та О.Р. Малхазов виділяють основні аспекти здатності до саморегуляції особистості в умовах війни, які включають [22; 29]:

1. Емоційна саморегуляція: здатність придушувати власні почуття страху, тривоги, люті, туги тощо під час напружених бойових ситуацій.

2. Когнітивна саморегуляція: здатність контролювати власні думки, зміщувати фокус на вигідні елементи та застосовувати розум до певних обставин.

3. Соціальна саморегуляція: здатність спілкуватися з іншими та пропонувати взаємодопомогу та підтримку.

4. Здатність керувати станом свого тіла, або фізіологічна саморегуляція.

При аналізі досліджень науковців з проблеми створення емоційної стабільності вдалими були наступні тактики [12; 23; 26]:

1. Соціальна підтримка: розмова про свої почуття та емоції з друзями, родиною, однокласниками чи іншими людьми може допомогти зменшити відчуття самотності та ізоляції, які можуть виникнути під час війни.

2. Фізичні ресурси: уникання алкоголю та наркотиків, дотримання збалансованої дієти, регулярні фізичні вправи та достатній сон – це фактори, які сприяють загальній саморегуляції.

3. Самосвідомість: усвідомлення своїх почуттів, ідей і реакції на стрес. Самоспостереження сприяє самоаналізу, сприяючи розпізнаванню емоцій, свідомому поведженню з ними та контролю над їхнім впливом.

4. Знання ситуації: усвідомлення передумов, причин війни та наслідків бойових дій дозволяє реагувати на складні обставини більш відповідним чином і дає можливість змінювати умови боротьби.

Протягом останніх років було проведено значне число наукових досліджень у галузі емоційної стійкості (Г. Балл, О. Мороз, В. Семеченко, М. Боришевський, Н. Чепелева, І. Кон та ін.), що свідчить про значення цього напрямку досліджень [47]. Стійкість, відома також як стресостійкість, представляє собою здатність особистості ефективно адаптуватися та впоратися з складними життєвими подіями. Можливість використовувати різноманітні механізми подолання є одним із ключових елементів, які впливають на рівень стресостійкості [50].

Стратегії подолання стосуються різних методів і прийомів, які використовує людина, щоб подолати стрес і зменшити його шкідливий вплив на психічне та фізичне здоров'я. Ці механізми подолання можуть бути позитивними чи негативними, внутрішніми (психологічними) або зовнішніми (соціальними), і вони можуть змінюватися залежно від індивідуальних рис і стресора.

Планування, отримання допомоги, ведення здорового способу життя, перерви та відпочинок є прикладами позитивних механізмів подолання. У стресових ситуаціях ці методи підтримують стійкість і зберігають як тілесну, так і емоційну рівновагу.

Негативні механізми подолання включають вживання наркотиків, алкоголю, сигарет, насильство та усамітнення. Ці підходи не тільки не

допомагають у вирішенні проблем, але й підвищують рівень стресу, погіршують стійкість і негативно впливають на здоров'я.

Т. Ткачук та А. Вдовиченко до основних копінг-стратегій зазначають [5; 55; 70]:

1. Тактика, орієнтована на вирішення проблеми, яка спричинила стрес. Метод подолання «вирішення проблеми» передбачає активну розумову діяльність індивіда, що дає йому змогу визначити потенційні шляхи вирішення проблеми та вибрати ефективний курс дій. Допмагаючи людині зосередитися на першопричинах проблеми та пошуку рішень, ця тактика сприяє як зниженню рівня стресу, так і підвищенню ефективності діяльності. Застосування цієї техніки може призвести до підвищення добробуту та здатності адаптуватися під тиском.

2. Тактика уникнення, спрямована на уникнення проблеми. Щоб відновити емоційну стабільність, необхідно докласти зусиль, щоб ухилитися від ситуації або джерела стресу або уникнути їх. Ті, хто використовує техніку «уникнення», можуть демонструвати такі поведінкові показники:

- Заперечення проблеми: особа може спробувати обійти проблему, заперечити її наявність або применшити її значення. Вона може ухилитися від проблеми, відмовитися брати на себе відповідальність або втекти від напруженої ситуації.

- Дистанціювання від емоційно важких ситуацій: особа може намагатися дистанціюватися від податкових обставин, або заперечуючи їх існування, або згадуючи про це в розмові. Вона може відвернути свою увагу від проблеми, зосередившись на інших аспектах свого життя.

- Використання втечі як тактики: людина може використовувати різні методи, щоб піти від своїх проблем, включаючи алкоголь, наркотики, методи релаксації та проводити багато часу перед телевізором або залучатися до інших видів розваг. Вона могла спробувати втекти в інші аспекти життя, намагаючись «відпочити» від стресу.

- Затримка вирішення проблеми: в надії, що проблема зникне сама по собі, хтось може відкласти прийняття рішень або виконання необхідних дій на потім.

3. Соціально свідома тактика, яка використовується для збереження соціальної підтримки у важкі часи. Ця тактика полягає у визначенні потенційних джерел підтримки, які можуть бути поведінковими (наприклад, звернення за допомогою до друзів, родини чи спеціалістів), емоційними (наприклад, вираження співчуття, вираження почуттів і отримання підтримки від сім'ї) або когнітивними (наприклад, мислення, позитивно і раціонально ставитися до ситуації). Цей метод може включати такі когнітивні елементи, як виявлення потенційних джерел підтримки, когнітивне оцінювання потреби в соціальній допомозі та організація того, як її отримати. Вжиття проактивних заходів для зв'язку з мережами соціальної підтримки, наприклад зв'язок з близькими, наймання консультантів або приєднання до груп підтримки, є прикладами поведінкових компонентів. Емоційні елементи людини можуть включати повідомлення про свої почуття іншим, отримання комфорту та підтримки від сім'ї та друзів, що може допомогти полегшити емоційний дискомфорт.

Копінг, як психологічний механізм, насамперед спрямований на збереження психологічного здоров'я і оптимального рівня життєдіяльності людини в складних обставинах, особливо стресових. Використовуючи навички подолання, людина може ефективно справлятися з викликами, долати стресові ситуації, підтримувати психологічну стабільність і працювати якнайкраще [27]. Коли людина живе на своєму оптимальному рівні, вона здатна долати життєві перешкоди та невдачі, не відчуваючи надмірного фізичного чи психічного напруження. Механізми подолання допомагають людям розуміти, приймати та вирішувати проблеми, а також контролювати свої емоції та взаємодію з іншими та їх оточенням. Крім того, під час стресових обставин навички подолання допомагають підтримувати психологічне благополуччя людини. Вони

зміцнюють відчуття щастя та психічного здоров'я, одночасно знижуючи рівень стресу, тривоги та смутку [28; 53].

Отже, підсумовуючи все вищезгадане, можна сказати, що розуміння впливу емоційного стресу, що є характерним для умов воєнного конфлікту, на психічне здоров'я та розвиток емоційного інтелекту є критично важливим. Такий стрес викликає напруження та може призводити до втрати контролю над емоціями, порушення саморегуляції та негативно впливати на сприйняття власних почуттів. Наприклад, учасники або свідки воєнного конфлікту можуть розвивати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що суттєво ускладнює їхнє усвідомлення та регулювання емоцій, а також взаємодію з навколишнім середовищем.

Спостереження за методами саморегуляції емоцій та стратегіями вказують на те, що здатність до самопізнання та використання різноманітних технік для зменшення стресу є ключовим елементом збереження емоційного інтелекту в умовах воєнного конфлікту. Такі методи можуть сприяти зниженню стресу та підтримці психічного здоров'я в умовах напруження.

Висновки до першого розділу

Аналіз зарубіжної та вітчизняної теорії і практики з проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану показує, що в умовах конфлікту особистість стикається зі значними емоційними та психологічними викликами, які вимагають розвитку високого рівня емоційного інтелекту. Серед найважливіших факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в умовах воєнного стану, можна виокремити постійний пошук сенсу життя, стресові ситуації та несподівані події, а також специфічні вимоги та обмеження, що ставляться до особистості у таких умовах.

Як було показано в проведеному нами теоретичному аналізі, змістовні характеристики емоційного інтелекту, а саме: емпатія, самоконтроль, обізнаність і управління стосунками формують основу емоційного інтелекту,

який допомагає в розвитку психологічної гнучкості та здорових зв'язків. Прагнення до постійного вдосконалення та розвитку цих навичок є ключовим для зростання емоційного інтелекту та збагачення взаємодії зі світом. Це формує позитивні патерни спілкування та сприяє психологічному зростанню, надаючи нам інструменти для успішного розвитку та адаптації у суспільстві.

З теоретичного огляду джерел можна зауважити, що розуміння впливу емоційного напруження, яке виникає в умовах воєнного конфлікту, на психічний стан і розвиток емоційного інтелекту є надзвичайно важливим аспектом. Це напруження може призводити до втрати контролю над власними емоціями та порушення способів саморегуляції, що негативно впливає на сприйняття своїх почуттів. Подальше дослідження цієї проблеми є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку особистості в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методологічне забезпечення емпіричного дослідження

У контексті воєнного стану актуальність діагностики емоційного інтелекту особистості знаходить виразне наукове обґрунтування через її потенційну спроможність впливати на психологічну стійкість, міжособистісні відносини, прийняття рішень та загальне психічне здоров'я військових та цивільного населення в умовах стресу та конфлікту. Воєнні умови спричиняють підвищений рівень психологічного напруження, яке може суттєво вплинути на емоційну стійкість та здатність особистості адаптуватися до нових умов.

Діагностика емоційного інтелекту виявляється важливою для вивчення індивідуальних реакцій на стрес, ефективного управління емоціями та побудови адаптивних стратегій поведінки в умовах надзвичайних ситуацій. Такий підхід дозволяє враховувати не лише когнітивні аспекти, а й емоційні реакції, що є ключовим для повного розуміння психічного стану в умовах стресу.

З метою дослідження емоційного інтелекту було застосовано психодіагностичний комплекс з чотирьох методик: діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест тривожності Спілбергера, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), 16 факторний опитувальник Кеттела.

1. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). Н. Холл розробив дану методику з метою виявлення ключових можливостей для розуміння внутрішніх переживань особистості, які відображаються в емоційній сфері, а також для визначення здатності індивіда керувати власними та чужими емоціями на основі прийняття відповідних рішень.

Методика скерована на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості, вона побудована на загальних теоретичних уявленнях про

емоційний інтелект. Тест EQ Н. Холла складається з 30 тверджень і містить 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей на запитання опитувальника складається з шести варіантів відповідей: «повністю не погоджуюся» (–3 бали), «в основному не погоджуюся» (–2 бали), «частково не погоджуюся» (–1 бал), «частково погоджуюся» (+1 бал), «загалом погоджуюся» (+2 бали), «повністю погоджуюся» (+3 бали). Автор виокремлює три рівні EI за кожною зі шкал: низький рівень – 7 балів і менше, середній – 8–13 балів та високий – 14 балів і більше [61].

2. Шкала тривожності Спілбергера є інформативним інструментом для самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика індивіда). Ця методика була розроблена в 1970 році.

Тест включає дві підшкали. Перша, шкала ситуативної тривожності, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти почуваються «прямо зараз», за допомогою суб'єктивних відчуттів страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна або реактивна тривожність проявляється через суб'єктивні емоції, такі як напруженість, занепокоєння, заклопотаність і нервозність. Вона виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

Друга підшкала, шкала особистісної тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, такі як схильність до занепокоєння, а також рівень спокою, впевненості та безпеки.

Особистісна тривожність визначається як стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги. Вона передбачає наявність тенденції сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на них відповідними реакціями.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При

високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Особистісна тривожність, як властивість, активізується у відповідь на сприйняття певних стимулів, які суб'єкт розцінює як небезпечні, включаючи загрози для самооцінки та самоповаги. Особи з високим рівнем тривожності схильні сприймати загрозу для своєї самооцінки та життєдіяльності у широкому спектрі ситуацій та реагують на них вираженим станом тривожності [57].

3. Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT) є опитувальником, розробленим на основі моделі емоційного інтелекту, запропонованої Саловейем і Майером, які вперше ввели термін «емоційний інтелект (EQ)». Вони постулювали, що емоційний інтелект складається з трьох категорій адаптивних здібностей: оцінка та вираження емоцій, регуляція емоцій та використання емоцій для вирішення проблем [75].

Опитувальник визначає емоційний інтелект як здібність. Тест SREIT складається з 33 пунктів, кожен з яких оцінюється за шкалою від 1 до 5. Загальний бал за тестом становить від 33 до 165 [57].

4. 16-факторний опитувальник Кеттела є багатовимірною методикою, яка оцінює характеристики нормальної особистості. Він описує структуру особистості індивіда, виявляє особистісні проблеми та допомагає визначити корекційні механізми для їх вирішення.

Основою тесту Кеттела є «теорія особистісних рис». Згідно з цією теорією, особистість складається зі стабільних, стійких і взаємопов'язаних елементів (властивостей, рис), які визначають її внутрішню сутність і поведінку. Відмінності в поведінці людей пояснюються різною вираженістю цих особистісних рис. При цьому передбачається, що порядок суб'єктів за шкалою вираженості особистісних рис залишається незмінним у різних ситуаціях. У процесі тестування особистість співвідноситься з готовою системою координат, в рамках якої вимірюється вираженість заздалегідь визначених властивостей.

В рамках теорії особистісних якостей Р. дослідження Кеттелла не ґрунтувалися на початкових теоретичних уявленнях про зміст і кількості особистісних якостей, тому відмінною рисою підходу Кеттелла до явного емпіризму було використання факторного аналізу в якості інструменту для виявлення основних особистісних якостей, а не систематизації отриманих даних. Для детального опису особистості Кеттелла, р. Олпорт та Х. Глосарій під редакцією Одберта та збірник усіх назв рис особистості, знайдених у літературі з психіатрії та психології. Після скорочення початного списку з 4500 характеристик до 171 шляхом об'єднання синонімів, Кеттелл залучив велику групу експертів для подальшого зменшення списку. Ці експерти оцінювали один одного за запропонованими списками особистісних властивостей, а потім ці оцінки піддавалися кореляційному та факторному аналізу. Таким чином, Кеттелл показав, що простір особистості може бути зведений до 12–16 факторів. Ці фактори, як очікувалося, мали біполярну природу, тобто вони включали пари ознак, що мають високі негативні кореляції. Виділені фактори дозволили визначити те, що Р. Кеттелла називав «основними первинними властивостям [36].

Властивості (риси) особистості, виділені Р. Кеттелом, являють собою деякі інтегральні характеристики, оскільки вони поєднують у собі кілька тісно пов'язаних ознак і узагальнюють їх змісти особистості».

Первинні фактори тесту

1. Фактор А: «замкнутість – товариськість»
2. Фактор В: інтелект
3. Фактор С: «емоційна нестабільність – емоційна стабільність»
4. Фактор Е: «підпорядкованість – домінантність»
5. Фактор F: «стриманість – експресивність»
6. Фактор G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки»
7. Фактор H: «боязкість – сміливість»
8. Фактор I: «жорсткість – чутливість»

9. Фактор L: «довірливість – підозрілість»
10. Фактор M: «практичність – мрійливість»
11. Фактор N: «прямолінійність – дипломатичність»
12. Фактор O: «спокій – тривожність»
13. Фактор Q1: «консерватизм – радикалізм»
14. Фактор Q2: «конформізм – нонконформізм»
15. Фактор Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль»
16. Фактор Q4: «розслабленість – напруженість»
17. Фактор MD: «адекватна самооцінка – неадекватна самооцінка»

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій для вимірювання емоційного інтелекту в умовах воєнного стану дозволив нам перейти до діагностичної частини дослідження.

2.2. Результати експериментального дослідження

Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: тестування, методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), метод математичної статистики для встановлення зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та впливом воєнного стану на особистість (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Психодіагностичний комплекс методик склали:

- діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл);
- тест тривожності Спілбергера;
- тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT);
- 16 факторний опитувальник Кеттела.

Вибірку дослідження склали 30 осіб, які навчаються на першому курсі ЧНУ імені П. Могили, м. Миколаєва: 29 осіб жіночої статі віком від 17 до 20 років та 1 особа чоловічої статі віком 18 років.

У таблиці 2.1 представлені результати респондентів методики «Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Таблиця 2.1

**Результати методики «Діагностика «емоційного інтелекту»
(Н. Холл)»**

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Висоний рівень
Емоційна обізнаність	12	9	9
Управління емоціями	26	1	3
Самомотивація	15	13	2
Емпатія	9	15	6
Розпізнання емоцій інших людей	11	15	4

За результатами даної методики можна зробити такі висновки, як:

- За шкалою «емоційна обізнаність» серед результатів виявлено 12 – низьких результатів, які вказують на те, що цим особам важко розуміти себе та свої емоції; виявлено 9 – середніх та 9 – високих. Опитувані з високим рівнем емоційної обізнаності здатні спостерігати зміну своїх переживань, розуміти джерело їх виникнення і проблеми, які їх спровокували.
- За шкалою «управління емоціями» серед результатів виявлено 26 – низьких результатів, що характеризується тенденцією до зациклення на негативних емоціях; виявлено 1 – середній результат; та 3 – високих результатів, що характеризується як здатність особистості ефективно розпізнавати, розуміти та контролювати свої власні емоції у різних ситуаціях.
- За шкалою «самомотивація» серед результатів виявлено 15 – низьких результатів, які свідчать про те, що цим особам важко діяти

відповідно до запитів життя; виявлено 13 – середніх результатів, які вказують на те, що в більшості випадків ці особи здатні розуміти мотиви власної поведінки в різних ситуаціях та бачити мотиви інших людей; виявлено 2 – високих результатів, що вказує на внутрішній стимул та енергію особистості для досягнення поставлених цілей та реалізації свого потенціалу.

- За шкалою «емпатія» серед результатів виявлено 9 – низьких результатів, цих осіб можна характеризувати як байдужих до переживань і думок інших; виявлено 15 – середніх результатів; виявлено 6 – високих результатів, що характеризує цих осіб як здатних до розуміння, співчуття та альтруїзму.

- За шкалою «розпізнання емоцій інших людей» серед результатів виявлено 11 – низьких результатів та 15 – середніх результатів, що вказує на те, що дані досліджувані не здатні розуміти почуття і наміри інших людей; виявлено 4 – високих результатів, що ці досліджувані можуть оцінити міру зацікавленості інших в процесі спілкування та надихнути їх власними ідеями.

Таким чином, результати даної методики дозволяють зробити висновок про те, що більшість респондентів (12 осіб) мають низький рівень за шкалою «емоційна обізнаність». Цим особам важко розуміти себе та свої емоції. За шкалою «управління емоціями» 26 респондентів показали низький рівень, що вказує на велику тенденцією до зациклення на негативних емоціях. За шкалою «самотивація» більшість респондентів (15 осіб) мають низький рівень, це може бути індикатором потреби в розумінні та розв'язанні внутрішніх чи зовнішніх факторів, які обмежують мотивацію та внутрішній стимул цих осіб. За шкалою «емпатія» 15 діагностованих має середній рівень, це вказує на те, що ці особи виявляють певний рівень співчуття та розуміння емоцій інших людей, але можуть не завжди відчувати ці емоції настільки сильно, щоб відповідати на них відповідними діями чи реакціями. Та за шкалою «розпізнання емоцій інших людей» більшість респондентів (15 осіб) мають середній рівень, що означає, що ці особи мають здатність виявляти певний

рівень чутливості до емоційних виразів та сигналів, що надходять від інших, але можуть не завжди точно розуміти або інтерпретувати ці емоції.

Для чіткого розуміння результатів тесту тривожності Спілбергера проілюструємо загальні дані в діаграмах, поданих нижче (Рис. 2.1 та Рис. 2.2).



Рис. 2.1. Загальні дані за результатами тесту тривожності Спілбергера – шкала ситуативної тривожності (%)

Таким чином, відповідно до результатів даної шкали можна сказати, що 54% респондентів (16 осіб) мають високий рівень ситуативної тривожності, це виявляється у формі суб'єктивного дискомфорту, напруженості, занепокоєння та вегетативного збудження. Цей стан характеризується нестійкістю у часі та різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації. 43% респондентів (13 осіб) мають помірний рівень ситуативної тривожності. Та всього лише 1 особа низький рівень ситуативної тривожності. Це вказує на те, що дані особи можуть демонструвати певні ознаки тривоги, але ці ознаки не є надто вираженими або не перешкоджають її здатності до функціонування у

повсякденному житті. Це може виявлятися у відчутті напруження, легкому занепокоєнні або певній тривозі у відповідь на конкретні стресові ситуації, але ці емоції не впливають на особисті відносини, роботу або інші аспекти життя так суттєво, як у випадку високого рівня тривожності. У більшості випадків, вони можуть ефективно керувати своїми емоціями та знаходити способи зняти стрес.

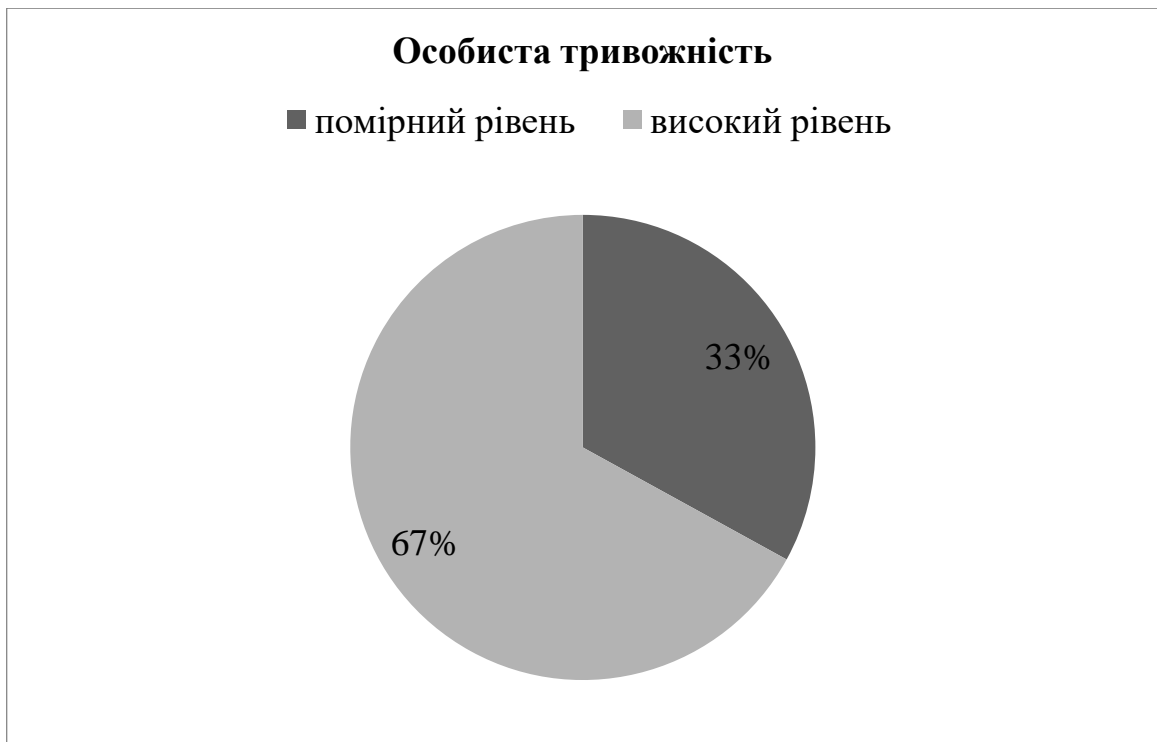


Рис. 2.2. Загальні дані за результатами тесту тривожності Спілбергера – шкала особистої тривожності (%)

За шкалою особистої тривожності серед результатів виявлено, що більшість, а саме 67% досліджуваних мають високий рівень, це свідчить про те, що ці особи відчувають значний рівень тривоги та напруження у різних сферах свого життя без прив'язки до конкретних ситуацій. Це може виявлятися у постійних станах занепокоєння, невпевненості, нервозності та відчуття небезпеки. Вони можуть мати тенденцію перебільшувати ризики та уникають ситуацій, які вони сприймають як загрозливі, навіть якщо ситуації

можуть бути безпечними або незначними. Цей стан може впливати на якість життя та психологічне благополуччя. А 33% досліджуваних мають помірний рівень особистої тривожності, низького рівня тривожності за цією шкалою не виявлено.

Для чіткого розуміння результатів тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT) проілюструємо загальні дані в діаграмі (Рис. 2.3).

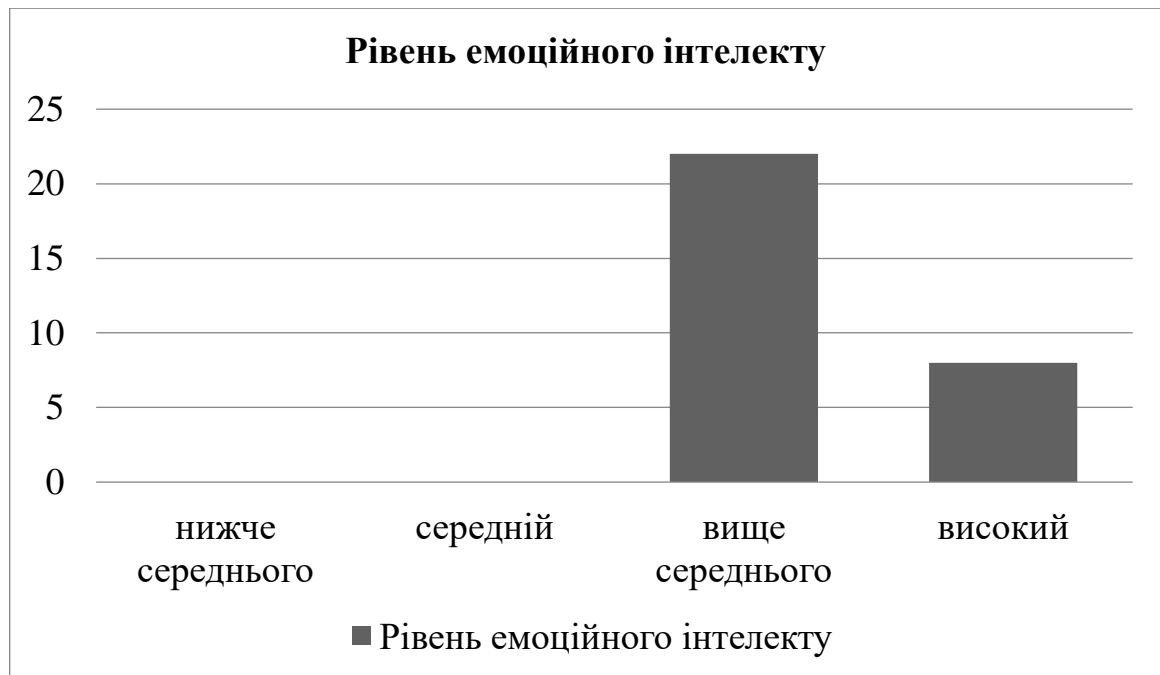


Рис. 2.3. Загальні дані тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

Таким чином, результати даної методики дозволяють зробити висновок про те, що 22 респонденти мають рівень емоційного інтелекту вище середнього, що вказує на те, що вони добре розуміють свої власні емоції та емоції інших людей, а також можуть ефективно регулювати свої емоції. Ці особи здатні легко розпізнавати свої власні емоції, виражати їх адекватно та конструктивно, розуміти, як їх емоції впливають на їхні дії та рішення, і вміють ефективно взаємодіяти з іншими людьми, враховуючи їхні емоції.

8 респондентів мають високий рівень емоційного інтелекту, що вказує на те, що ці особи володіють розвинутими навичками у розумінні, виявленні,

вираженні та керуванні власними емоціями, а також у взаємодії з емоціями інших людей. Це означає, що вони можуть ефективно розпізнавати свої власні емоції та реакції на них, розуміти їх походження та вплив на свої думки і поведінку. Також можуть виявляти спроможність емпатії, тобто здатність розуміти та співчувати емоційному стану інших людей, а також вміти ефективно спілкуватися з ними на емоційному рівні. Вони можуть володіти навичками у вирішенні конфліктів, управлінні стресом та збереженні психологічного благополуччя навіть у складних ситуаціях.

Результати методики «16 факторний опитувальник Кеттела» представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати методики «16 факторний опитувальник Кеттела»

Фактори	Кількість результатів		
	Низькі	Середні	Високі
A	24	5	1
B	8	6	16
C	13	16	1
E	4	16	10
F	3	9	18
G	11	15	4
H	7	18	5
I	4	21	5
L	2	6	22
M	10	14	6
N	6	18	6
O	3	7	20
Q1	17	8	5

Продовження таблиці 2.2.

Q2	3	18	9
Q3	8	12	10
Q4	2	19	9

За результатами даної методики можна зробити такі висновки, як:

- За фактором А «замкнутість – комунікабельність» серед результатів виявлено 24 – низьких результатів, які вказують на те, що ці особи характеризується некомунікабельністю, замкнутістю, безучасністю, деякою ригідністю і суворістю в оцінці людей. Вони скептично налаштовані, холодні стосовно оточуючих, люблять бути на самоті, не мають близьких друзів, з якими можна бути відвертими; виявлено 5 – середніх, що свідчить про те, що ці респонденти характеризуються стриманістю, відокремленістю, критичністю, холодністю; виявлено 1 – високий результат, що свідчить про те, що особа звернена назовні, легка у спілкуванні, бере участь афективно.

- За фактором В «інтелект» серед результатів виявлено 8 – низьких результатів, що вказує на те, що цим особам властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення; виявлено 6 – середніх результатів, які свідчать про менш інтелектуально розвиненість, меншу здатність до навчання; виявлено 16 – високих результатів, що свідчить про абстрактність мислення, кмітливість і здатність швидко навчатися. Існує деякий зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудиції.

- За фактором С «емоційна нестабільність – емоційна стабільність» серед результатів виявлено 13 – низьких результатів, що вказує на те, що виражені низька толерантність до фрустрації, підвладність почуттям, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, роздратованість, утомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія; виявлено 16 – середніх результатів, які вказують на те, що ці особи чутливі, емоційно менш стійкі, легко засмучуються; виявлено 1 – високий результат, що свідчить про

стриманість, працелюбність, емоційну зрілість, реалістичну налаштованість. Особа краще здатна наслідувати вимоги групи, характеризується стійкістю інтересів. У неї відсутня нервова втома. У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими дослідженнями, цей фактор пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю.

- За фактором Е «підпорядкованість – домінантність» серед результатів виявлено 4 – низьких результатів, що вказує на те, що ці респонденти сором'язливі, схильні давати дорогу іншим. Часто виявляються залежними, беруть провину на себе, тривожаться щодо своїх можливих помилок. Їм властиві тактовність, безмовність, шанобливість, покірність – до повної пасивності; виявлено 16 – середніх результатів; виявлено 10 – високих результатів, що свідчить про незалежність в судженнях і поведінці, свій хід думок схильні вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах можуть звинуватити інших, не визнають влади і тиску ззовні.

- За фактором F «стриманість – експресивність» серед результатів виявлено 3 – низьких результатів, які характеризується розсудливістю, обережністю, мовчазністю. Цим особам властиві схильність все ускладнювати, деяка занепокоєність, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбуються про майбутнє, очікують невдач. Оточуючим вони можуть здаватися нудними, в'ялими і занадто манірними; виявлено 9 – середніх результатів, які вказують на те, що ці особи тверезі, обережні, серйозні, мовчазні; виявлено 18 – високих результатів, що свідчить, що ці особи життєрадісні, імпульсивні, безпечні, веселі, говіркі. Енергійні, соціальні контакти для них емоційно значимі. Вони експансивні, щирі у стосунках з людьми. Емоційність, динамічність спілкування сприяють тому, що вони часто стають лідерами і ентузіастами групової діяльності, вірять в удачу.

- За фактором G «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки» серед результатів виявлено 11 – низьких результатів, які характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками щодо соціальних норм. Свобода

від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки; виявлено 15 – середніх результатів, які вказують на те, що ці особи користуються моментом, шукають зиск у ситуації. Уникають правил, почуваються малообов'язковими; виявлено 4 – високих результатів, що свідчить про осмислене додержання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

- За фактором Н «боязкість – сміливість» серед результатів виявлено 7 – низьких результатів, які характеризується сором'язливістю, невпевненістю у своїх силах, стриманістю, нерішучістю, воліють перебувати в тіні. Вони віддають перевагу одній-двом людям, товаришам, відрізняються підвищеною чутливістю до невдач; виявлено 18 – середніх результатів, які вказують на те, що ці особи сором'язливі, стримані, невпевнені, боязкі; виявлено 5 – високих результатів, що свідчить про соціальну сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми.

- За фактором І «жорсткість – чутливість» серед результатів виявлено 4 – низьких результатів, цим респондентам властиві практичність, реалістичність, мужність, незалежність, мають почуття відповідальності, але скептично ставляться до суб'єктивних та культурних аспектів життя. Іноді безжальні, жорстокі, самовдоволені; виявлено 21 – середніх результатів, які вказують на те, що ці особи сильні, незалежні, покладаються на себе, реалістичні, не терплять безглуздості; виявлено 5 – високих результатів, що свідчить про слабкість, мрійливість, розбірливість, примхливість, жіночність, іноді вимогливість до уваги, допомоги, залежність, непрактичність. Не люблять грубих людей та грубих професій.

- За фактором L «довірливість – підозрілість» серед результатів виявлено 2 – низьких результатів, ці особи схильні до свободи від ревнощів, адаптивні, веселі, не прагнуть конкуренції, піклуються про інших; виявлено 6 – середніх результатів, які вказують на те, що досліджувальні довірливі, добре адаптуються, не ревниві; виявлено 22 – високих результатів, що свідчить, що

більшість недовірливі, сумніваються, часто занурені у своє «Я», уперті, зацікавлені у внутрішньому психічному житті.

- За фактором М «практичність – мрійливість» серед результатів виявлено 10 – низьких результатів, ці особи турбуються про те, щоб чинити правильно, практично, дбають про деталі, зберігають присутність духу в екстремальних ситуаціях, але іноді зберігають уяву; виявлено 14 – середніх результатів, які означають те, що респонденти практичні, ретельні, конвенційні, піддаються впливу зовнішніх обставин; виявлено 6 – високих результатів, що свідчить, що особи схильні до неприємної для оточуючих поведінки, неконвенційні, не переймаються повсякденними речами, самомотивовані, мають творчу уяву. Звертаю увагу на «основне» і забувають про конкретних людей та реальності.

- За фактором N «прямолинійність – дипломатичність» серед результатів виявлено 6 – низьких результатів, які означають, що досліджуваним властиві прямолинійність, наївність, природність, безпосередність поведінки; виявлено 18 – середніх результатів, які вказують на те, що респонденти прямі, природні, нехитрі, сентиментальні; виявлено 6 – високих результатів, що свідчить, що особи характеризуються розважливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючих людей.

- За фактором O «спокій – тривожність» серед результатів виявлено 3 – низьких результатів, що свідчить про холонокровність, спокій, безтурботність, впевненість у собі; виявлено 7 – середніх результатів, які вказують на те, що респонденти безтурботні, довірливі, спокійні; виявлено 20 – високих результатів, що свідчить, що особи депресивні, у них переважають погані настрої, похмурі передчуття та роздуми, занепокоєння. Мають тенденцію до тривожності у скрутних ситуаціях.

- За фактором Q1 «консерватизм – радикалізм» серед результатів виявлено 17 – низьких результатів, що свідчить про переконаність у правильності того, чому їх вчили, і сприймають все як перевірене, незважаючи

на протиріччя. Схильні до обережності та компромісів щодо нових людей. Мають тенденцію перешкоджати та протистояти змінам та відкладати їх, дотримуються традицій; виявлено 8 – середніх результатів, які вказують на те, що респонденти консервативні, поважають принципи, терпимі до традиційних труднощів; виявлено 5 – високих результатів, що свідчить, що особи поглинені інтелектуальними проблемами, мають сумніви щодо різних фундаментальних питань. Скептичні і намагаються вникнути у сутність ідей старих та нових. Часто краще поінформовані, менш схильні до моралізації, більше – до експерименту в житті, терпимо ставляться до невідповідностей і змін.

- За фактором Q2 «конформізм – нонконформізм» серед результатів виявлено 3 – низьких результатів, що свідчить, що ці особи воліють працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, люблять спілкування та захоплення, залежить від них. Схильні йти із групою. Необов'язково товариські, скоріше потребують підтримки з боку групи; виявлено 18 – середніх результатів, які вказують на те, що респонденти залежать від групи; виявлено 9 – високих результатів, що свідчить, що особи незалежні, схильні йти власним шляхом, приймати власні рішення, діяти самостійно.

- За фактором Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль» серед результатів виявлено 8 – низьких результатів, що свідчить, що для цих осіб притамані недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе; виявлено 12 – середніх результатів, які вказують на те, що респонденти внутрішньо недисципліновані, конфліктні; виявлено 10 – високих результатів, що свідчить, що особи мають розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Вони слідують своєму уявленню про себе, добре контролюють свої емоції і поведінку, доводять будь-яку справу до кінця. Їм властиві цілеспрямованість й інтегрованість особистості.

- За фактором Q4 «розслабленість – напруженість» серед результатів виявлено 2 – низьких результатів, що свідчить, що ці особи мають схильність до розслабленості, врівноваженості, задоволеності; виявлено 19 –

середніх результатів; виявлено 9 – високих результатів, що свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження і неспокою.

Таким чином, за результатами методики можна зробити такий висновок, що за фактором А більшість характеризується замкнутістю. За фактором В більша частина досліджуваних осіб мають абстрактність мислення, кмітливість і здатність швидко навчатися. За факторами С, Е, G, I, М, N, Q4 результати на середньому рівні, тобто переважно респонденти чутливі, емоційно менш стійкі, користуються моментом, практичні, конвенційні, прямі, природні. За фактором F досліджуваним в більшості притаманна експресивність, тобто вони життєрадісні, імпульсивні, безпечні, веселі, говіркі. За фактором Н переважають такі риси, як: сором'язливість, стриманість, невпевненість. За фактором L більшість недовірливі, сумніваються, часто занурені у своє «Я», уперті, зацікавлені у внутрішньому психічному житті. За фактором О переважають показники тривожності, а за фактором Q1 переважає консерватизм. За фактором Q2 більшість залежать від групи. За фактором Q3 більшість респондентів внутрішньо недисципліновані та конфліктні.

Для того, щоб дослідити зв'язок між воєнним станом (який може бути джерелом стресу та емоційного напруження) та розвитком емоційного інтелекту у особистості, ми використали коефіцієнта кореляції Пірсона (r -Пірсона) між такими методиками, як: діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) та тест тривожності Спілбергера (шкала особистої тривожності); діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) за шкалою інтегративного рівня та 16 факторний опитувальник Кеттела; тест тривожності Спілбергера (шкала ситуативної тривожності) та тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT).

При загальній кількості вибірки в 30 осіб, число ступенів свободи (U) складає 28. Теоретичне значення r -Пірсона для рівня значущості $p=0,95$ дорівнює 0,36 та $p=0,99$ дорівнює 0,46. У випадку, якщо $r_{\text{емпір}} > r_{\text{теор}}$ – наявний кореляційний зв'язок.

Підрахунки r -Пірсона між результатами діагностики «емоційного інтелекту» (Н. Холл) за шкалою інтегративного рівня та 16 факторний опитувальника Кеттела показали, що емпіричне значення у більшості характеристик не входить в зону значущості, а це означає, що не з усіма отриманими результатами є зв'язок. Значення критерію відносно достовірності кореляції представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона, що отримані при визначенні зв'язку рівня емоційного інтелекту та факторами опитувальника Кеттела

Фактори	Результати $r_{\text{емпір}}$
A	0,10624
B	0,19505
C	-0,05948
E	0,16145
F	0,13871
G	0,09293
H	0,00734
I	-0,03931
L	-0,03947
M	0,03088
N	-0,3338
O	0,06275
Q1	0,06227
Q2	-0,4039
Q3	-0,09054
Q4	0,04843

З таблиці бачимо, що встановлено присутній статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між параметрами «конформізм – нонконформізм» та рівнем емоційного інтелекту на рівні достовірності 0,95. Це означає, що коли особа проявляє більшу схильність до конформізму, то вона виявляє також вищий рівень емоційного інтелекту, або навпаки. Однак, статистично значущого кореляційного зв'язку між факторами «замкнутість – товариськість», «інтелект», «емоційна нестабільність – емоційна стабільність», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки», «боязкість – сміливість», «жорсткість – чутливість», «довірливість – підозрілість», «практичність – мрійливість», «прямолінійність – дипломатичність», «спокій – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість» та рівнем емоційного інтелекту не виявлено на даному рівні достовірності.

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона, що отримані при визначенні зв'язку рівня емоційного інтелекту та особистої тривожності за шкалою Спілбергера проілюстровані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Значення коефіцієнта кореляції Пірсона, що отримані при визначенні зв'язку рівня емоційного інтелекту та особистої тривожності за шкалою Спілбергера

Шкали	Результати $r_{\text{емпір}}$
Емоційна обізнаність	0,10912
Керування своїми емоціями	-0,39885
Самомотивація	-0,11586
Емпатія	-0,00039
Розпізнання емоцій інших людей	0,15379

За результатами подані в таблиці було встановлено, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем особистої тривожності та керування своїми емоціями. Це означає, що зі збільшенням рівня особистої тривожності спостерігається зниження здатності контролювати свої емоції. Однак, між рівнем особистої тривожності та іншими показниками, такими як самомотивація, емоційна обізнаність, емпатія та розпізнання емоцій інших людей, кореляції не виявлено.

За результатами підрахунків коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено, що між рівнем ситуативної тривожності та рівнем емоційного інтелекту за тестом Шутте виявлений негативний кореляційний зв'язок. Це означає, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається зниження рівня емоційного інтелекту. Такі результати свідчать про значення особистої тривожності у контексті керування емоціями, проте вони не підтверджують наявності зв'язку між іншими аспектами емоційного інтелекту та тривожністю.

2.3. Рекомендації для психологічної підтримки в умовах воєнного стану

Починаючи з 24 лютого 2022 року в українському суспільстві вирує війна, яка жахливо впливає на життя та здоров'я людей, економічний і соціальний розвиток держави.

Життя в зоні бойових дій все ще має величезну психологічну ціну, навіть якщо людина переїжджає в безпечнішу зону. Цей конфлікт має довготривалий психологічний вплив як на дорослих, так і на дітей [56, с. 116].

Проблеми психоемоційного стану та адаптаційної здатності мають усі вікові категорії вимушено переселених, у тому числі діти, люди похилого віку, чоловіки та жінки працездатного віку. Однією з найпоширеніших психологічних проблем є стрес. Почуття страху, безсилля та занепокоєння за майбутнє можуть виникнути через примусове переселення та втрату місця

проживання. Крім того, існують проблеми зі сном, такі як проблеми із засипанням, нічні пробудження та неспокійний сон. Серед переміщених осіб також часто зустрічаються такі емоційні розлади, як смуток, втрата, страх і тривога [18, с. 65].

Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я людини залежить від різноманітних соціально-економічних, біологічних та екологічних факторів, які можуть впливати на його стан у будь-який момент часу. Вважається, що тривалі соціально-економічні стреси та насильство, особливо сексуальне, становлять загрозу психічному здоров'ю. Крім того, швидкі соціальні зміни, вимогливі роботи, гендерна нерівність, соціальна ізоляція, передчасне старіння, погіршення фізичного здоров'я та порушення прав людини пов'язані з погіршенням психічного здоров'я [78].

У цьому конкретному контексті можна стверджувати, що війна є основним згубним аспектом, який суттєво впливає на психічне здоров'я людини. Цей елемент безпосередньо загрожує людському життю та підживлює різноманітні насильницькі дії (політичні, військові, економічні, сексуальні тощо). Війна може суттєво вплинути на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та інші проблеми психічного здоров'я.

Інформаційна підтримка є однією з найважливіших пропозицій для збереження психологічної стабільності під час військової війни. Це передбачає достовірне інформування населення про безпеку, протоколи евакуації та поточні обставини. Особливу увагу слід приділяти освітньому рівню населення та забезпеченню доступу до інформації з надійних джерел.

Збереження соціальних зв'язків під час кризи - другий вирішальний фактор. Отримання підтримки від друзів, родини та колег може допомогти зменшити психологічне навантаження. Щоб допомагати один одному, люди повинні мати можливість відкрито говорити, висловлювати свої почуття, ділитися досвідом.

Крім того, вкрай важливо сприяти набуттю серед населення навичок надання першої психологічної допомоги. Щоб зменшити психологічний

дискомфорт у стресових ситуаціях, люди повинні набути навичок зниження стресу та саморегуляції емоцій, таких як дихальні вправи, медитація чи релаксація.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психологічну допомогу як процедуру, яка пропонує людям, які нещодавно зазнали значного психологічного стресу внаслідок впливу значних стресових факторів, співчутливу, підтримуючу та корисну допомогу [31].

Під час надання психологічної допомоги передмедичного рівня ключове значення має ефективне спілкування з особою, яка переживає дистрес. Особи, що зазнають кризових ситуацій, можуть перебувати у стані пригнічення та відчувати тривогу. Підтримуючи спокій та виявляючи емпатію, можна допомогти таким людям відчути себе в безпеці.

В умовах воєнного конфлікту, домедична психологічна допомога може бути надана в різних безпечних місцях, таких як медичні установи, притулки, табори для біженців, школи або пункти розподілу гуманітарної допомоги. Досвід психологів свідчить, що ефективне забезпечення домедичної психологічної допомоги має базуватися на наступних принципах:

1. Доступність. Домедична психологічна допомога має надаватись безкоштовно. Пункт надання спеціалізованої допомоги має знаходитись в доступній близькості до населення, а також в медичних та соціальних установах (поліклініках, центрах соціальної допомоги).

2. Відповідність видів наданої допомоги до етапів прояву клінічних порушень, спричинених впливом воєнного конфлікту, є ключовим аспектом.

3. При виборі стратегії та тактики управління пацієнтами, в першу чергу слід брати до уваги характер та ступінь вираження наявних психопатологічних розладів, а також загальний фізичний стан особи [68].

Психологічна консультація забезпечує можливість отримання особами психологічної підтримки від кваліфікованих фахівців у даній області, таких як професійні психологи чи консультанти. Цей вид допомоги може бути наданий

як індивідуально, так і у формі групової підтримки, в залежності від потреб та впливу конкретних обставин на психічний стан клієнтів [35].

Життєздатною стратегією вирішення психологічних проблем, які виникли внаслідок військового конфлікту, є розробка та впровадження комплексної корекційної програми або вправ, які допомагають людям зберегти своє психічне здоров'я та адаптуватися до стресових ситуацій. У цьому контексті обговорювалися численні стратегії та тактики для зняття стресу та зниження рівня стресу та тривоги.

Наш емоційний стан впливає на нашу когнітивну функцію, і в стресових обставинах ми часто стикаємося з купою думок, які змушують нас почуватися погано. Коли шкідливі ідеї сконцентровані в надлишку, рекомендуються стратегії дистанціювання в часі як ефективний спосіб зменшити стрес і тривогу.

Ці техніки спрямовані на здатність керувати увагою та зменшують вплив нав'язливих тривожних думок, тим самим знижуючи рівень стресу. Одна з таких технік, названа «Техніка Трамвая» [54], включає наступні кроки:

1. Свідомо виявляти думки, що викликають тривогу та стрес: ставити собі запитання «Про що саме я думаю у цей момент?».
2. При виявленні деструктивних думок називати їх у своїй свідомості, наприклад: «У мене є думки, що...».
3. Уявно «посаджувати» ці думки у трамвай.
4. Спостерігати, як трамвай від'їжджає, не сідаючи в нього, і повторювати собі: «Це не мій трамвай».
5. Переключати увагу на активності, що є важливими та корисними у даному моменті.

Техніка «Час для переживань» розроблена з урахуванням того, що стрес та тривога, спричинені складною ситуацією в країні, можуть викликати надмірну кількість переживань про майбутнє, що викликає психологічний дискомфорт. Ця техніка спрямована на ефективне управління часом, відведення обмеженої кількості часу для переживань та активне залучення до вирішення реальних проблем [54].

Ключові кроки техніки включають наступне:

1. Визначення конкретного часу протягом дня, коли можна приділити 15-30 хвилин на переживання. Цей час повинен бути вільним і забезпечити можливість концентруватися винятково на переживаннях.
2. Відтермінування переживань: відмова від реакції на переживання, що виникають у певний момент, з обіцянкою собі переживати їх під час визначеного часу.
3. Переключення уваги на корисну для вас діяльність, що сприяє відволіканню від негативних думок.
4. Повторення вищезазначених кроків у разі повернення переживань.
5. Переживання відводяться на відведений час, що дозволяє концентруватися на них без зайвих перешкод.

Техніка «5 елементів» призначена для відновлення зв'язку з реальністю та укріплення присутності в «тут і тепер» під час стресових ситуацій, що допомагає зменшити вплив емоцій та переживань [54]. Ця методика включає наступні кроки:

1. Початкове визначення візуального образу чи деталі, яку ви зараз спостерігаєте, для повернення уваги до реальності.
2. Виявлення емоцій, які ви відчуваєте в даний момент.
3. Розпізнавання тілесних відчуттів та їх локалізація у вашому тілі для свідомого сприйняття фізичних реакцій на стрес.
4. Визначення поточних думок та переживань, що допомагає усвідомити потік свідомості та зосередитися на ментальних процесах.
5. Встановлення пріоритетів та ідентифікація корисних та важливих дій, які можна здійснити у дану мить.

Цей цикл питань можна повторювати кілька разів до досягнення відчуття полегшення та повернення до більш збалансованого стану.

Необхідно також відзначити важливість вправ на зниження рівня тривожності. Під час нападу тривоги організм помилково сприймає загрозу, викликаючи виділення адреналіну та інших гормонів стресу. Це є частиною

реакції симпатичної нервової системи, яка визначає, як організм реагує на потенційні небезпеки. У результаті м'язи напружуються, а дихання стає поверхневим.

Вправи для регулювання тривожності можуть сприяти зменшенню симптомів панічних атак або генералізованої тривоги. Наприклад, техніки повільного дихання можуть підвищити відчуття комфорту та розслаблення, одночасно знижуючи тривогу, депресію та плутаність думок. Дихальні вправи з повільним темпом сприяють розслабленню м'язів, зменшують серцевий ритм та нормалізують дихання, дозволяючи людям контролювати свої симптоми.

Вправа «Дихання зі стиснутими губами» є ефективною методикою контрольованого дихання, спрямованою на зниження тривожності та досягнення глибокого, повільного дихання. Ця техніка користується популярністю серед людей з захворюваннями легень, такими як емфізема та хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), які шукають засоби полегшення задишки та тривожності [6].

Процедура вправи передбачає наступні кроки:

1. Сідайте у зручному положенні на стілець або підлогу, зберігаючи шию та плечі у розслабленому стані.
2. Закрийте рот і розслабте губи.
3. Повільно та рівномірно вдихайте через ніздрі на протязі 2 секунд.
4. Стисніть губи, подібно до того, як ви готуєтеся здути свічку, і поступово, рівномірно видихайте повітря через рот.

Ця вправа сприяє зміцненню контролю над диханням, забезпечуючи глибоке та регулярне дихання, що допомагає заспокоїти нервову систему та знизити рівень тривожності.

Коли особа в стані занепокоєння, це може супроводжуватися відчуттям напруги у м'язах, що є проявом м'язового стресу, спричиненого тривогою. Зняття цього напруження часто сприяє зниженню рівня тривоги. Для досягнення цього ефекту рекомендується виконати наступні кроки [6]:

1. Сісти у спокійному оточенні, закрити очі і сфокусуватися на диханні. Повільно вдихнути через ніс і видихнути ротом.
2. Сконцентруватися на руці і стиснути її в кулак на декілька секунд, потім повільно розслабити пальці і відчутти, як напруга покидає руку, що призводить до розслаблення м'язів.
3. Продовжити вправу, напружуючи і розслабляючи різні групи м'язів у тілі. Можна вибирати послідовність напруження різних м'язових груп відповідно до власних вподобань та потреб.

Деякими засобами психологічного саморегулювання є методики, як, наприклад, вправа «Щоденник емоцій», спрямована на систематичне відстеження та аналіз емоційного стану особи. Ця практика передбачає ведення записів про власні емоції, відчуття та думки, які виникають у протічному процесі.

Ця практика базується на принципі, що свідоме усвідомлення та документування власних емоцій може сприяти кращому їх розумінню та ефективному управлінню ними. Дослідження в галузі психології підтверджують корисність ведення щоденника емоцій як інструменту для зниження рівня стресу, покращення самосприйняття та розвитку емоційної інтелігентності.

В рамках вправи «Щоденник емоцій» особа регулярно реєструє свої емоційні реакції на різноманітні події, ситуації та взаємодії з іншими людьми. Це дозволяє не лише відстежувати динаміку своїх емоцій протягом часу, але й розуміти фактори, що впливають на їх виникнення та інтенсивність.

Отже, умови воєнного стану накладають значний психологічний стрес на населення, і відповідно надання адекватної психологічної підтримки стає надзвичайно важливою. Запропоновані рекомендації включають інформаційну підтримку, сприяння соціальним зв'язкам, навчання методикам саморегуляції, а також доступ до психологічної консультації, яка може бути надана як індивідуально, так і у формі групової підтримки. Ці заходи спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту, підтримку психічного здоров'я та

збереження ресурсів для подальшої адаптації до складних умов воєнного конфлікту.

В умовах воєнного стану психологічні вправи та методики також є важливими інструментами для підтримки психічного здоров'я та зменшення стресу серед населення. Використання дихальних вправ, методів розслаблення м'язів і практик свідомого сприйняття може сприяти покращенню загального емоційного стану та забезпечити людей засобами для саморегуляції. Ці практики можуть допомогти зберегти психічне благополуччя та ресурси для подальшої адаптації до складних умов воєнного конфлікту. Важливою перевагою цих методик є їх доступність та можливість використання в різних умовах, що робить їх ефективними інструментами для зміцнення психологічного стану населення в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до другого розділу

В ході дослідження емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану було використано наступні емпіричні методи: тести. Психодіагностичний комплекс методик склали: діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест тривожності Спілбергера, 16 факторний опитувальник Кеттела; тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT). Метод тестування проводився з метою визначення рівня емоційного інтелекту особистості та як він проявився в умовах воєнного стану. Загальна вибірка емпіричної частини становила 30 осіб. 29 осіб жіночої статі віком від 17 до 20 років та 1 особа чоловічої статі віком 18 років. Результати дослідження показали, що більшості респондентів важко розуміти себе та свої емоції, вони зациклюються на негативних емоціях, мають низький рівень самомотивації, схильні до замкнутості та емоційно менш стійкі. Рівень тривоги в опитуваних – високий. Це серйозно впливає на загальний психічний стан і якість життя людей, знижуючи їхню здатність до ефективного функціонування, прийняття рішень та побудови задовільних відносин з іншими.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд розвитку емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану. Розкрито сутність досліджуваного феномену та його складових компонентів. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. Аналіз зарубіжної та вітчизняної теорії і практики з проблеми воєнного стану і його психологічних наслідків на особистість показує, що воєнний стан є спеціальним правовим режимом, що встановлюється у випадку збройної агресії або загрози агресії, що становить загрозу територіальній цілісності та державній незалежності. Це призводить до активації відповідних органів влади та військового управління для надання необхідних повноважень органам військового управління та місцевого самоврядування з метою забезпечення національної безпеки.

Настання воєнного стану породжує психологічні наслідки для населення, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресію. ПТСР може виникнути внаслідок стресових факторів, таких як загроза для життя, травматичні події тощо. Депресія, з свого боку, виникає внаслідок тривалого фізичного та емоційного стресу, спричиненого воєнним конфліктом.

Воєнний конфлікт створює атмосферу нестабільності, яка призводить до підвищення рівня тривожності серед населення. Це відображається у високому рівні напруги, постійних нав'язливих думках та страху перед невизначеністю майбутнього. Така ситуація спонукає людей переживати емоційний дискомфорт та очікувати негативних наслідків.

2. Загальний аналіз різноманітних теоретичних підходів до розуміння емоційного інтелекту вказує на його комплексний та мінливий характер. Емоційний інтелект – це комплексний особистий атрибут, який впливає з динамічної єдності афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних і мотиваційних особливостей. Він спрямований на розуміння власних емоцій, а також емоцій інших, пропонує управління емоційним станом,

приборкає емоції розуму та сприяє самосвідомості та самореалізації шляхом збагачення емоційного та соціального досвіду.

Емоційний інтелект є сукупністю різноманітних якостей, які включають у себе здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатію, міжособистісні навички та самомотивацію. Враховуючи важливість цих аспектів для успішної соціальної адаптації та досягнення особистих та професійних цілей, розвиток емоційного інтелекту стає актуальним завданням у сучасному світі. Важливою вимогою є розуміння впливу емоційного інтелекту на різні сфери життя та його взаємозв'язок з психологічним благополуччям та соціальним успіхом. Таким чином, вивчення та розвиток емоційного інтелекту має стратегічне значення як для індивідуального, так і для колективного успіху в сучасному світі.

3. Під час проведення експериментального дослідження було використано наступні емпіричні методи: методи опитування, тестування, методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження), метод математичної статистики (кореляційний аналіз К. Пірсона). На першому етапі відповідно до теми і мети експериментального дослідження було складено наступний психодіагностичний комплекс методик: діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), тест тривожності Спілбергера, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), 16 факторний опитувальник Кеттела.

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі ЧНУ імені П. Могили, м. Миколаєва. Вибірку дослідження склали 30 студентів (1 хлопець, 29 дівчат), віком 18-20 років.

4. Було проведено аналіз розвитку емоційного інтелекту під час воєнного стану з метою визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Проаналізовано наступні ідентифікаційні характеристики: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнання емоцій інших людей. Дослідження показало низький рівень уміння розуміти себе та свої емоції, велику тенденцією до зациклення на негативних емоціях. Також

середній рівень співчуття та розуміння емоцій інших людей та здатність виявляти певний рівень чутливості до емоційних виразів та сигналів.

Також за тестом тривожності Спілбергера досліджено рівень ситуативної та особистої тривожності. Серед результатів виявлено, що ці особи відчують значний рівень тривоги та напруження у різних сферах свого життя без прив'язки до конкретних ситуацій. Дослідження рівня емоційного інтелекту Шутте виявило, що особи добре розуміють свої власні емоції та емоції інших людей, а також можуть ефективно регулювати свої емоції. Діагностика емоційного інтелекту за 16 факторним опитувальником Кеттела виявила найбільші показники замкнутості, абстрактність мислення, кмітливості чутливості, практичності, конвенційності, сором'язливості, стриманості, тривожності та консерватизму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н., Гуцман М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С. 143–151.
2. Блохіна І. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16> (дата звернення: 29.01.2024).
3. Борисенко Л., Корват Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-53-65](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-53-65) (дата звернення: 29.02.2023)
4. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2013. 177 с.
5. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2013. № 114. С. 17–20.
6. Вправи, які допоможуть при тривозі. Інформаційний портал MozOk.ua | Доступно про складні хвороби. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3594-vpravi-yak-dopomozhut-pri-trivoz> (дата звернення: 01.04.2024).
7. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Кривий Ріг, 2022. 83 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6846> (дата звернення: 02.12.2023).
8. Гребенюк О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2016. № 2. С. 30–36.

9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2018. 512 с.
10. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Чернігів, 2009. 192 с.
11. Дзвоник Г. Емоційна стійкість як професійна якість фахівця: Materialy XII mezinarodny vedecko – prakticka konference “Dny vedy”. Psychologie a sociologie. Publishing House “Education and Science”. 2016. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_\(2016\)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/708333/1/Dzvonyk_G_P_(2016)_Emotsiina_stiikist_yak_profesiina_yakist_fakhivtsia.pdf) (дата звернення: 02.12.2023).
12. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *ББК 88.1 Рецензенти*. 2017. С. 76.
13. Євдокімова О. О., Заворотний В. І. Посттравматичні стресові розлади, гострі та віддалені, як наслідок участі у воєнних діях. *Право і безпека*. 2014. № 3. С. 207–212.
14. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. 2009. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13973> (дата звернення: 29.01.2024).
15. Зінченко М. О. Феномен емоціоного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
17. Зубцов Д. ДЕПРЕСІЯ: ВИЗНАЧЕННЯ ТА СИМПТОМАТИКА. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2016. № 1. С. 77–81.
18. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. No 2

(26). С. 62–74. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>. (дата звернення: 28.02.2024).

19. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2014. № 5. С. 65–73.

20. Кобренюк Т. М. Стрес. *Безпека життєдіяльності*. 2017. № 10, жовт. С. 5–7.

21. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. ... канд. техн. наук: спец. 19.00.01. Дніпро, 2003. 20 с.

22. Комар З. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВОЇНА : підручник. Київ : Посольство Велик. Британії в Україні, STABILIZATION SUPPORT SERVICES. 2017. 184 с.

23. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 183–192.

24. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 2. С. 85–89.

25. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / ред. І. Я. Коцан. Луцьк, 2011. 430 с.

26. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.

27. Кулакевич Т. В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. № 5. С. 35–47.

28. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка

НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. № 35. С. 293–309.

29. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. № 2. С. 132–147.

30. Мельник А. П. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ВІЛ-ПОЗИТИВНИМ СТАТУСОМ. *Психологічні перспективи*. 2011. № 18. С. 168–175.

31. Могильова Н. М. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД УКРАЇНИ. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 2. С. 81–85.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

33. Нежута А. В., Томан Т. П. Особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. *Право і безпека*. 2016. № 3 (62). С. 139–142.

34. Носенко Е., Коврига Н. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ, ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ: монографія. Київ, 2003. 159 с.

35. Олійник Ю. О., Романів А., Параняк Н. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Науковий журнал Габітус*. 2022. № 37. С. 174–179.

36. Основи психодіагностики. Навчальний посібник. Київ: Бібліогр. (серія «Психол. інструментарій»), 2006. 144 с.

37. Павлова О. В. Психічні розлади у період воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26420> (дата звернення: 02.12.2023).

38. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану » Профспілка працівників освіти і науки України. *Профспілка працівників освіти*

і науки України. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhenia-v-umovakh-voienного-stanu.html> (дата звернення: 29.01.2024).

39. Про правовий режим воєнного стану : закон України від 12.05.2015 № 389-VIII // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19> (дата звернення: 02.12.2023).

40. Прохоренко Т. Стан стресу, його причини та наслідки : thesis. 2020. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/8193> (дата звернення: 01.12.2023).

41. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. / О. Кокурн та ін. Київ, 2017. 282 с.

42. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Толкунова та ін. ; ред. І. Толкунова. Київ, 2018. 156 с.

43. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 266 с.

44. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

45. Пфайфер С. Депресія. Хвороба сучасності. Львів, 2017. 88 с.

46. Романишин А., Бойко О., Гузенко І. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах : навч. посіб. Львів : АСВ, 2014. 140 с.

47. Самойленко С. В. МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВУМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ. Кривий Ріг, 2023. 43 с.

48. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. Зеркало недели | Дзеркало тижня | Mirror Weekly. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati.html (дата звернення: 29.01.2024).

49. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. Харків, 2017.

URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4065>

(дата

звернення: 29.02.2023).

50. Синявський В. В., Сергєєнков О. П. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК / ред. Н. Побірченко. Київ : Наук. Світ, 2007. 336 с.

51. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 129–134.

52. Сіпко Л. О. Прояв емоційних реакцій та первинних психічних станів особистості у надзвичайних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. № 126. С. 148–152.

53. Степаненко Л. В. ЕМОЦІЙНІ ВЛАСТИВОСТІ В СИСТЕМІ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ. *Габітус*. 2021. № 21. С. 92–96.

54. Техніки для зняття стресу. *Trevog-Bolshe.net*. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення: 01.04.2024).

55. Ткачук Т. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь, 2011. 286 с.

56. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. Форуму*. Харків, 2022. С. 116–121.

57. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). Інформаційний портал *MozOk.ua* | Доступно про складні хвороби. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 28.02.2024).

58. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282–288.

59. Шпак М. М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 3. С. 1–14.

60. Bar-on R. *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i) : Technical Manual*. Toronto : Multi-Health Systems, 1997.

61. De Raad, Kokkonen M. Traits and emotions: a review of their structure and management.//European journal of personality. 2000. Vol. 14. P. 477–496.
62. Gardner H. Multiple intelligences: The theory in practice. New York, NY : Basic Books, 1993. 304 p.
63. Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
64. Guedira J. Emotional Intelligence in management - Master Intelligence Economique et Stratégies Compétitives. Master Intelligence Economique et Stratégies Compétitives. URL: <https://master-iesc-angers.com/emotional-intelligence-in-management/> (дата звернення: 29.01.2024).
65. HAMBAROVA E., ZABOLOTSKA S. THE INFLUENCE OF THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE RESILIENCE OF THE INDIVIDUAL IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology*. 2022. No. 50. P. 24–31. URL: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.50.2022-3> (дата звернення: 29.01.2024).
66. Kruhlova N. Theoretical Principles of the Study of the Essence of Depression and Depressive States and Their Psychological Manifestations. *Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2020. No. 49. P. 202–223. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-49.202-223> (дата звернення: 29.01.2024).
67. M.A. K. THE CONCEPT OF CONTINUOUS TRAUMATIC STRESS AND THE CONTEXT OF ITS APPLICATION. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*. 2021. No. 4. P. 17–25. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-2> (дата звернення: 29.01.2024).
68. Martin J. A. *The Gulf War and Mental Health: A Comprehensive Guide*. Westport: Greenwood, 1996. 132 p.

69. Mayer J.D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433–442.
70. Nezu A. M., Ronan G. F. Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1985. Vol. 53, no. 5. P. 693–697. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.53.5.693> (дата звернення: 29.01.2024).
71. Pfaifer, Samiuel. (2017). *Depresia. Khvoroba suchasnosti* [Depression. The Disease of Modernity]. Nauk. red. V. Babych; per. z nim. O. Kushnikova. – Lviv: Svichado. [in Ukrainian]
72. Prokofieva L. Psychological model of PTSD and the specificity of correction in the military law. *Scientific Bulletin of the Izmail State University of Humanities. Section «Historical sciences»*. 2022. No. (57). P. 110–120. URL: [https://doi.org/10.31909/26168774.2022-\(57\)-13](https://doi.org/10.31909/26168774.2022-(57)-13) (дата звернення: 29.01.2024).
73. Rakityanska L. The essence and content of the concept of «emotional intelligence». *The Pedagogical Process: Theory and Practice*. 2018. No. 4. P. 35–42. URL: <https://doi.org/10.28925/2078-1687.2018.4.3542> (дата звернення: 29.01.2024).
74. Romanenko Y., Коляденко Н. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ЯК МЕДИКО-ПСИХО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304) (дата звернення: 29.01.2024).
75. Schutte N. S., Schuettpelz E., Malouff J. M. Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*. 2000. Vol. 20. No. 4. P. 347–354.
76. Selye H. *Stress without distress*. New York : Signet, 1974. 193 p.
77. Smithson W. B. *Psychological adjustment: Current concepts and applications*. New York : McGrawHill Book Company, 1974.

78. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL: <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата звернення: 28.02.2024).

79. Personal anxiety as socio-psychological problem. *Lviv University Herald. Series: Psychological sciences*. 2020. No. 6. P. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (дата звернення: 29.01.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Інструкція: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

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 реауюю 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.

Тест тривожності Спілбергера

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваете в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Опитувальний бланк

	Ситуація	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4

16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі дуже непокоять мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я буваю повністю щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не дістає впевненості у собі	1	2	3	4
33.	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я стараюсь обходити	1	2	3	4

	критичні ситуації і труднощі				
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

16 факторний опитувальник Кеттела

Інструкція. Перед вами ряд запитань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути «правильних» чи «неправильних» відповідей. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно. Відповідаючи на кожне запитання, ви повинні вибрати одну з трьох запропонованих відповідей – ту, яка найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе.

Тестовий матеріал

1. Я думаю, що моя пам'ять тепер краща, ніж була раніше.
а) так; в) важко відповісти; с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей,
а) так; в) іноді; с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться «знизу» і що зимою «спекотно», я мусив би назвати злочинця:
а) бандитом; в) святим; с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я:
а) засинаю швидко; в) засинаю не дуже швидко; с) засинаю з труднощами.
5. Якщо б я вів автомобіль по дорозі, де багато інших машин, я волів би:
а) пропустити вперед більшість машин; в) не знаю; с) обігнати всі машини, які йдуть попереду.
6. У компанії я дозволяю іншим жартувати і розповідати будь-які історії.
а) так; в) іноді; с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу.
а) вірно; в) важко сказати; с) невірно.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, без сумніву, раді мене бачити.

а) так; в) іноді; с) ні.

9. Я б скоріш за все займався:

а) фехтуванням і танцями; в) важко сказати; с) боротьбою і баскетболом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це.

а) так; в) іноді; с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями.

а) завжди; в) іноді; с) рідко.

12. Коли друзі кепкують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубіянить, я можу швидко забути про це.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

14. Мені більше подобається вигадувати нові способи виконання якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

15. Коли я планую що-небудь, то переважно роблю це самостійно, без чийсь допомоги.

а) вірно; в) іноді; с) ні.

16. Я думаю, що менш чутливий і легкозбудливий, ніж більшість людей.

а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко прийняти рішення

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

18. Іноді, хоча і короткочасно, у мене виникало почуття роздратованості стосовно моїх батьків.

а) так; в) не знаю; с) ні.

19. Я скоріше розкрив би свої таємні думки:

а) моїм хорошим друзям; в) не знаю; с) своєму щоденнику.

20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову «неточний», це:

а) недбалый; в) старанний; с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно.

а) так; в) важко сказати; с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти; в) важко відповісти; с) створюють незручності для мене, запізнюючися на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

24. Я думаю, що:

а) не все треба робити однаково ретельно; в) важко сказати; с) будь-яку роботу необхідно виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.

25. Мені завжди доводиться долати ніяковість (хвилювання).

а) так; в) можливо; с) ні.

26. Мої друзі частіше:

а) радяться зі мною; в) роблять те й інше порівну; с) дають мені поради.

27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше волю зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його.

а) так; в) іноді; с) ні.

28. Мені подобається товариш:

а) інтереси якого мають діловий і практичний характер; в) не знаю;

с) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.

29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які твердо вірили.

а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки,

а) так; в) не знаю; с) ні.

31. Якщо б я однаково добре вмів й те, і інше, то я б надавав перевагу:

а) грі в шахи; в) важко сказати; с) грі в городки.

32. Мені подобаються комунікабельні, компанійські люди,

а) так; в) не знаю; с) ні.

33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми.

а) так; в) важко сказати; с) ні.

34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли це необхідно.

а) так; в) іноді; с) ні.

35. Мені буває важко визнати, що я неправий.

а) так; в) іноді; с) ні.

36. На підприємстві мені було б цікавіше:

а) працювати з машинами, механізмами і брати участь в основному виробництві; в) важко сказати; с) розмовляти з людьми, займатися суспільною працею.

37. Яке слово не пов'язане з двома іншими?

а) кішка; в) близько; с) сонце.

38. Те, що деякою мірою відволікає мою увагу:

а) дратує мене; в) трохи непокоїть; с) не турбує мене зовсім.

39. Якщо б у мене було багато грошей, то я:

а) потурбувався б про те, щоб не викликати до себе заздрощів; в) не знаю; с) жив би, не відмовляючи собі ні в чому.

40. Найгірше покарання для мене:

а) важка робота; в) не знаю; с) бути закритим на самоті.

41. Люди повинні більше, ніж вони роблять це тепер, вимагати дотримання законів моралі.

а) так; в) іноді; с) ні.

42. Мені говорили, що в дитинстві я був:

а) спокійним і любив залишатися один; в) не знаю; с) жвавим і непосидючим.

43. Мені подобалася б практична щоденна робота з різним устаткуванням і машинами.

а) так; в) не знаю; с) ні.

44. Я думаю, що більшість свідків говорять правду, навіть якщо це нелегко для них.

а) так; в) важко сказати; с) ні.

45. Іноді я не наважуюся впроваджувати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними.

а) вірно; в) важко відповісти; с) невірно.

46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

47. Я ніколи не почуваю себе таким нещасним, що хочеться плакати.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

48. У музиці я насолоджуюся: а) маршами у виконанні військових оркестрів; в) не знаю; с) скрипічним соло.

49. Я б скоріше волів провести два літні місяці:

а) у селі з одним або двома товаришами; в) важко сказати; с) очолити групу в туристичному таборі.

50. Зусилля, витрачені на складання планів:

а) ніколи не зайві; в) важко сказати; с) не варті цього.

51. Необмірковані вчинки і вислови моїх приятелів на мою адресу не ображають і не засмучують мене.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

52. Коли мені все вдається, я вважаю ці справи легкими.

а) завжди; в) іноді; с) рідко.

53. Я волів би скоріше працювати:

а) в установі, де мені необхідно було б керувати людьми і весь час бути серед них; в) важко відповісти; с) архітектором, який у тихій кімнаті розробляє свій проект.

54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:

а) до лісу; в) до рослин; с) до листя.

55. Те, що я роблю, у мене не виходить:

а) рідко; в) іноді; с) часто.

56. В більшості справ я:

а) надам перевагу ризику; в) не знаю; с) волію діяти напевно.

57. Імовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю.

а) скоріше це так; в) не знаю; с) думаю, що ні.

58. Мені більше подобається людина:

а) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна; в) важко сказати; с) із середніми здібностями, але яка вміє протистояти різним спокусам.

59. Я приймаю рішення:

а) швидше, ніж інші люди; в) не знаю; с) повільніше, ніж більшість людей.

60. На мене велике враження справляють:

а) майстерність та витонченість; в) важко сказати; с) сила і міць.

61. Я вважаю, що я людина, схильна до співробітництва,

а) так; в) інколи; с) ні.

62. Мені більше подобається розмовляти з людьми витонченими, вишуканими, ніж з відвертими і прямолінійними.

а) так; в) не знаю; с) ні.

63. Я волію:

а) вирішувати питання, які стосуються особисто мене, сам; в) важко відповісти; с) радитися з моїми друзями.

64. Якщо людина не відповідає відразу ж, після того як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав якусь дурницю.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

65. У шкільні роки я здебільшого отримував знання:

а) на уроках; в) важко сказати; с) читаючи книжки.

66. Я уникаю суспільної роботи і пов'язаної з цим відповідальності.

а) вірно; в) іноді; с) невірно.

67. Коли питання, яке необхідно вирішити, дуже важке і потребує від мене багато зусиль, я намагаюся:

а) зайнятися іншим питанням; в) важко відповісти; с) ще раз спробую вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, приступи сміху і т.д. – здавалося б, без будь-якої причини.

а) так; в) іноді; с) ні.

69. Іноді я розмірковую гірше, ніж завжди.

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це не дуже зручно для мене.

а) так; в) іноді; с) ні.

71. Я думаю, що число, яке повинно продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6... – це:

а) 10; в) 5; с) 7.

72. Іноді у мене бувають нетривалі приступи нудоти і запаморочення голови без визначеної причини.

а) так; в) не знаю; с) ні.

73. Я волю скоріше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціанту або офіціантці зайве занепокоєння.

а) так; в) іноді; с) ні.

74. Я живу нинішнім днем більшою мірою, ніж інші люди,

а) вірно; в) важко сказати;

с) невірно.

75. На вечірці мені подобається:

а) брати участь у цікавій розмові; в) важко відповісти; с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути.

а) так; в) іноді; с) ні.

77. Якщо б я міг перенестися в минуле, то найбільше хотів би зустрітися

з:

а) Колумбом; в) не знаю; с) Пушкіним.

78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не ладнати чужі справи,

а) так; в) іноді; с) ні.

79. Працюючи в магазині, я волів би:

а) оформлювати вітрини; в) не знаю; с) бути касиром.

80. Якщо люди погано про мене думають, я не намагаюся переконати їх і продовжую робити так, як вважаю за потрібне:

а) так; в) важко сказати; с) ні.

81. Якщо я бачу, що мій давній товариш сторониться мене, я зазвичай:

а) зразу ж думаю: «У нього поганий настрій»; в) не знаю;

с) непокоюся про те, який поганий вчинок я скоїв.

82. Всі нещастя трапляються через людей:

а) які намагаються у все внести зміни, хоча вже існують задовільні способи вирішення цих питань; в) не знаю; с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.

83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини,

а) так; в) іноді; с) ні.

84. Акуратні, вимогливі люди не вживаються зі мною,

а) вірно; в) іноді; с) невірно.

85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей

а) вірно; в) не знаю; с) невірно.

86. Я легше можу не рахуватися з іншими людьми, ніж вони зі мною,

а) вірно; в) іноді; с) невірно.

87. Буває, що вранці я не хочу ні з ким розмовляти,

а) часто; в) іноді; с) ніколи.

88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хв, відміряних на точних годинниках, то цей годинник:

а) відстає; в) іде правильно; с) спішить.

89. Мені буває нудно:

а) часто; в) іноді; с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається робити все своїм оригінальним способом.

а) вірно; в) іноді; с) невірно.

91. Я вважаю, що необхідно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють.

а) так; в) іноді; с) ні.

92. Вдома у вільний час я:

а) розмовляю і відпочиваю; в) важко відповісти; с) займаюся цікавими справами.

93. Я невпевнено і обережно ставлюся до зав'язування дружніх стосунків із новими людьми.

а) так; в) іноді; с) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само виразити прозою:

а) так; в) іноді; с) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю в дружніх стосунках, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною.

а) так, у більшості випадків; в) іноді; с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події уже через рік не залишать у моїй душі ніякого сліду.

а) так; в) іноді; с) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше стати:

а) натуралістом і працювати з рослинами; в) не знаю; с) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази щодо деяких речей, наприклад певних тварин, місць і т.д.

а) так; в) іноді; с) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ.

а) так; в) важко сказати; с) ні.

100. Я надаю перевагу іграм:

а) де потрібно грати в команді або мати партнера; в) не знаю; с) де кожний грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або абсурдні сни.

а) так; в) іноді; с) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час відчуваю тривогу і страх.

а) так; в) іноді; с) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються.

а) так; в) іноді; с) ні.

104. Яке слово не співвідноситься з двома іншими?

а) думати; в) бачити; с) слухати.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії?

а) двоюрідним братом; в) племінником; с) дядьком.

Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і напишіть справа «цілком не згоден», «швидше не згоден», «важко відповісти», «швидше згоден», «цілком згоден» залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану».

Текстовий матеріал

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.
2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.
3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.
4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.
5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.
6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.
7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.
8. Емоції – одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.
10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.
13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.
14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.
16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.

17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.
18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.
19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.
20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.
21. Я контролюю свої емоції.
22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.
23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.
24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.
25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.
26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.
27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.
28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.
29. Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.
30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.
31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати.
32. Я можу зрозуміти, що люди відчувають, коли чую тон їхнього голосу.
33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають ті чи інші почуття.