

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра громадського здоров'я та фізичного виховання

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: **«Емоційний інтелект молоді у проживанні травматичного досвіду
війни»**

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМГз-21
Спеціальності 229 Громадське здоров'я
освітньо-професійної програми
«ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Кокота Людмила Миколаївна

Керівник – кандидат психологічних наук, доцент
Гільман Анна Юріївна
Рецензент – доктор психологічних наук, доцент
Матласевич Оксана Володимирівна

«РОБОТА ДОПУЩЕНА ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри громадського здоров'я
та фізичного виховання _____ (професор, д.м.н. Гущук І.В.)

Протокол № ____ від ____ 2025 р.

Острог – 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ	9
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ У ПРОЖИВАННІ	9
ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ.....	9
1.1. Емоційний інтелект: поняття, структура та психологічні особливості.....	9
1.2. Вплив травматичного досвіду війни на психіку та поведінку	19
1.3. Роль емоційного інтелекту у проживанні травматичного досвіду війни.....	27
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
МОЛОДІ У ПРОЖИВАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ	36
2.1. Характеристика вибірки, опис методів та етапів дослідження	36
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у	
проживанні травматичного досвіду війни.....	41
2.3. Особливості проживання молоддю травматичного досвіду війни	52
2.4. Прояв емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду	
війни.....	56
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	
МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	65
3.1. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни	
3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у	
проживанні травматичного досвіду війни.....	69
3.3. Пропозиції щодо вдосконалення практичних тренінгів для розвитку	
емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни	80
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	86

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 88

ДОДАТКИ..... 98

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

EI – емоційний інтелект

MSC – модель Майєра Дж.-Саловея П.-Карузо Д.

КПТ – когнітивно-поведінкова психотерапія

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність теми. Тривалий травмуючий стрес, особливо в умовах війни, є серйозним викликом для психічного здоров'я особистості. Студенти, які є активною частиною суспільства та представниками молодого покоління, особливо схильні до негативних психологічних впливів таких обставин. В контексті триваючого військового конфлікту в Україні це питання стає особливо актуальним. Стрес може впливати на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток особистості, відіграючи ключову роль у формуванні її світогляду та професійної адаптації. Розуміння особливостей переживання стресу студентами дозволить розробити методики психологічної підтримки та адаптації до умов війни.

Останніми роками було проведено низку досліджень, які акцентують увагу на психологічних наслідках війни для цивільного населення (Оніщенко Н. В., Євченко І. М., Кокун О. М., Мороз В. М., Кулеба Д. Лукомська С. О., Максимець С.М., Запара В.О., Розов В.І., Журавльова Н. Ю. та ін.). Дослідження Ганса Сельє та Річарда Лазаруса підкреслюють вплив військового стресу на психічну стабільність особистості. Однак, особливості вивчення емоційного інтелекту в молодих осіб, які проживають травматичний досвід внаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну залишається недостатньо вивченим.

Незважаючи на значний обсяг робіт з питань впливу війни на психіку, з'ясування особливостей переживання стресу від війни серед студентів, зокрема порівняльний аналіз студентів цивільних та військовозобов'язаних спеціальностей, є новаторським напрямком досліджень. Розкриття цих аспектів допоможе виявити потенційні різниці в психологічній адаптації цих груп студентів та розробити ефективні методи підтримки для кожної з них. Таким чином, дане дослідження представляє не тільки науковий, але й практичний інтерес, спрямований на забезпечення психологічного благополуччя молодого покоління України в умовах війни.

Метою дослідження є дослідити емоційний інтелект молоді у проживанні травматичного досвіду війни.

Для досягнення поставленої мети роботи потрібно вирішити такі **завдання**:

- 1) проаналізувати поняття, структуру та психологічні особливості емоційного інтелекту молоді у науковій літературі;
- 2) емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту молоді та визначити його роль у проживанні травматичного досвіду війни;
- 3) розробити тренінгову програму щодо розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни;
- 4) запропонувати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни.

Об'єктом дослідження є молодь, яка має досвід проживання травматичних подій, пов'язаних з війною.

Предметом дослідження є особливості емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблем дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни; *емпіричні:* методика діагностики емоційного інтелекту (методика «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла), «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна в україномовній адаптації О. С. Верітової, методика на вимірювання життєздатності (С. Маді), тест на стресостійкість, розроблений психологами Медичного центру Бостонського університету, опитувальник дослідження стратегій подолання та моделей зняття стресу

S. Hobfoll, онлайн-скринінг психологічної травми, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R); авторські анкети щодо виявлення травматичного досвіду (самоаналіз) та щодо виявлення стресових ситуацій особи і способів поведінки у складних ситуаціях; методи

математичної та статистичної обробки отриманих результатів (коефіцієнт Стьюдента та метод кореляції Пірсона); методи описової статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що вперше *уточнено* розуміння поняття «емоційного інтелекту молоді з травматичним досвідом війни, емпірично *виявлено*, що для молоді характерний переважно середній, подекуди низький рівень прояву емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей із вираженим низьким загальним рівнем емоційного інтелекту; виражений високий рівень здатності контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань, середній рівень здатності управляти емоціями інших людей та середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту; з'ясовано, що хлопці з вищим ступенем стійкості більш схильні використовувати пошук соціальної підтримки, вступ до соціального контакту, асертивні дії як стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, а дівчата – уникнення, наполегливу, маніпулятивну та імпульсивну поведінку, участь у соціальній взаємодії, іноді антисоціальну поведінку; діагностовано реакції молоді на конкретну травматичну подію (переважно збудливість, уникнення, вторгнення), з'ясовано, що особи з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту мали труднощі в проживанні травматичного досвіду різного виду; серед пережитого травматичного досвіду у молоді вивлено переважно досвід втрати близької людини на війні та досвід травматичної події внаслідок ракетного обстрілу / атаки шахедів; *розроблено* тренінгову програму щодо розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни; *запропоновано* практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни; *здобуло подальшого розвитку* розуміння щодо психологічних особливостей емоційного інтелекту молоді з травматичним досвідом війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни можуть бути використані практичними

психологами та психотерапевтами для прогнозування, попередження та корекції стресу у молоді, а також викладачами ЗВО під час читання навчальних дисциплін «Психологія емоційного інтелекту», «Психологічна реабілітація», «Психосоматика», «Психологія здоров'я», «Кризові стани» та ін.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ У ПРОЖИВАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ

1.1. Емоційний інтелект: поняття, структура та психологічні особливості

Оглядаючи сучасний стан психологічної науки, можна категорично виділити кілька підходів до вирішення проблеми взаємодії інтелекту та афекту. У рамках першого підходу задокументовано розпізнавання емоцій у людському інтелекті, незважаючи на те, що емоції виводяться з точки зору інтелектуалістів. Представниками цього шляху є А. Бен, Е. Б. Тітченер, У. Джеймс, К. Д. Ушинський.

У працях цих видатних психологів процес інтерпретації інтелектуальних емоцій проявляється як: особливості переживання; інтелектуальне сприйняття; приємні, неприємні або складні стани, що виникають при інтелектуальних процесах. У результаті Александер-Бен описує інтелектуальні емоції як цікавість, здивування, новизну, істинність і хибність усього цього, а також відчуття послідовності та неузгодженості. К.Д. Ушинський вважав порівняння важливим інтелектуальним поняттям. Крім того, до інтелектуальних почуттів він відносив подив, душевну напругу, здивування, сумнів, впевненість, обман.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, управляти і виражати свої та чужі емоції. Це включає в себе здатність розпізнавати власні почуття, розуміти їх походження і вплив на поведінку, а також вміння взаємодіяти з іншими емоційно і ефективно. Емоційний інтелект допомагає вирішувати конфлікти, керувати стресом, встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми і досягати особистих та професійних цілей [9].

Важливо визнати, що перераховані психічні явища, пов'язані з психічними почуттями, психологи класифікують лише на основі некоректного

використання поняття «відчуття». У результаті ми можемо зробити висновок, що дослідження емоцій тривали протягом усього 20-го століття, але питання про те, як емоції пов'язані з психічними процесами, не мало значного розвитку. Загалом, важливо визнати, що протягом тривалого часу традиційна психологія розрізняла емоційні процеси та когнітивні. При оцінці думок емоції не враховувалися, і навпаки [8].

Незважаючи на спільність поглядів щодо присутності емоцій у когнітивних процесах, дискусію щодо ролі емоцій у пізнавальному процесі започаткували П. Жане та Т. Рібо. Другий шлях, що стосується дослідження взаємозв'язку між емоціями та інтелектом, запропонували Т. Рібо, Е. Блейлер і П. Жане. На їхню думку, вони надмірно акцентували увагу на негативному впливі емоцій на психічні процеси. Демонстрацією цього є концепція «логіки почуття» Т. Рібо та «аутистичної думки» Е. Блейлера. Робота «Логіка почуттів» Т. Рібо зруйнувала тонкі рамки, в які, слідуючи формальній логіці, традиційна психологія намагалася вмістити потік думки.

П. Жане вважає, що емоції – це дії, вторинні щодо дій суб'єкта, реакція на дію, в тому числі інтелектуальні дії, регулюються ними. Т. Рібо, навпаки, вважав, що в процесі мислення не повинно бути змішування емоцій. Останній розрізняв інтелектуальну думку та емоційну думку. Ще до початку 20-го століття ЛевіБрюль задокументував спільність первісних ідей, а не європейської культури, щодо почуття кохання. У своїй дослідницькій роботі Леві-Брюль дійшов абсолютно нового висновку: правила, які регулюють колективні думки первісних людей, не дуже відрізняються від наших правил логічного міркування. Ці поняття не ізольовані від почуттів і намічених дій, скоріше, вони є їхньою частиною» [5].

У результаті логічно вважати, що концепція несумісності інтелекту та емоцій призводить до вирішення проблеми щодо дослідження зв'язку між інтелектуальними та емоційними процесами. У 1927 році Маргарет Флой

Уошберн провела перший значний симпозіум з емоцій, на якому була запропонована поведінкова теорія зв'язку між емоціями та мисленням.

Представлена теорія зводить ці асоціації до сумісності різних рухових нахилів [16].

Емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості розуміти, виражати та управляти емоціями, як своїми, так і чужими. Це включає в себе не лише усвідомлення власних почуттів, але й здатність аналізувати їхнє походження, вплив на поведінку та взаємодію з оточуючими. Емоційний інтелект є ключовим фактором у побудові успішних міжособистісних відносин, розв'язанні конфліктів, ефективному керуванні стресом та досягненні особистих та професійних цілей [10].

Ця здатність включає в себе емоційну свідомість, тобто здатність розпізнавати та інтерпретувати власні та інших людей емоції, а також емоційне регулювання – здатність управляти емоціями таким чином, щоб досягти певних цілей та забезпечити гармонію в стосунках та житті в цілому. Також до емоційного інтелекту можна віднести емпатію – здатність відчувати та розуміти емоції інших людей, що є важливим аспектом сприйняття та взаємодії в соціальних взаємодіях [25].

Емоційний інтелект – це не лише здатність розуміти та керувати емоціями власного та чужого сприйняття, але й комплексний набір навичок і якостей, що включає в себе вміння ефективно спілкуватися, встановлювати та підтримувати глибокі міжособистісні зв'язки, розрізняти та вирішувати конфліктні ситуації, а також здатність до самопізнання і самоконтролю [12].

Емоційний інтелект охоплює широкий спектр компетенцій, включаючи емпатію (спроможність сприймати та розуміти почуття інших), управління стресом, адаптивність до змін, розвинутість соціальних навичок, які допомагають впевнено пристосовуватися до різних соціальних ситуацій та досягати успіху в житті. Крім того, емоційний інтелект важливий для підвищення ефективності роботи в групах та колективах, оскільки дозволяє

краще розуміти та керувати власними емоціями і впливати на емоційний стан інших [18].

Емоційний інтелект – це комплексний набір навичок, які стосуються сприйняття, розуміння та управління емоціями, як власними, так і емоціями інших людей. Це більше, ніж просто розуміння власних почуттів; це також вміння ефективно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до різних ситуацій та досягати бажаних результатів у взаємодії з навколишнім середовищем [21].

На перший погляд емоційний інтелект може здатися важливим тільки в особистому житті, проте його роль у професійній сфері також надзвичайно велика. Вміння керувати емоціями допомагає людині легше вирішувати конфлікти, керувати стресом, спілкуватися ефективно з колегами та клієнтами, а також керувати командами і стимулювати їх до досягнення спільних цілей.

Ключові компоненти емоційного інтелекту включають в себе емпатію – здатність відчувати та розуміти почуття інших, самосвідомість – здатність усвідомлювати власні емоції і їхні впливи на поведінку, саморегуляцію – здатність контролювати свої емоції, соціальні навички – здатність встановлювати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми. Таким чином, емоційний інтелект визначає не лише як успішною особистістю, але і як успішним професіоналом [15].

Емоційний інтелект є ключовим аспектом психологічної концепції, яка визнає, що емоції відіграють вирішальну роль у формуванні поведінки, взаємодії з іншими та загального самопочуття. Він визначається як здатність особистості сприймати, розуміти і ефективно управляти емоціями, які впливають на її власне життя та взаємодію з навколишнім світом.

Перший компонент емоційного інтелекту – емоційна свідомість – передбачає усвідомлення власних почуттів і вміння аналізувати їхні джерела та наслідки. Свідомість про власні емоції дозволяє особистості краще розуміти себе, свої потреби і мотивації [23].

Другий компонент – емоційний контроль – означає здатність регулювати власні емоції. Це включає в себе уміння керувати стресом, подолання негативних емоцій та збереження позитивного настрою в різних ситуаціях.

Третій компонент – емпатія – це здатність сприймати та розуміти емоції інших людей. Це дозволяє будувати ефективні міжособистісні відносини, проявляючи розуміння та співчуття до почуттів інших.

Четвертий компонент – соціальні навички – охоплює вміння ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та співпрацювати з іншими людьми. Це включає в себе навички активного слухання, висловлення емоцій, вираження симпатії та підтримки [19].

Таким чином, емоційний інтелект є важливим компонентом успіху в особистому та професійному житті, оскільки він визначає спроможність особистості адаптуватися до змін, ефективно спілкуватися та досягати своїх цілей в різних сферах життя.

На наступному симпозіумі з емоцій, який відбувся в 1948 році, Самуель Бек описав емоції як невід’ємну частину як життєвих знань, так і філософських знань. Він також описав їх як природні та наукові за своєю природою. Надалі, Конфлікт між афектом і інтелектом в ракурсі вітчизняних психологів, таких як Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, П. М. Якобсон, О. М. Леонтьєв, удостоївся благодійного руху. Виготський приходить до висновку, що існує динамічна семантична система, яка пов’язана і представляє як емоційні, так і інтелектуальні процеси.

Системно-діяльнісний підхід до питання про зв’язок емоцій з мисленням належить Л. С. Виготському. Значну увагу він приділяв зв’язку між думкою та емоцією. Ця спільність, згідно з класичною теорією, виражається в асоціації та спільному впливі цих аспектів психіки на всіх стадіях розвитку. Психолог зазначив, що «будь-яке поняття містить змінену версію емоційного ставлення до реального світу, представленого в понятті». Крім того, він писав, що «той, хто

почав мислити і відчувати окремо, став назавжди». закрила двері для дослідження причин думки».

Емоції у Виготського; переносяться в психологічну сферу і розглядаються як частина думки. С. Л. Рубінштейн дотримувався концепції Л. С. Виготського. Останній акцентував увагу на тому, що мислення є гібридом емоційного і раціональне мислення. С. Л. Рубінштейн вважав, що психічна одиниця є актом відображення об'єкта суб'єктом. Це відображення складається як з емоцій, так і з знань. У кожній новій ситуації переважають або емоційні, або інтелектуальні аспекти. Чудовий психолог вважає, що «мислення як реальний психічний процес саме по собі є формою інтелектуальної та емоційної єдності» [10]. Роздуми на цю тему продовжує О. М. Леонтьєв, він міркує про радість споглядання [6].

В рамках діяльнісного підходу сформульовано концепції, які передбачають функціональну природу системи інтегрованих емоційно-когнітивних процесів як основи мислення. У цьому методі емоції суб'єкта визначаються кількістю смислових новоутворень, які є похідними від емоційно-образної обробки змісту суб'єкта. Цей підхід передбачає, що емоції є внутрішніми для системи продуктивного мислення і що вони впливають як на хід думки, так і на результат діяльності мислення [20].

В результаті вітчизняна психологія задокументувала зв'язок між інтелектом і емоціями, а також створила платформу для майбутніх досліджень у сфері взаємодії емоцій, настроїв і психічних процесів. У рамках системно-діяльнісного підходу була розроблена значна теорія мислення, представником якої був О.К.Тихомиров. Він також присвятив свої дослідження концепції єдності емоційних і когнітивних процесів, його головним інтересом була роль емоцій у вирішенні складних проблем мислення на прикладі шахових задач.

У семантичній теорії основна увага приділяється дослідженню розумової діяльності, яка є творчою. Вперше евристична функція визнана невід'ємною частиною емоції. Представники семантичної теорії стверджують, що в ході

мислення (ініціація, формування мети, реалізація) інтелектуальні емоції передбачають. Емоції звужують рамки пошуку, документують успішні дії, готують до прийняття важливих рішень [18].

В. Тихомирова, емоції служать каталізатором інтелектуального процесу. Емоції можуть посилювати або послаблювати активність мислення. Збільшуючи та покращуючи своє розуміння зв'язку між думкою та емоцією, О.К. Тихомиров йде далі, кажучи, що емоції є головним виконавцем думки, вони забезпечують її гнучкість, перебудову, корекцію, відхід від норми. П.В.Симонов вважає, що емоції є лише ініціатором думки.

Л.В. Путляєва вважає наведені точки зору надмірно узагальненими і акцентує увагу на трьох функціях емоцій у процесі мислення: як складової пізнавальної потреби, що є причиною діяльності; як складова регуляції самого пізнавального процесу; як складова оцінки досягнутого результату. І. Васильєв описує функцію емоційного вираження як форму часткової регуляції. Описано процеси впливу інтелектуальних емоцій на психічну діяльність – емоційне закріплення, емоційне керівництво, емоційна корекція. Відомі психологи 80-90-х років 20 століття визнавали важливість емоцій у мисленні. Крім того, вони припустили, що емоції не тільки впливають на мислення, але й є його частиною. Ці думки популяризував П.В. Симонов, О.К. Тихомиров, Ю.Є. Виноградов, В.К. Вілюнас, Л.В. Інші учасники, включно з Путляєвою, вказані в цій таблиці. На основі теорії семантичного мислення були виділені наступні напрямки досліджень у сфері емоційної регуляції як результату діяльності мислення. По-перше, це дослідження причин і наслідків інтелектуальної пристрасті в думках. По-друге, вивчається значення емоцій у формуванні цілей. Доведено, що перша реакція на психічний конфлікт – емоційна. По-третє, ведуться дослідження емоційномотиваційної регуляції психічної діяльності.

Було продемонстровано, що існує кілька типів емоційної регуляції, кожен з яких має різне розташування та роль емоцій у системі регуляції мислення.

Концепція пізнання, на яке впливають емоції, закладена в українській філософії. Г.С. Сковорода, П.Д. Юркевич, М.О.Бердяєв та інші мислителі відстоюють значну роль емоцій у пізнанні. Це емоційний фактор, який вони вважають невід'ємною частиною цілісного світогляду [2].

Наприклад, краса і цінність не пізнаються без емоцій. Найважливішим знанням філософи вважають емоційні переживання. Живий процес пізнання включається в кругообіг життя. Ця процедура передує раціональному мисленню, яке розділене на дві частини, суб'єкт і об'єкт. Спочатку пізнання здається частиною нашого повсякденного життя, воно не впливає на нас негативно. Ми переживаємо щось подібне з точки зору емоційного переживання, дистанція між особистістю та об'єктом зменшується. Людина може отримати знання про живу природу завдяки поєднанню та інтеграції емоцій та інтелекту [20].

Як наслідок, українські мислителі відстоюють важливість емоційного досвіду над приматом інтелектуальних процесів. Значний вплив емоцій на хід пізнання не обмежується початковим етапом. Він завершується на завершальному етапі пізнавального процесу, коли враховуються раціональна, емоційна та інші складові процесу. Внаслідок цього неможлива наявність індивідуальної мисленнєвої діяльності. Процедура пізнання та емоції є єдиним, одиничним процесом, який представляє значущу цілісну діяльність.

Емоційний інтелект відображається у різних вікових групах і розвивається відповідно до психічного та соціального зростання людини. В дитинстві діти вчаться розпізнавати свої власні емоції та виражати їх, а також розуміти емоційні вияви оточуючих. Цей процес важливий для формування вміння спілкуватися та розв'язувати конфлікти. Підлітки вже здатні більш об'єктивно оцінювати свої почуття, розрізняти їх та знаходити способи подолання негативних емоцій. У молоді вже проявляється більш глибоке розуміння себе та інших, а також навички вирішення складних ситуацій, що стосуються емоційної сфери. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту проходить через кілька

стадій, пристосованих до вікових потреб та викликів кожного періоду життя [24].

Емоційний інтелект став центром психологічних досліджень завдяки зусиллям зарубіжних учених. Питання емоційного інтелекту досліджували: Д. Гоулман, П. Селовей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф. Цей термін вперше був задокументований на початку 90-х років. У результаті в 1990 році П. Селовей опублікував статтю «Емоційний інтелект», яка загальноновизнана першою публікацією на цю тему. Науковий співробітник І.В. Войціх зазначає, що сьогодні специфіку формування емоційного інтелекту майбутнього психолога досліджують О. Войтович, С. Загра, Л. Доценко, І. Євтушенко, О. Матвієнко, І. Литвиненко, Н. Ортікова, Н. Старинська та ін. Т. Бородулькіна, В. Волошина, А. Грись, С. Кожушко та ін. обговорюють питання виховання майбутніх психологів консультативної роботи, Р. Скірко та О. Артемова методику розвитку соціально-комунікативних здібностей майбутніх психологів [2].

Так, поряд із поняттям «емоційний інтелект» у психології почало використовуватися поняття «емоційна компетентність», яка, на думку Д. Гоулмана, має дві основні складові: особистісна компетентність (саморозуміння, саморегуляція та мотивація) та соціальна компетентність (у формуванні стосунків), яка охоплює емпатію та соціальні навички. У зв'язку з цим Д. Гоулман вважає, що слово «емоційний інтелект» є синонімом слова «емоційна компетентність», і що воно об'єднує показники емоційної компетентності за п'ятьма категоріями: самосвідомість, саморегуляція, самомотивація, соціальна обізнаність та соціальні навички. Емоційно компетентною (ЕК) вважається людина, яка має врівноважений, уважний, доброзичливий, соціальний і відкритий характер.

Вони здатні регулювати свої емоції та розуміти природу та причину своїх емоцій. Людина ЕК зазвичай долає перешкоди на шляху до мети, зазвичай протидіє фрустрації, створюючи необхідну мотивацію, вона також регулює

прояв власного настрою і не впадає у відчай, коли стикається з труднощами, вона також співчуває іншим особам, вона також стримувати імпульсивну поведінку без урахування можливих наслідків [22].

Стосовно предмета дослідження заслуговує на увагу змішана модель Р. БарОна, яка визначає ЕІ як сукупність психічних та індивідуальних рис, притаманних кожній особистості. EQ охоплює всі здібності, які не є когнітивними, а також знання та здібності, які сприяють успішному вирішенню життєвих проблем.

Він виділив п'ять сфер компетенції, які визнані п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен із цих компонентів має кілька підкомпонентів:

1) Самопізнання: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація та незалежність. Логічним продовженням пояснення емоційного інтелекту буде думка Дж. Мейєра та П. Селовея, які вважають, що ЕІ – це здатність обробляти інформацію, пов'язану з емоціями, вони побудували ієрархію здібностей, кожен компонент якої відноситься до як особисті здібності людини, так і емоції інших:

- 1) сприйняття емоцій,
- 2) відмінність справжніх емоцій від їх імітації,
- 3) використання емоцій для підвищення ефективності мислення та діяльності (здатність керувати емоції до відповідних аспектів світу, викликати необхідні емоції для виконання дій, контролювати настрій тощо);
- 4) розуміння емоцій (здатність розуміти складні емоції, зв'язки між емоціями та динаміку емоцій),
- 5) причину емоцій (здатність обговорювати причини емоцій особистості), 6) словесний опис свої емоції (здатність докладно пояснити свої емоції).

Л.В. Буркова зазначила, що склад впливу на розвиток людського EQ такий: 40% від загального приписується генетичному коду батьків; 10% -

виховання в сім'ї в цілому; 50% припадає саме на соціальне середовище. Емоційний інтелект, як задокументовано останніми науковими дослідженнями, є важливим компонентом підготовки професіоналів у будь-якій галузі, і особливо у підготовці соціальних працівників, через його важливість для спеціальності професії.

Емоційний інтелект – це не лише складова особистісного розвитку, але й ключовий аспект взаємодії зі світом, що навколо. У ранньому дитинстві діти вчаться розпізнавати свої власні емоції та реагувати на них. Вони поступово освоюють мовні засоби для вираження своїх почуттів і навчаються відрізняти радість від горя, страх від злості. Через гру і спілкування з близькими людьми дитина засвоює елементарні соціальні навички, такі як співчуття та співпереживання [7].

1.2. Вплив травматичного досвіду війни на психіку та поведінку

Травматичний досвід війни має значний вплив на психіку та поведінку людей, особливо молоді, яка може бути менш підготовленою до таких екстремальних умов. Війна приносить із собою жахливі події, які можуть залишити глибокі емоційні та психологічні шрами.

За визначенням В.Б. Шапаря, травматичний досвід – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його специфічну емоційно забарвлену активність.

Н.П. Панчук, визначає травматичний довід як об'єктивну сукупність елементів (подій, умов, обставин і т. д.), які створюють стимулюючий, зумовлюючий і корегувальний вплив на суб'єкта, тобто детермінують його активність та одночасно задають просторово-часові обмеження реалізації.

В.А. Роменць вивчав динамічні аспекти формування травматичного досвіду особистості. Перша активність, яку проявляє людина щодо свого оточення, має за мету орієнтацію у ситуації. Не менш актуально для людини

усвідомлювати, в яку ситуацію вона може потрапити за тих чи інших умов або яку ситуацію за ступенем небезпеки або травматичності для себе вона може створити. Друга – ситуація вимагає від людини пристосування до себе, проте для людського індивіда це не є кінцевою метою – з першою ж можливістю він порушує рівновагу і намагається перетворити ситуацію [2].

У психологічному контексті травматична ситуація та травматичний досвід може розглядатися як:

- 1) зовнішнє середовище, оточення, обставини, об'єктивні умови, у які доля занурила людину і які протистоять їй у своєму автономному бутті;
- 2) суб'єктивні обставини, що становлять внутрішній світ життя людини;
- 3) процес і результат трансценденції людини за межі об'єктивних і суб'єктивних обставин і перетворення їх на умови розгортання вчинку.

На психіку молоді війна впливає багатьма способами. Постійний стрес, страх за власне життя та життя близьких, втрата домівки та друзів, свідчення насильства та смерті можуть призвести до розвитку різних психологічних розладів. Одним з найпоширеніших наслідків є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Молодь з ПТСР часто переживає флешбеки, нічні кошмари, відчуває підвищену тривожність та емоційну нестабільність.

Травматичний досвід війни також може призвести до депресії, яка характеризується почуттям безнадії, втрати інтересу до життя, порушенням сну та апетиту. Молодь може відчувати постійну втому, зниження мотивації і труднощі з концентрацією уваги. Депресія може супроводжуватися думками про самогубство або самопошкодження.

Тривога є ще одним поширеним наслідком війни. Молодь може постійно відчувати страх, неспокій, панічні атаки. Тривога часто супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, запаморочення.

На поведінковому рівні травматичний досвід війни може призвести до агресії, імпульсивності та ризикованої поведінки. Молодь, яка пережила війну,

може стати більш конфліктною, виявляти агресію до оточуючих або до себе. Ризикована поведінка, така як зловживання алкоголем чи наркотиками, стає способом втечі від болісних спогадів і емоцій.

Зміни в поведінці можуть також включати соціальну ізоляцію. Молодь може уникати соціальних контактів, відчуваючи труднощі у спілкуванні та встановленні довірчих відносин. Вони можуть відчувати себе відчуженими і незрозумілими, що ще більше посилює почуття самотності та безнадії.

Однак, незважаючи на всі негативні наслідки, травматичний досвід війни може також стати поштовхом для розвитку. Деякі молоді люди можуть розвинути стійкість, покращити свої адаптивні здібності і навчитися краще розуміти і керувати своїми емоціями. Підтримка з боку сім'ї, друзів і професіоналів може значно допомогти в цьому процесі.

Таким чином, вплив травматичного досвіду війни на психіку та поведінку є складним і багатогранним. Він може призвести до серйозних психологічних розладів і змін у поведінці, але з правильними стратегіями підтримки та втручання можна допомогти молоді подолати ці виклики і знайти нові способи адаптації та розвитку.

Продовжуючи тему впливу травматичного досвіду війни на психіку та поведінку, варто відзначити кілька додаткових аспектів, які підкреслюють глибину і складність цього впливу.

Дисоціативні розлади можуть виникати як наслідок інтенсивного і тривалого травматичного досвіду. Молодь, яка пережила війну, може відчувати розлади, такі як дисоціативна амнезія, деперсоналізація або дереалізація. Ці стани часто проявляються у відчутті відстороненості від власних думок, почуттів і тіла, що стає захисним механізмом психіки для уникнення болісних спогадів.

Війна може призвести до соматизації, коли психологічні стреси проявляються у фізичних симптомах. Молоді люди можуть скаржитися на хронічні болі, головні болі, розлади травлення і інші фізичні проблеми, які не

мають очевидної медичної причини. Ці симптоми є вираженням психологічного дистресу і потребують комплексного підходу в лікуванні, який враховує як фізичне, так і психологічне здоров'я.

Травматичний досвід війни може мати серйозний вплив на академічні успіхи та загальний розвиток молоді. Постійний стрес і тривожність можуть призвести до труднощів з концентрацією, зниження мотивації до навчання і погіршення академічних результатів. Це також може впливати на розвиток соціальних навичок і здатність до міжособистісного спілкування, що є важливими аспектами особистісного і професійного зростання.

Соціальні стосунки молоді, яка пережила травматичний досвід війни, можуть зазнавати значних змін. Війна може руйнувати сім'ї та спільноти, що призводить до втрати соціальної підтримки. Молоді люди можуть відчувати відчуженість від однолітків, які не розуміють їхнього досвіду, і відчувати труднощі у встановленні нових дружніх і романтичних стосунків.

Посттравматичний досвід не завжди призводить до негативних наслідків. У деяких випадках молодь може розвинути посттравматичне зростання — процес, у якому людина знаходить нове значення і цінності в житті після пережитого травматичного досвіду. Це може включати посилення особистісних якостей, покращення міжособистісних стосунків, нові пріоритети і глибше усвідомлення життя. Підтримка з боку оточення і доступ до ресурсів допомагають сприяти посттравматичному зростанню.

Для пом'якшення негативного впливу травматичного досвіду війни на психіку та поведінку молоді важливими є профілактичні заходи та своєчасні втручання. Психосоціальні інтервенції, такі як групова терапія, індивідуальне консультування і освітні програми з розвитку емоційного інтелекту, можуть допомогти молоді адаптуватися до наслідків травми. Рання діагностика і втручання є ключовими для запобігання розвитку хронічних психічних розладів.

Таким чином, травматичний досвід війни має глибокий і багатогранний вплив на психіку та поведінку молоді. Однак, за допомогою правильної

підтримки і втручань, можливе не лише пом'якшення негативних наслідків, а й сприяння розвитку стійкості та посттравматичного зростання.

Підлітки можуть дуже вразливо реагувати на війну та насильство, оскільки це може впливати на їх психологічне здоров'я. Під час війни підлітки можуть досвіджувати тривогу, страх, депресію, розлад сну та інші психічні проблеми. Негативний вплив війни на підлітків може бути особливо серйозним, оскільки цей період є ключовим для формування особистості та ідентичності.

Низка чинників може впливати на психологічне здоров'я підлітків під час війни. Наприклад, наявність небезпеки, відсутність основних потреб, напруженість відносин у сім'ї та серед товариств, відсутність можливості отримувати якісну освіту та медичну допомогу [11].

Для забезпечення психологічного благополуччя підлітків важливо забезпечувати безпеку, створювати умови для здійснення основних потреб, забезпечувати доступ до якісної освіти та медичної допомоги, а також забезпечувати підліткам можливість отримувати підтримку та допомогу у вирішенні психологічних проблем. Важливо також сприяти формуванню в підлітків позитивної ідентичності та розвитку соціальних вмінь, що допоможе їм зберігати психологічне здоров'я в умовах війни.

Для підтримки психологічного благополуччя підлітків під час війни також важливо залучати їх до діяльності, яка може допомогти відволіктися від негативних думок та емоцій, такої як спорт, мистецтво, волонтерство або інші захоплення. Крім того, допомагає підтримувати позитивні стосунки з батьками, рідними та друзями, які можуть бути важливим джерелом підтримки та допомоги [9].

У деяких випадках, коли психологічні проблеми підлітка стають важкими та тривалими, може бути необхідно звернутися до фахівців, таких як психологи або психіатри. Вони можуть допомогти підлітку зрозуміти свої емоції та думки, знайти способи їх управління та допомогти відновити психічне здоров'я.

Загалом, важливо зрозуміти, що війна може мати серйозний вплив на психологічне здоров'я підлітків. Однак забезпечення безпеки, здійснення основних потреб, доступ до якісної освіти та медичної допомоги, підтримка та залучення до діяльності можуть допомогти зберегти психологічне здоров'я та підтримати підлітків у цей важкий період їхнього життя [1].

Також важливо наголосити на необхідності уникати насильства в будь-яких формах, як насильство може залишити серйозні наслідки на психічне здоров'я підлітків. Іншим важливим чинником є здійснення ефективної комунікації та інформаційної підтримки. Підлітки повинні бути достатньо інформованими про те, що відбувається, щоб мати змогу зрозуміти ситуацію і реагувати на неї адекватно. До цього можна включати інформацію про безпеку, доступну медичну допомогу та інші корисні ресурси.

Крім того, уряди та міжнародні організації повинні бути готові надавати належну підтримку підліткам та їх сім'ям, щоб зменшити негативний вплив війни на психологічне здоров'я. До такої підтримки можуть належати програми психологічної підтримки, включаючи консультування та терапію, доступ до освіти та медичної допомоги, безпеки та захисту від насильства та ефективного інформування [8].

Отже, забезпечення психологічного благополуччя підлітків під час війни є важливим завданням для всіх: урядів, міжнародних організацій, громадських організацій та сімей. Забезпечення безпеки, здійснення основних потреб, доступ до якісної освіти та медичної допомоги, підтримка та залучення до діяльності, уникнення насильства та інформаційна підтримка – все це може допомогти підтримати психологічне здоров'я підлітків.

Крім того, важливо враховувати культурні та соціальні контексти, щоб забезпечити ефективну підтримку підлітків. Кожна культура має свої власні переконання та погляди на психічне здоров'я, тому підходи до підтримки можуть бути різними. Наприклад, у деяких культурах стигматизація психічних

захворювань є поширеним явищем, тому може бути необхідно проводити додаткову роботу зі свідомості населення та боротьби зі стереотипами [17].

Також слід звернути увагу на важливість соціальної підтримки, особливо у випадках, коли батьки підлітків не можуть забезпечити їм належну підтримку. Соціальні мережі, громадські організації, психологи та інші фахівці можуть забезпечити допомогу підліткам та їх сім'ям у складні моменти.

Крім того, необхідно враховувати те, що підлітки мають різні потреби та можуть переживати складні ситуації по-різному. Тому ефективна підтримка повинна бути індивідуалізованою та орієнтованою на конкретні потреби та проблеми підлітка.

Усі ці підходи до забезпечення психологічного благополуччя підлітків під час війни допоможуть зменшити негативний вплив війни на їх психічне здоров'я та сприяти їх подальшому розвитку індивідуальності та самостійності.

Для досягнення успіху в підтримці психологічного здоров'я підлітків під час війни також необхідно враховувати їх участь у соціальних програмах та заходах. Особливо важливо створювати можливості для підлітків займатися спортом, мистецтвом та іншими інтересами, які можуть стати для них засобом вираження емоцій та стресу [10].

Також важливо розвивати навички самопомоги та самоуправління у підлітків, щоб вони могли ефективно впоратися зі стресом та труднощами. Для цього можна проводити тренінги та роботу з особистісним розвитком, які сприятимуть формуванню позитивних стратегій вирішення проблем та зміцненню резилієнтності.

Нарешті, важливо забезпечити належну підтримку підліткам після війни, коли негативний вплив війни може продовжувати відчуватися. Це може бути особливо важливим у випадках, коли підлітки втратили близьких чи зазнали травм під час війни. Робота зі створенням безпечного та сприйнятливого середовища для їх подальшого розвитку є важливим аспектом довгострокової підтримки.

Отже, підтримка психологічного здоров'я підлітків під час війни є важливою завданням для суспільства в цілому. Врахування особливостей цієї групи населення, їх потреб та контекстів є ключовими чинниками успіху в забезпеченні їх благополуччя [2].

Підлітки під час війни можуть зазнати різних психологічних проблем, таких як тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад, агресивність та інші. Ці проблеми можуть впливати на їх поведінку, взаємини з оточенням та академічні результати.

Однією з можливостей підтримки психологічного здоров'я підлітків під час війни є проведення психологічних консультацій. Підлітки повинні мати доступ до професійної допомоги з боку психологів та психіатрів, які можуть допомогти їм розв'язати проблеми, що виникли внаслідок війни. Крім того, важливо забезпечити підтримку соціальних працівників, які можуть допомогти підліткам знаходити рішення на практичних рівнях [18].

Крім того, важливо створити умови для стабільності та безпеки для підлітків. Наприклад, можна забезпечити розміщення в безпечних місцях, забезпечити доступ до води, їжі та медичної допомоги. Для забезпечення безпеки підлітків необхідно також забезпечувати їх знаннями про те, що робити в небезпечних ситуаціях та як уникати небезпеки.

Окрім того, важливо створити умови для навчання та розвитку підлітків. Це може бути забезпечено через організацію навчальних програм, курсів та тренінгів. Освіта може допомогти підліткам зберегти надію на майбутнє, зміцнити віру у свої можливості та розвивати навички, які можуть стати корисними в майбутньому. Також важливо допомагати підліткам знайти своє місце в соціумі після війни, що може бути складним завданням. Для цього можна створити різноманітні можливості для волонтерства, підтримки громадських ініціатив та інших видів соціальної активності [19].

Нарешті, важливо забезпечити підтримку родинам підлітків. Родичі можуть бути головними джерелами підтримки для підлітків. Важливо

забезпечити родинам доступ до інформації про те, як підтримувати підлітків під час війни.

Також можна створити групи підтримки родичів, де вони можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Узагальнюючи, підлітки під час війни можуть зазнати різних психологічних проблем, і важливо забезпечити їм доступ до професійної психологічної допомоги та соціальної підтримки. Необхідно створити умови для стабільності та безпеки, навчання та розвитку, а також підтримку родин підлітків. Важливо зробити все можливе, щоб підлітки могли зберегти своє психологічне здоров'я та знайти своє місце в соціумі після війни.

1.3. Роль емоційного інтелекту у проживанні травматичного досвіду війни

Емоційний інтелект (EI) відіграє важливу роль у проживанні травматичного досвіду війни, особливо для молоді, яка часто виявляється вразливою до стресових ситуацій. EI включає здатність розуміти, керувати своїми емоціями, а також розпізнавати і впливати на емоції інших. У контексті війни, ці навички стають особливо важливими, оскільки молоді люди стикаються з екстремальними емоційними викликами.

Переживання травматичного досвіду війни може суттєво вплинути на емоційний стан молоді, знижуючи їхній рівень емоційного самоконтролю та ускладнюючи розпізнавання власних емоцій і емоцій інших людей. Це часто призводить до підвищеної емоційної нестабільності, тривожності, депресії і посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У таких умовах, здатність до ефективної емоційної регуляції стає критично важливою для збереження психічного здоров'я.

Емоційний інтелект допомагає молоді справлятися з травматичними подіями, сприяючи розвитку адаптивних копінг-стратегій та забезпечуючи

кращу емоційну стійкість. Соціальна підтримка, психологічна допомога та адаптивні копінг-стратегії відіграють важливу роль у цьому процесі. Молодь, яка має доступ до таких ресурсів, краще справляється з емоційними викликами війни і зберігає вищий рівень емоційного інтелекту.

Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту під час війни включають інтеграцію психологічних інтервенцій та програм розвитку ЕІ в освітні та соціальні структури. Навчання навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення своїх емоцій може бути особливо ефективним. Психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагають змінювати негативні думки і поведінку, які заважають ефективній емоційній регуляції.

Створення підтримуючого середовища також є ключовим аспектом розвитку емоційного інтелекту. Групові тренінги, воркшопи та індивідуальні консультації з психологами сприяють розвитку навичок ЕІ. Соціальні ініціативи, спрямовані на побудову спільнот підтримки, допомагають молоді навчитися справлятися з емоційними викликами війни. Наприклад, молодіжні групи, що організовують спільні заходи і взаємну підтримку, можуть бути дуже корисними.

Таким чином, емоційний інтелект відіграє критичну роль у проживанні травматичного досвіду війни, допомагаючи молоді справлятися з емоційними викликами та зберігати психічне здоров'я. Комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, соціальні зв'язки та освітні програми, сприяє ефективному розвитку емоційного інтелекту в умовах війни.

На сьогоднішній день значну роль має галузь соціально-психологічної теорії, а саме дослідження суб'єктивного досвіду особистості. Значну увагу приділяють соціальним очікуванням особистості, які можуть як сприяти, так і руйнувати міжособистісні стосунки та негативно впливати на соціальний клімат групи.

Неадекватні соціальні очікування є причиною численних шкідливих психічних структур особистості. Все частіше ми помічаємо, що соціальні

очікування випускників закладів освіти часто не збігаються з реаліями життя після закінчення школи, що має негативні наслідки в житті особисті, що в свою чергу створює конфлікти.

Непідготовленість до сучасних вимог, що зумовлені реаліями життя, а також хибне сприйняття потреби змін уже створили основу для формування неадекватних соціальних очікувань щодо особистості, що знижує її шанси на життєвий успіх. Дослідження соціальних очікувань особистості в кризових ситуаціях і в критичні моменти життя є продовженням наукових пошуків автора, це спроба підкреслити важливість соціальних очікувань як одного з маловивчених психологічних феноменів, вплив якого відчувається в як конструктивних, так і деструктивних професійних ситуаціях і в житті в цілому.

У науковій літературі є дослідження факторів, що негативно впливають на професійний розвиток особистості: несприятлива соціально-економічна ситуація, відсутність культурного розмаїття на виробництві, недостатній розвиток здібностей, професійно значущих якостей, психофізіологічних властивостей. Врахування індивідуально-психологічних особливостей людини зводиться до професійного вибору та створення персоніфікованого стилю діяльності.

Психологи визнають, що професійний розвиток супроводжується періодами регресу, дезадаптації, стагнації, криз, деформації, а в окремих випадках і професійної деградації особистості. Досліджуючи причини неуспішності професійного становлення, А. Маркова називає вік людини та пов'язане з ним старіння, професійні вади, професійну втому, емоційне вигорання, одноманітність, тривалу психічну напругу, спричинену важкими умовами, а також кризи професійної діяльності. розвитку. Досліджуючи психологічні механізми впровадження інновацій, А. Філіппов виділяє декілька типів психологічних бар'єрів: організаційні, соціальні, когнітивні та психомоторні. Психологічні бар'єри, безумовно, призводять до виникнення конфліктів, спричиняють психічне напруження, а також викликають байдужість

до змісту роботи, отриманих результатів, організації бізнес-процесів і стилю управління організацією.

Ми приходимо до висновку, що професійний розвиток – це не тільки прогрес, але й регрес, створення негативних тенденцій, розвиток професійно небажаних новоутворень. Однак ті ж психологічні обмеження можуть виступати необхідною частиною процесу, який сприяє, заохочує і спонукає розвиток активності, як результат, особистості. Психологічні перешкоди можуть як заважати, так і сприяти професійному зростанню особистості, вони є тією «зупинкою», яку необхідно перетинати в точках професійного розвитку особистості. Соціальні очікування переглядаються за рахунок послідовного схвалення.

Спочатку це проявляється на рівні когнітивного компонента, далі — на рівні емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів, які демонструють визначену природу змін, тобто їх причини. Цей процес запускає складний психологічний механізм, що включає аналіз і синтез соціально-психологічної реальності, яка є очікуванням суспільства від особи. Неправильно обрана професія негативно впливає не лише на самооцінку особистості, а й підвищує частоту домагань, призводить до погіршення стану, розвитку депресії, психологічних криз та прискорює деформацію професійної діяльності.

Визначення підліткового віку базується на різних хронологічних критеріях у психології, найпоширенішими підходами є рання юність (15-18 років) і пізня юність (18-23 роки) [23, с. 473]. Такий розподіл зумовлений насамперед зовнішніми факторами: закінченням школи та вступом до вищого навчального закладу або початком самостійної, дорослої кар'єри. Психологічний зміст цієї вікової групи, як правило, пов'язаний з розвитком самосвідомості, створенням перспективи, пошуком сенсу, створенням планів на життя, визначенням професійних і особистих цілей.

Крім того, молоді люди стикаються з численними життєвими сценаріями, перешкодами та проблемами, які вимагають особливої поведінки та прийняття рішень, розуміння та зміни своїх поглядів на життя.

Життєва ситуація може бути визнана складною або кризовою, якщо:

- 1) ситуація не відповідає бажаній ситуації та існують перешкоди для її позитивного перетворення;
- 2) ситуацію неможливо змінити завдяки наявним знанням і досвіду;
- 3) є можливість вибору способу виходу із ситуації.

Результати досліджень, проведених у Німеччині, свідчать, що більшість подібних ситуацій виникає у сфері стосунків молодої людини з батьками, однолітками, протилежною статтю, у навчальній діяльності тощо. Виникнення складних ситуацій у стосунках з батьками пов'язане з зі збільшенням різниці між поколіннями [22].

У молодому віці також відбувається переосмислення уявлень і понять, пов'язаних із взаєминами з представниками протилежної статі. Критерії, за якими оцінюється дружба між хлопцями та дівчатами, що сформувалися ще в підлітковому віці, зазнають змін. За І.С. Коном, на характер цих стосунків значно впливають такі мотиви, як прагнення зрозуміти іншого, надати допомогу, виявити лояльність і співчуття. Молодості також властивий підвищений емоційний фон, який виявляється у збудливості, пристрасності, різких перепадах настрою тощо. У цей період з'являються нові можливості для самоуправління, самоконтролю та саморегуляції.

Психосексуальний розвиток, який ще триває, також є чинником виникнення складних ситуацій, що молоді люди можуть сприймати як кризові. Інтерес до питань, пов'язаних із сексуальністю, часто стає домінуючим і може витісняти інші сфери інтересів. Окрім цього, у молодіжному середовищі спостерігається неузгоджене сприйняття масової культури, моральних норм і

обмежень природної міжстатевої поведінки. Питання, що стосуються особистого життя, набувають для молоді особливо великого значення.

Внутрішні конфлікти особистості відображають невідповідність між окремими складовими її свідомості — такими як переконання, мотиви, самооцінка, — що ускладнює процес усвідомлення власної поведінки. Це, своєю чергою, негативно впливає на здатність людини контролювати свої вчинки й приймати обдумані рішення. З точки зору самосвідомості, молодість є періодом активного розвитку, підвищеної рефлексії та інтеграції особистісного досвіду.

Для цього вікового етапу характерні наступні особливості:

- процес самопізнання (self-discovery) залишається актуальним і значущим;
- унаслідок змін у мотиваційній сфері зростає орієнтація на усвідомлення власного «Я» та розвиток упевненості в собі;
- система ціннісних орієнтацій активізує механізми прогнозування свого «Я» в контексті майбутнього, що слугує основою для формування індивідуальної стратегії розвитку та самореалізації;
- інтенсивніше функціонує система рефлексивної оцінки, а також формується глобальне самоствердження, що відіграє ключову роль у становленні особистості саме в цей період.

Інші дослідники зазначають, що, хоча певні особистісні риси формуються ще в дитинстві, більшість людей переживають період «становлення» в проміжку від 12 до 18 років. У цей час особа стикається зі складними ситуаціями, які вимагають послідовної реакції та подолання труднощів. Цінності, норми та моделі поведінки, що закладаються в цей період, зазвичай мають стійкий характер і не зазнають значних змін протягом подальшого життя. Проте навіть виняткові ситуації не мають суттєвого впливу на цей психологічний хребет особистості, як прийнято вважати [48, с. 18].

Дослідження М. Петровського і Дж. Біркімера показали, що все ще можна виділити певні вікові моделі копінгу. Спілкуючись із учасниками віком від 17

до 42 років, вони дійшли висновку, що з досвідом людина стає більш гнучкою у способах подолання стресу. Подібні результати навів і Д. Т. Шек у своїх дослідженнях методів подолання критичних життєвих подій у ранній молодості. У цей період зростає тенденція вирішувати проблеми самостійно: залежність від батьків зменшується, а звернення за емоційною підтримкою до друзів стає більш поширеним у складних ситуаціях. Хоча кількість осіб, що застосовують активні стратегії розв'язання проблем, зростає, їх вибір у першу чергу залежить від характеру проблеми. Якщо йдеться про виклики міжособистісного спілкування (на відміну від практичних завдань), емоційні стратегії залишаються найефективнішими і найпопулярнішими.

Отже, вікові особливості у виборі способів подолання стресових ситуацій є досить виразними: дорослі здебільшого застосовують проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як молодь і юнаки частіше спираються на емоційно-орієнтовані методи подолання. У старшому віці переважають духовні та релігійні стратегії боротьби з труднощами.

З віком популярність емоційно-орієнтованих підходів знижується, натомість їх замінюють більш раціональні, проблемно-орієнтовані методи, характерні для зрілості. Дослідження іноземних науковців підтверджують, що активне розв'язання складних ситуацій частіше спостерігається у людей з внутрішнім локусом контролю та зниженим рівнем невротичних симптомів.

Дослідження Н. Н. Мельникової було спрямоване на вивчення особливостей подолання життєвих викликів серед юнацької, молоді та дорослої вікових груп. Вона виявила чіткі моделі поведінки у подоланні життєвих труднощів. Авторка зафіксувала, що у молоді зростає кількість ефективних трансформаційних стратегій, які допомагають змінювати зовнішні обставини та внутрішні когнітивні й ціннісні уявлення про ситуацію. Водночас кількість пасивних стратегій зменшується, а стратегія «уникнення» залишається стабільною у всіх вікових категоріях.

Було також відзначено, що в цілому поведінкові особливості старшокласників схожі на поведінку дорослих. Серед основних відмінностей у процесі подолання стресових ситуацій автори виділяють різні стратегії, які зазвичай застосовують чоловіки та жінки у типових обставинах. Зокрема, виявлено, що чоловіки більш схильні до активних і безпосередніх дій, тоді як жінки віддають перевагу пасивнішому підходу або зверненню за підтримкою. Подібні результати отримані і в дослідженнях дітей.

У дослідженні Б. К. Х'юстона було зафіксовано, що у складних ситуаціях чоловіки зазвичай користуються пасивною стратегією — очікують змін або докладають активних зусиль для розв'язання проблеми. Водночас інші дослідження підтвердили, що жінки зосереджують свої зусилля на подоланні життєвих труднощів, особливо в соціальній сфері. Різні також і типи соціальної підтримки, яку шукають чоловіки та жінки. У розслідуванні Т.Л. Крюкова задокументувала, що чоловіки зазвичай шукають інструментальну допомогу замість емоційної, тоді як серед жінок бажання емоційної допомоги більш поширене [24].

Таким чином, питання віку досліджень, пов'язаних із процесом подолання складних ситуацій і життєвих криз — одне з найактуальніших і потребує подальшого розвитку, що передбачає проведення масштабних лонгітюдних і кроскультурних досліджень.

Висновки до першого розділу

Отже, у науці емоційний інтелект розуміють, переважно, як комплексну здатність особистості розуміти, управляти і виражати свої та чужі емоції. Серед дослідників емоційного інтелекту варто відзначити праці Д. Гоулман, П. Селовей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф., О. Войтович, С. Загра, Л. Доценко, І. Євтушенко, О. Матвієнко, І.

Литвиненко, Н. Ортікова, Н. Старинська, Т. Бородулькіна, В. Волошина, А. Грись, С. Кожушко та ін. Емоційний інтелект відображається у різних вікових групах і розвивається відповідно до психічного та соціального зростання людини. До структури емоційного інтелекту відносять: емоційну свідомість, емоційний контроль, емпатію, соціальні навички.

Тривалий травмуючий стрес, особливо в умовах війни, є серйозним викликом для психічного здоров'я особистості. Постійний стрес, страх за власне життя та життя близьких, втрата домівки та друзів, свідчення насильства та смерті можуть призвести до розвитку різних психологічних розладів. На поведінковому рівні – може призвести до агресії, імпульсивності та ризикованої поведінки. Важливу роль у проживанні травматичного досвіду війни відіграє емоційний інтелект, а саме: справлятися з травматичними подіями, сприяючи розвитку адаптивних копінг-стратегій та забезпечуючи кращу емоційну стійкість.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ У ПРОЖИВАННІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки, опис методів та етапів дослідження

З метою виявлення особливостей емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду під час війни ми провели емпіричне дослідження. Вибірка (41 особа) була сформована стихійно з урахуванням віку респондентів, що характеризує молодь. До вибірки увійшли 16 хлопців та 25 дівчат віком від 17 до 25 років. Усереднений вік вибірки 21 рік. Учасники дослідження – представники різних облстей України (Рівненської, Хмельницької, Волинської, Київської, Одеської). З огляду на характер та мету дослідження не вважаємо, що існують якісь відмінності у прояві емоційного інтелекту в залежності від місця проживання. Водночас, різні категорії осіб різних областей могли мати різний особистий травматичний досвід, в т.ч. відповідно до частоти ракетних обстрілів у цих областях тощо.

В процесі побудови дослідження маємо припущення: чим вищий ступінь життєздатності та стресостійкості у юнацькому віці, тим більша ймовірність, що вони будуть використовувати ці стратегії для подолання складних ситуацій у житті, наприклад, діяти наполегливо, брати участь у соціальній діяльності та шукати соціальної підтримки. Стійкість юнаків до стресу підвищується за допомогою таких стратегій: негайних дій, уникнення, маніпулятивних дій, асоціальних дій, агресивних дій, обережних дій.

Основні етапи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз наукових праць щодо вивчення емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни;
- 2) підбір методів та матеріалів для реалізації дослідження;

- 3) проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни;
- 4) збір та обробка даних, опис показників, аналіз результатів емпіричного дослідження;
- 5) висновки.

Для проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни було підібрано такі *методи*:

- 1) *теоретичні* (аналіз психологічної літератури щодо питань емоційного інтелекту та травматичного досвіду війни);

- 2) *емпіричні*: методика діагностики емоційного інтелекту (методика «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла), «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕmIn» Д. В. Люсіна в україномовній адаптації О. С. Верітової, методика на вимірювання життєздатності (С. Маді), тест на стресостійкість, розроблений психологами Медичного центру Бостонського університету, опитувальник дослідження стратегій подолання та моделей зняття стресу

S. Hobfoll, онлайн-скринінг психологічної травми, шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R); авторські анкети щодо виявлення травматичного досвіду (самоаналіз) та щодо виявлення стресових ситуацій особи і способів поведінки у складних ситуаціях;

- 3) *методи математико-статистичної обробки отриманих результатів* (коефіцієнт Стюдента та метод кореляції Пірсона);

- 4) *методи описової статистики*.

Розглянемо детальніше обрані методики:

1. *Методика діагностики емоційного інтелекту (методика «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)* – методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що резепрентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал(прояв емоційної обізнаності,

управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей).

2. *«Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна в україномовній адаптації О. С. Верітової* – в основу опитувальника покладене трактування ЕІ, як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людини. Назви шкал/субшкал по яких відбувається дослідження: субшкала МР (здатність людини розуміти чужі емоції на основі таких зовнішніх проявів, як: міміка, голос, жести, або ж інтуїтивно); субшкала МУ (здатність особистості управляти емоціями інших людей); субшкала ВР (здатність особистості розпізнавати та усвідомлювати своїх емоцій, причин їх виникнення); субшкала ВУ (здатність особистості контролювати свої емоційні стани, підтримувати бажані емоції та, навпаки, контролювати негативні та небажані); субшкала ВЕ (здатність особистості контролювати свою силу вираження своїх емоцій та переживань); шкала РЕ (здатність розуміти свої та чужі емоції), тобто поєднання субшкал ВР (здатність розпізнавати та усвідомлювати свої емоції) та МР (здатність розуміти чужі емоції на основі зовнішніх проявів); шкала УЕ (здатність особистості управляти як своїми емоціями, так і впливати на емоційні стани інших людей; шкала МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект), який характеризується здатністю людини розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них; шкала ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект), який визначається здатністю особистості розуміти та усвідомлювати власні емоції, а також керувати ними.

3. *Тест на вимірювання життєздатності (С. Маді)*. Методика призначена для виявлення психологічних складових успішної боротьби зі стресом, а також для зменшення та запобігання внутрішньої напруги в стресовій ситуації.

Відповідно до теорії С. Мадді, сталий розвиток — це система переконань про себе, світ і їх взаємозв'язок. Це ставлення включає три компоненти, які є відносно автономними: відданість, контроль і толерантність до ризику. Вираженість цих компонентів і загальна життєздатність допомагає запобігти внутрішньому стресу в стресових ситуаціях шляхом послідовного подолання стресу та визнання його менш значущим. В анкеті 45 тверджень, які задають учасникам. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним пунктом за 4-бальною шкалою («ні», «скоріше ні», «швидше так») через стрес. Невелика кількість стресу може серйозно вплинути на виживання, здоров'я та продуктивність. Тест життєвої сили має три підшкали: низька оцінка життєвої сили вказує на людей, які не впевнені у своїх силах або здатності справлятися зі стресом, невелика кількість стресу може призвести до серйозної тривоги, втрати благополуччя та зниження здатності до працювати. Тест на вимірювання життєстійкості дозволяє діагностувати такі шкали як залученість, контроль, прийняття ризику.

4. *Тест на стресостійкість.* Розроблено медичними працівниками Медичного центру Бостонського університету. Цей тест використовується для визначення ступеня дратівливості, нервозності, темпераменту та контролю цих рис. При проходженні даного тесту необхідно надавати відповідь на питання, виходячи із того, наскільки часто дані твердження вірні для респондента. Відповідати варто на усі пункти, навіть якщо це твердження до респондента взагалі не стосується. Опитувальник складається із 20 питань.

5. *Опитувальник S. Hobfoll* призначений для дослідження стратегій подолання та моделей зняття стресу (релаксаційної поведінки) як прикладів людської особистості у відповідь на стресові ситуації. Опитувальник був розроблений відповідно до багатовісної моделі «механізмів подолання стресу». Анкета містить 54 твердження, які респондент повинен оцінити за 5-бальною шкалою. Відповідно до ключа визначається загальна кількість балів для кожного рядка, що відображає ступінь прихильності або неприхильності до тієї чи іншої

моделі поведінки в стресовій ситуації. Анкета містить 9 різних копінг-стратегій (стратегій): асертивні дії, соціальні контакти, підтримка, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, антисоціальні дії та агресивні дії.

6. *Онлайн-скринінг психологічної травми* – інструмент, який розроблено міжнародною групою експертів, які працюють з темою травматичного стресу по всьому світі, а його мета – за допомогою короткого опитувальника охопити потенційний спектр гострих або довготермінових наслідків стресових та потенційно травматичних подій. Цей тест створено на основі Глобального скринінгу психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), його використовують у різних умовах: у первинній медичній допомозі, після катастроф чи для швидкого скринінгу у клінічній практиці. Самоскринінг психологічної травми допоможе виявити власну реакцію на стрес чи потенційно травматичну подію. Тест поділено на два блоки запитань, де перший дозволяє нам виявити безпосередньо наслідки посттравматичного стресу, а другий – психологічні або поведінкові реакції на травму. Разом вони дають нам можливість перевірити різні аспекти впливу травматичних подій. Цей тест – інструмент для самоскринінгу.

7. *Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R)* застосовують з метою оцінки суб'єктивного дистресу, викликаного травматичною подією. Цей інструмент не є діагностичним для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але є відповідним інструментом для вимірювання суб'єктивної реакції на конкретну травматичну подію. Питання, які пропоную, передбачають відповіді щодо того як часто респондента турбували проблеми протягом останніх 7 днів. За результатами діагностики можна зробити висновок про прояв вторгнення, уникнення та збудливості, як деяких симптомів ПТСР.

8. *Авторські анкети* щодо виявлення травматичного досвіду (самоаналіз) та щодо виявлення стресових ситуацій особи і способів поведінки у складних ситуаціях.

Комплекст визначених методик, на нашу думку, дозволить достатньо добре вивчити особливості емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни

Представимо результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни відповідно до комплексу застосованих методик.

За результатами діагностики емоційного інтелекту (методика «Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла), було з'ясовано вираженість характеристик за шкалами емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

Прояв емоційної обізнаності як можливість усвідомлювати власні емоції та переживання, виражений, переважно, на середньому рівні (58 %), низький рівень відстежено у 24 % осіб, високий рівень пристуній у 18 % респондентів (рис.2.2.).

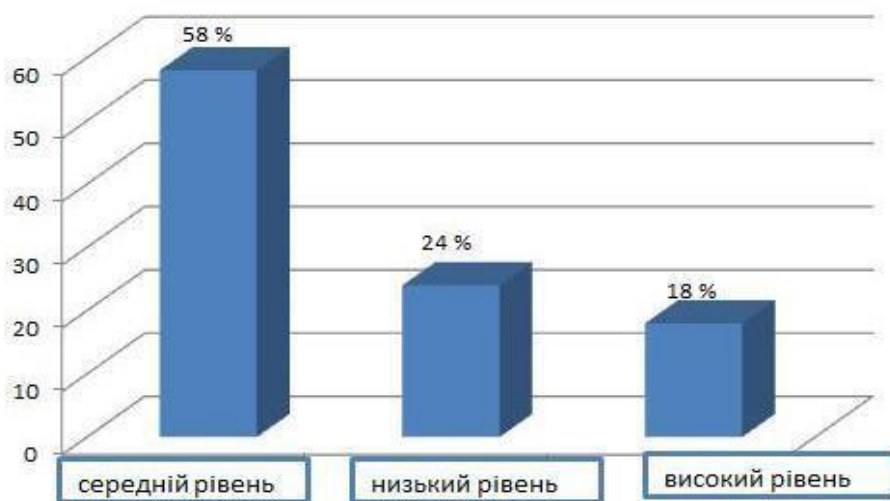


Рис. 2.2. Прояв емоційної обізнаності за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

Таким чином, з рис.2.2. видно, що лише незначна частка опитаних може усвідомлювати та рефлексувати власні емоції.

Шкала «управління власними емоціями» відображений в такому розподілі: 78 % респондентів мають низький рівень, для 15 % осіб характерний середній рівень, і у 4% осіб виражений високий рівень управління емоціями (рис.2.3).

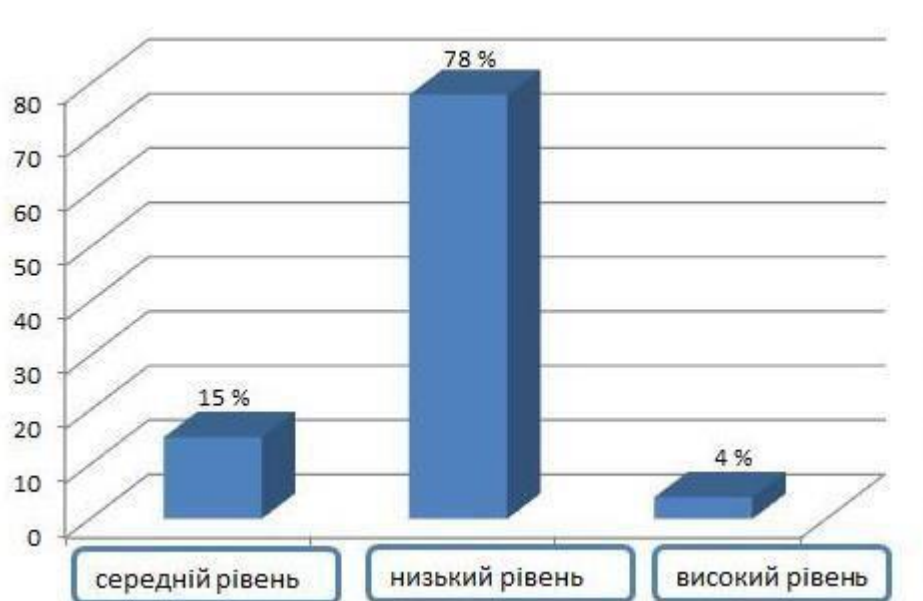


Рис. 2.3. Прояв шкали «управління власними емоціями» за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

Отже, для основної частини вибірки, все ж, складно керувати власними емоціями та, припускамо, власними, в т.ч. негативними психо-емоційними станами, це ускладнює реагування на різні стресові життєві ситуації у житті, які можуть детермінувати ті чи ті емоційні переживання.

Самомотивація респондентів представлена, в основному, вираженням низьким рівнем (49 % осіб), також є прояви середньому рівня (для 42 % респондентів) та високого (9% осіб) (рис.2.4).

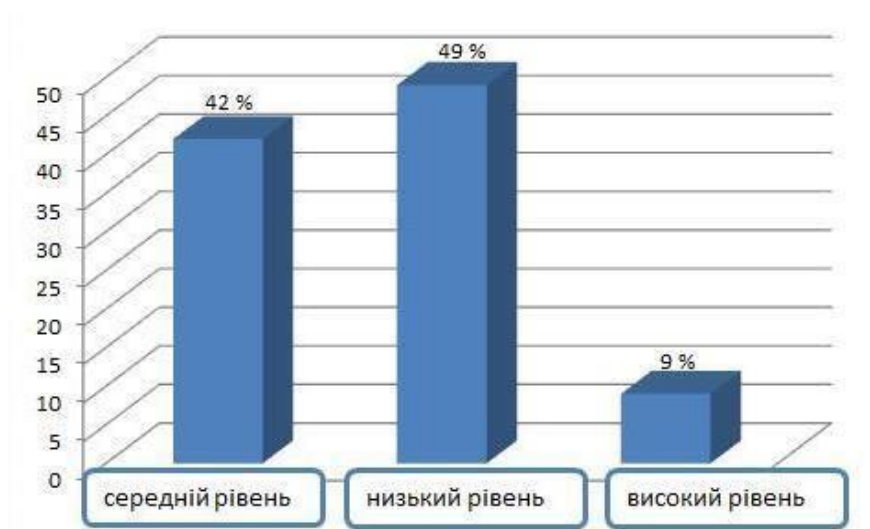


Рис. 2.4. Прояв шкали «самотивація» за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

Помічаємо, що працювати над опануванням емоцій, їх розпізнаваннями та процесом управління не є пріоритетним для більшості молоді. Вони можуть зустрічатися з труднощами з цими проявами, але не докладати зусиль, щоб змінюватися, самотивація не надто виражена.

Емпатія у молоді також переважно на середньому рівні (54 % осіб), низький рівень проявлено у 28 % осіб, високий – у 18 % респондентів (рис.2.5.).

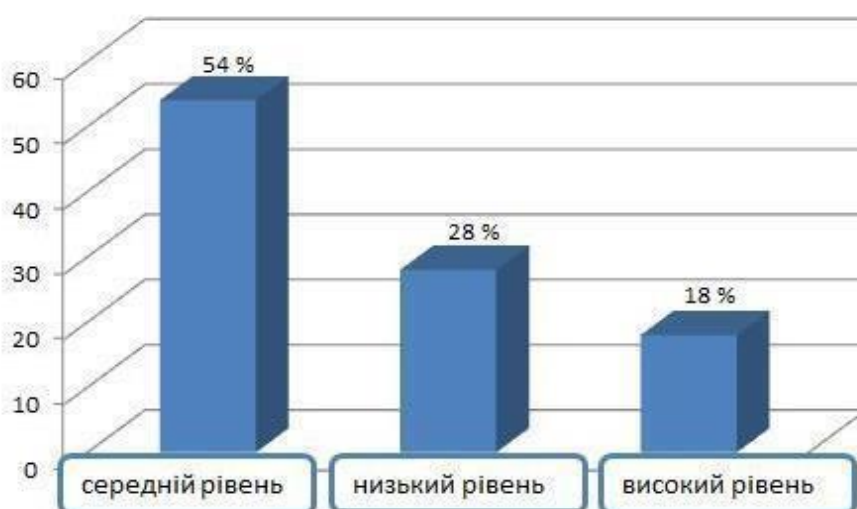


Рис. 2.5. Прояв шкали «емпатія» за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

Коли емпатія пристуня, молодим людям легше розуміти емоційні хвилювання інших людей, виражати підтримку та співпереживання у випадку такої необхідності.

Шкала «розпізнавання емоцій інших людей» свідчить про те, що практично половина респондентів стикається з труднощами у розпізнаванні та розумінні емоції інших осіб. Це підтверджено діагностикою: у 43 % респондентів відстежено низький рівень прояву, у 45 % середній та 12 % мають високий рівень розпізнавання емоцій інших людей (рис.2.6.).

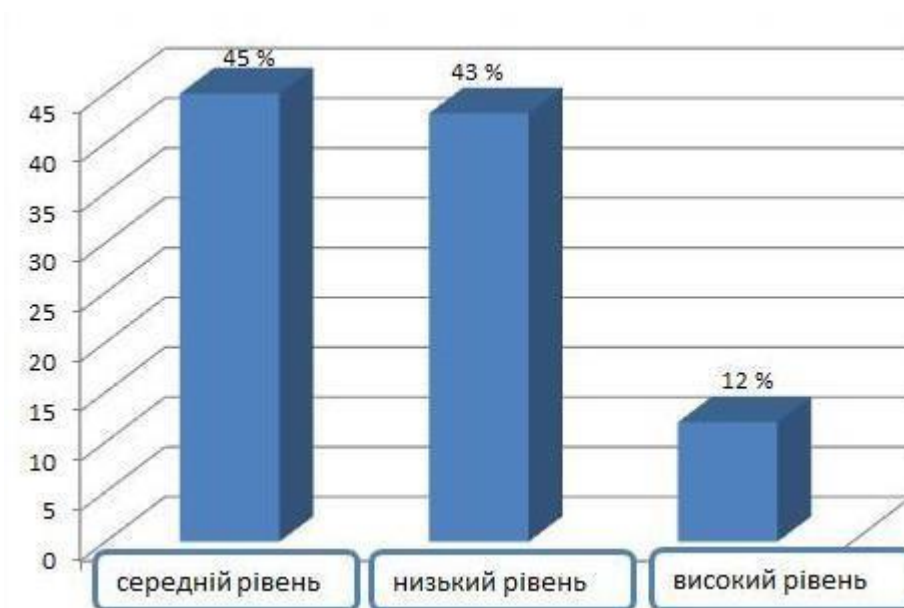


Рис. 2.6. Прояв шкали «розпізнавання емоцій інших людей» за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

Загальний рівень емоційного інтелекту молоді цією методикою такий: 59 % осіб мають низький рівень, 35 % – середній, 5 % – високий (рис. 2.7.).

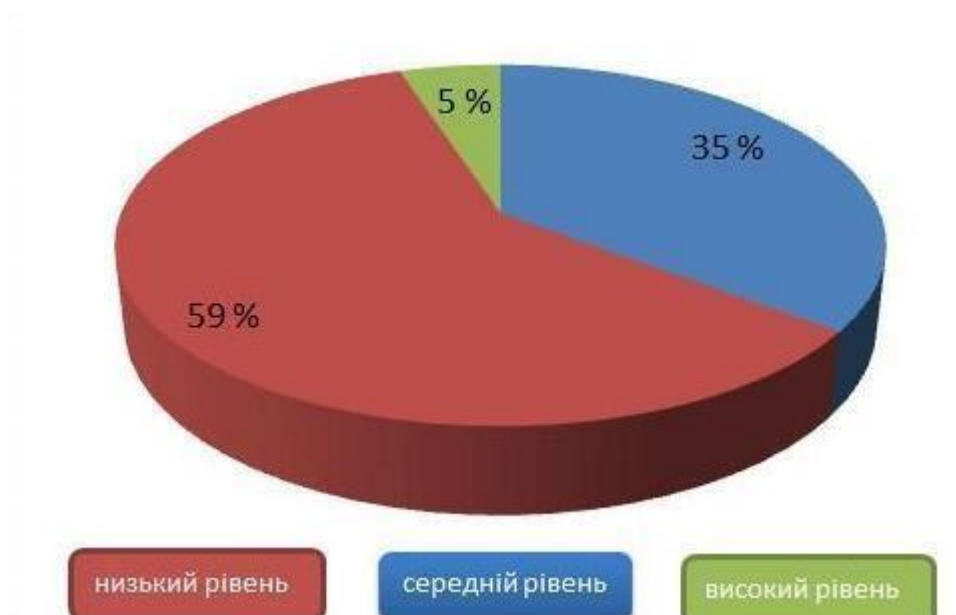


Рис. 2.7. Загальний рівень емоційного інтелекту за результатами діагностики емоційного інтелекту («Тест емоційного інтелекту EQ» Н. Холла)

За методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна в україномовній адаптації О. С. Верітової, ми змогли дослідити такі шкали і субшкали:

- 1) субшкала МР (здатність людини розуміти чужі емоції на основі таких зовнішніх проявів, як: міміка, голос, жести, або ж інтуїтивно);
- 2) субшкала МУ (здатність особистості управляти емоціями інших людей);
- 3) субшкала ВР (здатність особистості розпізнавати та усвідомлювати своїх емоцій, причин їх виникнення);
- 4) субшкала ВУ (здатність особистості контролювати свої емоційні стани, підтримувати бажані емоції та, навпаки, контролювати негативні та небажані);
- 5) субшкала ВЕ (здатність особистості контролювати свою силу вираження своїх емоцій та переживань);

6) шкала PE (здатність розуміти свої та чужі емоції), тобто поєднання субшкал BP (здатність розпізнавати та усвідомлювати свої емоції) та MP (здатність розуміти чужі емоції на основі зовнішніх проявів);

7) шкала UE (здатність особистості управляти як своїми емоціями, так і впливати на емоційні стани інших людей;

8) шкала MEI (міжособистісний емоційний інтелект), який характеризується здатністю людини розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них;

9) шкала BEI (внутрішньоособистісний емоційний інтелект), який визначається здатністю особистості розуміти та усвідомлювати власні емоції, а також керувати ними (табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Особливості емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна в україномовній адаптації О. С. Верігової

Назви шкал/субшкал EI	Характеристика шкали/субшкали	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
субшкала MP	здатність розуміти чужі емоції на основі зовнішніх проявів: міміка, голос, жести, або ж інтуїтивно	8%	25%	67%
субшкала MU	здатність управляти емоціями інших людей	32 %	51 %	17 %
субшкала BP	здатність розпізнавати та усвідомлювати своїх емоцій, причин їх виникнення	24 %	31 %	45 %
субшкала BU	здатність контролювати свої емоційні стани, підтримувати бажані емоції тощо	38 %	39 %	21 %
субшкала BE	здатність контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань	45 %	24 %	31 %

Продовження таблиці 2.2

<i>шкала PE</i>	здатність розуміти свої та чужі емоції	32 %	41 %	27 %
<i>шкала UE</i>	здатність управляти як своїми емоціями, так і впливати на емоційні стани інших людей	19 %	34 %	47 %
<i>шкала MEI</i>	здатність розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них	30 %	42 %	28 %
<i>шкала BEI</i>	здатність розуміти та усвідомлювати власні емоції, а також керувати ними	34 %	40 %	26 %

Отже, за результатами таблиці 2.2. бачимо, що респонденти іноді можуть розпізнавати та розуміти власні емоції та емоційні переживання інших людей, однак є потреба ці навички краще розвинути. Також є необхідність навчитися управляти власними емоціями та контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань.

За результатами проведення обстеження життєздатності (за методикою С. Маді) було помічено, що особи з високим ступенем життєздатності (20) мали вищий ступінь життєздатності, ніж особи молодого віку з низьким ступенем вітальності (21).

Крім того, останні мали вищий ступінь життєвості, ніж перші (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники загального рівня життєстійкості (за методикою С. Маді)

	високий	низький
Загальна кількість респондентів	20	21
Загальний рівень життєстійкості	89,7	69,8
Залучення	39,7	29,3
Контроль	32,8	27,5
Прийняття ризику	18,1	13,2

Ми порівняли ступінь життєстійкості хлопців і дівчат і виявили, що ступінь життєстійкості хлопців менша, ніж дівчат. Вираження цих компонентів, включаючи участь і контроль, менш часте у хлопців, ніж у дівчак. Третім компонентом стійкості є екстремальна ситуація, однак вона більш поширена у хлопців, ніж у дівчат. Ці розбіжності не є статистично значущими (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Відмінності у вираженості життєстійкості хлопців та дівчат

(за методикою С.Маді)

	Х	Д
Загальна кількість респондентів	16	25
Загальний рівень життєстійкості	79,4	79,6
Залучення	33,5	35
Контроль	29,4	30,5
Прийняття ризику	16,1	15,2

Досліджуючи відмінності у стресостійкості у екстремальних ситуаціях хлопців і дівчат, ми виявили, що дівчата більш стійкі до стресів, ніж хлопці (табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Відмінності у стресостійкості хлопців та дівчат (за методикою, розробленою медичними працівниками Медичного центру Бостонського університету)

	Х	Д
Загальна кількість респондентів	16	25
Стресостійкість	35,5	32,3

За результатами діагностики, ми виявили, що юнаки з вищим ступенем стійкості більш схильні використовувати ці стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, таких як прямі дії, формування соціального контакту, пошук

підтримки та агресивна поведінка. Молоді особи з низьким ступенем стійкості схильні використовувати ці стратегії подолання, включаючи обережність, імпульсивність, маніпуляції, антисоціальну поведінку та уникнення (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Середні значення стратегій подолання екстремальних ситуацій юнаків із різним рівнем життєстійкості (за методикою S. Hobfoll)

	високий	низький
Загальний рівень життєстійкості	89	69
Асертивні дії	21,7	18,3
Вступ до соціального контакту	25,2	20,7
Пошук соціальної підтримки	25,6	22,2
Обережні дії	19,3	20,2
Імпульсивні дії	16,9	16,3
Уникнення	15	16,4
Маніпулятивні дії	15,7	17,4
Асоціальні дії	8,3	9,5
Агресивні дії	7,9	8,8

Ми порівняли способи, як хлопці та дівчата справлялися із екстремальними ситуаціями, і виявили, що дівчата мають більш розвинені стратегії, такі як наполеглива поведінка, участь у соціальній взаємодії, імпульсивна поведінка, уникнення, маніпулятивна поведінка, антисоціальна поведінка та агресивна поведінка. У дівчат більш просунутою тактикою є пошук соціальної підтримки та об'єднані дії (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Середні значення стратегій подолання важких життєвих ситуацій
хлопців та дівчат (за методикою С. Хобфолла)**

	Х	Д
Асертивні дії	20,1	19,9
Вступ до соціальних контактів	23,5	22,4
Пошук соціальної підтримки	23,6	24
Обережні дії	19	20,4
Імпульсивні дії	17,3	16,2
Уникнення	15,8	15,7
Маніпулятивні дії	16,8	16,4
Асоціальні дії	9,6	8,5
Агресивні дії	9	8

Кореляційний аналіз показав, що загальний рівень вітальності обернено пропорційний стратегії уникнення (при $p < 0,05$). Тобто, чим більша стійкість, тим менша ймовірність переважання стратегії поведінки: агресивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук підтримки (при $p < 0,01$), метод кореляції Пірсона).

Отже, за результатами проведеного емпіричного дослідження було зроблено такі основні висновки:

1) для молоді характерний переважно середні, подекуди низький рівень прояву шкал емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей); загальний рівень емоційного інтелекту переважно низького рівня (59 %);

2) у респондентів виражений високий рівень здатності контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань (45 % від усієї вибірки за цією шкалою), середній рівень здатності управляти емоціями інших людей (51%),

середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту, який виражається через здатність людини розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них (42 %), здатності розуміти свої та чужі емоції (41 %), а також здатності керувати власними та чужими емоційними переживаннями (40 %) тощо;

3) за результатами проведення обстеження життєздатності, було помічено, що особи з високим ступенем життєздатності (20) мали вищий ступінь життєздатності, ніж особи молодого віку з низьким ступенем вітальності (21).

4) ступінь життєстійкості хлопців менший, ніж дівчат, проте ці розбіжності не є статистично значущими (79,4 – для хлопців та 79,6 – для дівчат).

5) виявлено, що дівчата більш стійкі до стресів, ніж хлопці (35,5 і 32,4).

6) з'ясовано, що юнаки з вищим ступенем стійкості більш схильні використовувати стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, а саме: пошук соціальної підтримки (25,6), вступ до соціального контакту (25, 2), асертивні дії (21,7), також було виявлено, що дівчата мають більш розвинені стратегії, такі як наполеглива поведінка, участь у соціальній взаємодії, імпульсивна поведінка, уникнення, маніпулятивна поведінка, антисоціальна поведінка та агресивна поведінка.

Отже, до *особливостей емоційного інтелекту молоді з травматичним досвідом війни* можна віднести: середній та низький рівень прояву емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей із загальним рівнем емоційного інтелекту переважно низького рівня; високий рівень здатності контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань, середній рівень здатності управляти емоціями інших людей, середній рівень здатності розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них, здатності розуміти свої та чужі емоції, а також здатності керувати власними та чужими емоційними переживаннями тощо.

2.3. Особливості проживання молоддю травматичного досвіду війни

За результатами онлайн-скринінгу психологічної травми було з'ясовано, що у групі досліджуваних респондентів ознак посттравматичних стресових реакцій не виявлено, а виявлено лише ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму.

За методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)» було діагностовано суб'єктивні реакції респондентів на конкретну травматичну подію. Зокрема визначено, що актуальними проявами у молоді є більшою мірою збудливість (59%), уникнення (33 %), вторгнення (8 %) (рис.2.3.3).

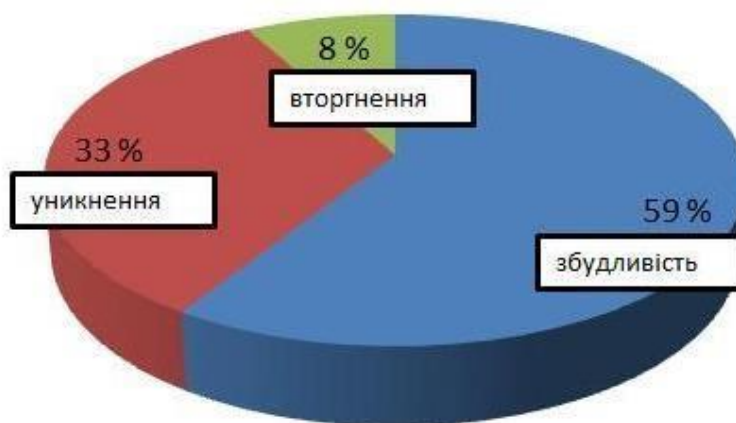


Рис. 2.3.3. Суб'єктивні реакції респондентів на травматичну подію за методикою «Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)»

Ці результати ще не є підставою вважати, що особа має посттравматичний стресовий розлад, однак може бути хвилюючим проявом як наслідок пережитого травматичного досвіду. Зазначимо, що шкала вторгнення передбачає нав'язливі думки, кошмари, нав'язливі почуття та образи, дисоціативні повторні переживання. Уникнення відображає придушення чутливості, уникнення почуттів, ситуацій та ідей. Шкала збудливості означає прояв гніву, дратівливості, підвищеної пильності, труднощі з концентрацією.

За результатами анкетування щодо виявлення травматичного досвіду (самоаналіз) було з'ясовано види травматичного досвіду, який зазнала молодь під час війни з моменту повномасштабного вторгнення РФ в Україну.

Зокрема, було виявлено такі основні види травматичного досвіду молоді (таблиця 2.3.).

Таблиця 2.3.

Види травматичного досвіду молоді під час війни

<i>Види травматичного досвіду</i>	<i>Постраждалий (у %)</i>	<i>Свідок (у %)</i>
Досвід фізичного насильства	30	70
Досвід емоційного насильства (приниження, залякування під час війни з боку злочинців та ін.)	40	60
Досвід втрати близької людини на війні	60	40
Досвід травматичної події внаслідок ракетного обстрілу	55	45
Досвід травматичної події внаслідок атаки шахедів	55	45

З'ясовано, що респонденти з *низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту* мали труднощі в проживанні травматичного досвіду різного виду за результатами спостереження, зі щоденникових записів (додаток В) та самозвіту учасників.

Результати авторського опитування щодо виявлення стресових ситуацій особи та способів поведінки у складних ситуаціях показали, що середні життєві труднощі респондентів:

1. Смерть близької людини є найпоширенішою відповіддю, на яку припадає 64,8% від загальної кількості. З цієї кількості 24,3% хлопців і 40,5% дівчат.

2. Проблеми зі здоров'ям - 64,8% юнаків мають проблеми зі здоров'ям, з них 20,5% чоловіків і 44,3% дівчат.

3. Фінансові питання - 48% юнаків, з них 30% чоловіків, 18% жінок.

4. Особисті проблеми - 19,2% юнаків, з них 10,2% хлопців, 9% дівчат.

5. Проблеми, пов'язані з режимом навчання - 4,8% хлопців, 4,8% дівчат.

Із загальної кількості юнаків близько 91% відчують впевненість у своїй здатності справлятися зі складними ситуаціями в майбутньому, у той час як близько 36% складають хлопці та близько 55% - дівчата. Із загальної кількості юнаків близько 7,2% складають дівчата, і вони не знають, чи матимуть вони здатність вирішувати складні ситуації в майбутньому.

У складних ситуаціях юнаки:

- Очікували допомога батьків - 38,8 %, хлопчики - 8,2 %, дівчата - 30,6 %;
- Зверталися за допомогою до братів (сестер) – 33,6%, хлопці – 15,6%, дівчата –18%;
- Очікували, що їм допоможуть лише близькі друзі - 28,8%, хлопці - 18,5%, дівчата - 10,3%, а дівчата.
- У пошуках підтримки у друзів, у яких були (були) такі ж проблеми - 28,8%, хлопці - 20,8%, дівчата - 8%;
- Вдавалися до всіх друзів, які можуть допомогти – 19,2%, жінки – 19,2%;
- Звернулися до бабусь (дідусів) – хлопці 12%, дівчата - 12%;
- Намагання отримати допомогу від віддалених членів сім'ї – 7,2%, хлопці – 2,4%, дівчата – 4,8%;
- Звернулися за допомогою до друзів - 4,8%, дівчата - 4,8%;
- Намагалися розширити коло спілкування з метою отримання допомоги: дівчата -2%, хлопці -2%.

У результаті, провівши дослідження, ми виявили, що чим вищий ступінь стійкості та стресостійкості у дівчат, тим більша ймовірність, що вони будуть використовувати ці стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, таких як агресивні чи наполегливі дії, вони також більш схильні ймовірність вступу в соціальний контакт. Чим нижчий рівень стресостійкості та життєздатності осіб юнацького віку, тим більша ймовірність, що вони будуть брати участь у таких стратегіях подолання: імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії та антисоціальні дії.

Отже, за результатами емпіричного вивчення особливостей травматичного досвіду молоді було зроблено такі висновки:

1) у групі досліджуваних респондентів ознак посттравматичних стресових реакцій не виявлено, а виявлено лише ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму; діагностовано суб'єктивні реакції респондентів на конкретну травматичну подію, зокрема визначено, що актуальними проявами у молоді є більшою мірою збудливість (59%), уникнення (33 %), вторгнення (8 %);

2) респонденти з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту мали труднощі в проживанні травматичного досвіду різного виду;

3) серед видів пережитого травматичного досвіду молоді виявлено: досвід втрати близької людини на війні (60 %), досвід травматичної події внаслідок ракетного обстрілу та атаки шахедів (55 %).

За результатами теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження було уточнено розуміння *поняття емоційного інтелекту молоді з травматичним досвідом війни* як сукупність ментальних здібностей, які дозволяють молоді усвідомлювати, розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших людей, розуміючи типові реакції на травму із врахуванням різного (в т.ч.

опрацьованого) травматичного досвіду людини, їх індивідуальних особливостей та способів справлятися зі тривогою та стресом.

2.4. Прояв емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни

Розглядаючи особливості впливу семантичних установок на переживання психічних станів, що виникають у кризових ситуаціях, можна відзначити, що питання життєвих криз завжди привертало увагу науковців. Розвиток цієї теми було висвітлено в роботах таких вчених, як К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Я. Каплан, І.С. Кон та інших. Нещодавно кілька дослідників зосередили свої зусилля на аналізі життєвих криз. Зокрема, українські та російські науковці Ф.Ю. Василюк, О.А. Донченко, Т.М. Титаренко працювали над створенням класифікацій криз особистості. Кризу визначають як конфлікт між нинішнім життєвим шляхом і запланованою життєвою траєкторією [15]. Причинами особистісних криз виступають дезадаптивні процеси, що відбуваються у ключових сферах діяльності людини: когнітивній, трансформаційній та комунікативній. Підтримка певного рівня гнучкості допомагає пом'якшити розвиток кризових явищ. Типовому стану цього рівня сприяє наявність адаптаційного резервного фонду, який оновлюється в період криз. Було запропоновано кілька класифікацій кризових ситуацій, однак найбільш виваженою, на нашу думку, є типологія Ф.Ю. Василюка. Автор розмежовує кризи, які переживає кожна людина, на нормальні та ненормальні. Життя людини складається з різних періодів і етапів, які плавно переходять один в інший, кожен віковий період має свій початок і завершення.

Людина, як равлик, час від часу змінює стару, стиснуту мушлю і заново вчиться жити. Стан, який виникає, коли один віковий етап завершено, а новий ще не розпочався, часто супроводжується болісними переживаннями, внутрішніми труднощами та кризовими станами. У психології такі ситуації

зазвичай класифікують як нормальні (прогресивні) або ненормальні (регресивні). Типова криза, на думку Ф.Ю. Василюк — це перехід від однієї вікової категорії до іншої, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до дорослого віку. Ці кризи є звичайними, звичними і нормативними, тому що нікому не доведеться переживати їх протягом життя. Автор зазначає, що складні життєві обставини, які спричиняють аномальний стан особистості, — це ті ситуації, які потребують від людини дій, що виходять за межі звичної поведінки. Він виокремлює декілька типів криз, які мають творчий характер. Творча особистість відрізняється від незрілої та некреативної тим, що здатна перетворити навіть найважчі життєві випробування на основу для формування нових підходів до життя, конструктивних життєвих стратегій. Така людина не лише проходить через труднощі та страждання, а й сприймає їх як виклик, що сприяє розвитку, зростанню та самовдосконаленню.

Ю.Ф. Василюк серед різновидів кризових ситуацій виокремлює окремі приклади біографічних труднощів. Людина, яка проходить через них, часто емоційно і детально описує відчуття марності свого життєвого шляху: «жилося не так», «очікування не справдилися», «минуле могло бути іншим» тощо. Усвідомлення особою власного кризового стану змінює її суб'єктивне сприйняття емоційної інтенсивності переживань, підсилює яскравість і глибину емоційної реакції. Такі стани зазвичай супроводжуються емоційною напруженістю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що позначається на поведінці, настрої та загальному рівні активності.

Життєва криза, спричинена серйозною хронічною хворобою, втратою роботи або смертю близької людини, викликає важкий психологічний стан, що характеризується стійким емоційним напруженням, пригніченим настроєм і глибокими внутрішніми переживаннями. Це, своєю чергою, змінює смислову основу життя людини, спонукає до переосмислення цінностей, життєвих цілей та сенсу існування.

Кризовий досвід безпосередньо впливає на всі компоненти психічного стану: когнітивний, емоційний, психофізіологічний та духовний. Змінюються мотиваційна структура, інтереси, прагнення, система цінностей. Поведінка людини значною мірою визначається її внутрішнім станом — переживаннями, емоціями, волею, які формуються під впливом стресу, депресії тощо. Психічні стани відображають складну взаємодію особистості з навколишнім світом: будьякі істотні зміни зовнішніх чи внутрішніх умов відгукуються на всій структурі особистості.

Цей тип реакції передбачає перехід особистості до нового психічного стану, який охоплює зміну рівня активності, емоційного фону, способу переживання подій, а також механізмів оцінки навколишньої реальності. Перетворення психічного стану, який безпосередньо залучений у діяльність, змінює індивідуальне сприйняття ситуації або навіть саме завдання. Як вже зазначалося, семантичні структури свідомості відіграють важливу роль у формуванні й динаміці психічних станів — впливаючи на їх виникнення, тривалість, інтенсивність, зміну й перебіг. Психічні стани перебувають під регулятивним впливом значень, які формують сенсове сприйняття дійсності. Семантична система — це сукупність взаємозв'язків, яка забезпечує інтеграцію різних складових буття особистості. Той рівень, на якому семантичні структури реалізуються в житті людини, а також спосіб їх поєднання і взаємодії в умовах конкретної ситуації, безпосередньо впливають на різноманітність і характер психічних станів, які переживає індивід.

У теорії Прохорова про саморегуляцію психічних станів першорядне значення мають семантичні структури. Дослідження автора показують, що саморегуляція реально відбувається і пов'язана з діяльністю свідомості суб'єкта. Очевидно, що без достатньої мотивації чи особистісної значущості процес саморегуляції буде невдалим, тобто процес свідомого державного регулювання відзначається особистісною значущістю для суб'єкта. Процедура регуляції психічних станів передбачає перебудову смислової структури, умовою якої є їх

усвідомлення. Будучи пов'язаним зі створенням нової семантичної системи, процес саморегуляції сприяє низці механізмів, що встановлюють загальні принципи співвідношення цілей і їх передбачуваних значень у структурі мотиваційної сфери.

Наприклад, під час кризи саморегуляція пов'язана зі зміною основних семантичних структур, створенням нових цінностей, які служать основою для всього вашого життя, ці цінності потім змінюються. І навпаки, семантична асоціація є одним із методів, який полегшує семантичну реконструкцію. Остання змінює психічний стан суб'єкта, що проявляється у зміні ставлення суб'єкта до кризової ситуації.

Подолання кризового стану сприяє переходу до нового, якісно вищого рівня життя: особистість, пройшовши через труднощі розвитку, інтегрує цей досвід у свій внутрішній світ, сприймаючи його як ресурс для майбутнього самовдосконалення та побудови життєвої стратегії. Залежно від того, який тип емоційно-мовної регуляції переважає, змінюється і характер переживання кризової ситуації. Таким чином, один із можливих шляхів подолання кризи полягає у зміні провідного типу мовно-емоційного впливу, що дозволяє ефективніше осмислити та трансформувати власний стан.

Слід зазначити, що стрес є закономірністю в житті кожної людини, особливо тих, хто веде напружений спосіб життя, хоче досягти чогось значущого.

Незалежно від першопричин, стрес в основному має однакову динаміку, тобто за певними правилами. Спочатку виникає стан тривоги, потім організм мобілізує всі свої ресурси для боротьби зі стресом і причинами, які його викликали. Але в третій фазі є 2 варіанти розвитку подій: або людина і її організм справляються зі стресом і все нормалізується, або відбувається виснаження захисних сил організму, які обмежені. Це буває, коли стресова ситуація триває довго або ці стреси настільки часті, що організм не встигає відновлюватися, і стан людини перетворюється в один тривалий стрес. А це вже

передхворобливий стан, що рясніє або невротизмом (негативними змінами в людині), або порушеннями в функціонуванні організму. У цьому випадку стрес можна охарактеризувати як граничне, негативне емоційне перевантаження, небезпечне для здоров'я і істотно знижує працездатність.

Рівень стресостійкості кожної людини змінюється протягом життя і залежить від багатьох факторів. Чим вище стресостійкість, тим більші навантаження він витримує. Це означає, що рівень його можливих досягнень у житті потенційно вищий. В даний час найпоширенішими стресами, викликаними соціальними факторами, є: конфлікти, міжнародні професійні вимоги, відсутність необхідних соціальних навичок, професійна конкуренція, брак часу, високий темп роботи тощо.

Відомі також індивідуальні психічні та поведінкові особливості, що знижують стійкість до стресу: підвищена чутливість нервової системи, нетерплячість і дратівливість, підвищена вимогливість до себе, надмірна відповідальність за виконувану роботу, відчуття дискомфорту (значної порожнечі) у вільний час (поза робота).

Наслідки зниження стресостійкості:

- зниження професійної та загальної продуктивності;
- зниження життєвого тону і ділової активності;
- сплюснення здатності вирішувати життєві проблеми;
- Зростання невдоволення собою;
- наростання проблем зі здоров'ям;
- порушення сну, психічне перенапруження;
- пригнічений, млявий, сонливий стан протягом дня;
- зниження інтересу до роботи.

Зовнішні фактори, що знижують стійкість до стресу:

- «роздавлений» обсягом накопиченої роботи;

- рутинна, але термінова робота, що викликає одноманітність;
- нерозв'язна проблема, що викликає фрустрацію;
- передбачення майбутньої стресової ситуації;
- необхідність працювати з ранку до пізнього вечора в інтенсивному темпі;
- здійснення професійної діяльності за рахунок здоров'я;
- відсутність знань і навичок: як боротися з наслідками стресу;

Стрес – це психічний стан, що супроводжує процес «зіткнення» людини з навколишнім світом. Періодично в житті кожної людини виникають нові обставини, до яких доводиться пристосовуватися. З цього випливає, що процес адаптації може супроводжуватися станом стресу. Але спектр ситуацій, які можуть викликати стрес, значно ширший і багато в чому індивідуальний.

На схильність людини до стресу впливають особливості нервової системи, які є вродженими. Одна й та сама подія може викликати стрес для одних людей, але не для інших. Але те, як ви бачите різні життєві ситуації, значною мірою впливає на розвиток стресових станів. Таким чином, стійкість до стресу є частково вродженою, частково набутою або навченою. Це набута частина, яку можна змінити та навчити, випробовуючи різні моделі поведінки та звертаючи увагу на потік своїх думок у стресовому стані.

До речі, стрес не тільки шкідливий, але й корисний. Вступ до навчання – це корисний стрес, а наприклад, проблеми з навчанням – частіше шкідливий стрес. Але реакція на ситуацію багато в чому залежить від того, як ця ситуація сприймається. Здамо, наприклад, іспити. Якщо ви сприймаєте цю ситуацію як перевірку знань, як можливість проявити себе і просунутися до мети отримати диплом, то це буде для вас корисним стресом. Якщо іспити супроводжуються для вас негативними емоціями і ви думаєте про можливі невдачі, то це шкідливий стрес. Адже поки вами володіють переживання, ресурси організму витрачаються на зниження їх інтенсивності. Їм не вистачає сил мобілізувати

пам'ять, увагу і всі свої здібності, що ускладнює успішну здачу іспиту. залишається, що ускладнює хороші результати на іспиті.

Стресова подія – це також можливість для розвитку. Від вашого сприйняття також залежить легкість процесу адаптації до змін. Якщо ви відчуваєте позитивний стрес, то сили організму мобілізуються, щоб максимально ефективно впоратися з виникаючими завданнями. У разі негативного стресу мобілізація організму полягає в готовності бігти або атакувати, ви напружені, тому що відчуваєте загрозу своєму благополуччю. Розглядаючи стресову подію як можливість, яку можна ефективно використати, ви отримуєте доступ до додаткових ресурсів.

Висновки до другого розділу

За результатами проведеного емпіричного дослідження (вибірка 41 особа віком від 17 до 25 років) було зроблено такі основні висновки:

1) для молоді характерний переважно середній, подекуди низький рівень прояву шкал емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей); загальний рівень емоційного інтелекту переважно низького рівня (59 %);

2) у респондентів виражений високий рівень здатності контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань (45 % від усієї вибірки за цією шкалою), середній рівень здатності управляти емоціями інших людей (51%), середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту, який виражається через здатність людини розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них (42 %), здатності розуміти свої та чужі емоції (41 %), а також здатності керувати власними та чужими емоційними переживаннями (40 %) тощо; визначено, що особи з високим ступенем життєздатності (20) мали вищий ступінь життєздатності, ніж особи молодого віку з низьким ступенем вітальності (21).

3) ступінь життєстійкості хлопців менший, ніж дівчат, проте ці розбіжності не є статистично значущими (79,4 – для хлопців та 79,6 – для дівчат).

4) виявлено, що дівчата більш стійкі до стресів, ніж хлопці (35,5 і 32,4).

5) з'ясовано, що юнаки з вищим ступенем стійкості більш схильні використовувати стратегії для подолання складних життєвих ситуацій, а саме: пошук соціальної підтримки (25,6), вступ до соціального контакту (25, 2), асертивні дії (21,7), дівчата мають більш розвинені стратегії, такі як наполеглива поведінка, участь у соціальній взаємодії, імпульсивна поведінка, уникнення, маніпулятивна поведінка, антисоціальна поведінка та агресивна поведінка;

6) у молоді ознак посттравматичних стресових реакцій не виявлено, а виявлено лише ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму; діагностовано суб'єктивні реакції респондентів на конкретну травматичну подію, зокрема визначено, що актуальними проявами у молоді є більшою мірою збудливість (59%), уникнення (33 %), вторгнення (8 %);

7) респонденти з низьким та середнім рівнем емоційного інтелекту мали труднощі в проживанні травматичного досвіду різного виду;

8) серед видів пережитого травматичного досвіду молоді виявлено: досвід втрати близької людини на війні (60 %), досвід травматичної події внаслідок ракетного обстрілу та атаки шахедів (55 %).

Отже, кризова ситуація безпосередньо впливає на кожен прояв та особлививість вираженості психічного стану. Подолання кризового стану полегшує перехід до нового якісно іншого способу життя: суб'єкт, подолавши попередні перешкоди, визнає їх внутрішнім досвідом, який допоможе йому в майбутньому будувати нове життя. Чим вища стресостійкість, тим більші навантаження він витримує.

За результатами теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження було уточнено розуміння *поняття емоційного інтелекту молоді з*

травматичним досвідом війни як сукупність ментальних здібностей, які дозволяють молоді усвідомлювати, розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших людей, розуміючи типові реакції на травму із врахуванням різного (в т.ч. опрацьованого) травматичного досвіду людини, їх індивідуальних особливостей та способів справлятися зі тривогою та стресом.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни

Війна в Україні стала глибоким і травматичним досвідом для всього суспільства, а особливо для молоді. Їхнє звичне життя зруйновано, вони стикаються зі страхом, невизначеністю, втратами та необхідністю адаптуватися до нових, часто екстремальних умов. У цей складний час розвиток емоційного інтелекту набуває особливої ваги, стаючи не просто корисною навичкою, а життєвою необхідністю.

Актуальність тренінгової програми щодо розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни зумовлена низкою чинників, а саме:

1) *подолання травматичного досвіду та стресу* (розвинений емоційний інтелект допомагає молодим людям краще розуміти власні емоції, керувати ними, знижувати рівень тривожності та знаходити внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій. Вміння розпізнавати емоційні реакції та адекватно на них реагувати є ключовим для запобігання довгостроковим наслідкам психологічної травми, таким як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР));

2) *зміцнення психологічної стійкості* (емоційний інтелект тісно пов'язаний з психологічною стійкістю – здатністю адаптуватися до несприятливих обставин і відновлюватися після них. Програма, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, допомагає молоді розвинути самоусвідомлення, емпатію, саморегуляцію та соціальні навички, що є важливими компонентами стійкості. Ці навички дозволяють молодим людям зберігати оптимізм, віру в себе та здатність діяти навіть в умовах невизначеності та небезпеки);

3) *налагодження та підтримка соціальних зв'язків* (розвинений емоційний інтелект сприяє кращому розумінню емоцій інших людей, розвитку емпатії та ефективної комунікації. Це допомагає молоді підтримувати існуючі зв'язки, налагоджувати нові (адже під час війни часто руйнується соціальні контакти, які були притуні раніше), отримувати та надавати соціальну підтримку, що є критично важливим для психологічного благополуччя під час війни);

4) *прийняття рішень та адаптація до змін* (емоційний інтелект допомагає краще розуміти свої цінності та пріоритети, враховувати емоційний контекст ситуації та приймати більш зважені та обдумані рішення. Здатність адаптуватися до нових обставин, зберігаючи емоційну стабільність, є ключем молоді до успішної адаптації в умовах війни);

5) *профілактика деструктивної поведінки та конфліктів* (високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому контролю імпульсів, розумінню наслідків своїх дій та ефективному розв'язанню конфліктів. У складних соціальних умовах, які часто супроводжують війну, ці навички є важливими для запобігання агресії, насильства та інших форм деструктивної поведінки серед молоді);

6) *підготовка до майбутнього відновлення країн* (після закінчення війни молоді люди з розвиненим емоційним інтелектом зможуть ефективно

співпрацювати, розуміти потреби інших, проявляти емпатію та лідерські якості, що є необхідним для успішної відбудови країни).

Розробка тренінгової програми щодо розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни допоможе молодим людям краще розуміти та керувати власними емоціями, сформувати внутрішні ресурси, необхідні для адаптації до складних обставин, подолати труднощі та відновитися після травматичних подій, покращити соціальні навички та комунікацію, приймати більш зважені рішення, краще адаптуватися до змін та ситуації невизначеності під час війни, знизити ризик розвитку психологічних труднощів, підготуватися до майбутнього відновлення (успішно інтегруватися в післявоєнне життя, налагодити соціальні зв'язки та активну участі у відбудові країни) тощо.

Мета тренінгової програми: розвиток емоційного інтелекту молоді для підтримки психологічного благополуччя та адаптації до складних умов під час війни.

Цільова аудиторія: молодь віком 17-25 років.

Тривалість: 8 тижнів, по 2 заняття на тиждень (тривалість одного заняття – 2 години). Структуру тренінгової програми щодо розвитку емоційного інтелекту подамо у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгової програми

Назва заняття	Опис тренінгового заняття
1. Вступне заняття:	Знайомство з учасниками. Визначення цілей тренінгу. Коротка теорія з питань розуміння поняття та прояву емоційного інтелекту (основні емоційні реакції на травматичні події (страх, гнів, смуток, провина, тривога тощо), психологічні наслідки війни: стрес, тривожні розлади, депресія, ПТСР (ознайомчо), аналіз зв'язку між емоційним інтелектом та стійкістю до негативних наслідків війни). Вправи на самопізнання: «Щоденник емоцій». Рефлексія заняття. Домашнє завдання.
2-3. Самоусвідомлення (усвідомлення власних цінностей та переконань, розуміння причин виникнення емоцій, розпізнавання власних емоцій).	Перше коло рефлексії. Обговорення домашнього завдання. Розуміння власних емоцій. Техніка самоспостереження. Техніка розуміння, фасилітації та розпізнання різних емоцій. Практичні вправи: «Емоційний барометр», медитації на усвідомлення. Шкала оцінки емоцій. Рефлексія заняття. Домашнє завдання.

Продовження таблиці 3.1

4-5. Саморегуляція	Перше коло рефлексії. Обговорення домашнього завдання. Практика управління емоціями. Техніки релаксації, зниження напруги, техніки релаксації та стрес-менеджменту. Практичні вправи: «Дихальні техніки», «Візуалізація». Практичні вправи на подолання негативних психічних станів (тривоги, агресії, фрустрації тощо). Розвиток гнучкості мислення та поведінки. Робота з негативними думками (румінацією) та адаптивними копінг-стратегіями. Рефлексія заняття. Домашнє завдання.
6. Розвиток емпатії та соціальних навичок	Перше коло рефлексії. Обговорення домашнього завдання. Вміння розпізнавати емоції інших. Розвиток співчуття. Практичні вправи: «Емпатійні ігри», рольові ігри. Ефективна комунікація. Конфліктменеджмент Практичні вправи: «Активне слухання», «Метод ненасильницької комунікації». Рефлексія заняття. Домашнє завдання.
7. Робота з травматичним досвідом	Перше коло рефлексії. Обговорення домашнього завдання. Психологічна підтримка під час війни. Техніки роботи з травмою. Безпечне проживання емоцій. Робота з типовими реакціями на стрес (їх розуміння та опрацювання алгоритму роботи щодо їх прояву/надання базової допомоги). Практичні вправи: «Психологічний щит», «Безпечний простір». Рефлексія заняття. Домашнє завдання.
8. Заключне заняття	Підсумки та майбутні плани. Підведення підсумків тренінгу. Розробка індивідуальних планів розвитку емоційного інтелекту. Відгуки та обговорення. Завершальна вправа: «Коло підтримки». Загальна рефлексія тренінгу.

Додаткові ресурси, які були застосовані під час тренінгової програми: щоденник емоцій (для самостійної роботи), список рекомендованої літератури, відеоматеріали для самостійного перегляду.

До методів роботи віднесено: лекції та обговорення, групові вправи, індивідуальні завдання, рольові ігри, медитації та релаксаційні техніки.

Оцінка може бути проведена за результатами анкет зворотного зв'язку від учасників, моніторингу оцінки зміни рівня емоційного інтелекту до і після програми, спостереження та фідбек від тренерів.

Запропонована програма допоможе підвищити рівень емоційного інтелекту молоді для ефективного подолання стресу, адаптації до змін, налагодження соціальних зв'язків та зміцнення психологічної стійкості в умовах війни.

Отже, тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни є не просто актуальною, а життєво необхідною. Вона допомагає молодим людям подолати травматичний досвід, зміцнити психологічну стійкість, підтримувати соціальні зв'язки, приймати зважені рішення та готуватися до майбутнього. Тренінгова програма, яку ми запропонували, спрямована на те, щоб допомогти молоді краще розуміти свої емоції, ефективно управляти ними та підтримувати емоційне здоров'я в умовах стресу і нестабільності.

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни

З метою полегшення проживання та опрацювання травматичного досвіду, зниження рівня стресу, тривожності та інших негативних емоційних станів, зміцнення психологічної стійкості та здатності до адаптації, сприяття особистісному зростанню та розвитку, а також підвищення загального рівня психологічного благополуччя молоді в умовах війни та після її завершення ми

запропонували практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни.

Ці практичні рекомендації розроблені на основі теоретичного аналізу літератури з питань дослідження емоційного інтелекту молоді під час війни (Саловей П., Носенко Е., Д.Гоулман, Августюк М., Шпак М., Карпенко Є. та ін.) та впровадженого емпіричного дослідження. У психологічній літературі використовується кілька термінів, які вживають поряд з поняттям стійкості та проживання емоцій війни, наприклад для опису адаптивної реакції особистості на складні життєві обставини використовують такі поняття, як подолання, дії подолання, стратегії подолання, стилі подолання та поведінкові реакції. Під складними умовами більшість дослідників мають на увазі такі цілі або ситуації, які виходять за межі звичного життєвого сценарію людини та передбачають складне або нестандартне вирішення. Загальновідомим є факт, що ефективність подолання таких ситуацій значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості. На суб'єктивні оцінки життєвих труднощів впливає уявлення про ситуацію та можливі шляхи її вирішення [11, с.26-28].

У другій половині XX століття в зарубіжній психології почали з'являтися дослідження, присвячені методам подолання складних життєвих ситуацій. Термін «копінг» походить від англійського слова *cope*, що означає «справлятися» або «переборювати». У працях німецьких дослідників частіше використовується слово *Bewältigung*, яке також означає «подолання». Під копінгом розуміється індивідуальний підхід до вирішення складних обставин, який базується на особистій системі цінностей, світогляді та психологічних можливостях індивіда. У вітчизняній психологічній літературі поняття «копінг» найчастіше тлумачиться як подолання стресу або психологічне управління стресовими ситуаціями (стресменеджмент).

За Н.В. Родіною, копінг-стратегії можна порівняти з «верхівкою айсберга» антикризової поведінки: зовнішньо вони виглядають індивідуалізованими, але в основі лежать спільні несвідомі механізми захисту. Копінг розглядається як

додатковий структурний елемент особистості, що формується в процесі соціалізації та є результатом взаємодії особистісних криз, складних обставин і неусвідомлених прагнень людини.

Спроби уникнення проблеми та використання пасивних стратегій, які не спрямовані на безпосереднє розв'язання проблеми, а радше послаблюють емоційну напругу, в кінцевому результаті можуть призвести до виснаження ресурсів особистості та загострення негативних симптомів. Багато дослідників, які вивчають копінг-стратегії, розділяють їх на активні та пасивні. Активні стратегії, зокрема, включають стратегію вирішення проблем, яка вважається основною формою копіngu. Вона охоплює різні варіанти поведінки, спрямовані на пряме подолання стресової або проблемної ситуації, а також стратегію пошуку соціальної підтримки, що передбачає звернення за допомогою до оточуючих. Пасивна копінг-поведінка характеризується уникненням контакту або бездіяльністю у вирішенні проблеми, хоча деякі дослідження свідчать, що уникання може також виступати як активна стратегія [12, с.45-51].

Оскільки копінг-стратегії можуть проявлятися у трьох сферах — поведінковій, когнітивній та емоційній, К. Муздибаєв зосередився на роботі зі стратегіями подолання негативних життєвих подій. Він виділяє стратегію, орієнтовану на оцінку ситуації, проблемно-орієнтовану стратегію та емоційноорієнтовану стратегію, які вважаються ефективними й відповідними загальним вимогам адаптивної поведінки. Стратегія, що базується на оцінці, передбачає спробу зрозуміти значущість ситуації, усвідомити її негативні наслідки і оцінити можливі варіанти розвитку подій.

У межах цієї стратегії здійснюється логічний аналіз обставин і підготовка до подальших дій, що включає прийняття ситуації та розподіл її на складові частини з метою виявлення позитивних аспектів. Водночас ця стратегія може передбачати застосування захисних механізмів, таких як заперечення або зниження значущості загрози. Інший метод подолання життєвих труднощів фокусується безпосередньо на проблемі і спрямований на цілеспрямовану

боротьбу зі стресовими чинниками та їхніми наслідками. Цей тип реакції на кризу починається з активного збору максимальної інформації про обставини, що призвели людину до складної ситуації. Важливим аспектом є також уміння звертатися за допомогою та відчувати підтримку від близьких або значущих людей. Ключовим елементом цієї стратегії є прийняття рішень і здійснення конкретних дій, спрямованих на безпосереднє вирішення критичних питань. Третій підхід до подолання життєвих труднощів базується на регуляції емоцій. Його мета — управляти емоційними реакціями, пов'язаними з кризовими ситуаціями, і підтримувати стабільний емоційний стан.

Адаптивні можливості, які допомагають зберігати емоційну рівновагу, особливо в складних ситуаціях, дають відчуття контролю над можливістю змінити обставини. Надія, яка фокусується на позитивних перспективах, пригнічує негативні емоції та імпульси, одночасно направляючи людину дотримуватися моральних принципів, тому що саме надія надихає волю до життя, вона є джерелом наших прагнень. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб їх регулювання через навчання терпимості. Спочатку людина накопичує знання про те, як виконувати певні дії, а потім оцінює свою здатність їх здійснити. Водночас внутрішній дискомфорт посилюється через зменшення кількості векторів, пов'язаних з его. Для того, щоб виникла суттєва шкода, необхідна взаємодія щонайменше двох таких векторів.

Якщо у життєвій кризі виникає суттєвий конфлікт між різними соціальними ролями, то методи, що спрямовані на їхню реконструкцію, корекцію або відновлення, можуть стати ключовими в наданні психологічної підтримки людині, яка переживає кризу. Техніки рольової психотерапії, серед яких особливо визнаною є психодрама, покликані допомагати у розв'язанні різних життєвих труднощів. Будь-хто, хто опинився у критичній життєвій ситуації, зіштовхується з психологічними проблемами, яким сприяє внутрішній процес переживання — це особлива форма реалізації життя. Те, що існує на рівні

звичайної людини, — це потенціал задоволення життєвих потреб і творення свого життя, а на рівні свідомості — це усвідомлення цінності життя.

Якщо людина не має можливостей для вирішення ситуації, перед нею постає завдання пошуку сенсу, підвищення усвідомленості своїх дій і створення нового джерела смислу. Загальне поняття «виробництва» сенсу дозволяє розглядати цей процес як продуктивну діяльність — унікальне творіння свідомості. Основою внутрішньої діяльності, спрямованої на подолання складних ситуацій, є інтелектуальний розвиток особистості та її ставлення до світу. Такі ситуації поділяються на чотири типи. Людина приймає реальність речей і відмовляється від власних потреб і вподобань на користь нового усвідомлення життя. Попереднє розуміння життя радикально змінюється, внаслідок чого людина зберігає минуле, але втрачає його історичний сенс. Цінний досвід допомагає розпізнати критичні ситуації, які руйнують сенс життя, і намагається їх подолати. Цей досвід надає новий сенс, навіть враховуючи втрати. Творчий досвід — це колективний досвід творчої особистості, яка в складних обставинах шукає вихід: або переробляє колишній спосіб життя, порушений кризою, або створює новий.

Незалежно від вибору, це є формою самовдосконалення, самотворення і творчості. Варто підкреслити, що робота з кризовими ситуаціями включає кілька типів досвіду. Ступінь збереження особистості після кризи залежить від домінуючого типу переживання. Якби головною цінністю було лише задоволення, це призвело б до регресу особистості, а принцип реальності лише стримував би цей процес. Лише цінності та творчість здатні перетворити шкідливі життєві події на джерело духовного зростання та розвитку особистості [43, с.32-39].

Психотерапевтична допомога людям, які опинилися у складних життєвих обставинах, називається кризовою психотерапією. Криза — це стан, що виникає внаслідок зовнішніх факторів, пов'язаних з особистістю, або внутрішніх причин, таких як фрустрація, розвиток особистості та перехід на новий життєвий

етап. Через це кожна людина проходить через кризи. Психотерапевтична підтримка надається не лише під час самої кризи, а й у випадках так званої «патологічної кризи».

В умовах війни, коли емоційний фон надзвичайно напружений, вміння саморегуляції емоцій у молоді стає критично важливим для збереження їх психічного здоров'я та здатності адекватно реагувати на події. Пропонуємо *декілька ефективних способів саморегуляції емоцій*: фізичні методи, когнітивні методи, афективні методи, методи налагодження соціальних контактів та соціальних дій.

До *фізичних методів* відносимо глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, фізична активність, заземлення, сенсорні вправи.

Глибоке дихання. Повільне та глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення. Спробуйте вдихати через ніс на рахунок чотири, затримувати дихання на чотири рахунки та повільно видихати через рот на шість рахунків. Повторюйте кілька разів.

Прогресивна м'язова релаксація. Послідовно напружуйте та розслабляйте різні групи м'язів тіла. Це допомагає зняти фізичну напругу, яка часто супроводжує сильні емоції.

Фізична активність. Навіть короткі прогулянки, легка зарядка або розтяжка можуть допомогти вивільнити накопичену емоційну енергію та покращити настрій. Важливо обирати безпечні місця та види активності.

Заземлення. Зосередьтеся на своїх фізичних відчуттях. Відчуйте опору під ногами, дотик одягу до шкіри, запахи навколо. Це повертає у "тут і зараз" та допомагає відволіктися від тривожних думок.

Сенсорні вправи. Залучіть свої органи чуття. Випийте теплий напій, подивіться на природу, послухайте спокійну музику, понюхайте улюблений аромат, обійміть себе або близьку людину (якщо це безпечно та доречно).

До когнітивних (робота з думками) методів відносимо переосмислення ситуації, фокус на тому, що лежить в межах контролю особи, обмеження інформаційного потоку, позитивне самоствердження, відволікання.

Переосмислення ситуації. Спробуйте подивитися на ситуацію під іншим кутом. Запитайте себе: "Чи є інший спосіб це інтерпретувати?", "Які є позитивні аспекти цієї ситуації (навіть найменші)?".

Фокус на тому, що ви можете контролювати. У воєнний час багато речей знаходяться поза нашим контролем. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати: свої дії, реакції, розпорядок дня (наскільки це можливо), турботу про себе та близьких.

Обмеження інформаційного потоку. Постійне перебування в інформаційному полі війни може посилювати тривогу та страх. Визначте для себе певний час для перегляду новин та дотримуйтеся його. Обирайте перевірені джерела інформації.

Позитивне самоствердження. Свідомо повторюйте позитивні твердження про себе та свої можливості ("Я сильний/сильна", "Я впораюся", "Я в безпеці").

Відволікання. Переключіть свою увагу на іншу діяльність, яка приносить вам задоволення або є необхідною (читання книги, перегляд фільму, спілкування з близькими, виконання рутинних справ).

Афективні методи представлені проявом емоцій, їх прийняттям та усвідомленням, вираженням співчуттям, вираженою підтримкою.

Вираження емоцій. Не придушуйте свої емоції. Знайдіть безпечний спосіб їх виразити: поговорити з довіреною людиною, написати про свої почуття в щоденнику, зайнятися творчістю (малювання, музика, письмо).

Прийняття емоцій. Дозвольте собі відчувати те, що ви відчуваєте, без засудження. Усі емоції є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Співчуття до себе. Будьте до себе добрими та співчутливими, як до близької людини, яка переживає труднощі. Дозвольте собі відчувати втому, страх, смуток.

Звернення за підтримкою. Не ізолюйтеся. Підтримуйте зв'язок з близькими, друзями, родиною. Розмова з людиною, якій ви довіряєте, може значно полегшити емоційний стан. За потреби звертайтеся за професійною психологічною допомогою.

Соціальні методи включають підтримку інших, встановлення рутини, спільні дії.

Підтримка інших. Допомога іншим, хто потребує підтримки, може допомогти вам відчувати себе більш цінним та контролювати ситуацію.

Волонтерство або проста допомога сусідам може бути корисною.

Спільні дії. Участь у спільних діях з іншими людьми (наприклад, укриття, допомога по дому) може створити відчуття спільності та знизити почуття самотності.

Встановлення рутини. Наскільки це можливо, дотримуйтеся певного розпорядку дня. Рутини може дати відчуття стабільності та контролю в непередбачуваних обставинах.

Важливо пам'ятати, що немає універсального способу саморегуляції. Те, що допомагає одній людині, може не підійти іншій. Експериментуйте та знайдіть ті методи, які є найбільш ефективними для вас. Саморегуляція – це процес, який потребує часу та практики. У складні часи війни турбота про своє емоційне благополуччя є не менш важливою, ніж турбота про фізичну безпеку. Використовуйте ці способи саморегуляції, щоб підтримувати себе та своїх близьких.

Існує кілька підходів, які можна застосувати, щоб спробувати усунути стресовий стан у молоді, особливо в умовах війни. Важливо розуміти, що повне «усунення» стресу може бути нереалістичним, але значне його зниження та

навчання ефективним стратегіям подолання цілком можливе. Ось деякі з ключових підходів:

1. Психологічна підтримка та консультування:

- *Індивідуальні консультації:* Надання молоді можливості поговорити про свої переживання з кваліфікованим психологом або психотерапевтом у безпечному та конфіденційному середовищі. Це допомагає опрацювати травматичний досвід, зрозуміти свої емоції та навчитися здоровим механізмам копінгу.
- *Групова терапія та групи підтримки:* Створення простору, де молоді люди, які пережили схожі травми, можуть ділитися своїм досвідом, відчувати підтримку та навчатися один у одного стратегій подолання стресу.
- *Кризове консультування:* Надання негайної психологічної допомоги у гострих стресових ситуаціях для стабілізації емоційного стану та запобігання розвитку довгострокових наслідків.
- *Онлайн-платформи психологічної підтримки:* Забезпечення доступу до психологічної допомоги через інтернет, що може бути особливо важливим в умовах обмеженого пересування або небезпеки.

2. Розвиток емоційного інтелекту:

- *Тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту:* Навчання молоді навичкам самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок, що допомагає краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також ефективніше взаємодіяти з оточуючими.
- *Навчання стратегіям самозаспокоєння та релаксації:* Опанування технік глибокого дихання, медитації, прогресивної м'язової релаксації, візуалізації, які допомагають знизити рівень фізіологічного збудження та тривожності.

3. Соціальна підтримка та залучення до спільноти:

- *Заохочення та підтримка соціальних зв'язків:* Сприяння підтримці контактів з родиною, друзями, однолітками, оскільки соціальна підтримка є важливим фактором стійкості до стресу.
- *Залучення до волонтерської діяльності та громадських ініціатив:* Відчуття причетності та можливість допомагати іншим може підвищити самооцінку та знизити відчуття безпорадності.
- *Створення безпечних та підтримуючих просторів для молоді:* Організація молодіжних центрів, клубів за інтересами, де молодь може спілкуватися, займатися творчістю та отримувати підтримку.

4. Фізична активність та здоровий спосіб життя:

- *Заохочення до регулярної фізичної активності:* Спорт та фізичні вправи допомагають вивільняти ендорфіни, які мають позитивний вплив на настрій та знижують рівень стресу.
- *Пропагування здорового харчування:* Збалансований раціон забезпечує організм необхідними ресурсами для боротьби зі стресом.
- *Забезпечення достатнього сну:* Якісний сон є важливим для відновлення фізичних та емоційних сил.
- *Обмеження вживання шкідливих речовин:* Алкоголь та наркотики можуть тимчасово полегшити стан, але в довгостроковій перспективі лише погіршують проблему.

5. Творчість та самовираження:

- *Заохочення до творчих занять:* Малювання, музика, письмо, танці, театр можуть стати ефективними способами вираження емоцій та зняття напруги.
- *Створення можливостей для самовираження:* Організація майстеркласів, виставок, концертів, де молодь може ділитися своєю творчістю.

6. Інформаційна гігієна та медіаграмотність:

- *Навчання критичному мисленню та фільтрації інформації:* Допомога молоді розрізняти правдиву та неправдиву інформацію, щоб уникнути зайвого стресу від фейків та пропаганди.

- *Обмеження часу, проведеного за переглядом новин:* Надмірне споживання негативної інформації може посилювати тривогу. Важливо навчити молодь дозувати інформацію та обирати надійні джерела.

Важливо застосовувати комплексний підхід, комбінуючи різні методи, щоб забезпечити всебічну підтримку молоді у подоланні стресового стану, спричиненого війною. Також необхідно враховувати індивідуальні потреби та особливості кожної молодої людини.

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни можуть бути адресовані широкому колу осіб та організацій, які працюють з молоддю або опікуються її психологічним благополуччям, зокрема: молоді, яка безпосередньо переживає або пережила травматичний досвід війни, батькам, опікунам, родичам, які проживають разом з молоддю або підтримують її на відстані, педагогам та працівникам освіти (зокрема викладачам закладів вищої освіти), практикуючим психологам, психотерапевтам, консультантам, які працюють з молоддю, що пережила травму війни, соціальним працівникам, волонтерам, представникам громадських організацій, які надають підтримку молоді, постраждалій від війни, а також органам державної влади, відповідальним за молодіжну політику, освіту, охорону здоров'я та соціальний захист, неурядовим організаціям та благодійним фондам, які працюють з молоддю.

Отже, практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни є цінним ресурсом для всіх, хто зацікавлений у підтримці психологічного здоров'я та благополуччя молодого покоління українців, яке зіткнулося з жахіттями війни. Вони спрямовані на надання конкретних інструментів та стратегій для допомоги молоді впоратися зі

складними емоціями, зміцнити їхню психологічну стійкість та сприяти їхньому подальшому здоровому розвитку.

3.3. Пропозиції щодо вдосконалення практичних тренінгів для розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни

Здоровий спосіб життя — це система поведінки, що спрямована на профілактику хвороб і зміцнення фізичного та психічного стану людини. Він охоплює всі аспекти життя, включаючи раціональне харчування та позитивний емоційний стан. Такий стиль життя передбачає повну трансформацію звичних моделей харчування, рухової активності й відпочинку.

Необхідність дотримання здорового способу життя зумовлена зростанням навантаження на організм через погіршення екологічної ситуації, зростання техногенних ризиків і ускладнення соціальних умов. У сучасних умовах турбота про здоров'я та добробут людини стає ключовим чинником не лише особистого благополуччя, а й збереження людства в цілому.

Здоровий спосіб життя виключає звичку лягати спати після півночі чи прокидатися вдень на вихідних. Якщо вам не вистачає часу для виконання щоденних справ, варто або зменшити їх кількість, або підвищити ефективність їх виконання. Саме тому важливим є послідовне та раціональне планування. Збалансоване чергування фізичної та розумової діяльності з повноцінним відпочинком є основою здорової життєдіяльності. Сон має бути повноцінним — для дорослої людини це 7–8 годин. Вихідні дні також повинні приносити відновлення і відпочинок. Раціон повинен складатися з натуральних продуктів і включати всі необхідні поживні речовини: макро- й мікроелементи, а також вітаміни. Ідеально, якщо харчування буде індивідуально підібране фахівцем-дієтологом.

Компетентна популяризація здорового способу життя обов'язково має включати акцент на користь фізичної активності. Досягнення науки та техніки значно спростили повсякденне життя, але водночас призвели до зниження рівня рухової активності. Сьогодні люди все рідше пересуваються пішки: з'явилась можливість замовляти товари та послуги, не покидаючи власного дому.

Втім, для підтримки функціонального стану тіла рух є життєво необхідним. Тим, хто лише починає дотримуватися здорового способу життя, варто приділяти фізичним навантаженням щонайменше 30 хвилин щодня. Адже фізична активність — один із ключових чинників, що визначають стан здоров'я людини. Який саме вид активності обрати — вирішує кожен індивідуально, враховуючи вік, особисті вподобання та фізичні можливості.

Існує чимало варіантів фізичної активності, серед яких:

- заняття у тренажерному залі;
- спортивна ходьба або біг;
- плавання;
- поїздки на велосипеді;
- гімнастичні вправи вдома.

Рухова активність не обмежується лише ходьбою — саме з неї можна почати, поступово ускладнюючи навантаження. Важливо також звернути увагу на стан хребта: його гнучкість та рухливість є важливими показниками фізичної молодості організму, оскільки функціональність цього елементу опорно-рухового апарату має велике значення для загального здоров'я.

Куріння, вживання алкоголю, а також шкідливі харчові звички (включаючи надмірне споживання солоного, чіпсів, солодоців і газованих напоїв) негативно впливають на стан здоров'я. Ведення здорового та усвідомленого способу життя передбачає заміну цих шкідливих задоволень на більш корисні альтернативи. Формування здорової поведінки є основою, з якої починається шлях до повноцінного життя для кожного, хто прагне дотримуватися принципів здорового способу життя.

До комплексу заходів, спрямованих на підтримку та зміцнення здоров'я, обов'язково включаються процедури загартовування та укріплення організму. Підвищення імунітету — це складний і тривалий процес, який потребує систематичного підходу, наполегливості та поступового впровадження корисних звичок самим пацієнтом. Зміцнити імунітет організму можна за допомогою аптечних препаратів, що підвищують захисні сили організму (елеутерокок, настоянка женьшеню), домашніх лікарських препаратів, а також за допомогою загартовування.

Загартовування не обов'язково пов'язане з купанням в калюжі і отриманням холодної води в якості покарання. Спочатку доречно застосувати стандартну контрастну ванну: при цьому різницю температур варто зменшити до мінімуму на початковому етапі.

Процес загартовування організму підвищує імунітет, зміцнює судинну систему, стимулює вегетативну нервову систему, підвищує загальний тонус організму.

Важливо стежити за станом психіки і нервової системи. Хвилювання, стрес, напруга та дратівливість пов'язані з раннім старінням. Крім того, нервова система негативно впливає на фізіологічні процеси і сприяє патологічним змінам тканин і клітинних структур організму. Ще одне - якщо ви вже розчаровані і напружені, робіть це прямо, не тримайте негативні емоції в собі.

Найважливішим є те, що стрес – це психологічна реакція на щось, а не сама річ. Чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більше шкоди вона може завдати, це виснажує психічні та фізичні сили нашої психіки. Однак завжди можна змінити цю поведінку, попрацювати над собою і перейти від простої реактивності до відповідальної поведінки, зламати стандартну поведінку.

Стресу піддаються всі, в тому числі діти. Деякі складні ситуації також є стресовими для обох сторін: втрата близької людини, раптова зміна життєвих

умов тощо. Є ситуації, які можуть як травмувати когось, так і залишити байдужим інших. Наприклад, трійка в тесті. Виступ перед великою аудиторією лише для однієї людини – це стрес, негативні емоції, а інша відчуває приріст, енергетичний заряд.

Нижче наведено найпоширеніші причини стресу:

- Фізіологічні зміни організму, пов'язані з процесом дозрівання, особливо якщо він починається раніше, ніж у однолітків. У цей період як у хлопців, так і в дівчат може настати своєрідна стадія адаптації, що часто викликає відчуження і незадоволення власним тілом, що, своєю чергою, може стати джерелом серйозного емоційного дискомфорту.
- Тиск із боку однолітків, як психологічний, так і фізичний. Агресія, насильство та розподіл підліткового середовища на групи чи «класи» за інтересами — досить поширене явище в сучасному суспільстві.
- Проблеми в родині. Вони можуть проявлятися по-різному: відсутність взаєморозуміння між батьками та дитиною, нерозуміння або ігнорування підліткових захоплень, емоційне віддалення. Часто батьки навіть не здогадуються, чим живе їхня дитина, або не прагнуть це усвідомити. Також досить часто зустрічається ситуація розлучення.
- Переїзд на нове місце проживання, що веде до втрати звичних соціальних зв'язків і розриву з колом друзів.
- Життя підлітка в складних умовах: у родині з алкоголізмом, у комунальній квартирі з токсичним оточенням, у соціально небезпечному середовищі чи в умовах крайньої бідності.
- Нерозділене кохання. Перше емоційне захоплення часто сприймається дуже серйозно й довготривало, тому в разі невдачі підліток може пережити глибоке розчарування — як у коханні, так і в собі та в навколишньому світі загалом.

– Труднощі, пов'язані з навчанням. Надмірні очікування з боку батьків та педагогів щодо досягнень дитини можуть викликати серйозний стрес і напруження.

У цьому контексті важливо усвідомлювати, що стрес у підлітковому віці є звичним явищем, яке заслуговує особливої уваги з боку батьків та фахівців. Це стосується як працівників освітніх установ (психологів, соціальних педагогів), так і спеціалістів психологічних центрів, які завжди готові надати необхідну допомогу. Психоемоційні навантаження у юнацькому віці можуть мати негативний вплив на розвиток особистості, процес соціалізації та здатність до адаптації. Особливо важко підлітки переживають різні труднощі, адже кожна проблема в цей період значно сильніше відбивається на їхній психіці.

Висновки до третього розділу

Стрес, який пережили особи юнацького віку, негативно позначається на їх розвитку, соціалізації та адаптації. Тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни допомагає їм подолати травматичний досвід, зміцнити психологічну стійкість, підтримувати соціальні зв'язки, приймати зважені рішення та готувати до майбутнього. Блоки тренінгової програми: вступне заняття, самоусвідомлення, саморегуляція, розвиток емпатії та соціальних навичок, робота з травматичним досвідом, заключне заняття.

Практичні рекомендації для полегшення проживання травматичного досвіду війни для молоді передбачають 1) психологічну підтримку та консультування; 2) розвиток емоційного інтелекту; 3) соціальну підтримку та залучення до спільноти;

4) фізичну активність та здоровий спосіб життя; 5) творчість та самовираження; 6) інформаційна гігієна та медіаграмотність.

Пропозиції щодо вдосконалення практичних тренінгів для розвитку емоційного інтелекту молоді у проживанні травматичного досвіду війни:

здоровий спосіб життя, повноцінний сон, збалансоване харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, загартовування, відсутність стресу.

Молодь, яка має доступ до психологічної допомоги та підтримки від сім'ї і друзів, краще справляється з емоційними викликами.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз емоційного інтелекту показує, що це складна конструкція, яка включає в себе здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей. У контексті війни, молодь стикається з екстремальними стресовими ситуаціями, які можуть вплинути на їхній емоційний стан і здатність до саморегуляції.

Проаналізовано поняття, структуру та психологічні особливості емоційного інтелекту молоді у науковій літературі. Емпірично досліджено особливості емоційного інтелекту молоді, зокрема з'ясовано, що в молоді емоційний інтелект виражений, переважно, на середньому та низькому рівні. Для молоді характерний переважно середній, подекуди низький рівень прояву шкал емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей); загальний рівень емоційного інтелекту переважно низького рівня (59 %). У респондентів виражений високий рівень здатності контролювати силу вираження своїх емоцій та переживань (45 % від усієї вибірки за шкалою), середній рівень здатності управляти емоціями інших людей (51%), середній рівень міжособистісного емоційного інтелекту, який виражається через здатність людини розуміти емоції оточуючих людей та впливати на них (42 %), здатності розуміти свої та чужі емоції (41 %), а також здатності керувати власними та чужими емоційними переживаннями (40 %) тощо. У групі досліджуваних молодих осіб виявлено ознаки психологічних чи поведінкових реакцій на травму; діагностовано суб'єктивні реакції респондентів на травматичну подію (збудливість (59%), уникнення (33 %), вторгнення (8 %)).

Емпіричне дослідження підтвердило, що війна значно впливає на емоційний інтелект молоді. Результати продемонстрували, що молоді люди, які пережили травматичний досвід війни, відображають знижені рівні емоційного самоконтролю, труднощі з розпізнаванням власних емоцій і емоцій інших, а

також підвищену емоційну нестабільність. Визначено, що переживання війни асоціюються з підвищеним рівнем тривожності, що негативно впливає на здатність до ефективної емоційної регуляції.

Серед досліджуваної вибірки було з'ясовано, що молоді люди мали різний травматичний досвід, зокрема фізичних та емоційних травм: насильство, втрата близької людини на війні, травматичні події внаслідок ракетного обстрілу та атаки шахедів тощо. Домінуючими видами проживання травматичного досвіду молоді є: досвід втрати близької людини – 60 % та травматичні події внаслідок ракетного обстрілу та атаки шахедів – 55 %. З'ясовано, що респонденти з низьким та середнім рівнем ЕІ мали труднощі в проживанні травматичного досвіду різного виду.

За результатами теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження було *уточнено* розуміння *поняття емоційного інтелекту молоді з травматичним досвідом війни* як сукупність ментальних здібностей, які дозволяють молоді усвідомлювати, розуміти, виражати та керувати власними емоціями, а також розпізнавати, розуміти та впливати на емоції інших людей, розуміючи типові реакції на травму із врахуванням різного (в т.ч. опрацьованого) травматичного досвіду людини, їх індивідуальних особливостей та способів справлятися зі тривогою та стресом.

Визначено роль емоційного інтелекту у проживанні травматичного досвіду війни. Розроблено тренінгову програму щодо розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни та запропоновано відповідні практичні рекомендації.

Таким чином, розвиток ЕІ молоді в умовах війни потребує комплексного підходу, який включає теоретичне розуміння, емпіричні дослідження та практичні інтервенції. Психологічна підтримка, соціальні зв'язки та освітні програми є ключовими елементами, що сприяють ефективному розвитку емоційного інтелекту у складних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в 44 контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
2. Капріцин І Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. Головний редактор. 2022. 237 с.
3. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
4. Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот Київ: Книголав, 2022. 384 с.
5. Лукомська С. О. Можливості застосування ресурсного підходу до роботи з травмами війни. Організаційний комітет конференції, 2022. 256 С.
6. Максимець С.М., Запара, В.О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. 2022. 18 с.
7. Оніщенко Н. В.. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 84-96.
8. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. (47). С.79-89.
9. Таранюк Г. Г. Особливості використання копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів жителями прифронтової зони. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали II Міжнародної наук- практ. конф. м. Вінниця, 18–19 лист. 2022. С. 85-90.
10. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021 р. 319 с.

11. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
12. Августюк М. М. Навички керування емоціями в контексті точності метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності у студентів. Журнал сучасної психології, 2022. № 3(26). С. 10–17.
13. Августюк М. М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». Львів, 2021. Вип. 8. С. 3–9.
14. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
15. Карпенко Є., Савко Н., Лялюк Ю., Колісник Р. Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 57–76. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/19337> (дата звернення: 26.06.2024).
16. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 10, т. 12. С. 125–134.
17. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. Дніпро, 2012. Т. 20, вип. 18. С. 116–122. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_20
18. Нерубасська А.О., Нестеренко А.С., Соловйова І.О. Теоретичний аналіз поняття «травматичний досвід». Габітус. 2024. Випуск 60. С. 164-167.
19. Діденко Г. О. Етапи дослідження травматичних подій в психологічній науці. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2017. V (51), Issue : 112. PP. 65–68.

20. Розов, В. І. (2024). Методи та техніки психологічної роботи з опрацювання травматичного досвіду. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 46-52. <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2024.2.9>
21. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsdukr/1680a0a10b> (date of access: 10.02.2024). Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: 3б. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
22. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
23. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6 (дата звернення: 10.09.2022).
24. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: кол. монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків. Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
25. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: <https://ango.org.ua/?p=17526> (дата звернення 08.02.2024).
26. Блінов О. А. Вплив бойового стресу на особистість військовослужбовця. III Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості». Київ. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 161-162.

27. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: Навч.-методичний посібник. Київ, НАОУ, 2006. 80 с.

28. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. Вісник Національного університету оборони України. Київ. НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196-201.

29. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. Талком, 2016. 245 с.

30. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціальнопедагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

31. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні: Монографія. Львів. ВВПДУ «ЛП», 1996. 229 с.

32. Воєнний стан. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Воєнний_стан (дата звернення: 09.09.2022).

33. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез I Міжнародної наукової конференції присвяченої 35 роковинам аварії на ЧАЕС, 22-23 квітня 2021 р. Тернопіль. ФОП Паляниця В. А., 2021 168 с.

34. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. URL: <http://www.doshkillia.ua/wpcontent/uploads/2019/10/посібник-Арт-терапія.pdf> (дата звернення 08.02.2024).

35. Вторинна травматизація. URL: <https://teenergizer.org/2022/04/vtorinnatravmatizatsiya/> (дата звернення 08.02.2024).

36. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.

37. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
38. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
39. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
40. Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с
41. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 14. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. 2018. С. 124-153.
42. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
43. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.
44. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С, 127-138.
45. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-9.
46. Катерина Дронова. Жінки на війні: сторона медалі, про яку рідко говоримо. URL: <https://voxukraine.org/zhinki-na-vijni-storona-medali-pro-yaku/> (дата звернення 08.02.2024).

47. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць. 2016. (34).

48. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с

49. Кісарчук З. Г. , Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

50. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. Логос, 2015. С. 7-20.

51. 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.

52. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4. С. 87-95.

53. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.

54. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262- 67.

55. Конвенція Ради Європи про запобігання насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу з цими явищами. Договір CETS№ 210 та пояснювальна доповідь. URL: <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent? documentId=0900001680093d9e> (дата звернення 08.02.2024).

56. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально-стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.

57. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.

58. Литвинчук А. І., Мажаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47–56.

59. Маріуполь. Апокаліпсис сьогодні. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3504198-mariupol-apokalipsis-sogodni.html> (дата звернення 08.02.2024).

60. Місце злочину російського фашизму: чому і як росія знищила Маріуполь. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3505951-miscezlocinu-rosijskogo-fasizmu-comu-i-ak-rosia-znisila-mariupol.html> (дата звернення 08.02.2024).

61. Обстріли ЗАЕС: влада радить мешканцям Енергодара евакуюватися. УКРІНФОРМ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3551829-obstrilizaesvlada-radit-meskancam-energodara-evakuuvatisa.html> (дата звернення 08.02.2024).

62. ОГП: від початку масштабного вторгнення рф в Україні загинули 323 дитини. Радіо Свобода. URL:

<https://www.radiosvoboda.org/a/rosiyaukrayinazahroza-viyny/31703318.html> (дата звернення 08.02.2024).

63. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.

64. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9 (дата звернення 08.02.2024).

65. Правові наслідки та обмеження в умовах воєнного стану. URL: <https://pon.org.ua/novyny/9309-pravovi-naslidky-ta-obmezhennia-vumovakhvoienного-stanu.html> (дата звернення 08.02.2024).

66. Президент підписав указ про запровадження воєнного стану в Україні, Верховна Рада його затвердила. URL: <https://www.president.gov.ua/news/prezident-pidpisav-ukaz-prozaprovadzhenniyavoyennого-stanu-73109> (дата звернення 08.02.2024).

67. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Харків. Прапор, 2009. 521 с

68. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologiyavoenного-casuso-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html> (дата звернення 08.02.2024).

69. Психологія зараження. URL: <https://readbookz.net/book/174/5638.html> (дата звернення: 07.09.2022).

70. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.

71. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського

національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45.

72. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

73. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.

74. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60-72.

75. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobipidvishhennya-psixologichnogoblagoopoluchchyaosobistosti-shhoperezhilatravmu/> (дата звернення 08.02.2024).

76. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с

77. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення 08.02.2024).

78. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74-78.

79. Чернишова Т. О., Немченко Т. А. Деякі аспекти корпоративної культури організації. Наукові праці КНТУ, Економічні науки. Кіровоград. КНТУ, 2010. Вип. 17. С. 25-31.

80. Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160- 164.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета щодо виявлення стресових ситуацій особи та способів поведінки у складних ситуаціях

Опишіть свою стать, вік та країну походження

1) Що ви розумієте під складними життєвими ситуаціями? (Очевидні кілька варіантів):

- фінансові проблеми
- проблеми обслуговування
- міжособистісні проблеми
- проблеми зі здоров'ям
- смерть близької людини
- інший сценарій (ситуацію можна назвати або просто описати)

2) Чи відчуваєте Ви у собі впевненість справлятися з важкими ситуаціями у майбутньому? (підкреслити)

Так, ні

3) Згадайте важливу подію, яку ви можете вважати важкою: поділ, суперечка, втрата роботи, здоров'я, майна тощо. Виберіть твердження зі списку, які найкраще описують ваші думки, почуття чи поведінку в ситуації втрати, а потім обведіть номери ці заяви.

У складних ситуаціях ви вчинили б так:

1. Сподівалися на допомогу лише від надійних друзів.
2. Звернулися за допомогою до союзників.
3. Чекали б допомоги від батьків.
4. Звернулися за допомогою до своїх братів і сестер (сестер).
5. Пішли до батьків.
6. Шукав допомоги від далеких родичів (тіток, дядьків, племінників тощо).
7. Вдавалися до використання всіх знайомих, які можуть допомогти.
8. Шукали допомоги у своїх сусідів.
9. Сподівалися на друзів.
10. Шукав допомоги навіть у незнайомих.
11. Сподівалися на допомогу держави.
12. Прагнули врятуватися через духовне зростання.
13. Обговорено з експертами.

14. Звернувся за допомогою до друзів, які мали (мали) ті самі проблеми.
15. Намагався розширити коло знайомств для отримання допомоги.

Анкета щодо виявлення травматичного досвіду (самоаналіз)

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть найбільш відповідний для вас варіант відповіді. Ваші відповіді є конфіденційними.

Блок 1: Загальна інформація

1. Ваш вік: _____
- років 2. Ваша стать:
 - Чоловік ○ Жінка
 - Інше (вказіть): _____
3. Місце проживання (за бажанням): _____

Блок 2: Травматичний досвід

Будь ласка, відзначте, чи переживали ви коли-небудь наступні події. Якщо так, оберіть варіант, який найкраще описує ваш досвід.

4. **Фізичне насильство:**
 - Ні
 - Так, одноразово
 - Так, неодноразово
5. **Сексуальне насильство:**
 - Ні
 - Так, одноразово
 - Так, неодноразово
6. **Емоційне насильство (вербальні образи, приниження, залякування):**
 - Ні
 - Так, одноразово
 - Так, неодноразово
 - Так, тривало протягом тривалого часу

7. Занедбаність у дитинстві (недостатнє забезпечення базових потреб):

- Ні
- Так, емоційна занедбаність
- Так, фізична занедбаність
- Так, обидва види занедбаності

8. Стихійне лихо (землетрус, повінь, ураган тощо):

- Ні
- Так, був(ла) безпосередньо постраждалим(ою)
- Так, був(ла) свідком

9. Техногенна катастрофа (аварія, пожежа тощо):

- Ні
- Так, був(ла) безпосередньо постраждалим(ою)
- Так, був(ла) свідком

10. Насильство в громаді (вуличні напади, бійки тощо):

- Ні
- Так, був(ла) безпосередньо постраждалим(ою)
- Так, був(ла) свідком

11. Булінг (цькування) у школі або на роботі:

- Ні
- Так, у школі
- Так, на роботі
- Так, в обох місцях

12. Медична травма (важка хвороба, складна операція з негативними наслідками):

- Ні
- Так

13. Військові дії або бойові дії (для військовослужбовців або цивільних у зоні конфлікту):

- Ні
- Так, брав(ла) участь у бойових діях • Так, цивільним(ою) у зоні конфлікту був(ла)

14. Терористичний акт:

- Ні
- Так, був(ла) безпосередньо постраждалим(ою)
- Так, був(ла) свідком

15. Раптова або насильницька втрата близької людини:

- Ні
- Так

16. Були свідком насильства над іншою людиною (не членом сім'ї):

- Ні
- Так

17. Домашнє насильство (як жертва або свідок):

- Ні
- Так, був(ла) жертвою
- Так, був(ла) свідком

18. Інший травматичний досвід (будь ласка, опишіть):

Блок 3: Вплив травматичного досвіду

Якщо ви відзначили будь-який травматичний досвід, ви можете за бажанням відповісти на наступні питання:

19. Чи вважаєте ви, що цей досвід мав значний негативний вплив на ваше життя? ☐ Ні

☐ Так, незначний вплив ☐

Так, значний вплив ☐ Так, дуже значний вплив

20. Чи зверталися ви за професійною допомогою (психолог, психотерапевт) у зв'язку з цим досвідом? ☐ Ні

☐ Так, і це допомогло ☐ Так, але

це не дуже допомогло ☐ Так, але зараз я не продовжую

21. Чи відчуваєте ви зараз якісь наслідки пережитого травматичного досвіду (наприклад, тривожність, депресію, проблеми зі сном, труднощі у стосунках)? (Можна обрати декілька варіантів) ☐ Ні ☐ Тривожність ☐ Депресія, пригнічений настрій ☐ Проблеми зі сном ☐ Труднощі у стосунках

Додаток В

Приклад щоденникового запису щодо відстеження емоцій під час

проживання травматичного досвіду

Дата: 12 січня 2025 року Час: 15:30

Сьогоднішній день:

Сьогодні був складний день. Зранку прокинулася з відчуттям тривоги, хоча

начебто нічого особливого не сталося. Це нагадало мені про ситуацію масованої атаки дронами та ракетами.

Емоції, які я відчувала протягом дня:

Зранку (8:00 - 12:00):

Тривога: Оцінка (за шкалою від 1 до 10, де 1 - мінімальна, 10 - максимальна):

7. Відчувалася як стискання в грудях, неспокійні думки про [майбутнє, безпеку].

Сум: Оцінка: 4. Відчуття пригніченості, ніби щось втрачено.

Згадувала [відчуття, пов'язане з травмою].

Вдень (12:00 - 16:00):

Роздратування: Оцінка: 6. Відчула сильне роздратування через [шум, подібний до шуму шахеду]. Зрозуміла, що мені важко терпіти будьякий дискомфорт.

Почуття провини: Оцінка: 3. Мимоволі з'явилася думка, що я могла б щось

зробити інакше під час [травматичної події]. Після обіду (16:00 - зараз):

Втома: Оцінка: 8. Відчуваю сильну емоційну та фізичну втому, хоча фізично

нічого важкого не робила.

Почуття відстороненості: Оцінка: 5. Ніби дивлюся на світ збоку, важко включитися у розмову з [людиною, з якою спілкувалася].

Думки, які приходили сьогодні:

"Це ніколи не закінчиться."

"Я не впораюся з цим."

"Чому це сталося саме зі мною?"

Короткі спогади про [пов'язані з травмою].

Фізичні відчуття:

Головний біль напруги

Швидке серцебиття (час від часу)

Що допомогло мені сьогодні (або могло б допомогти):

Коротка прогулянка на свіжому повітрі трохи відволікла.

Розмова з чоловіком та подругою була трохи підтримуючою.

Можливі дії, які могли б допомогти, але не були зроблені, наприклад:
"Спробувати медитацію", "Послухати спокійну музику".

Що я можу зробити завтра, щоб підтримати себе:

Спробувати зробити кілька вправ на розслаблення.

Дозволити собі відпочити, якщо відчуватиму втому.

Можливо, записати ще кілька думок у щоденник.

Загальні враження від дня:

Сьогодні був важкий емоційний день. Відчуваю, що емоції коливаються, і мені важко їх контролювати. Важливо пам'ятати, що це нормально, і я роблю все, що можу.

Тест на оцінку стресостійкості

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим-психологом **Медичного центру Університету Бостона**. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься.

Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натовістю.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.

15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.

16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.

17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.

18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.

19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.

20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Тепер складіть результати Ваших відповідей і з отриманого числа відніміть 20 очок.

Якщо Ви набрали менше 10 очок, то Вас можна порадувати, у випадку якщо Ви відповідали ще і чесно, - у Вас прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, Вам нема про що турбуватися. Якщо Ваше підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на Ваше життя, і Ви їм не можете опиратися. Якщо Ви набрали більше 50 очок, Вам слід серйозно задуматися - чи не час змінити Ваше підхід, Ваше ставлення до життя. Ви дуже уразливі для стресу. Погляньте ще раз на питання тесту. Якщо Ваша відповідь на якесь твердження має 3 очки і вище, постарайтеся змінити свою поведінку, яка описується в даному пункті і Ваша уразливість до стресу знизиться. Наприклад, якщо Ваша оцінка за 19 пункт – 4 бали, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави в день менше, ніж зазвичай.

Почніть придивлятися до себе уважніше вже зараз.

Додаток D**Текст опитувальника ЕмІн**

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій.
5. Мені зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я роздратований, то не можу стриматись і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не одразу помічаю, коли починаю сердитись.
9. Я вмію покращити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно й активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. У критичній ситуації я не можу зусиллям волі опанувати себе.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що перебуває в складній ситуації.
16. Оточуючі вважають мене надто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю щодо інших.
19. Якщо я ніяковію під час спілкування з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо потрібно, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.

27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу це відчуваю.
28. Я знаю, як заспокоїтись, якщо я розсердився.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухавшись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися із поганим настроєм.
34. Якщо уважно слідкувати за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я іноді помічаю це надто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я розгублююсь.
41. Мені буває весело або сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в людей навколо мене.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Додаток Е

Тест на емоційний інтелект (Н. Голл) показує, як ви використовуєте емоції у своєму житті, та враховує різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших, здатності до спілкування; ставлення до життя та пошуки гармонії. Емоційний інтелект не менш, ніж класичний IQ сприяє успіху і психічному та фізичному благополуччю людини.

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать для мене джерелом знання про те, як чинити в житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я маю змінити в моєму житті.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск збоку.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден

- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

5. Коли потрібно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

7. Я стежу за тим, як я почуваюся.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
12. Я можу діяти заспокійливо на інших людей.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден
 - 6) Повністю згоден
13. Я можу змусити себе знову і знову долати перешкоди.
- 1) Повністю не згоден
 - 2) Здебільшого не згоден
 - 3) Частково не згоден
 - 4) Частково згоден
 - 5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

14. Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання та бажання інших людей.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності та зосередженості.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів та розбираюся, у чому проблема.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

3) Частково не згоден

4) Частково згоден

5) Здебільшого згоден

6) Повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтись після несподіваного засмучення.

1) Повністю не згоден

2) Здебільшого не згоден

- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

19. Розуміння моїх істинних почуттів є важливим для підтримки «хорошої форми».

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

21. Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

23. Я добре розпізнаю знаки при спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден

- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

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

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

- 1) Повністю не згоден
- 2) Здебільшого не згоден
- 3) Частково не згоден
- 4) Частково згоден
- 5) Здебільшого згоден
- 6) Повністю згоден