

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Павленко Катерина Анатоліївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості в юнацькому віці під час війни.

053 »Психологія«

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ К. А. Павленко

Науковий керівник (консультант) **Никоненко Олена Вікторівна,**  
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ .....</b>	<b>7</b>
1.1. Поняття емоційного інтелекту у психологічній науці .....	7
1.2. Роль емоційного інтелекту у формуванні адаптивності особистості ....	15
1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці .....	24
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З АДАПТИВНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>36</b>
2.1. Організація та методика дослідження .....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	44
Висновки до розділу 2 .....	58
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....</b>	<b>61</b>
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни.....	61
3.2. Рекомендації, спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді .....	80
Висновки до розділу 3 .....	87
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>92</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>102</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** В сучасному світі війна та збройні конфлікти є складними випробуваннями для суспільства вони негативно впливають на всі аспекти життя громадян. Військовий конфлікт, який розпочався в 2014 році на сході України, а в лютому 2022 року переріс в повномасштабну війну впливає на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя населення. Серед тих, кого особливо торкнувся цей вплив, є молодь, адже в цей період життя, формуються основні цінності, навички та особистісний розвиток людини. Україна, подібно до багатьох інших країн, переживає важкі випробування через війну в останні роки, і молодь в цьому контексті змушена стикатися з низкою психологічних, емоційних та соціокультурних викликів.

Саме в таких кризових умовах емоційний інтелект як чинник адаптивності набуває особливого значення в юнацькому віці. Емоційний інтелект (EI) визначається здатністю розуміти, виявляти та керувати власними та чужими емоціями, а також вмінням ефективно взаємодіяти з іншими в сфері емоційно заряджених ситуацій. Здібність розпізнавати свої та інших емоції, розуміти їх вплив на прийняття рішень та взаємодію з оточуючими стає важливим ресурсом для молоді, яка стикається зі стресом, тривожністю та невизначеністю, характерними для військових конфліктів.

Дослідження цієї теми має важливе суспільне значення, адже результати можуть бути корисними для розробки програм та ініціатив, спрямованих на покращення психологічної підготовки та підтримки молоді, що живе в умовах військових конфліктів. Також воно може послужити базою для подальших досліджень у сфері психології та освіти, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів та підтримку молоді в умовах стресу та травматичних подій.

**Мета дослідження.** Теоретично вивчити та емпірично дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та адаптивністю в юнацькому віці та

розробити практичні рекомендації з підвищення рівня емоційного інтелекту молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційного інтелекту особистості.
2. Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
3. Визначити роль емоційного інтелекту як чинника адаптивності особистості в юнацькому віці.
4. Здійснити емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у взаємозв'язку з адаптивністю особистості в юнацькому віці.
5. Розробити практичні рекомендації спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді.

**Об'єкт дослідження** – адаптивність особистості в юнацькому віці

**Предмет дослідження** – емоційний інтелект як психологічний чинник адаптивності особистості в юнацькому віці під час війни.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз і синтез основних положень психологічної науки щодо розгляду емоційного інтелекту особистості; узагальнення методологічних підходів щодо вивчення емоційного інтелекту та способів його розвитку; систематизація особливостей адаптивності особистості в юнацькому віці; аналіз результатів психологічних досліджень щодо рівня розвитку емоційного інтелекту у взаємозв'язку з адаптивністю особистості в юнацькому віці та практик його розвитку.

Для емпіричного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у взаємозв'язку з адаптивністю особистості в юнацькому віці застосовано такі методи: анкету для опитування щодо емоційного інтелекту, психологічної стійкості та інших змінних; тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл); опитувальник ЕмІн (Д. Люсін); методику дослідження соціальної адаптованості (П. Кузнецов).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

**Наукова новизна та теоретичне значення:**

*уперше:*

- запропоновано комплексну програму розвитку емоційного інтелекту у взаємозв'язку з адаптивністю особистості в юнацькому віці в умовах війни.

*удосконалено:*

- техніки застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи, а також для використання у психокорекційних програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та формування стратегій психологічної адаптації в умовах війни.

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення щодо особливостей емоційного інтелекту в юнацькому віці та його впливу на адаптивність особистості в юнацькому віці в умовах війни.

**Практичне значення дослідження.** Очікується, що результати цього дослідження допоможуть краще зрозуміти взаємозв'язок між емоційним інтелектом та адаптивністю особистості під час військових конфліктів. Також вони можуть бути використані в консультативній, корекційній діяльності в роботі з молодими людьми. Отримані результати будуть мати практичне значення для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту у молоді в умовах військових конфліктів.

**Апробація результатів дослідження:**

- Павленко К.А. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості / К.А. Павленко, О.В. Никоненко // Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). - Київ: Університет «КРОК», 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1884>

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (99 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 125 сторінок, основний обсяг 92 сторінки. Робота містить 11 таблиць, 18 рисунків, 6 додатків (на 21 сторінці).

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#### 1.1. Поняття емоційного інтелекту у психологічній науці

За останні роки у сфері дослідження емоційного інтелекту виконана величезна робота. Дослідженням емоційного інтелекту займались багато вчених, психологів і фахівців у галузі психології. Найвідоміших вчені, які внесли великий вклад в цю галузь, включають Д. Гоулмана, П. Саловея і Дж. Майєра. Саме їх дослідження допомагають нам краще розуміти, як емоційний інтелект може сприяти успішній адаптації та стресостійкості в сучасному житті.

Поняття емоційний інтелект з'явилося внаслідок дослідження проблеми об'єднання емоційного та раціонального в людині, що бере свій початок з часів античності. Постійним об'єктом сперечань завжди залишалося питання: яка сфера в людині головна - емоційна («серце») чи раціональна («розум»)? Вивчення емоцій розпочалося наприкінці минулого століття і призвело до виникнення терміну «емоційний інтелект» в психологічній науці. У 1983 р. – Г. Гарднер (Howard Gardner) опублікував монографію «Frames of Mind», де була висловлена необхідність перегляду визначення поняття інтелекту та методики його вимірювання, яка раніше базувалася на інтелектуальному коефіцієнті «IQ». Його теорія множинності проявів інтелекту розвинула традиційне розуміння інтелекту, стверджуючи, що інтелект не обмежується лише розумовими здібностями і навичками, а, натомість, може виражатися в різних формах і проявлятися через різні «інтелектуальні» сфери. Г. Гарднер запропонував ідею існування восьми різних видів інтелекту, а в подальших роботах розширив цей список. Ці види інтелекту включають лінгвістичний, логіко-математичний, музичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, інтерособистий, інтраособистий і природничий інтелекти. Саме теорія множинності проявів інтелекту Гарднера дала поштовх розвитку освіти,

спрямованої на індивідуалізацію та врахування різноманітних здібностей кожної людини. (рис 1.1.) [64]



**Рис.1.1 Теорія множинності проявів інтелекту Г. Гарднер.**

Після Г. Гарднера вчені продовжили дослідження емоційного інтелекту. Зокрема, Д. Майєр і П. Саловей 1990 році запропонували визначення емоційного інтелекту як здібності відслідковувати власні та чужі почуття та емоції, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для управління своїм мисленням та діями. Розвиток досліджень емоційного інтелекту супроводжувався створенням різних моделей. На сьогодні виділяють три основні підходи до розуміння емоційного інтелекту (ЕІ):

- модель здібностей (запропонована Д. Майєром і П. Саловей, 1990);
- змішані моделі (розроблені Бар-Оном, 2006);
- модель риси ЕІ (запропонована Петридесом і Фернем, 2003).

Модель здібностей трактує EI як звичайний інтелект, який використовує чіткий набір розумових здібностей, які взаємодіють між собою, мають відношення до інших інтелектів і розвиваються з віком та досвідом. Модель здібностей розроблена Д. Майером і П. Саловой включає чотири гілки EI. Давайте розглянемо цю модель. Вона визначає чотири основні емоційні здібності, пов'язані з емоційним інтелектом:

- сприйняття/вираження емоцій (сприйняття емоцій визначається здатністю особи розпізнавати емоції в собі та інших за допомогою міміки, тону голосу та мови тіла. Люди, які володіють цією навичкою, також можуть ефективно виражати свої емоції та спілкуватись щодо своїх емоційних потреб,
- використання емоцій для полегшення мислення (використання емоцій для збільшення когнітивної діяльності та адаптації до різних ситуацій. Люди, які володіють цією компетенцією, усвідомлюють, що деякі емоційні стани сприяють досягненню оптимальних результатів у порівнянні з іншими. Підвищений рівень адреналіну, пов'язаний з розчаруванням, може збільшити нашу енергію та силу, допомагаючи бути конкурентним. Однак ті ж самі емоції можуть також перешкоджати здатності зосереджуватися на розв'язанні робочих завдань,
- розуміння емоцій (розуміння емоцій також включає в себе навичку розрізняти емоційні стани, а також їхні конкретні причини та траєкторії. Успішне розрізнення негативних емоцій є важливою навичкою, пов'язаною із розумінням емоцій, і це може призвести до більш ефективного регулювання емоцій,
- управління емоціями в собі та інших (управління емоціями охоплює здатність відкрито реагувати на широкий спектр емоцій, розпізнавати цінність відчуття певних емоцій у конкретних ситуаціях та розуміти, які коротко- та довгострокові стратегії є найбільш ефективними для регулювання емоцій.



**Рис.1.2 Модель здібностей Д. Майер і П. Саловей**

Модель Майера-Саловея-Карузо, базується на здібностях, пов'язаних з обробкою інформації. Вона включає здатність розпізнавати та виражати емоції, здатність посилювати мислення за допомогою емоцій, здатність розуміти емоції та здатність управляти власними емоційними станами та впливати на чужі емоції. Автори моделі також звертають увагу на ключову роль емпатії в емоційному інтелекті, яка полягає у здатності ідентифікувати себе з почуттями інших людей і співпереживати їм. Дослідження вказують, що з ростом рівня емпатії покращується здатність розрізняти емоції за їх виразом на обличчі, кольорами і абстрактними зображеннями, що сприяє розвитку емоційної грамотності.

Дж. Майер, П. Саловей та Д. Карузо також наголошують на важливості відповідальності за власне емоційне благополуччя, включаючи контроль за власними оцінками, думками та регулюванням емоцій. Вони стверджують, що емоції можуть активувати людину до здійснення певного вибору, який впливає на її дії і поведінку. Таким чином, вони підкреслюють важливість усвідомленої регуляції емоцій для особистісного зростання і поліпшення міжособистісних відносин [69].

Популяризації поняття «емоційного інтелекту» (Emotional Intelligence, EI) також сприяла публікація науково-популярної книги Д. Гоулмана «Emotional Intelligence» у 1995 році. Ця книга стала бестселером та була пізніше перекладена на 30 мов світу. У своїй роботі, Д. Гоулман, використовуючи наукові дані та результати тривалих спостережень, приходять до висновку, що в досягненні життєвого і професійного успіху головну роль відіграють не лише інтелектуальні здібності людини, її рівень професійної підготовки та академічні знання, але і володіння соціально-емоційними навичками. За його концепцією, ці навички об'єднуються під терміном «емоційний інтелект».

Д. Гоулман аргументовано пояснює явища, коли люди з високим рівнем інтелектуального розвитку не завжди досягають успіху, зокрема в професійній сфері, тоді як особи з більш середніми інтелектуальними здібностями можуть бути значно успішнішими. Автор надає конкретні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту, стверджуючи, що коефіцієнт EQ є більш важливим показником, ніж інтелектуальний коефіцієнт IQ. Д. Гоулман доводить, що загальний інтелект грає важливу роль у кар'єрному рості тільки до певного моменту, і з часом його роль зменшується. На підставі емпіричних даних, він доводить, що ефективність управлінської роботи на 85% залежить від коефіцієнта EQ і лише на 15% - від коефіцієнта IQ. Автор також наголошує, що на відміну від відомого коефіцієнта інтелекту (IQ), який в значній мірі зумовлений генетично, коефіцієнт емоційного інтелекту (EQ) може розвиватися протягом всього життя. Саме це призвело до зростання інтересу до психологічних тренінгів, вербальних тестів і подібних практик, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту [72].

Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана відноситься до змішаних моделей. За нею емоційний інтелект складається з п'яти компонентів:

- самопізнання - здатність ідентифікувати свої емоції, свою мотивацію при прийнятті рішень, пізнавати свої слабкі та сильні сторони, визначати свої цілі та життєві цінності;

- саморегуляція - здатність контролювати свої емоції, стримувати імпульси;
- соціальні навички - здатність вибудовувати стосунки з людьми;
- емпатія - здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень також здатність співпереживати іншим;
- мотивація - здатність прагнути до досягнення цілі заради факту її досягнення.



**Рис.1.3** Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана

У 1997 році була розроблена «Модель емоційного інтелекту Бар-Она» одним із видатних теоретиків, науковців та експертів у галузі емоційного інтелекту. Вчений пояснює концепцію емоційного інтелекту, розглядаючи його як сукупність некогнітивних здібностей, компетентностей, навичок і умінь, які дозволяють особі успішно діяти в різних ситуаціях життя.

Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она включає в себе значно розширений спектр здібностей, загалом 15, які об'єднуються в 5 основних сферах:

- Внутрішньо-особистісна сфера (включає саморозуміння, усвідомлення власних емоцій, впевненість у собі, самооцінка, самореалізація).

- Сфера міжособистісних стосунків (включає емпатію та соціальну відповідальність).
- Сфера адаптивності (включає вирішення проблем, подолання труднощів та емоційну лабільність).
- Сфера управління стресом (включає стійкість до стресу та самоконтроль).
- Сфера загального настрою (включає оптимізм).

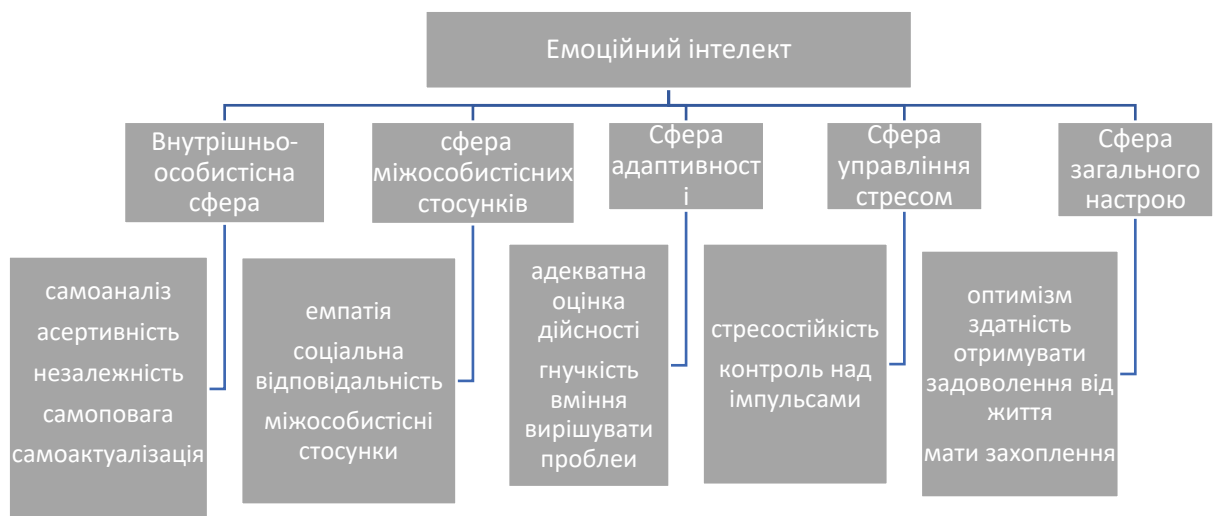


Рис.1.4 Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Он

Ця модель допомагає розуміти та визначати різні аспекти емоційного інтелекту та надає більш докладний огляд компетенцій, необхідних для успішної життєвої адаптації та міжособистісних відносин.

Модель Бар-Она підкреслює важливість соціальної компетентності в контексті емоційного інтелекту та наголошує на тому, що емоційна інтелігентність може бути розвинута і покращена через навчання та тренування. Вона також має практичний застосунок в різних сферах, допомагаючи розвивати навички емоційного інтелекту у педагогіці, бізнесі та міжособистісних відносинах [65]

Узагальнюючи історичний процес розвитку дослідження емоційного інтелекту, закордонні вчені виділили наступні фази:

- З 1900 по 1969 роки - емоції та інтелект розглядалися як окремі складові.
- З 1970 по 1989 роки - емоції досліджувалися як складник когнітивного підходу в психології.
- З 1990 по 1993 роки - була проведена перша наукова публікація, була визначена дефініція та розроблений опитувальник для вимірювання емоційного інтелекту.
- З 1994 по 1997 роки - спостерігалось загальне визнання феномену емоційного інтелекту в суспільстві.
- З 1998 року і до сьогоднішнього часу - спостерігається активний розвиток і інтенсивне наукове дослідження емоційного інтелекту [18].

Перші роботи вітчизняних дослідників, присвячені власне проблемі емоційного інтелекту, з'явилися в дослідженнях Дніпропетровської наукової школи. Під керівництвом Е. Носенко започатковано вивчення адаптивних і стресозахисних властивостей емоційного інтелекту. У роботі І. Аршави охарактеризовано адаптаційні властивості емоційного інтелекту. Також вагомим внеском у психологію емоційного інтелекту є дослідження О. Власової в якому прослідковано особливості розвитку емоційного інтелекту як окремої підсистеми соціальних здібностей. Ось деякі основні висновки та внески, які можна зробити з цього огляду наукових досліджень [43].

Дослідження вітчизняних науковців, зокрема Е. Носенко та І. Аршави, розширили наше знання щодо адаптивних та стресозахисних властивостей емоційного інтелекту. Це може мати важливі практичні наслідки в сферах психології, освіти та менеджменту [40].

В основі аналізу різних концепцій емоційного інтелекту О. Собченко виділила, що окремі структурні компоненти цього поняття пов'язані з різними групами здібностей. Зокрема, сприйняття емоцій та їх розуміння пов'язані з когнітивними здібностями, здатність до управління емоціями пов'язана з емоційними здібностями, управління емоціями в стресових ситуаціях і

самотивація пов'язані з адаптаційними здібностями, а соціальна емпатія і управління чужими емоціями пов'язані з соціальними здібностями людини. Кожна із цих груп здібностей відіграє свою роль у функціонуванні емоційного інтелекту і впливає на його інтерпретативні, регулятивні, адаптивні, стресозахисні та активізуючі функції [53].

Усі ці дослідження вказують на те, що розвиток емоційного інтелекту може бути корисним для людей у різних сферах життя, допомагаючи їм краще розуміти та керувати своїми емоціями, покращувати взаємовідносини та досягати успіху в різних сферах діяльності.

## **1.2. Роль емоційного інтелекту у формуванні адаптивності особистості**

Дослідження ролі емоційного інтелекту як чинника адаптивності особистості в складних і стресових ситуаціях пов'язаних з війною активно проводять як українські, так і міжнародні науковці. Серед українських дослідників цю тему розглядають С. Дерев'янка, Е. Носенко, Л. Коврига, І. Кряж, А. Комарова, Л. Камишнікова, С. Белова, І. Андрєєва, О. Власова, Г. Гарскова, Н. Діюмідова, М. Кузнецов, Д. Люсін, М. Манойлова, Е. Носенко та М. Шпак. Серед зарубіжних дослідників, які вивчають цей аспект, можна назвати Х. Вайсбах, У. Дакс, Р. Бар-Он, Г. Гарднера, Д. Готтман, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Родрігес-Конде.

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє важливу роль у формуванні адаптивності особистості, оскільки він визначає, наскільки ефективно людина може спілкуватися, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших. Адаптивність в цьому контексті означає здатність особистості адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, вирішувати проблеми та досягати своїх цілей. Сутність людської адаптації полягає в тому, що завдяки рівню свідомості, який притаманний лише людині, вона здатна не лише адаптуватися до навколишнього середовища, але й впливати на нього. Процес адаптації можна розглядати як біологічне, соціальне та психологічне явище.

Механізми адаптації є результатом еволюційного розвитку і служать для забезпечення виживання організму в змінних умовах навколишнього середовища. Дослідник К. Бернар, досліджуючи функціонування людини як біопсихосоціального організму що взаємодіє з навколишнім середовищем і вважав, що здатність підтримувати рівновагу внутрішніх параметрів, необхідних для нормального функціонування, є визначальним фактором виживання. У. Кеннон назвав цей процес «гомеостазом» в роботі «The Wisdom of the Body», опублікованій в 1932 році. У цій книзі він описав концепцію гомеостазу, яка пояснює, як організм регулює свої фізіологічні функції для підтримання сталого середовища внутрішнього середовища незважаючи на зміни в зовнішньому середовищі. Проблема адаптації також вивчалася в трудах видатних науковців, таких як І. Павлов, І. Сеченов, П. Анохін, Г. Сельє, а також сучасні дослідники, як Р. Павелків, С. Лукомська та інші, зосереджують увагу на психологічній адаптації. [23]

Адаптація - це процес пристосування органів чуття до особливостей стимулів, які впливають на них, з метою досягнення оптимального сприйняття і запобігання надмірного навантаження рецепторів. [55] Цей процес адаптації залежить від фізичного і психічного стану людини. У періоди напруженості, коли організм мобілізує свої захисні резерви, адаптація може бути тимчасовою і короткочасною. У випадках надмірної напруженості, таких як перевтома або сильний стрес, може виникнути недостатність адаптаційних можливостей. [51]

Адаптація включає в себе потребу адаптуватися до нових умов і подолання стресових ситуацій. Позначенням дезадаптації може бути невдала спроба досягнення важливих цілей, виконання життєвих функцій, особистий дистрес, проблеми зі здоров'ям або міжособистісні конфлікти. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесі успішної адаптації, співпрацюючи з раціональними навичками. Це виражається у використанні ресурсів для подолання труднощів, застосуванні стратегій подолання, гнучкості, стійкості, толерантності до невизначеності (оскільки невизначеність може викликати

тривожність, здатність управляти тривожними станами - це складова компетентність емоційного інтелекту). [81]

Адаптивність особистості є ключовою функціонально-структурною характеристикою інтегральної індивідуальності, що визначається сукупністю її різнорівневих особистісних рис. Ця адаптивність проявляється у показниках продуктивності та здатності підтримувати гомеостаз (О. Саннікова, Кузнецова, 2009). Основні компоненти адаптивності особистості включають: [27].

- Розуміння майбутніх подій та постійне оновлення адекватних уявлень про зміни в особистому та суспільному житті.
- Оцінка власних можливостей – як актуальних, так і потенційних.
- Готовність до дій – як внутрішніх, так і зовнішніх, для адаптації до змін.
- Переживання змін та стресових ситуацій як тимчасових труднощів, необхідних для досягнення мети.
- Ставлення до адаптації як до діяльності, що приносить певні результати.
- Відповідальність за свої дії.
- Відкритість, гнучкість і терпимість до нового.
- Комунікативна компетентність (Симаєва, 2006).

У контексті стресу адаптивність розглядається як комплекс структурних компонентів, включаючи:

- Адаптивне мислення.
- Оптимістичний когнітивний стиль.
- Здатність до розвитку підтримуючих взаємин.
- Упевнена поведінка.
- Самоорганізація часу.
- Адаптивний сон та сновидіння.
- Управління психофізіологічними станами.

- Підтримка оптимального фізичного стану (Розов, 2012).

О. Маклаков у концепції особистісного адаптаційного потенціалу виділяє такі компоненти адаптивності особистості, як:

- Нервово-психічна стійкість.
- Комунікативні навички.
- Моральна нормативність (О. Маклаков, 2001).

Адаптивність, за дослідженням О. Саннікової та О. Кузнецової, є багаторівневою структурою, що містить формально-динамічний, змістовно-особистісний та соціально-імперативний рівні.

Основними ознаками є:

- Формально-динамічні та якісні рівні адаптивності, які характеризують індивідуальність та темперамент, що впливають на здатність до свідомої регуляції адаптивних процесів і вибору відповідного соціального середовища та стратегій адаптації.

В нашому дослідженні ми зосередили увагу на вивченні адаптивності в особистісному аспекті, розглядаючи її як стійку властивість, що пов'язана з ефективною адаптацією до змінюваних умов сьогодення.

Розглянемо аспекти емоційного інтелекту що впливають на формування адаптивності особистості.

Саморегуляція емоцій: Особа з високим рівнем ЕІ здатна ефективно контролювати свої емоції і реагувати на стресові ситуації без надмірних вибухів або депресії. Це допомагає особі залишатися спокійною і раціональною в навколишньому середовищі зі змінними умовами. Для забезпечення фізичного та психічного здоров'я важливо розвивати стресостійкість, яка представляє собою комплекс якостей, що дозволяють справлятися зі стресом та неприємними ситуаціями без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності. Дослідники встановили, що ця характеристика є складовою емоційного інтелекту і може функціонувати як захисний механізм для психіки людини у відношенні до негативного впливу стресу. Дослідження Н. Ковриги показали, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні

«регулювати свою поведінку на рівні, що вище ситуації». У них сформувалися конкретні установки, які спрямовують їхню поведінку, і це дозволяє їм відчувати менше негативних емоцій, пов'язаних з необхідністю стримувати імпульси реагування на події чи власну поведінку на рівні свідомого контролю. Це означає, що вони можуть ефективніше справлятися з викликами та стресовими ситуаціями завдяки розвиненим навичкам саморегуляції [40].

Спілкування та міжособистісні відносини: ЕІ допомагає відмінно спілкуватися, розуміти почуття та потреби інших, що сприяє покращенню міжособистісних відносин. Люди з високим ЕІ здатні до тимчасового припинення конфліктів та досягання компромісів, що є важливими навичками для адаптивної поведінки.

Емпатія: Здатність співчувати та співпереживати емоції інших допомагає уникати конфліктів та підтримувати позитивні відносини. Емпатія також дозволяє передбачити реакцію інших людей і адаптувати свою поведінку відповідно.

Управління власними емоціями: Людина з високим ЕІ може управляти своїми емоціями, щоб досягти бажаних результатів. Вона може використовувати позитивні емоції для мотивації і підтримки, а також ефективно впоратися з негативними емоціями, якщо вони виникають.

Розв'язання проблем: Емоційний інтелект допомагає особі аналізувати ситуації, знаходити оптимальні рішення та вирішувати проблеми, не впадаючи в перебільшену тривожність або перфекціонізм.

Адаптація до змін: Особистості з високим рівнем ЕІ легше адаптуються до змін в навколишньому середовищі, оскільки вони вміють швидко вчитися та адаптувати свої стратегії та підходи до нових умов. Л. Кеверескі та її колеги з'ясували, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні до втрати психічного здоров'я під впливом стресових ситуацій в порівнянні з тими, у кого емоційний інтелект вищий. Це свідчить про те, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть бути більш вразливими до погіршення свого психічного здоров'я в стресових ситуаціях, тоді як ті, у кого рівень емоційного

інтелекту вищий, можуть реагувати на стрес менш агресивно та з меншою погіршеністю настрою [74].

Г. Розанна з співавторами дослідили вплив емоційного інтелекту на наслідки гострого стресу і дійшли висновку, що «емоційний інтелект є адаптивним тільки в певних контекстах, і результати варіюються в залежності від типу стресора і методу вимірювання емоційного інтелекту.» Дослідження свідчить що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі швидшим відновленням після гострого стресу. Отже, емоційний інтелект може виступати як засіб, який амортизує вплив стресу [70].

Метою є розкриття механізмів, через які оцінка та подолання труднощів можуть вплинути на адаптацію юнаків та юначок. Огляд наукових джерел, що досліджують вплив емоційного інтелекту (EI) на процеси адаптації, дозволяє стверджувати, що, є:

Таблиця 1.1

Основні чинники, що визначають ступінь і якість адаптації

1.	Моральні якості особистості, її принципи, внутрішні установки та переконання.
2.	Психологічні особливості особистості, включаючи її здібності, навички спілкування, взаєморозуміння з іншими та здатність знаходити індивідуальний підхід.
3.	Комунікативні навички та рівень комунікативної компетентності
4.	Здатність до самоаналізу, критичне ставлення до власних здібностей і компетенцій
5.	Готовність до особистісних змін.
6.	Загальне задоволення власним місцем у суспільстві
7.	Наявність ефективних копінг-стратегій

Також огляд наукових джерел, що досліджують вплив емоційного інтелекту (EI) на процеси адаптації, дозволяє стверджувати, що, ключовими

навичками та вміннями, які важливо розвивати молодій людині для підвищення ефективності емоційного інтелекту в адаптаційних процесах, є:

Таблиця 1.2

#### Ключові вміння для розвитку ЕІ

1.	Швидка адаптація до змінюваних умов і ситуацій спілкування та відповідне реагування
2.	Прагнення до розвитку емоційної сфери.
3.	Планування і реалізація ефективної комунікаційної стратегії.
4.	Вміння підбирати адекватні засоби комунікації відповідно до ситуації, її мети та індивідуальних особливостей учасників.
5.	Підтримка контакту та адекватна реакція на зворотний зв'язок.

Сучасні наукові дослідження вказують на те, що стрес не завжди має дезадаптивний чи шкідливий характер. Часто важкі стресові ситуації, або кризи, можуть спонукати людей до виявлення неочікуваних адаптивних здібностей. В результаті деякі індивіди не лише справляються зі стресом, але й отримують нові ресурси, що допомагають їм у майбутніх викликах. Це свідчить про те, що стресові переживання можуть сприяти особистісному зростанню. В біологічному контексті адаптація є важливим процесом для виживання і процвітання організмів у різних умовах.

Д. Шемеш, також вивчав зв'язок між емоційним інтелектом та адаптивними стресовими стратегіями серед молоді. В результаті дослідження він встановив, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту використовують більш адаптивні стресові стратегії, такі як підтримка та активний пошук допомоги, в порівнянні з молоддю з нижчим рівнем емоційного інтелекту. Молодь, яка використовує адаптивні стресові стратегії, демонструє кращі результати у різних сферах життя. Це включає в себе навчання, роботу, соціальні відносини та загальне психологічне благополуччя. Основні переваги використання адаптивних стресових стратегій включають:

- **Покращення академічних результатів:** Молодь, яка використовує конструктивні підходи до вирішення проблем, частіше досягає кращих результатів у навчанні. Вони здатні ефективніше справлятися з академічними викликами, знаходити оптимальні методи навчання та підтримувати мотивацію до навчання.
- **Здоровіші міжособистісні відносини:** Високий рівень ЕІ та здатність використовувати адаптивні стресові стратегії сприяють покращенню міжособистісних відносин. Молодь з високим ЕІ здатна краще розуміти емоції інших людей, ефективно комунікувати та вирішувати конфлікти.
- **Психологічне благополуччя:** Використання адаптивних стресових стратегій допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, що сприяє загальному психологічному благополуччю. Молодь з високим ЕІ частіше відчуває позитивні емоції, зберігає спокій у складних ситуаціях та має більш позитивне ставлення до життя.[81]

Таким чином, емоційний інтелект впливає на формування адаптивності особистості, допомагаючи краще розуміти себе і інших, керувати емоціями та досягати успіху в різних сферах життя, навчання та роботи. Важливо розвивати цей аспект інтелекту для покращення загальної якості життя і досягнення успіху в різних сферах.

Показники успішної соціально-психологічної адаптації включають в себе відповідний соціальний статус особистості в конкретному середовищі та її психологічну задоволеність самою собою, оточуючими умовами, а також окремими аспектами та ресурсами, витраченими на досягнення цього статусу. Низький рівень соціально-психологічної адаптації вказує на відсутність індивідуальної ідентифікації в середовищі, недостатню роль або несуттєвість відчуття задоволеності як особистістю, так і оточуючими умовами. Успішність адаптації залежить від різних факторів, включаючи особливості самого середовища і індивіда. Чим складніше нове середовище, наприклад, з більшими соціальними зв'язками, складнішими формами спільної діяльності і вищою соціальною різноманітністю, тим важче для індивіда досягти

соціально-психологічної адаптації. Найбільш складним вважається середовище, в якому постійно відбуваються зміни.

Однією з важливих складових адаптації, яка зараз активно досліджується, є стратегії подолання (копінг-стратегії). Подолання слугує психологічною саморегуляцією і допомагає індивідам краще адаптуватися до вимог ситуацій шляхом вирішення, подолання або зменшення цих вимог. За словами С. Нартової-Бочавер, поняття «подолання» охоплює широкий спектр дій та взаємодій індивіда зі завданнями, які ставляться перед ним. Різні види копінгу можуть бути ефективними у різних ситуаціях. Зазвичай стратегії, спрямовані на подолання проблеми, вважаються більш ефективними, ніж стратегії, спрямовані на вираження емоцій. Проте існують винятки з цього правила, і вивчення ефективності цих стратегій залишається складним завданням.

Кожна стресова ситуація супроводжується появою напруження, яке може викликати дискомфортні (тривожні, депресивні, фрустраційні) переживання. В рамках суб'єктного підходу, стрес означає, що суб'єкт переживає стан неспроможності реалізувати власні прагнення. Це може мати різні наслідки, залежно від того, наскільки важливі ці прагнення для даної особи і які внутрішні ресурси вона має для подолання стресової ситуації.

Активування внутрішньо-особистісного потенціалу для подолання стресової ситуації проявляється в здатності особи керувати своїми емоціями. Процес керування емоціями пов'язаний з взаємозв'язком раціонального та емоційного функціонування особистості. У теорії М. Боуена, ступінь злитності/роздільності між емоційною та інтелектуальною системами виражається через поняття «диференціація Я». Низький рівень диференціації Я вказує на перевагу емоційної системи над інтелектуальною системою, при цьому можуть бути менше виражені пластичність та адаптивність, а стрес може призводити до дисфункціональних розладів. Високий рівень диференціації Я виявляється в автономному та кооперативному функціонуванні інтелектуальної та емоційної систем, що характеризується

адаптивністю, стресостійкістю та незалежністю від емоційних настроїв оточення.

О. Саннікова виділяє способи виходу з кризової ситуації, які залежать від співвідношення між емоційним та раціональним компонентами вибору стратегій копінг-поведінки. Домінування емоційного компоненту може характеризуватися імпульсивністю та ускладненістю вибору, тоді як домінування раціонального компоненту може вказувати на аналітичність і розуміння ситуації [18].

Ми вважаємо, що роль емоційного інтелекту в стресових ситуаціях пов'язаних з війною полягає в здійсненні вибору між прийняттям або уникненням дискомфортних станів, що визначатиме особистісний вибір суб'єкта у виявленні емоційних переживань. Вибір копінг-стратегій може залежати від рівня емоційного інтелекту. Раніше проведені дослідження вказують на те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, тоді як особи з низьким рівнем емоційного інтелекту переважно використовують емоційно-орієнтовані стратегії.

### **1.3. Особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці**

Період юності є важливим етапом у розвитку особистості, який охоплює період від підліткового віку до початку дорослого життя. Він є ключовим для формування гармонійної особистості. Цей період має свою унікальність і велике значення в житті людини. У цей час у молоді виникають завдання, пов'язані з розвитком особистісної свідомості, професійною самореалізацією та потребою у глибоких міжособистісних взаємодіях (дружба та романтичні стосунки). Тому успішність у розвитку особистості в юнацькому віці визначається, зокрема, якістю міжособистісного спілкування. І саме емоційний інтелект відіграє важливу роль у встановленні та підтримці глибоких і довірливих взаємин. Багато науковців досліджують проблематику питань щодо особливостей емоційного інтелекту в юнацькому віці.

Вивченням психологічних закономірностей та особливостей розвитку юнаків та юначок займались: М. Алексеева, Л. Божович, Л. Виготський, Л. Долинська, І. Дубровіна, І. Кон, Б. Круглов, Л. Орбан, В. Петровський, О. Скрипченко та багато інших. Зарубіжні психологи науковці досліджували процеси формування особистості, та ідентичності - Е. Еріксон та Д. Марія, Р. Бернса, що присвятив свої дослідження Я-концепції, а також дослідження Е. Шострома присвячене механізмам самореалізації.

У віковій психології юність вважається одним з найважливіших і відповідальніших етапів у процесі становлення особистості. Цей період відзначає перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Саме в цей віковий період розпочинається процес самопізнання, активного формування ідеї про себе, визначення власних цілей та визначення життєвих перспектив. Варто зазначити, що в психологічній науці існують різноманітні підходи до визначення вікових меж юнацтва, що залежить від методологічних підходів, якими керуються вчені при поділі віку на періоди. Таким чином, хронологічні рамки юнацького віку можуть трактуватися по-різному. Наприклад, в одних джерелах віковий діапазон від 14 до 17 років відносять до підліткового віку, а в інших до юнацького [11].

Вікові межі юнацького віку є предметом численних досліджень та дискусій серед науковців. Розглянемо кілька підходів до класифікації цього періоду.

О. Власова поділяє на такі етапи:

1. Юнацький вік (14-19 років): цей період збігається з етапом самовизначення «світ та Я»;
2. Молодість (20-25/30 років): етап «людської близькості»;
3. Дорослість (25/30 років): етап «людської зрілості».

Е. Еріксон: У контексті «теорії життєвого шляху» Еріксона, йдеться про кінець юності та початок зрілості. Цей період охоплює етапи від 14 до 30 років, що готує розвиток наступних стадій.

В. Видрін, Б. Зихов, А. Лотоненко: Антропологи, що вивчають фізичну культуру студентства, визначають юнацький вік як період від 14 до 30 років.

I. Кон, на основі численних лонгитюдних досліджень (дослідження (або тривалий науковий моніторинг) — це тип досліджень, що включають спостереження або вимірювання однієї і тієї ж групи людей (або одного об'єкта) протягом тривалого періоду часу. Основною метою таких досліджень є вивчення змін та розвитку в особистісних характеристиках, поведінці чи інших аспектах протягом тривалого періоду), пропонує класифікацію, де перехід від дитинства до зрілості охоплює період від 11-12 років до 23-25 років. Віковий етап з 18 до 25 років він називає «пізньою юністю» або «початком дорослішання».

Встановлення верхньої межі юнацького віку є складною задачею, оскільки вона визначається різноманітними факторами, такими як історичний контекст, соціальні умови та індивідуальні особливості. У вітчизняній психології юнацький вік розглядається як перехідний етап у розвитку особистості, який включає в себе процеси самовизначення, формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. Часто дослідники розрізняють ранню юність (вік від 15 до 18 років) та власне юність (вік від 18 до 25 років) [17].

Так, дослідження науковців призвели до таких висновків:

- Чим більш успішно та вміло молода людина може керувати своїми емоціями, тим більш позитивно її сприймають інші;
- Розвиток параметрів емоційного інтелекту є ключовим фактором успіху молодих людей у сфері міжособистісного спілкування;
- Незбалансованість здібностей емоційного інтелекту негативно впливає на їхню популярність у колективі.
- Краще розуміння власних емоцій веде до позитивного ставлення до інших людей, більшої чуйності, сумлінності, відповідальності та спрямованості на співпрацю, що робить людину більш допитливою і здатною до навчання [3].

Дослідженнями розвитку емоційного інтелекту в періоді від 12 до 18 років займалися багатьох психологів і дослідників. Одним із важливих внесків в цю галузь належить психологові та авторові Д. Гоулмену. Він наголошує на важливості розвитку навичок, пов'язаних із емоційною компетентністю та соціальною свідомістю, які допомагають юнакам управляти своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми. П. Саловей, також займався дослідженням емоційного інтелекту у цьому віковому проміжку. Він досліджував, як розвиваються навички емоційного інтелекту в цьому віці та як вони впливають на соціальні відносини, самопочуття і академічні досягнення юнаків. Д. Майер та П. Саловей описують дослідження, де студенти з вищим емоційним інтелектом мали більший успіх у стосунках з протилежною статтю [4].

Українські дослідники, такі як С. Дерев'янка, Т. Зайчикова, О. Милославська, А. Подорожня, Г. Свідерська та інші, зосередили свою увагу на дослідженні емоційного інтелекту серед молоді. Вони встановили пряму залежність між розвитком емоційного інтелекту та успішністю студентів, визнали емоційний інтелект як важливий елемент комунікативної компетентності студентів, сприяє успішній кар'єрі, оскільки допомагає у вирішенні конфліктів, прийнятті рішень та управлінні стресом на роботі. Крім того, особи з високим ЕІ частіше досягають успіху в особистому житті, мають міцніші сімейні та дружні стосунки..

Емоційний інтелект виявляє себе у взаємовідносинах і має вплив на професійні та особисті досягнення. Д. Гоулмен у своїх дослідженнях підкреслив, що «життєвий успіх людини визначається не стільки загальним рівнем інтелекту, скільки тими особливостями розуму, які впливають на здатність до самопізнання та емоційну саморегуляцію, а також на вміння виражати свої почуття».

Розвиток емоційного інтелекту у юнацькому віці є важливою темою, оскільки цей період життя супроводжується інтенсивними змінами в емоційному та соціальному розвитку. Дослідження в цій області спрямовані на розуміння та підтримку підлітків у подоланні емоційних викликів та

розвитку здорових соціальних навичок. Одним з головних завдань юнацького віку є дослідження і розвинення своєї ідентичності та відношення до своїх емоцій. Саме в цей віковий період розширюються навички співпраці та вирішення конфліктів в складних соціальних ситуаціях, зростає значення рефлексії емоційних переживань; емоційна сфера характеризується різноманітністю переживання почуттів, особливо моральних. Автори досліджень підкреслюють важливість розвивати навички саморегуляції і здатність розуміти емоції інших під час цього вікового періоду [73].

У своїх дослідженнях В. Мухіна відзначає важливість адекватної самоідентифікації та взаємодії з однолітками як ключові елементи у формуванні соціального та емоційного інтелекту юнаків. Фактор «коло спілкування» визначається наявністю референтної групи однолітків та рівнем її соціального розвитку. Адже цей вік характеризується появою свідомості про причини емоцій, що пов'язані з самосвідомістю та мораллю. З розвитком віку змінюється сприйняття причин базових емоцій, а здатність до вербалізації емоцій, зокрема, радості та страху, зростає.

Саме підлітковому та юнацькому віку властиве експресивне виявлення емоцій з вираженою емоційною лабільністю. При регуляції емоцій використовуються різні стратегії, такі як активне змінення ситуації, допомога інших та використання когнітивних прийомів. За роки цих періодів спостерігається збільшення усвідомленості причин емоцій та розвиток різноманітних стратегій емоційної саморегуляції.

У юнацькому віці експресія емоцій стає більш виразною, з'являються нові відтінки вираження почуттів. Проте зі дорослішанням спостерігається згладжування експресивності, збільшується помірність мимічної експресії. В цьому періоді також збільшується використання пасивних методів реагування, таких як вичікування та уникнення труднощів.

Дослідження Т. Березовської демонструє, що спеціально організоване навчання та виховання може сприяти розвитку емоційного інтелекту. Автор відзначила, що активна участь у навчальному процесі сприяє розширенню

емоційної компетентності у старшокласників, зокрема виявлено, що у хлопців це проявляється у збільшенні здатності розпізнавати емоції інших людей, а у дівчат – у поліпшенні управління власною емоційною сферою [23].

Науковці вважають, що в школах потрібно проводити спеціальне навчання, щоб допомогти учням розвивати навички управління своїми емоціями. Це можна здійснити через безпосереднє навчання або створення сприятливого психологічного середовища, яке залучає до спільної діяльності учнів, вчителів і батьків. Психологи-практики доводять, що робота за такими програмами може позитивно впливати на психічне здоров'я, а також зменшувати девіантну поведінку. Однак більшість психологів наголошують, що потрібно ще багато працювати над розробкою науково обґрунтованих методів розвитку та тестів емоційного інтелекту до та після впровадження програм, щоб оцінити їх ефективність.

І. Андрєєва вважає, що емоційний інтелект залежить від природжених (біологічних) та соціальних (набутих) факторів. Біологічні передумови емоційного інтелекту :

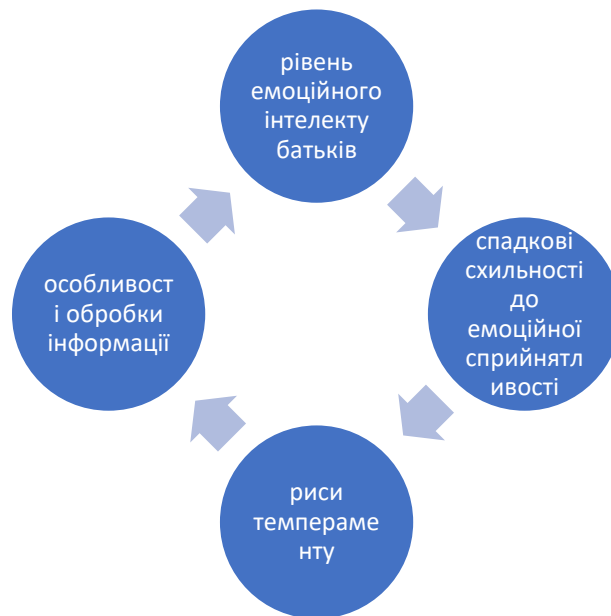


Рис. 1.5 Передумови емоційного інтелекту.

Рівень розвитку емоційного інтелекту батьків впливає на дитину через збагачене навколишнє середовище, де вона отримує знання та навички для свого емоційного розвитку. Мати, яка часто проводить час з дитиною, має

найбільший вплив на створення такого середовища. У підлітковому та юнацькому віці, коли сім'я втрачає значення, група однолітків стає важливим середовищем для розвитку емоційного інтелекту. Наукові дослідження свідчать що молодше покоління, як правило, має вищий рівень емоційного інтелекту, і це пов'язано з їхнім більш високим рівнем емоційної чутливості. Темперамент і інтелект вважаються характеристиками індивідуальності, причому темперамент визначає активність та енергію особистості, а інтелект - її здатність розпоряджатися цією енергією. Обидва ці психічні явища базуються на одних і тих же біологічних особливостях людини.



Рис. 1.6 Соціальні передумови емоційного інтелекту.

Набутими (соціальними) передумовами емоційного інтелекту є те, як наші близькі реагують на нас, впливає не лише наш емоційний розвиток, але і на те, як ми бачимо себе і оцінюємо. Основи того, як ми бачимо світ і себе в ньому, закладаються в нас ще з самого дитинства, коли ми сприймаємо себе через очі батьків. Механізми, які допомагають нам контролювати свої думки і почуття, теж формуються на початкових етапах нашого життя. На

психологічному рівні контроль над нашими думками і почуттями відбувається на трьох рівнях:

- значущих для нас речах;
- нашій особистості;
- наших почуттях.

Контроль наших почуттів пов'язаний з самоконтролем. Всі ці процеси будуються на основі того, як ми розуміємо себе. Іншими словами, наше розуміння себе є основою для того, щоб управляти своїми емоціями.

Дослідники вбачають, що рівень освіти батьків та рівень доходів сім'ї мають велике значення для розвитку емоційного інтелекту у підлітків. За результатами робіт Д. Гоулмана [25], успіх батьків у кар'єрі та матеріальний достаток можуть бути наслідком їхнього високого рівня емоційного інтелекту. І це може вплинути на розвиток їхніх дітей. Також люди з вищим рівнем освіти, як правило, мають більше часу для самовдосконалення, що може створити сприятливі умови для розвитку їхніх дітей у більш емоційно та інтелектуально насиченому середовищі, ніж діти менш освічених та забезпечених батьків.

У цій роботі ми приділили увагу розвитку емоційного інтелекту, оскільки вивчення цього явища має сенс лише у контексті можливості його покращення. Наразі закордонні дослідницькі центри, які вивчають взаємозв'язок почуттів і розуму, а також розробляють спеціальні програми для розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Вчені, що досліджують емоційний інтелект, виявили деякі особливості його розвитку залежно від віку: зі зростанням життєвого досвіду емоційний інтелект підвищується, і цей процес активніше протікає у період молодості та дорослості. Це означає, що в дітей він зазвичай нижчий, ніж у дорослих. Однак формування емоційних навичок у дитинстві є особливо важливим. Існують дані, що програми спеціального навчання значно підвищують рівень емоційної компетентності дітей. Важливість і актуальність тренінгів з розвитку емоційного інтелекту особливо відчутна в дошкільному та молодшому шкільному віці, коли у дітей

проявляється активний розвиток емоцій: самосвідомість, здатність до рефлексії та врахування почуттів і потреб інших. Тому вчені рекомендують розвивати емоційний інтелект у дітей і підлітків.

Юнаки та юначки зазвичай мають реалістичні очікування стосовно своєї майбутньої професійної діяльності та сімейного життя. Проте вони часто перебільшують свої очікування щодо освіти, соціального статусу та матеріального благополуччя. Це може викликати емоційні турботи, які потребують контролю, щоб не відволікати увагу від навчання. Саме при переході до юнацького віку, їхнє знання про себе стає менш напруженим і більш спокійним. У цьому віці вони вже краще вміють керувати своїми почуттями, зокрема, краще контролюють свої емоції та настрої [17].

П. Якобсон вважає, що юніс є критичним періодом для розвитку наших емоцій. У цей час формуються основи нашої емоційної життєвої сфери, яка потім впливає на наше емоційне становище в дорослому житті. Молодь має особливу емоційну чутливість. За наявності сприятливих умов у цей час можуть активно розкриватися всі можливості наших емоцій, які є складовою частиною нашої природи [18]. У юнацькому віці емоційне життя відрізняється тим, що люди починають розуміти не лише конкретні емоції, спрямовані на певні ситуації або людей, але й формують загальні почуття, які стосуються великих ідей або філософських поглядів на світ, такі як краса, трагіка, гумор і т. д. Ці почуття відомі як світоглядні [47].

Більшість вчених, таких як Л. Виготський, Ж. Піаже, Д. Перкінс і Р. Стернберг, вважають, що інтелект і його процеси майже повністю формуються на ранньому етапі юності. Вони показали, що інтелект може підвищуватися і розвиватися, особливо в молодшому шкільному віці, зокрема, формування теоретичного мислення. Проте закономірності, виявлені на ранньому етапі, не завжди переносяться на подальші етапи розвитку. Для ранньої юності ця проблема залишалася невирішеною. У психометричних концепціях інтелекту не розглядалася проблема його розвитку на ранньому етапі юності, оскільки вони вважали, що інтелект визначається вродженими

або спадковими чинниками і залишається практично незмінним протягом життя [48].

Загалом юнацький - період часу, коли у молоді формується загальна емоційна сфера та встановлюються основи їх емоційної культури. У цьому віці спілкування стає ключовим типом активності, який сприяє розвитку особистості та формуванню нових здібностей, що є важливими для подальшого повноцінного та гармонійного розвитку на наступних етапах. Отже, на основі теоретичного аналізу психологічної літератури можна зробити висновок, що юнацький період характеризується особливою емоційною чутливістю; у цьому віці спілкування стає провідною формою діяльності, яка сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Саме в міжособистісному спілкуванні молода людина відкриває для себе різні емоції та почуття. Е. Іванова досліджувала здатність розпізнавати емоції за допомогою міміки як структурний елемент емоційного інтелекту, як необхідної умови успішного спілкування. Автор дійшов висновку, що розпізнавання емоцій є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, яка забезпечує його функціонування та розвиток на різних етапах онтогенезу, особливо виходячи з того, що міміка використовується як засіб спілкування з оточуючими на всіх етапах життя. Так, для оцінки здатності до вербалізації автором було використано методика «Словник емоцій», яка дозволяє виявити обсяг активного словника кожного випробуваного, який використовується для називання емоцій та співвіднесення цих результатів з нормативними показниками.

### **Висновки до розділу 1**

За результатами проведеного теоретичного дослідження емоційного інтелекту, слід відзначити, що дослідження емоційного інтелекту значно просунулися в психологічній науці завдяки таким вченим, як Д. Гоулман, П. Саловей та Дж. Майер. В своїх працях вказані дослідники визначили емоційний інтелект як здатність розпізнавати та управляти емоціями, що

сприяє успішній адаптації та стресостійкості в сучасному житті. Розроблені науковцями моделі емоційного інтелекту включають ряд компонентів, таких як сприйняття / вираження емоцій, використання емоцій для полегшення мислення, розуміння емоцій та управління ними.

Популяризація концепції емоційного інтелекту значно зросла після публікації книги Д. Гоулмана «Emotional Intelligence» (1995), яка підкреслила важливість соціально-емоційних навичок для досягнення успіху. Моделі, розроблені в подальшому іншими вченими, зокрема Р. Бар-Он, розширили розуміння емоційного інтелекту, включивши некогнітивні здібності та навички, що сприяють ефективній адаптації та управлінню стресом.

Дослідження вітчизняних науковців, зокрема Е. Носенко та І. Аршави, також підтвердили важливість емоційного інтелекту для особистісного зростання та покращення міжособистісних відносин. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором для успішної адаптації, стресостійкості та досягнення життєвих цілей, допомагаючи людям краще розуміти та керувати проявами своїх емоцій у різних сферах життя.

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє важливу роль у формуванні адаптивності особистості, оскільки визначає, наскільки ефективно людина може спілкуватися, розуміти свій емоційний стан та емоції інших, керувати проявами своїх емоцій. Адаптивність означає здатність адекватно реагувати на зміни, вирішувати проблеми та досягати цілей. Такі науковці, як Д. Бернар і У. Кеннон, розглядають адаптацію як біологічне, соціальне та психологічне явище, зокрема описуючи процеси, що підтримують гомеостаз.

Слід відзначити, що механізми адаптації є результатом еволюційного розвитку і служать для виживання в змінних умовах. Дослідники І. Павлов, Г. Сельє та інші, які вивчали психологічну адаптацію, визначають її як процес пристосування до нових умов для досягнення оптимального сприйняття та запобігання надмірному навантаженню рецепторів. Емоційний інтелект, в свою чергу, допомагає особам управляти стресом, покращувати міжособистісні відносини та використовувати адаптивні стратегії для

вирішення проблем.

Розвиток емоційного інтелекту включає саморегуляцію емоцій, емпатію, ефективне спілкування та управління власними емоціями. Люди з високим рівнем ЕІ легше адаптуються до змін і менш схильні до погіршення психічного здоров'я в стресових ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє використанню проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, допомагаючи краще розуміти себе та інших, управляти емоціями та досягати успіху в різних сферах життя.

Юність є ключовим періодом розвитку особистості, під час якого молодь переходить від дитинства до самостійного дорослого життя. Це час активного формування особистісної свідомості, професійної самореалізації та розвитку глибоких міжособистісних взаємин. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у встановленні та підтримці довірливих взаємин. Молодь з високим рівнем емоційного інтелекту краще сприймається іншими, що сприяє їх успішності в міжособистісному спілкуванні.

Вітчизняні та зарубіжні психологи, такі як Д. Гоулмен, П. Саловей, Д. Майер, Е. Еріксон, Л. Виготський та інші, досліджували особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Вони виявили, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на соціальні відносини, самопочуття та академічні досягнення молоді. Юність є періодом інтенсивного емоційного та соціального розвитку, коли формуються навички співпраці, вирішення конфліктів та рефлексії емоційних переживань. Важливими, при цьому, є адекватна самоідентифікація та взаємодія з однолітками.

Рівень розвитку емоційного інтелекту батьків, їхня освіченість та матеріальний достаток впливають на емоційний розвиток дітей. Підлітки, які ростуть у сприятливому соціальному середовищі, мають вищий рівень емоційного інтелекту. Спеціально організоване навчання та виховання можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту у молоді. У школах необхідно проводити програми, що допомагають учням розвивати навички управління своїми емоціями.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З АДАПТИВНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Організація та методики дослідження

На основі теоретико-методологічних положень розглянутих в розділі 1 щодо дослідження емоційного інтелекту, адаптивності осіб юнацького віку та їх взаємозв'язку, ми розробили комплекс методик для емпіричного вивчення цієї проблеми. Проведення емпіричного дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту, адаптивності осіб юнацького та їх кореляції в рамках підготовки магістерської роботи складалося з кількох етапів: підготовчий який включав збір інформації; обробка результатів; та їх узагальнення та систематизація.

Підготовчий етап включав розробку плану дослідження, відповідно до якого були визначені завдання та цілі, необхідні до виконання в процесі роботи, пошук відповідних діагностичних методик та розробку авторської анкети.

Комплексна обробка даних здійснювалась за допомогою використання кількісного (за допомогою математико-статистичних методів) та якісного (з використанням диференціації за групами та варіантами) аналізу. Отримані в процесі дослідження дані були представлені у вигляді складання таблиць, діаграм, графіків. На етапі узагальнення та систематизації отриманих даних була здійснена підготовка до захисту висновків, отриманих в ході дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та його взаємозв'язку з адаптивністю особистості в юнацькому віці.

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 юнаків і дівчат віком від 16 до 21 року, з них дівчата склали 60% респондентів (36 дівчат), а хлопці 40% респондентів (24 юнака).

За віком респонденти були розподілені таким чином:

- 16-17 років – 58,7% (34 опитаних);
- 18-19 років – 15% (9 опитаних);
- старші 19 років – 28,3% (17 опитаних).

Більшість опитаних на даний час навчаються в старшій школі – 51,7% (31 респондент), 35% (21 респондент) – є студентами закладів вищої освіти, решта навчаються в інших закладах освіти або вже працюють.

Дослідження охоплювало як молодь, що на даний момент проживає в Україні, так і юнаків та дівчат, які виїхали за кордон після початку повномасштабного вторгнення. У кількісному співвідношенні 1/5 опитаних (13 респондентів) перебувають зараз за межами України, а решта – 47 респондентів (4/5 опитаних) знаходяться в Україні.

Відповідно до поставленої мети дослідження були використані такі методи, як: структуроване анкетування, бесіда і психодіагностичні методики.

При дослідженні рівня розвитку емоційного інтелекту та його взаємозв'язку із адаптивністю особистості в юнацькому віці увага була приділена таким аспектам:

- визначення рівня розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів («Емоційна обізнаність», «Керування власними емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей»);
- вимірювання рівню розвитку внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту;
- визначення рівня адаптивності;
- суб'єктивне оцінювання власного стану та самопочуття в поточних умовах війни і кризи, здатності самостійно справлятися з викликами та стресовими ситуаціями.

Для вирішення завдань, поставлених в дослідженні, були використані:

- діагностичну методику Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл), який дозволяє виміряти загальний рівень розвиненості емоційного інтелекту та його окремих компонентів («Емоційна обізнаність»,

«Керування власними емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей»);

- опитувальник ЕМІн Д. Люсіна, що дозволяє оцінити розвитку внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту;
- методика дослідження соціальної адаптованості Кузнецов П.

### **Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла**

Тест емоційного інтелекту Н. Холла – одна з найвідоміших методик, заснованих на авторській моделі емоційного інтелекту Для оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту, використовує тест, що складається з 30 питань, розподілених на 5 груп, що діагностують емоційну обізнаність, управління власними емоціями, управління емоціями інших, емпатію та самотивацію.

Час на проходження тесту, у середньому, не перевищує 10 хвилин, саме це робить його зручним для використання у дослідженнях з молоддю. Такий підхід дозволяє залучити більше учасників і отримати більш репрезентативні результати.

Методика передбачає оцінку відповідей за шкалою, що дозволяє отримати більш точний результат:

- -3 (повністю не згідний);
- -2 (в основному не згідний);
- -1 (частково не згідний);
- 1 (частково згідний);
- 2 (в основному згідний);
- 3 (повністю згідний).

Бали відповідно до шкал обраховуються і тоді отримуємо результат. За допомогою методики можна діагностувати 5 шкал, до яких відносяться 6 пунктів з опитувальника:

Таблиця 2.1

**Опис шкал за моделлю Н. Холла:**

Перша шкала «Емоційна обізнаність»	відповідає за здатність розпізнавати, усвідомлювати та оцінювати емоційні стани як власні, так і інших людей. Така особистість здатна усвідомлювати свої почуття та аналізувати, як вони можуть вплинути на прийняття рішень у майбутньому.
Друга шкала «Керування власними емоціями»	визначає здатність особистості контролювати та регулювати власні емоційні реакції. Це охоплює здатність заспокоювати себе в стресових ситуаціях, вирішувати конфлікти без перебільшення емоцій та ефективно впоратися з негативними почуттями.
Третя шкала «Самотивація»	визначає здатність особистості до саморегуляції та підтримки внутрішньої мотивації. Це охоплює здатність встановлювати цілі, розвивати мотивацію для досягнення цих цілей, вміння знаходити радість у власних досягненнях і продовжувати працювати навіть у важкі періоди..
Четверта шкала «Емпатія»	визначає здатність сприймати та розуміти емоційний стан інших людей. Особистість з високим рівнем емпатії може відчувати та сприймати емоції оточуючих, вміє відчувати симпатію та співчуття, тим самим виявляючи велике розуміння та чутливість до потреб інших.

<p>П'ята шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»</p>	<p>визначає здатність сприймати та розрізняти емоційні стани у інших людей. Особистості з високим рівнем цієї шкали можуть ефективно розпізнавати емоції, виражені іншими, а також правильно інтерпретувати їхні вирази обличчя, жести, тон голосу тощо. Така здатність дозволяє краще розуміти стан і потреби інших людей і сприяє успішним міжособистісним взаємодіям.</p>
---	--

Для інтерпретації результатів тесту емоційного інтелекту Н. Холла враховуються суми балів за кожною шкалою з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більша плюсова сума балів, тим більше виражено це емоційний прояв.

Інтерпретація результатів за кожною окремою шкалою, рівні парціального емоційного інтелекту визначаються за наступними критеріями:

- 14 і більше балів - високий рівень;
- 8–13 балів - середній рівень;
- 7 і менше балів - низький рівень.

Щодо інтегративного рівня емоційного інтелекту (сума за всіма шкалами) з урахуванням домінуючого знака, використовуються наступні кількісні показники:

- 70 і більше балів - високий рівень;
- 40-69 балів - середній рівень;
- 39 і менше балів - низький рівень.

Ці критерії дозволяють оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту у молоді на основі результатів тестування та зробити висновки щодо його характеристик та потреб у подальшому розвитку.

Повний опис методики та ключ для обчислення результатів можна знайти у Додатку А.

## **Опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна**

Опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна є психодіагностичною методикою, яка базується на самозвіті і призначена для вимірювання рівня емоційного інтелекту. Д. Люсін у співпраці з американськими дослідниками Р. Робертсом і Дж. Метьюзом провели аналіз різних методик діагностики емоційного інтелекту, що базуються на різних підходах до визначення цього поняття, і здійснили порівняння їх структури та змісту [178]. Автори згрупували всі відомі опубліковані методики для діагностики емоційного інтелекту у дві основні підгрупи: перша включає методики-опитувальники, які трактують емоційний інтелект як складну структуру з когнітивною природою та як особистісну характеристику; друга – методики-тести, які розглядають емоційний інтелект як когнітивну характеристику. У подальших дослідженнях Д. Люсін розробив власну методику діагностики емоційного інтелекту, побудовану на основі його теорії про структуру та можливості розвитку цього феномену [124]. Згідно з теоретичними уявленнями автора тлумачення емоційного інтелекту як здатності розуміти та керувати своїми та чужими емоціями. Розуміння емоцій передбачає вміння визнавати наявність емоційного стану в собі або інших, ідентифікувати ці емоції та розуміти їхні причини та наслідки. Керування емоціями означає можливість контролювати їхню інтенсивність, вираження та викликати їх при необхідності. Ці здатності можуть бути спрямовані як на власні, так і на емоції інших, утворюючи внутрішньо-особистісний та міжособистісний емоційний інтелект.

При виборі методики вимірювання емоційного інтелекту увага зверталася на її доступність у розумінні та співвідношення з іншими методами, застосованими в даному дослідженні. Важливим було врахувати, що центральне місце у представленій роботі займає дослідження зв'язку емоційного інтелекту з адаптивністю осіб юнацького віку. Опитувальник ЕМІн, що використовувався, має пряме призначення для тестування емоційного інтелекту та включає пункти, які співвідносяться з адаптацією людини у соціумі. Це дозволяє інтерпретувати результати як джерело даних

щодо адаптації юнаків та юначок до нового середовища. Така модель передбачає активізацію різних когнітивних процесів і навичок, які взаємопов'язані між собою та формують чотири види емоційного інтелекту.

Опитувальник ЕМІн включає 46 тверджень, до яких випробовуваний має висловити свій рівень згоди, використовуючи чотирибальну шкалу (від «зовсім не згоден» до «повністю згоден»).

Ці твердження групуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири більш загальні шкали.

1. Розуміння чужих емоцій (МР);
2. Управління чужими емоціями (МУ);
3. Розуміння своїх емоцій (ВР);
4. Управління своїми емоціями (ВУ);
5. Контроль експресією (ВЕ).

Використання цього тесту дозволило виявити різні аспекти емоційного інтелекту, які виявляються як у взаємовідносинах з іншими людьми, так і у внутрішньоособистісному плані. Методика проходила апробацію, проте стандартизація продовжується, відповідно дані надійності та валідності методики, які опубліковані на даний момент можна вважати попередніми [124].

Результати нашого дослідження відповідають стандартам, зазначеним автором опитувальника ЕМІн, і узгоджуються з принципом відсоткового розподілу:

- дуже низькі показники охоплюють 10% найнижчих балів,
- низькі значення становлять від 11% до 30%,
- середні – від 30% до 70%,
- високі – від 71% до 90%,
- дуже високі – від 91% до 100%.

Повний опис методики та ключ для обчислення результатів можна знайти у Додатку Б.

## Методика дослідження соціальної адаптованості П. Кузнецов

Психодіагностика адаптаційних можливостей осіб юнацького віку є надзвичайно важливою, оскільки дезадаптація може призвести до погіршення функціонування когнітивної сфери та змін в емоційно-почуттєвій сфері [3]. На цьому етапі обов'язковим є дослідження соціальної адаптованості за методикою П. Кузнецова. Соціальна адаптація розглядається як активний процес пристосування людини до нового соціального середовища, яке зазнало змін унаслідок війни. Для оцінки цього процесу нами було застосовано методику соціальної адаптованості П. Кузнецова, яка дозволяє визначити показники адаптивності особистості. Методика містить 25 тверджень, Якщо ці твердження справедливі (на думку опитуємого), то респондент позначає відповідь значком «+» у стовпчику «Так». Якщо несправедливі, то респондент відмічає «+» - у стовпчику «Ні». Далі підраховуються всі відповіді «Так На основі цього роблять висновок про низький, нижче середнього, вище середнього та високий рівень за кожним показником.

Повний опис методики та ключ для обчислення результатів можна знайти у Додатку В.

Розроблено **авторську анкету**, що включала 3 блоки: інформаційний, діагностичний та блок питань на суб'єктивну оцінку власного стану та самопочуття в поточних умовах війни і кризи, здатності самостійно справлятися з викликами та стресовими ситуаціями

Інформаційний блок включав загальні питання про вік, стать, країну перебування респондентів.

В діагностичному блоці було використано 3 психодіагностичні методики, такі як: Тест на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл); опитувальник ЕмІн Д. Люсіна; методика дослідження соціальної адаптованості П. Кузнецов.

Авторський блок, який завершував анкету, включав питання, що характеризують емоційний стан та самопочуття опитуваних в умовах війни.

Респондентам було запропоновано дати відповідь на такі питання:

1. Як часто Ви відчуваєте стрес в умовах війни (наприклад, через повітряні тривоги, вибухи, загрози, втрати тощо)?
2. Як Ви зараз реагуєте на негативні події чи стресори?
3. Як Ви оцінюєте своє загальне емоційне самопочуття в умовах війни
4. Як ці зміни емоційного стану вплинули на Вашу поведінку та щоденну діяльність?
5. Чи шукали Ви професійну допомогу або консультацію щодо Вашого емоційного стану в умовах війни?

Отримані дані представлені у вигляді таблиці (Додаток Д) двомірного розподілу, побудованих за такими критеріями:

- 1) рівень емоційного інтелекту (високий, середній, низький);
- 2) варіанти відповіді надані респондентами.

Повний опис анкети можна знайти у Додатку Г.

Також нами було використано бесіду, для детального вивчення індивідуальних емоційних реакцій, стратегій управління емоціями та адаптації до навколишнього середовища. Це дозволило отримати більш повну інформацію та розширило розуміння процесів взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту молоді з її адаптивністю.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

В контексті кваліфікаційної роботи ми проаналізували результати діагностики емоційного інтелекту у осіб юнацького віку та виміряли їх рівень адаптивності. На основі отриманих даних ми класифікували респондентів на наступні групи.

Відповідно до одержаних результатів дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла високий рівень розвиненості емоційного інтелекту продемонстрували лише 3,3% респондентів (2 особи) (див. рис.2.1).

30% (18 респондентів) показали середній рівень розвиненості емоційного інтелекту – ці юнаки та юначки прагнуть до розуміння себе і людей, які їх оточують, докладають зусиль бути емоційно обізнаними, здатні до емпатії, вирішують поставлені цілі, хочуть досягати успіхів, відчують потребу в соціальній взаємодії.

Проте найбільшу групу складають респонденти, які виявили низький рівень розвитку емоційного інтелекту – 63% (19 осіб). Більшості опитаних важко чітко розпізнавати та назвати емоції, які вони переживають в різні моменти свого життя, вони не можуть часом ідентифікувати власні емоції та ефективно управляти своїм внутрішнім станом. Їм також важко розрізнити емоції людей, що їх оточують, та слідкувати за змінами власних емоційних станів. На нашу думку, такі показники є цілком очікуваними, оскільки пов'язані з віковими особливостями підліткового віку, періоду інтенсивних емоційних і фізичних змін. Гормональні зміни можуть викликати емоційну нестабільність у осіб юнацького віку та нездатність управляти своїм станом. Варто відзначити, що військовий конфлікт, який зараз триває на території України, може також значно впливати на спроможність юнаків та юначок ідентифікувати та керувати своїм емоційним станом через такі фактори як психологічний стрес, травматичний досвід, розірвані соціальні зв'язки відсутність стабільного середовища, які переживає сучасна молодь.

Таким чином, можна відзначити суттєві прогалини у розвитку емоційного інтелекту серед опитаної молоді, що можуть бути обумовлені як віковими, так і зовнішніми факторами.

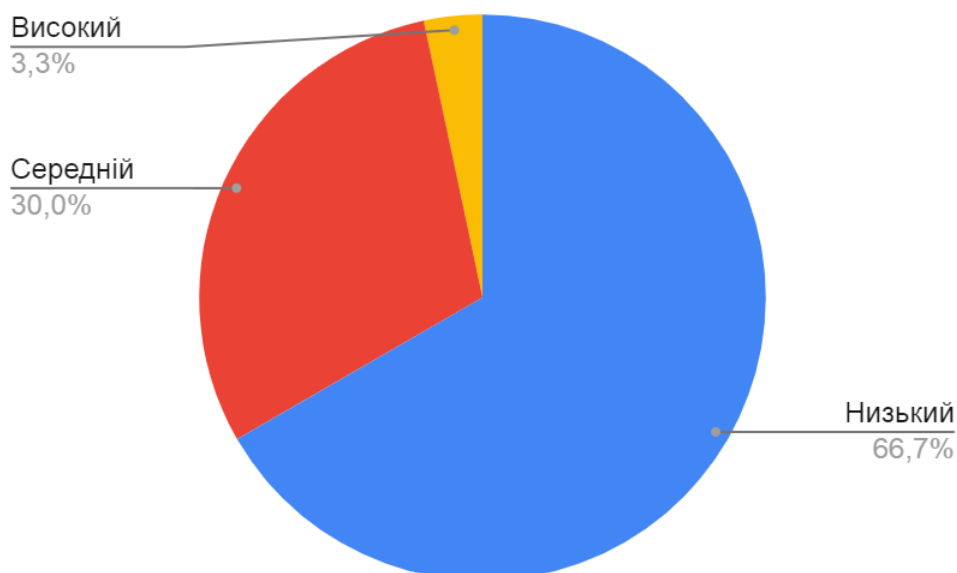


Рис.2.1. Загальні показники розвиненості емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

В контексті характеристики емоційного інтелекту за методикою Холла було окремо проаналізовано такі складові як «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших людей». Результати дослідження представлено в узагальненому вигляді на рис. 2.2

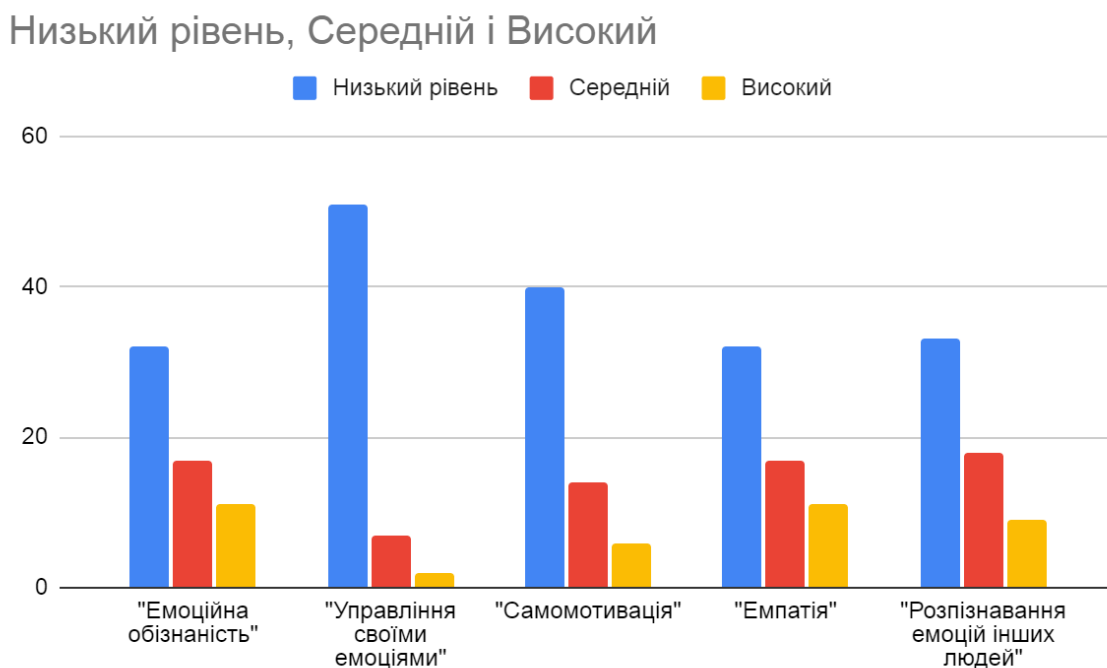


Рис.2.2. Показники розвиненості емоційного інтелекту за методикою Н. Холла за шкалами

Відповідно до одержаних даних за шкалою емоційна обізнаність у респондентів переважає низький рівень розвитку даного компоненту, який продемонструвало 53,3% (32 опитаних); середній рівень – 28,3% (17 опитаних); високий – 18,3% (11 опитаних).

отримані значення за шкалою Управління своїми емоціями свідчать про низький рівень розвитку даного компоненту у більшості опитаних 85% (51 особа); середній рівень продемонстрували 11,7% (7 опитаних); високий – 3,3% (2 особи).

За шкалою Самомотивація – значення відповідають низькому рівню розвитку даного компоненту у 66,7% (40 опитаних); середній рівень продемонстрували 23,3% (14 опитаних); високий – 10% (6 опитаних).

Згідно шкали Емпатія – значення відповідають низькому рівню розвитку даного компоненту 53,3% (32 особи); середній рівень продемонстрували 28,3% (17 опитаних); високий – 18,3% (11 осіб).

Відповідно до шкали Розпізнавання емоцій інших людей – значення відповідають низькому рівню розвитку даного компоненту у 55% (33 опитаних); середній рівень продемонстрували 30% (18 опитаних); високий – 9% (15 опитаних). •

Аналізуючи отримані дані, бачимо в основному низькі показники рівня розвитку емоційного інтелекту (як загального, так і окремих його компонентів), найбільші показники розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, відповідають шкалам «Емоційна обізнаність», «Емпатія» і «Розпізнавання емоцій інших людей». Це свідчить про нерівномірність розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту осіб юнацького віку, що може призводити до внутрішнього емоційного дисбалансу, стати причиною низької адаптованості та конфліктам з соціальним оточенням. Адже сучасні молоді люди вже розуміють які саме емоції вони відчувають в тій чи іншій ситуації, а також вміють викликати подібні емоції і у інших людей. Саме «Емпатія» як компонент емоційного інтелекту у молоді свідчить про їхню здатність розуміти і відчувати емоції

інших людей. Ця важлива навичка, допомагає у встановленні та підтримці здорових соціальних відносин. Вона означає, що юнаки та юначки здатні до соціальної взаємодії і емоційного розвитку, а саме це є ключовим аспектом для успішної адаптації в суспільстві. Проте, ми бачимо, що компоненти емоційного інтелекту що включають конкретні навички та стратегії, «Самотивація» та «Управління своїми емоціями», ще недостатньо розвинені.

Для перевірки та підтвердження показників рівня розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку було проведено також дослідження за допомогою методики ЕМІн Д. Люсіна. Основні аспекти які ми розглядали на цьому етапі дослідження – наявність відмінності в осіб юнацького віку в розвитку внутрішньоособистісного і міжособистісного емоційного інтелекту.

Низький загальний рівень емоційного інтелекту був виявлений у 60% (32 опитаних). Це говорить про недостатньо розвинену здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, а також керувати ними. Така ситуація значно ускладнює соціальну взаємодію юнаків та юначок, оскільки вони часто відчують труднощі в ефективному спілкуванні з своїми однолітками, учителями чи батьками, це стає причиною міжособистісних конфліктів та загальній адаптованості. Саме відсутність навичок емоційної регуляції робить осіб юнацького віку менш здатними пристосовуватися до змін і стресових ситуацій, що спричиняє зниження їхньої загальної здатності до адаптації у соціальному середовищі.

Середній рівень розвитку емоційного інтелекту був виявлений у 31,7% (19 опитаних). Це означає, що юнаки та юначки здатні розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, хоча іноді роблять помилки. У них не виникають труднощів з описанням своїх переживань і встановленням взаємозв'язку з їх виникнення, проте вони не завжди здатні усвідомлювати наслідки своїх емоцій. В юнацькому віці більшість опитаних осіб відчують труднощі під час спілкування з дорослими та однолітками, вони не завжди стримують свої емоції та не можуть ефективно впливати на емоції інших.

Тільки у 8,3% (5 опитаних) був виявлений високий показник загального рівня емоційного інтелекту. На нашу думку, це свідчить про те, що лише невелика частка молоді має добре розвинені навички розуміння і управління емоціями. В контексті нашого дослідження впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на адаптивність осіб юнацького віку, це означає, що лише незначна кількість молоді може ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, займати лідерські позиції та успішно взаємодіяти як з ровесниками, так і з дорослими. Відповідно, більшість осіб юнацького віку має обмежені можливості для адаптації у складних соціальних середовищах через недостатній розвиток емоційного інтелекту.

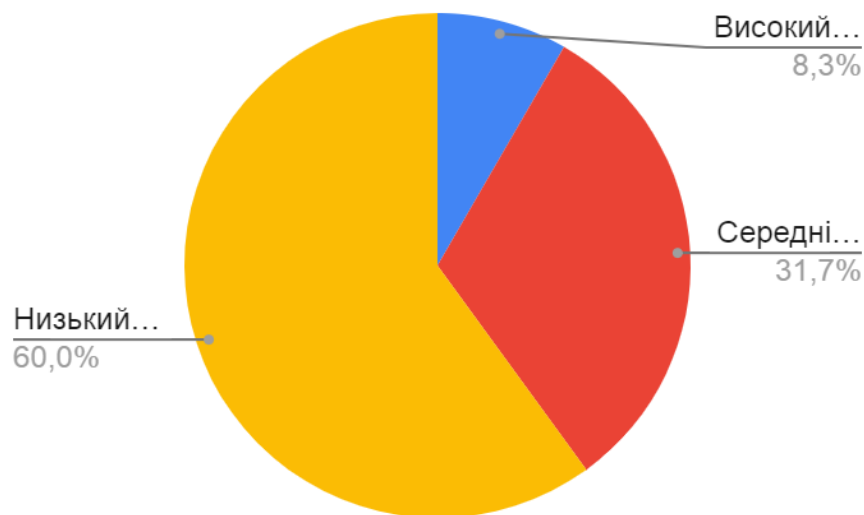


Рис.2.3 Загальні показники розвиненості емоційного інтелекту за методикою ЕМІн Д. Люсіна

Розглянемо дані показників розвитку внутрішньо-особистісного і міжособистісного емоційного інтелекту. Нами були отримані наступні результати:

- низький рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту був виявлений у 60% (36 опитаних),
- низький рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту був виявлений у 55% (33 опитаних),
- середній рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту був виявлений у 31,7% (19 опитаних),

– середній рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту був виявлений у 36,7% (22 опитаних),

– високий рівень розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту був виявлений у 8,3% (5 опитаних),

– високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту був виявлений у 8,3% (5 опитаних).

Аналізуючи отримані результати ми не побачили суттєвих відмінностей в розвитку внутрішньо-особистісного і міжособистісного емоційного інтелекту серед осіб юнацького віку.

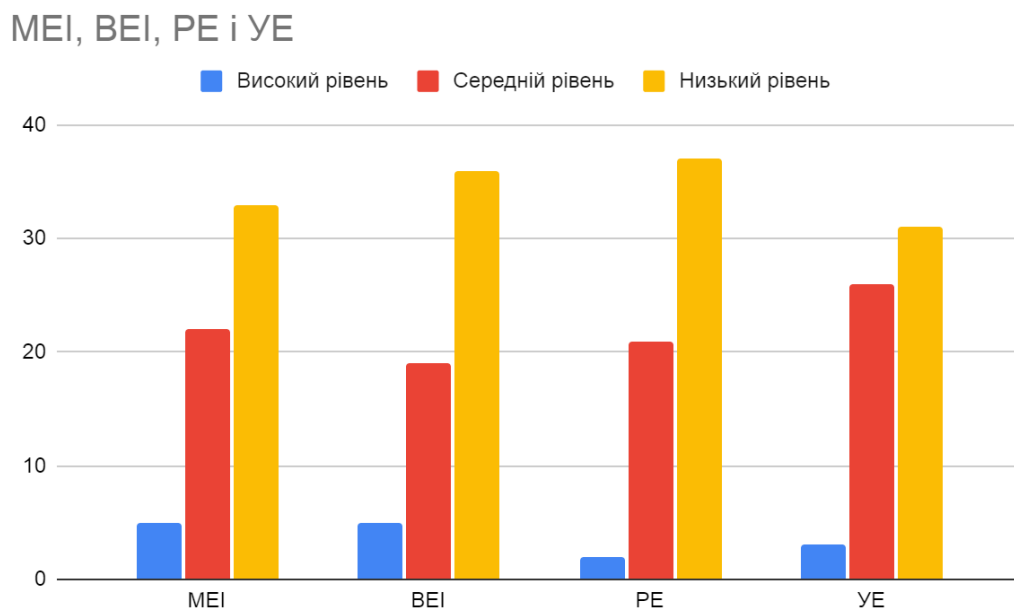


Рис 2.4 Показники розвиненості емоційного інтелекту за методикою ЕмІн Д. Люсіна за шкалами

Отримані та проаналізовані результати опитувальника розвиненості емоційного інтелекту за методикою ЕмІн Д. Люсіна підтвердили показники рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Це свідчить про узгодженість результатів двох різних методик оцінки емоційного інтелекту та їхню достовірність. Дані, отримані за методикою Люсіна, також вказують на те, що більшість респондентів мають низький або середній рівень емоційного інтелекту, підтверджуючи необхідність цілеспрямованої роботи у цьому напрямку. Висока кореляція між результатами обох методик підкреслює

важливість комплексного підходу до оцінки та розвитку емоційних навичок у молоді.

На другому етапі дослідження було проаналізовано результати отримані респондентами по методиці адаптивності Кузнецова. Отримані результати було співставлено зі ступенем розвитку емоційного інтелекту.

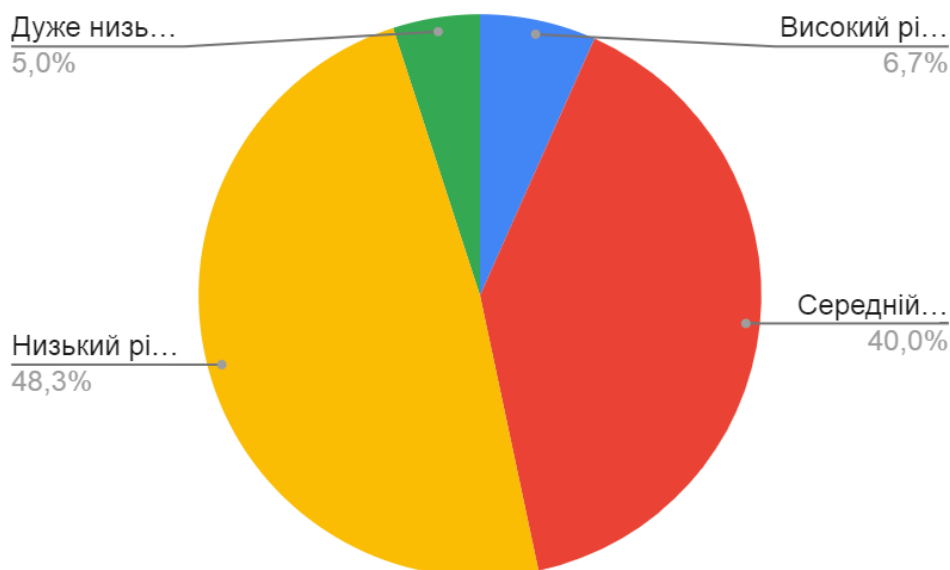
В цілому, отримані дані свідчать (рис.2.5), що більшість респондентів мають або низький, або середній рівень адаптивності, що може впливати на їхню здатність ефективно справлятися зі змінами та стресовими ситуаціями. Лише невеликий відсоток молоді демонструє високий або дуже низький рівень адаптивності, що свідчить про потребу в розвитку цих навичок у більшій частини молоді.

Розглянемо отримані дані більш докладно. Низький рівень адаптивності показали найбільша частина респондентів 48,3% (29 опитаних) Це свідчить про значні труднощі у пристосуванні до нових чи складних ситуацій у цієї групи.

Середній рівень адаптивності відповідно показали 40,0% респондентів (24 опитаних). Ця група демонструє здатність до адаптації в більшості ситуацій, хоча іноді можуть виникати певні труднощі з пристосуванням до нових умов чи обставин.

Високий рівень адаптивності продемонстрували результати лише 6,7% (4 опитаних). Ці юнаки та юначки здатні ефективно справлятися з новими та стресовими ситуаціями, швидко пристосовуватися до змін.

Ми також отримали результати з дуже низьким рівнем адаптивності у 5,0% (3 опитаних). Це вказує на потребу в додатковій підтримці та розвитку навичок адаптації у осіб юнацького віку. Адже вони потребують психологічної допомоги, розвитку емоційного інтелекту та спеціальних програми, спрямованих на підвищення ефективного пристосування до нових умов.



**Рис 2.5 Показники адаптивності П. Кузнецов**

Проаналізуємо таблицю, складену на основі загальних показників, отриманих за трьома методиками. (див. Табл 2.2)

Показник	Емоційний інтелект		Адаптивність П. Кузнецов
	Методика Н. Холл	Методика Д. Люсіна	
Низький рівень	66,7%	60,0%	53,3%
Середній рівень	30,0%	31,7%	40,0%
Високий рівень	3,3%	8,3%	6,7%

Табл 2.1 Порівняння результатів дослідження

Проведений кореляційний аналіз показників рівня розвитку емоційного інтелекту, оцінених за допомогою методик Н. Холл та Д. Люсін, продемонстрував сильний позитивний зв'язок між цими показниками. Зокрема, розрахований коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,8304. Це значення свідчить про значну кореляцію між оцінками, отриманими за допомогою зазначених методик.

Коефіцієнт кореляції Пірсона, що дорівнює 0,8304, інтерпретується як індикатор сильного позитивного зв'язку. Це означає, що високі показники емоційного інтелекту, визначені за однією методикою, зазвичай

супроводжуються високими показниками за іншою методикою. Такий результат підтверджує валідність та узгодженість використаних методик у вимірюванні емоційного інтелекту.

Згідно з критеріями інтерпретації коефіцієнта кореляції Пірсона, значення близьке до 1 свідчить про дуже тісний зв'язок між змінними. Таким чином, отримані результати можуть бути трактовані як підтвердження того, що методики Н. Холл та Д. Люсін, використовувані в цьому дослідженні, оцінюють подібні аспекти емоційного інтелекту, забезпечуючи високий рівень конвергентної валідності.

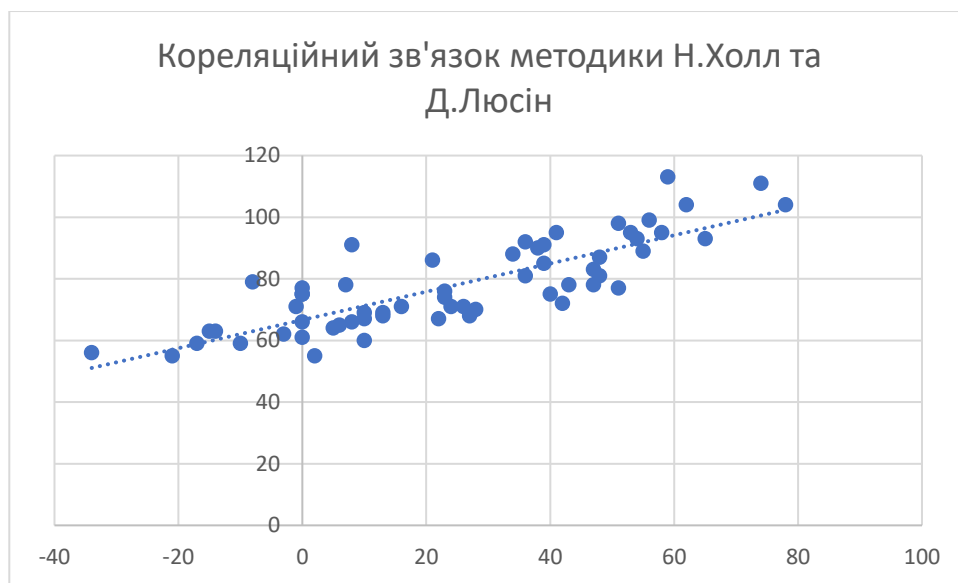


Рис. 2.6. Кореляційний зв'язок методик Н. Холла та Д. Люсін.

Проведений кореляційний аналіз показників рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Д. Люсін і показників адаптивності за методикою П. Кузнецова, де менший бал вказує на вищу адаптованість, показав коефіцієнт кореляції Пірсона, що дорівнює  $-0,3111$ .

Отримане значення коефіцієнта кореляції свідчить про помірний негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю. Однак, з урахуванням того, що менший бал за методикою П. Кузнецова означає вищу адаптованість, ця негативна кореляція може бути інтерпретована як позитивна взаємозалежність між цими двома показниками. Іншими словами, більш високий рівень емоційного інтелекту за методикою Д. Люсіна асоціюється з вищою адаптивністю, оскільки нижчі значення за методикою Кузнецова

свідчать про кращу адаптованість. Водночас, ці результати можуть свідчити про те, що розвиток емоційного інтелекту може сприяти кращій соціально-психологічній адаптації.

Ця взаємозалежність підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як чинника, що позитивно впливає на адаптивні можливості особистості, особливо в умовах стресових або нестабільних ситуацій, таких як війна.

Порівнявши результати респондентів отримані за відповідними методиками, робимо висновок, що особи з високими показниками емоційного інтелекту мають також високий рівень адаптивності. Загалом, показники емоційного інтелекту і адаптивності близькі, знаходяться в приблизно одному діапазоні відсоткового відношення.

Отже, за результатами нашого дослідження, робимо висновок, що більшість респондентів мають низькі показники емоційного інтелекту і відповідно – адаптивності. Менша частина групи має середній рівень, а осіб юнацького віку з високим рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю небагато.

Також отримані результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до оцінки та розвитку емоційного інтелекту і адаптивності, що може сприяти покращенню психологічного благополуччя та соціальної взаємодії молоді.

У ході дослідження ми також розробили і зібрали дані за допомогою авторської анкети, яка призначена для суб'єктивного оцінювання респондентами власного стану та самопочуття в поточних умовах війни та кризи. Анкета включала питання щодо здатності самостійно справлятися з викликами та стресовими ситуаціями. Після аналізу зібраних даних ми отримали наступні результати.

Аналіз емоційних реакцій респондентів в Україні та за кордоном можна розглянути та порівняти на діаграмах (рис 2.7; Рис 2.8)

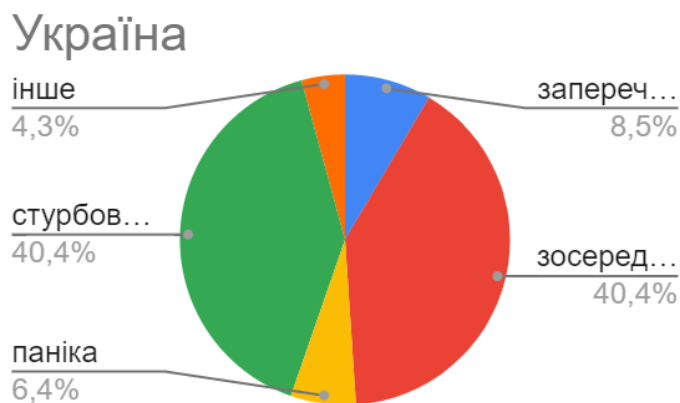


Рис 2.7. Відповіді респондентів які перебувають в Україні

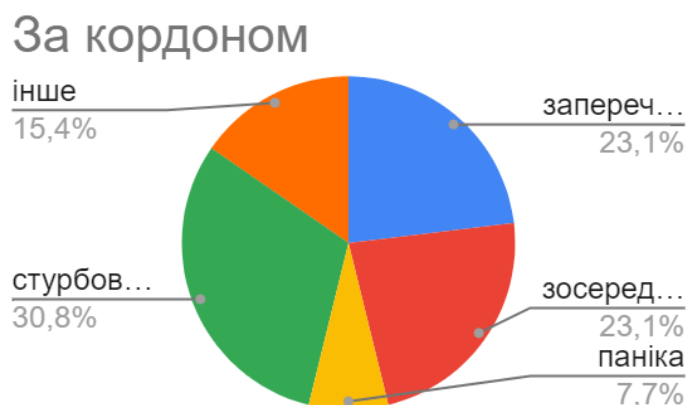


Рис 2.8. Відповіді респондентів які перебувають за кордоном

На основі зібраних даних про емоційні реакції респондентів можна зробити наступні висновки. В Україні 8,5% (4 респонденти) виказали заперечення; однаково високий показник в 40,4 % (19 респондентів) відчують зосередженість та стурбованість; 10% (3 респонденти) відчують паніку; і найменший показник 4,3% (2 респонденти) відчують інші емоційні реакції.

Відповіді респондентів за кордоном розподілилися наступним чином: однаковий показник 23,1% (3 респонденти) виказали заперечення і зосередженість; найвищий показник в 30,8 % (4 респонденти) відчують стурбованість; 7,7% (1 респондент) відчують паніку; 15,4% (2 респонденти) відчують інші емоційні реакції.

Як ми бачимо, більшість респондентів в Україні відчують зосередженість та стурбованість (по 40,4%). Це може бути пов'язано з постійними стресовими ситуаціями та необхідністю адаптуватися до нових

умов. У респондентів, що знаходяться за кордоном зосередженість та стурбованість також присутні, але в меншій кількості (по 23,1% і 30,8% відповідно). Рівень респондентів, що відчують заперечення в Україні (8,5%) та за кордоном (23,1%) це свідчить про певний рівень психологічний захист і те, що деякі респонденти не бажають визнавати серйозність ситуації. Паніка є менш вираженою як в Україні (8,5%), так і за кордоном (23,1%), це може вказувати на певний рівень адаптації або стійкості до стресу. Невеликий відсоток респондентів як в Україні (4,3%), так і за кордоном (15,4%) відчують інші емоційні реакції, що не вписуються в основні надані категорії.

Загалом, опрацьовані результати свідчать про те, що респонденти в Україні демонструють вищий рівень зосередженості та стурбованості, ніж ті, хто перебуває за кордоном. Це може бути пов'язано з безпосереднім впливом військової ситуації на емоційний стан юнаків і юначок в Україні. Водночас, респонденти за кордоном частіше вказують що відчують заперечення, що може бути наслідком віддаленості від основних військових подій та бути спробою зберегти психологічну рівновагу.

Також розглянемо відповіді респондентів стосовно їхнього самопочуття в умовах війни (рис 2.9; Рис 2.10).

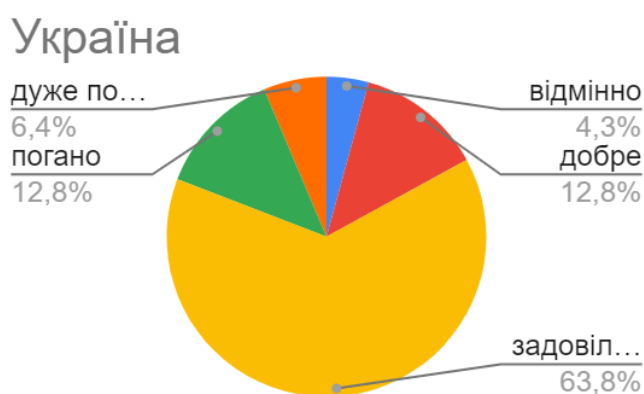
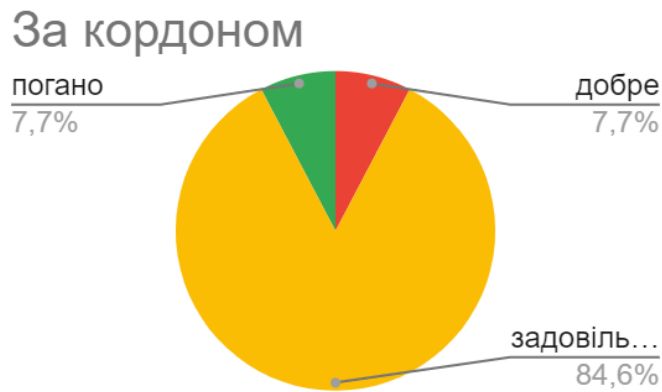


Рис 2.9. Відповіді респондентів які перебувають в Україні



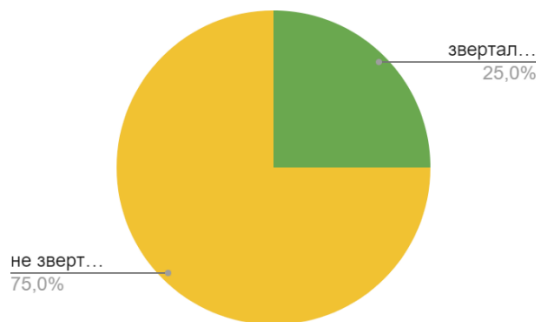
**Рис 2.10. Відповіді респондентів які перебувають в Україні**

На основі зібраних даних про самопочуття респондентів в умовах військового конфлікту в Україні, можна зробити наступні висновки. В Україні більшість респондентів 63,8% (30 опитаних) оцінили своє загальне самопочуття як задовільне. Невелика кількість респондентів почуваються відмінно 4,3% (2 опитаних) або добре 12,8% (6 опитаних). Погане самопочуття відмітили 12,8% (6 опитаних), та дуже погане самопочуття відчувають 6,4% (3 опитаних). За кордоном найбільша частка респондентів, оцінили своє самопочуття як «задовільне» 84,6% (11 опитаних). Ми відслідковуємо майже відсутність відмінного та доброго самопочуття, лише 7,7% (1 з опитаних) оцінив своє самопочуття як «добре», і жоден респондент не оцінив його як «відмінно». Мало хто відчуває себе погано або дуже погано, лише 7,7% (1 з опитаних) відчуває себе «погано», і жоден респондент не оцінив своє самопочуття як «дуже погане».

Опрацювавши дані бачимо, що військовий конфлікт має значний вплив на самопочуття людей, як в Україні, так і за кордоном. Проте, кількість юнаків та юначок з відмінним або добрим самопочуттям в Україні вища, ніж у осіб юнацького віку які тимчасово перебувають за кордоном. Більшість респондентів оцінюють своє самопочуття як задовільне, що може свідчити про адаптацію до важких умов або про наявність підтримки, яка допомагає їм справлятися зі стресом.

Значна кількість юнаків і юначок, як в Україні, так і за кордоном відчують себе погано, що свідчить про необхідність додаткової підтримки та допомоги для поліпшення їхнього самопочуття.

Проаналізувавши відповіді на питання «Чи зверталися Ви за професійною допомогою або консультацією щодо Вашого емоційного стану в умовах війни?» (див. рис. 2.11) показує, що 15 респондентів (25%) вказали на наявність звернень за допомогою, тоді як 45 осіб (75%) вважають таку допомогу непотрібною.



**Рис 2.11. Відповіді респондентів**

Дані, наведені в (Додаток Д ,) свідчать про те, що потреба в емоційній підтримці переважно спостерігається серед юнаків та юначок з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту (10 респондентів) та середнім рівнем розвитку (5 респондентів). Опитані з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту не звертаються за допомогою до фахівців. Отже, аналіз відповідей респондентів залежно від рівня емоційного інтелекту не виявив значущих результатів.

Ці дані вказують на важливість підтримки людей у кризових ситуаціях та на необхідність розробки програм психологічної допомоги для зниження негативних наслідків військового конфлікту.

## **Висновки до розділу 2**

Відповідно до завдань дослідження, було заплановано здійснити діагностику рівня емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни, а також встановити наявність взаємозв'язку між досліджуваними явищами. Для виконання поставлених завдань було

розроблено комплекс методик для емпіричного вивчення вказаної проблеми. Підготовчий етап дослідження включав розробку плану дослідження та підбір відповідних діагностичних методик, таких як тест Н. Холла, опитувальник ЕмІн Д. Люсіна та методика дослідження соціальної адаптованості П. Кузнецова.

Етап обробки даних складався з якісного та кількісного аналізу, результати якого були представлені у формі таблиць та графіків. Загальний аналіз показників дозволив підготувати висновки, які стали основою для магістерської роботи.

Емпіричне дослідження охоплювало 60 учасників віком від 16 до 21 року, більшість з яких навчаються в старшій школі або закладах вищої освіти, які перебувають як в Україні, так і за її межами. Результати дослідження дозволили визначити рівень розвитку емоційного інтелекту, адаптивності та їх взаємозв'язок у молоді.

Загальний аналіз даних свідчить, що більшість осіб юнацького віку мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, що може бути зумовлено як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. У більшості респондентів спостерігаються труднощі в розпізнаванні, розумінні та керуванні власними емоціями, що може призводити до недостатньої адаптованості та міжособистісних конфліктів.

Разом з тим, лише незначна частина молоді виявила високий рівень розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про їхню здатність до ефективної соціальної взаємодії та адаптації. Аналіз результатів за методиками Н. Холла та ЕмІн Д. Люсіна підтвердив взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю. Особи з високими показниками емоційного інтелекту також демонструють вищий рівень адаптивності, що підкреслює важливість комплексного підходу до розвитку емоційних навичок та здатності до адаптації.

Додатковий аналіз за методикою П. Кузнецова показав, що більшість респондентів мають низький або середній рівень адаптивності, що може

впливати на їхню здатність ефективно справлятися зі змінами та стресовими ситуаціями. Це вказує на необхідність вжиття спрямованих заходів для підвищення рівня адаптивності серед молоді.

Відповідно до даних, зібраних за допомогою авторської анкети, більшість респондентів в Україні відчувають зосередженість та стурбованість, тоді як за кордоном частіше спостерігається заперечення ситуації. Самопочуття більшості респондентів є «задовільним», що вказує на адаптацію до складних умов. Лише 25% респондентів зверталися за професійною допомогою, при цьому це переважно ті особи, хто має низький або середній рівень емоційного інтелекту. Ці результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки для молоді в умовах війни.

## РОЗДІЛ 3.

### РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

#### 3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту молоді під час війни

Результати проведених емпіричних досліджень виявили взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту в осіб юнацького віку та їхньою здатністю до адаптивності. Також було встановлено, що більшість юнаків і юначок мають низький або середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Це підкреслює важливість проведення тренінгу для підвищення рівня емоційного інтелекту серед молоді. Ці результати стали основою для розробки і впровадження тренінгу з розвитку емоційного інтелекту молоді.

Таким чином, впровадження тренінгу з розвитку емоційного інтелекту сприятиме:

- Підвищенню емоційної грамотності.
- Поліпшенню міжособистісних відносин.
- Зниженню стресу та покращенню адаптації.
- Збільшенню самоусвідомлення.
- Посиленню мотивації та продуктивності.
- Формуванню позитивного робочого середовища.
- Підвищенню загальної ефективності.

Це створить сприятливі умови для особистісного зростання та професійного розвитку учасників.

#### Опис тренінгу

Тренінг, спрямований на розвиток емоційного інтелекту, включає в себе широкий спектр активностей та вправ, спрямованих на розуміння та керування власними емоціями, а також на розвиток емпатії та міжособистісних навичок. Цей тренінг надає учасникам можливість вивчити основні концепції емоційного інтелекту, виявити свої сильні та слабкі сторони в цій сфері, а

також навчитися використовувати практичні стратегії для покращення своєї емоційної компетентності.

### **Мета тренінгу**

Загальна мета тренінгу полягає в розвитку емоційного інтелекту учасників для покращення їхнього самопізнання, міжособистісних відносин, стресостійкості та самореалізації. Поставлені такі цілі:

- Ознайомлення з концепцією EI, розвиток емпатії та навичок керування емоціями.
- Розуміння власних емоцій, навчання технік релаксації та стрес-менеджменту.
- Розвиток міжособистісних навичок, співчуття та лідерських якостей.
- Самовизначення, самопізнання та саморефлексія для підвищення самопідтримки.
- Встановлення цілей, стратегії самореалізації та збереження внутрішньої мотивації.

### **Зміст Програми**

Модуль 1: «Основи емоційного інтелекту» Знайомство з основними концепціями емоційного інтелекту, його складовими та важливістю для розвитку особистості.

Модуль 2: «Емоційна саморегуляція» Розвиток навичок управління власними емоціями, технік релаксації та стрес-менеджменту.

Модуль 3: «Соціальна компетентність» Розвиток міжособистісних навичок і ефективної комунікації.

Модуль 4: «Розвиток самоемпатії» Розвиток здатності розуміти і підтримувати себе та інших.

Модуль 5: «Самомотивація» Навчання технік самопідтримки, мотивації та досягнення цілей.

Модуль 6: «Емоційна компетентність у командній взаємодії» навчання технік ефективної комунікації в команді, вирішувати конфлікти і надавати підтримку.

Модуль 7: «Емоційна адаптація до змін» розвинути навички адаптації до змін, управління стресом та підтримки емоційної стійкості в умовах війни.

**Тренінг складається з 7 основних модулів, де 20% становить теорія та 80% практика**

Ми обрали саме формат тренінгу з розвитку емоційного інтелекту, тому що він забезпечує практично орієнтоване навчання через активне залучення учасників у вправи та симуляції, сприяє інтерактивному спілкуванню між учасниками та тренером, враховує індивідуальні потреби кожного, надає негайний зворотний зв'язок для корекції поведінки, створює безпечне середовище, де можна вільно висловлювати почуття без страху помилок. Тренінг сприяє розвитку командної роботи через групові вправи, підвищує самооцінку та впевненість у собі, а також забезпечує тривалий ефект завдяки подальшому супроводу для закріплення навичок.

### **Методи і форми роботи**

Методи і форми роботи в тренінгу з розвитку емоційного інтелекту включають інтерактивні лекції з питаннями та відповідями, мультимедійні презентації, групові дискусії для обміну досвідом та ідеями, а також рольові ігри та симуляції для практики навичок у реальних життєвих ситуаціях. Практичні вправи, такі як «Вгадай емоцію» та «Скульптор і глина», спрямовані на розпізнавання та висловлювання емоцій і розвиток емпатії. Саморефлексія через ведення щоденників та вправи на самопізнання допомагає аналізувати власні емоційні реакції. Використання психологічних тестів, таких як EQ Холл, дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту. Техніки релаксації, медитації та дихальні вправи допомагають управляти стресом. Індивідуальні та групові завдання допомагають закріпити навички. Зворотний зв'язок та коучинг підтримують розвиток навичок, а арт-терапія і візуалізація емоцій допомагають краще їх виражати та розуміти.

Таблиця 3.1

**Модуль 1: «Основи емоційного інтелекту»**

Тема	Короткий опис	Що отримують учасники
Поняття емоційного інтелекту та його складові	Знайомство з поняттям емоційного інтелекту (EI), його значенням і складовими	Краще розуміння концепції емоційного інтелекту та усвідомлення його важливості для власного розвитку та успішної самореалізації. Поглиблення знань про основні складові EI

**Опис модулю:***1. Розминка «Плутанина»*

Модуль розпочинається з розминки під назвою «Плутанина». Учасники утворюють коло, беруться за руки і хаотично переміщуються, створюючи «плутанину», яку потім разом розплутують. Ця вправа спрямована на розвиток умінь координувати спільні дії, зближення групи та створення умов для появи позитивних емоцій при успішному виконанні завдання, а також прояву негативних емоцій у разі виникнення труднощів.

*2. Інформаційний блок: основні емоції та почуття:*

Після розминки тренер проводить інформаційний блок, у якому роз'яснює сутність понять «емоції» та «почуття», їх роль у житті людини, а також відмінності між ними. Метою цього етапу є актуалізація та розширення знань учасників про емоції, їх розмежування та вплив на поведінку й характер взаємодії.

*3. Визначення рівня емоційного інтелекту:*

Учасники проходять тестування за шкалою EQ Холла, що дозволяє оцінити їхній поточний рівень емоційного інтелекту. Це дає змогу кожному учаснику отримати об'єктивне уявлення про свій поточний рівень

розвиненості емоційного інтелекту, ідентифікувати сильні сторони та сфери, що потребують покращення.

#### *4. Вправа «Вгадай емоцію»:*

Учасники діляться на пари або міні-групи, в яких відтворюють певні емоції без слів, а інші намагаються їх вгадати. Ця вправа розвиває навички сприйняття невербальної інформації, що відображає емоційні стани, а також уміння наочно виражати свої емоції.

#### *5. Вправа «Скульптор та глина»:*

У цій вправі один учасник виступає в ролі скульптора, а інший – глини, решта учасників є глядачами. Скульптор надає «глині» певну емоційну позу, яку інші учасники намагаються вгадати. Це сприяє розвитку навичок невербального прояву емоцій і здатності до розуміння емоцій інших людей.

#### *6. Робота в парах «Функції емоцій: корисні та некорисні»:*

Тренер надає інформацію про функції емоцій, після чого учасники в парах обговорюють, як різні емоції можуть впливати на стан та поведінку людини, маючи як корисний, так і некорисний вплив, залежно від контексту. Це допомагає учасникам усвідомити можливість трансформації кожної емоції на користь або шкоду та зрозуміти необґрунтованість однозначного поділу емоцій на корисні та некорисні.

#### *7. Вправа «Емоційний барометр»:*

Учасники малюють барометр і розміщують на ньому свої поточні емоції, після чого пригадують свій емоційний стан вчора і тиждень тому. Вони відзначають, чи змінювався їхній емоційний стан і обговорюють ці зміни. Ця вправа сприяє розвитку навичок відстеження й розуміння своїх емоційних станів, усвідомленню динаміки емоційного фону та факторів, що впливають на його зміну.

#### *8. Вправа «Емоційний баланс»:*

Учасники складають список емоцій, які вони відчувають найчастіше, та аналізують їхній вплив на своє життя і взаємодію з оточуючими. Це допомагає

підвищити самоусвідомлення щодо домінуючих емоцій і зрозуміти, як вони впливають на повсякденне життя та взаємини.

### *9. Обговорення та рефлексія*

Завершальний етап модулю тренінгу передбачає спільне обговорення результатів виконання вправ, обмін досвідом і рефлексію на тему емоційного інтелекту. Учасники мають можливість провести самооцінку здатності до розпізнавання емоцій і управління їх проявами, а також взаємно підтримати одне одного в процесі вивчення та розвитку емоційного інтелекту.

### **Висновок за роботою модулю:**

Запропонований модуль спрямований на всебічний розвиток емоційного інтелекту, що є важливим фактором адаптації юнаків і юначок в умовах війни. Кожен етап тренінгу забезпечує розвиток конкретних навичок і формує усвідомлення емоційних процесів, що допомагає учасникам краще розуміти себе та оточуючих.

Таблиця 3.2

### **Модуль 2: «Емоційна саморегуляція»**

<b>Тема</b>	<b>Короткий опис</b>	<b>Що отримують учасники</b>
Основи емоційної саморегуляції	Зрозуміти, що таке емоційна саморегуляція, навчитися методам її розвитку	Розуміння сутності та важливості емоційної саморегуляції. Оволодіння практичними методами та прийомами для керування проявами своїх емоцій

Метою цього модулю є підвищення навичок емоційної саморегуляції серед юнаків і юначок, що є критично важливим для ефективного управління стресом і покращення соціальної взаємодії в умовах сучасного життя. Він спрямований на розвиток умінь, які дозволять учасникам краще справлятися з емоційними труднощами, підтримувати власну емоційну стійкість і покращувати міжособистісні стосунки.

### **Опис модулю:**

#### *1. Розминка «Дихальна хвиля»;*

Тренінг розпочинається з вправи «Дихальна хвиля», яка включає серію дихальних вправ, що допомагають заспокоїтися і зменшити рівень стресу. Учасники виконують техніки глибокого дихання, зосереджуючи увагу на ритмічних вдихах і видихах. Мета цієї вправи полягає в розвитку здатності швидко заспокоюватися та налаштуватися на продуктивну роботу. Крім того, вона сприяє підвищенню рівня зосередженості і зменшенню фізіологічних проявів стресу.

#### *2. Інформаційний блок: техніки емоційної саморегуляції:*

Після розминки проводиться інформаційний блок, в якому тренер розглядає основні методи і техніки емоційної саморегуляції. Серед тем — медитація, візуалізація, когнітивне реструктурування та інші методи, які можуть допомогти в управлінні емоціями. Учасники отримують теоретичні знання, які допомагають краще зрозуміти, як ці техніки впливають на емоційний стан і як їх можна застосовувати в повсякденному житті. Цей етап сприяє актуалізації знань та підготовці до практичного застосування технік.

#### *3. Вправа-обговорення в міні-групах «Заспокійливе коло»:*

Учасники діляться на міні-групи і проводять обговорення, в якому кожен по черзі описує методи, які він використовує для заспокоєння у стресових ситуаціях. Ця вправа сприяє розвитку навичок усвідомленого підходу до управління стресом, дозволяючи учасникам обмінюватися досвідом і знаходити нові способи регуляції емоцій. Групове обговорення також допомагає в формуванні підтримки серед учасників та сприяє зміцненню групової згуртованості.

#### *4. Робота в парах – розбір кейсів «Емоційний компас»:*

У цьому етапі учасники працюють у парах, обговорюючи свої емоційні реакції на різні ситуації і розробляючи стратегії саморегуляції для кожної з них. Наприклад, вони можуть розглянути конкретні ситуації, що викликають стрес, і разом знайти способи ефективного реагування на ці ситуації. Цей етап

фокусується на формуванні практичних навичок, розвитку здатності аналізувати свої емоції і підбирати відповідні методи регуляції.

#### *5. Обговорення та рефлексія:*

Заключний етап тренінгу включає спільне обговорення результатів виконання вправ, зокрема їхнього впливу на навички емоційної саморегуляції та соціальну компетентність. Учасники мають можливість провести рефлексію над власними досягненнями і труднощами, обговорити, як нові навички допомогли їм впоратися з емоційними викликами, і поділитися своїм досвідом. Цей етап сприяє самооцінці здібностей до емоційної саморегуляції, взаємному обміну досвідом та отриманню підтримки від групи.

#### *Висновок за роботою модулю:*

Модуль спрямований на всебічний розвиток навичок емоційної саморегуляції, що є важливим для успішного управління стресовими ситуаціями і покращення соціальної адаптації. Завдяки поєднанню теоретичних знань і практичних вправ, учасники отримують комплексний підхід до розвитку цих навичок. Програма допомагає краще розуміти власні емоції, ефективно справлятися з ними та поліпшити якість міжособистісних взаємин.

Таблиця 3.3

#### **Модуль 3: «Соціальна компетентність»**

<b>Тема</b>	<b>Короткий опис</b>	<b>Що отримують учасники</b>
Поняття соціальної компетентності та її значення	Зрозуміти, що таке соціальна компетентність, її важливість та оволодіти способами з її розвитку	Розуміння сутності та важливості соціальної компетентності. Оволодіння практичними методами та прийомами для її розвитку

#### *Опис модулю:*

Мета цього модулю полягає в розвитку соціальної компетентності учасників, що є критично важливим для успішного спілкування, взаємодії і

співпраці в будь-якому соціальному контексті. Соціальна компетентність включає в себе вміння ефективно спілкуватися, проявляти емпатію, співпрацювати з іншими та адаптуватися до різних соціальних ролей. Програма тренінгу складається з інтерактивних вправ і обговорень, що дозволяють учасникам набувати і вдосконалювати ці навички.

### *1. Розминка «Ланцюг компліментів»:*

Модуль розпочинається з вправи «Ланцюг компліментів». Учасники стають у коло, і кожен по черзі говорить комплімент або підбадьорливе слово іншому учаснику. Це завдання розвиває навички позитивного спілкування, підвищує здатність робити компліменти і підбадьорювати інших. Вправа допомагає створити атмосферу довіри і підтримки в групі, що є основою для подальшої продуктивної роботи.

### *2. Інформаційний блок: складові соціальної компетентності:*

Після розминки проводиться інформаційний блок, в якому тренер представляє основні компоненти соціальної компетентності. Цей блок включає такі аспекти, як емпатія, комунікація, співпраця, вирішення конфліктів та адаптація до різних соціальних ролей. Тренер надає учасникам теоретичні знання про те, як ці складові взаємопов'язані і як їх можна застосовувати на практиці. Мета цього етапу — допомогти учасникам актуалізувати і розширити свої знання з теми, а також підготувати їх до подальшого практичного застосування цих навичок.

### *3. Робота в групах «Соціальні ролі»:*

Учасники діляться на міні-групи, де обговорюють різні соціальні ролі, такі як лідер, підлеглий, партнер, посередник тощо. Вони аналізують, як ці ролі впливають на взаємодію у групі і як можна адаптуватися до кожної з них. Учасники розглядають приклади реальних ситуацій і розробляють стратегії ефективної взаємодії в кожній ролі. Ця вправа дозволяє перетворити теоретичні знання на практичні навички, розвиваючи розуміння різних соціальних ролей і вміння адаптуватися до них у різних контекстах.

#### *4. Вправа «Активне слухання»:*

На цьому етапі учасники працюють у парах і практикують навички активного слухання. Один з партнерів розповідає про свою ситуацію або проблему, а інший повторює почуте своїми словами, підтверджуючи розуміння і уточнюючи деталі. Потім партнери змінюються ролями. Ця вправа розвиває навички активного слухання, покращує здатність до емпатії і вміння враховувати почуття та потреби інших людей. Вона допомагає учасникам краще розуміти своїх співрозмовників і підтримувати ефективну комунікацію.

#### *5. Вправа – розбір кейсів «Конфліктолог»:*

Учасники розбирають у групах сценарії конфліктних ситуацій, аналізують можливі стратегії їх вирішення і шукають ефективні способи розв'язання конфліктів. Вони обговорюють різні варіанти комунікаційних стратегій, які можуть допомогти знайти компроміс або досягти порозуміння в складних ситуаціях. Ця вправа сприяє розвитку навичок вирішення конфліктів і ефективної комунікації, а також покращує вміння знаходити компроміси і взаємодіяти в складних соціальних ситуаціях.

#### *6. Обговорення та рефлексія*

На завершення тренінгу проводиться спільне обговорення результатів виконання вправ та їх впливу на розвиток соціальної компетентності. Учасники мають можливість провести рефлексію, оцінити свої досягнення і визначити області для подальшого вдосконалення. Обговорення дозволяє учасникам поділитися своїм досвідом, висловити свої думки щодо виконаних завдань і отримати підтримку від інших учасників. Це також сприяє взаємопідтримці та підвищенню мотивації до подальшого розвитку соціальної компетентності.

#### ***Висновок за роботою модулю:***

Тренінг спрямований на всебічний розвиток соціальної компетентності, що є ключовим для успішного спілкування та взаємодії в будь-якому соціальному середовищі. Поєднання теоретичних знань і практичних вправ дозволяє учасникам отримати комплексний підхід до розвитку навичок

комунікації, емпатії та співпраці. Програма допомагає краще розуміти свої соціальні ролі, ефективно вирішувати конфлікти та покращувати міжособистісні стосунки, що сприяє загальному підвищенню соціальної адаптації і успішності в особистому та професійному житті.

Таблиця 3.4

**Модуль 4: «Розвиток самоемпатії»**

Тема	Короткий опис	Що отримують учасники
Поняття самоемпатії та її значення	Зрозуміти, що таке самоемпатія, чому вона важлива, і як її розвивати.	Розуміння важливості самоемпатії для психічного здоров'я і благополуччя. Оволодіння базовими знаннями та техніками для розвитку самоемпатії

Цей модуль спрямований на розвиток самоемпатії, що є ключовим аспектом особистісного розвитку. Самоемпатія допомагає краще розуміти власні емоції, приймати себе, підвищувати самооцінку та розвивати позитивне ставлення до себе. Програма включає вправи та обговорення, що дозволяють учасникам глибше усвідомити свої внутрішні переживання і покращити свою самоусвідомленість.

**Опис модулю:**

*1. Розминка «Мій внутрішній світ»:*

Модуль розпочинається з вправи «Мій внутрішній світ», під час якої учасники малюють або описують свій внутрішній світ. Це може бути будь-яка форма самовираження: малюнок, словесний опис, символи тощо. Мета цієї вправи — розвиток самоусвідомлення і вміння виражати свої внутрішні переживання. Учасники мають можливість візуалізувати і проаналізувати те, що відбувається в їхньому внутрішньому світі.

*2. Інформаційний блок: самоемпатія:*

Після розминки проводиться інформаційний блок, де тренер представляє поняття самоемпатії, її значення і користь для особистісного розвитку. Учасники дізнаються про теоретичні основи самоемпатії, її роль у підтримці психічного благополуччя і розвитку особистісних ресурсів. Мета цього етапу — актуалізувати та розширити знання з теми самоемпатії і підготувати учасників до практичного застосування отриманих знань.

### *3. Вправа «Турботливий друг»:*

Учасники виконують вправу «Турботливий друг», в якій уявляють себе в ролі турботливого друга, що пише лист підтримки самому собі. В цьому листі учасники висловлюють слова підтримки, розуміння і заохочення. Ця вправа сприяє розвитку навичок самоемпатії та спілкування із собою в позитивній манері. Вона допомагає підвищити рівень прийняття себе і самопідтримки.

### *4. Вправа «Прийняття себе»:*

Учасники записують свої сильні та слабкі сторони, аналізують їх та шукають шляхи до цілісного прийняття себе. Вони можуть створити план дій для розвитку своїх сильних сторін і роботи над слабкими. Мета цієї вправи — розвиток навичок прийняття себе, розуміння своїх сильних і слабких сторін, а також покращення самооцінки і впевненості в собі.

### *5. Вправа «Любов до себе»:*

Учасники складають список з 10 речей, які вони люблять у собі. Цей список може включати як фізичні якості, так і особистісні риси. За бажанням, учасники можуть поділитися своїм списком у групі. Мета вправи — підвищення самосвідомості та самооцінки, розвиток позитивного ставлення до себе.

### *6. Робота в парах «Зворотний зв'язок»:*

У цьому етапі учасники діляться своїм досвідом і отримують зворотний зв'язок від партнера. Один учасник розповідає про свої досягнення або проблеми, а інший надає конструктивний зворотний зв'язок. Мета цієї вправи — зрозуміти важливість позитивного зворотного зв'язку і його вплив на

самоемпатію, а також розвивати вміння давати і отримувати зворотний зв'язок.

*7. Вправа «Візуалізація безпечного місця»:*

Учасники уявляють місце, де вони почуваються безпечно і комфортно, і описують це місце іншим. Це може бути будь-який простір, який асоціюється з відчуттям безпеки та спокою. Мета цієї вправи — зниження рівня стресу, підвищення почуття безпеки і комфорту, покращення навичок візуалізації та самозаспокоєння.

*8. Обговорення та рефлексія:*

На завершення модулю проводиться спільне обговорення результатів виконання вправ. Учасники мають можливість поділитися своїм досвідом, обговорити вплив вправ на розвиток самоемпатії і провести рефлексію. Це дозволяє учасникам оцінити свою здатність до самоемпатії, обмінятися досвідом і отримати підтримку від інших. Важливим є обмін думками та взаємопідтримка в процесі вивчення і розвитку самоемпатії.

***Висновок за роботою модулю:***

Модуль спрямований на глибоке розуміння і розвиток самоемпатії. Завдяки комбінації теоретичних знань і практичних вправ учасники отримують можливість краще усвідомити свої внутрішні переживання, розвивати позитивне ставлення до себе і покращувати самооцінку. Програма тренінгу допомагає створити міцну основу для особистісного розвитку і підтримки психічного благополуччя.

Таблиця 3.5

**Модуль 5: «Самотивація»**

<b>Тема</b>	<b>Короткий опис</b>	<b>Що отримують учасники</b>
Поняття самомотивації та її значення	Зрозуміти, що таке самомотивація, чому вона важлива, і як її розвивати.	Розуміння важливості самомотивації для досягнення особистісних і професійних цілей. Оволодіння базовими

		знаннями та техніками для розвитку самомотивації.
--	--	---

### ***Вступ:***

Модуль з розвитку самомотивації спрямований на підвищення здатності учасників підтримувати високий рівень мотивації, необхідний для досягнення особистих і професійних цілей. Самомотивація є ключовою складовою особистісного розвитку, допомагаючи зберігати фокус, енергію і натхнення навіть у складних ситуаціях. Програма включає ряд вправ і обговорень, які допомагають учасникам краще розуміти свої мотиви, ставити чіткі цілі, розробляти плани дій і підтримувати мотивацію на високому рівні.

### ***Опис тренінгу***

#### ***1. Розминка «Моя мотивація»:***

Розпочинаємо модуль з вправи-розминки «Моя мотивація». Учасники утворюють коло і по черзі діляться з групою історіями або моментами, коли вони були дуже мотивовані. Може бути будь-яка ситуація, що викликала сильний внутрішній імпульс: досягнення мети, подолання труднощів, отримання нових знань чи навичок. Ця вправа допомагає створити позитивний настрій, налаштувати учасників на активну роботу і зрозуміти, які джерела мотивації можуть надихати їх самих. Вона також сприяє встановленню довіри і згуртованості в групі.

#### ***2. Інформаційний блок: самомотивація:***

Далі проводиться інформаційний блок, де тренер представляє поняття самомотивації, її значення і користь для особистісного розвитку. Учасники дізнаються про основні аспекти самомотивації, такі як внутрішні і зовнішні фактори, які можуть впливати на мотивацію, а також про різні техніки і стратегії, які допомагають підтримувати мотивацію на високому рівні. Це знання створює теоретичну основу для подальшої практичної роботи.

#### ***3. Вправа «Колесо життя»:***

У вправі «Колесо життя» учасники малюють коло, розділене на сектори, що представляють різні сфери життя (наприклад, кар'єра, здоров'я, особисті стосунки, хобі, особистісний розвиток). В кожному секторі вони оцінюють свою поточну ситуацію за шкалою від 1 до 10, де 1 — це незадоволеність, а 10 — повне задоволення. Учасники також визначають, наскільки важлива кожна сфера для їхнього загального благополуччя. Ця вправа допомагає виявити області, які потребують покращення, і зрозуміти, які сфери життя потребують більше уваги для досягнення балансу.

#### *4. Вправа «П'ять чому»:*

Учасники визначають свої цілі і задають собі питання «чому?» п'ять разів, щоб поглибити розуміння своїх справжніх мотивів. Наприклад, якщо ціль — «покращити фізичну форму», перше питання може бути: «Чому я хочу покращити фізичну форму?» Відповідь на це питання може бути «щоб відчувати себе здоровіше». Наступне питання буде «Чому я хочу відчувати себе здоровіше?» і так далі. Ця техніка допомагає розкрити глибинні мотиви, які стоять за цілями, і може привести до корекції або уточнення цілей, щоб вони були більш значущими і мотивуючими.

#### *5. Вправа «SMART-цілі»:*

Вправа «SMART-цілі» навчає учасників ставити цілі, що відповідають критеріям SMART: конкретні (Specific), вимірювані (Measurable), досяжні (Achievable), релевантні (Relevant) та обмежені в часі (Time-bound). Наприклад, замість загальної мети «хочу навчитися англійської», SMART-ціль може бути «вивчити 500 нових слів англійської до кінця місяця». Ця техніка дозволяє створювати чіткі, досяжні і вимірювальні цілі, що підвищують ймовірність їх досягнення і забезпечують ясність у плануванні дій.

#### *6. Вправа «Дошка візуалізації»:*

Учасники створюють дошку візуалізації, яка представляє їхні цілі та бажання у вигляді малюнків, фотографій, цитат та інших візуальних елементів. Дошка візуалізації допомагає уявити свої цілі і бажання в конкретній формі, що сприяє підвищенню мотивації. Учасники можуть прикріплювати

зображення, які символізують їхні мрії, і розташовувати їх на видному місці для постійного нагадування про свої цілі.

### *7. Вправа «План дій»:*

У вправі «План дій» учасники розробляють детальний план досягнення своїх цілей. Вони визначають конкретні кроки, які потрібно виконати, ресурси, які будуть потрібні, і терміни виконання кожного з цих кроків. Наприклад, якщо ціль — «отримати сертифікат з управління проектами», план дій може включати реєстрацію на курс, складання іспиту та підготовку необхідних документів. Ця вправа допомагає структурувати процес досягнення цілей і підвищити організованість.

### *8. Обговорення та рефлексія*

На завершення роботи модулю проводиться обговорення результатів виконання вправ. Учасники обмінюються досвідом, обговорюють труднощі, з якими стикалися, та їх рішення. Рефлексія включає самооцінку здатності до самомотивації, аналіз того, що було корисним, а що потребує покращення. Цей етап дозволяє учасникам оцінити свій прогрес, отримати зворотний зв'язок від інших і визначити подальші кроки для розвитку самомотивації.

### ***Висновок за роботою модулю***

Модуль з розвитку самомотивації має на меті забезпечити учасникам необхідні інструменти і техніки для підтримки високого рівня мотивації. Вправи допомагають зрозуміти свої мотиви, ставити чіткі цілі, планувати дії та підтримувати натхнення на всіх етапах досягнення цілей. Розробка плану дій, візуалізація цілей та обговорення результатів сприяють більш ефективному досягненню поставлених завдань і створенню позитивного настрою для подальшого розвитку.

Таблиця 3.6

### **Модуль 6: «Емоційна компетентність у командній взаємодії»**

<b>Тема</b>	<b>Короткий опис</b>	<b>Що отримують учасники</b>
Емоційна компетентність у командній взаємодії	фокусується на розвитку навичок емоційної компетентності	Зміцнення взаємної довіри та покращення командної співпраці.

	<p>в командній роботі. Учасники навчаються ефективно взаємодіяти в команді, управляти емоціями під час групових завдань, вирішувати конфлікти та створювати підтримуючу командну атмосферу. Модуль включає вправи на довіру, рольові ігри, групову рефлексію та емоційну підтримку.</p>	<p>Розвиток навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів. Покращення навичок надання і отримання емоційної підтримки. Усвідомлення того, як емоції впливають на командну</p>
--	---	--

### ***Вступ:***

Модуль спрямований на розвиток навичок ефективної емоційної взаємодії в команді, що включає вміння працювати разом, розуміти і підтримувати один одного, а також вирішувати конфлікти і створювати позитивну командну атмосферу.

### ***Опис модуля***

#### ***1. Розминка «Командна довіра»:***

Учасники виконують вправу, що включає командні ігри або завдання, де потрібно проявити довіру один до одного (наприклад, вправи на довіру або групові завдання). Мета цієї розминки — сприяти формуванню довіри та співпраці між учасниками. Результати: Зміцнення довіри в команді, розвиток навичок взаємодії та співпраці.

#### ***2. Інформаційний блок: «Емоційна компетентність в команді»:***

Тренер проводить інформаційний блок про важливість емоційної компетентності у командній роботі, включаючи стратегії для ефективної комунікації, вирішення конфліктів і створення підтримуючого середовища в команді. Обговорюються методи для покращення командної динаміки і управління груповими емоціями. Результатом є розширення знань про емоційну компетентність в контексті командної взаємодії. Отримання теоретичних основ для покращення командної роботи.

#### ***3. Вправа «Рольові ігри: Командні ситуації»:***

Учасники беруть участь у рольових іграх, де їм потрібно вирішити різні командні ситуації, такі як розподіл завдань, управління конфліктами або планування проектів. Після кожної гри проводиться обговорення ефективності підходів та технік, що були використані. Результати: Розвиток навичок вирішення конфліктів, комунікації та ефективної командної роботи.

*4. Вправа «Групова рефлексія»:*

Учасники обговорюють ситуації, коли емоції вплинули на командну роботу, і аналізують, як різні стратегії емоційної компетентності могли б покращити результат. Вони діляться власним досвідом і обговорюють стратегії для покращення взаємодії в командах. Усвідомлення впливу емоцій на командну роботу. Розробка практичних стратегій для покращення командної взаємодії.

*5. Вправа «Емоційна підтримка в команді»:*

Учасники практикують надання емоційної підтримки один одному через різні техніки, такі як активне слухання, позитивне підкріплення і конструктивний зворотний зв'язок. Кожен учасник отримує можливість бути і давати підтримку в командному середовищі. Покращення навичок надання і отримання емоційної підтримки, розвиток взаємопідтримки в команді.

*6. Обговорення та рефлексія:*

На завершення модулю проводиться спільне обговорення результатів виконання вправ. Учасники аналізують, як їх емоційна компетентність вплинула на командну взаємодію, обмінюються враженнями та визначають подальші кроки для покращення командної роботи. Рефлексія над навичками емоційної компетентності в командній взаємодії. Обмін досвідом та визначення подальших кроків для розвитку ефективної команди.

***Висновок по роботі*** модулю є важливим кроком у розвитку емоційного інтелекту молоді, оскільки надав учасникам не тільки теоретичні знання, а й практичні навички для покращення їхньої ефективності в командних взаємодіях.

**Модуль 7: «Емоційна адаптація до змін»**

Тема	Короткий опис	Що отримують учасники
Емоційна адаптація до змін	Цей модуль присвячений розвитку навичок адаптації до змін та стресових ситуацій. Учасники навчаться стратегічному мисленню, управлінню стресом та підтримці емоційної стійкості під час періодів змін. Модуль включає вправи на створення моделей адаптації, аналіз змін і визначення ресурсів для підтримки адаптації.	Розвиток стратегічного мислення і планування для ефективної адаптації до змін. Зниження стресу і покращення здатності швидко реагувати на зміни. Визначення ресурсів і технік, які допоможуть підтримувати емоційну стійкість під час змін. Усвідомлення того, як зміни впливають на емоції та як з ними справлятися, що сприяє підвищенню загальної стійкості.

**Вступ:**

Модуль спрямований на розвиток навичок адаптації до змін та стресових ситуацій, включаючи вміння швидко реагувати на зміни і підтримувати емоційну стійкість.

**Опис модуля:***1. Розминка «Зміни як можливості»:*

Учасники обговорюють ситуації, в яких зміни стали можливостями для зростання або розвитку. Кожен учасник ділиться власним досвідом або вигаданими прикладами, де зміни призвели до позитивних результатів. Зміна ставлення до змін, розуміння змін як можливостей для розвитку.

*2. Інформаційний блок: «Адаптація до змін»:*

Тренер надає інформаційне повідомлення про техніки адаптації до змін, включаючи стратегічне мислення, управління стресом і підтримку емоційної

стійкості під час періодів змін. В результаті роботи учасники отримують розширення знань про адаптацію до змін, отримання теоретичних основ для подальшого практичного застосування.

### *3. Вправа «Модель адаптації»:*

Учасники працюють у групах, щоб створити модель адаптації до змін у вигляді плану або стратегії. Вони розглядають можливі зміни, що можуть статися в їхньому житті, і розробляють плани для ефективної адаптації до цих змін. В результаті розвиток стратегічного мислення і планування для адаптації до змін, підвищення здатності до швидкого реагування.

### *4. Вправа «Аналіз змін»:*

Учасники аналізують реальні або уявні ситуації, де відбулися значні зміни, і обговорюють, як ці зміни вплинули на емоційний стан і поведінку. Вони визначають, які стратегії адаптації були ефективними. Усвідомлення впливу змін на емоції та поведінку, розробка ефективних стратегій адаптації.

### *5. Вправа «Ресурси для адаптації»:*

Учасники ідентифікують ресурси і техніки, які можуть допомогти їм адаптуватися до змін, включаючи особисті ресурси, підтримку з боку оточення та техніки саморегуляції. Визначення ресурсів і технік для підтримки емоційної стійкості під час змін, підвищення здатності до адаптації.

### *6. Обговорення та рефлексія*

На завершення модулю проводиться спільне обговорення результатів виконання вправ. Учасники рефлексують над тим, як вони можуть застосувати отримані знання і навички для покращення своєї здатності до адаптації і підтримки емоційної стійкості під час змін.

## **3.2. Рекомендації, спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту сучасної молоді**

Військовий конфлікт, який розпочався в 2014 році на сході України, а в 24 лютого 2022 року переріс в повномасштабну війну справляє жахливий вплив на життя та здоров'я людей, а також на економічний і соціальний

розвиток держави. Життя в зоні бойових дій або навіть переселення до безпечніших місць все одно має величезну психологічну ціну. Війна справляє довготривалий психологічний вплив як на дорослих, так і на дітей. Усі вікові категорії, включаючи дітей, молодь, та дорослих, людей похилого віку стикаються з проблемами психоемоційного стану та адаптації.

Згідно з підходом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я залежить від різноманітних соціально-економічних, біологічних та екологічних факторів, які можуть впливати на його стан у будь-який момент часу. Тривалі соціально-економічні стреси та насильство, швидкі соціальні зміни, гендерна нерівність, соціальна ізоляція, погіршення фізичного здоров'я та порушення прав людини пов'язані з погіршенням психічного здоров'я. Війна є основним пагубним аспектом, який суттєво впливає на психічне здоров'я, провокуючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, тривогу та інші проблеми [98].

В результаті проведеного дослідження виявлено низький рівень розвитку емоційного інтелекту та його складових серед осіб юнацького віку в Україні. Це негативно впливає на їхню здатність до адаптації, особливо в умовах складної соціально-економічної та політичної ситуації, обумовленої війною. Розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором для покращення емоційного комфорту, академічної успішності та міжособистісних відносин. У цьому розділі ми розробили рекомендації спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту юнаків та юначок. При роботі над рекомендаціями ми зосереджувались на п'яти основних складових емоційного інтелекту: самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії, соціальних навичках.

Для підвищення рівня емоційного інтелекту серед юнаків і юначок в умовах війни в Україні пропонуються такі рекомендації:

1. Освітні програми з емоційного інтелекту Впровадження навчальних програм у школах та інших освітніх закладах, спрямованих на розвиток емоційної грамотності. Програми повинні охоплювати теми, такі як

розпізнавання та вираження емоцій, управління емоціями, розвиток емпатії та соціальних навичок.

2. Розвиток самосвідомості Практики саморефлексії та медитації можуть допомогти юнакам і юначкам краще розуміти свої емоції та реакції на різні ситуації. Ведення щоденника емоцій, де вони можуть записувати свої думки та почуття, також є корисним.

3. Навчання технікам управління стресом Викладання технік релаксації та управління стресом, таких як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та медитація, допоможуть молоді навчитися контролювати свої емоції в стресових ситуаціях.

4. Розвиток емпатії Ігри та вправи на розвиток емпатії, такі як рольові ігри або обговорення ситуацій, що вимагають розуміння та підтримки інших, можуть допомогти краще зрозуміти почуття та потреби інших людей.

5. Збереження соціальних зв'язків Підтримка соціальної активності та збереження дружніх стосунків є важливими для розвитку емоційного інтелекту. Групові заняття, волонтерські проекти та інші спільні заходи сприятимуть зміцненню соціальних зв'язків.

6. Навчання навичкам ефективного спілкування Розвиток навичок активного слухання та ефективного спілкування допоможе молоді краще виражати свої думки та почуття, а також розуміти інших. Практики активного слухання, такі як підтримання зорового контакту, задавання відкритих питань та підтвердження почутого, будуть корисними.

7. Доступність психологічної допомоги Психологічна підтримка є важливою для юнаків і юначок в умовах війни. Забезпечення доступу до консультацій психологів, психотерапевтів або шкільних психологів допоможе їм справлятися зі стресом та травмою.

8. Включення фізичної активності Фізична активність є важливим аспектом загального здоров'я та благополуччя. Регулярні заняття спортом, йога або інші форми фізичної активності допоможуть знизити рівень стресу та покращити емоційний стан.

9. Створення безпечного середовища Створення безпечного та підтримуючого середовища в сім'ї та школі або ВНЗ де юнаки і юначки можуть відкрито висловлювати свої почуття та отримувати підтримку, є критично важливим. Це включає розвиток довірливих стосунків та забезпечення стабільності та безпеки.

10. Використання цифрових ресурсів Використання мобільних додатків та онлайн-платформ для розвитку емоційного інтелекту. Існує багато додатків, що пропонують вправи з медитації, управління стресом та розвитку емоційної грамотності.

Розвиток емоційного інтелекту серед юнаків і юначок в умовах війни є критично важливим для їхнього психологічного здоров'я та загального благополуччя. Освітні програми, підтримка соціальних зв'язків, навчання технікам управління стресом та доступ до психологічної підтримки можуть значно покращити їхню здатність справлятися з викликами та підтримувати позитивний емоційний стан.

Для досягнення цілей пропонуються заходи, до яких відносяться тематичні навчальні курси, кожен з яких присвячений розвитку окремого компоненту емоційного інтелекту:

Ідентифікація та оцінювання емоцій Рекомендації для вчителів, класних керівників, шкільних психологів та батьків щодо розвитку емоційного інтелекту в юнаків та юначок.

– Розвивайте самосвідомість:

1. Допомога у визначенні почуттів:

- Вчіть молодь розпізнавати та правильно називати свої емоції. Наприклад, замість загального «погано» вчіть їх використовувати конкретні терміни, такі як «розчарування», «тривога», «радість».

- Створіть та ведіть щоденника емоцій, де молодь може фіксувати свої емоційні стани в різних ситуаціях, аналізуючи їх та шукаючи зв'язки між емоціями та подіями. Такий підхід сприяє самооцінюванню, допомагаючи

молоді оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що підвищує їхню упевненість у собі.

- Використовуйте картки з назвами різних емоцій, які молодь може використовувати для визначення своїх почуттів.

## 2. Обговорення почуттів:

- Регулярно проводьте бесіди про емоції. Запитуйте молодь, що вони відчують у різних ситуаціях, і навчайте їх аналізувати свої почуття. При виникненні конфліктної ситуації обговорюйте не причини конфлікту, а емоційні стани юнаків в цій ситуації.

- На особистому прикладі проявляйте співчуття, турботу та піклування про своїх оточуючих. Наприклад, запитайте: «Як ти себе відчуваєш сьогодні?» або «Що допоможе тобі відчути себе краще?»

## 3. Вчить молодь розв'язувати проблеми за допомогою співчуття:

- Навчайте студентів використовувати співчуття для вирішення власних проблем. Обговорюйте, як їхні емоції впливають на їхнє рішення та поведінку. Визнання нормальності помилок, самопідтримка, конструктивний план дій. Результатом буде зниження рівня стресу, підвищення впевненості, позитивний погляд на майбутнє.

– Розвивайте саморегуляцію

### 1. Повага до почуттів:

- Проявляйте повагу до почуттів кожної особистості. Причина поганої поведінки може вказувати, на незадоволені емоційні потреби.

- Не навішуйте негативні ярлики на юнаків і юначок. Наприклад, замість «ти ледачий» скажіть «я бачу, що тобі важко зосередитися на цьому завданні».

### 2. Чесність у вираженні почуттів:

– Поясніть юнакам, що говорити про свої почуття — це нормально, навіть якщо ці почуття негативні. Наприклад, «Якщо ти відчуваєш злість, важливо говорити про це, щоб знайти вирішення».

### 3. Розрядка напруги:

– Використовуйте гумор та активності для зняття напруги. Наприклад, на початку уроку попросіть юнаків пригадати події, які викликають у них посмішку.

4. Повага у спілкуванні:

– Використовуйте «я-висловлювання» замість «ти-висловлювань». Наприклад, «Мені сумно, коли я бачу, що ти не працюєш на уроці» замість «Ти не працюєш на уроці».

5. Відповідальність за почуття:

– Навчайте юнаків і юначок брати відповідальність за свої почуття, а не звинувачувати інших. Використання емоцій як сигналів, що щось іде не так, як потрібно, допомагає вчасно змінювати підходи та стратегії для вирішення проблем.

– Сприяйте мотивації.

Використання позитивних емоцій, таких як інтерес і допитливість, для покращення продуктивності у навчанні та вирішенні завдань. Це також включає здатність перемикатися між різними емоціями для адаптації до змінних ситуацій, що допомагає зосереджуватися та підтримувати мотивацію.

1. Значущість завдань:

– Створюйте завдання, які будуть внутрішньо значимі для молоді і викликать у них інтерес. Обговорюйте, чому ці завдання важливі та як вони можуть бути корисні у майбутньому.

2. Позитивне підкріплення:

– Використовуйте щирі похвали та справедливі оцінки, щоб підтримувати внутрішню мотивацію учнів. Уникайте надмірної критики, яка може знижувати мотивацію.

3. Створення умов для успіху:

– Допомагайте молоді встановлювати реалістичні цілі та підтримуйте їх у досягненні цих цілей. Пояснюйте, що неуспіх часто пов'язаний із недостатніми зусиллями, а не з відсутністю здібностей.

– Розвивайте емпатію

### 1. Прояв співчуття:

– Емоційно компетентний дорослий розуміє почуття інших і допомагає їм виражати ці почуття. Наприклад, під час важких моментів кажіть: «Я бачу, що тобі зараз важко. Як я можу допомогти?»

– Практика самоспівчуття: бути добрими до себе, особливо в складних ситуаціях, вміти використовувати техніки релаксації та медитації.

– Заохочуйте брати участь у волонтерських проектах, допомагайте молоді бачити вплив своїх дій на життя інших.

### 2. Підтримка уяви:

- Створюйте атмосферу, в якій молодь відчувається зрозумілими та підтриманими. Наприклад, влаштовуйте обговорення моральних дилем: дискусії на моральні та етичні теми. Допомагайте молоді зрозуміти різні позиції і наслідки рішень.

- Підтримуйте читання художньої літератури, яка допомагає зрозуміти різні точки зору.

- Використовуйте фільми та обговорення для аналізу персонажів і їхніх почуттів.

– Допомагайте розвивати соціальні навички

#### 1. Невтручання у думки:

- Дайте молоді можливість висловлювати свою думку без страху бути осудженими. Наприклад, перед тим як викласти свій погляд, запитайте: «Що ви думаєте про цю ситуацію?»

#### 2. Активне слухання:

- Практикуйте активне слухання. Не переривайте підлітків і не засуджуйте їхні слова. Дайте їм відчути, що їхні думки та почуття важливі.

- Використовуйте вправи на відтворення почутого для підтвердження розуміння.

#### 3. Побудова ефективних комунікаційних навичок:

- Поясніть важливість невербальної комунікації, як-от мова тіла та вираз обличчя.

- Практикуйте навички ведення діалогу та конструктивної критики.
4. Рольові ігри та симуляції:
- Використовуйте рольові ігри для практики соціальних ситуацій.
  - Аналізуйте кожну ситуацію, обговорюючи різні способи вирішення конфліктів.
5. Практика вирішення конфліктів:
- Навчіть молодь ефективним методам вирішення конфліктів, таким як медіація та переговори.
  - Заохочуйте розвиток навичок зменшення агресії та навчіть конструктивно висловлювати незадоволення.

Розвиток емоційного інтелекту в юнаків і юначок є безперервним процесом, що вимагає системного підходу та постійної уваги з боку батьків, вчителів, класних керівників, шкільних психологів. Ми розуміємо важливість не лише навчати молодь теоретично, але й створювати практичні ситуації для розвитку їхніх навичок емоційної компетентності. Такі навички допоможуть особам юнацького віку краще справлятися з життєвими викликами, будувати здорові відносини та досягти успіху у своїй професійній діяльності. Загалом, розвиток емоційного інтелекту серед молоді в Україні сприятиме підвищенню їхньої емоційної стійкості, покращенню міжособистісних стосунків та підвищенню ефективності в навчанні та житті. Це особливо важливо в умовах війни, коли підтримка емоційної стабільності є критичною для психологічного здоров'я та соціального благополуччя молоді.

### **Висновки до розділу 3**

Отримані результати емпіричного дослідження стали основою для створення програми тренінгу психологічного супроводу з розвитку емоційного інтелекту та емоційної стійкості юнаків та юначок у складних умовах війни. Методологічною базою програми виступили сучасні наукові підходи до формування емоційної стійкості, такі як когнітивно-поведінкові техніки, розвиток навичок рефлексії та інтеграція практик емоційної регуляції.

Серед основних методів роботи були застосовані такі: самопіклування, розвиток навичок емоційного усвідомлення, психоосвіта, техніки дихання, практики медитації, а також фізичні та психологічні методи релаксації. Метою програми було підвищення емоційної стійкості та саморегуляції через розвиток свідомості, управлінням емоціями та формування ефективних стратегій адаптації.

При розробці програми тренінгу ми дотримувалися таких принципів, як індивідуалізація підходу, систематичність навчання, інтерактивність та співпраця між учасниками. Програма складалася з семи модулів: вступного, п'яти основних та заключного. Вступне заняття було присвячене знайомству, встановленню довіри в групі та визначенню цілей програми. Основні заняття були зосереджені на розвитку навичок саморегуляції в умовах підвищеного стресу та тривоги, а заключне заняття підсумовувало досягнення учасників та успішність реалізованої програми.

Для підтвердження ефективності програми планується її подальше впровадження та оцінка результатів у майбутньому.

Були також розроблені рекомендації щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту юнаків та юначок. В рекомендаціях увага була приділена основним методам розвитку емоційного інтелекту, а також запропоновано ряд групових та індивідуальних вправ, які спрямовані на підвищення рівня різних складових емоційного інтелекту, що є важливим для емоційної та соціальної адаптації молоді в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

1. В ході теоретичного дослідження було здійснено глибокий аналіз концептуальних підходів до вивчення емоційного інтелекту, що дозволило визначити його як складний інтегративний феномен, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. В роботі підкреслено значення емоційного інтелекту як важливого ресурсу для адаптації особистості, особливо в умовах кризових ситуацій, таких як війна. Проведений теоретико-методологічний аналіз поняття «емоційний інтелект» показав різноманітність підходів до розуміння цього явища, його структури та умов формування. Емоційний інтелект визначено як інтегративну особистісну характеристику, що включає вміння відчувати, розпізнавати, називати та управляти емоціями через усвідомлення та саморегуляцію. Аналіз наукової літератури показав зв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією, особливо серед осіб юнацького віку. Це підкреслює важливість розуміння та розвитку емоційного інтелекту для успішного функціонування в суспільстві. На основі отриманих даних було визначено основні параметри та складові емоційного інтелекту та адаптації.

2. Охарактеризовано особливості прояву емоційного інтелекту в юнацькому віці, зокрема у контексті військових умов. Виявлено, що юнаки та юначки в цей період активно формують здатність до емоційної регуляції та розуміння емоцій, що є важливим чинником їх психологічної стійкості та адаптивності. Наголошено на значущості соціального середовища та підтримки для успішного розвитку емоційного інтелекту.

3. Встановлено, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у забезпеченні адаптивності особистості, особливо в умовах війни. Дослідження показало, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій, зниженню рівня тривожності та підвищенню загальної психологічної стійкості. Для дослідження було використано діагностичний інструментарій, що включав опитувальник «Емоційний

інтелект» Д. Люсіна, тест на визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методику дослідження соціальної адаптованості П. Кузнецова, а також авторську анкету для опитування щодо емоційного інтелекту, психологічної стійкості та інших змінних серед молоді в умовах війни. В проведеному дослідженні взяли участь 60 осіб від 16 до 21 року.

4. За результатами аналізу емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може призводити до труднощів у розпізнаванні та керуванні емоціями, а також до міжособистісних конфліктів. Лише невелика частина учасників показала високий рівень емоційного інтелекту, що корелює з їхньою здатністю до ефективної адаптації. Аналіз отриманих даних дозволив зрозуміти взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією та спростив виявлення ключових показників цих конструктів.

Емпіричні результати підтвердили існування статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю особистості в юнацькому віці. Виявлено, що юнаки та юначки з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу здатність до адаптації, краще справляються з викликами, пов'язаними з війною, та більш успішно інтегруються в нові соціальні умови.

Додатковий аналіз показав, що молодь яка проживає в Україні частіше відчуває під час кризових ситуацій, пов'язаних з війною зосередженість і стурбованість, тоді як ті, хто перебуває тимчасово за кордоном, демонструють заперечення ситуації. Лише 25% респондентів зверталися за професійною допомогою, що підкреслює необхідність розробки програм психологічної підтримки для молоді в умовах війни.

5. За результатами дослідження було розроблено авторську програму тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для юнаків і юначок в умовах війни. Програма заснована на теоретичних та методологічних засадах і включає три основні блоки: психотерапевтичний (групова терапія), інформаційно-консультаційний та інформаційно-просвітницький. Дана програма може бути

рекомендована психологам та психологічним службам навчальних закладів для подальшого впровадження як всієї програми, так і її окремих елементів, враховуючи специфіку умов війни та необхідність залучення спеціалістів з досвідом роботи у кризових ситуаціях для підвищення ефективності впровадження програми.

Також за результатами дослідження було розроблено практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту серед молоді, особливо в умовах війни. Рекомендації включають впровадження психоедукаційних програм, які спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, розпізнавання та обробки емоцій, а також формування стійкості до стресу. Запропоновані програми можуть бути ефективно інтегровані у навчально-виховний процес та забезпечити всебічну підтримку юнакам і юначкам у цей складний період.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне вирішення проблеми, проте відкриває нові перспективи для подальшого вивчення емоційного інтелекту як ключового чинника адаптивності особистості, особливо в екстремальних умовах, таких як війна. Подальші дослідження можуть включати розширення вибірки, залучення юнаків та юначок з різних соціально-демографічних груп, а також розробку нових методик для оцінки ефективності розроблених інтервенцій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація /упоряд. О. М. Міхеєв, М. О. Шульга, Н. Г. Ничкало, О. В. Лавренко, В. І. Волович, П. В. Білошицький // Енциклопедія Сучасної України. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. – Режим доступу : <https://esu.com.ua/article-42642>
2. Антонова В. М., Залеська О. В., Соловйова В. В., Чепенко Л. М., Чорнобровкіна В. А. Безпечний простір : програма тренінгу для батьків. Київ : Унів. Вид-во Пульсарі, 2021. 145 с.
3. Аршава, І. Ф., Носенко, Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. № 18. С. 3-9.
4. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини., 2011.
5. Бал Г. А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 1989. № 1. С. 92–100.
6. Бившева Т. Ф., Погода О. В., І. А. Овчарова. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту вчителя. *PhD Thesis*. 2021.
7. Бочарова О. А. Обдарованість та проблема виявлення здібностей. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т ; – Запоріжжя : КПУ, 199. С .85-94.
8. Бояківська І. О. Особливості формування уявлень про себе в обдарованих дітей підліткового віку. «Сучасні дослідження когнітивної психології»: Матеріали міжнар. інтернет конф.. м.Острог, 2012. – № 1 – 344 с.
9. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. 288 с.
10. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний poradnik педагогам закладів загальної середньої

освіти. — УІРО, 2023. — 18 с.

11. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднейчук та ін. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
12. Войтович Н. П. Відмінності шкільного та студентського колективів як аспект проблеми адаптації першокурсників до умов ВНЗ: - Луцьк: держ.ун-т Лесі Українки, 1999. - С. 57-65.
13. Герасімова Н. Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького., 2004. 227 с.
14. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ: Либідь, 2003. 520 с.
15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Віват, 2018. 512 с.
16. Грисенко Н., Фролова Н. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки* 2017. №1. С. 49-57.
17. Дерев'янка С П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. № 128. С. 95-99.
18. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф. 2016. 312 с.
19. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / М. Яцюк, Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. – 105 с.
20. Жук А. В., Т. О. Янчук. Емоційний інтелект як фактор подолання дистресу у студентів закладів вищої освіти. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України*. Збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Київ, 29 березня 2024 року).

Чернігів 2024. С. 117 – 119

21. Журавльова Л. П.; Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта. Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"* 2009. №1-2. С. 57– 61

22. Зінченко Д. А. Формування особистості у дітей під час військового стану в Україні. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, 7 квіт. 2023 р.). МВС Укрїни, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. С. 98 – 101

23. Зливков В. Л.; Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. 2022.

24. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. Наш формат. 2022. 480 с.

25. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : [спец.] 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.

26. Коврига Н. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту. автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 23 с.

27. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Наукові видання Волинського національного університету ім. Л.Українки. Психологічні перспективи* 2021.№38 С. 96 – 109.

28. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вужа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с

29. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків. 2001.

30. Кузьменко В. У., Семко В. Г. Теоретичний аналіз дослідження емоційного інтелекту дорослих в умовах війни. *Психологічні послуги*. Київ.

2023. С. 84 – 90.

31. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*. Київ. 2011. № 14. С. 417 – 426.

32. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. *Науковий огляд*. Київ. 2015. № 1 С. 116 – 123.

33. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. 2023. С. 79 – 86.

34. МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ. 2019. 288 с.

35. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 1. С. 16 – 24.

36. Мельник О. В.; Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ*. Харків. 2019. С. 26 – 31.

37. Міхеєв А. О., Тимофієва М. П Соціально-психологічна адаптація студентів 3-го курсу медичних факультетів. *Буковинський медичний вісник*. 2017. № 1.С. 86 – 89.

38. Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Депонований рукопис. Всеукраїнський фонд «Крок за кроком». Київ, 2001. 108 с

39. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. № 20. 2012. С. 161–171.

40. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород. 2021. №3. С. 93–95.

41. Нестеренко А. Гармонійний розвиток особистості в умовах війни в Україні. *Priorytetowe kierunki rozwoju myśli naukowej w XXI wieku: zbiór materiałów VI* 2024. 20 с.

42. Никоненко О. В. Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом

під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доп. V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023.

43. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33. № 3. С. 34–40.

44. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції : моногр. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

45. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості. – Д: Вид-во ДНУ. – 2010. – 264 с.

46. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. №6. С. 85 – 94.

47. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Психологічні науки*. 2023. № 12. С. 70 – 78.

48. Перепелюк Т. Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. №3. С. 98 – 102.

49. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 4. С. 165-174.

50. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2023 №1. С. 58 – 66.

51. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С. 79 – 89.

52. Попова Т. С., Горват-Янушевська І. І. Теоретичні засади

дослідження емоційного інтелекту. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія. Серія: Соціологія.* 2014. №. 232. С 63 – 66.

53. Психологу для роботи. Діагностичні методики:/укладач: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище.- Вид.2-ге, виправ.- Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші. 2012.- 616 с.

54. Пустовий О. М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на Сході України. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2017.№ 4. С 86 – 92.

55. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

56. Санько К. О. Феномен емоційного інтелекту в сучасній психології. *Сучасна психологія: теорія і практика.* 2015. №.27–28 березня. С. 44 – 47.

57. Сапольскі Р. Біологія поведінки людини. Причини доброго і поганого в нас. Наш формат, 2021. 672 с.

58. Сингаївська І. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 2. С. 288-297.

59. Сингаївська І В. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р.).* Київ. 2022.

60. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010.

61. Терлицька Л. Г. Психологія дитинства : Практикум : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. Т.35. 144 с.

62. Токарева Н. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023.

№20. С. 183-194.

63. Філатова Л., Філатова О. Розвиток емоційного інтелекту як психолого-педагогічна проблема. *Science and study* 2021 С. 176 – 180.

64. Черножук Ю. Г., Ганзенко Г. О. Інтелект осіб юнацького віку: гендерний аспект. *Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика»* (19-20 травня 2023р.). Одеса, 2023. С. 138 – 143.

65. Черушева Г. Б. Емоційний інтелект у контексті розвитку особистості майбутнього лідера. *Стратегія розвитку України: фінансово-економічний та гуманітарний аспекти*. Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2023. С. 606 – 608.

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

67. Яремко Л. А. Емоційний інтелект як засіб самореалізації особистості. Емоційний інтелект в фінансах: аспект мікро-рівня. 2023, 463 с.

68. Ясточкіна І. А. Соціальна тривога: виклики сьогодення. The XI International Science Conference «Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects» (April 26 – 28, 2021, Geneva, Switzerland). Geneva, 2021. С. 214–215.

69. Ainsworth M. D., Blehar M, Waters E, Wall S. (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, p.282

70. Armstrong T. Multiple intelligences in the classroom. Ascd, 2009.

71. Ateş-Ös Aliye, Nergüz Bulut-Serin. «Cognitive flexibility and belonging among university students: mediating role of adaptation.» *Current Psychology* 43.4 (2024): 3234 – 3242.

72. Bar-On, Reuven. Emotional intelligence. *International Journal of Sociology and Social Policy* № 29 1997: p.164-175.

73. Barrett Lisa Feldman, et al. Knowing what you're feeling and knowing

what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 2001, 15.6: 713-724.

74. Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.

75. Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387–1402. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00236-8)

76. Caruso David R.; Salovey Peter. The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills of leadership. John Wiley & Sons, 2004.

77. Denov Myriam, and Maya Fennig, eds. Research Handbook of Children and Armed Conflict. Edward Elgar Publishing, 2024.

78. Davis S. K., Rosanna G. L, Mahoney B., Qualter P. Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic *Frontiers in psychology*. №10,. 2019. 810 p.

79. Farooq Saba, et al. «Evaluation and Adaptation of Social Intelligence Inventory: Assessment of Students' Social Intelligence.» *Kurdish Studies* №12.2. 2024. P 423-433.

80. Fteiha M., Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*. 2020. №7(2).

81. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995.

82. Hazer Livia, and Gustaf Gredebäck. «The effects of war, displacement, and trauma on child development.» *Humanities and social sciences communications* 2023. №10. P 11-19.

83. Kafetsios Konstantinos; HESS, Ursula. Reconceptualizing Emotion Recognition Ability. *Journal of Intelligence*, 2023. № 11.6 123p.

84. Kamour M. T. (2024). The Effect Of Counseling Program Based On Emotional Intelligence On Reducing The Symptoms Of PTSD Among A Sample Of Children Who Are Victims Of Wars And Crises. *Educational Administration*:

Theory and Practice, 30(5), 4435-4443

85. Kevereski L., Kotevska Dimovska M., Ristevski D. The impact of emotional intelligence on mental health protection in conditions of psychosocial stress. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*. Vol. 4, No.1, 2016.

86. Lazarus Richard S. and Folkman Susan The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. P 189–206.

87. Lukat Ju., Margraf Ju., Lutz R., Van der Veld W.M., Becker E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. № 4(1). P. 59 – 71

88. Masri S., Kupermintz H., Zubeidat I., Dallasheh, W. (2024). Fostering emotional intelligence and intergroup empathy: an intervention program for Jewish and Arab adolescents. *Learning: Research and Practice*, №10(1), P 5 – 28.

89. Padhy Meera; Hariharan Meena. Social skill measurement: standardization of scale. *Psychological Studies*, 2023, № 68.1. P 114 – 123.

90. Punia Shakuntala, and Santosh Sangwan. «Emotional intelligence and social adaptation of school children.» *Journal of Psychology* № 2.2 2011. P 83 – 87.

91. Rukhieva Kh, et al. «Empirical Investigation of Emotional Intelligence as a Factor in the Efficiency of Communication with Adolescents.» *SPAST Reports* №1.1 2024.

92. Salovey Peter, et al. *Current directions in emotional intelligence research*. 2000.

93. Shemesh D. O. Youth emotional intelligence as related to adaptive coping with stress encounters // Research portal «ResearchGate». 2017.

94. Stankov I., Kleitsman S., Confidence and its realism. – The SaGe Handbook of Personality, Theory and Assessment. – V.1. - Los Angeles, London, New Delhi, Singapore. – 2008. – p. 545 – 560.

95. Surti N.,Vineeta Gangal. «Exploring the trainability of emotional intelligence.» *UGC Care Group-I Journals* 53.01 2023. P 103 – 110.

96. Treglown L.,Furnham A. «Age, Sex, Education, Emotional

Intelligence, Cognitive Intelligence, and Management Level: A Study from Great Britain.» *Journal of General Management* 48.3 2023.P 320 – 329.

97. Williams Helen W. «Characteristics that distinguish outstanding urban principals: Emotional intelligence, social intelligence and environmental adaptation.» *Journal of Management Development* 27.1 (2008): P 36 – 54.

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

99. Zhylin M., The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology* №9.7 2024.

Всього джерел – 99

Джерел за останні десять років – 60

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 21 (34; 57; 71; 74; 77; 78; 79; 80; 82; 83; 84; 85;87; 88; 89; 91; 93; 95; 96; 98; 99)

Джерел українських авторів за останні десять років – 39 (2; 6; 9; 10; 16; 18; 19; 20; 22; 23; 24; 25; 26; 27;30; 32 33; 36; 40; 41; 42; 43; 47; 48; 49; 50; 51; 52; 53; 54; 58; 59; 60; 62; 63; 64; 65; 67; 68)

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### ТЕСТ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ EQ Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентуються в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 - «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - «Самотивація» (довільне управління своїми емоціями);
- шкала 4 - «Емпатія»;
- шкала 5 - «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

## Тестовий матеріал

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

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **Ключ**

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

[10 стр 28-30]

## ОПИТУВАЛЬНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ «ЕмІн» Д. В. Люсіна

**Інструкція.**

Вашій увазі пропонується 46 висловлювань, кожне з яких необхідно віднести до себе і вирішити, якою мірою воно описує Вашу життєву позицію і відображає особливості Вашої поведінки. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд, а потім відзначити його у відповідній графі бланку відповідей «+» або ж «V». (бланк відповідей)

№ твердження	Зовсім не погоджу юся	Скоріше не погоджу юся	Скоріше погоджу юся	Цілком погоджу юся
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				

45.				
46.				

**Текст опитувальника:**

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися
9. Я вмю поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. У екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, що знаходиться у важкій ситуації
16. Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю у ставленні до інших
19. Якщо я ніяковію в спілкуванні 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 вираз своїх емоцій
24. Якщо треба, 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 відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився(-лася)
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись 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 вгадувати, що відчувають мої знайомі
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
34. Якщо уважно стежити 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 дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
39. За інтонацією мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей
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

### Ключ до опитувальника

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотньому порядку.

Варіант відповіді	У прямих значеннях	У зворотних значеннях
Зовсім не згоден	0 балів	3 бали
Скоріше не згоден	1 бал	2 бали
Скоріше згоден	2 бали	1 бал
Повністю згоден	3 бали	0 балів

Шкали	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32,	34 38, 42, 46
Управління чужими емоціями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45

Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стенайни	MEI	BEI	PE	UE
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47

7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

**Методика дослідження соціальної адаптованості Кузнецов П.С.**

**Інструкція.** Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком «+» у стовпчику «Так». Якщо несправедливі, то поставте «+» - у стовпчику «Ні»

1. Я часто відчуваю нудоту.
2. Працюючи, я втомлююся.
3. Я не можу зосередитись на чомусь одному.
4. Я хвилююся з будь-якої причини.
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять.
6. Я часто хвилююся.
7. Мені часто сняться страшні сни.
8. Я пітнію навіть у холодню погоду.
9. Я постійно відчуваю голод.
10. Мене часто непокоїть шлунок.
11. Іноді через хвилювання не можу спати.
12. Мене легко вивести з рівноваги.
13. Я більш чутливий, ніж інші.
14. Я часто через щось хвилююся.
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші.
16. Я легко можу заплакати.
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує.
18. Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці.
19. Я боюся труднощів.
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність.
21. Я сором'язлива людина.
22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів.

23. Я завжди напружений.

24. Іноді я відчуваюся розбитим.

25. Я уникаю труднощів.

**Обробка та інтерпретація.** Підрахувати суму відповідей «так» на всі твердження. Якщо сума відповідей «так» становить:

I-3 - висока адаптованість;

4-10 - середня;

II-20 - низька;

21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Психологу для роботи діагностичні методики 73

**Авторський анкета, що характеризують емоційний стан та самопочуття опитуваних в умовах війни.**

Респондентам було запропоновано дати відповідь на такі питання:

1. Як часто Ви відчуваєте стрес в умовах війни (наприклад, через повітряні тривоги, вибухи, загрози, втрати тощо)?

*Респонденти обирають одну з запропонованих відповідей, нижче варіанти відповідей.*

- Ніколи
- Рідко
- Час від часу
- Часто

2. Як Ви зараз реагуєте на негативні події чи стресори?

*Респонденти обирають одну з запропонованих відповідей, або вписують свій варіант; нижче запропоновані варіанти відповідей.*

- Паніка
- Стурбованість
- Зосередженість
- Заперечення
- інше

3. Як Ви оцінюєте своє загальне емоційне самопочуття в умовах війни

*Респонденти обирають одну з запропонованих відповідей, нижче варіанти відповідей.*

- Дуже погано
- Погано
- Задовільно
- Добре
- Відмінно

4. Як ці зміни емоційного стану вплинули на Вашу поведінку та щоденну діяльність?

*Респонденти обирають всі варіанти, які найбільше відповідають їх емоційному стану, нижче варіанти відповідей.*

- Зміни емоційного стану призвели до зниження продуктивності в навчанні
- Вони викликали зміни в моїй соціальній поведінці, наприклад, я став(-ла) більш відстороненим(-ою) або замкненим(-ою) на себе.
- Емоційні зміни вплинули на мої стосунки з родиною та друзями
- Я почав(-ла) відчувати стрес та тривожність, що призвело до змін у моїй фізичній активності та сні
- Зміни емоційного стану спричинили зміни в моїй щоденній рутині та звичках
- Інше

5. Чи шукали Ви професійну допомогу або консультацію щодо Вашого емоційного стану в умовах війни?

*Респонденти обирають одну з запропонованих відповідей, або вписують свій варіант; нижче запропоновані варіанти відповідей.*

- Так
- Ні
- Інше

Таблиця відповідей респондентів на авторську анкету

респондент	Чи шукали Ви професійну допомогу або консультацію щодо Вашого емоційного стану в умовах війни?	Як ці зміни емоційного стану вплинули на Вашу поведінку та щоденну діяльність?	Як Ви оцінюєте своє загальне емоційне самопочуття в умовах війни	Як Ви зараз реагуєте на негативні події чи стресори?	Як часто Ви відчуваєте стрес в умовах війни (наприклад, через повітряні тривоги, вибухи, загрози, втрати тощо)
1.	ні	немає змін	добре	зосередженість	рідко
2.	ні	зміни в соціальній поведінці, зміни в щоденній рутині	задовільно	стурбованість	час від часу
3.	так	зміни в соціальній поведінці, зміни в стосунках з оточуючими	задовільно	зосередженість	час від часу
4.	ні	зниження продуктивності в навчанні	задовільно	стурбованість	час від часу
5.	ні	немає змін	задовільно	і це мине	ніколи
6.	так	стрес і тривожність	задовільно	зосередженість	час від часу
7.	ні	зміни в соціальній поведінці, стрес і тривожність.	задовільно	зосередженість	рідко
8.	ні	немає змін	відмінно	Ніяк	рідко
9.	так	зміни в соціальній поведінці	задовільно	стурбованість	час від часу
10.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стрес і тривожність.	погано	стурбованість	часто
11.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стрес і тривожність.	задовільно	зосередженість	час від часу
12.	так	зміни в щоденній рутині	задовільно	заперечення	рідко
13.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці.	задовільно	паніка	час від часу
14.	ні	зміни в щоденній рутині	задовільно	зосередженість	рідко
15.	ні	зміни в соціальній поведінці, стосунки з рідними, стрес та тривожність.	погано	стурбованість	час від часу
16.	так	зміни в соціальній поведінці.	задовільно	стурбованість	час від часу
17.	так	зниження продуктивності в навчанні, стрес і тривожність, зміни в щоденній рутині і звичках.	задовільно	зосередженість	ніколи
18.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною і друзями, стрес і тривожність.	задовільно	стурбованість	час від часу
19.	ні	стрес і тривожність, зміни в щоденній рутині.	задовільно	заперечення	рідко
20.	ні	стрес і тривожність	погано	зосередженість	часто
21.	ні	стрес і тривожність	задовільно	зосередженість	часто
22.	ні	стрес і тривожність	погано	стурбованість	час від часу
23.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стрес і тривожність.	задовільно	стурбованість	часто
24.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в щоденній рутині, стрес і тривожність.	дуже погано	зосередженість	час від часу
25.	ні	зміни в соціальній поведінці	задовільно	стурбованість	час від часу
26.	ні	стрес і тривожність, зміни в щоденній рутині.	задовільно	паніка	час від часу
27.	ні	стосунки з родиною і друзями	добре	зосередженість	час від часу
28.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, зміни в щоденній рутині.	добре	зосередженість	рідко
29.	так	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стрес і тривожність.	погано	заперечення	час від часу
30.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною та друзями, стрес та тривожність.	дуже погано	паніка	часто

31.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною та друзями, зміни в щоденній рутині	добре	зосередженість	рідко
32.	ні	немає змін	відмінно	Не має значення	ніколи
33.	ні	стрес та тривожність	задовільно	стурбованість	час від часу
34.	так	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, зміни в щоденній рутині.	задовільно	паніка	час від часу
35.	ні	зниження продуктивності в навчанні	задовільно	зосередженість	рідко
36.	так	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стосунки з родиною та друзями.	задовільно	Напружуюсь, та думаю, як уникнути цього ( позбавитись )	рідко
37.	ні	зміни в щоденній рутині.	задовільно	стурбованість	час від часу
38.	ні	зміни в соціальній поведінці, стосунки з родиною та друзями.	добре	стурбованість	час від часу
39.	так		задовільно	заперечення	рідко
40.	ні	немає змін	погано	стурбованість	час від часу
41.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною та друзями.	задовільно	стурбованість	час від часу
42.	ні	зниження продуктивності в навчанні.	дуже погано	заперечення	рідко
43.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стрес та тривожність.	задовільно	заперечення	час від часу
44.	так	немає змін	добре	зосередженість	рідко
45.	так	зниження продуктивності в навчанні, зміни в соціальній поведінці, стрес та тривожність.	задовільно	стурбованість	час від часу
46.	так	зниження продуктивності в навчанні.	задовільно	зосередженість	рідко
47.	ні	зміни в щоденній рутині.	задовільно	зосередженість	ніколи
48.	ні	стосунки з родиною та друзями	добре	стурбованість	рідко
49.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною та друзями.	задовільно	зосередженість	час від часу
50.	ні	зміни в соціальній поведінці, стрес та тривожність.	задовільно	зосередженість	рідко
51.	так	зміни в соціальній поведінці, стосунки з родиною та друзями.	задовільно	стурбованість	час від часу
52.	ні	зниження продуктивності в навчанні.	задовільно	зосередженість	рідко
53.	ні	зниження продуктивності в навчанні	задовільно	стурбованість	час від часу
54.	ні	стрес та тривожність	задовільно	стурбованість	час від часу
55.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стосунки з родиною та друзями.	задовільно	зосередженість	час від часу
56.	ні	зниження продуктивності в навчанні, стрес та тривожність	задовільно	стурбованість	час від часу
57.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в щоденній рутині.	задовільно	стурбованість	рідко
58.	ні	зниження продуктивності в навчанні, зміни в щоденній рутині.	погано	стурбованість	час від часу
59.	так	зміни в соціальній поведінці, зміни в щоденній рутині.	задовільно	заперечення	рідко
60.	ні	зміни в соціальній поведінці, зміни в щоденній рутині.	задовільно	зосередженість	час від часу

Таблиця відповідей респондентів за шкалами Н.Холла

респондент	Н.Холл	Шкала «Емоційна обізнаність»	Шкала «Управління своїми емоціями»	Шкала «Самомотивація»	Шкала «Емпатія»	Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»
1.	-34	-15	9	-9	-8	-11
2.	8	8	3	-1	-4	2
3.	-14	-2	-4	-4	-1	-3
4.	51	16	2	14	11	8
5.	34	7	0	13	8	6
6.	41	2	7	2	16	14
7.	-17	-1	-2	-1	-6	-7
8.	78	17	18	16	11	16
9.	22	-1	7	2	6	8
10.	43	15	0	8	11	9
11.	47	9	4	5	17	12
12.	10	-2	8	-2	6	0
13.	0	8	5	-7	1	-7
14.	-1	-2	-4	4	-3	4
15.	-21	-3	-12	-3	1	-4
16.	62	12	11	11	14	14
17.	26	9	-7	9	8	7
18.	-15	-1	-3	-3	-4	-4
19.	5	5	-5	5	-3	3
20.	56	16	7	8	14	11
21.	65	15	11	13	13	13
22.	48	14	2	8	15	9
23.	42	8	0	6	13	15
24.	-8	4	-7	1	3	-9
25.	54	10	8	10	10	16
26.	7	5	-4	-14	10	10
27.	8	6	-5	1	4	2
28.	21	2	4	6	-2	11
29.	28	10	-1	7	7	5
30.	27	5	-8	5	17	8
31.	36	5	4	2	15	10
32.	59	0	17	18	11	13

33.	74	16	7	17	17	17
34.	23	3	1	6	4	9
35.	39	9	9	10	4	7
36.	-3	10	-4	-1	2	-10
37.	48	17	8	10	6	7
38.	36	11	3	10	11	1
39.	51	9	7	15	8	12
40.	23	3	2	3	10	5
41.	38	5	7	10	7	9
42.	47	14	5	7	5	16
43.	24	13	-10	6	9	6
44.	53	11	4	9	14	15
45.	55	15	7	9	14	10
46.	39	10	-3	4	13	15
47.	58	15	3	14	16	10
48.	2	10	-2	-1	-3	-2
49.	-10	3	-5	-1	-4	-3
50.	0	-2	2	2	-2	0
51.	0	2	-2	-2	2	0
52.	0	2	-2	-2	2	0
53.	0	2	-2	-2	2	0
54.	40	10	3	6	9	12
55.	10	3	6	5	-3	-1
56.	13	-3	0	6	8	2
57.	6	4	-4	0	4	2
58.	13	-3	2	2	5	7
59.	16	1	-4	6	6	7
60.	10	-1	0	5	6	0

**Порівняльна таблиця відповідей за методика Н. Холла, Д.юсіна та  
П.Кузнєцова**

респондент	Н.Холл	Д.Люсін	П.Кузнєцов
1.	-34	56	1
2.	8	66	13
3.	-14	63	12
4.	51	98	7
5.	34	88	11
6.	41	95	7
7.	-17	59	11
8.	78	104	6
9.	22	67	5
10.	43	78	21
11.	47	78	17
12.	10	60	13
13.	0	61	14
14.	-1	71	8
15.	-21	55	18
16.	62	104	8
17.	26	71	14
18.	-15	63	13
19.	5	64	11
20.	56	99	13
21.	65	93	8
22.	48	81	16
23.	42	72	18
24.	-8	79	12
25.	54	93	7
26.	7	78	12
27.	8	91	4
28.	21	86	8
29.	28	70	19
30.	27	68	20
31.	36	92	11
32.	59	113	4
33.	74	111	6
34.	23	76	16
35.	39	91	16
36.	-3	62	10
37.	48	87	7
38.	36	81	4
39.	51	77	16
40.	23	74	16
41.	38	90	1
42.	47	83	7
43.	24	71	22
44.	53	95	10
45.	55	89	13
46.	39	85	21
47.	58	95	9
48.	2	55	15
49.	-10	59	8
50.	0	77	2
51.	0	66	15
52.	0	75	7
53.	0	75	2

54.	40	75	15
55.	10	67	8
56.	13	68	11
57.	6	65	14
58.	13	69	10
59.	16	71	9
60.	10	69	10