

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

Сиротенко Ірина Володимирівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Емоційний інтелект як чинник адаптації жінки під час війни

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ І. Сиротенко

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	8
1.1. Аналіз проблеми емоційного інтелекту у психологічній літературі.....	8
1.2. Основні моделі емоційного інтелекту.....	14
1.3. Вплив емоційного інтелекту на психологічну адаптацію жінки в умовах війни.....	21
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ	27
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни.....	28
2.2. Організація та етапи емпіричного дослідження	35
2.3. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни.....	40
Висновки до розділу 2.....	60
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	62
3.1. Основні засади розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни.....	62
3.2. Структура та зміст розвивально-корекційної програми.....	67
3.3. Практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту жінок в умовах війни	73
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	85
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

У сучасному світі, де військові конфлікти та відчуття загрози безпеці перебувають у центрі уваги, важливо розуміти, як такі ситуації впливають на психічне здоров'я та адаптивність індивідів. В останні десятиліття розгортається напружена ситуація на сході Європи, де військовий конфлікт між росією та Україною не тільки порушує міжнародний порядок, а й залишає глибокий слід у житті та психології людей.

Ця війна залишає невід'ємний слід на житті суспільства, впливаючи на всі його сфери, включно із соціальними, економічними та психологічними аспектами змінюючи життя, навіть тих, хто не перебуває безпосередньо в зоні конфлікту.

Цей конфлікт, як утім і будь яке військове протистояння, став випробуванням адаптаційних можливостей особистості. Наслідки травмуючих подій на психіку важко оцінити. Кожна людина в Україні переживає стрес, страх і необхідність прийняття важливих рішень в умовах невизначеності. Окупація, загроза життю та здоров'ю, штучна нестабільність у власному домі – це лише частини загального сценарію війни.

Дім, який мав бути символом безпеки, став джерелом небезпеки, і традиційні стабільність та прогнозованість життя розпалилися. В умовах війни безпека стала ілюзією, а основні екзистенціальні уявлення про світ і смерть порушилися.

Однією з найуразливіших груп під час військових конфліктів є жінки. Вони змушені щоденно стикається зі стресом, тривогою та ризиками, пов'язаними зі зростанням обов'язків з догляду за дітьми та життям як у зонах бойових дій, так і поза ними. Жінки стають жертвами насильства, втрачають своїх близьких і домівки, а також змушені відчувати постійний страх і тривогу. Під час війни жінки стикаються з безліччю викликів, як-от втрата близьких людей, евакуація з дому, нестача їжі та медичної допомоги, насильство та знущання. У таких умовах важливо мати високий рівень

емоційного інтелекту, щоб зберігати психологічну стійкість та адаптуватися до нових складних умов.

Важливість розуміння та вдосконалення емоційного інтелекту стає надзвичайно актуальною. Сучасна психологія все більше приділяє увагу розумінню ролі емоційного інтелекту у вирішенні проблем, особливо в умовах екстремальних ситуацій.

Тема емоційного інтелекту є досить новою, вона виникла в результаті досліджень американських психологів, таких як Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Гоулман та інших. Відтоді вчені приділили значну увагу цій темі: С. Люсін, Н. Коврига, Е. Носенко, Ю. Мединська зосередили свої зусилля на дослідженні питань вимірювання емоційного інтелекту. Багато вчених, як відчизняних (К. Брагіна, Ю. Бреус, Є. Карпенко, М. Стасюк), так і зарубіжних (Л. Кеверескі, Г. Лі Розанна, Сара К. Девіс, Б.Махоні) і обговорювали шляхи розвитку емоційного інтелекту та проводили дослідження що до його впливу на різні аспекти життя, включно з психічним здоров'ям.

Багато наукових досліджень акцентують на адаптивній ролі емоційного інтелекту (Н. Грисенко, Н. Фролова, М. Зейднер, Д. Метьюз, Сара К. Девіс) в умовах різних стресогенних впливів.

Дослідження цього питання не набуло належної уваги в контексті адаптивності жінок в умовах воєнних конфліктів на території України. Ця прогалина в літературі визначає **актуальність нашого дослідження**.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни.

Об'єкт дослідження – процес соціально-психологічної адаптації жінок в умовах війни.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник адаптації жінок в умовах воєнного конфлікту.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз проблеми емоційного інтелекту та його моделей у психологічній літературі.
2. Описати особливості впливу емоційного інтелекту на адаптацію жінки в умовах війни.
3. Емпірично дослідити емоційний інтелект як чинник адаптації жінки під час війни.
4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

- 1) *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми;
- 2) *емпіричні* – метод психодіагностичного обстеження, метод констатувального експерименту для дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінок під час війни, анкетування;
- 3) *кількісної обробки даних* – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, лінійна кореляція Пірсона для визначення зв'язку емоційного інтелекту та адаптації жінок в умовах війни.

Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс психодіагностичних методик: методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл); методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim); авторська анкета.

Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 62 жінки віком від 27 до 52 років.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

- систематизовано та проаналізовано різні моделі емоційного інтелекту;

уперше:

- розроблено програму розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації в умовах війни;

уточнено:

- вплив емоційного інтелекту на адаптацію жінки під час війни;

- особливості адаптації жінки в умовах війни;

удосконалено:

- методологічну основу дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у визначенні напрямків психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни. Матеріали психологічного дослідження можуть бути використані психологами у роботі із жінками, які опинилися у складних життєвих обставинах та мають труднощі в адаптації.

Апробація результатів дослідження. Основний зміст і результати роботи були представлені та опубліковані у збірниках тез доповідей, а саме:

Сиротенко І. В. «Вплив емоційного інтелекту на психологічну адаптацію особистості в умовах війни» *Міжнародна науково-практична конференція Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період: тези доповідей міжнародної конференції* (м. Київ 21-22.листопада 2024), Київ, Університет «КРОК»

<https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2714>

Сиротенко І. В., Живоглядюв Ю. О. Дослідження впливу емоційного інтелекту на адаптацію жінки в умовах війни. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей VI Міжнародної конференції* (м. Київ, 5

грудня 2024р.) Київ, Університет «КРОК» <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2714>

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань), додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 129 сторінок, основний обсяг – 84 сторінки. Робота містить 7 таблиць та 11 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Аналіз проблеми емоційного інтелекту у психологічній літературі

Проблема емоційного інтелекту є не новою для психологічної науки, оскільки вона здавна привертала увагу різних науковців. Хоча, навіть такий посилений інтерес до цього психологічного феномену не зменшує актуальності його вивчення в умовах сьогодення.

Вивчення емоційного інтелекту розпочалося Г. Гарднером у 1983 році. Саме тоді науковець вперше описав особливості емоційного інтелекту у своїй книзі «Frames of mind», яка згодом отримала неабияку популярність. Науковцем було висунуто припущення про те, що не існує єдиного поняття «інтелект», натомість він наголошував на наявності певних його підтипів, які впливають на життєдіяльність людини. Опираючись на власні дослідження автором було виділено наступні підтипи інтелекту: просторовий, вербальний, емоційний, логіко-математичний, кінестетичний, музичний [71]. В свою чергу емоційний підтип інтелекту автор поділяв на внутрішньоособистісний та міжособистісний. Міжособистісний інтелект значно раніше був висвітлений у науковій літературі, оскільки під ним розглядали соціальний інтелект або ж соціальну компетентність. Тобто, соціальний інтелект передбачав наявність уміння взаємодіяти з іншими людьми, розуміти інших людей тощо. На відміну від міжособистісного інтелекту, внутрішньоособистісний відповідає за внутрішні мотиви, прагнення до самоактуалізації та досягнення успіху.

Концепція емоційного інтелекту Г. Гарднера знайшла своє відображення у працях Дж. Майєр та П. Селовей. Автори вказували на те, що для особистостей з розвиненим емоційним інтелектом характерний набір

певних здібностей. Серед них найбільш значимими є: усвідомлення власних емоцій, свідоме управління власними емоціями, мотивування себе до діяльності, розуміння емоцій інших людей, вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими [74].

Характеризуючи здатність до усвідомлення власних емоцій зауважимо, що вона є найважливішою, оскільки саме від здатності розуміти власні емоції, усвідомлювати їхню природу буде залежати здатність розуміти емоції інших людей. Це можна пояснити тим, що коли людина не здатна усвідомити власні емоції, то їй значно важче їх контролювати та відреагувати. Окрім того, нерозуміння власних емоцій може призвести до того, що людина буде неправильно їх трактувати, підміняти їх. Так, наприклад, коли в особистості виникають емоції, які вона не може зрозуміти, чітко їх окреслити або ж не розуміє, що саме їх спричинило, то вона може реагувати на них або ж на те, що їх викликало, вдаючись до протилежних емоцій (смуток може бути прихований за сміхом, агресія за іронією і сарказмом). Все це може ускладнювати взаємодію з оточуючими людьми, перешкоджати правильному трактуванню і реагуванню на їхні емоції.

Свідоме управління власними емоціями характеризується намаганням особистості знизити тривогу, самовладати з «емоційними припливами», які виникають в тій чи іншій ситуації. Якщо в людини ця здібність виражена слабо, то це призводить до постійних переживань, перебування у стані дистресу, адже в такому випадку емоції (зазвичай негативні) будуть накопичуватися і напруга виникатиме не лише через ситуації, які їх викликають, а й через самі емоції, нездатність взяти їх під контроль. Намагання «придушити» власні негативні емоції, переживання вимагає значних енерговитрат організму, від чого можуть страждати інші аспекти життя людини.

Якщо ж особистість має розвинену здатність контролювати власні емоції, то вона значно швидше може адаптуватися до тих життєвих обставин та ситуацій, які їх викликають.

Ще однією, не менш важливою здібністю, є мотивування себе до діяльності. В цьому випадку важливе місце займає самоконтроль. Саме завдяки самоконтролю людина може керувати раптовими імпульсами чи бажаннями, які у неї виникають, на користь довготривалої перспективи чи бажань. Це дає можливість людині не відволікатися на другорядне на шляху досягнення власних мрій та бажань.

Розуміння емоцій та переживань інших людей є однією із базових здібностей особистості з розвиненим емоційним інтелектом, від якої залежить успіх та продуктивність комунікативної взаємодії з оточуючими. Розуміння та правильне трактування емоцій інших не можливе без емпатії, вміння поставити себе на місце іншої людини тощо. Адже, кожна людина може по-різному реагувати на одні і ті ж ситуації чи по-різному проявляти одні і ті ж емоції. Досвід і переживання кожної людини є унікальними, тому для успішної комунікації та взаємодії важливо не лише це усвідомлювати, а й приймати.

Аналізуючи вміння підтримувати позитивні відносини з оточуючими зауважимо, що саме ця здібність трактується Дж. Майер та П. Селовой як позитивне ставлення до інших людей, яке тісно пов'язане із здатністю розуміти і приймати емоції інших людей. Ця здібність також покладена в основу соціального (міжособистісного) підтипу емоційного інтелекту.

Отже, в результаті дослідження емоційного інтелекту Дж. Майер та П. Селовой, було узагальнено розуміння цього поняття. Так, під емоційним інтелектом автори мали на увазі здібність особистості, яка передбачає адекватне сприйняття, оцінювання та вираження емоцій; проявляється у здатності індивіда породжувати почуття, коли вони сприяють мисленню, розуміти емоції та знання, які стосуються емоцій тощо. Окрім того, емоційний інтелект дає можливість особистості регулювати власні емоції, що сприяє її зростанню як в емоційному так і в інтелектуальному плані [46, с. 21]. На думку Дж. Майер, саме завдяки емоційному інтелекту особистість здатна опрацьовувати різні види інформації, які пов'язані з тими чи іншими

емоційними проявами. До того ж емоції можуть сприяти полегшенню протікання певних когнітивних процесів, а також вирішенню проблем, які постали перед людиною. Достатньо розвинений емоційний інтелект дає можливість особистості розуміти та відчувати зміни, які виникають як зовні, так і в середині неї і, які впливають на її життєдіяльність та на життєдіяльність інших людей.

Ще одним науковцем, який займався вивченням емоційним інтелектом був Н. Холл, який вбачав у емоційному інтелекті здатність розуміти не лише відмінності між позитивними та негативними емоціями, а й знаходити відмінності між різними проявами позитивних емоцій, які допомагають встановлювати взаємини та продуктивну взаємодію з оточуючими. Окрім того, дослідник відніс до емоційного інтелекту наступні складові: емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивацію, емпатію, здатність розпізнавати емоції інших людей [46, с. 21-22].

Варто зазначити, що значний інтерес до проблеми емоційного інтелекту зумовлений зокрема його практичним значенням і важливістю в житті людини. Окрім того, вивчення емоційного інтелекту також впливає на глибину розуміння здібностей особистості. Фактично, вивчення емоційного інтелекту було зумовлене прагненням зрозуміти природу та фактори, які впливають на досягнення успіху людиною в тій чи іншій сфері, зокрема що стосується взаємодії з іншими людьми.

Д. Гоулмен, опираючись на ранні дослідження емоційного інтелекту Дж. Майєр та П. Селовей, запропонував своє бачення складових емоційного інтелекту, додавши до уже існуючої ентузіазм, соціальні навички та наполегливість. Автор поєднав когнітивні здібності, які взяли за основу Дж. Майєр та П. Селовей та доповнив їх особистісними характеристиками. Таким чином, під емоційним інтелектом дослідник розумів здатність особистості розуміти власні емоції та емоції оточуючих, вміння їх використовувати для досягнення власних цілей [14].

Варто зазначити, що розвиток емоційного інтелекту відбувається протягом усього життя людини. Так, М. Шпак, у процесі дослідження розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі виділила декілька основних рівнів розвитку емоційного інтелекту в онтогенезі. До цих рівнів відносяться: психофізіологічний, когнітивний, соціопсихологічний, креативно-суб'єктний, екзистенційно-духовний [68, с. 125]. Враховуючи, що кожен із рівнів має свої особливості та характеристики, то варто детальніше їх проаналізувати.

Так, психофізіологічний рівень розвитку емоційного інтелекту вважається найнижчим рівнем розвитку емоційного інтелекту і притаманний немовлятам. Цей рівень є відображенням біологічної сутності людини. Проявами емоційного інтелекту на цьому рівні є емоційні властивості індивіда, які включають у себе емоційну чутливість, експресивність та емоційну стійкість; якісні та змістові характеристики. Емоційний інтелект на цьому рівні функціонує завдяки різним психологічним механізмам і має рефлекторний характер, який проявляється в трансляванні дитиною емоцій батьків, наслідуванні емоційних проявів батьків тощо.

Важливою характеристикою когнітивного рівня є наявність здатності розуміти та керувати власними емоціями. Саме завдяки таким психологічним механізмам як рефлексія та емоційна саморегуляція особистість здатна пізнавати себе, свої емоції та керувати ними. Таким чином, на цьому рівні емоційний інтелект проявляється під час виконання певних видів діяльності. Залежно від вікового періоду це може бути ігрова діяльність (дошкільний вік), навчальна (молодший шкільний вік). В процесі цих видів діяльності, які є провідними у зазначених вікових періодах, вміння проявляти свої емоції керувати ними в сукупності із дотриманням певних правил сприяє успішній та якісній реалізації цієї діяльності.

Аналізуючи соціопсихологічний рівень розвитку емоційного інтелекту варто зауважити, що саме він визначає ефективність спілкування з оточуючими, налагодження контактів. Це можна пояснити тим, що розуміння

та керування емоціями інших людей дає можливість людині «відчувати» іншу людину, обираючи найбільш вдалу стратегію дій чи слова в тій чи іншій ситуації, враховуючи настрій та емоції співрозмовника. У підлітковому віці відбувається функціонування емоційного інтелекту на особистісному рівні психічного відображення, що проявляється за рахунок таких психологічних механізмів як особистісно-сміслова емпатія, емоційна децентрація, комунікативна і кооперативна рефлексія.

Що стосується емоційної креативності особистості, як вищої форми емоційно-інтелектуальної активності людини, то вона залежить безпосередньо від креативно-суб'єктивного рівня розвитку емоційного інтелекту. Отже, саме завдяки емоційній креативності особистість здатна збагачувати свій «емоційний арсенал», що впливає на її сприйняття навколишнього світу, та визначає зміни, які відбуваються із нею самою. До того ж, цей рівень емоційного інтелекту проявляється у здатності передбачати наслідки, до яких можуть призвести певні емоційні реакції, ще до того як вони матимуть реальне втілення, вміння адаптуватися до змін, які впливають на емоційний стан. Найбільше вираження цей рівень має у юнацькому віці.

Про найвищу ступінь розвитку емоційного інтелекту в особистості можна говорити тоді, коли у неї сформований екзистенційно-духовний рівень, який відповідає за її емоційно-інтелектуальну зрілість. Саме цей рівень відповідає за прояв різних духовних переживань, серед яких розуміння істини, добра, краси та любові. Екзистенційно-духовний рівень розвитку емоційного інтелекту досягається людиною в у дорослому віці [68, с. 129].

Отже, емоційний інтелект є явищем, яке привертає увагу багатьох науковців уже досить тривалий час. Кожен із дослідників цього явища намагався розкрити його сутність, визначити основні структурні елементи тощо. Окрім того, було встановлено, що емоційний інтелект формується

протягом життя людини, а той чи інший рівень його розвитку домінує в певному віковому періоді.

Зазначимо, формування та прояв кожного із рівнів розвитку емоційного інтелекту не відбувається відірвано одне від одного, оскільки той чи інший рівень характерний для конкретного вікового періоду і кожен рівень зазнає змін в процесі онтогенезу. Але саме єдність цих рівнів забезпечує цілісне функціонування і розвиток емоційного інтелекту особистості протягом усього її життя.

1.2. Основні моделі емоційного інтелекту

Оскільки, проблема емоційного інтелекту привертала увагу багатьох дослідників і науковців, то цілком закономірно, що дехто із них намагався не лише розкрити сутність емоційного інтелекту, його природи та значення, а й виділити його складові, запропонувати свою модель емоційного інтелекту. Так, у психологічній літературі представлені різні моделі, які також мають певні варіації. В основу кожної моделі покладене те чи інше розуміння сутнісних характеристик емоційного інтелекту, хоча жодна із запропонованих моделей не є вичерпною, що спонукає різних науковців та дослідників до нового пошуку. Окрім того, деякі моделі емоційного інтелекту розглядають його з позиції інших властивостей та характеристик особистості. Тому, для найбільш повного розуміння сутності емоційного інтелекту важливо розглянути різні його структурні компоненти, його ієрархічну будову в контексті різних моделей.

Враховуючи наявність різних моделей емоційного інтелекту, виділимо основні із них (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Основні моделі емоційного інтелекту

№ п/п	Назва моделі	Розробники	Сутність моделі
1.	Ієрархічна модель здібностей	Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо	Сутність емоційного інтелекту розкривається через здібності особистості.

2.	Модель рис (характеристик) так звана диспозиційна модель (модель емоційної самоефективності)	К.Петридес, Е. Фернхем	В основу цієї моделі покладено певну сукупність рис особистості, які безпосередньо пов'язані із емоційним функціонуванням особистості.
3.	Інформаційно перероблювана модель	Е. Носенко, Н. Коврига	Поняття «емоційний інтелект» розглядали через поняття «емоційна розумність».
4.	Новітня потокова модель	Т. Бредберрі, Дж. Грівз	Під емоційним інтелектом розуміють когнітивно-особистісне утворення та набір знань, умінь і навичок (стратегій), спрямованих на переробку емоційної інформації.
5.	Триангуляційна модель	Є. Карпенко	Емоційний інтелект, в рамках цієї моделі, розглядався в контексті життєздійснення особистості.
6.	Змішана модель	Р. Бар-Он	Емоційний інтелект трактується як набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що впливають на здатність особистості успішно протистояти викликам зовнішнього середовища.
		Д. Гоулмана	Заснована на сукупності особистісних компетентностей.
		Р. Купер	У структурі ЕІ виділено такі складові частини: зовнішнє оточення, емоційне самопізнання, емоційна компетентність, емоційні цінності й позиції, а також емоційні результати.

Розглянемо детальніше представлені у табл. 1.1 моделі емоційного інтелекту.

Ієрархічна модель здібностей була запропонована Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Карузо. Ця модель є найбільш відомою, і в якій емоційний інтелект розуміється з позиції набору певних когнітивних здібностей. Представники цього підходу висвітлюють емоційний інтелект з позиції певної ієрархічної структури, яка має свої компоненти, до яких можна віднести:

1) точність оцінювання та вираження емоцій. Цей компонент проявляється у тому, що особистість може визначити, враховуючи поведінку,

фізичний та психологічний стан іншої людини чи свій власний, емоції, які ці стани породжують. Окрім того, це дає змогу продемонструвати найбільш відповідні емоції, які людина відчуває в певний момент;

2) фасилітацію мислення за допомогою емоцій передбачає наявність здатності залучати емоції в процесі мислення, рефреймінг, коли відбувається сприйняття навколишньої дійсності, використовуючи емоції, сприймати оточуючий світ з різних кутів зору;

3) розуміння емоцій. Цей компонент відповідає за вміння визначати джерела емоцій, а також за розуміння того, що емоції можуть мати «складну будову», тобто людина може відчувати не одну емоцію, а декілька. До того ж, одні емоції можуть бути суперечливими щодо інших, або одна емоція може досить швидко змінювати іншу;

4) управління емоціями. Оскільки, емоції також несуть у собі певний інформаційний зміст, то відповідно вони впливають на життєдіяльність людини, прийняття рішення та поведінку, тому варто враховувати їх, особливо в умовах вирішення складних завдань чи проблем.

В цю модель було включено також когнітивні функції, метою яких є переробка інформації, яка пов'язана із емоціями, їх усвідомленням та розумінням. Одним із недоліків цієї моделі є те, що акцент робиться на здібностях особистості, а сам емоційний інтелект висвітлений опосередковано через розуміння здібностей. Тому ця модель ще називається моделлю здібностей. Розглядаючи емоційний інтелект з позиції здібностей автори вказують на наявність у нього ієрархічних та регуляційних властивостей, щоправда не виділяють комбінаторних властивостей. Хоча саме комбінаторні властивості емоційного інтелекту дають можливість особистості поєднувати різні надбання досвіду, і процесуальні властивості, що характеризують операційний вклад, прийоми й стратегії інтелектуальної діяльності до рівня елементарних інформаційних процесів [75].

Модель рис (характеристик) так звана диспозиційна модель (модель емоційної самоефективності), запропонована К. Петридесом і Е. Фернхемом.

В основу цієї моделі покладено певну сукупність рис особистості, які безпосередньо пов'язані із емоційним функціонуванням особистості. Науковці запропонували розглядати емоційний інтелект з позиції здібностей та з позиції рис особистості. Ця модель суттєво відрізняється від інших моделей, оскільки автори за її основу взяли розуміння емоційного досвіду людини як суб'єктивного. Тобто, будь-які емоції, емоційні прояви та реакції особистості є зумовлені переважно її особистісними характеристиками, властивостями та досвідом тощо [1, с. 5].

Запропонована Е. Носенко та Н. Ковригою, інформаційно перероблювана модель полягала у тому, що поняття «емоційний інтелект» розглядалося з позиції іншого поняття, а саме «емоційна розумність». Подібно до ієрархічної моделі здібностей, в рамках цієї теорії емоційний інтелект також розглядався в контексті його ієрархічної структури, хоча за основу брались рівні сформованості емоційної розумності. Таким чином, сенсорно-перцептивна структура вказує на низький рівень виявлення емоційного інтелекту, при якому дії особистості є реактивними, тобто не усвідомлюваними; мисленнєва структура відповідає за середній рівень виявлення емоційного інтелекту, який, у свою чергу, відповідає за усвідомлені дії особистості; структура настанов, цінностей, ідеалів є свідченням високого рівня виявлення емоційного інтелекту, що є знаходить своє втілення у певних вчинках особистості [1, с. 5].

Новітня потокова модель, розроблена Т. Бредберрі та Дж. Гривзом, під емоційним інтелектом розуміє когнітивно-особистісне утворення, яке передбачає наявність певного набору знань, умінь та навичок (стратегій), які відіграють важливу роль у сприйнятті, аналізі емоційної інформації. Тобто, емоційний інтелект забезпечує інтенсивний потік обміну інформацією між раціональним та емоційним центрами мозку. Враховуючи це, цілком логічно, що ця модель емоційного інтелекту включає в себе такі структурні компоненти як: соціальну чутливість, самосприймання, керування відносинами, самокерування [1, с. 6].

Є. Карпенко запропонував триангуляційна модель емоційного інтелекту. Емоційний інтелект, в рамках цієї моделі, розглядався в контексті життєздійснення особистості. Автор визначає функції емоційного інтелекту в наративній (екстернальний модус) і ментативній формах (інтернальний модус) життєздійснення особистості, що безпосередньо пов'язані зі способами пізнання та втілення смислу [1, с. 6].

Окрім, вище описаних моделей емоційного інтелекту у психологічній літературі представлені змішані моделі емоційного інтелекту.

Так, в рамках змішаної моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она, емоційний інтелект виступає набором некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, від яких залежить успіх протистояння особистості викликам, з якими вона стикається в процесі своєї життєдіяльності. У структурі емоційного інтелекту, що визначається як емоційно-соціальний інтелект, автор виділяє п'ять основних субкомпонентів: внутрішньо-особистісний, міжособистісний, регулятивний, адаптивний і загальний (переважальний) настрої або самомотивація (оптимізм, щастя або задоволення життям).

Внутрішньо-особистісний компонент емоційного інтелекту передбачає наявність в особистості здатності розуміти себе, свої емоції, керувати собою та власними емоціями. Міжособистісний компонент передбачає включає в себе емпатію, соціальну відповідальність. Тобто, цей компонент відображає здатність особистості взаємодіяти з оточуючими, розуміти їх та їхні емоції. Регулятивний компонент відповідає за здатність керувати власною поведінкою, емоційними проявами. Тоді, як адаптивний компонент відповідає за здатність адекватно оцінювати навколишню дійсність, пристосовуватися до змін, бути гнучким і адекватно реагувати на зміни, які виникають, особливо в емоційному плані. Загальний настрої як компонент емоційного інтелекту включає в себе оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя.

Зазначимо, що численними дослідженнями доведено, що модель соціально-емоційного інтелекту Р. Бар-Она значною мірою впливає на

фізичне здоров'я, когнітивне функціонування, дидактичну ефективність, академічну успішність, прийняття рішення, які стосуються кар'єри, професійної ефективності та лідерства тощо.

Змішана модель Д. Гоулмана заснована на сукупності особистісних компетентностей. Спершу, ієрархічна модель емоційного інтелекту, розроблена автором, включала в себе п'ять компонентів, до яких входили: самосвідомість, самоконтроль (саморегуляція), самомотивація, емпатія (інші назви – соціальне розуміння або розуміння емоцій інших людей) і соціальні уміння (управління взаємовідносинами). Але згодом, Д. Гоулман допрацював цю модель, що відобразилось в узагальненні компонентів емоційного інтелекту, шляхом виділення найбільш значимих, які власне і відображають його сутність. Допрацьована модель включала в себе такі компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння (соціальна свідомість) та управління взаємовідносинами (вміння налагоджувати стосунки).

Варто зазначити, що Д. Гоулман, серед структурних компонентів емоційного інтелекту, виділив не лише емоційні здібності, а також вольові якості, певні характеристики самосвідомості та соціальні уміння і навички. Крім того, емоційний інтелект в такій концепції має семантичну й структурну невизначеність поняття [1, с. 4].

Змішана модель емоційного інтелекту Р. Купера є близькою за своїм змістом до змішаної моделі Д. Гоулмана. Так, автором було виділено наступні компоненти емоційного інтелекту, а саме: зовнішнє оточення, емоційне самопізнання, емоційна компетентність, емоційні цінності й позиції, а також емоційні результати. Ці компоненти відображають те, що впливає на формування емоційного інтелекту та те, в чому проявляється і на, що впливає сам емоційний інтелект. Зазначимо, що згодом, на основі цієї структури була створена методика вимірювання «EQМар», тобто так звана «карта» вимірювання емоційного інтелекту [1, с. 5].

Отже, як зазначає І. Васильківський, всі моделі емоційного інтелекту відображають те, наскільки особистість правильно ідентифікує та розуміє емоції, здатна керувати ними тощо. Щоправда, в контексті різних моделей висвітлюються різні фактори, які впливають на формування емоційного інтелекту, його прояви тощо. Окрім того, частина запропонованих моделей розглядає емоційний інтелект через призму інших явищ, таких як здібності, компетентності та навички особисті, емоційна розумність тощо. Відповідно, у центрі уваги моделі здібностей знаходяться емоції та те, як вони пов'язані чи впливають на мислення. Для змішаних моделей емоційного інтелекту характерним є те, що вони не обмежуються лише самими характеристиками емоційного інтелекту, а розглядають його у єдності із іншими компонентами особистості, серед яких мотивація, усвідомлення, соціальні навички [7].

Отже, вище наведені моделі емоційного інтелекту, не зважаючи на їхню відмінність, все ж відображають важливу сутнісну характеристику емоційного інтелекту. І не залежно від того, в контексті якого явища чи властивості розглядається емоційний інтелект, основним його вираженням є підтримка самооцінки, контроль емоцій, вміння встановлювати контакт та налагоджувати міжособистісні стосунки з оточуючими, а також вміння знаходити щось позитивне у різних ситуаціях. Хоча, поруч із значною кількістю моделей емоційного інтелекту, все ж бракує єдиного розуміння його структурних компонентів, та їхньої ієрархії, що впливає на цілісність сприйняття самого емоційного інтелекту.

1.3. Вплив емоційного інтелекту на психологічну адаптацію жінки в умовах війни

З початком повномасштабної війни життя переважної більшості українців зазнало суттєвих змін, багатьом довелося зіткнутися із втратою майна, зміною місця проживання, міграцією та втратою близьких. Життя тих, хто відчув на собі усі жахи війни докорінно змінилося і перед ними постало завдання адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Окрім, адаптації до

соціальних змін, важливим є психологічна адаптація до жорстокої навколишньої дійсності. Так, постійний перегляд нових, в яких йдеться про загибель воїнів, мирних жителів, дітей, полон, економічні труднощі та проблеми, зниження якості життя, все це негативно впливає на психологічний стан людей, а це в свою чергу впливає на їхнє фізичне самопочуття.

І хоча важко обрати ту категорію населення, якій зараз найважче, адже все досить суб'єктивно, але в нашому дослідженні ми зупинимось на жінках. Адже, перед жінками постало чимало викликів і необхідності поєднувати у собі різні ролі, брати на себе відповідальність за інших членів родини, виховувати самотужки дітей тощо. В умовах сьогодення українські жінки намагаються допомагати ЗСУ як волонтерки, ставати на захист держави у складі ЗСУ, поєднувати у собі роль матері і батька у вихованні дітей та намагатися, навіть у цих умовах, знайти свій професійний та особистий шлях. Це вимагає від жінок бути психологічно та емоційно стійкими, вміти відреагувати власні емоції та протистояти постійному потоку негативізму з боку оточуючих.

Враховуючи, що війна змінює вектор життя жінок, вимагає від них переорієнтування власних цінностей та життєвих цілей, то важливо все ж окреслити, що буде свідчити про адаптацію жінок до нових умов навколишньої дійсності. Отже, про успішну адаптацію жінок в умовах війни буде свідчити пристосування їх до нових умов, зміна способу життя, вибіркова зміна сфери діяльності, зміна особистісних та індивідуальних властивостей, зміна власного ставлення до нової реальності та власної функціональності.

Зауважимо, що на адаптацію жінок в умовах війни впливає безліч факторів, серед яких важливе місце посідають індивідуально-психологічні властивості самої особистості, глибина травматизації, наявність досвіду переживання екстремальних та стресових ситуацій тощо. Хоча, далеко не останню роль в адаптації до життя в умовах війни відіграє емоційний

інтелект, особливо, коли мова йде про жінок. Адже, емоційна складова у них розвинена значно краще, ніж у чоловіків, а самі емоції часто використовуються жінками як засіб маніпулювання, демонстрації ставлення до певних людей чи подій, а також виконують функцію катарсису.

Варто зазначити, що емоційний інтелект виконує стресозахисну та адаптивну функцію. Опираючись на різні дослідження емоційного інтелекту та його вплив на адаптацію до екстремальних умов, зокрема до війни (Л. Кеверескі, М. Зейднер, А. Нагорна) впливає, що рівень розвитку емоційного інтелекту впливає на те, як людина реагуватиме на складні життєві обставини. Для людей з високим рівнем емоційного інтелекту притаманними є менша похмурість і подавленість, вони здатні проявляти та відчувати більший спектр емоцій, ніж люди із низьким емоційним інтелектом. Окрім того, вони здатні відчувати і розуміти не лише свої емоції, а й емоції інших людей, що дає можливість налагоджувати взаємодію з іншими, що буде вкрай актуальним у новій місцевості і з не знайоми людьми.

Враховуючи все вище вказане, розглянемо більш детально роль емоційного інтелекту в адаптації жінок в умовах війни до різних ситуацій та умов.

Так, якщо через війну жінкам довелося змінити місце проживання та сферу діяльності, то в цьому випадку важливу роль відіграють такі властивості емоційного інтелекту як здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, здатність управляти емоціями та емпатія. Адже, якщо жінки можуть зрозуміти, що саме вони відчують і як ставляться до нових умов та місця проживання, то їм легше буде подолати негативні переживання. Окрім того, опинившись у новій місцевості жінкам доведеться зіткнутися з новими правилами, нормами та особливостями самих людей. До того ж, відмінності між сприйняттям та ставленням до багатьох явищ дійсності може бути настільки різним, що встановити контакт може бути досить складно. Тому, вміння правильно розуміти емоції інших людей і

відповідно корегувати власну поведінку, враховуючи це, буде дуже доречним.

Якщо розглядати роль емоційного інтелекту в контексті взаємодії жінок із дітьми в умовах війни, то в цій ситуації важливим є розуміння емоцій інших людей та керування власними емоціями. Адже, цілком очевидно, що постійне перебування під впливом різних стресорів негативно впливає на емоційний стан жінок, і можуть траплятися ситуації, коли здавалося б дрібниця призводить до занадто бурхливої реакції. Відповідно, найбільш вразливими в таких випадках є діти, які можуть потерпати від «емоційних сплесків» матері. Тому, від здатності керувати власними емоціями в цьому випадку буде залежати емоційний стан самих дітей. Що стосується розуміння емоцій, то варто пам'ятати, що на відміну від дорослих, діти, особливо дошкільного і раннього шкільного віку, не здатні усвідомити чи озвучити причину власних переживань, правильно охарактеризувати і вказати на істинні емоції, які вони відчують. Тому, від того, наскільки дорослі зможуть розпізнати їхні емоції, правильно на них відреагувати, буде залежати емоційний стан дітей.

Окрім того, у психологічній літературі представлені відомості про те, що емоційний інтелект впливає на вибір копінг-поведінки, що є цілеспрямованою соціальною поведінкою, яка допомагає особистості подолати стрес та стресову ситуацію адекватно та усвідомлено реагуючи на них. Враховуючи, що емоційний інтелект є показником співвідношення раціонального та емоційного у поведінці людини, то відповідно від того, що буде домінувати буде залежати вибір копінг-поведінки.

Так, жінки із домінуванням емоційного над розумовим будуть характеризуватися імпульсивністю у реагуванні на стресові ситуації. Це може проявлятися у гіперболізованому прояві емоцій, необдуманості вчинків та слів, замість простих рішень та оцінки ситуації, вони будуть перебільшувати негативний вплив стресору тощо.

Якщо ж у жінок домінує раціональне над емоційним, то вони будуть аналізувати ситуацію, в якій опинились, холоднокровно шукати вирішення проблеми. Вони будуть намагатися зрозуміти сутність самої проблеми і, можливо передбачити наслідки, які їх чекають. Але варто пам'ятати, що надмірна емоційність як і надмірна раціональність можуть породжувати нові проблеми в уже й так існуючих стресових умовах. Адже, якою б загартованою чи свідомою не була людина, та все ж ті чи інші стресові ситуації, проблеми викликають у неї емоції, часто негативні і блокування цих емоцій далеко не завжди є найкращим рішенням. Оскільки, не відреаговані в свідомості емоції та переживання можуть бути витіснені у підсвідомість, і уже будучи у видозміненому вигляді продовжать впливати на особистість, на її життя, майбутні дії та вибори. І чим більше особистість буде намагатися витіснити негативні переживання і стани, тим сильніший вплив вони матимуть, адже це потребуватиме значних затрат енергії.

На підтвердження вище описаного варто вказати, що проведене дослідження вибору копінг-стратегій від рівня емоційного інтелекту, яке було вперше здійснене Р. Бар-Оном, встановило, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту схильні вдаватися до проблемно-орієнтованого копінгу, тоді як особи із низьким рівнем емоційного інтелекту частіше обирають емоційно-орієнтований копінг [66]. Якщо говорити про жінок, то у їхній поведінці це буде проявлятися наступним чином: жінки, які обирають проблемно-орієнтований копінг спрямовують свої сили на вирішення проблем, пошук шляхів виходу із складних ситуацій, вони більш відкриті до змін, якщо вони допоможуть їм вирішити існуючі проблеми. Натомість, жінки, які обирають емоційно-орієнтований копінг надають перевагу «горюванню», вони акцентують свою увагу на власних переживаннях, негативних станах, сподіваючись на зміни навколишньої дійсності, але далеко не завжди готові змінюватися самі. Опинившись у складній ситуації такі жінки можуть тривалий час «варитися» у ній, жаліючи себе, шукаючи винних тощо. Подібна поведінка не лише не допоможе вирішити існуючі

проблеми, а й може призвести до появи нових проблем, негативно впливаючи на психічний та фізичний стан.

Варто зазначити, що емоційний інтелект також впливає на інтенсивність переживань негативних емоцій, таких як страх, гнів, сум; на рівень депресивності та тривожності. Так, якщо у жінок розвинений емоційний інтелект, то інтенсивність переживання горя і суму у них може бути нижчою, ніж у жінок із низьким рівнем емоційного інтелекту. Окрім того, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, здатність керувати ними може сприяти зниженню тривожності, оскільки нерозуміння того, що відбувається, що відчувають і як на це реагують інші лише підсилює тривогу.

Отже, емоційний інтелект виконує регулятивну роль у подоланні стресових станів у жінок в умовах війни. Тому, від рівня розвитку емоційного інтелекту у жінок буде залежати вибір стратегій поведінки у стресових ситуаціях, особливості реагування на них, ефективність комунікації з оточуючими у новій реальності тощо.

Узагальнюючи все вище описане, стає цілком очевидним той факт, що емоційний інтелект впливає на здатність жінок адаптуватися до змін навколишнього середовища, зокрема через здатність розуміти власні емоції, переживання, вміння керувати емоційними проявами, розуміти та правильно трактувати емоції інших людей.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації жінки в умовах війни дає можливість зробити наступні висновки.

1. Проблема емоційного інтелекту привертає увагу багатьох вчених та дослідників вже досить давно, тому у психологічній літературі представлені різні підходи та розуміння цього явища. Кожен із науковців намагався розкрити сутність поняття емоційного інтелекту або ж розшири та поглибити вже існуючі. Але, досі немає єдиного розуміння емоційного

інтелекту, яке б об'ємно розкривало його сутність. Але разом з тим, емоційний інтелект варто трактувати як здатність людини розуміти та керувати власними емоціями, емоціями інших людей тощо. Окрім того, емоційний інтелект розвивається в процесі онтогенезу і на кожному віковому періоді може проявлятися на певних рівнях. І єдність цих рівнів забезпечує цілісність і функціонування емоційного інтелекту впродовж онтогенезу людини.

2. Поруч із різними підходами до розуміння емоційного інтелекту також існують різні його моделі, найвідомішою з яких можна вважати ієрархічну модель здібностей, запропоновану Дж. Майером, П. Саловейом, Д. Карузо. Окрім цієї моделі емоційного інтелекту уваги заслуговують також: модель рис (характеристик) (К. Петридесі Е. Фернхем); інформаційно перероблювана модель (Е. Носенко, Н. Коврига); новітня потокова модель (Т. Бредберрі, Дж. Гривз); триангуляційна модель емоційного інтелекту (Є. Карпенко); змішані моделі емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Р. Купер).

3. Різні наукові дослідження виявили, що емоційний інтелект впливає на психологічну адаптацію жінок в умовах війни. Так, жінки з вищим рівнем емоційного інтелекту значно краще розуміють власні емоції, вміють керувати ними та проявляють стресостійкість. Якщо ж у жінок низький рівень емоційного інтелекту, то це може призвести до того, що їхні емоції почнуть визначати їхню поведінку, а деструктивні емоційні прояви заважатимуть адекватному реагуванню на зміни, які відбуваються. Відповідно сила та інтенсивність впливу стресових ситуацій буде підсилюватися нездатністю адекватної адаптації до них.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни

Враховуючи, що проблема емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни є досить складною, то важливо підійти до її вивчення комплексно. Саме тому, наше дослідження було організоване з використанням системного підходу.

Зауважимо, що дослідження які будуються на системному підході мають свою специфіку, потребують дотримання певних принципів, умов проведення, завдань та проблеми. Однією із умов ефективності використання системного підходу в процесі дослідження певного явища чи феномену є правильне поєднання неформалізованих і формалізованих методів, використання методів індукції та дедукції, аналізу та синтезу, а також важливо враховувати людський фактор [38].

Отже, системний підхід розуміють як один із головних напрямів методології спеціального наукового пізнання, який спрямований на дослідження певних складних об'єктів. Специфіка системного підходу полягає в тому, що метою дослідження виступає виявлення закономірностей та механізмів формування досліджуваного явища та певних його компонентів.

Варто зазначити, що у науковій літературі немає єдиного розуміння сутності системного підходу, оскільки різні науковці розуміють його по-різному.

Так, А. Холл розуміє під системним підходом певну інтеграцію, синтез різних сторін досліджуваного явища чи об'єкта. Натомість С. Оптнер вказує на те, що системний підхід є адекватним засобом дослідження, який

спрямований на вивчення не всіх об'єктів, які відносяться то тієї чи іншої системи, а лише тих, які органічно поєднуються між собою [38, с. 5].

Ще одне, дещо відмінне розуміння системного підходу запропонував Д. Бурчфільд. Так, системний підхід автор сприймав як засіб дослідження, що дозволяє отримати різноманітні твердження та оцінки, знайти різні варіанти виконання певної роботи, що в подальшому дає можливість обрати найбільш оптимальний варіант [38, с. 6].

Що стосується розуміння системного підходу в контексті психологічних досліджень, то С. Д. Максименко вказує на те, він є способом теоретичного і практичного дослідження, в якому предмет дослідження, в якості якого можуть виступати певні психічні процеси, явища та стани людини, розглядаються як система. Саме це і відрізняє системний підхід від комплексного, оскільки в останньому об'єкт розглядається як сукупність ознак чи якостей. Хоча таке розуміння є дещо обмеженим, адже функціонування та пізнання складних досліджуваних явищ чи станів не повинно зводитися до розуміння функціонування та особливостей лише окремих його компонентів. Адже, для того, щоб зрозуміти істину сутність об'єкта дослідження варто розглядати кожен його елемент в контексті їхнього взаємозв'язку та функціонування як єдиної системи.

У психологічній літературі представлена класифікація об'єктів дослідження, які можуть розглядатися в якості системи. Перший клас об'єктів становлять реальні фізичні, біологічні та соціальні об'єкти. Тобто, якщо дослідження буде спрямоване на дослідження систем цього класу, то відповідно увага дослідників буде зосереджена на вивчення молекул, організмів та угруповань людей.

До другого класу об'єктів, які функціонують як системи відноситься множина елементів. Такою множиною елементів є множини атомів, хімічних елементів, молекул, клітин та біологічних видів. Тоді як третій клас складають множини структур, функцій, якостей одного конкретного та реального об'єкта дослідження. Тобто, дослідження систем цього класу буде

орієнтуватися на дослідження організму, як цілісної системи, людини (як біологічного виду) чи особистості. Відповідно, увагу в такому випадку варто концентрувати на конкретному об'єкті для того, щоб максимально повно його дослідити [38].

І до четвертого класу відносяться самі системні описи, тобто описи досліджуваних психічних явищ та феноменів, які функціонують як система.

Зауважимо, що дослідження які будуються на системному підході мають свою специфіку, потребують дотримання певних принципів, умов проведення, завдань та проблеми. Однією із умов ефективності використання системного підходу в процесі дослідження певного явища чи феномену є правильне поєднання неформалізованих і формалізованих методів, використання методів індукції та дедукції, аналізу та синтезу, а також важливо враховувати людський фактор. При цьому важливим є системний опис, що представлений формою висвітлення інформації про те, як організований складний об'єкт, тобто яка його структура, які компоненти він включає в себе, які функції виконує та інші його системні характеристики [38].

Системні дослідження можуть реалізовуватися у двох напрямках. Перший напрямок орієнтований на вивчення процесів формування самої системи, виявлення особливостей її функціонування. Окрім того, важливе місце займає дослідження закономірностей взаємодії окремих елементів системи, кожна з яких орієнтована на досягнення єдиного, визначеного результату. Для того, аби пізнання системи було найбільш повним, важливо вивчити внутрішню операційну архітектуру системи.

Другий напрям досліджень орієнтований на дослідження механізмів, які сприяють виникненню нових системних якостей. Виникнення цих системних якостей зумовлено взаємодією окремих компонентів системи, але не зводиться до якостей кожного окремого елемента, що її утворюють. Варто також зазначити, що коли мова йде про дослідження складного об'єкту, то

найбільш оптимальним буде взаємодоповнення один одного вище вказаних напрямів.

Зауважимо, що поруч із поняттям «системний підхід» у психологічній літературі вживається термін «системний аналіз». І хоча значна кількість науковців сприймають системний аналіз як синонім системного підходу, та все ж він має свою дещо відмінну характеристику. Так, під системним аналізом варто розуміти певну методологію дослідження тих властивостей та характеристик, які важко дослідити чи виявити, якщо розглядати їх з позиції системи. Саме тому, використання системного аналізу в процесі реалізації дослідження певної системи дає можливість розділити цю систему на окремі її складові, які значно простіше дослідити окремо одну від одної, ніж коли розглядати їх у сукупності. Окрім того, це дає можливість підібрати найбільш адекватні методи, які допоможуть вирішити кожен окрему проблему, що в сукупності дасть можливість досягти єдиного результату і вирішити глобальну проблему.

Системний аналіз базується на певних принципах, до яких можна віднести:

1) принцип єдності суб'єктивного і об'єктивного в процесі реалізації наукового дослідження. Так, в процесі дослідження дослідник не лише виявляє об'єктивні характеристики та властивості об'єкта, а й впливає на самі результати дослідження, що може проявлятися в інтерпретуванні результатів, виборі методів та способів реалізації дослідження.

2) принцип структурності системи, що відображає її стійкість і цілісність. Основний зміст цього принципу базується на тому, що кожна система має свою структуру, кожен елемент якої впливає на інші і всі компоненти системи пов'язані між собою. Відповідно, якщо «втрачається» один із елементів, тоді сама система припиняє бути цілісною, а отже зазнає змін.

3) принцип динамічності системи. Цей принцип пояснюється тим, що будь-яка система не є сталою, на неї та на її структурні компоненти можуть впливати різні фактори.

4) принцип міждисциплінарності характеру системних досліджень. Основною характеристикою цього принципу є те, що він вказує на необхідність вивчення проблеми з позиції зв'язку різних дисциплін та напрямів наукового пізнання. Тобто, досліджуване явище може викликати інтерес у представників різних дисциплін та галузей, а отже досліджуватися з використанням різних методів і засобів як цілісно, так і через дослідження певних його складових.

5) принцип єдності формального і неформального в процесі реалізації дослідження. Тобто, реалізація дослідження повинна відбуватися з дотриманням певних вимог. Хоча, залежно від об'єкта дослідження можуть реалізовуватися певні специфічні дії, засоби та методи, які не відносяться до загальноприйнятої процедури організації та проведення дослідження [38, с. 6].

Окрім вказаних принципів, системний аналіз має свої особливості, до яких можна віднести:

1) в процесі системного аналізу розглядаються найбільш оптимальні шляхи та засоби досягнення поставленої мети, комбінація методів дослідження;

2) оцінка альтернатив відбувається з позиції перспектив, особливо, коли це стосується дослідження систем, які мають стратегічне значення;

3) стандартні та чітко визначені рішення відсутні, адже вони приймаються і реалізуються залежно від суб'єктивних і об'єктивних факторів;

4) наявне чітке розмежування різних точок зору при дослідженні однієї проблеми;

5) може застосовуватися підхід, який немає чітко визначених термінів реалізації;

б) особлива увага приділяється невизначеності та ризикам, які можуть виникнути та вплинути на хід дослідження та на його результати, тому наперед прораховуються можливі шляхи вирішення проблем та ризиків.

Варто зазначити, що системний аналіз передбачає реалізацію певних етапів, а саме:

1. Постановки мети. На цьому етапі важливо чітко визначити об'єкт дослідження, визначити завдання, обрати критерії, які допоможуть дослідити визначений об'єкт та керувати ним.

2. Виділення системи, яку потрібно дослідити, а також важливо її структурувати. Структурування системи потрібне для того аби чітко визначити елементи, які входять до обраної системи.

3. Створити математичну модель вивчення системи, тобто визначити параметри, встановити залежність між визначеними параметрами, спростити опис системи шляхом виділення підсистем і визначення ієрархії, яка існує в системі та окремих підсистемах, окреслити остаточну мету та критерії тощо.

Таким чином, основна практична цінність системного аналізу полягає не в кількості шляхів та методів вирішення поставленої проблеми та реалізації мети дослідження, а в тому, щоб спеціалісти та експерти, які залучені до її реалізації чітко і правильно розуміли сутність цих шляхів, могли, в разі необхідності, знайти альтернативний шлях.

Отже, визначивши основну характеристику системного підходу та системного аналізу в загальному його розумінні, тепер розглянемо його безпосередньо в контексті дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни.

Зауважимо, складність досліджуваної проблеми полягає в тому, що вона включає в себе два окремих явища – емоційний інтелект та адаптацію. Але в цьому випадку вони розглядаються як взаємопов'язані явища, зокрема емоційний інтелект розглядається як фактор, який впливає на адаптацію

жінок в умовах війни. Враховуючи специфіку досліджуваної проблеми та реалізуючи системний аналіз, варто дотримуватися наступних етапів реалізації дослідження.

1. Етап аналізу проблеми. На цьому етапі важливо визначити та чітко сформулювати проблему. Окреслити її структуру та здійснити аналіз розвитку проблеми в минулому та майбутньому. Тобто, визначити що вже дослідили, і те, що потребує вивчення, але конкретно в цьому дослідженні на це не варто розпорошувати свою увагу, а виділити його як перспективний напрям дослідження. Також потрібно визначити зовнішні зв'язки проблеми та виявити принципову можливість її вирішення.

2. Етап визначення системи. На цьому етапі потрібно чітко сформулювати завдання дослідження, об'єкт та предмет дослідження. Окрім того, важливо визначити позицію дослідника в організації цього дослідження.

3. Етап аналізу структури системи. На цьому етапі визначаються всі складові системи, функції, які вони виконують тощо.

4. Етап формування загальних цілей. На цьому етапі має бути визначена загальна ціль, якої має досягти дослідник в процесі реалізації дослідження.

5. Етап виявлення потреби у ресурсах та процесах. Тобто, досліднику потрібно визначити, які ресурси йому потрібні для реалізації дослідження, з'ясувати, які обмеження існують (можливо щось йому не вдасться дослідити).

6. Етап оцінки ресурсів. На цьому етапі потрібно з'ясувати, які ресурси уже наявні для проведення дослідження, як можуть бути використані уже наявні результати дослідження, які є наближені до цього дослідження.

7. Прогноз та аналіз майбутніх умов. На цьому етапі варто визначити фактори, які можуть вплинути на хід дослідження, його результати, передбачити можливі зміни цілей тощо.

8. Етап вибору варіантів. На цьому етапі потрібно визначити найбільш оптимальний спосіб організації дослідження, обрати найбільш підходящі методи та засоби.

9. Етап реалізації стратегії. Цей етап передбачає використання обраних методів та засобів для дослідження обраної проблеми, з дотриманням відповідної процедури.

10. Етап аналізу даних. На цьому етапі важливо проаналізувати отримані результати, визначити на скільки було досягнуто поставленої мети та чи в повній мірі реалізовані завдання. Здійснити кількісну та якісну інтерпретацію даних тощо.

11. Етап прогнозування розвитку. Сутність цього етапу полягає в тому, що потрібно визначити можливі шляхи розвитку досліджуваного явища.

Отже, для того, щоб дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни було результативним варто будувати його з дотриманням певної послідовності, обрати найбільш підходящу стратегію дій та методи. Розглядаючи кожен елемент досліджуваної системи окремо варто пам'ятати про загальну мету, яка повинна бути досягнута в кінцевому результаті.

2.2. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження є найважливішим способом наукового пізнання, а отже під час його проведення варто дотримуватися чіткого планування та послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Таким чином, перед проведенням дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни важливо визначити етапи, які будуть реалізовані. Так, реалізація дослідження здійснювалась з дотриманням наступних етапів:

1. Перший етап – аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми, обґрунтування наукового апарату дослідження.

2. Другий етап – вибір контингенту, база дослідження.
3. Третій етап – проведення психологічного тестування, аналіз, диференціація й структуризація отриманих результатів дослідження. На цьому етапі було використано комплекс психодіагностичних методик: авторська анкета; методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл); методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім).
4. Четвертий етап – обробка, аналіз та опис результатів дослідження, а також формулювання висновків.

З метою вирішення поставлених завдань у роботі використовувалася низка методів для забезпечення об'єктивності дослідження:

Так, серед методів дослідження ми використали:

- 1) метод психодіагностичного обстеження;
- 2) метод констатувального експерименту;
- 3) анкетування;
- 4) методи кількісної обробки даних.

Реалізація цілей дослідження стала можливою завдяки застосуванню обраного нами комплексу психодіагностичних методик:

- 1) авторська анкета;
- 2) методики для дослідження емоційного інтелекту: методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл); методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова);
- 3) методики для дослідження адаптації: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім).

Охарактеризуємо детальніше вказаний психодіагностичний інструментарій.

Розроблена нами авторська анкета мала на меті виявлення особливостей прояву емоційного інтелекту та психологічної адаптації жінок під час війни. Анкета включає в себе 20 запитань закритого типу (досліджуваним потрібно обрати один варіант відповідей із наведених до кожного запитання). Обробка отриманих результатів передбачала аналіз відповідей досліджуваних на кожне із запитань.

Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл) [32, с. 200–204] призначена для діагностики здатності розуміти та управляти емоціями. Методикою діагностується 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розуміння емоцій інших людей. Методика включає в себе 30 тверджень, які стосуються різних аспектів життя. Досліджуваним потрібно вказати міру згоди чи незгоди із запропонованими твердженнями, обравши один із варіантів відповідей, кожному з яких відповідає певний бал: повністю незгоден – (-3), в основному не згоден – (-2), частково не згоден – (-1), частково згоден – (+1), в основному згоден – (+2), повністю згоден – (+3). Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа. За кожною шкалою підраховуються сума балів. Отримана сума вказує на певний рівень розвитку складових емоційного інтелекту: 14 і більше – високий рівень, 8–13 – середній рівень, 7 і менше – низький рівень. Що стосується загального рівня емоційного інтелекту, то про рівень його розвитку вказують наступні показники: 70 і більше – високий рівень, 40–69 – середній рівень, 39 і менше – низький рівень.

Методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова) призначена для діагностики інтегральної емпатії, антиемпатії, основних форм емпатії, які відображають певні емпатійні ставлення [19, с. 39–46]. Методика побудована таким чином, що у ній представлені 10 сюжетів-колізій, в які можуть потрапляти люди. До кожної із ситуацій запропоновані сім варіантів їх вирішення. Досліджуваним потрібно до кожної із ситуацій обрати один із варіантів її вирішення. Обраний варіант

фіксується у реєстраційному бланку. Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа, де за співпадіння з ключем, залежно від шкали, нараховується певний бал. Рівень інтегральної емпатії виявляється шляхом додавання результатів, отриманих за всіма шкалами. Отримані результати вказують на певний рівень: 46–60 балів – дуже високий рівень емпатії, 36–45 – високий рівень емпатії, 16–35 – середній рівень емпатії, 5–15 – низький рівень емпатії, (-5)–4 – дуже низький рівень емпатії, (-20)–(-6) – антиемпатія.

Методика «Діагностика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда» [56, с. 83-91] призначена для визначення особливостей психологічної адаптації і пов'язаних з нею якостей особистості. Методикою діагностується 6 інтегральних показників: адаптація; прийняття інших; інтернальність; самосприйняття, емоційний комфорт; прагнення до домінування. Кожен із показників підраховується за індивідуальною формулою. Методика включає в себе 101 твердження, кожне з яких потрібно оцінити за 7-бальною шкалою: 0 – це мене зовсім не стосується; 1 – переважно, мені це не притаманно; 2 – не впевнений, що це можна віднести до мене; 3 – не наважуюсь віднести це до себе; 4 – це схоже на мене, але немає впевненості; 5 – це на мене схоже; 6 – це точно про мене. Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) [24, с. 170–172] призначена для діагностики копінг-стратегій, які відображають три сфери психічної діяльності – когнітивну, емоційну, поведінкову. Методика включає в себе 26 тверджень, які розділені на три розділи: А – 10 тверджень, Б – 8 тверджень, В – 8 тверджень. Із кожного розділу тверджень досліджуваним потрібно обрати одне твердження, яке найбільше відображає те, як вони думають та як реагують на проблеми, з якими стикаються останнім часом. Методикою діагностується 10 шкал: адаптивні когнітивні копінг-стратегії; адаптивні емоційні копінг-стратегії; адаптивні поведінкові копінг-стратегії; неадаптивні когнітивні копінг-

стратегії; неадаптивні емоційні копінг-стратегії; неадаптивні поведінкові копінг-стратегії; відносно адаптивні копінг-стратегії; відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії; відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії; відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Обробка та інтерпретація отриманих результатів відбувається відповідно до ключа, де залежно від того, яке твердження обрав досліджуваний у кожному із розділів, робиться висновок про наявність у нього адаптивних, неадаптивних чи відносно неадаптивних копінг-стратегій.

Зазначимо, що дослідження проводилось з використанням Google-форми з дотриманням конфіденційності. Усі відповіді досліджуваних фіксувались у Google-таблиці.

У дослідженні взяли участь 62 жінки віком від 27 до 52 років. Більшість досліджуваних становили жінки віком від 31 до 40 років (44,8%). Досліджувані віком від 41 до 50 років становлять 42,8%. Найменшу кількість досліджуваних становлять жінки віком 20–30 років (6,4%) та 51–60 років (6,4%). Середній вік досліджуваних – 40 років. Переважна більшість жінок (57,6%) заміжні. Незаміжними є 19,2% досліджуваних, тоді як 23,2% респондентів – розлучені. Також, переважна більшість досліджуваних (93,6%) мають повну вищу освіту. Неповну вищу та професійно-технічну освіту має незначна кількість досліджуваних (по 3,2%). Розподіл досліджуваних за віком, сімейним станом та освітою представлений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних за віком, сімейним станом та освітою

Вік	Кількість досліджуваних (n=62)		Сімейний стан	Кількість досліджуваних (n=62)		Освіта	Кількість досліджуваних (n=62)	
	n	%		n	%		n	%
20–30 років	4	6,4	Заміжня	36	57,6	Повна вища	58	93,6
31–40 років	28	44,8	Незаміжня	12	19,2	Неповна вища	2	3,2
41–50 років	26	42,8	Розлучена	14	23,2	Професійно-технічна	2	3,2

51–60 років	4	6,4						
-------------	---	-----	--	--	--	--	--	--

Отже, дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни передбачало реалізацію певних етапів та використання комплексу методів та психодіагностичних методик. Загальну вибірку досліджуваних становили 62 жінки віком 27–52 роки.

2.3. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни

Проаналізувавши результати дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни за допомогою авторської анкети було виявлено, що більшість жінок (45,6%) схильні зациклюватися на негативних емоціях, прокручувати в голові неприємні ситуації. 32 % опитуваних переважно не зациклюються на негативних емоціях, тоді як лише 3,2% досліджуваних не схильні до вказаних дій. Для 19,2% досліджуваних є звичною схильність зациклюватися на негативних емоціях та ситуаціях. Відповідь на запитання авторської анкети представлена на діаграмі на рисунку 2.2.

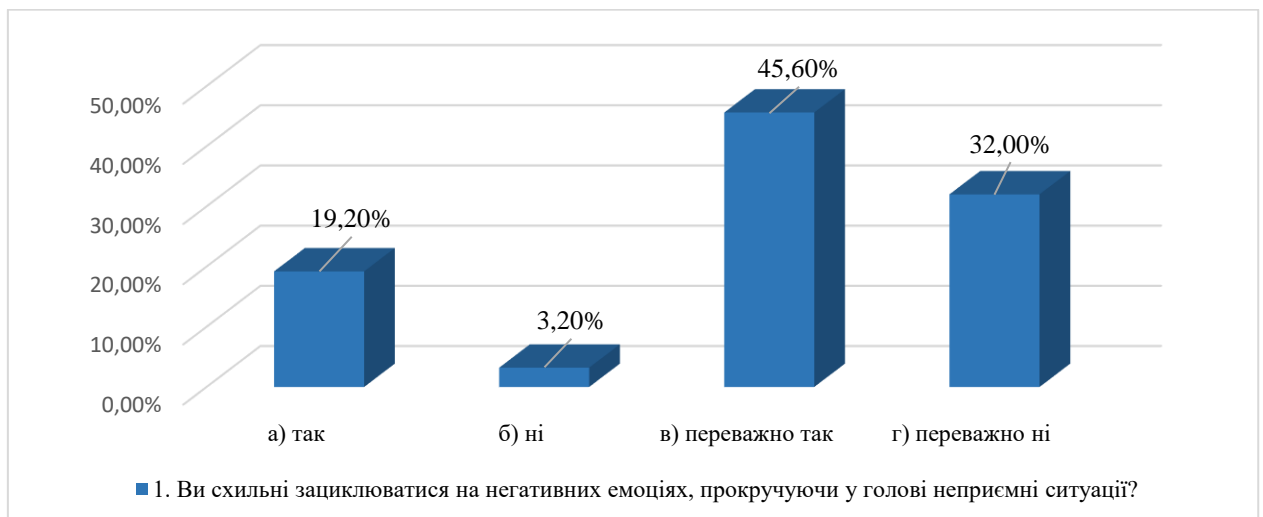


Рис. 2.2. Відповідь на запитання авторської анкети

Зазначимо, що переважна більшість респондентів (41,6%) в основному згодні з тим, що для них як негативні так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті. 22,4% досліджуваних повністю згодні із цим твердженням. Частково згодними із твердженням є 19,2% жінок, тоді як 10,4% опитуваних в частково не згодні з наведеним твердженням. І лише незначна частина досліджуваних (6,4%) в основному не згодні із тим, що позитивні і негативні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті. Зауважимо, що жодна із жінок не висловила повну незгоду із цим твердженням.

51,2% жінок повністю згодні із тим, що люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям. 25,6% респондентів в основному згодні із цим твердженням. Частково згодними і в основному не згодними із цим твердженням є незначна кількість досліджуваних (по 3,2% відповідно). 10,4% жінок частково не згодні із вказаним твердженням, тоді як 6,4% опитуваних не вважають, що усвідомлення своїх справжніх почуттів сприяє кращому управлінню життям.

На твердження: «Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей» 41,6% досліджуваних висловили в основному згоду. 19,2% респондентів повністю згодні із вказаним твердженням, тоді як 3,2% опитуваних повністю з ним не згодні. В основному не згодними із цим твердженням є 6,4% досліджуваних. Частково незгодними є 13,6% жінок і 16% опитуваних є часткового згодними. Відповіді досліджуваних на твердження авторської анкети представлені на діаграмі на рисунку 2.3.

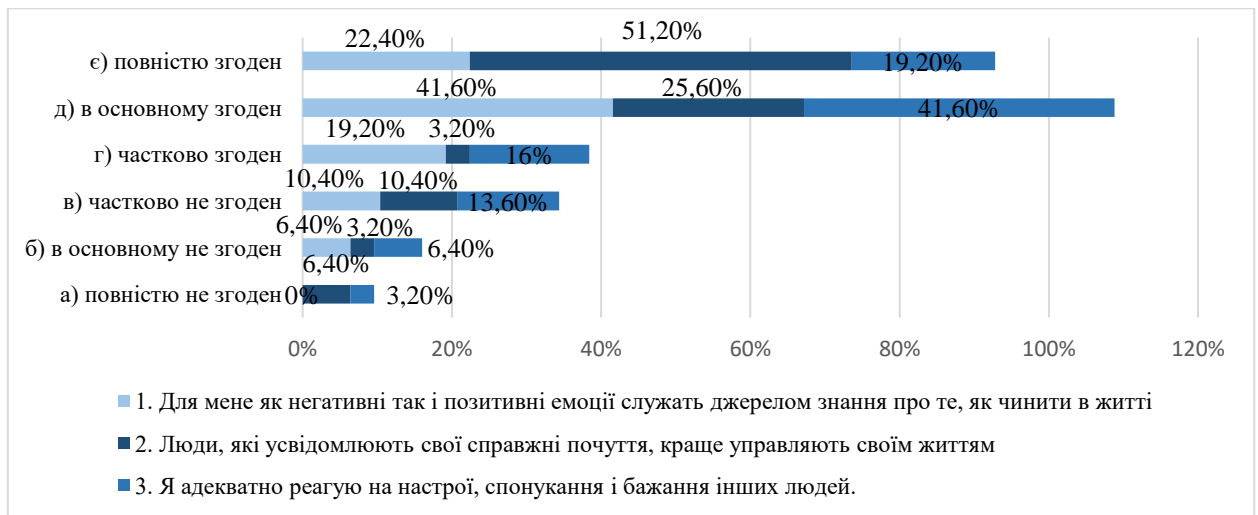


Рис. 2.3. Відповіді досліджуваних на твердження авторської анкети

На запитання: «Коли у вашому житті трапляються труднощі ви намагаєтесь все проаналізувати, все зважити?» переважна більшість досліджуваних (80,8%) відповіли ствердно. 19,2% жінок не схильні все аналізувати та зважувати, коли у їхньому житті виникають труднощі.

На запитання: «Ви вмієте розпізнавати емоції інших людей?» 77,6% досліджуваних відповіли «так», тоді як 22,4% жінок відповіли на це запитання заперечно.

На запитання: «Вам завжди вдається знайти спільну мову з оточуючими?» 58,4% досліджуваних відповіли ствердно, тоді як 41,6% опитуваних вказали на те, що їм не завжди вдається знайти спільну мову з оточуючими. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети представлені на діаграмі на рисунку 2.4.

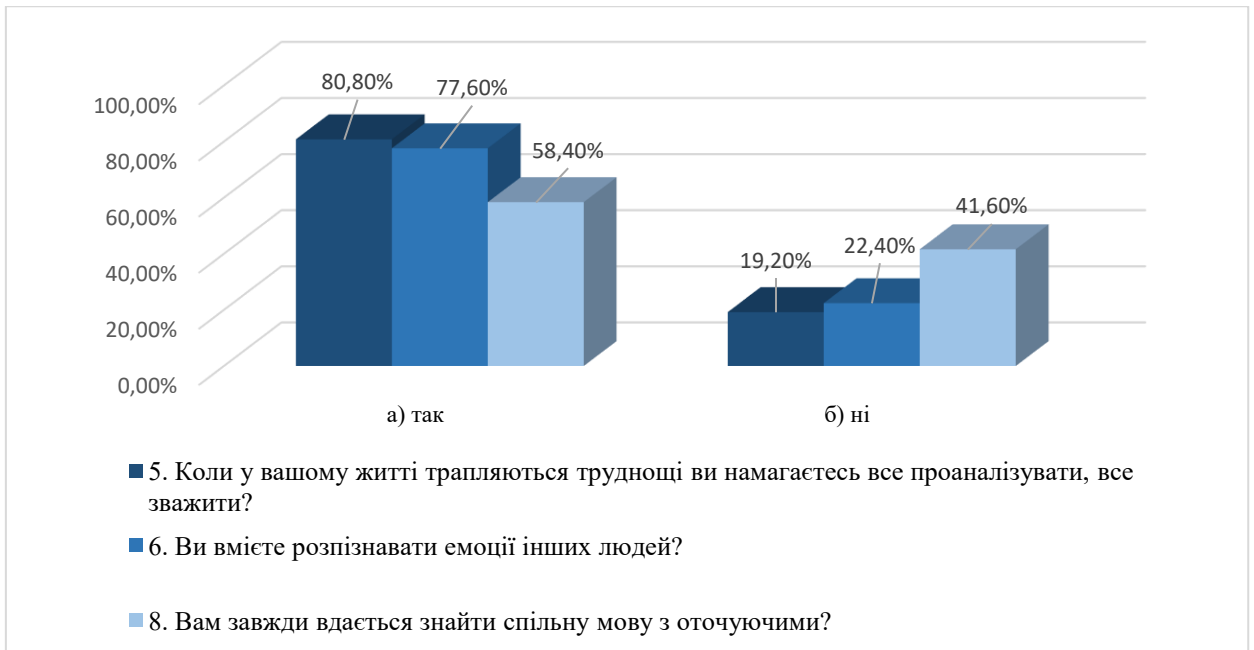


Рис. 2.4. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети

44,8% досліджуваних вказують на те, що переважно вміють контролювати емоції, що сприяє налагодженню комунікації з оточуючими. 41,6% повністю згодні, що вміння контролювати емоції сприяє налагодженню комунікації з оточуючими. 10,4% опитуваних відповіли заперечно на це запитання, тоді як 3,2% переважно не згодні із тим, що вміння контролювати емоції сприяє налагодженню комунікації з оточуючими.

На запитання: «Після того, як вас щось засмутило, вам легко впоратися зі своїми емоціями?» 55,2% досліджуваних відповіли «переважно так», тоді як 22,4% жінок переважно не можуть легко впоратися із негативними емоціями. 19,2% респондентів відповіли на це запитання заперечно, тоді як лише незначна кількість досліджуваних (3,2%) відповіли на нього ствердно. Відповіді на запитання авторської анкети представлені на діаграмі на рисунку 2.5.

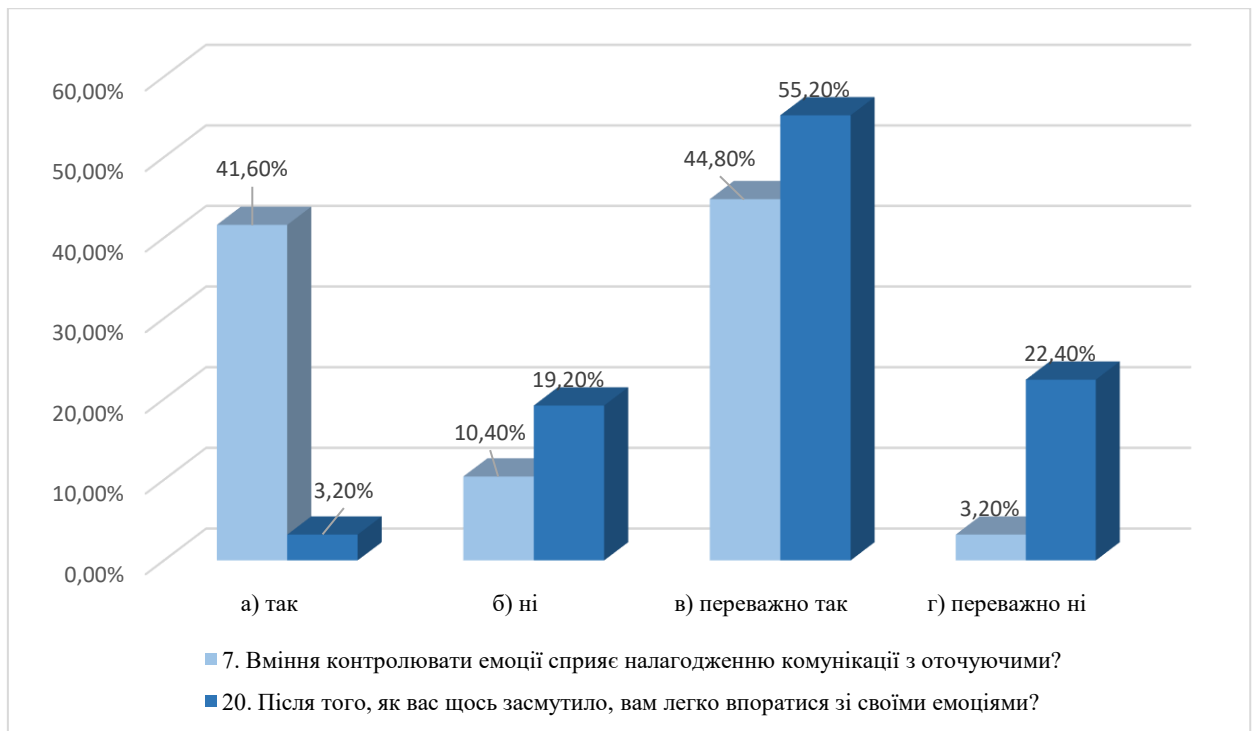


Рис. 2.5. Відповіді на запитання авторської анкети

На запитання: «Що найчастіше ви відчуваєте, коли опиняєтесь у новому місці?» переважна більшість досліджуваних (71,2%) відповіли, що цікавість. 16% жінок, відчувають страх, коли опиняються у новому місці. Байдушність і розчарування, коли вони опиняються у новому місці, відчуває незначна кількість респондентів (по 3,2%). 6,4% досліджуваних, у цьому випадку, відчувають радість.

Варто зазначити, що більшості досліджуваних (45,6%) найважче звикати у новому середовищі до нових умов життя. Для 16% опитуваних найважчим є звикання до нових людей при зміні середовища. До нових традицій та звичаїв важко звикати 19,2% респондентів. Також, 19,2% жінок переживають труднощі з усім вище перерахованим, коли опиняються у новому середовищі.

На запитання: «Що ви найчастіше відчуваєте, коли поруч з вами плаче інша людина?» більшість досліджуваних відповіли, що готовність допомогти (41,6%) та співчуття (41,6%). 10,4% жінок в таких ситуаціях відчувають себе безпорадними, тоді як 6,4% опитуваних відчувають байдушність.

Також, 60,8% жінок, які взяли участь у дослідженні вважають себе емпатійною людиною, тоді як 10,4% респондентів так не вважають. 28,8% досліджуваних швидше схиляються до того, що їм властива емпатійність.

Окрім того, 67,2% досліджуваних схильні керуватися у своєму житті як емоціями, так і раціональним мисленням. У 22,4% респондентів переважно домінує раціональне мислення, а у 10,4% опитуваних – емоції.

Зазначимо, що більшість досліджуваних (54,4%) вказали на те, що їм потрібно декілька тижнів, щоб адаптуватися до нової роботи. Декілька місяців потрібно 32% респондентам, для адаптації до нової роботи. 10,4% жінок вважають, що їм потрібно від 3-х до 6-ти місяців, аби адаптуватися до нової роботи. 3,2% опитуваних потребують більше 6-ти місяців для адаптації.

На запитання: «Що найчастіше перешкоджає вашій адаптації до нових умов?» переважна більшість досліджуваних (73,6%) відповіла, що їхня схильність все гіперболізувати. 16% опитуваних вважає, що саме невміння встановлювати контакт з новими людьми перешкоджає їхній адаптації до нових умов. 10,4% досліджуваних вбачають у невмінні контролювати власні емоції перешкоду на шляху успішній адаптації до нових умов. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети

9. Що найчастіше ви відчуваєте, коли опиняєтесь у новому місці?									
а) страх		б) цікавість		в) байдужість		г) радість		д) розчарування	
10	16%	44	71,2%	2	3,2%	4	6,4%	2	3,2%
10. До чого вам найважче звикати у новому середовищі									
а) до нових умов життя		б) до людей		в) до традицій та звичаїв		г) маю труднощі з усім вище перерахованим			
28	45,6%	10	16%	12	19,2%	12	19,2%		
11.Що ви найчастіше відчуваєте, коли поруч з вами плаче інша людина?									
а) безпорадність		б) готовність допомогти		в) байдужість		г) співчуття			
6	10,4%	26	41,6%	4	6,4%	26	41,6%		
12. Вас можна назвати емпатійною людиною?									
а) так		б)ні		в) швидше так, ніж ні		г) швидше ні, ніж так			
38	60,8%	6	10,4%	18	28,8%	0	0%		
13. Ви в житті керуєтесь переважно емоціями чи раціональним									

мисленням?												
а) емоціями		б) раціональним мисленням		в) 50/50								
6	10,4%	14	22,4%	42	67,2%							
14. Скільки часу вам потрібно, щоб адаптуватися до нової роботи?												
а) декілька тижнів		б) декілька місяців		в) від 3 до 6 місяців		г) більше ніж 6 місяців						
34	54,4%	20	32%	6	10,4%	2	3,2%					
15. Що найчастіше перешкоджає вашій адаптації до нових умов?												
а) невміння встановлювати контакт з новими людьми			б) схильність все гіперболізувати		в) невміння контролювати власні емоції							
10			16%		46		73,6%		6		10,4%	

На запитання: «Як часто ви рефлексуєте?» 29,6% досліджуваних, відповіли, що іноді. 16% опитуваних завжди рефлексують, тоді як переважна більшість респондентів (54,4%) часто вдаються до рефлексії.

Окрім того, переважна більшість досліджуваних (57,6%) іноді схильні подавляти власні емоції. 23,2% жінок досить часто блокують власні емоції, а 16% досліджуваних завжди подавляють свої справжні емоції. І лише незначна кількість досліджуваних (3,2%) ніколи до такого не вдаються. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети представлені на діаграмі на рисунку 2.7.

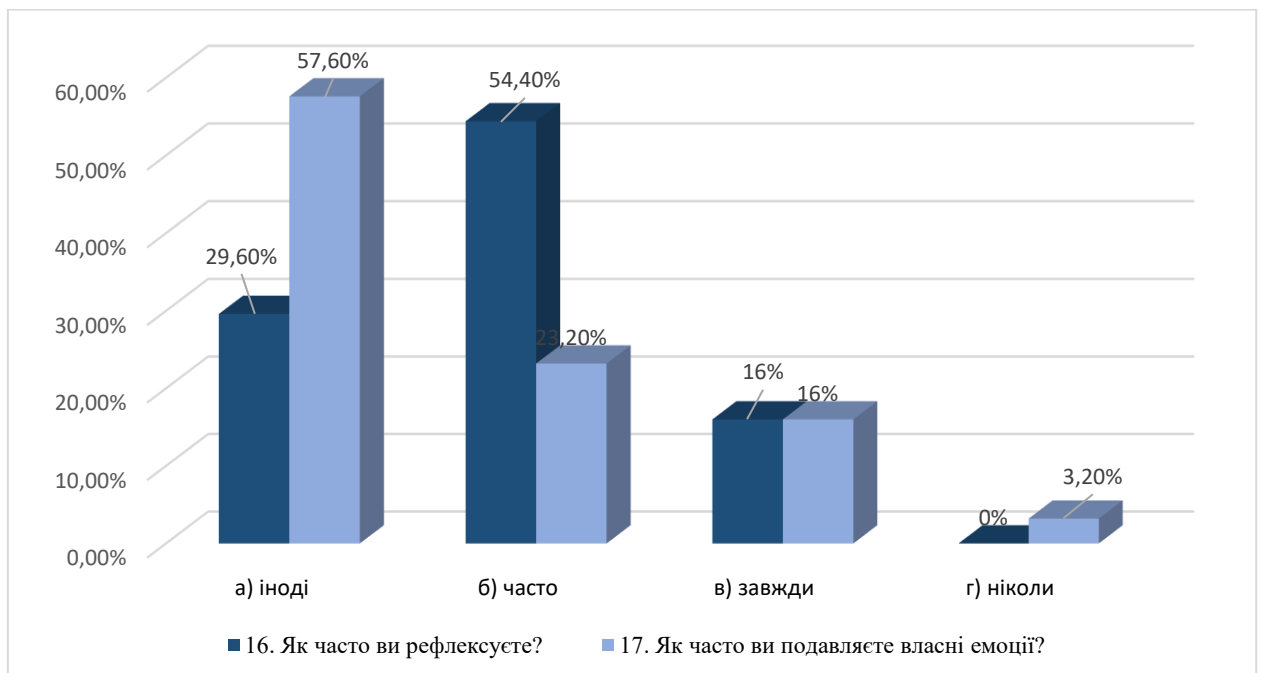


Рис. 2.7. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети

Зазначимо, що 84% жінок, які взяли участь у дослідженні, вважають, що вміння розуміти власні емоції впливає на адаптацію до змін. 16% досліджуваних так не вважають.

Окрім того, 61,6% респондентів вважають, що в них достатньо розвинений емоційний інтелект, тоді як 38,4% досліджуваних мають протилежну думку. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети представлені на діаграмі на рисунку 2.8.

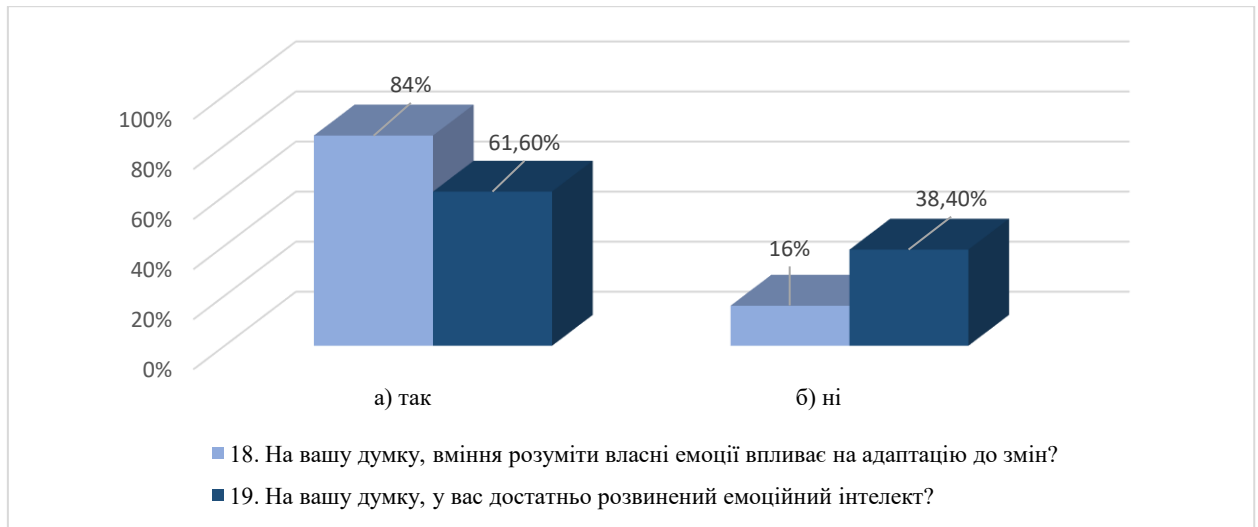


Рис. 2.8. Відповіді досліджуваних на запитання авторської анкети

Проаналізувавши результати, отримані за методикою дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл) були визначені середні значення та рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту у жінок під час війни (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

Середні значення та рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту у жінок під час війни

Показники емоційного інтелекту	Середні значення	Рівні розвитку	Кількість респондентів	
			абсолютне дос.	відносне %
Емоційна обізнаність	9,24	Високий	12	20
		Середній	26	41,6
		Низький	24	38,4
Управління емоціями	9,37	Високий	14	23,2
		Середній	26	41,6
		Низький	22	35,2
Самомотивація	9,37	Високий	14	23,2
		Середній	22	35,2

		Низький	26	41,6
Емпатія	8,91	Високий	14	23,2
		Середній	16	26,4
		Низький	32	50,4
Розуміння емоцій інших	9,67	Високий	14	23,2
		Середній	26	41,6
		Низький	22	35,2
Емоційний інтелект	49,37	Високий	16	26,4
		Середній	24	38,4
		Низький	22	35,2

Як видно з таблиці 2.9, всі компоненти емоційного інтелекту (емоційна обізнаність (9,24), управління емоціями (9,37), самомотивація (9,37), емпатія (8,91), розуміння емоцій інших (9,67)) у досліджуваних виражені на середньому рівні. Тому, ми вважаємо за доцільне визначити саме відсотковий розподіл досліджуваних за рівнем розвитку вказаних компонентів емоційного інтелекту для отримання більш розгорнутої інформації та якісного аналізу отриманих результатів.

Так, було виявлено, що більшість респондентів (41,6%) мають середній рівень емоційної обізнаності. 20% респондентів мають високу емоційну обізнаність. Це вказує на те, що досліджувані добре розуміють власні емоції, вміють розпізнавати свої настрої та вчитися ними керувати. У них не виникає труднощів у правильній інтерпретації тієї чи іншої емоції. 38,4% жінок, які взяли участь у дослідженні мають низький рівень емоційної обізнаності, що вказує на те, що вони здебільшого не завжди або ж зовсім не здатні правильно розпізнавати власні емоції, почуття, їм важко їх вербалізувати та знайти зв'язок між власними думками, почуттями та реакціями.

За шкалою «управління емоціями» 23,2% досліджуваних отримали показники, що вказую на високий рівень управління своїми емоціями. Висока здатність керувати власними емоціями дозволяє досліджуваним розуміти, що саме керує ними при прийнятті рішення – думки чи почуття. Середній рівень управління своїми емоціями виявлений у 41,6% досліджуваних, а низький – у 35,2% респондентів. Це вказує на те, що значна частина досліджуваних має

труднощі з управлінням емоціями. Труднощі в управлінні власних емоцій можуть призводити до проблем у спілкуванні та взаємодії з оточуючими.

Високий рівень самомотивації виявлений у 23,2% досліджуваних. Середній рівень самомотивації виявлений у 35,2% опитуваних. У 41,6% досліджуваних виявлений низький рівень самомотивації. Цей показник розкриває ступінь оволодіння власними емоціями, тож досліджувані з високим та середнім рівнем за цією шкалою вміють справлятися з власними емоціями: усвідомлюють те, що приховується за почуттям (наприклад, образа, яка запускає гнів), і володіють способами позбавлятися від тривоги, гніву і суму. Ті ж досліджувані, які мають низький рівень розвитку самомотивації, складно усвідомлюють справжню суть виражених почуттів та важко позбуваються негативних. Показники емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивація жінок під час війни представлені на діаграмі на рисунку 2.10.

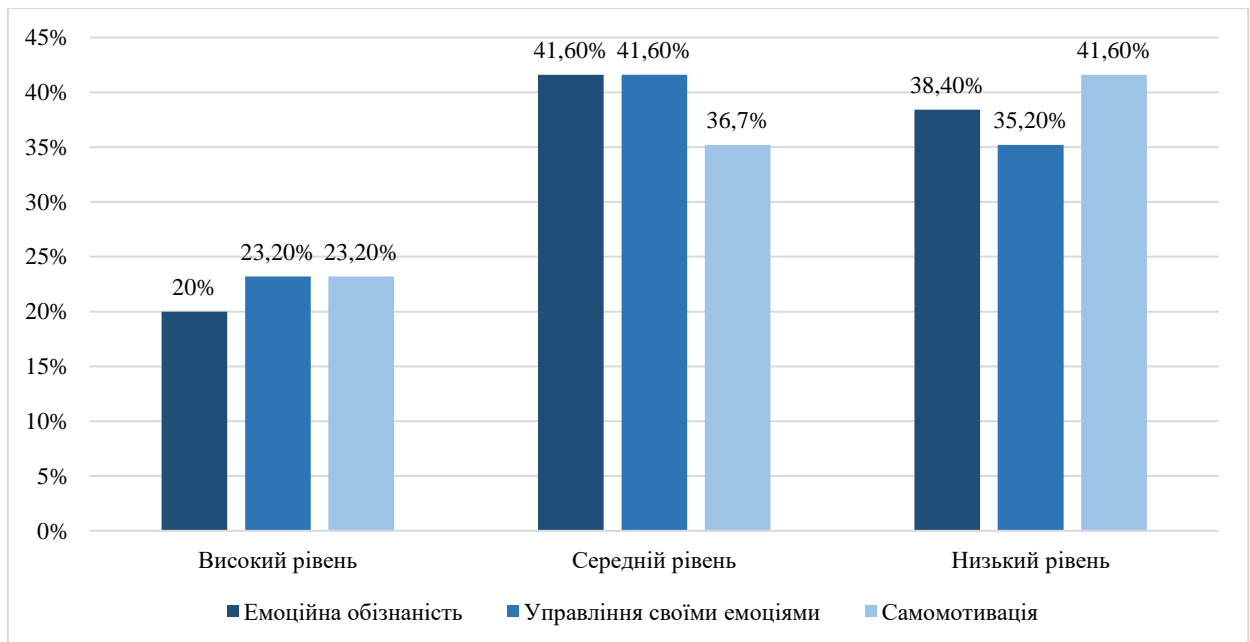


Рис. 2.10. Показники емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивація жінок під час війни (за методикою Н. Холла)

Високий рівень емпатії виявлений у 23,2% досліджуваних. Ці досліджувані гарно розуміють ставлення, почуття, психічні стани іншої

особи у формі співпереживання. У 26,4% респондентів виявлений середній рівень емпатії, тоді як у 50,4% досліджуваних виявлений низький рівень емпатії, що вказує на їхню нездатність до розуміння емоцій інших та співпереживання їм.

Високий рівень розпізнавання емоцій інших людей виявлений у 23,3% досліджуваних. 41,6% респондентів мають середні показники розпізнавання емоцій інших людей. Низький рівень розпізнавання емоцій інших людей виявлений у 35,2% досліджуваних. Отримані результати за цією шкалою вказують на те, значна частина респондентів не вміють правильно інтерпретувати емоційні стани інших людей, що може впливати на їхню реакцію на ці емоції.

Враховуючи результати, отримані за всіма компонентами емоційного інтелекту, виділених Н. Холлом, ми можемо зробити висновок, що високий рівень емоційного інтелекту властивий 26,4% досліджуваних. Для 38,4% досліджуваних властивий середній рівень розвитку емоційного інтелекту. 35,2% досліджуваних мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Варто зазначити, що чим вищий у досліджуваних рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більш врівноважені вони в соціальному плані, дружелюбні і перебувають у відмінному настрої, не піддаються страху і не схильні до тривожних роздумів. Їхнє емоційне життя насичене подіями, але в належних межах. Показники емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційного інтелекту жінок під час війни представлені на діаграмі на рисунку 2.11.

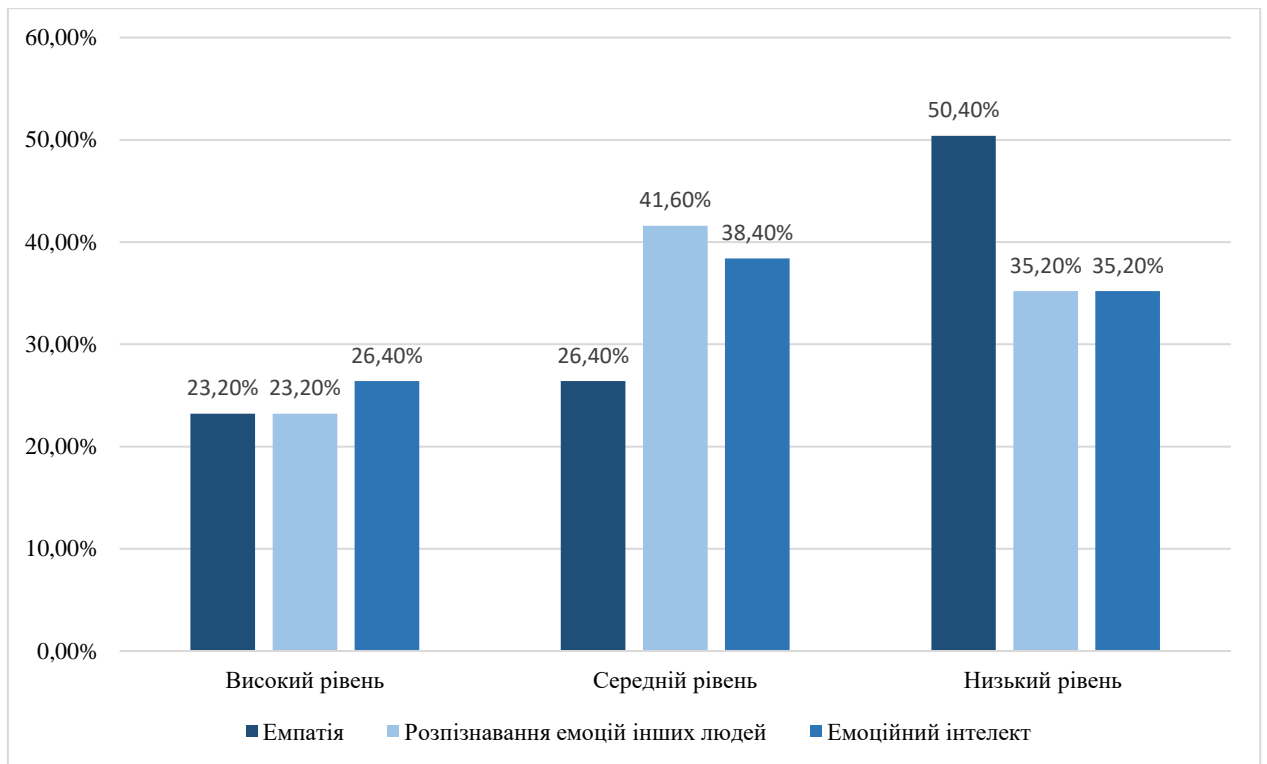


Рис. 2.11. Показники емпатії, розпізнавання емоцій інших людей, емоційного інтелекту жінок під час війни (за методикою Н. Холла)

Аналіз результатів дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова) дозволив визначити рівні розвитку інтегральної емпатії у жінок під час війни. Показники рівнів інтегральної емпатії та середні значення представлені в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Показники рівнів інтегральної емпатії та середні значення

Показник	Середні значення	Рівні розвитку	Кількість респондентів	
			абсолютне дос.	відносне %
Інтегральна емпатія	39,59	Дуже високий рівень	10	16
		Високий рівень	32	51,2
		Середній рівень	20	32,8
		Низький рівень	-	-
		Дуже низький рівень	-	-
		Антиемпатія	-	-

Як видно з таблиці 2.12., середні значення інтегральної емпатії знаходяться у діапазоні, який відповідає дуже високому рівню. Зазначимо, що за відсотковим співвідношенням переважна більшість досліджуваних (51,2%) мають високий рівень емпатії. Тобто, ці досліджувані схильні демонструвати симпатію до інших людей, співчувати їм та співпереживати, вони відчують сильне бажання допомагати іншим, часто жертвуючи при цьому власними інтересами. Дуже високий рівень емпатії притаманний 16% жінок, які взяли участь у дослідженні. Таким чином, у цих досліджуваних вище вказані прояви виражені надміру, що призводить до виникнення відчуття спустошеності та виснаження. 32,8% респондентів мають середній рівень прояву емпатії. Ці досліджувані переважно демонструють співчуття до оточуючих, здатні співпереживати, але разом з тим таке сприяння іншим не відбувається на шкоду їм самим і проявляється у певних ситуаціях, і при взаємодії з певними людьми. Варто також зауважити, що у жодного із респондентів не виявлений низький, дуже низький рівні емпатії чи антиемпатія. Можна припустити, що такі показники прояву емпатії зумовлені війною. Адже в умовах війни значна частина людей займаються волонтерством, намагаються допомагати вразливим категоріям населення і можуть відчувати загострене співчуття, співпереживання і бажання допомагати. Окрім того, жінки є більш емоційними і більш сприйнятливими до емоцій та переживань інших людей. Показники рівнів інтегральної емпатії жінок під час війни представлені на діаграмі на рисунку 2.13.

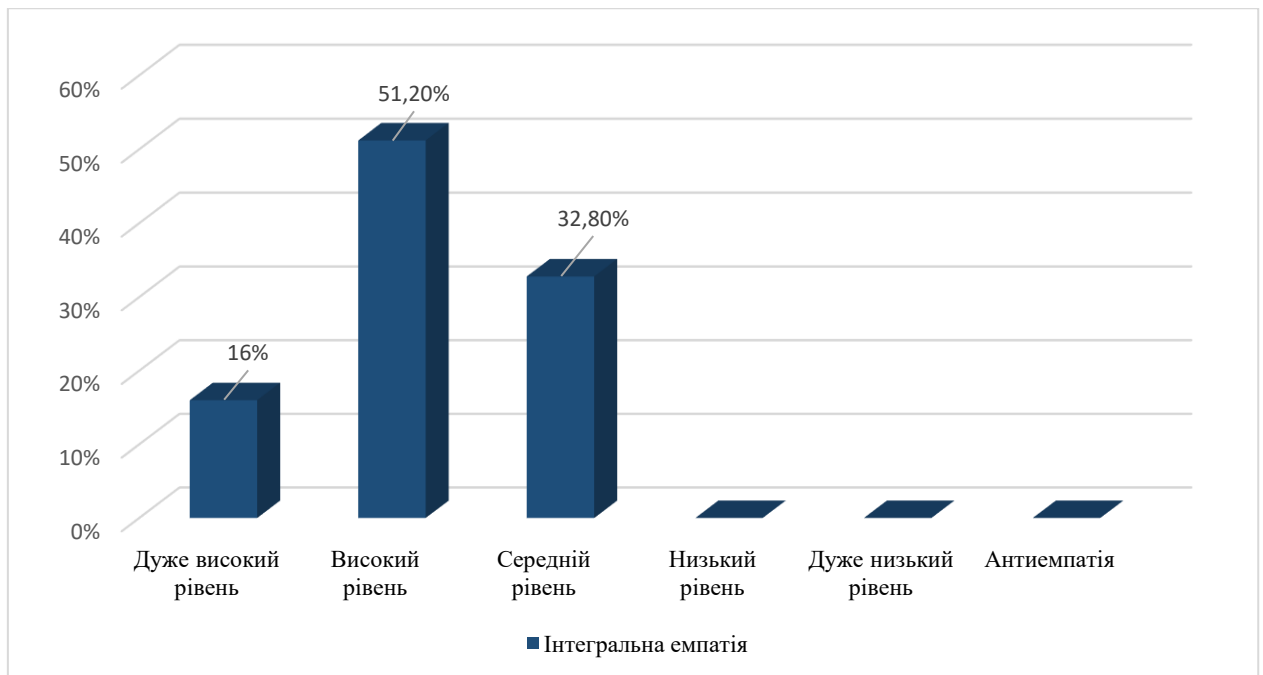


Рис. 2.13. Показники рівнів інтегральної емпатії жінок під час війни (за методикою Л. П. Журавльової)

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда» показали, що такі показники як адаптація, прийняття інших, самоприйняття та емоційний комфорт знаходяться в діапазоні, що відповідає нормі (відповідно до середніх значень), тоді як інтернальність та прагнення до домінування знаходяться за межами норми і є дещо заниженими. Середні значення та відсотковий розподіл за рівнями прояву показників соціально-психологічної адаптації жінок під час війни представлені у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14.

Середні значення та відсотковий розподіл за рівнями прояву показників соціально-психологічної адаптації жінок під час війни

Показники	Середні значення	Рівні розвитку	Кількість респондентів	
			абсолютне дос.	відносне %
Адаптація	83,45	Високий	28	44,8
		Нормальний	19	31,2
		Низький	15	24
Прийняття інших	21,77	Високий	27	43,2
		Нормальний	25	40,8
		Низький	10	16

Інтернальність	14,93	Високий	19	30,4
		Нормальний	29	46,4
		Низький	14	23,2
Самоприйняття	22,19	Високий	21	33,6
		Нормальний	26	41,6
		Низький	15	24,8
Емоційний комфорт	21,96	Високий	26	41,6
		Нормальний	19	30,4
		Низький	17	28
Прагнення до домінування	12,48	Високий	23	36,8
		Нормальний	31	49,6
		Низький	8	13,6

Як видно з таблиці 2.14, за шкалою «Адаптація» 44,8% досліджуваних мають низькі показники, що вказує на дезадаптацію. Отже, ці респонденти мають труднощі в адаптації до нових умов життя та змін, які виникли в їхньому житті, що, в свою чергу викликає у них різні переживання. 31,2% респондентів мають нормальний рівень адаптації. Тобто, ці досліджувані адекватно реагують на зміни, які відбуваються у їхньому житті і намагаються до них пристосуватися, знайти спільну мову та налагодити комунікацію з новими людьми. Високий рівень адаптації мають 24% опитуваних, що вказує на нормальну адаптацію до нових умов життя та здатність респондентів відповідати вимогам, які до них висувають нові реалії.

За шкалою «Прийняття інших» було виявлено, що 43,2% досліджуваних мають проблеми у прийнятті інших людей, комунікації з ними. Можливо, нові умови життя «вмикають» у досліджуваних певний протест і неприйняття, що може слугувати своєрідним механізмом психологічного захисту. Нормальний рівень прийняття інших мають 40,8% респондентів. Ці досліджувані здатні приймати інших людей такими, якими вони є, не очікуючи того, що оточуючі будуть відповідати їхнім вимогам. Високий рівень прийняття інших виявлений у 16% досліджуваних. Ці респонденти демонструють відкритість до спілкування з оточуючими, готовність взаємодіяти з ними. Разом з тим, таке прийняття оточуючих може мати і негативні наслідки для респондентів, адже вони можуть бути засліплені

своєю відкритістю і не помічати істинної налаштованості оточуючих щодо них чи їхньої взаємодії.

За шкалою «Інтернальність» було виявлено, що 30,4% респондентів мають низький прояв цієї ознаки, що вказує на їх зовнішню орієнтованість, схильність не брати на себе відповідальність за невдачі, що трапляються у їхньому житті. Нормальний рівень інтернальності виявлений у 46,4% опитуваних. Високий рівень інтернальності притаманний 23,2% досліджуваних, що вказує на їх замкнутість, орієнтованість на свій внутрішній світ, свої переживання.

За шкалою «Самосприйняття» низькі показники отримали 33,6% досліджуваних, що свідчить про низький рівень самосприйняття. Такі показники можуть свідчити про те, що респонденти висувають до себе завищені вимоги, можуть відчувати себе «не такими як інші», вважаючи при цьому, що оточуючі в чомусь їх перевершують. Нормальний рівень самосприйняття виявлений у 41,6% досліджуваних. Високий рівень самосприйняття притаманний 24,8% досліджуваних.

За шкалою «Емоційний комфорт» було виявлено, що 41,6% досліджуваних відчувають емоційний дискомфорт, що може бути пов'язаний з труднощами в адаптації, особливостями міжособистісного спілкування в нових умовах життя, переживанням негативних емоцій, які пов'язані із життєвими обставинами тощо. Нормальний рівень емоційного комфорту виявлений у 30,4% досліджуваних. 28% досліджуваних відчувають емоційний комфорт, що може бути зумовлене позитивною адаптацією до нових соціокультурних умов, адекватним сприйняттям себе та інших в цих умовах.

За шкалою «Прагнення до домінування» виявлено, що 36,8% не прагнуть домінувати, а схильні підкорятися лідерам. Адекватне прагнення до домінування виявлене у 49,6% досліджуваних. Ці досліджувані можуть прагнути домінувати в тих ситуаціях, в яких відчувають свою компетентність, достатньо можливостей, адекватно їх оцінюючи. 13,6%

досліджуваних прагнуть домінувати над іншими, нав'язуючи свою думку, пропагуючи певний тип поведінки, схильні переоцінювати свої лідерські якості та можливості, відчувають свою вищість над іншими. Показники соціально-психологічної адаптації жінок під час війни представлені на діаграмі на рисунку 2.15.

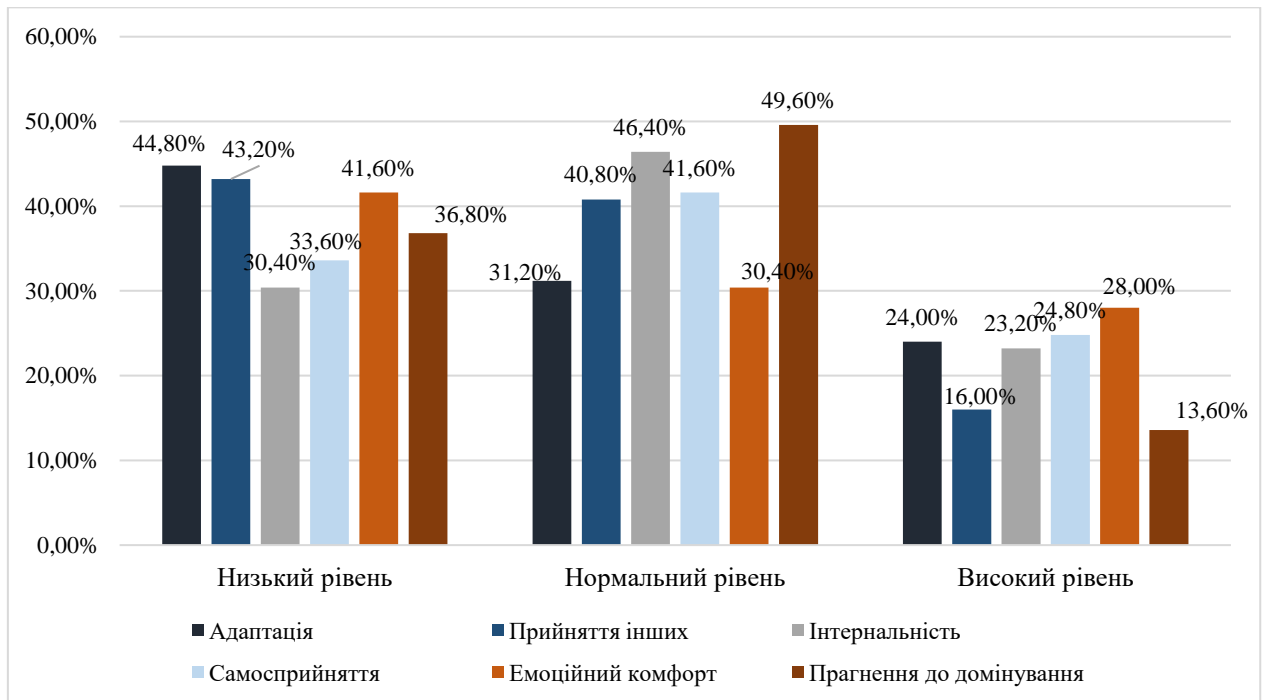


Рис. 2.15. Показники соціально-психологічної адаптації жінок під час війни (за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда)

Результати, отримані за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім) показали, що 41,6% досліджуваних мають адаптивний прояв когнітивних копінг-стратегій. Тобто, ці жінки схильні аналізувати ті труднощі та проблеми, з якими їм доводиться мати справу, вони розуміють власну цінність, ресурсність тощо. Окрім того, у складних життєвих обставинах вони не втрачають самовладання. 35,2% респондентів використовують відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії. Тобто, ці досліджувані у складних життєвих обставинах можуть вдаватися до релігії, намагаючись знайти пояснення тому, що з ними трапляється, присвоїти цьому вищій сенсу. Не адаптивні когнітивні копінг-стратегії властиві 23,2% жінок, які взяли участь у дослідженні. Ці опитуванні схильні «коритися»

труднощам і проблемам, ігнорувати серйозні наслідки, до яких може призвести їхня пасивна поведінка. Їм властива розгубленість, дезорієнтованість.

32% опитуваних мають адаптивні емоційні копінг-стратегії. Це свідчить про те, що у складних життєвих обставинах ці досліджувані здатні протистояти труднощам і намагаються зберігати оптимізм. Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії притаманні 41,6% респондентів. Тобто, ці досліджувані у складних життєвих обставинах намагаються віднайти джерела емоційної розрядки, шукати тих, хто опинився у подібній ситуації, але разом з тим, вони проявляють пасивність у вирішенні проблем. 26,4% жінок переважно використовують не адаптивні емоційні копінг-стратегії. При такому копінгу, респонденти схильні придушувати власні емоції, особливо негативні, вони можуть звинувачувати себе у тому, що з ними трапилось, або демонструвати агресивність і ворожість до оточуючих, що є свідченням їхньої безпорадності.

35,2% досліджуваних переважно використовують адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Тобто, у складних життєвих обставинах вони готові допомагати іншим, співпрацювати з іншими задля вирішення проблем, звертатися за допомогою. Зазначимо, що 35,2% респондентів мають виражені відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Отже, ці жінки здатні проявляти конструктивну активність для вирішення проблем, відволікатися від них або ж компенсувати переживання певними винагородами. Для 29,6% досліджуваних притаманні не адаптивні поведінкові копінг-стратегії. Ці копінг-стратегії характеризуються активним уникненням, схильністю відступати перед труднощами. Показники рівнів адаптивності когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій жінок під час війни представлені на діаграмі на рисунку 2.16.

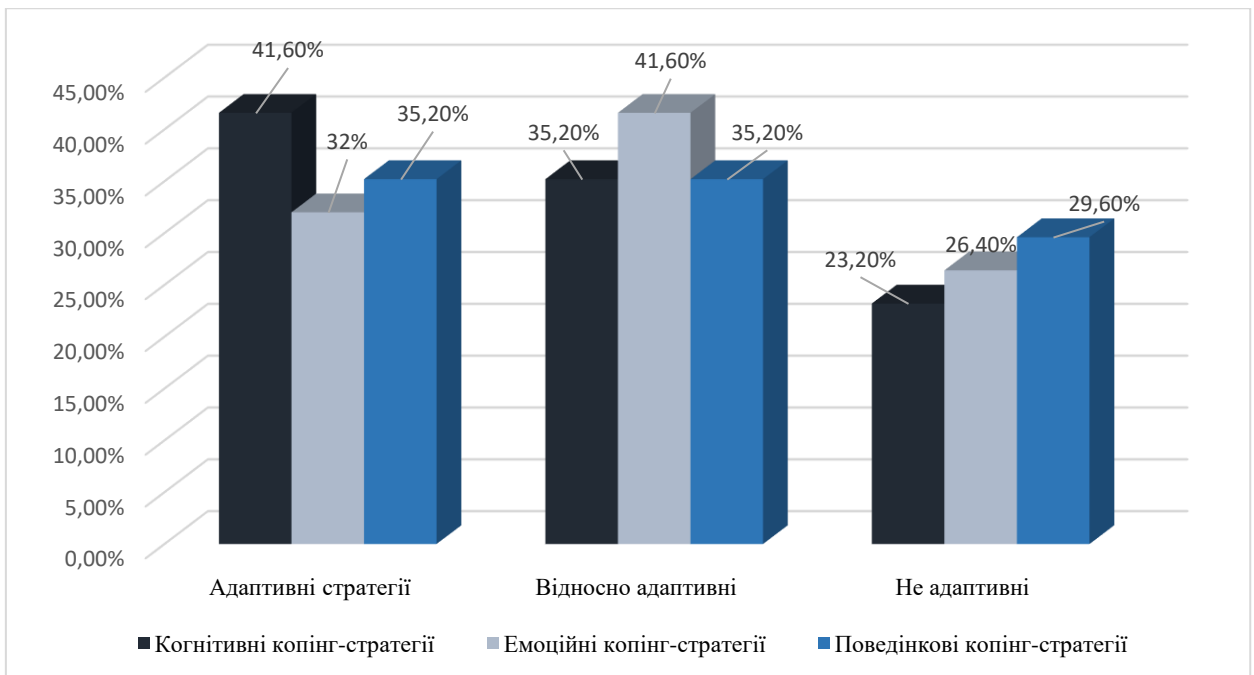


Рис. 2.16. Показники рівнів адаптивності когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій жінок під час війни (за методикою Е. Неїма)

З метою визначення емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни застосовувались методи статистичної обробки емпіричних даних. Статистичний аналіз одержаних даних проводився за допомогою програми SPSS. Для підтвердження результативності емпіричного дослідження знайденого нормативного відхилення r за формулою Пірсона (2.1).

(2.1)

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

де n – кількість досліджуваних; x – результати однієї змінної; y – результати другої змінної. Проміжні обчислення представлені в таблиці 2.17.

Таблиця 2.17.

Таблиця кореляційних зв'язків		
Назва параметру	Показник коефіцієнту кореляції Пірсона	Рівень значущості*
Високий рівень емоційного інтелекту – адаптивні емоційні копінг-стратегії	0,587	$p \leq 0,01$
Високий рівень емоційного інтелекту – адаптивні поведінкові копінг-стратегії	0,463	$p \leq 0,05$
Високий рівень емоційного інтелекту – високий рівень емпатії	0,681	$p \leq 0,01$
Високий рівень емоційного інтелекту – високий рівень адаптації	0,481	$p \leq 0,05$
Високий рівень емоційного інтелекту – високий рівень емоційного комфорту	0,624	$p \leq 0,01$
Низький рівень емоційного інтелекту – низький рівень прийняття інших	0,394	$p \leq 0,05$
Низький рівень емоційного інтелекту – неадаптивні емоційні копінг-стратегії	-0,734	$p \leq 0,05$
Низький рівень емоційного інтелекту – низький рівень адаптації	0,863	$p \leq 0,01$
Низький рівень емоційного інтелекту – високий рівень прагнення до домінування	-0,538	$p \leq 0,05$

Як видно з таблиці 2.17., дослідження виявило наявність прямого статистично значущого кореляційного зв'язку між високим рівнем емоційного інтелекту та: адаптивними емоційними копінг-стратегіями ($r = 0,587$ при $p \leq 0,01$); адаптивними поведінковими копінг-стратегіями ($r = 0,463$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем емпатії ($r = 0,681$ при $p \leq 0,01$); високим рівнем адаптації ($r = 0,481$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем емоційного комфорту ($r = 0,624$ при $p \leq 0,01$). Зазначимо, що при прямому кореляційному зв'язку при зростанні прояву одного показника, зростає прояв іншого і навпаки. Тобто, при зростанні рівня емоційного інтелекту, зростає прояв адаптивних емоційних та поведінкових копінг-стратегій, емпатія, рівень адаптації та емоційного комфорту.

Окрім того, статистично значущий зв'язок виявлений між низьким рівнем емоційного інтелекту та: низьким рівнем прийняття інших ($r = 0,394$

при $p \leq 0,05$); низьким рівнем адаптації ($r = 0,863$ при $p \leq 0,01$). Така кореляційна плеяда зв'язків вказує на те, що при зниженні рівня емоційного інтелекту знижується здатність до прийняття інших, рівень адаптації в цілому. Зворотній статистично значущий зв'язок виявлений між низьким рівнем емоційного інтелекту та: неадаптивними емоційними копінг-стратегіями ($r = -0,734$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем прагнення до домінування ($r = -0,538$ при $p \leq 0,05$). Зворотний статистичний зв'язок свідчить про те, що при зниженні рівня емоційного інтелекту, зростає прояв неадаптивних емоційних копінг-стратегій, прагнення до домінування.

Отже, опираючись на вищеописані результати дослідження та статистичного аналізу даних, можна стверджувати, що існує зв'язок між емоційним інтелектом і соціально-психологічною адаптацією жінок під час війни. Так, жінки із вищим рівнем інтелекту легше і швидше адаптуються до змін навколишнього середовища, ніж жінки, які мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Звичайно, високий рівень емоційного інтелекту не гарантує успішну адаптацію, але він може бути одним із чинників, які сприятимуть їй.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни дали можливість зробити наступні висновки.

1. Дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни є складною та комплексною проблемою, що вимагає відповідного підходу до її вирішення. Саме тому, вирішення цієї проблеми з позиції системного підходу дасть можливість отримати бажані результати. У науковій літературі немає єдиного розуміння поняття «системний підхід», тому, кожен науковець вкладав у його розуміння щось своє. Узагальнивши різні бачення визначення поняття «системний підхід» впливає, що він є напрямом методології спеціального наукового пізнання складних об'єктів. Окрім того, поруч із системним підходом важливе місце займає системний

аналіз, який хоч і трактується багатьма науковцями як синонім системного підходу, та все ж він має свої особливості, принципи та передбачає реалізацію певних етапів.

2. Дослідження обраної проблеми реалізовувалось з використанням комплексу методів та методик. Так, у дослідженні було використано такі методи: метод психодіагностичного обстеження; метод констатувального експерименту; анкетування; методи кількісної обробки даних. Серед методів меті нашого дослідження найбільше відповідали: авторська анкета; методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту (Н. Холл); методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова); методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм). У дослідженні взяли участь 62 жінки, віком від 27 до 52 років. Дослідження проводилося з використанням Google-форми.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії, розуміння емоцій інших. Щоправда, у значній кількості досліджуваних ці компоненти емоційного інтелекту потребують розвитку. В загальному, у значній кількості досліджуваних виражений середній і низький рівень емоційного інтелекту. Зазначимо, що значна частина респондентів має низький рівень адаптації, прийняття інших, інтернальності, емоційного комфорту та прагнення до домінування. Щоправда, є частка досліджуваних у яких ці показники знаходяться на високому рівні розвитку. Що стосується копінг-стратегій, то переважна більшість досліджуваних мають відносно адаптивні когнітивні, поведінкові та емоційну копінг-стратегії. Зауважимо, що переважна більшість жінок, які взяли участь у дослідженні, мають високий рівень розвитку емпатії. Окрім того, були встановлено статистично значущий зв'язок між високим рівнем емоційного інтелекту та: адаптивними емоційними копінг-стратегіями (r

=0,587 при $p \leq 0,01$); адаптивними поведінковими копінг-стратегіями ($r = 0,463$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем емпатії ($r = 0,681$ при $p \leq 0,01$); високим рівнем адаптації ($r = 0,481$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем емоційного комфорту ($r = 0,624$ при $p \leq 0,01$). Окрім того, статистично значущий зв'язок виявлений між низьким рівнем емоційного інтелекту та: низьким рівнем прийняття інших ($r = 0,394$ при $p \leq 0,05$); низьким рівнем адаптації ($r = 0,863$ при $p \leq 0,01$). Зворотній статистично значущий зв'язок виявлений між низьким рівнем емоційного інтелекту та: неадаптивними емоційними копінг-стратегіями ($r = -0,734$ при $p \leq 0,05$); високим рівнем прагнення до домінування ($r = -0,538$ при $p \leq 0,05$).

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТАЦІЇ ЖІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Основні засади розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни

Науково-технічний прогрес відкрив перед особистістю нові можливості і разом з тим висунув вимоги до вмінь, знань та особистісних якостей, якими повинна володіти людина не лише для того, щоб пристосуватися до нових умов та змін, а й щоб зайняти своє місце у соціумі, реалізувати власний потенціал тощо. Окрім того, XXI століття характеризується також зміною ролі жінки. Так, сучасна жінка є не лише берегинею домашнього вогнища, а й активним членом суспільства, займає різні посади, прагне професійного становлення та зростання. І навіть у звичайних умовах жінкам досить не просто поєднувати різні ролі. Але, останнє десятиліття характеризується соціально-політичною нестабільністю та перебудовою у різних сферах життя та різних країнах, зокрема і в Україні. Українським жінкам, починаючи із 2014 року, доводиться виконувати нові ролі, опановувати нові професії тощо. Особливо гострою така необхідність стала з 2022 року, коли значна частина чоловічого населення України пішла захищати її суверенітет, незалежність та цілісність. З того часу, на плечі мільйонів українок було покладено не лише виховання дітей, а й забезпечення економічної стабільності країни, волонтерство тощо. Велика частина жінок була змушена залишити власні домівки, пережити втрати і зіткнутися із тотальною невизначеністю. І в цих умовах особливо актуальним став пошук шляхів і способів адаптації жінок до таких змін, відновлення їхньої працездатності та збереження психічного та ментального здоров'я.

Тому, цілком закономірним є те, що увага багатьох науковців та фахівців була прикута до вирішення цієї проблеми, а також до аналізу

особистісних якостей та властивостей жінок, які б допомогли їм адаптуватися до змін. Враховуючи те, що жінки є значно емоційнішими за чоловіків і емоції у їхньому житті відіграють важливу роль, то важливим є розвиток у них емоційного інтелекту.

Зазначимо, що в результаті теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни нами було виявлено, що під емоційним інтелектом розуміють здатність особистості розуміти власні емоції та емоції інших людей, керувати ними та адекватно на них реагувати. Враховуючи, що у психологічній літературі немає єдиного розуміння цього поняття і те, що воно включає у себе різні здатності та вміння, то відповідно до його розвитку варто підходити комплексно. Окрім того, варто пам'ятати, що емоційний інтелект розвивається та формується протягом всього онтогенезу особистості і на його розвиток можуть впливати різні фактори.

Щоправда, не всі науковці поділять думку, що емоційний інтелект можна розвивати. Так, Дж. Майер вважає, що емоційний інтелект не можна розвинути, оскільки він є відносно стійкою здатністю особистості. Натомість, єдине, що можна зробити – розширити емоційні знання, тобто ту інформацію, якою оперує інтелект. Таким чином, розширення знань про емоції, їхні прояви та способи керувати ними може сприяти формуванню більш адаптивної поведінки та налагодженню соціальних зв'язків [41, с.211].

Опонентом Дж. Майер є Д. Гоулман, який вказував на можливості та необхідності розвитку емоційного інтелекту. Погляди автора підтверджуються тим, що нервові шляхи розвиваються до середини життя, і відповідно цілком можливим є розвиток емоційного інтелекту і формування вміння розуміти емоції та певним чином на них реагувати [41, с. 211].

Опираючись на дослідження емоційного інтелекту Т. А. Пашко, яка виділила у його структурі п'ять основних компонентів, ми вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту має здійснюватися з урахуванням цих компонентів і відповідно розвиток кожного із них має сприяти розвитку

емоційного інтелекту в цілому. Отже, розглянемо детальніше кожен із компонентів емоційного інтелекту.

Так, когнітивний компонент включає в себе знання про емоції, їхню сутність та закономірності виникнення. Відповідно, розвиток цього компоненту повинен сприяти розширенню знань про емоції, про те, як вони можуть проявлятися та як та чи інша емоція може впливати на людину. В контексті цього зазначимо, що значна частина людей, в тому числі і жінок далеко не завжди можуть розпізнати певну емоцію, а тому не завжди здатні адекватно на них реагувати. Окрім того, в умовах війни важливим є наявність знань про методи та техніки, які б допомогли подолати негативні емоції, стан тривоги тощо.

Емпатійний компонент базується на вміннях співпереживати, розпізнавати емоції інших людей. Отже, розвиток цього компоненту емоційного інтелекту має бути спрямований на розвиток емпатії. Зазначимо, що в умовах війни емпатія як здатність до співпереживання може не лише загострюватися, а й притуплюватися. Це можна пояснити тим, що в умовах постійних стресів, втрат та нестабільності людська психіка «вмикає» механізми психологічного захисту. Тому, спостерігаючи тенденцію у жінок до прояву байдужості щодо переживань інших людей, не варто робити поспішних висновків про відсутність у них емпатії чи низький її рівень. В цьому випадку робота має бути спрямована не на розвиток емпатії, а на пошук конструктивних копінг-стратегій, способів впоратися із власними переживаннями та формування адекватного ставлення до переживань інших людей, прийняття негативних емоцій як складової людського життя.

Рефлексивний компонент включає в себе здатність розуміти власні емоції та причини їх виникнення. Враховуючи це, впровадження заходів на розвиток цього компоненту емоційного інтелекту має бути спрямоване на розвиток самопізнання та рефлексії у жінок.

Мотиваційний компонент передбачає наявність актуальних потреб в самоорганізації власних переживань. Зазначимо, що розвиток емоційного

інтелекту, з позиції цього компоненту, передбачає формування у жінок умінь та бажання керувати власними емоціями. Особливо актуальним це вміння є в умовах тотального стресу, адже постійне переживання негативних емоцій може перешкоджати адаптації жінок до навколишньої дійсності, негативно позначатися на їхній працездатності та здатності виконувати свої обов'язки.

Регулятивний компонент власне тісно пов'язаний з мотиваційним і проявляється у вмінні керувати власними емоціями.

Отже, вище описане підтверджує той факт, що розвиток емоційного інтелекту у жінок є складною та багатогранною проблемою, що вимагає впровадження дієвих засобів, методів та способів її вирішення, зокрема в умовах війни. Також зазначимо, що під час організації процесу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту, ми враховували різні фактори, які можуть вплинути на його успішність.

Зазначимо, що фактори, які впливають на розвиток емоційного інтелекту можна поділити на дві групи: біологічні та соціальні. До біологічних факторів відносяться спадкові задатки емоційної сприйнятливості, властивості темпераменту, особливості переробки інформації. Тобто, жінки з меланхолічним та флегматичним типами темпераменту можуть важче переживати все те, що з ними трапилось, вони зосереджені на власних переживаннях або ж на переживаннях інших людей, їм важко контролювати свої негативні емоції. Тому, у цих жінок може бути більш розвинена емпатія, здатність до самоаналізу, але разом з тим у них недостатній рівень емоційного контролю. Також, можна припустити, що такі жінки можуть мати труднощі в адаптації до нових умов життя.

На відміну від флегматиків та меланхоліків, жінки з холеричним та сангвінічним типами темпераменту є більш стійкими до впливу негативних та стресових факторів, їм легше адаптуватися до змін в умовах війни. Окрім того, ці жінки можуть трансформувати власні переживання у певну діяльність, але разом з тим їм може бракувати емпатійності.

Отже, при розробці та впровадженні заходів щодо розвитку емоційного інтелекту у жінок ми також враховували біологічні чинники та особливості сприймання інформації різними жінками.

Варто зазначити, що поруч із біологічними факторами на розвиток емоційного інтелекту впливають соціальні фактори: ступінь розвитку самосвідомості, впевненість у своїй емоційній компетентності, зовнішній локус контролю та релігійність. Відповідно, можна припустити, що жінки із різним матеріальним становищем, різного віку, можуть мати як різний рівень самосвідомості так і рівень емоційного інтелекту. Хоча, зауважимо, що в умовах війни деякі із цих властивостей та вмінь більше залежать від життєвого досвіду, ніж віку. Тому, ми можемо спостерігати, як молоді жінки демонструють більшу емпатійність, самосвідомість та емоційну обізнаність, ніж жінки більш зрілого віку.

Підсумовуючи все вище описане, окреслимо загальний вектор, якого ми дотримувалися при розробці та впровадженні різних заходів, програми спрямованої на розвиток емоційного інтелекту у жінок як чинника адаптації в умовах війни. Отже, при вирішенні вказаної проблеми було враховано те, що в умовах війни жінки постійно відчувають на собі емоційний тиск, їхні переживання більш загострені та більш виражені і можуть бути тривалими у часі. Тому, розвиток емоційного інтелекту, в цьому випадку, має з одного боку полегшити ці страждання, шляхом розширення знань про емоції, їхню природу та способи реагування на них, а з іншого боку він має сприяти розвитку емпатійності, вміння адекватно реагувати на емоції інших людей. Окрім того, варто враховувати також фактори, які можуть як допомогти розвитку емоційного інтелекту у жінок так і перешкоджати цьому. Зазначимо ще й той факт, що розвиток емоційного інтелекту у жінок не можливий без розвитку у них самосвідомості та рефлексії. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у жінок як чинника адаптації в умовах війни має носити комплексний характер, враховувати властивості та компоненти емоційного інтелекту тощо.

3.2. Структура та зміст розвивально-корекційної програми

Враховуючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни, її актуальність, ми вважаємо, найбільш доцільним та ефективним є впровадження розвивально-корекційна тренінгової програми. Метою програми є розвиток емоційного інтелекту у жінок в умовах війни, покращення їхньої адаптації до нових умов життєдіяльності, розширення та поглиблення знань про емоції, їхні прояви та способи керування ними тощо. Оскільки, програма, в першу чергу, спрямована на розвиток емоційного інтелекту у жінок в умовах війни, то при її розробці ми виділили наступні завдання:

- 1) розвиток у жінок здатності до самопізнання, розуміння власних психоемоційних станів, які перешкоджають їхній адаптації до нової реальності;
- 2) формування у жінок внутрішніх способів трансформації свого психоемоційного стану;
- 3) розвиток емоційно-інтелектуальних здібностей з метою покращення емоційної саморегуляції у стресових умовах;
- 4) розширення та поглиблення знань із технологій та прийомів саморегуляції психоемоційних станів;
- 5) розвиток у жінок комунікативних навичок і вмінь як засобу регуляції психоемоційних станів;
- 6) корекція деструктивних копінг-стратегій при переживанні негативних психоемоційних станів в умовах війни і розвиток конструктивних стратегій опанування стресом;
- 7) розвиток в учасників розвивально-корекційної програми впевненості в собі, яка є основою конструктивних психоемоційних станів.

Зазначимо, що для успішної реалізації поставлених завдань і досягнення поставленої мети ми приділили особливу увагу створенню

сприятливих умов, які сприяють максимальному розкриттю потенціалу кожного учасника тренінгу. Ми прагнули забезпечити атмосферу, яка сприяє формуванню довірливих стосунків між учасниками та тренером, стимулює активну участь, відкритість, підтримує взаємну повагу та конструктивну взаємодію.

Одним із ключових аспектів, які ми враховували у процесі розробки і реалізації найбільш сприятливого середовища для ефективної тренінгової роботи, було суворе дотримання загальних і обов'язкових принципів, а саме:

- 1) принципу добровільності (участь у розвивально-корекційній програмі є добровільною);
- 2) принципу активності (кожна учасниця має проявляти активність, а не бути пасивним спостерігачем);
- 3) принципу зворотнього зв'язку (кожна вправа та техніка, інформаційне повідомлення чи проблемне питання мають обговорюватися, при чому мають враховуватися не лише думки, а й переживання, які виникли після тих чи інших вправ чи виконання завдань);
- 4) принципу «тут і тепер» (всі емоції, переживання чи думки мають бути озвучені в реальному часі);
- 5) принципу конфіденційності (все, що говориться учасницями тренінгу, їхні переживання мають залишатися в межах «кола»);
- 6) принципу взаємної підтримки (кожна учасниця має відчувати безумовне прийняття, що її досвід, думки і переживання важливі);
- 7) принципу рівності (всі учасниці тренінгу є рівними, незалежно від соціального статусу, віку чи досвіду).

В процесі реалізації розвивально-корекційної програми ми використовували такі методи та методичні прийоми: міні-лекції; дискусії, мозковий штурм, практичні вправи, малювання, рольові ігри, метод кейсів, захист проєктів (використовувалася для закріплення отриманої на тренінгу інформації) [44].

Варто підкреслити, що кожне заняття, розроблене нами, вирізнялося чіткою логічною побудовою та продуманою структурою. Ми ретельно планували кожен етап, забезпечуючи послідовність і гармонійність процесу, щоб учасники мали можливість поступово засвоювати матеріал і впевнено рухатися до досягнення поставлених цілей. У загальному вигляді ця структура може бути представлена як певна послідовність дій:

- 1) створення єдиного психологічного простору та забезпечення зворотного зв'язку;
- 2) проведення рольової гри або здійснення (показ) окремих вправ для створення ситуацій внутрішньогрупової або індивідуальної рефлексії;
- 3) отримання зворотного зв'язку у вигляді суджень, думок, нових ідей, пропозицій від усіх учасниць тренінгу, упорядкування інформації та її узагальнення;
- 4) зняття психологічної напруги (релаксаційні відновлювальні вправи);
- 5) підведення підсумків заняття і постановка задач на відпрацювання набутих звичок у повсякденній діяльності та поведінці (домашнє завдання) [44].

Варто зауважити, що всі заняття тісно пов'язані між собою, а вправи та методи, які ми використовували під час проведення тренінгової програми «ускладнювались» відповідно до готовності жінок проявляти власні емоції, їхнього емоційного стану тощо. Вправи, які ми використовували, можна умовно поділити на базові та вправи, для створення сприятливої атмосфери та зняття напруги. Окрім того, враховуючи специфіку цього методу роботи, в тренінговій програмі взяли участь 16 жінок, у яких, за результатами дослідження були виявлені труднощі в адаптації та низький рівень розвитку емоційного інтелекту та його компонентів. Також, опираючись на результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, реалізація тренінгової програми відбувалась з урахуванням наступних етапів:

- мотиваційного етапу;

- емоційно-інтелектуального етапу;
- регулятивного етапу;
- рефлексивного етапу.

Наявність таких етапів можна пояснити тим, що емоційний інтелект включає в себе певні компоненти, які були проаналізовані нами в теоретичному розділі. Тому, для того, щоб наша розвивально-корекційна програма була ефективною, ми приділили увагу розвитку кожного із компонентів.

Отже, проаналізуємо детальніше кожен із етапів реалізації програми.

Мотиваційний етап. Цей етап передбачає створення сприятливої атмосфери та позитивного ставлення учасниць до розвивально-корекційної програми, формування у них чіткого розуміння, що вони можуть отримати в кінцевому результаті і для чого їм потрібно взяти участь у цій програмі. Окрім того, на цьому етапі було підкреслено роль емоційної саморегуляції, особливо в умовах війни.

Емоційно-інтелектуальний етап. На цьому етапі був налагоджений контакт між учасницями тренінгу задля формування у них вміння розуміти емоції своїх співрозмовників, відчувати міру щирості та готовності до комунікації у партнерів по спілкуванню. Окрім того, учасниці тренінгу активно демонстрували широкий діапазон емоцій та здатність оцінити емоційний досвід інших учасників тренінгу. З метою реалізації цього етапу було використано різні вправи та методи. Зокрема, для встановлення рівня емоційної обізнаності учасниць тренінгу, рівня їхнього емоційного інтелекту та його компонентів доцільно ми використали діагностичні методики. Для поглиблення знань про роль емоційного інтелекту в адаптації під час війни, значення та місце емоційної саморегуляції та самопізнання доцільно було використано інформаційні повідомлення, міні-лекції та «мозковий штурм». Відповідно, для розвитку самого емоційного інтелекту та його компонентів були використанні різні техніки та вправи, зокрема на прояв емоцій та їх ідентифікацію.

Регулятивний етап був спрямований на формування навичок та вмінь саморегуляції психоемоційних станів в умовах війни. На цьому етапі важливу роль відіграло формування та розвиток в учасниць тренінгу вміння до самопізнання, ідентифікації власних емоційних станів та того, як вони впливають на їхню життєдіяльність. Окрім того, ми звертали увагу на розвиток та формування в учасниць тренінгу впевненості в собі та конструктивних стратегій подолання стресу, вміння організовувати власну діяльність та залишатися продуктивною навіть в умовах постійних стресів. Враховуючи це, ми включили у розвивально-корекційну програму серію вправ, спрямованих на:

- 1) усвідомлення досвіду емоційних переживань, формування здатності до розуміння своїх емоційних станів;
- 2) формування навичок прогресивної м'язової релаксації, аутогенного тренування, ідеомоторного тренування та сенсорної репродукції образів;
- 3) розвиток здатності до ефективного цілепокладання та самоорганізації діяльності;
- 4) корекцію станів тривоги, хвилювання, агресії в ситуаціях невизначеності, а також розвитку впевненості у собі та формування конструктивних копінгів [44].

Рефлексивний етап. Цей етап передбачав формування в учасниць тренінгу розуміння щодо результатів, які вони отримають після участі у розвивально-корекційній програмі та того, як та де вони можуть застосовувати отримані знання та вміння. На цьому етапі ми використовували вправи на рефлексію, а після кожного заняття підводили певні підсумки, акцентуючи увагу на позитивній динаміці. Окрім того, після проведення міні-лекцій, дискусій чи «мозкового штурму» нами було використано вправи на закріплення отриманих знань та застосування їх на практиці.

Зазначимо, що під час проведення розвивально-корекційної програми ми враховували, що позитивна динаміка може проявлятися протягом певного часу і цей процес є досить тривалим, тому не варто робити програму короткою. Тому, наша розвивально-корекційна програма була розрахована на 16 годин (8 занять по 2 години). Заняття проходили кожного тижня. А враховуючи той факт, що в умовах війни дуже важко передбачити в якому емоційному стані будуть учасниці, наскільки вони будуть готові до «розкриття» себе та інших, тому ми мали в арсеналі достатньо вправ на зняття напруги, були уважними до думок учасниць тощо.

Отже, для розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації жінок в умовах війни ми розробили розвивально-корекційну програму, яка включала в себе різні методи та методики, техніки тощо. Для досягнення ефективності та отримання бажаних результатів ми також дотримувалися певних принципів та етапів під час реалізації розвивально-корекційної програми для розвитку емоційного інтелекту у жінок в умовах війни.

Варто наголосити, що перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у комплексному аналізі чинників, які суттєво впливають на розвиток емоційного інтелекту жінок в умовах війни. Це включає вивчення як внутрішніх, так і зовнішніх аспектів, таких як психологічні травми, соціальна підтримка, рівень стресостійкості та здатність до емоційної регуляції.

Окремий напрямок досліджень ми бачимо у визначенні ефективності розробленої нами розвивально-корекційної програми. Ця програма спрямована не лише на покращення емоційного інтелекту, але й на оцінку її впливу на адаптацію жінок до складних умов війни. Важливо з'ясувати, як саме ці практики сприяють подоланню наслідків стресу, підвищенню впевненості в собі, поліпшенню соціальних зв'язків та здатності до конструктивної взаємодії.

Крім того, перспективи подальших досліджень включають розробку нових підходів до інтеграції цієї програми в різні сфери життя жінок, зокрема у професійну діяльність, сімейні стосунки та соціальну активність. Це

дозволить створити цілісну систему підтримки, яка сприятиме довготривалому розвитку емоційного інтелекту та стійкості в умовах змінного та часто нестабільного середовища.

3.3. Практичні рекомендації з розвитку емоційного інтелекту жінок в умовах війни

Розвиток емоційного інтелекту є досить тривалим і складним процесом, що стає ще більш викликом в умовах екстремальних життєвих обставин. У таких ситуаціях емоційна сфера жінок зазнає значного тиску через постійний вплив стресу, невизначеності та необхідності адаптуватися до нової реальності.

Попри це, емоційний інтелект залишається важливим і необхідним елементом для досягнення успіху, адаптації до змін, а також для глибшого розуміння власних переживань і емоцій, які ці зміни викликають. Саме тому його розвиток є критично важливим, особливо для жінок, які стикаються з труднощами в умовах війни. Хоча вище було описано один із методів розвитку емоційного інтелекту – тренінг, цього недостатньо для повного вирішення проблеми. Тому ми вбачаємо доцільність визначення і впровадження додаткових рекомендацій, які сприятимуть більш ефективному розвитку емоційного інтелекту у жінок у складних життєвих обставинах, таких як війна.

1. **Розвиток самоусвідомлення.** Сучасні умови життя характеризуються великою кількістю вимог і емоційних потрясінь. Зокрема, жінкам постійно доводиться відчувати різні емоції, які тісно між собою переплітаються та «заміщують» одна одну. В такому «емоційному хаосі» дуже важко зрозуміти, які саме емоції та переживання переважають, що насправді ховається за страхом, панікою чи агресією. Тому, важливо працювати над усвідомленням власних переживань, пізнавати себе, займатися самоаналізом.

2. Розширення та поглибленням знань про емоції та емоційний інтелект. Для того, щоб розвинути емоційний інтелект потрібно розуміти, які компоненти він у себе включає, що кожен із них означає тощо. Окрім того, самоусвідомлення неможливе без розуміння емоцій, їхньої природи, особливостей прояву та видів. Так, у психологічній літературі виділяють базові емоції та похідні. Окрім того, кожна емоція має певні прояви, незнання яких може призвести до того, що жінки можуть плутати агресію і огиду, радість та інтерес, байдужість і смуток. Відповідно, якщо особистість не може правильно розрізнити емоцію, то відповідно їй буде важко адекватно на неї відреагувати.

3. Покращення саморегуляції. Дуже часто саме відсутність самоорганізації та мотивації перешкоджає розвитку особистості. Тому, важливим для розвитку емоційного інтелекту є наявність сили волі. Так, для того щоб керувати власними емоціями жінкам потрібно навчитися визнавати свої помилки, адекватно реагувати на те, що інші люди можуть мати протилежні переконання, думки тощо.

4. Всі емоції мають право на існування. У суспільстві існує багато стереотипів, зокрема про те, що певні емоції є поганими, такими, які варто «придушувати» тощо. Окрім того, жінок у суспільстві часто асоціюють із «слабкою» статтю, дуже чутливою та нездатною проявляти емоційну стійкість. І хоча, жінки і справді є більш емоційнішими, ніж чоловіки, та все ж «слабкими» їх назвати не можна. До того ж, є ситуації у яких прояв агресії є цілком виправданим і нормальним. Тому, будь-яку емоцію варто сприймати як таку, яка має місце, але разом з тим слідкувати за тим, щоб вона не стала «домінуючою» у всьому.

5. Розвиток емпатії. Емпатія, як один із ключових компонентів емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у складних життєвих обставинах, таких як війна. Здатність до співпереживання допомагає жінкам підтримувати інших, а також краще розуміти власні емоції через аналіз своїх реакцій у взаємодії з іншими. Емпатія сприяє створенню підтримуючого

середовища, гармонійним стосункам і знаходженню ресурсів для подолання криз. Для її розвитку рекомендується використовувати практики активного слухання, рольові ігри або аналіз емоцій через літературу й мистецтво. Розвиток емпатії допомагає жінкам краще адаптуватися до складних обставин, зберігати внутрішній баланс і знаходити сенс у допомозі іншим.

6. Емоції мають проявлятися. Емоції, які відчувають жінки є результатом впливу певних чинників, подій та ситуацій. Емоції не виникають нізвідки і не зникають самі по собі, особливо, коли мова йде про негативні емоції. Відповідно, намагання «заміщувати» емоції, «витісняти» їх може призвести до того, що в певний момент часу вони знайдуть неадекватний вияв. Окрім того, «подавлені» емоції та переживання можуть призвести до виникнення психосоматичних захворювань, кумулятивного стресу тощо. Тому, варто проявляти власні емоції безпосередньо або ж сублімувати їх, використовуючи творчість, спорт тощо.

7. Розширення світогляду. Позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту чинить література, фільми, творчість тощо. Так, поринаючи у світ та емоції персонажів жінки можуть «безпечно» спостерігати за проявами різних емоцій, почуттів та станів, краще їх розуміти тощо. Окрім того, в умовах війни це може слугувати ще й своєрідним ресурсним наповненням. Що стосується творчості, то вона стимулює та сприяє розвитку чуттєвості, здатності глибше та тонше відчувати власні переживання та переживання інших людей.

Отже, для розвитку емоційного інтелекту в умовах війни важливою є наявність мотивації та внутрішнього бажання змінювати своє життя, адже цей процес вимагає активної участі та готовності працювати над собою. Мотивація стає рушійною силою, яка допомагає долати труднощі та зберігати віру у власні сили навіть у найскладніших обставинах. Окрім того, здатність протистояти зовнішнім викликам та залишатися стійкими до стресових ситуацій є ключовим фактором у зміцненні емоційного інтелекту.

Особливу роль відіграє турбота про свій емоційний стан. Це включає не лише здатність розпізнавати і регулювати власні емоції, а й вміння знаходити джерела емоційного наповнення, такі як спілкування з близькими, творчість, фізична активність або релаксаційні практики. Постійна робота над збереженням емоційного балансу дозволяє уникнути виснаження і підвищити стресостійкість.

Ключовим аспектом є також прийняття себе і свого внутрішнього світу. Це означає здатність визнавати свої сильні та слабкі сторони, приймати свої емоції без осуду і працювати над їхнім розвитком. Самопізнання та самоусвідомлення допомагають глибше зрозуміти свої потреби, мотиви і реакції, що є основою для гармонійного життя навіть у складних умовах. Відкритість до змін і бажання досліджувати себе сприяють не лише розвитку емоційного інтелекту, але й створенню більш стійкого і гармонійного внутрішнього стану, необхідного для адаптації до викликів війни.

Висновки до розділу 3

Аналіз проблеми психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни дав можливість зробити наступні висновки.

1. Розвиток емоційного інтелекту у жінок є досить складною та багатогранною проблемою, особливо в умовах війни. До вирішення цієї проблеми варто підходити комплексно і враховувати різні фактори, які можуть вплинути на процес розвитку емоційного інтелекту. Важливим, в цьому випадку, є чітке розуміння сутності емоційного інтелекту, його компонентів, особливостей та властивостей, які притаманні особистості, соціальні та біологічні фактори. Окрім того, розвиток емоційного інтелекту в умовах війни має бути спрямований як на формування самопізнання, рефлексію так і на полегшення негативних переживань, зниження тривожності та розвиток конструктивних копінг-стратегій подолання труднощів та реагування на стресові ситуації.

2. Розвивально-корекційна програма для розвитку емоційного інтелекту у жінок в умовах війни, розроблена нами включає в себе певні принципи та реалізовувалась з дотриманням певних етапів, а саме: мотиваційного, емоційно-інтелектуального, регулятивного, рефлексивного. Кожен етап включав у себе комплекс вправ та методів, які найбільше відповідали меті та завданням кожного окремого етапу та програми в цілому. Метою розвивально-корекційної програми для розвитку емоційного інтелекту у жінок як чинника адаптації жінки в умовах війни є розвиток емоційного інтелекту у жінок в умовах війни, покращення їхньої адаптації до нових умов життєдіяльності, розширення та поглиблення знань про емоції, їхні прояви та способи керування ними тощо. Розроблена нами програма була орієнтована на жінок, які мають низький рівень емоційного інтелекту та проблеми в адаптації. В тренінговій програмі взяли участь 16 жінок. Розвивально-корекційна програма складалась із 8 занять та проводилась не рідше, ніж раз на тиждень.

3. Запропоновані нами практичні рекомендації були спрямовані на сприяння розвитку емоційного інтелекту у жінок, які стикаються із складнощами в умовах війни. Вони охоплювали ключові аспекти, що допомагають розвивати здатність до усвідомлення і регуляції емоцій, формування емпатії, покращення навичок взаємодії з іншими людьми, а також зміцнення психологічної стійкості. Ці рекомендації покликані забезпечити жінок інструментами, які сприяють не лише адаптації до нових життєвих обставин, а й підтримці внутрішнього балансу та емоційного комфорту. Практичні поради були розроблені з урахуванням особливостей емоційного реагування та потреб жінок, які мають труднощі із розумінням себе, власних емоцій та емоцій інших людей. Вони включають роботу над самоусвідомленням, розвитком навичок саморегуляції, формуванням емпатії, прийняттям емоцій як природної складової життя, а також знаходженням здорових способів їх вираження. Особливий акцент зроблено на ролі мотивації та внутрішнього бажання змінюватися, які є критично важливими

для ефективного розвитку емоційного інтелекту. Окрім цього, ці рекомендації є універсальними та корисними для всіх жінок, які прагнуть глибше зрозуміти себе, навчитися управляти своїми емоціями та покращити взаємини з іншими. Вони можуть стати основою для роботи над собою, спрямованої на досягнення гармонії в емоційній сфері, незалежно від обставин. Таким чином, ці рекомендації сприяють не лише подоланню життєвих труднощів, але й загальному підвищенню якості життя жінок.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки в умовах війни дали можливість зробити наступні висновки.

1. Проблема емоційного інтелекту є не новою для психологічної науки та викликає інтерес у багатьох науковців. Але, незважаючи на наявність різних підходів до розуміння емоційного інтелекту та його компонентів, все ж досі немає єдиного розуміння цього явища. Так, у психологічній літературі представлені такі моделі емоційного інтелекту: ієрархічна модель здібностей; модель рис (характеристик); інформаційно перероблювана модель; новітня потокова модель; триангуляційна модель емоційного інтелекту; змішана модель емоційного інтелекту. Це підкреслює як значущість емоційного інтелекту у життєдіяльності людини, так і необхідність подальшого його вивчення для більш глибокого розуміння його впливу на особистість та її адаптацію до змінних життєвих обставин.

2. У результаті дослідження впливу емоційного інтелекту на адаптацію жінок під час війни було встановлено, що рівень розвитку цього феномену має вагомий вплив на здатність жінок пристосовуватися до нових реалій. Жінки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі навички керування власними емоціями, здатність до самопізнання, рефлексії та адекватного реагування на емоційні прояви інших людей. Вони не лише розуміють свої почуття, але й успішно використовують їх для прийняття рішень, побудови міжособистісних стосунків та подолання стресових ситуацій. Завдяки високому рівню емпатії, ці жінки здатні налагоджувати конструктивну взаємодію з оточуючими навіть у складних обставинах. Вони легше адаптуються до нових умов життя, що включають зміну місця проживання, нові соціальні контакти або складні побутові обставини. Розвинена емоційна обізнаність сприяє розумінню власних потреб і переживань, що дає можливість зберігати внутрішню рівновагу в умовах постійного стресу. У свою чергу, жінки з низьким рівнем емоційного

інтелекту зазнають труднощів у розпізнаванні та інтерпретації власних емоцій, що ускладнює їхнє керування цими емоціями. Вони частіше виявляють схильність до зациклення на негативних переживаннях, що призводить до зниження стресостійкості, почуття безпорадності та соціальної ізоляції. Їм складніше приймати нові умови життя, встановлювати контакти з іншими людьми та знаходити джерела підтримки.

Таким чином, емоційний інтелект виконує важливу регулятивну функцію в процесі адаптації жінок до умов війни. Він сприяє зниженню тривожності, формуванню ефективних копінг-стратегій, підтримці психологічного здоров'я та загальному підвищенню якості життя. Ці особливості підкреслюють необхідність розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових інструментів для подолання наслідків стресу та кризових ситуацій.

3. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни дали змогу виявити ряд важливих тенденцій та закономірностей. Зокрема, більшість учасниць дослідження продемонстрували середній рівень розвитку основних компонентів емоційного інтелекту, таких як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розуміння емоцій інших. Ці складові відіграють ключову роль у здатності до емоційної регуляції, налагодження міжособистісних стосунків та адаптації до нових умов життя.

Однак значна частина респонденток потребує подальшого розвитку цих компонентів, оскільки у багатьох із них були виявлені середні та низькі показники емоційного інтелекту. Жінки з недостатнім рівнем емоційної обізнаності та здатності до управління емоціями зазнають труднощів у подоланні негативних емоцій, які можуть стати бар'єром для адаптації. Це особливо важливо в умовах війни, коли рівень стресу та психологічного тиску є надзвичайно високим.

Також було виявлено, що значна частина досліджуваних демонструє низькі рівні таких показників, як адаптація, прийняття інших, інтернальність,

емоційний комфорт та прагнення до домінування. Ці аспекти є важливими для успішного подолання кризових ситуацій і соціальної інтеграції в нових умовах. Натомість, переважна більшість респонденток використовують відносно адаптивні когнітивні, поведінкові та емоційні копінг-стратегії, які дозволяють частково компенсувати труднощі у процесі адаптації.

Окремо варто зазначити високий рівень емпатії, який характерний для більшості жінок, що брали участь у дослідженні. Цей компонент емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню емоцій інших людей та налагодженню міжособистісних зв'язків, що є критично важливим у складних соціальних умовах.

Результати статистичного аналізу підтвердили наявність значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту, типами копінг-стратегій та рівнем адаптації. Жінки з високим рівнем емоційного інтелекту частіше демонстрували адаптивні поведінкові та емоційні стратегії, були більш стійкими до стресу та краще адаптувалися до нової реальності. Натомість, низький рівень емоційного інтелекту корелював із менш ефективними стратегіями подолання стресу, низькою стресостійкістю та труднощами у соціальній взаємодії.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект є важливим чинником адаптації жінок у кризових умовах. Його розвиток сприятиме підвищенню стресостійкості, поліпшенню міжособистісної взаємодії та загальному зниженню рівня тривожності, що підтверджує необхідність подальшого впровадження програм для підтримки жінок у складних життєвих обставинах.

4. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження показали, що проблема розвитку емоційного інтелекту у жінок в умовах війни є надзвичайно актуальною і потребує комплексного підходу. Це обумовлено значенням емоційного інтелекту як важливого чинника, що сприяє психологічній стійкості, адаптації до складних умов життя та подоланню наслідків стресу. Зважаючи на це, було розроблено розвивально-

корекційну програму, спрямовану на підтримку жінок у складних життєвих обставинах. Розроблена програма базується на результатах теоретичних досліджень та емпіричних даних, отриманих під час вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту та його компонентів у жінок. Програма спрямована на покращення адаптації учасниць до нових умов життя, розвиток таких компонентів емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розуміння емоцій інших людей. Основною метою програми є не лише розвиток емоційного інтелекту, а й формування у жінок навичок емоційної саморегуляції, зміцнення стресостійкості та підвищення впевненості в собі.

Програма включала комплекс занять, які реалізовувалися через використання інтерактивних методів: міні-лекцій, групових дискусій, практичних вправ, рольових ігор та рефлексивних технік. Структура програми передбачала поетапний розвиток компонентів емоційного інтелекту, з акцентом на інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками. Особлива увага приділялася формуванню конструктивних копінг-стратегій для подолання стресових ситуацій та розвитку емпатійності, яка сприяє побудові соціальних зв'язків навіть у кризових умовах. Для підвищення ефективності програми участь у ній взяли 16 жінок, які за результатами емпіричного дослідження продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту та труднощі в адаптації. Це дало змогу врахувати індивідуальні потреби учасниць і забезпечити цілеспрямовану роботу з їхніми особливостями. Під час реалізації програми враховувалися як індивідуальні, так і групові динаміки, що дозволило створити атмосферу довіри, підтримки та відкритості.

Крім того, було запропоновано практичні рекомендації, які включають ключові аспекти роботи над розвитком емоційного інтелекту. Рекомендації спрямовані на формування навичок самопізнання, рефлексії, управління емоціями, а також на прийняття своїх і чужих емоцій як природного елементу людського досвіду. Такі рекомендації можуть бути корисними не

лише для учасниць програми, а й для інших жінок, які стикаються із труднощами адаптації та потребують підтримки.

Таким чином, розроблена програма стала ефективним інструментом для розвитку емоційного інтелекту у жінок в умовах війни. Вона довела свою значущість у формуванні адаптивних навичок, покращенні емоційного стану та підвищенні стресостійкості учасниць. У перспективі такі програми можуть стати основою для масштабніших ініціатив, спрямованих на підтримку жінок у кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 8. 2021. С. 3–9.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. №10. С.126–130.
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2014. № 1. С. 233–242.
4. Бовсуновська Н. І. Розвиток емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава)*. Полтава, 2022. С. 35–38.
5. Боковець І. О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 37. 2022. С. 68–75.
6. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 7. С. 34–49.
7. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
8. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття «емоційний інтелект» в контексті виховання особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія»*. 2016. Вип. 253. С. 26–31.
9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II*

Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.);
Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусєва
Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

10. Вірна Ж. П., Брагіна К. І. Емоційний інтелект у смисловому локусі професіоналізації особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 2(8). С. 38–43.

11. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психології професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.

12. Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському Університеті : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. / за заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, 2022. 345 с.

13. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. Випуск 50, 2022. С. 24–31.

14. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Х.: Вівіт, 2020. 512 с.

15. Громова Г. М. Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Соціальна психологія особистості*. Вип. 45 (48). С. 88–99.

16. Дерев'янку С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. №1 (27). С. 96–104.

17. Дерев'янку С.П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 3(27), Ч. 1. С. 93–98.

18. Дерев'янка С.П., Примак Ю.В., Ющенко І.М. Штучний інтелект та емоційний штучний інтелект як феномен сучасної когнітивної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія.* 2020. Вип. 11. С. 115–119.
19. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія.* 2008. № 5 (31). С. 39–46.
20. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки.* Спец. випуск, 2008. С. 152–155.
21. Журавльова Л.П., Шпак, М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (25), 49. 2015. С. 85–88.
22. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного пед. ун-ту імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія».* 2014. Вип. 49. С. 42–51.
23. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2021. № 2. С. 19–22.
24. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 3, Т. 2. С. 37–41.
25. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
26. Ігнатенко Ж.В. Що важливіше для молодого людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл.* Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20.

27. Інноваційні практики наукової освіти : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 15–19 грудня 2022 року). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. 1154 с.

28. Калюжна Є.М. Часова детермінація життєвого простору особистості. *Екологічна психологія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. К.: Міленіум, 2005. Т.7. Вип.4. С.119–128.*

29. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 62–74.*

30. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2022. 52 с.

31. Карпенко Є.В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

32. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С. 60–72.*

33. Коврига Н. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис.... канд. техн. наук: спец. 19.00.01. «Загальна психологія; історія психології». К., 2003. 23 с.

34. Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

35. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–162.*

36. Кравець В. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія. Тернопіль: Навчальна книга, 2013. 448 с.

37. Кузікова, С., Щербак, Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, 2022. (8), 39–46.
38. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень: Курс лекцій. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 124 с.
39. Лепій Т. В., Сідько В. В., Чернієвська М. Л. Вплив емоцій на здоров'я людини. *Матеріали Всеукраїнського наук.-прак. семінару-наради* (м. Полтава). Полтава: Астроя, 2012. С. 92–94.
40. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 448 с.
41. Лящ О.П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 210–216.
42. Лящ О.П. Емоційний інтелект як особистісний ресурс. *Наука і навчальний процес: науково-методичний збірник матеріалів науково-практичної конференції ВСЕІ Університету «Україна»*. Вінниця: Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна», 2016. С.97–102.
43. Лящ О.П. Психологічні ресурси особистості в подоланні важких життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології: науковий журнал*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №2 (25), 44–51.
44. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4). 2023. 79–86.
45. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ: Основи., 2017. 256 с.

46. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. Випуск 3. 2021. С. 20–23.
47. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Дєпіхова, В. В. Савінова; За ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.
48. Михайлов Б. В., Сердюк О. І., Чугунов В. В., Курило В. О., Андрух П. Г., Засєда Ю. І. Експериментально-психологічне дослідження в загальній практиці – сімейній медицині. Навчальний посібник для лікарів-інтернів і лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. 5-е вид., перероблене та доповнене / За заг. ред. Б. В. Михайлова. Х. : ХМАПО, 2014. 328 с.
49. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 362–369.
50. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2–15.
51. Назарук Н. В. Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 3. С. 61–65.
52. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113 с.
53. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості. : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2015. 17 с.
54. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. (47).С.79–89.
55. Пріб Г. А., Раєвська А. М., Бєгеца Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ*

імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Том 33 (72) № 2, 2022. С. 104–109.

56. Психодіагностика: практикум / уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та доп. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с.

57. Рогаль Н., Синельников Р. Психологічні особливості адаптації в умовах війни. *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському Університеті* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. / за заг. ред. О. О. Наливайко, Н. П. Крейдун. Харків, 2022. С. 207–211.

58. Самойлова, О. В. Сучасні погляди на проблему розладів адаптації (огляд наукової літератури). *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2018. № 1(9). С. 32–37.

59. Слободянюк О.Л. Проблема співвідношення соціального та емоційного інтелекту у психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 181–186.

60. Смутьсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.

61. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. № 3(56), 2022. С. 40–44.

62. Стельмашук Ж., Ваколук А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.

63. Титаренко Т. М. Життєвий світособистості у межах і за межами буденності. К.: Вид-во «Либідь», 2003. 376с.

64. Ткалич М. Гендерна психологія: Навч. посіб. 2-ге вид., випр., доповн. Київ: Академ-видав, 2016. 256 с.

65. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.
66. Ткачишина О. Р. Адаптаційні ресурси особистості в умовах кризової ситуації. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. 2020. № 1 Т. 3. С. 116–120.
67. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму* (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.); МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–121.
68. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 10 (55)*, 2020. С. 125–134.
69. Boelen P. A. Intolerance of uncertainty predicts analogue posttraumatic stress following adverse life events. *Anxiety, Stress, & Coping*, 32(5), 2019. pp. 498–504.
70. Demerouti, E., Bakker, A. B. Maria C. W. et al. New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2021. № 30 (5). P. 686–691.
71. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p.
72. Carter S.D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, Colorado, 2015. 131 p.
73. Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K. et al. Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *J Nutr Health Aging* 24. 2020. P. 37–42.

74. Mayer J.D. and Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
75. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. P. 1–11.
76. Mylashenko K. O., Lavrinenko V. A. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. Vol. 11. P. 59–66.
77. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Наука і освіта*. 2017. № 3. 85–89.
78. Shipley N.L., Jackson M.J., & Segrest S.L. (2010). The effects of emotional intelligence, age, work experience, and academic performance. *Research in Higher Education Journal*, 9, pp. 1–18.
79. Singh, S. Subjective Vitality as a predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*. 2018. № 6 (1). P. 76–80.
80. Sukhostavets N. Psycho-rehabilitation adaptation of pregnant women and mothers in the postpartum period who experienced traumatic events during the war. *Futurity Medicine*. 2022. P. 4–11.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років – 60

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 9 (69,70, 72,73,75,76,77,79,80)

Джерел українських авторів за останні десять років – 51 (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,18,21,22,23,24,25,26,27,29,30,31,32,37,40,41,42, 43,44,45,46,48,49,51,52,53,54,55,57,58,59,61,62,64,65,66,67,68)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Ви схильні зациклюватися на негативних емоціях, прокручувати у голові неприємні ситуації?

- а) так;
- б) ні;
- в) переважно так;
- г) переважно ні.

2. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

- а) повністю не згоден;
- б) в основному не згоден;
- в) частково не згоден;
- г) частково згоден;
- д) в основному згоден;
- є) повністю згоден.

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

- а) повністю не згоден;
- б) в основному не згоден;
- в) частково не згоден;
- г) частково згоден;
- д) в основному згоден;
- є) повністю згоден.

4. Я адекватно реаую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

- а) повністю не згоден;
- б) в основному не згоден;
- в) частково не згоден;
- г) частково згоден;
- д) в основному згоден;
- є) повністю згоден.

5. Коли у вашому житті трапляються труднощі ви намагаєтесь все проаналізувати, все зважити?

- а) так;
- б) ні;

6. Ви вмiєте розпiзнавати емоцiї інших людей?

- а) так;
- б) ні.

7. Вмiння контролювати емоцiї сприяє налагодженню комунiкацiї з оточуючими?

- а) так;

- б) ні;
- в) переважно так;
- г) переважно ні.

8. Вам завжди вдається знайти спільну мову з оточуючими?

- а) так;
- б) ні.

9. Що найчастіше ви відчуваєте, коли опиняєтесь у новому місці?

- а) страх;
- б) цікавість;
- в) байдужість;
- г) радість;
- д) розчарування.

10. До чого вам найважче звикати у новому середовищі?

- а) до нових умов життя;
- б) до людей;
- в) до традицій та звичаїв;
- г) маю труднощі з усім вище перерахованим.

11. Що ви найчастіше відчуваєте, коли поруч з вами плаче інша людина?

- а) безпорадність;
- б) готовність допомогти;
- в) байдужість;
- г) співчуття.

12. Вас можна назвати емпатійною людиною?

- а) так;
- б) ні;
- в) швидше так, ніж ні;
- г) швидше ні, ніж так.

13. Ви в житті керуєтесь переважно емоціями чи раціональним мисленням?

- а) емоціями;
- б) раціональним мисленням;
- в) 50/50.

14. Скільки часу вам потрібно, щоб адаптуватися до нової роботи?

- а) декілька тижнів;
- б) декілька місяців;
- в) від 3 до 6 місяців;
- г) більше ніж 6 місяців.

15. Що найчастіше перешкоджає вашій адаптації до нових умов?

- а) невміння встановлювати контакт з новими людьми;
- б) схильність все гіперболізувати;
- в) невміння контролювати власні емоції.

16. Як часто ви рефлексуєте?

- а) іноді;
- б) часто;

- в) завжди;
- г) ніколи.

17. Як часто ви подавляєте власні емоції?

- а) часто;
- б) завжди;
- в) ніколи;
- г) іноді.

18. На вашу думку вміння розуміти власні та чужі емоції впливає на адаптацію до змін?

- а) так;
- б) ні.

19. На вашу думку, у вас достатньо розвинений емоційний інтелект?

- а) так;
- б) ні.

20. Після того, як вас щось засмутило, вам легко впоратися зі своїми емоціями?

- а) так;
- б) ні;
- в) переважно так;
- г) переважно ні.

**Результати дослідження емоційного інтелекту як чинника
адаптації жінки під час війни методикою Н. Холла**

Досліджувані	«Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)																	
	Висока ЕО	Середня ЕО	Низька ЕО	Високе УЕ	Середнє УЕ	Низьке УЕ	Висока С	Середня С	Низька С	Висока Е	Середня Е	Низька Е	Високе РЕ	Середнє РЕ	Низьке РЕ	Високий ЕІ	Середній ЕІ	Низький ЕІ
1	15				12		16				8		15			70		
2		12				5		11				2		12			44	
3			5	15					5			1			5		46	
4		13			11		14					3		13		77		
5			6			6		15		16					6		46	
6		11			12				5			6		11			45	
7		12			9			13				11		12				35
8	16					5	14					5	16			72		
9		11				7		11				11		11			47	
10			5		9				6			4			5			34
11	14				10				6			5	14					33
12		15				5		10						15			43	
13			5	14			15			17					5	72		
14		13			13				3			5		13			46	
15	14					4		9		15			14					36
16		11			8				3			5		11			46	
17			6	16				9		16					6			32
18			6			5	16					13			6	76		
19		10		14					4			5		10				37
20	15				13				4	14			15				47	
21			3			4			5			8			3	76		
22		9			8		17					12			9			35
23			3	16				10				8			3		55	
24		9				5			7			8		9				31
25	16			14			18			15			16			72		
26			4		13				6			7			4			39
27			4			4		9				8			4		54	
28			5		8			12				9			5			39
29		8			11			9				8	15			73		
30			5			7			6	15				12			56	
31		11		15					5			7		10				33
32	15				12		16					8	15			70		
33		12				5		11				2		12			44	
34			5	15					5			1			5		46	
35		13			11		14					3		13		77		
36			6			6		15		16					6		46	

Продовження таблиці Б.1.

37		11			12				5			6		11			45	
38		12			9			13			11			12				35
39	16					5	14					5	16			72		
40		11				7		11			11			11				47
41			5		9				6			4			5			34
42	14				10				6			5	14					33
43		15				5		10			13			15				43
44			5	14			15			17					5	72		
45		13			13				3			5		13				46
46	14					4		9		15			14					36
47		11			8				3			5		11				46
48			6	16				9		16					6			32
49			6			5	16				13				6	76		
50		10		14					4			5		10				37
51	15				13				4	14			15					47
52			3			4				5			8			3	76	
53		9			8		17				12			9				35
54			3	16				10				8			3			55
55		9				5			7			8		9				31
56	16			14			18			15			16			72		
57			4		13				6			7			4			39
58			4			4		9			8				4			54
59			5		8			12			9				5			39
60		8			11			9				8	15			73		
61			5			7			6	15				12				56
62		11		15					5			7		10				33

Результати дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни методикою Л. П. Журавльової

Досліджувані	Методика дослідження емпатії особистості дорослого віку (Л. П. Журавльова)							
	I. Антиемпатія	II. Індиферентність	III. Співпереживання	IV. Співчуття	V. Внутрішнє сприяння	VI. Реальне сприяння не на шкоду собі	VII. Реальне сприяння на шкоду собі	Інтегральна емпатія
1	-8	-2	4	8	9	0	25	36
2	-6	-3	3	10	12	8	20	44
3	-6	-4	6	12	6	8	15	37
4	-8	-5	7	10	15	16	20	55
5	-14	-6	4	8	18	8	20	38
6	-14	-3	5	6	15	28	15	52
7	-12	-5	6	12	12	12	15	40
8	-8	-2	3	10	21	12	20	56
9	-10	-3	7	8	9	20	15	45
10	-12	-4	4	14	9	8	10	29
11	-10	-5	6	12	9	12	15	39
12	-8	-6	2	6	9	20	10	33
13	-8	-6	5	8	15	8	20	42
14	-10	-3	6	6	9	12	15	35
15	-12	-4	7	8	9	12	15	35
16	-10	-5	4	8	18	20	10	45
17	-8	-7	5	10	12	12	10	34
18	-12	-5	7	12	9	16	15	42
19	-10	-7	6	14	6	8	10	27
20	-6	-4	4	8	9	8	25	44
21	-8	-2	5	8	9	4	15	31
22	-10	-4	4	12	15	12	15	44
23	-14	-5	7	12	18	12	10	40
24	-12	-6	6	10	15	12	10	35
25	-10	-4	6	4	18	12	10	36
26	-8	-7	5	6	9	12	10	29
27	-4	-4	4	8	12	16	10	42
28	-8	-3	4	8	12	20	15	48
29	-12	-4	4	12	12	20	25	57
30	-12	-5	2	14	9	20	15	43
31	-14	-6	2	8	12	12	15	29

Продовження таблиці В.1.

32	-8	-2	4	8	9	0	25	36
----	----	----	---	---	---	---	----	----

33	-6	-3	3	10	12	8	20	44
34	-6	-4	6	12	6	8	15	37
35	-8	-5	7	10	15	16	20	55
36	-14	-6	4	8	18	8	20	38
37	-14	-3	5	6	15	28	15	52
38	-12	-5	6	12	12	12	15	40
39	-8	-2	3	10	21	12	20	56
40	-10	-3	7	8	9	20	15	45
41	-12	-4	4	14	9	8	10	29
42	-10	-5	6	12	9	12	15	39
43	-8	-6	2	6	9	20	10	33
44	-8	-6	5	8	15	8	20	42
45	-10	-3	6	6	9	12	15	35
46	-12	-4	7	8	9	12	15	35
47	-10	-5	4	8	18	20	10	45
48	-8	-7	5	10	12	12	10	34
49	-12	-5	7	12	9	16	15	42
50	-10	-7	6	14	6	8	10	27
51	-6	-4	4	8	9	8	25	44
52	-8	-2	5	8	9	4	15	31
53	-10	-4	4	12	15	12	15	44
54	-14	-5	7	12	18	12	10	40
55	-12	-6	6	10	15	12	10	35
56	-10	-4	6	4	18	12	10	36
57	-8	-7	5	6	9	12	10	29
58	-4	-4	4	8	12	16	10	42
59	-8	-3	4	8	12	20	15	48
60	-12	-4	4	12	12	20	25	57
61	-12	-5	2	14	9	20	15	43
62	-14	-6	2	8	12	12	15	29

**Результати дослідження емоційного інтелекту як чинника
адаптації жінки під час війни методикою К. Роджерса та Р. Даймонда**

Досліджувані	Опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» (Роджерс-Даймонд)					
	Адаптація	Прийняття інших	Інтернальність	Самоприйняття	Емоційний комфорт	Прагнення до домінування
1	69	14	21	15	20	6
2	78	13	9	16	23	12
3	77	11	8	17	24	16
4	132	18	5	19	28	19
5	89	24	10	20	25	22
6	56	28	11	23	24	18
7	34	33	12	24	29	11
8	36	28	13	28	23	6
9	48	21	10	25	24	7
10	59	29	11	24	28	8
11	35	33	12	29	24	9
12	39	39	18	23	21	9
13	67	33	13	24	20	12
14	89	29	17	28	22	28
15	140	21	14	24	25	12
16	38	19	17	21	29	15
17	55	11	20	20	28	18
18	49	14	21	22	20	12
19	78	12	20	25	30	13
20	59	19	22	29	30	9
21	145	20	24	28	29	6
22	154	25	21	20	12	6
23	137	21	10	30	11	8
24	134	29	11	30	18	10
25	156	23	12	29	12	11
26	135	21	19	12	13	17
27	128	29	11	11	12	12
28	89	19	12	18	10	13
29	78	14	18	12	19	12

Продовження таблиці Г.1.

30	55	11	20	20	28	18
31	49	14	21	22	20	12
32	69	14	21	15	20	6
33	78	13	9	16	23	12
34	77	11	8	17	24	16
35	132	18	5	19	28	19
36	89	24	10	20	25	22
37	56	28	11	23	24	18
38	34	33	12	24	29	11
39	36	28	13	28	23	6
40	48	21	10	25	24	7
41	59	29	11	24	28	8
42	35	33	12	29	24	9
43	39	39	18	23	21	9
44	67	33	13	24	20	12
45	89	29	17	28	22	28
46	140	21	14	24	25	12
47	38	19	17	21	29	15
48	55	11	20	20	28	18
49	49	14	21	22	20	12
50	78	12	20	25	30	13
51	59	19	22	29	30	9
52	145	20	24	28	29	6
53	154	25	21	20	12	6
54	137	21	10	30	11	8
55	134	29	11	30	18	10
56	156	23	12	29	12	11
57	135	21	19	12	13	17
58	128	29	11	11	12	12
59	89	19	12	18	10	13
60	78	14	18	12	19	12
61	55	11	20	20	28	18
62	49	14	21	22	20	12

Результати дослідження емоційного інтелекту як чинника адаптації жінки під час війни методикою Е. Нейма

Досліджувані	Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)								
	Когнітивні копінг-стратегії			Емоційні копінг-стратегії			Поведінкові копінг-стратегії		
	Продуктивні	Відносно продуктивні	Непродуктивні	Продуктивні	Відносно продуктивні	Непродуктивні	Продуктивні	Відносно продуктивні	Непродуктивні
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	+		+			+	+		

Продовження таблиці Д.1.

30		+		+				+	
31	+				+				+
32	+			+			+		
33	+				+	+		+	
34	+				+		+		
35	+				+			+	
36	+			+			+		
37			+		+				+
38		+		+			+		
39		+		+					+
40	+				+			+	
41			+	+					+
42		+				+	+		
43	+			+		+	+		
44			+		+			+	
45		+		+		+			+
46	+					+		+	
47			+		+			+	
48		+				+	+		
49		+		+		+			+
50			+		+			+	
51	+					+			+
52			+			+		+	
53		+			+		+		
54		+		+		+			+
55	+				+		+		
56	+					+			+
57		+				+		+	
58			+		+		+		
59		+			+			+	
60	+		+			+	+		
61		+		+				+	
62	+				+				+

**Розвивально-корекційна програма для розвитку
емоційного інтелекту у жінок в умовах війни**

Мета тренінгової програми: розвиток емоційного інтелекту у жінок в умовах війни, покращення їхньої адаптації до нових умов життєдіяльності, розширення та поглиблення знань про емоції, їхні прояви та способи керування ними тощо.

Завдання тренінгової програми.

8) розвиток у жінок здатності до самопізнання, розуміння власних психоемоційних станів, які перешкоджають їхній адаптації до нової реальності;

9) формування у жінок внутрішніх способів трансформації свого психоемоційного стану;

10) розвиток емоційно-інтелектуальних здібностей з метою покращення емоційної саморегуляції у стресових умовах;

11) розширення та поглиблення знань із технологій та прийомів саморегуляції психоемоційних станів;

12) розвиток у жінок комунікативних навичок і вмінь як засобу регуляції психоемоційних станів;

13) корекція деструктивних копінг-стратегій при переживанні негативних психоемоційних станів в умовах війни і розвиток конструктивних стратегій опанування стресом;

14) розвиток в учасників розвивально-корекційної програми впевненості в собі, яка є основою конструктивних психоемоційних станів.

Цільова аудиторія. Тренінгова програма розрахована на жінок, які мають низький рівень емоційного інтелекту, його компонентів та труднощі в адаптації в умовах війни.

Тривалість розвивально-корекційної програми. Програма для розвитку емоційного інтелекту у жінок в умовах війни розрахована на 16 годин (8 занять по 2 години).

Кількість учасників. У тренінговій програмі можуть брати участь 14-16 жінок.

Заняття 1

Вправа «Закінчи речення»

Мета: встановлення позитивних, доброзичливих стосунків між учасниками тренінгу висловлювань очікувань стосовно тренінгу .

Хід проведення: тренер пише на дошці незакінчені речення:

«Мене звати ...»

«Від тренінгу я очікую...»

Кожен із учасників по черзі доповнює незакінчені речення.

Час: 15–20 хв.

Вправа «Правила»

Мета: формування безпечного, комфортного середовища для учасників тренінгу.

Хід проведення: на дошку вішається аркуш паперу формату А3 , учасники тренінгу висловлюють свої правила, яких вони вважають, потрібно дотримуватися, запропоновані правила обговорюються. Якщо запропоновані правила приймають інші учасники, то це правило записують на аркуші.

Обладнання: аркуш паперу формату А3, ручка чи маркер.

Час: 10–15 хв.

Вправа «Годинник»

Мета вправи: формування позитивної атмосфери в групі, знайомство учасників між собою.

Хід виконання. Тренер говорить учасникам наступне: «Намалюйте у своїх зошитах коло і розмітьте його як циферблат годинника. Тепер потрібно встати зі своїх місць і призначити на кожну годину зустріч з іншими членами групи. Наприклад: зустрічаються 2 учасники Світлана і Віра та домовляються

зустрітися о 13 год. Отже, Світлана поряд з цифрою 13 напише ім'я Віра, а Віра – Світлана. Зрозуміло? Отже, встаємо і починаємо назначати час для зустрічей.

Після того, як ви призначити 12 зустрічей, розповім, що будемо робити далі. Я буду в будь – якому порядку називатиму якийсь час, а ви будете швидко знаходити ту людину, з якою у вас на цей час домовлена зустріч. Потім я буду називати певну тему для розмови і вам потрібно буде дуже швидко поділитися один з одним інформацією за заданою темою.

Якщо хтось не встигнув назначити зустріч на названий час, то подивіться навкруги, можливо, ви побачите когось з «вільних» учасників групи. Або ви можете приєднатись третім до будь – якої пари.

Час: 15–20 хв.

Мозковий штурм

Мета: визначити роль емоцій у житті людини.

Хід виконання. Тренер пише на дошці два запитання, дотримуючись певного порядку. Спочатку, після того як перше запитання з'явиться на дошці, учасники мають дати на нього відповідь і лише після цього вони мають побачити і дати відповідь на друге запитання.

Запитання 1. Яку роль відіграють емоції у вашому житті?

Запитання 2. Що впливає на ваш емоційний стан?

Важливо щоб кожен учасник висловив свою думку. У процесі обговорення можуть ставитися уточнюючі запитання.

Час: 20–25 хв.

Рефлексія

Заняття 2

Вправа «Мій настрій»

Мета: висловлювання своїх емоцій і почуттів за допомогою невербаліки, налаштування учасників на роботу.

Хід проведення : кожна учасниця по черзі називає своє ім'я і за допомогою жестів і міміки показує свій настрій.

Час: 10–15 хв.

Вправа «Швидкі відповіді»

Мета: активізація та зниження замкнутості, розвиток сміливості, вияв власної ініціативи, креативність, розвиток навичок швидко та адекватно реагувати в соціальних ситуаціях несподіваності.

Хід проведення: учасникам тренінгу потрібно максимально швидко давати відповіді на запитання, при цьому, коли учасниця знає відповідь вона повинна підняти руку, після чого може її озвучити. Заохочуються та оцінюються нестандартні та креативні відповіді.

Запитання:

1. Чому пташки співають?
2. Чому небо голубе?
3. Чому сонце кругле?
4. Чому трава зелена?
5. Чому каміння тверде?
6. Чому сніг розтає?
7. Чому пташки літають?
8. Якого кольору слони?
9. Чому літак не падає?
10. Що таке «Марс»?
11. Чому вода не пахне?
12. З чого зроблений папір?
13. Чому люди не літають?

Рефлексія

Час: 10–15 хв.

Вправа «Шахматна дошка»

Мета : формування вміння раціонально оцінювати ситуації та брати на себе відповідальність; визначення ролі негативних та позитивних емоцій у житті людини.

Хід проведення : учасниці тренінгу діляться на 2 групи.

1 група – учасниці підтримують фразу: «Позитивні емоції потрібніші і важливіші»

2 група – учасниці підтримують фразу: «Негативні емоції потрібніші і важливіші».

Групи стають на однаковій відстані одна від одної. По центрі між ними проводиться лінія. Із кожної команди до тренера підходить одна учасниця і витягує аркуш паперу . «Якщо аркуш білий – команда «ходить » перша , чорний – друга. Кожен хід учасниць повинен супроводжуватися аргументацією на користь свого твердження. Яка команда перша дійде до лінії вважається переможцем.

Після закінчення вправи відбувається обговорення.

Час: 30–35 хв.

Вправа: «Риба для роздумів»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасниць.

Матеріали: скринька, коробка або кошик.

Хід проведення. Копії незакінчених речень розрізають, складають у макети рибок. Кошик, в якому лежать рибки, ставлять у центрі кола. Кожна учасниця по черзі ловить «рибку» і зачитує речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає тренер, котрий дає сигнал переходу черги до іншого «рибака».

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...
3. Я не довіряю людям, які...
4. Я гніваюсь, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі...
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...

9. Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...
10. Найважче в тому, що бути жінкою – це...
11. Я ношу такий одяг, бо...
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...
13. Коли інші люди поведуться щодо мене, як мої батьки, я...
14. Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
15. У моєму характері мені найбільше подобається...
16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь...
17. Мені подобається...
18. У школі...
19. Мені не вдалося...
20. Мені потрібно...
21. Я кращий, коли...
22. Я ненавиджу...
23. Єдина тривога...
24. Я таємно...
25. Танцюючи...
26. Я не можу зрозуміти, чому...
27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї...
29. Найкраще, що могло б статися зі мною...
30. Найважче мені...
31. Коли я наполягаю на своєму, люди...
32. Якби я міг змінити в собі дещо, я б...
33. У людях мені найбільше подобається...тому що...
34. Найбільше від інших людей мені потрібно...

Обговорення.

Час: 20-25хв.

Вправа: «Який я?»

Мета: самопізнання, розвиток здатності до самоаналізу.

Хід проведення. Учасникам пропонують за 10-бальною шкалою оцінити свої особистісні риси (упевненість, щирість, здатність подібатися, уміння переконувати, упертість, байдужість, агресивність, залежність від думки інших).

Запитання для обговорення:

- Як саме ваші особистісні риси проявляються в різних ситуаціях?
- Які висновки для себе ви можете зробити, проаналізувавши розвиток особистісних рис?
- Що саме у вашому характері допомагає у спілкуванні, а що заважає?

Час: 10-15 хв.

Заняття 3

Вправа «Привітання»

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери в групі; сприяння згуртованості та довіри членів групи.

Хід проведення: **Тренер говорить учасникам:** «Почніть ходити по кімнаті. Привітайтеся з кожною учасницею за руку і при цьому скажіть: «Привіт, як твої справи?» Говоріть тільки ці прості слова і більш нічого. Під час вітання з ким-небудь із учасниць, Ви можете звільнити свою руку після того, як другою рукою почнете вітатися з іншою учасницею. Іншими словами, Ви повинні безперервно бути в контакті з ким-небудь із учасниць групи».

Учасниці повинні всі привітатися одна з одною.

Час: 5–10 хв.

Вправа 2 «Думки на папері»

Мета: емоційне розвантаження, розвиток вміння контролювати власні переживання.

Хід проведення. Візьміть аркуш паперу (або створіть новий документ на пристрої) і виписуйте всі думки, які «крутяться» в голові, в хаотичному

порядку, незалежно від їх важливості. І так до відчуття, що «все, в голові нічого не залишилося».

Після такого перенесення інформація залишається в зовнішньому світі та нема потреби утримувати її в оперативній пам'яті.

Обговорення.

Час: 10-15 хв.

Інформаційне повідомлення

ЧОМУ ДОБРЕ МАТИ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Емоційний інтелект багато досліджують з прикладної точки зору, щоб дізнатися, як він пов'язаний із різними сферами життя, з роботою, з лідерством, зі щастям, зі щоденними звичками.

Чим відрізняється життя людини, чий емоційний інтелект розвинений більше, ніж у інших?

Наприклад, австралійські дослідники **Емі Чан** та **Пітер Капуті** виявили залежність між емоційним інтелектом (EI) та задоволеністю життям: чим вищий у людини емоційний інтелект, тим більше вона задоволена власним життям.

Так само і задоволеність шлюбом: вона на 26% залежить саме від рівня емоційного інтелекту.

Також емоційний інтелект пов'язаний із задоволеністю роботою. Дослідники **Сатья Кумар** і **Відья Ієр** з Індії опитали працівників освітніх закладів і виявили, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим більше працівники задоволені своєю роботою.

Цікаво, що такий зв'язок ще сильніший для викладачів, порівняно з іншими працівниками освітніх закладів. Це пояснюють тим, що викладацька робота передбачає постійне спілкування з людьми, а де люди, – там і емоції.

Пригадайте або уявіть: перша пара в університеті, 8.30 ранку, більшість студентів не приходять вчасно, викладач не встиг купити кави, присутні на

занятті не готові дискутувати про Платона й Арістотеля. Викладач не виспався, дратується, розчаровується, злиться.

Остання надія на емоційний інтелект: чим більше він розвинений, тим простіше викладачеві зрозуміти, оцінити і врегулювати свої емоції, зберегти спокій і конструктивний діалог зі студентами.

Від емоційного інтелекту залежить, наскільки людина здатна бути емпатичною, тобто уявляти себе на місці іншого і розуміти, як інший відчувається.

Окрім того, ЕІ пов'язаний із тим, наскільки ми схильні співпрацювати в команді. Командні гравці – це здебільшого люди з високим рівнем емоційного інтелекту.

Американські дослідники **Марк Бреккет** і **Джон Мейєр** з'ясували, що чим нижчий рівень ЕІ, тим більше люди споживають алкоголь і наркотичні речовини.

Водночас, люди з нижчим рівнем емоційного інтелекту відчуваються більш самотніми. Почуття самотності залежить від емоційного інтелекту на 24%.

Однак слід розуміти, що все написане вище стосується статистичних показників, які враховують відповіді великої кількості людей і базуються на імовірностях. Тому якщо ви раптом відчуваєтеся самотніми і не зовсім задоволені своєю роботою, це не означає, що ваш емоційний інтелект низький. Причини можуть бути зовсім інші.

Не всі люди з високим емоційним інтелектом люблять працювати в команді, як і не всі серед них задоволені своїм життям. Пояснень для кожного окремо явища є завжди більше, ніж одне.

Але тенденції щодо емоційного інтелекту справді виглядають так.

Час: 5–10 хв.

Обговорення

Вправа «Шпиргалка»

Мета: підбиття підсумків заняття, виявлення ставлення учасниць до заняття.

Хід проведення. Тренер пропонує учасницям підвести підсумки, на зразок дитячої гри «Шпаргалка». По різні боки від себе ведучий пускає по колу 2 аркуші паперу. На одному з них пропонує кожній учасниці написати, що найбільше сподобалося їм сьогодні, а на іншому — що треба додати або змінити в роботі групи. Кожна учасниця пише свою відповідь і, згинаючи аркуш, передає іншій. Утворюється своєрідна «шпаргалка» зворотнього зв'язку для тренера.

Час: 5–10 хв.

Заняття 4

Вправа «Знайди пару»

Мета: активізувати учасниць до роботи в групі, тренувати увагу до дій інших, вміння знаходити засоби невербального спілкування, зрозумілі іншим.

Обладнання: картки з назвами тварин.

Хід проведення. Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожної учасниці: знайти свою пару, але при цьому не можна говорити (можна користуватися лише характерними рухами цих тварин). Коли пара об'єдналася, потрібно лишатися поруч і не перемовлятися, поки всі інші теж не знайдуть свою пару. Коли усі пари об'єдналися, тренер запитує по черзі у кожної: «Хто ви?»

Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасниці шукали собі пару. Якщо в групі непарна кількість учасниць, тренер теж бере участь у виборі.

Час: 10–15 хв.

Вправа «Щоденник-зебра»

Мета: формування позитивного мислення, вміння аналізувати власні емоційні стани та переживання.

Хід проведення. Наш мозок схильний фіксуватися на негативних подіях та негативних аспектах ситуацій. Спробуйте виконати таку вправу: запишіть усі негативні події дня у стовпчик в лівій частині аркуша, а справа напроти кожної негативної події напишіть позитивний аспект, який може нести ця подія.

Обговорення.

Час: 10-15 хв.

Вправа «Сфера»

Мета: розвиток самопізнання та самоусвідомлення.

Хід проведення. Уявіть, що прямо зараз ви знаходитесь у великій сяючій сфері, схожій на яйце, вона може бути прозорою чи ні, уявіть як ви почуваетесь всередині цієї сфери, спробуйте відчутти свої границі, виведіть усі чужі думки, складнощі, страхи назовні цієї сфери.

Обговорення.

Час: 15-20

Вправа «Дерево підсумків»

Мета: підбиття підсумків, розвиток вміння аналізувати інформацію.

Обладнання: малюнок дерева, стікери двох кольорів.

Хід проведення. Учасниці тренінгу для підведення підсумків заняття пропонується взяти аркуші паперу рожевого та синього кольорів. На рожевому папері потрібно записати свої позитивні враження, на синьому – побажання щодо поліпшення роботи. При бажанні можна скористатися тільки одним кольором. По закінченні учасниці підходять до малюнка дерева а наклеюють на нього свої аркуші.

Час: 5–10 хв.

Заняття 5.

Вправа «Позитивне ставлення до себе та до життя»

Мета: сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасниць тренінгу.

Хід проведення. Після обговорення вражень від минулих занять тренер пропонує вправу «Індійські імена».

Інструкція. Ви знаєте, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) людини. Наприклад, давалися імена «Швидка річка», «Ясний вогонь», тощо. Подивіться одна на одну. Як вам здається, які імена можна придумати для учасниць групи.

Усім вигадують нові імена. Той, кому пропонується ім'я, говорить згодна вона з ним чи ні, якщо ні, їй придумують інше ім'я.

Тренер стежить за тим, щоб всі імена носили позитивний характер.

Час: 10–15 хв.

Вправа «Ярлики»

Мета: визначення ролі «ярликів» під час комунікації, формування комунікативної компетентності.

Обладнання: набори розрізаних картинок за кількістю груп, набори «корон». На кожній «короні» написаний один з поданих виразів:

- «Усміхався мені».
- « Будь похмурим».
- «Корчи мені гримаси».
- «Ігноруй мене» .
- «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років».
- «Підбадьорюй мене».
- «Кажі мені, що я нічого не вмію».
- «Жалій мене».

Хід проведення. Тренер об'єднує учасниць у групи по 4-5 осіб. Кожній учасниці він надіває на голову «корону» таким чином, щоб учасниця не бачила, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках). Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хв. скласти цілу картинку з розрізаних шматочків, але звертатися під час роботи до учасниць своєї групи потрібно так, як написано

на її «корони». Через 10 хв. усі учасниці по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера: «Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?»

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасницям зняти «корони» і вийти із своїх ролей.

Запитання для обговорення

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?
- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?
- Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?

Час: 25–30 хв.

Інформаційне повідомлення ЯК РОЗВИВАТИ ЕІ

Хороша новина полягає в тому, що емоційний інтелект можна розвивати протягом життя. Він не є сталою ознакою, і немає вікової межі, після якої запізно братися до вдосконалення.

Яким чином це можливо робити?

По-перше, варто бути спостережливими щодо емоцій. Спробуйте якийсь час цілеспрямовано звертати на них увагу. Відчуваєте здивування, – загальмуйте на секунду і скажіть про себе: "Я зараз дивуюся", злитися, – помітьте цю злість.

Так само звертайте увагу на те, що спричинює емоції: у відповідь на які слова чи дії ви здивувалися, що саме вас розізлило.

Подібне і з емоціями інших: бачите, як хтось хвилюється, промовте собі в голові: "Ця людина хвилюється".

На перший погляд, звучить безглуздо. Але саме такі вправи привчають помічати емоції. Це важливо, тому що допоки щось не є помічене, воно ніби то і не існує.

По-друге, якщо вам здається, що ви не завжди чітко виражаєте свої емоції, просіть про фідбек тих, із ким спілкуєтеся і кому довіряєте.

Попросіть співрозмовника відволіктись від розмови і поділитися враженнями: які емоції він щойно побачив із вашого боку.

Вам здається, що ви були привітні. Чи згоден із цим співрозмовник? Якщо не згоден, то чому? Як, на його думку, могла би виглядати привітність?

Таку вправу складно повторювати часто, але вона дозволяє дізнатися багато цікавого про те, як інколи ваше уявлення про свої емоції відрізняється від сприйняття інших, і навчитися більш точно їх виражати.

По-третьє, якщо ви не впевнені, чи правильно розумієте емоції інших, питайте прямо. Це не завжди доречно і можливо, але якщо почуваєтеся з людьми комфортно, робіть це частіше.

Дайте людині шанс пояснити свої емоції самій. Не додумуйте, що означає чиясь усмішка чи підняті догори брови.

Скажіть людині: «Мені здається, ти дратуєшся. Я права?». Цілком можливо, що у відповідь почуєте: «Ні».

Або й узагалі кажіть, що не розумієте, які емоції виражає людина, і просіть розповісти. А тоді порівнюйте із власним сприйняттям.

Питати інших про їхні емоції також дуже корисно, якщо вони походять із незнайомих і відмінних середовищ, наприклад, інших країн.

По-четверте, пам'ятайте, що емоції найбільш інтенсивно задіяні тоді, коли ми спілкуємося з іншими. Тому, щоб розвивати емоційний інтелект, спілкуйтеся якомога більше, не уникайте розмов, зустрічей і людей.

Тут діє принцип переходу кількості в якість: чим більше емоцій мусите «обробити», тим легше і краще робитимете це згодом.

І **по-п'яте**, позбуйтеся табу на емоції. Хоча вище йшлося про те, що емоції потрібно вміти регулювати, це не те саме, що уникати їх зовсім.

У суспільстві існують стереотипи про те, що, наприклад, чоловіки не можуть показувати сентиментальність чи вразливість, не плачуть привселюдно.

Такі стереотипи можуть проявлятися і для інших категорій людей, наприклад, керівниця фірми може вважати, що їй не личить проявляти перед підлеглими розчулення.

Однак відмовляти собі в емоціях тільки через те, що ти чоловік, директорка чи президент – не найкраща ідея.

[L]Уявіть, що перед вами комп'ютерний текстовий документ. Текст чи зображення в документі – це дані. Але, окрім того, існують також метадані – дані, які не пов'язані зі змістом документу, а лише розказують про нього: хто і коли його створив, в якій папці він лежить, яка дата останніх внесених змін.

Часто метадані і зміст документу є рівноцінно важливими, а інколи метадані виявляються навіть важливішими. Вони роблять картину повною і дозволяють дізнатися про контекст документу: розкрити секрети, зрозуміти більше.

Емоції – як метадані. Їх самих недостатньо, щоб зрозуміти, що відбувається, але і без них це розуміння часто не може бути вичерпним.

Емоційний інтелект у такому разі – це вміння працювати з метаданими: знати, що вони існують, вміти їх знайти, прочитати, за потреби виправити і зробити з того висновки.

Час: 5–10 хв.

Гра-розминка «Австралійський дощ»

Мета: зняття психоемоційної напруги, релаксація.

Хід проведення. Учасниці стають у коло і тренер говорить: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Тренер тре долоні).

- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
- Дощ посилюється. (Почергово плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- Сонце! (Руки догори)».

Час: 5 хв.

Підведення підсумків

Проводиться у формі керованого діалогу.

Запитання для обговорення

- В чому переваги безоціночного спілкування?
- Які завдання були для вас найважчими? Чому?
- Що в занятті вам найбільше сподобалось?

Заняття 6

Вправа «Карниз»

Мета: зняття м'язової напруги, підвищення ступеня довіри.

Хід проведення: Всі учасниці шикуються у шеренгу по одному. Перша учасниця повинна пройти поруч з кожною учасницею приставляючи свої носки впритул до носків учасниць, що стоїть у шерензі не відступаючи, не втрачаючи рівноваги. Учасниці, яка рухається, можна злегка триматися за тих, що виконують роль «карниза».

Вправа виконується за принципом «змійки»: перший йде, за ним – другий. Той, хто пройшов «карниз» займає місце у кінці шеренги і стає частиною «карниза».

Рефлексія:

- Чи сподобалося вам вправа?
- Чи виникали складності при її виконанні? В чому вони полягали?

Час: 10-15 хв.

Вправа «Молодець»

Мета: розвиток впевненої поведінки та самооцінки, що впливає на адаптацію.

Хід проведення: вам необхідно об'єднатися у дві групи. Утворіть внутрішнє і зовнішнє коло. Учасниці зовнішнього кола повинні знайти собі партнера з внутрішнього, стати одна навпроти одної і за сигналом, по черзі почати говорити про свої досягнення. Партнерка, що слухає, загинає пальці і промовляє фразу на кожне сказане досягнення партнерки: «А ти молодець! Раз! А ти молодець! Два!» І так далі. Якщо ви думаєте про себе тільки погане, все одно мужньо говоріть про себе тільки хороше.

Якщо хто-небудь з вас відчує збентеження або невпевненість при виконанні цієї вправи, скажіть про себе: «Я люблю себе, я унікальна і неповторна!»

Всякий раз, коли вам приходять у голову негативні оцінки у свою адресу, згадайте про те, що вам ще потрібно розвиватися і розвиватися природно, ви поки що не можете бути досконалими. За сигналом внутрішнє коло залишається на місці, а учасниці зовнішнього кола роблять крок вправо і змінюють партнерів. Гра продовжується.

Рефлексія:

- Чи багато хорошого ви згадали про себе?
- Чи говорите ви іноді собі: «Це у мене добре виходить?»
- Чому ви навчилися у свого партнера?

Домашнє завдання:

Починаючи із сьогоднішнього заняття, вам необхідно фіксувати у записнику приємні моменти, коли вас хвалили, ви успішно виконували поставлені завдання чи просто пишались собою. Звертайте увагу на кожну дрібницю, яка вас порадує, викличе вашу посмішку.

Час: 20–25 хв.

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Мета: формування позитивного ставлення до себе. Самопрезентація.

Хід проведення: Кожному з вас необхідно у своєму зошиті намалювати коло діаметром не менше 5 см. Красиво вписати у коло займенник «Я», записати своє ім'я або намалювати свій портрет. Уявіть собі, що це сонячний диск. Кожен знає, що у сонця є промені. Пропонуємо вам намалювати своє сонце, домальовуючи до свого сонячного диска промені. Уздовж кожного проміння запишіть свої достоїнства, причому променів має бути якомога більше.

Після виконання вправи пропонується *бажаючим* зачитати свої достоїнства.

Рефлексія:

- Чи легко вам було виконати вправу?
- Чи багато у вас вийшло променів?

Час: 15-20 хв.

Вправа «Фотографія»

Мета: розвиток вміння розпізнавати емоції співрозмовників по зовнішньому вигляду, розвиток уважності.

Обладнання: кольорові фотографії за кількістю учасників.

Хід проведення: Учасникам видаються фотографії незнайомих людей. Вдивіться у ці обличчя, зверніть увагу на погляд, позу, одяг. Спробуйте визначити рівень впевненості у собі людей на фотографіях. Опишіть їх характер, настрій, рід занять, звички, стиль життя, сімейний стан та ін.

Рефлексія:

- Спробуйте зрозуміти, змогли б ви дружити із цією людиною?
- Якщо ні, то, які відносини могли б скластися між вами? Чому?
- Постарайтеся зрозуміти у кого з людей, представлених на фотографіях впевнений вираз обличчя. Чому ви так вважаєте?

Час: 15–20 хв.

Вправа «Загальна увага»

Мета: розвиток уміння акцентувати увагу оточуючих на собі, на своїй інформації без фізичного впливу та агресії.

Хід проведення: Всім учасникам гри пропонується виконати одну і ту ж просту задачу. Будь-якими засобами, не вдаючись до фізичних дій, потрібно привернути увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно її виконують всі учасники.

Рефлексія:

- Кому із вас вдалося привернути до себе увагу інших і за рахунок чого?
- Що вам заважало привертати увагу інших?
- Чи вмієте ви в реальному житті привертати до себе увагу?

Час: 15–20 хв.

Заняття 7

Вправа «П'ять приємних моментів»

Мета: формування здатності бачити добре і прекрасне в самих звичайних життєвих подіях.

Хід проведення. Кожна учасниця по порядку називає п'ять позитивних моментів, що відбулися за останню добу.

Рефлексія:

- Чи легко вам було помічати і запам'ятовувати приємні моменти?
- Які емоції у вас викликають розповіді учасниць?

Час: 10-15 хв.

Вправа «Скульптура»

Мета: формування здатності діагностувати за зовнішніми ознаками стиль поведінки.

Хід проведення. Всі учасниці об'єднуються у три рівні за чисельністю групи. Кожній групі пропонується зробити «скульптуру»: впевненої людини, невпевненої людини, агресивної людини, пасивної людини. Після того, як скульптури будуть готові, необхідно їх представити, характеризуючи ознаки заданої поведінки, демонструючи їх на «скульптурі».

Рефлексія:

- Які зовнішні ознаки вказують на той чи інший стиль поведінки?
- Який стиль поведінки було продемонструвати найважче?

Час: 20-25 хв.

Вправа «Спільна імпровізація»

Мета: формування довіри співрозмовників один до одного, розвиток фантазії та вміння знаходити спільну мову.

Хід проведення: група ділиться на пари, які розподіляються по кімнаті так, щоб не заважати один одному. Партнери встають один напроти одного на відстані руки, ступні вони тримають разом – цю позицію вони повинні зберігати протягом усієї вправи. Обидва партнери повільно відхиляються назад. Перш ніж будь-хто з них втратить рівновагу, вони простягають вперед руки і утримують один одного. Тепер кожен обережно тягне партнера на себе, поки обидва знову не встають в вихідну позицію, а потім знову відпускають руки. Потім партнери можуть спробувати тримати один одного за зап'ястя, передпліччя, лікті або пальці. Коли партнери призвичаїлись до цих рухів, тренер пропонує їм станцювати повільний танець – в ритмі, який вони самі оберуть. Іноді вони танцюють, тримаючись обома руками, іноді однією. На танець відводиться 3 хвилини. Після завершення вправи учасники мають дати відповідь на наступні питання:

- Впевнено ви відчували себе один з одним?
- Чи знайшли ви загальний ритм?
- Чи виникла між вами атмосфера взаєморозуміння?
- Що ви відчували, коли відкидалися назад?
- Про що при цьому думали?

Час: 20–25 хв.

Вправа «Через скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Хід проведення. Учасники діляться на пари. Одна із учасниць пише на аркуші текст із 4-5 речень. Написаний текст вона має «передати» за допомогою жестів і міміки іншій учасниці, який має вгадати, що хоче їй сказати її партнерка. Потім учасниці міняються місцями. Після закінчення вправи відбувається рефлексія.

Час: 15–20 хв.

Вправа «Чого я уникаю»

Мета: формування та розвиток відкритості та довіри до оточуючих, вміння налагоджувати контакт.

Хід проведення: кожній учасниці дається олівець, папір і 5 хвилин часу, щоб написати список під загальним заголовком «Чого я уникаю». Це можуть бути теми розмов і почуття, люди і дії, точки зору та думки. Потрібно спробувати зробити це, не дорікаючи себе ні в чому і не думаючи про чужу думку. Тренер говорить, що всі люди чогось не люблять і уникають, це абсолютно нормальна ситуація. Ця вправа дає можливість задуматися над тим, наскільки ми задоволені своїм життям. Список включає в себе стільки пунктів, скільки учасниці встигнуть написати за 5 хвилин.

Потім усі учасниці розбиваються на пари, і кожна обговорює з партнеркою свій список. Однак ця розмова зовсім не зобов'язує учасниць міняти свою поведінку і припинити уникати тих чи інших речей. Але коли людина знає, чого уникає, тоді значно простіше змінити ситуацію. Якщо людина усвідомлює свої бар'єри, їй легше зрозуміти, звідки вони виникли. Учасниці спілкуються в парах протягом 10 хвилин. Після цього в короткій спільній розмові обговорюються розмови в парах.

Час: 20-25 хв.

Вправа «Море»

Мета: релаксація, нормалізування емоційного стану учасниць тренінгу.

Хід проведення. Тренер говорить учасникам: «Заплющте очі, зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями до гори. Уявіть собі берег моря, зробіть глибокий вдих, повільний видих. Шумить морська хвиля, заспокоює і

заколисує. Ви сидите на березі моря, ноги торкаються морські води. Повільно зробіть вдих і видих. Відчуйте прохолоду морської води. Із кожним видихом вода повільно входить у вас, через ступні ніг піднімається в гору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається з гори в низ, як відплив. І знов приплив-вдих, відплив-видих... Вашому тілу приємно, спокійно. Вода очищує і очищує кожну частинку вашого тіла і ззовні, і з середини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчиняєтесь в піску, і вас омиває вода... Вдих-приплив, видих-відплив. Ви злилися з природою. Ви — частина природи. Вам обрє і приємно відчувати себе природою. Рухаючись у зворотному напрямку, на слові «один» розплюште очі (п'ять – чотири – три – два – один)».

Час: 5–10 хв.

Заняття 8

Вправа «Футболка з написом»

Мета: формування позитивного настрою, здатності передати інформацію про себе, своєї сутності оточуючим.

Обладнання: Білі футболки, фарби по тканині (можна використовувати ватман і фломастери)

Хід проведення: Кожній учасниці пропонується за 5-7 хвилин вигадати і зробити напис на футболці. Важливо, щоб напис говорив про людину, її інтереси, погляди, ставлення до інших, про те, чого вона чекає від інших.

Після виконання завдання кожна учасниця зачитує свій напис.

Рефлексія:

- Чи складно було виконати завдання?
- Чи можливо, визначити по напису, впевнена чи невпевнена перед вами людина?
- Що ви хотіли сказати своїм написом оточуючим?

Час: 20–30 хв.

Вправа «Налагодження контактів»

Мета: формування навичок щодо налагоджування нових контактів, знайомство з новими людьми, формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

Хід проведення: У групі кожен знаходить того, кого ще не знає або знає найменше. Потім утворюються пари. Протягом 3 хвилин кожен у парі розповідає, якою людиною він є.

Після цього кожна учасниця знаходить ще когось іншого, кого погано знає, і розповідає протягом 3 хвилин про дві найважливіші речі, які сталися з ним останнім часом. Те саме робить і співрозмовниця.

Теми для розмов у парах:

- Якою твариною я хотів би бути і чому;
- Що мені в собі найбільше подобається;
- Як би я хотів змінитися, якщо б міг це зробити;
- Мій найважливіший досвід дитинства;
- Моя мрія;
- В яку кумедну історію я нещодавно потрапив.

Після закінчення вправи учасники рефлексують.

Час: 20–25 хв.

Вправа «Цивілізація»

Мета: формувати навичок, необхідних для успішної взаємодії з оточуючи та членами групи, які мають розбіжності в думках і поглядах; усвідомлення учасниками ефективності виконання роботи за умов розподілу членів команди за функціональними ролями.

Обладнання: аркуш паперу А1; кольорові фломастери; маркери.

Хід проведення. Тренер пропонує учасницям уявити, що вони – окрема прогресивна цивілізація, яка мешкає на одній з планет всесвіту. Завдання представити свою цивілізацію вигадавши її назву, фізіологічні особливості представників, фізичні закони, природні ресурси, економіку, юридичні закони, систему управління, систему оборони, культурні особливості. Обов'язково все це написати або намалювати. Незаписаного не

існує. На створення „цивілізації” 20 хвилин. Після цього два представника групи презентують роботу.

Питання для обговорення:

1. Що відчували під час вправи?
2. Які етапи було пройдено?
3. Що допомагало?
4. Що заважало?
5. Чи вистачило часу? Чому?
6. Чи відчували себе командою? В чому це виявилось?
7. Чи розділили функціональні обов'язки? Як?

Підведення підсумків, рефлексія

Час: 25–30 хв.

Вправа «Веселка»

Мета: передбачає релаксацію, гармонізацію внутрішнього стану.

Хід виконання: «Зручно сядьте, заплющте очі. Протягом 1 – 2 хв. Уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе у спокійному приємнішому розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення...

Роздивіться уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожний колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий) тілу дає можливість радіти вашій душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющте очі, поділіться враженнями з іншими.

Час: 5–10 хв.