

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО
УМОВ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Вікторії ГАЛАС

4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної
психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2024 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

Галас В. Емоційний інтелект як чинник адаптації особистості до умов життя під час війни

Робота містить ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз емоційного інтелекту та адаптивності в умовах воєнного часу.

За допомогою психодіагностичних методик проведено емпіричне дослідження, яке дало можливість визначити аналіз особливостей емоційного інтелекту як чинника адаптації до життя під час війни та знайти рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності.

Ключові слова: емоційний інтелект, адаптація людини, емоційний стан, воєнний час, розвиток особистості.

Galas V. Emotional intelligence as a factor of personal adaptation to living conditions during the war

The work contains a thorough theoretical and methodological analysis of emotional intelligence and adaptability in wartime conditions.

With the help of psychodiagnostic methods, an empirical study was conducted, which made it possible to determine the analysis of the features of emotional intelligence as a factor of adaptation to life during the war and to find recommendations for increasing the level of emotional intelligence and adaptability.

Key words: emotional intelligence, human adaptation, emotional state, wartime, personality development.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен.....	7
1.2. Психоемоційний стан людини в умовах воєнного часу.....	10
1.3. Психологічна адаптація людини до умов війни.....	15
Висновки до 1-го розділу	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
2.1. Методичне забезпечення дослідження: опис вибірки та методів діагностики.....	22
2.2. Аналіз результатів діагностики взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної адаптації.....	25
2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності людини до життя під час війни.....	38
Висновки до 2-го розділу	
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабне вторгнення росії проти нашої держави один із актів геноциду проти українського населення змінила звичну життєдіяльність кожного громадянина, нанесла шкоду, наслідки якої важко оцінити на сьогоднішній день.

Будь-який агресивний конфлікт завдає зміни можливостях людини, є викликом адаптаційним факторам та потенціалу, наслідки яких впливають на психіку людей. Переживання стресів, страху, паніки, тривоги, загрози життю та здоров'ю: реалії сучасних українців, які відчули на собі збройне вторгнення (окупація, переїзд, втрата домівок та рідних, смерть). Вплив цих подій важко оцінити, проте зміни у психічних властивостях вже очевидні. Такі базові потреби як наявність безпеки у домівках, стабільність у роботі стають лише «ілюзією» задоволення щоденних потреб українців, адже відчуття стресу та небезпеки залишаються й надалі високими.

Під дією травмуючих ситуацій воєнних дій змінюється не лише стиль життя, а й сама особистість трансформується. Для мінливих умов навколишнього середовища людина використовує свій адаптаційний потенціал, який допомагає їй пристосовуватися до динамічних змін суспільства та світу. Людина як складний організм володіє не лише раціональною системою адаптації, а й емоційною, оскільки перше її завдання – відповідати фізіологічним нормам та вимогам, що забезпечує розвинений емоційний інтелект та адаптаційні можливості психіки, які є важливими чинниками її благополуччя. Завдяки механізмам адаптації психіки людина може проявляти опір негативним впливам та відновлюватись психічним ресурсом, яким володіє.

Саме тому, актуальність вивчення емоційного інтелекту та чинника адаптації до життя під час війни є значимою на сьогодні. Дослідження емоційного інтелекту та пошук взаємозв'язку із адаптацією особистості в умовах війни є нашим науковим інтересом.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретико-методологічний аналіз та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптивності особистості до життя в умовах воєнного часу.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічний феномен.

Предмет – особливості емоційного інтелекту як адаптивного чинника особистості до умов життя під час війни.

У відповідності до мети дослідження сформульовані наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати основні підходи до вивчення емоційного інтелекту як психологічного феномену;
- 2) з'ясувати особливості психоемоційного стану людини в умовах воєнного часу;
- 3) розкрити специфічні характеристики психологічної адаптації людини до умов війни;
- 4) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптивності особистості до життя в умовах воєнного часу;
- 5) запропонувати рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності людини до життя під час війни.

В основу дослідження нами покладена **гіпотеза**: існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією особистості за наступними ознаками: толерантність до умов невизначеності та копінг-стратегії подолання складних життєвих обставин.

З метою вивчення особливостей рівня емоційного інтелекту та адаптивності особистості до життя під час війни були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: для вивчення рівня емоційного інтелекту опитувальник емоційного інтелекту «ЕМІн» Д. В. Люсіна та діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла; для вивчення психологічної адаптації шкала толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (в адаптації О. Г. Луковицької); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей емоційного інтелекту як чинника адаптації до життя під час війни та пошук рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особливостей емоційного інтелекту та адаптивності під час війни, розробки практичних рекомендацій для підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності особистості до життя в умовах

воєнного стану. Отримані результати дослідження будуть корисні для психологічної підтримки, розробки тренінгів як форми адаптації та формування емоційної стійкості в небезпечних умовах життя.

Надійність та вірогідність результатів дослідження.

Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету, завдання дослідження.

Структура роботи. Робота розміщена на 48 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

У терміні емоційний інтелект відображається особливий зв'язок між розумом та емоціями. Дефініція емоційного інтелекту розкриває свідоме володіння вміннями ідентифікувати емоційні імпульси та власні емоції, переживання емоцій іншими людьми при вирішенні різних життєвих подіях.

За рахунок емоційних знань люди здатні усвідомлювати декілька підходів та варіантів до прийняття рішень життєвих завдань, вони володіють широким семантичним потенціалом до аналізу інформації про речі навколишнього світу. Еволюційно людський мозок розвинув здатність до вищих мозкових центрів, розвинув кору великих півкуль та нервової діяльності, пізнавальних психічних процесів (мова, мислення, сприйняття, свідомість, інтелект, самосвідомість).

Розкриваючи взаємозв'язок емоцій та інтелекту варто вказати на те, що інтелект характеризується когнітивними процесами вирішення різних завдань і пристосуванню до нових умов, що виникає на підставі лімбічної системи [4]. Кора головного мозку чинить гальмівну дію на підкіркові центри, де лімбічна система (емоції) регулюються за рахунок мозкової структури, що розташована вище [8]. Саме утворення нейронних зв'язків і визначає здатність людини контролювати свої емоційні реакції, нейронні зв'язки постійно утворюються, тому і емоційний інтелект розвивається та покращується [4].

Складовими емоційного інтелекту є емоції та інтелект. Емоції виконують функцію регулятора стану організму, діяльності та поведінки людини. Емоції віддзеркалюють значимі для людини зовнішні та внутрішні фактори, свідчать про задоволення та незадоволення власних потреб. Завдяки емоціям людина здатна оцінювати життєву ситуацію перш ніж вона нею усвідомиться як об'єктивна подія. Також під дефініцією емоцій можна розуміти мотиви людської поведінки та діяльності.

На думку Л. Герасименко «...емоції людини належать до процесів внутрішньої регуляції поведінки та є суб'єктивною формою прояву потреб, що спонукає і спрямовує діяльність». Емоція містить в собі цілий комплекс компонентів, які запускають автоматичну реакцію, від фізіологічних змін і

зовнішніх експресивних проявів, до конкретної дії, яка обумовлена появою конкретних емоцій. Недарма у корні слова «емоція» - «movere», що від латинської означає «рухати» [8].

Щодо розуміння поняття інтелект досі немає єдиного тлумачення. Деякі науковці вважають, що під інтелектом варто розуміти певний рівень розумових властивостей та здібностей, які відображають когнітивну діяльність людини, інші дослідники вказують на зв'язок між інтелектом та адаптацією людини, що слугує здатністю використання деяких стратегій.

Перші експериментальні дослідження розумових здібностей зустрічаються у працях французьких дослідників А.Біне та Т.Симона, що вивчали процеси мислення за допомогою тестів. Тому на сьогодні поширеними тестами, що вимірюють коефіцієнт інтелекту є тест Стенфорда-Біне, як ознака інтелектуального розвитку та розумового віку досліджуваного; та тест Векслера, що містить градацію до певних вікових груп.

У працях різних науковців виділяють різні види інтелекту: вербальний, логіко-математичний та інші. Науковець Г.Гарднер запропонував до розгляду такі види інтелекту: емоційний, логіко-математичний, вербальний, просторовий, музичний.

У нашій роботі впершу чергу нас цікавить зміст поняття «емоційний інтелект», що робить розумною емоційну сферу людини.

Автор поділяє інтелект також на міжособистісний та внутрішньоособистісний. Під внутрішньоособистісним інтелектом розуміємо здатність людини до аналізу власних почуттів, емоцій, поведінки та мотивів, а під міжособистісним інтелектом – соціальні взаємодії, емпатію, зв'язки з іншими людьми [25; 27]. Тобто тут виникає рефлексія, самосвідомість, саморегуляція, і в другому випадку – емпатія, контактність та толерантність. Саме розвинений міжособистісний інтелект сприяє усвідомленню емоційної сфери людей, діяти розумно у людських взаєминах [29].

Вчені Джон Майер та Пітер Саловей першими вжили термін «емоційний інтелект» (Mayer, Salovey, 1993), який визначався як регулювання, сприйняття, пояснення, керування та розпізнавання як власних емоцій, так і емоцій інших людей [80].

Американські психологи у зміст цього поняття вкладали такі людські здібності як «...самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими», зауважує О. М. Амплєєва [4].

Модель емоційного інтелекту на думку авторів виникає як наслідок емоційної обізнаності та сформованих навичок до контролю, регуляція та управління емоціями і сприяє розвитку наступних здібностей:

- управління емоціями – здатність до регулювання власних емоцій та емоцій інших людей, що допомагає при прийнятті рішень, виборі своєї поведінки;
- ідентифікація емоцій – розуміння власних та інших людей емоцій на невербальному рівні;
- розуміння емоцій – сприяє ідентифікації джерела емоцій, вмінню їх інтерпретувати, розуміти інформацію, що породжують емоції;
- використання емоцій у розумовій діяльності – з метою керування когнітивними процесами емоції дозволяють раціонально приймати рішення, усвідомлювати інформацію та досягати цілі.

На цій підставі автори сходяться на існуванні взаємозв'язку між емоціями та інтелектом, оскільки ці поняття мають багато перетинів між собою [27].

На думку дослідника Р.Бар-Она під емоційним інтелектом варто розуміти здібності, що сприяють ефективно протидіяти викликам навколишнього світу і справлятися із життєвими подіями. Автором виділяються наступні складові емоційного інтелекту: самосвідомість, пристосування (адаптація), емпатія, оптимізм, здатність до управління у стресових умовах [28].

Дослідник Д.Гоулман присвятив багато наукового інтересу вивченню емоційного інтелекту, який сприяє розумінню між поняттями розум та емоції, що важливе у сферах бізнесу, освіти, управління персоналом. На цій підставі поширилося врахування інтелекту і в організаціях, і в соціальному навчанні, де викладають курси підвищення рівня емоційного інтелекту [8].

Згідно авторської думки Д.Гоулмана саме емоційний інтелект є значущим у прийнятті людиною рішень, мотивації, вирішенні життєвих задач, усвідомленні самого себе. Згідно досліджень, автор виділяє наступні компоненти емоційного

інтелекту: мотивація (внутрішній стимул до змін та досягнення цілей); саморегуляція (можливість вираження своїх емоцій та почуттів, притуплення небажаних емоцій, прогнозування наслідків дій емоцій); емпатія (сприйняття емоцій інших, спіпереживання, гнучкість соціальної поведінки); емоційна самосвідомість (розуміння почуттів та емоцій, усвідомлення власних цінностей, самопізнання); соціальні навички (ефективна комунікація, побудова відносин з іншими людьми, гнучкість соціальної поведінки, розуміння потреб, мотивів) [8].

У літературі часто можна зустріти розуміння емоційного інтелекту як емоційної обдарованості, тобто людина талановита, здібна у розумінні чужих та власних емоцій. Емоційно розумні (інтелектуальні) люди вирізняються соціальною гнучкістю, вміють розпізнавати свої та стани інших людей, що ефективно впливає на міжособистісну комунікацію [25].

Таким чином, досліджуючи дефініцію емоційного інтелекту можна вважати за необхідне вивчати детальніше цю конструкцію, яка має безапеляційне практичне значення, що вимагає перспективних досліджень надалі.

1.2. Психоемоційний стан людини в умовах воєнного часу

Повномасштабне вторгнення на території нашої країни деструктивно вплинуло на життя багатьох українців, негативно відображається на психоемоційному стані людей. З перших днів війни і по сьогодні людей не покидають почуття тривоги, паніки, страху, виснаження та фрустрації, переживання за завтрашній день, життя та здоров'я своїх близьких, втрата стосунків з рідними через відстань, порушення почуття безпеки та надійності, труднощі у адаптації, прокрастинація. На цьому тлі підсилюється страх та усвідомлення атаки на національну ідентичність, знищення всього українського, підміна фактів історії та підривання віри. Незважаючи на такі стресові події та впливи війни, наша психіка володіє біологічними механізмами збереження та виживання організму.

Переживання страху та тривоги насправді є важливими фізіологічними реакціями, але надмірність переживання страху та тривоги негативно відображаються на стані організму, порушують сон (як фізіологічну потребу відновлення організму), що забезпечує втрату емоційних забарвлень пережитого

за день і зменшення емоційного відгуку. Саме психоемоційний стан впливає на ефективність справи, адекватність до сприймання та аналізу інформації, дій що будуть виконані. У деяких випадках люди, що опинилися у складних умовах життя мають достатній рівень ресурсів до прийняття оптимальних рішень, і навпаки, може проявитися тривога підвищена, втома, апатія та депресивні стани. Саме тому адаптаційний потенціал залежатиме від особистісних властивостей кожної людини індивідуально. Так, наприклад В.Франкл аналізуючи рекції людей на різні важкі події життя зауважив наступні особливості людей: одні люди сподівалися що все скоро мине, інші – страждання будуть постійними і не закінчатся ніколи, і третя група людей жили сьогоднішнім днем, вбачали сенс у кожному дні. На основі спостережень у концтаборі, виживали ті які належали саме до третьої групи людей – продовжували жити, без негативних уявлень та прогнозів, очікувань.

Внаслідок подібних спостережень з'ясовано, що психоемоційний стан людини залежить від [10]:

- травмуючих подій, характеру війни, обставин життя людини;
- індивідуальних психічних властивостей, ресурсів, стереостійкості, знань, умінь та навичок;
- вольових особливостей та процесів;
- здатності до аналізу та прийняття рішень;
- соціальної підтримки та близькості стосунку;
- залученості у соціальна життя, вміння надавати та просити підтримку;
- копінг-стратегій, захисних механізмів.

Якщо говорити про психічні стани, то вони забезпечують цілісність функціонування психіки особистості, яка навчає переживати, пізнавати дії за певний період часу. Загалом вивчення психічних станів ще до кінця у психології не досліджена, вивчаються зв'язок з психічними явищами та процесами, що не роздільні між собою та можуть змінюватися.

За добу людина перебуває у різних станах, що динамічно змінюються: розслаблення, втома, транс, сон, неспанья. Українська дослідниця І. М. Євченко, зауважує: «Війна суттєво відрізняється за емоційним напруженням від усіх

попередніх подій, які ми переживали за останні роки», від себе ми хочемо додати, що якби людська психіка не вмiла пристосовуватись до таких екстремальних життєвих обставин, люди були б під постійним впливом стресу і фрустрації, тому індивідуальний адаптаційний резерв людини визначає її індивідуальне пристосування у обставинах, в яких вона опинилась [11].

Згідно соціальних досліджень, що проводилося у квітні 2022 року виявлено, що серед домінуючих емоцій українців після початку збройної агресії респонденти відчували змішані почуття: гордість, надію, вдячність (позитивні емоції) та страх, хвилювання, тривогу, обурення, співчуття, провини (негативні емоції) [13].

У кризові періоди життя, зокрема і під час війни, загострюються внутрішньособистісні, міжособистісні конфлікти, виникають психологічні труднощі до впливають на загальний психічний стан людини. Такі зміни стану зачату супроводжуються емоційним напруженням, стресом, тривогою, страхом, передчуттям загрози.

Процес життя людини є дуже динамічним, особливо в умовах війни, тому важливо розуміти властивості людини, які здійснюють вплив на нормальний чи підвищений рівень тривоги. Наприклад, існує зв'язок між високи рівнем тривоги та екстернальним локусом контролю (перекладання відповідальності на інших людей), тому таким людям екстернальним важливо покладатися на соціальну підтримку, правила та алгоритми. В той час як люди інтернального типу швидше розраховують на себе, схильні ухвалювати рішення самостійно [29].

Під час війни людям важливо навчитися опановувати себе та стресори, бути толерантним до стресу. Такі навички самовладання стресу впершу чергу залежать від індивідуальних особливостей, копінг-стратегій, захисних механізмів психіки, резильєнтності, стійкості, ресурсів внутрішніх, адаптивності. Під дією постійного стресу людина відчуває нервовий зрив, виникають психосоматичні захворювання.

В період загострення воєнної конфліктності зростає негативний вплив на емоційний стан людини, що супроводжується емоційним збудженням, переважанням негативних емоцій та станів, афектів, що важко піддаються контролю, як і у військових, так і у цивільних людей [15, 16].

Під час війни людина переживає різні психоемоційні стани, тому пропонуємо розглянути найбільш поширені.

Стан фрустрації часто виникає внаслідок стресогенних факторів, являється психічним станом, при якому виникає за неможливе задоволення власних потреб і як наслідок неможливість досягнення результату, втрата віри та безнадійність. Часом переживання фрустрації спричиняє неконструктивну поведінку, людина стає агресивною, розвиваються депресивні стани, активуються невротичні установки [23]. Фрустрація викликає емоційний стрес та напруження.

Досліджуючи стан фрустрації З.Фрейд вказував, що при його переживанні активуються захисні механізми психіки для збереження людиною свого життя.

Коли людина опинилася в умовах війни вона частіше є фрустрованою, її психіка не витримує переживання фрустрації у різних сферах життя, що призводить до розвитку фрустраційної поведінки, що виявляється в агресивності, роздратованості, впертості, ригідності, підвищується тривожність. Звісно перебіг такого емоційного напруження визначається індивідуальними властивостями людини. Переживання негативних емоційних станів (страх, злість, тривога, сором, пустота) дестабілізує людину, а позитивні емоції навпаки стимулюють до діяльності, підвищують мотивацію (радість, гордість, захоплення).

Усі ми пам'ятаємо, що в перші дні повномасштабного вторгнення ми відчували різні емоційні стани: страх, агресія, лють, жах, оціпеніння. Інстинктивні реакції бий, біжи, завми спрямовані виключно на виживання, і у кожної людини ця система виживання спрацьовує по-різному.

Також переживання травматичних подій під час війни впливає на психоемоційний стан людини. Під травматичною подією слід розуміти певні обставини, що загрожують життю, здоров'ю власному чи близьким людям. Але психологічна травма може розвинутиися і після травматичної події зокрема, і саме вона впливає на психіку та порушує нормальне її функціонування. Травматичний досвід та травма може розвинутиися у різні розлади: гостра стресова реакція, стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Також на психоемоційний стан людини впливає інформація, що поширюється через медіа ресурси (інформаційний вплив). Людина звісно потребує володіти інформацією, адже вона дає ілюзорне почуття безпеки,

контролю, аналізу та здатності до прогнозування подальших подій, що стабілізаційно впливає на людську психіку. Проте інформаційне середовище містить в собі різні відомості і позитивні, і негативні, де з одного боку впливаючи викликає піднесення, підбадьорення духу про страшні події війни, а з іншого – викликає паніку та страх, демотивує, виникає емоційне застрягання.

Проблемою вивчення травматичних подій та впливу інформації займалися Г.Дейві та В.Джонстон: негативні відомості викликають високий рівень негативних емоцій (страх, тривога, переживання горя). Тому важливо пам'ятати про інформаційну гігієну у медіа просторі, влаштовувати собі дні без перегляду травматичних подій (детокс), намагатися знаходити позитивні новини, розвивати емоційний інтелект, розвивати навички перевірки інформації на достовірність [26]. Варто зауважити, що люди із нестабільною емоційною сферою більш схильні підпадати під вплив інформації, адже вона резонує із їх станом та уявленнями про події життя.

Звісно інформаційний вплив прагне навязати вигідний світогляд через навіювання та переконання. Тому важливо турбуватися про свій стан самотійно, намагатися побачити об'єктивність у емоційно-забарвлених сюжетах та відомостях [12, 13].

Беззаперечно війна травмуюче впливає на психіку людей. Нові (воєнні) умови висувають нові виклики до людини та вимоги, впоратися з якими вона не завжди може, з чого і виникає надалі стреси, депресії, тривоги, емоційні напруження, панічні атаки.

Своєчасне звернення за психологічною допомогою або до близьких людей здатне зменшити негативні прояви наслідків війни.

Серед доступних факторів, що зменшують негативний вплив війни на психічний стан людини є:

- задоволення базових потреб (сон, їжа);
- задоволення потреб у безпеці на скільки це можливо, дотримання правил безпеки під час атак, повітряних тривог;
- критичне мислення, перевірка інформації, фізична активність;
- відмова від прокрастинації;

- залученість до допомоги іншим, волонтерство, наявність просоціальної позиції, підтримка соціальних контактів;
- прийняття рішень щодо переїзду, повернення, приймати допомогу;
- співпрацювати з органами держави, відчувати єдність та спільність;
- турбуватися про власний психоемоційний стан (розвивати емоційний інтелект, адаптивність) [16].

Попри спектр негативних впливів на психоемоційний стан людини пов'язаний із війною, переживання позитивних почуттів є теж абсолютною нормою. Саме позитивні емоції є важливими для зменшення травматичності впливу, вони можуть зменшувати негативний вплив на психіку, тим самим досягати балансу. Позитивне переживання емоцій відновлює благополучність психологічного стану, відновлює функціонування організму.

Війна на сьогодні є нашою новою реальністю, частиною життя. Тому переживання позитивних подій, емоцій, станів – це умова відчуття задоволення від дрібниць, простих речей, які дають відчуття повноцінного життя, покращують фізичне та психологічне здоров'я, призупиняє дію негативних вражень на психіку, сприяє ресурсному майбутньому.

Коли людина пристосовується до нового життя, реальності, у неї зменшується тривога, паніка, страх і збільшуються сили до гармонійного життя. Важливо навчитися знімати напругу, долати виснаження та втоми.

Отже, життя людини в умовах війни та її психоемоційний стан є наслідком суб'єктивної стійкості до подій та обставин щодо подолання перешкод, відновлення в умовах невизначеності, небезпеки та стресу.

1.3. Психологічна адаптація людини до умов війни

Психологічна допомога та підтримка людям щодо подолання наслідків війни надавалася з перших днів війни, але й досі залишається гострою проблемою. Багато українців, змушених залишити свої домівки, переїжджаючи в більш безпечні місця чи закордон відчувають гостро стрес та хвилювання за власне майбутнє. Вони змушені адаптуватися до нових для себе умов і часто витрачають свій адаптаційний потенціал в рази швидше.

Процес адаптації слід розглядати з позиції біологічного, соціального та психологічного явища.

Саме через війну психологічна адаптація чприяє здобути новий безцінний досвід, який у майбутньому стане надійною опорою у боротьбі за виживання і пережиття зовнішньої та внутрішньої війни, світ почне здаватися надійним та безпечним.

Загалом потреба у безпеці – базова потреба людини для нормального функціонування, саме тут відбувається регуляція внутрішнього стану, психологічна адаптація через зміни.

Питання психологічної адаптації цікавили багатьох дослідників, проте одним із перших вивчав К.Бернар, згідно поглядів якого виживання виникає внаслідок підтримки рівноваги внутрішніх параметрів функціонування. Пізніше підтримку внутрішньої рівноваги У. Кеннон назвав «гомеостазом». Гомеостаз як властивість живого організму прагне зберігати статус кво і динамічну рівновагу, яка протидіє внутрішнім і зовнішнім факторам, які можуть її порушити [26].

Проблема адаптації розроблялась у багатьох працях та цікавила багатьох дослідників, серед яких відомий Г. Сельє, також сучасні науковці досліджували проблеми психологічної адаптації розглядають Р. В. Павелків, С. О. Лукомська та ін.

Під поняттям адаптація варто розуміти пристосувальну здатність органів чуття до стимулів, що на них здійснюють вплив, з метою оптимального сприйняття і попередження перенапруги рецепторів [23].

Від стану людини залежить адаптація. Коли стан напруження захисні сили організму мобілізуються, тоді адаптація короткотривала, виникає нестача пристосувального потенціалу, наприклад через перевтому чи стрес [12].

Тобто адаптація людини вимагає пристосування до змінених умов, для протидії екстремальним стресовим подіям. Тому варто розглянути властивості особистості, які чинять вплив на адаптаційні можливості, під дією війни. Сигнальним проявом про неможливість адаптації є неможливість реалізуватися, дистрес, труднощі пов'язані з станом здоров'я або негаразди у міжособистісних відносинах.

Розвинений емоційний інтелект забезпечує умову адаптації разом із компетенцією через ресурси організму, копінг-стратегії, властиву гнучкість, резильєнтність та толерантність до невизначення [32].

Якісним позитивним показником психологічної адаптації є емоційна стійкість, стабільність, задоволення життям, зростання після стресових подій. А чинниками, що обумовлюють позитивну адаптацію – життестійкість, адаптовані копінг-стратегії, стресостійкість та резильєнтність.

Саме високий рівень емоційного інтелекту сприяє протидії стресовим фактором, адже людина тоді не втрачає здатності до аналізу, керування негативними власним емоціями та емоціям інших людей, розуміння їх причин виникнення, відображає емоційну сферу та стан.

Для підтримки свого адаптивного потенціалу особистість може опиратися на соціальну підтримку, особистісні якості і ресурси. Важливо після витрат адаптивних можливостей відновлювати психологічні ресурси, а саме в умовах де вимагалось значних зусиль для перебудови свого психологічного стану, для відновлення стабілізації. Варто зауважити, що емоційно гарманійна та стійка людина здатна відновлювати та стабілізувати свій емоційний стан через переключення з негативних на позитивні емоції, керувати своїм внутрішнім психоемоційним світом.

Таким чином, процес пристосування вимагає від людини розвинених компетенцій, що невідемні із емоційними феноменами та явищами, знаннями та сприйняттям власних емоцій та емоцій інших людей.

Пропонуємо більш детальніше розглянути особливості психологічної адаптації особистості до життя в умовах війни, які сприяють успішній адаптивності.

Внутрішні ресурси як деякі глибинні психічні енергії допомагають людині у досягнення щоденних цілей. Під психологічними ресурсами варто розуміти все, що людина може використовувати впродовж власного життя, це допоміжні її засоби, що важливі для розвитку, досягнень, вирішення поточних життєвих проблем.

Завдяки психологічному ресурсу людина може справлятися із життєвими кризами, протидіяти негативним обставинам. Такі ресурси, що є допоміжними

О.Штепа вважає, що людина знаходить у творчій діяльності, роботі над собою, у вірі в краще, у самореалізації [31].

Поновлювати витрачені психологічні ресурси можна через усвідомлення внутрішньої активної позиції щодо їх відновлення та збереження, розуміння джерел поповнення, медитація. Поглиначами внутрішнього ресурсу виступають тривожність, нестабільність життєвої ситуації, брак сну та відпочинку [32].

Таким чином, адаптація людини до життя під час війни, коли емоційна напруга підвищена, впливають стресові фактори, невизначеність такі якості як захисні механізми, копінг-стратегії, резильєнтність, життєва стійкість.

Психологічній адаптації особистості до життя в умовах війни сприяють також захисні механізми та копінг-стратегії, що забезпечують психологічну адаптацію. У відповідності до обраного продуктивного способу боротьби людиною із стресовими подіями залежить, які копінг-стратегії та захисні механізми обирає, що використовуються, від сприйняття людиною самої стресової події [58].

Копінг поведінка (Лазарус, Фолкман) – є комплексом дій спрямованих як на самоуправління психічним станом через емоційні, когнітивні, поведінкові зусилля (емоційно-фокусований копінг), так і на вирішення проблем, які викликають стрес (проблемно-орієнтований копінг). Емоційно орієнтований копінг містить послідовні когніції, спрямовані на: регулювання тривожних емоційних станів, нівелювання негативного впливу, інтроспективне переосмислення проблеми.

Серед основних функцій копінг-стратегій виділяють: уникнення, контроль емоційних реакцій, переосмислення [31].

У площину копінг-стратегій також можна віднести зв'язок емоційного інтелекту та міжособистісних відносин, що вказує на наступне:

- якщо у людини розвинений високий рівень емоційного інтелекту, то вона не уникає стресових життєвих ситуацій, а намагається опанувати власним станом, обираючи проблемно-орієнтований копінг поведінки; а людина із низьким рівнем емоційного інтелекту має труднощі із регуляцією та контролем емоцій уникає стресові

події, обираючи при цьому емоційно-орієнтований копінг. Власне уникнення формує невпевненість і навички подолання стресу не формуються [32];

- отримання соціальної підтримки стає гарним плацдармом для протидії негативним впливам. Власне емоційний інтелект у міжособистісних відносинах сприяє отриманню досвіду і формує соціальні навички, що сприяє успішній адаптації людини.

Також успішній психологічній адаптації сприяє психологічна стійкість як властивість протидіяти впливу стресових факторів, із збереженням особистісної рівноваги в умовах підвищеної емоційної напруги. Автори визначають психологічну стійкість як характеристику здатності до саморегуляції, переживання позитивних емоцій, відчуття оптимізму, самоефективності, в онсові яких лежать вольові чинники [23].

Зміст поняття «резильєнтність» свідчить про здатність людини опиратися труднощам, відновлюватись після стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність, використовувати власні сильні сторони, приймати соціальну підтримку для подолання життєвих труднощів [16].

Резильєнтність поєднує вроджені якості і надбані в процесі життя людини. Метафорично резильєнтність порівнюють з «пружиною», тому що якщо звернутись до тлумачення терміну у фізиці, то він означає здатність твердих тіл відновлюватись після механічної деформації.

Для розвитку резильєнтності важливо отримувати позитивний соціальний досвід у вигляді підтримки, гармонійних відносин, мати розвинений емоційний інтелект, характеризуватись оптимізмом, духовністю, життєстійкістю, бути спрямованим на успіх, проявляти когнітивну гнучкість [11].

Тому людина зможе впоратися із життєвою кризою, в цьому їй допоможуть внутрішні ресурси, соціальна підтримка, гнучкість, стресотсійкість.

Згідно зведених даних Міністерства з питань інтеграції та реінтеграції через повномасштабне вторгнення в Україні майже 7 мільйонів чоловік змушені були переїхати з тимчасово окупованих територій, а отже вони мали пристосуватися до нових умов життя. Звісно органи державної влади сприяли

успішній адаптації внутрішньопереміщеним особам, але більшість з них змушені самотійно пристосовуватись до новоо місця.

Нерідко в процесі адаптації людина переживає кризу, пов'язану із необхідністю побудови нових взаємовідносин із світом. Звісно війна теж є кризою, яку викликали зовнішні фактори, руйнують людське світосприйняття. Під час воєнного конфлікту населення зустрічається із кризою різких суспільних змін, яка вимагає перебудови до нових відносин із зовнішнім світом, звичні надійні опори стали нестабільними, хиткими. Часом подібна ситуація може викликати розвиток кризи втрати або депривації. Люди які вимушені були переміститись до більш безпечного місця проживання проходять через кризу «ініціації», яка означає вихід зі свого рольового статусу, зі своєї «зони комфорту», вимушеної зміни свого соціального оточення, іноді навіть професії, оскільки в умовах війни спостерігається у певних регіонах дефіцит робочих місць, і деяким людям доводиться змінювати не просто місце роботи, а і сферу роботи.

Висновки до 1-го розділу

В умовах війни психоемоційний стан особистості звісно змінений і швидше відображає результат сприйняття нею суб'єктивної картини світу. Суб'єктивна стійкість людини в таких стресових умовах швидше є наслідком її адаптивності до складних нових життєвих обставин, потенційних можливостей протистояти стресу, доланню труднощів, збереженню власної стійкості, яка залежить від розвиненого емоційного інтелекту та успішної адаптивності до невизначених умов життя. Досліджено, що емоційна регуляція тісно пов'язана із емоційним інтелектом, через контролюючі принципи якого можна використовувати і зберігати психологічну стійкість, використовувати власний потенціал до пристосування у необхідних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методичне забезпечення дослідження: опис вибірки та методів діагностики

З метою психологічного дослідження емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості під час війни було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 досліджуваних, 30 жінок та 20 чоловіків, віком від 18-65 років.

Для емпіричного дослідження були використано наступні психодіагностичні методики:

- 1) для вивчення рівня емоційного інтелекту: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсін та методика «Емоційний інтелект» Н.Холл;
- 2) для діагностики психологічної адаптації особистості: шкала толерантності до невизначеності Д.МакЛейна (адап.О.Луковицька); методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Neim).

Для вивчення різних аспектів емоційного інтелекту було використано методику опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсін.

В основу опитувальника покладене трактування емоційного інтелекту як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе. Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект. Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і

навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі емоційного інтелекту виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види емоційного інтелекту.

Міжособистісний емоційний інтелект: МР – розуміння чужих емоцій, емоційних станів інших людей, невербальних проявів. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів, інтуїтивне розуміння емоцій інших людей. МУ – управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції і впливати на їх зміну. Здатність маніпулювати емоційним станом людей.

Внутрішньособистісний емоційний інтелект: ВР – розуміння, розпізнавання, опис, усвідомлення власних емоцій і причин, що їх викликають. ВУ – управління своїми емоціями, вміння викликати емоції і пригнічувати. ВЕ – контроль експресії, зовнішнього вираження емоцій.

З метою виявлення здібностей особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень використали методику «Емоційний інтелект» Н.Холла.

Методика складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: «Емоційна обізнаність» (пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25); «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність), (пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30); «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями), (пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22); «Емпатія» (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28); «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших), (пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29).

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше – високий;
- 8-13 – середній;
- 7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

Для діагностики психологічної адаптації особистості нами було використано:

Шкала толерантності до невизначеності Д.МакЛейна (адап.О.Луковицька). У методиці з 22 тверджень, 8 містять термін «невизначеність» у різному контексті. Відповіді – семибальна шкала. Для інтерпретації результатів варто скористатися наступними значеннями: пряме значення і переносне значення. Пряме значення мають твердження 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22. Переносне значення мають твердження 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20. Індивідуальний бал толерантності до невизначеності (ІТДН) = сума балів тверджень у прямих значеннях – сума балів тверджень у переносних значеннях.

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

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

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Неім)

Методика Е. Неім дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Когнітивні копінг-стратегії: ігнорування, смиренність, дисимуляція, збереження самовладання, проблемний аналіз, відносність, релігійність, розгубленість, придача сенсу, установка своєї цінності.

Емоційні копінг-стратегії: протест, емоційна розрядка, придушення емоцій, оптимізм, пасивна кооперація, покірність, самозвинувачення, агресивність.

Поведінкові копінг-стратегії: відволікання, альтруїзм, активне уникнення, компенсація, конструктивна активність, відступ, співпраця, звернення.

Також види копінг-поведінки були розподілені Е. Неім на три основні групи «відступ» - поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності,

пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

2.2. Аналіз результатів діагностики взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної адаптації

Для математико-статистичної обробки результатів дослідження ми використовували статистичну програму IBM SPSS Statistics отримані результати дозволяють нам говорити про наступне:

Після використання методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн Д.Люсіна» виявлено:

- інтегральний показник емоційного інтелекту (ЗЕІ) у досліджуваних відповідає середню рівню (від 28 до 135 балів);
- низький рівень емоційного інтелекту виявлений у 54% досліджуваних, що складає 27 осіб від загальної вибірки дослідження, 19% - у 19 досліджуваних та 16% у 8; середній рівень емоційного інтелекту виявився у 24% досліджуваних (12 осіб від загальної вибірки). Такі дані вказують на здатність усвідомлювати досліджуваними власні та емоції інших людей, притаманний контроль та управління емоціями;
- лише 6% досліджуваних, а це 3 особам притаманний високий рівень емоційного інтелекту та 8 досліджуваним (16%) – дуже високий рівень емоційного інтелекту.

Отримані дані свідчать про низьку здатність управляти, контролювати та розуміти власні емоції. Такі результати між групою досліджуваних дозволяють нам встановити взаємозв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та адаптацією особистості, порівнюючи при цьому самозвіт досліджуваних з результатами методики.

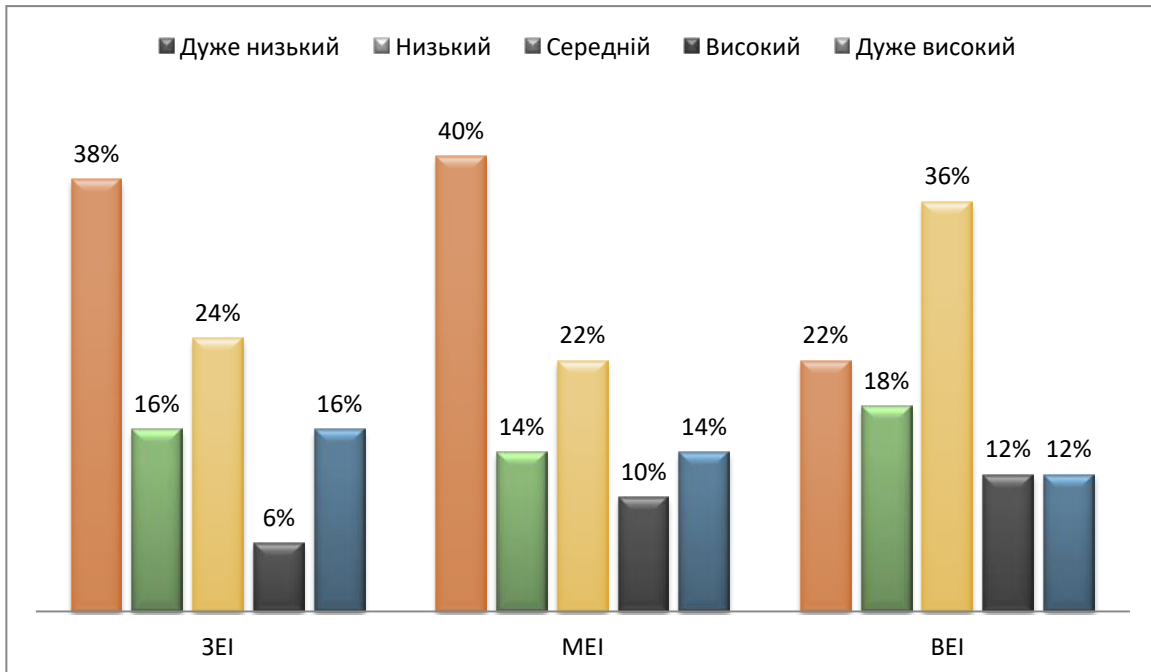


Рис. 2.1. Показники рівня емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсін

З діаграми помітно результати по шкалам міжособистісний емоційний інтелект (MEI) та внутрішньоособистісний емоційний інтелект (BEI). Ми бачимо, що MEI відповідає дуже низькому рівні, що вказує на недостатність розвитку соціальних компетенцій, які допомагають у відносинах з іншими, унеможлиблює розуміти емоції інших людей, що є важливою складовою комунікації.

Середні значення за шкалою BEI вказують на оптимальний рівень обізнаності досліджуваних власної емоційної сфери. Проте стресові фактори воєнних подій здійснюють негативний вплив на загальний стан людини, тому і психоемоційний стан піддається тривозі, підвищується напруга. З цих причин середнього рівня BEI може невитачати для опірності стресовим впливам, тому людина може втрачати контроль, домінує поганий настрій та негативні емоції.

Для подальшої інтерпертації ми хочемо порівняти отримані бали за шкалами, які автор методики визначає як зразкові:

- за шкалою MEI отримано низький рівень (39,7), що вказує на брак досвіду і дефіциту соціальних навичок, які так важливі при адаптації людини;
- середні значення (41,5) отримано за шкалою BEI, що є нижчими за нормативні значення методики;

- середні значення отримані за показниками «розуміння емоцій» та «управління емоціями», які вказують на труднощі у досліджуваних розуміти власні та емоції інших людей; середні значення (42,7) отримані за показником «управління емоціями» вказує на можливість керувати власними емоціями та реагувати на емоції інших людей.

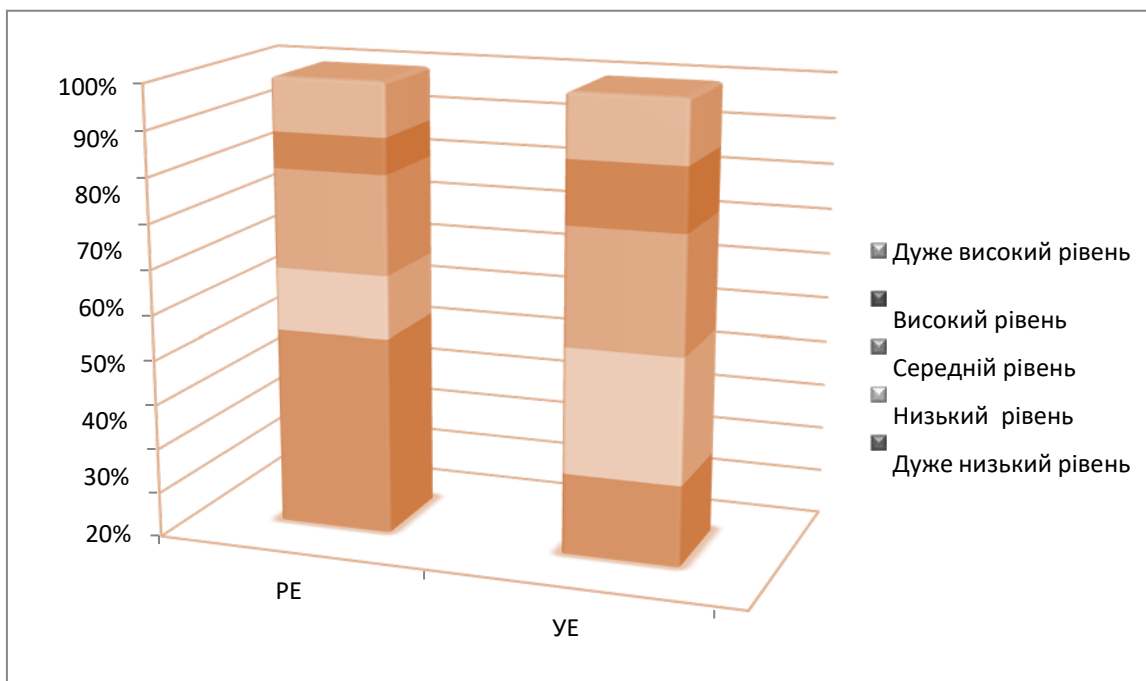


Рис. 2.2. Показники рівня емоційного інтелекту методика «ЕмІн» Д. В.Люсін (шкали розуміння та управління емоціями)

На діаграмі (див.рис.2.2.) подані результати методики за шкалами «розуміння емоцій» та «управління емоцій»:

- для 44% досліджуваних властивий дуже низький рівень розуміння емоцій; 14% досліджуваних продемонстрували низький рівень за шкалою «розуміння емоцій»; для 8% та 12% досліджуваних властиві високий і дуже високий рівень розуміння емоцій;
- результати за шкалою «управління емоціями» дещо інші: 14% досліджуваних – високий та дуже високий рівень; 14% - середній (властивий для 27 досліджуваних від загальної вибірки) та 18% - низький і для 23 досліджуваних від загальної кількості вибірки (28%) дуже низький рівень.

Науковці, що вивчали явище емоційного інтелекту вказують на деякі особливості його прояву: ті особистості, що мають розвинений емоційний

інтелект на високому рівні можуть об'єктивно сприймати та надавати оцінки ситуації, характеризуються раціональністю, у них відсутні хибні конструкти, оскільки їм властиво аналізувати думки, емоції та зв'язки між ними, стресові фактори та ситуації сприймають швидше як певні перопони, що долаються, а не сприймають це як життєвий виклик. Для успішної адаптації важливо відновлювати затрачений психологічний ресурс та турбуватися про психологічний стан.

Науковці вказують на здатність людини з високим рівнем емоційного інтелекту відновлювати та стабілізувати свій стан, керувати власним настроєм, тому і управління емоціями за отриманим високим та середнім рівнем вказує на розвинені здатності досліджуваних регулювати власної емоційної сферою. В той час, як опитані із низьким рівнем показника частіше схильні до прояву імпульсивності поведінки, емоційного застрягання, вyalості емоційних переживань, довше переживають вплив негативних емоцій, що дезадаптивно впливає на їхній і психоемоційний стан під час воєнного стану.

Для кращого розуміння отриманих даних за методикою дослідження емоційного інтелекту ми представили отримані показники у таблиці (див. таб.2.1.), де розкриті відстокове та кількісне значення аспектів емоційного інтелекту.

Таблиця 2.1.

Аспекти емоційного інтелекту за методикою «ЕмІн» Д. В. Люсін

Шкал аЕІ	Рівень виразності емоційного інтелекту									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
ЗЕІ	19	38	8	16	12	24	3	6	8	16
МЕІ	20	40	7	14	11	22	5	10	7	14
ВЕІ	11	22	9	18	18	36	6	12	6	12
РЕ	22	44	7	14	11	22	4	8	6	12
УЕ	9	18	14	28	13	26	7	14	7	14

Примітка 1. міжособистісне розуміння емоцій людей, на основі невербальних

зовнішніх проявів, інтуїтивне розуміння внутрішніх емоційних станів інших людей (MP); міжособистісне управління емоціями людей, як здатність викликати у людей бажані емоції або знижувати інтенсивність небажаних емоцій (MU); розуміння та усвідомлення власних емоцій і причин, що їх викликають (BP); управління своїми емоціями, вміння викликати емоції і пригнічувати (BU); контроль експресії, зовнішнього вираження емоцій (BE).

З отриманих даних спостерігаємо наступні результати: у досліджуваних із високи рівнем емоційного інтелекту (18-20%) достатньо добре розвинена можливість розуміти власні емоції, що пов'язано із здатністю розуміти і емоції інших людей, що сприяє легшій комунікативності між ними та контакту.

Низькі показники отримані за шкалами MP та BU – у досліджуваних виникають труднощі із саморегуляцією емоцій та відстунє розуміння емоційних переживань інших, властиві також прояви імпульсивного реагування, переважання впливу негативний емоцій, емоційно лабільні, відсутній контроль над проявами емоцій. Отримані низькі результати за цим аспектом емоційного інтелекту свідчать про некомпетентність до розуміння емоцій, що може бути наслідком переживання кризової події, або може бути ситуативним проявом. Варто зауважити, що перебуваючи у кризових умовах люди реагують неоднаково: хтось прагне допомагати, альтруїстичний, а інші навпаки можуть бути відстороненими, егоїстичними та байдужими до переживання інших (або це прояв механізмів захисту психіки).

Отримані середні значення за аспектами вираженості емоційного інтелекту MU, BP, BE – 40% досліджуваних можуть управляти власними емоціями та емоціями інших людей. У них розвинені можливості впливати під час комунікації з метою заспокоєння. Середні значення вказують також на здатність проявляти свої емоції, впливати на заміну негативних позитивними емоціями.

Далі пропонуємо розглянути отримані результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Н.Холла, згідно якої передбачається вивчення вмінь розпізнавати, розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших.

Отримані дані вказують на низький рівень емоційного інтелекту у

досліджуваних, що знаходяться в діапазоні -27 до +72 у 62% (це 32 досліджуваних від загальної вибірки), 34% - середній рівень, лише 4% мають високий рівень.

Розглянемо результати рівнів парціального емоційного інтелекту за шкалами:

- емоційна обізнаність: 56% низький рівень, 36% середній рівень, 8% високий;
- управління емоціями: 68% низький рівень, 24% середній рівень, 8% високий;
- самомотивація: 52% низький рівень, 36% середній, 12% високий;
- емпатія: 52% низький рівень, 38% середній, 10% високий;
- розпізнавання емоцій інших: 52% низький рівень, 34% середній, 14% високий.

Згідно опрацьованих даних у досліджуваних виявився в переважній більшості низьки та середній рівень парціального інтелекту, низький показник (68% досліджуваних) спостерігається за рівнем управління своїми емоціями, 52% досліджуваних проявили низький рівень розпізнавання емоцій інших людей, що є свідченням неспроможності впливати на психоемоційний стан інших людей, зменшувати їх інтенсивність прояву низькі (10%) та середні (38%) значення за шкалою емпатії та самотивації, відповідно 12% та 36% досліджуваних. Отримані дані вказують на неможливість впливу власних спонукань до досягнення цілей, але при цьому зберігається чутливе відношення до емоцій інших людей. 36% досліджуваних (18 осіб від загальної кількості вибірки) проявили середній рівень емоційної обізнаності – вважають, що емоції є джерелом знань та відомостей щодо типових дій у житті, можуть спостерігати за змінами впливу почуттів (див.рис.2.3.)

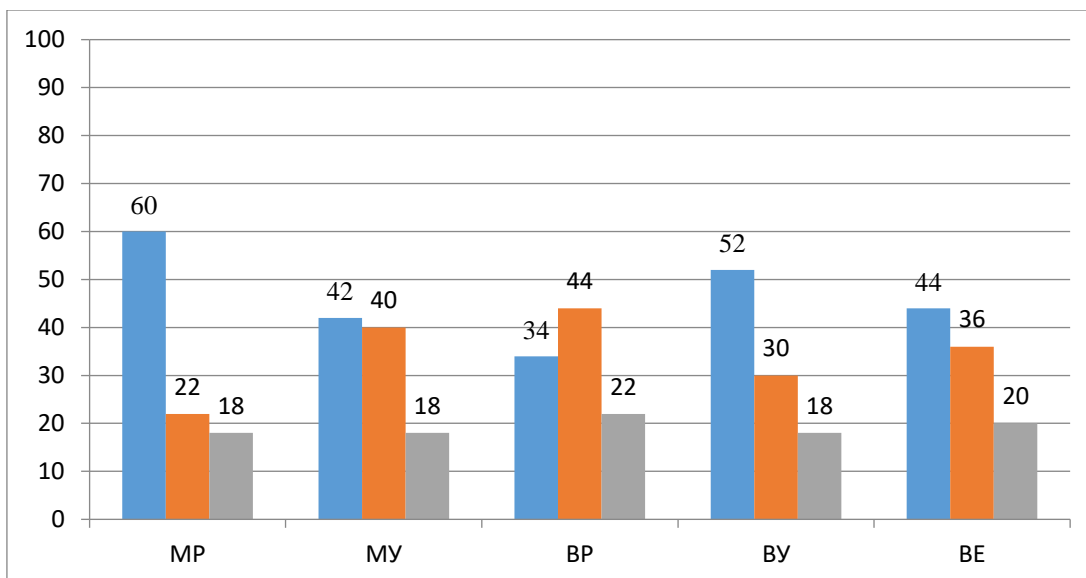


Рис. 2.3. Аспекти емоційного інтелекту

Рівні парціального емоційного інтелекту у респондентів за методикою Н. Холла представлені в основному на низькому і середньому рівні, найнижчий показник має УСЕ (управління своїми емоціями) 68% що означає емоційну ригідність, показник РЕІЛ у 52% респондентів на низькому рівні вказує на невміння впливати на емоційний стан інших людей, показники самомотивації СМ та емпатії ЕМ мають виражений низький і середній рівень, тобто половина респондентів не можуть використовувати власні спонукання для досягнення цілей, але при цьому чуйні до переживань і емоцій інших людей. На середньому рівні у респондентів представлена шкала емоційної обізнаності, а саме 18 респондентів які складають 36% від усіх опитаних, вбачають в емоціях джерело знань про те як чинити в житті, здатні, спостерігати зміну почуттів тощо.

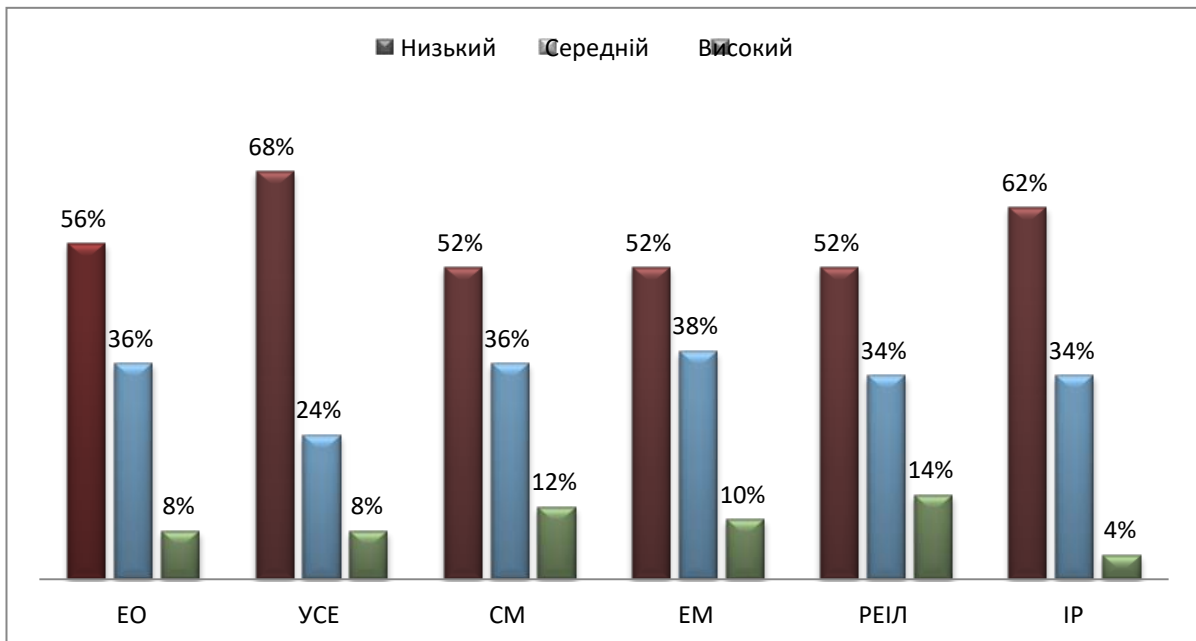


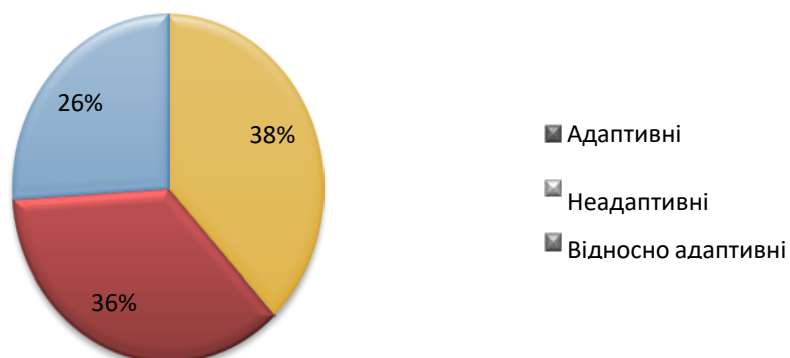
Рис.2.4. Рівні парціального емоційного інтелекту і інтегративний рівень у респондентів за методикою Н. Холла

Далі ми опрацьовували результати методики психологічної діагностики копінг-механізмів в адаптації В.Вассермана та отримали наступні дані: для досліджуваних характерно використання різних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів, але частіше за всі вони використовують неадаптивні копінг-стратегії (36% від загальної кількості вибірки).

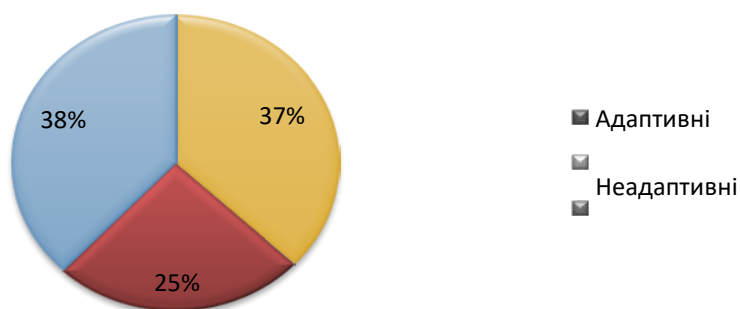
Отриманий результат неадаптивних копінг-стратегій корелює із отриманими рівня низького емоційного інтелекту за попередніми методиками, що є свідченням переважаючих труднощів досліджуваних щодо переживання негативних емоцій та їхнього придушення чи неадекватного прояву у вигляді агресії на себе чи інших людей. 38% досліджуваних використовують адаптивні копінг-стратегії, що виражають конструктивний прояв поведінки відповідно до події, що склалася, критично осмислюють і аналізують перебіг життєвих ситуацій, до яких і використовують адаптивні копінг-стратегії, здатні оцінити власні внутрішні психологічні ресурси.

Діаграми копінг-стратегій досліджуваних

Емоційний вид копінг-стратегій

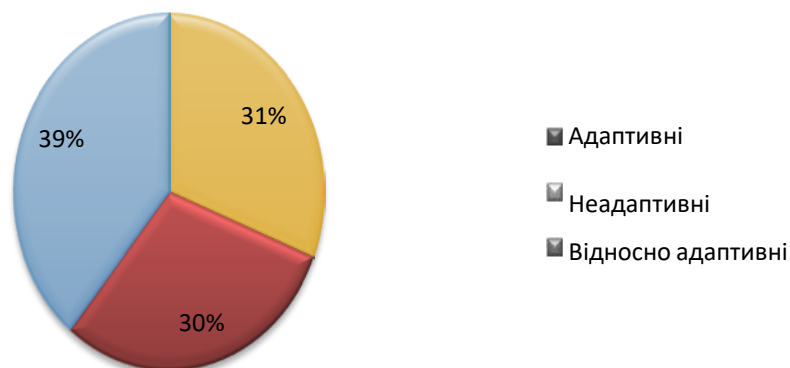


Когнітивний вид копінг-стратегій



Щодо використання досліджуваними поведінкових копінг-стратегій, то 39% обирають адаптивні варіанти копінг-стратегій, що свідчить про схильність досліджуваних до зайнятості справами, здатністю відволікатися від негативних думок та переживань, таким особистостям властиво діяти зачасту, вони соціально активні та взаємодіють з іншими соціальними групами, і лише у 30% досліджуваних від загальної кількості вибірки проявилися неадаптивні копінг-стратегії: схильні до ізоляції, уникнення, зменшення соціальних взаємодій та активності, проявляється пасивність поведінки.

Поведінковий копінг



Також ми спробували порівняти отримані дані способів копінг-стратегій з їх продуктивністю та отримали наступні дані: середні значення застосування адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій подолання труднощів. Для подолання та опанування себе під час стресу, тривоги використовуються частіше адаптивні стратегії, які дозволяють людині тримати самовладання та контроль над ситуацією в умовах війни, застосовувати саме ту поведінку, що найбільш відповідає події, середовищі та особистісним властивостям (24 досліджуваних). Адаптивна копінг-стратегія свідчить про здатність користуватися соціальною підтримкою органів влади та держави (гуманітарна допомога), що виступає потужним зовнішнім ресурсом для людей, що опинилися у важких умовах життя. Також вони можуть самостійно залучатися до волонтерської діяльності, допомагаючи при цьому іншим, залученість до соціальних активностей дає відчуття контакту та потрібності, що позитивно впливає на психоемоційний стан загалом. Включеність у соціальні активності сприяє поведінковій гнучкості, особливо при ймовірних умовах переїзду, пошуку прихистку для внутрішньооперміщених осіб у незнайомих досі людей.

Щодо адаптивності емоційних копінг-стратегій тут помічаємо дещо нижчий рівень в порівнянні з іншими видами стратегій, що пояснює схильність досліджуваних до опору, протесту складним життєвим обставинам.

Щодо отриманих даних неадаптивних копінг-стратегій то вони найбільш виявляються у емоційному виді стратегій подолання труднощів, і дуже корелюють із отриманими результатами дослідження рівня емоційного інтелекту. Нагадаємо, що для більшості досліджуваних переважає саме низький рівень емоційного інтелекту (54%) та дуже низький рівень (38%), низький рівень у 16%, що характеризує домінуючі неадаптивні емоційні копінг-стратегії – пригнічення емоцій, втрата контролю над емоціями, непродуктивна поведінка. На цій підставі вважаємо занеобхідне працювати над пошуком шляхів підвищення рівня емоційного інтелекту та турботи про емоційну сферу на довгострокову перспективу.

Щодо когнітивних неадаптивних стратегій подолання труднощів для досліджуваних характерно для 21 досліджуваного від загальної кількості вибірки: негативно оцінюють власні ресурси, займають частіше пасивну позицію у прийнятті рішень, невірять в себе, схильні до прокрастинації, переконані що нікому не потрібні (тому можуть залишатися у небезпечних умовах, зокрема під час війни вирішують не переїзати з небезпечних для життя місць). Також деяким досліджуваним властива відносно адаптивна стратегія когнітивних копінг-стратегій: частіше використовують механізми захисту віри (в бога, в ЗСУ).

Поведінкові відносно адаптивні стратегії говорять нам про прагнення людей тимчасово відійти від вирішення проблем і змістити акцент на діяльність, яка не вирішує поточні проблеми, але відволікає від них (див.таб.2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати переважаючих копінг-стратегій

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

Агресивність	17 (34%)	Емоційна	Неадаптивна
Пасивна кооперація	15 (30%)	Емоційна	Відносно адаптивна

Пропонуємо ознайомитися із результатами дослідження шкали толерантності до невизначеності Д.МакЛейна (в адаптації О.Луковицької). Вважаємо, що саме під час воєнних умов толерантність до невизначеності особливо актуальна, оскільки ця властивість обумовлює здатність людини до адаптації та керування своїм психічним станом.

В ході дослідження отримано наступні дані: у 32% досліджуваних проявилось від'ємне значення за шкалою, що свідчить про невизначеність, невідомість, в результаті чого підвищується тривога, що заважає адаптовуватися до умов війни (інтолерантність); низькі показники властиві 32%; 28% - середні значення характеризують здатність досліджуваних до прогнозу свої дій та майбутнього, проявляється творчий підхід та креативність, такі люди більш схильні до ризику, тому толерантні до невизначеності; та у 2% досліджуваних високий показник – позитивне відношення до змін, вирішення життєвих складнощів, швидкі у переході від планування до реалізації дій.

Звісно переважаючий низький рівень толерантності до невизначеності серед досліджуваних вказує на переживання у них страху перед невідомим, переважають неагтивні емоції та реакції, їм складно справлятися із прийняттям рішень. В умовах воєнного стану це пояснюється чинник, що ускладнює процес адаптації через різні упередження та установки, які перешкоджають ухвалювати адекватні рішення, характерна дихотомія мислення призводить до катастрофізації навіть несуттєвих складнощів життя.

Отримані результати дослідження ми проаналізували за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена і отримали: прямий зв'язок із емоційним інтелектом («Опитувальника емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна») та шкалою толерантності до невизначеності $r = 0,528$, при $p < 0,01$. Емпіричне значення кореляції значиме на рівні 0,01 (двостороння). Також провели кореляцію із іншими показниками (див.таб.2.3.).

Кореляційні зв'язки шкали методики «ЕмІн» з толерантністю до невизначеності

Кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмена		
Шкали методики «ЕмІн» Д. В. Люсіна		Індивідуальна толерантність до невизначеності
ЗЕІ	Показник кореляції	,528**
	Значимість (двостороння)	<,001
МЕІ	Показник кореляції	,539**
	Значимість (двостороння)	<,001
ВЕІ	Показник кореляції	,469**
	Значимість (двостороння)	<,001
РЕ	Показник кореляції	,459**
	Значимість (двостороння)	<,001
УЕ	Показник кореляції	,558**
	Значимість (двостороння)	<,001
Діагностика «Емоційного інтелекту», опитувальник Н. Холла		
ІР	Показник кореляції	,615**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕО	Показник кореляції	,488**
	Значимість (двостороння)	<,001
УСЕ	Показник кореляції	,609**
	Значимість (двостороння)	<,001
СМ	Показник кореляції	,619**
	Значимість (двостороння)	<,001
ЕМ	Показник кореляції	,536**
	Значимість (двостороння)	<,001
РЕІЛ	Показник кореляції	,467**
	Значимість (двостороння)	<,001

На основі отриманих результатів ми бачимо наявний позитивний зв'язок між МІ та толерантністю до невизначеності: чим вищі показники емоційного інтелекту, тим вищий рівень толерантності до невизначеності у досліджуваних. Найвища кореляція спостерігається між показниками «управління своїми

емоціями» та «самотивація» з толерантністю до невизначеності: здатність до управління емоційним станом з вибором найадаптивнішого способу поведінки, яка сприятиме контролю та регуляції емоціями. У невідомих для досліджуваних життєвих ситуаціях вони зможуть прийняти обставини та бути толерантними. Щодо взаємозв'язку із «самотивація» - вона дає особливу психічне енергію і виступає рушійною силою до дій, а в період війни це сприяє адаптації. Саме невідомість ускладнює адаптивні можливості людини та викликає почуття безвиході, страху, тому внутрішня мотивація може понижатися. А самотивація (як внутрішня складова мотивації) навпаки виступає компонентом для постановки цілей та прийняття рішень.

Кореляційні зв'язки проведеного дослідження вказують нам на те, що збільшення рівня емоційного інтелекту взаємозалежне із зростання рівня толерантності до невизначеності, і навпаки, якщо рівень емоційного інтелекту низький, то знижується толерантність до невизначеності. Таким чином досліджувані не мають сил та можливостей переживати невідомість, несподіванки, важко змінюють свій спосіб життя, важко досягаються цілі, плани порушуються, що впливає негативно на їх адаптацію, а в умовах війни спрогнозувати подібне і бути готовим до змін просто неможливо. Такі люди перестають бути продуктивними, пристосованими, в порівнянні із досліджуваними, що характеризуються високи рівнем емоційного інтелекту і компетенцій.

Власне на сьогодні повномасштабне вторгнення за нас обумовлює невизначеність нашого завтра та майбутнього, толерантність до невизначеності в такій ситуації виступає основною умовою до адаптації.

Отже, отримані результати дослідження вказують на взаємозалежність між різними аспектами емоційного інтелекту і толерантності до невизначеності, які формують адаптивні спроможності людини до життя в умовах війни.

2.3. Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та адаптивності людини до життя під час війни

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження емоційного інтелекту людини як чинника адаптивності до життя в умов війни демонструє актуальність питання підвищення рівня емоційного інтелекту для розуміння власних емоційних переживань та при контактуванні з іншими людьми, що теж переживають різні емоції та психологічні стани.

Вважаємо, що обізнаність власної емоційної сфери допоможе людям у переживання трагічних подій війни підтримувати не лише оптимальний стосунок із собою, а й сприятиме налагодженню контактів з іншими, допоможе опанувати себе та підтримувати себе і в професійних змінах.

Власне розвиток емоційного інтелекту сприяє розширенню розуму та впливає на людини, роблячи її більш щасливою та задоволеною. Так, деякі люди володіють вродженим співчуттям, чутливістю, а іншим необхідно розвивати власні емоційні навички. Тому вважаємо надати деякі рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту і пояснення його значимості в житті кожного.

Для початку пропонуємо ознайомитися із деякими запитаннями та дати чесну відповідь щодо властивих собі здібностей та навичок:

- Чи вмієте ви розпізнавати власні емоції?
- Чи володієте здатністю активного слухання та встановлювати емоційний зв'язок з іншими?
- Чи берете участь у міжособистісній взаємодії, чи вдається розуміти невербальні поведінкові ознаки інших?
- Чи володієте вміннями контролювати свої думки та почуття?
- Чи знаєте як у соціально прийнятний спосіб виражати емоції, керувати ними?
- Чи можете позитивно сприймати критику?
- Чи схильні забувати, пробачати проступки інших?

Якщо запитання не відповідає вашим особистісним властивостям, варто почати розвивати свій емоційний інтелект.

До основних компонентів емоційного інтелекту належить: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація, соціальні навички. будувати міцні соціальні зв'язки).

Розпочинати розвиток емоційного інтелекту необхідно із усвідомлення, який аспект емоційного інтелекту потребує свого розвитку. Адже деякі люди володіють розвиненими соціальними навичками, але відчують дефіцит у саморегуляції. Інші мають високу мотивацію і натомість відчують труднощі у саморегуляції тощо.

Для того щоб навчитися контролювати власні емоції необхідно зрозуміти, які стимули їх викликають, адже саме неприємні нам чинники довго впливають на нас, тому впершу чергу необхідно додати позитивних стимулів. Власне черговість переживання емоцій вказує на необхідність виконання завдань, що викликає спокійний стан, після переживання сильних емоцій. Щоб викликати позитивні емоції іноді достатньо актуалізувати емоційну пам'ять (позитивні спогади, розгляд речей, що викликає приємні переживання).

Одним із ефективних способів розуміння та регуляції власних емоцій є їхнє проговорювання, малювання, візуалізація.

Ведення записів у щоденник – цікавий досвід, що сприяє об'єктивації переживань, особливо тоді коли людина відчуває внутрішній опір. Практика ведення щоденника сприяє ідентифікації власних внутрішніх переживань.

Пошук альтернативних способів вираження та розпізнавання емоцій у безпечний (екологічний) спосіб додасть особливої психічної енергії, що може бути використаною у виконанні діяльностей, активності та позначитися позитивно на фізичному стані.

Щодо саморегуляції емоцій, що є використанням раціональної частини психіки, необхідно усвідомлювати емоції, аналізувати причини їх появи, відокремлювати їх від думок та емоційних оцінок, намагатися бачити реальність розвитку подій, а не те, що нам видається.

Важливо проживати емоції, не витісняти чи подавляти, а власне проживати.

Легалізувати емоції, або прийняти їх – ще одна особливість їхнього переживання та саморегуляції. Головне не заподіяти шкоди ні собі, ні іншим.

Після народження ми власне першими відчуваємо емоції, всі емоції дані нам природою, тому навчитись ними керувати одне із важливих завдань

розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до 2-го розділу

Емпірично дослідивши особливості емоційного інтелекту та адаптації особистості до життя в умовах війни ми з'ясували деякі взаємозв'язки між явищами. З'ясовано, що для половини досліджуваної вибірки характерний рівень емоційного інтелекту низького рівня, а для іншої частини досліджуваних – середній і високий. Різниця між вивченими показниками досліджуваних з високим рівнем емоційної компетенції та низьким рівнем емоційного інтелекту дозволила нам встановити взаємозв'язки між адаптацією та емоційним інтелектом.

Аналізуючи виявлені копінг-стратегії подолання труднощів виявлено, що для досліджуваних характерно використання різних їх видів. Проте для більшості з вибірок властиве використання неадаптивних емоційних копінг-стратегій. Власне цей результат засвідчує отримані дані низького рівня емоційного інтелекту, для якого властиво переживання складнощів проживання негативних емоцій та станів, неадекватність вираження емоцій, наприклад через агресію, аутоагресію.

Щодо дослідження толерантності до невизначеності, особливо в умовах воєнного стану та війни виявлося дуже актуальним, оскільки люди позбавлені досвіду реагування на такі події. Отримані результати дослідження вказують на наявність низького рівня толерантності у досліджуваних, для яких властиво переважання негативних стимулів у досвіді, страх перед новим та невідомістю, складнощі прийняття змін пов'язаних з переїздом, зміною чи втратою місця праці, житла. Звісно під час війни не варто вважати подібні результати наслідком складнощів до адаптації, швидше труднощі до нових змін. Кореляційний зв'язок досліджуваних явищ вказує на те, що при збільшенні рівня емоційного інтелекту зростає і рівень толерантності, та навпаки зниження рівня емоційного інтелекту зумовлює і зниження толерантності до невизначеності.

ВИСНОВКИ

В умовах війни психоемоційний стан особистості звісно змінений і швидше відображає результат сприйняття нею суб'єктивної картини світу. Суб'єктивна стійкість людини в таких стресових умовах швидше є наслідком її адаптивності до складних нових життєвих обставин, потенційних можливостей протистояти стресу, доланню труднощів, збереженню власної стійкості, яка залежить від розвиненого емоційного інтелекту та успішної адаптивності до невизначених умов життя.

Досліджено, що емоційна регуляція тісно пов'язана із емоційним інтелектом, через контролюючі принципи якого можна використовувати і зберігати психологічну стійкість, використовувати власний потенціал до пристосування у необхідних ситуаціях.

Емпірично дослідивши особливості емоційного інтелекту та адаптації особистості до життя в умовах війни ми зясували деякі взаємозв'язки між явищами дослідження.

З'ясовано, що для половини досліджуваної вибірки характерний рівень емоційного інтелекту низького рівня, а для іншої частини досліджуваних – середній і високий. Різниця між вивченими показниками досліджуваних з високим рівнем емоційної компетенції та низьким рівнем емоційного інтелекту дозволила нам встановити взаємозв'язки між адаптацією та емоційним інтелектом.

Аналізуючи виявлені копінг-стратегії подолання труднощів виявлено, що для досліджуваних характерно використання різних їх видів. Проте для більшості з вибірок властиве використання неадаптивних емоційних копінг-стратегій. Власне цей результат засвідчує отримані дані низького рівня емоційного інтелекту, для якого властиво переживання складнощів проживання негативних емоцій та станів, неадекватність вираження емоцій, наприклад через агресію, аутоагресію.

Щодо дослідження толерантності до невизначеності, особливо в умовах воєнного стану та війни виявлося дуже актуальним, оскільки люди позбавлені досвіду реагування на такі події. Отримані результати дослідження вказують на

наявність низького рівня толерантності у досліджуваних, для яких властиво переважання негативних стимулів у досвіді, страх перед новим та невідомістю, складнощі прийняття змін пов'язаних з переїздом, зміною чи втратою місця праці, житла. Звісно під час війни не варто вважати подібні результати наслідком складнощів до адаптації, швидше труднощі до нових змін. Кореляційний зв'язок досліджуваних явищ вказує на те, що при збільшенні рівня емоційного інтелекту зростає і рівень толерантності, та навпаки зниження рівня емоційного інтелекту зумовлює і зниження толерантності до невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. Вісник Одеського національного університету. 2010. Том 15. №11.С. 21–26.
2. Амплєєва О.М. Особливості навчання майбутніх психологів з використанням принципів емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2018. 1(1), 9-13.
3. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. 4-9 С.
4. Андреєва І. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2006. №3. С.78-86.
5. Білоконенко Л. А. Вплив оцінної лексики на емоційний стан людини в міжособистісному конфлікті. К. 2018. 420 с
6. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. 288 с.
7. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: Навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016, 36 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х.: Віват. 2020. 512 с.
9. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди" Психологія". 2021 64, 62-81.
10. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. №14, С. 211-214.
11. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. Вісник Національного університету оборони України, 2019, 24-30.
12. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в

- контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 7 с.
 14. Капріцин І Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. Головний редактор. 2022. 237 с.
 15. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
 16. Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати у світі фейків, правд і спільнот Київ: Книголав, 2022. 384 с.
 17. Лукомська С. О. Можливості застосування ресурсного підходу до роботи з травмами війни. Організаційний комітет конференції, 2022. 256 С.
 18. Максимець С.М., Запара, В.О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. 2022. 18 с.
 19. Михайлова О.І. Стрес. Формування стресостійкості особистості. Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 року) / Т.М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С.87-91.
 20. Михальська Ю.А. Психологічний захист особистості: панорама теоретико-методологічних постулатів. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології 24, ч. 6, 2012, С. 281-289.
 21. Міхеєв О.М. Адаптація. Енциклопедія Сучасної України: енциклопедія [електронна версія] / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України.
 22. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
 23. Нестайко І. (2022). Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни (польський погляд). Збірник тез II Міжнародної наукової конференції. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. 2022. С. 20-22.

24. Ніколаєнко Л.І. Категоризація і мовне вираження емоцій співчуття та злорадства (на матеріалі української, російської і польської мов). Мовознавство. 2005. № 1. С. 45-57.
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
26. Оніщенко Н. В.. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 84-96.
27. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор. 2009. 181 с.
28. Пивоварчик І. М. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. Scientific Collection «InterConf», 2022. 134, С. 181-183.
29. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. (47). С.79-89.
30. Пустовий О.М. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на сході. Організаційна Рекурн Г. П., Меденець, В.В. Емоційне лідерство в системі управління персоналом. Економіка та суспільство. 2017. 691 с.
31. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. №1 С. 37-41.
32. Таранюк Г. Г. Особливості використання копінг-стратегій та психологічних захисних механізмів жителями прифронтової зони. Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали II Міжнародної наук- практ. конф. м. Вінниця, 18–19 лист. 2022. С. 85-90.
33. Таранюк Г.Г. Психологічні ресурси та ресурсування психіки. XII Глухівські наукові читання: матеріали Міжнар. наук-практ. конф., м. Глухів, 7-8 грудня. 2022. С. 240-243.
34. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Мінімізація наслідків стресу засобами фізичної активності серед студентської молоді. 2022.
35. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021 р. 319 с.

36. Шишкіна Х. Ю. Психологічні основи здоров'я крізь призму соціальної зрілості студентів. Науковий вісник. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. у-т. Вип. 687. 2014. С. 198–205.
37. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: Зб. наук.праць Кам'янець-Подільського нац. Ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип 39. С.380-399.
38. Ahmad, A. H., & Zakaria, R. (2015). Pain in Times of Stress. The Malaysian journal of medical Cann A., Calhoun L. G., Tedeschi R. G., Solomon D. T. Posttraumatic growth and depreciation as independent experiences and predictors of well-being. Journal of Loss and Trauma. 2010. Vol. 15. P. 151–166.
39. Feinstein JS. Lesion studies of human emotion and feeling. Curr Opin Neurobiol. 2013;23(3):304-309. sciences: MJMS, 22(Spec Issue), 52–61.

