**РОЗДІЛ І**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІЖДЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО**

**ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

**В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

**1.1. Теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект особистості» у науковій літературі**

Сучасне життя нерідко ставить людину перед труднощами адаптації до нових умов, що негативно позначається на міжособистісних стосунках. Особливо це стало помітним у контексті повномасштабної війни в Україні. В умовах загрози життя та безпеці емоційний контроль втрачає свою стійкість, що лише ускладнює ситуацію. Водночас людина володіє потенціалом, який дозволяє не лише виживати, а й будувати щасливе та успішне життя.

Учені різних країн активно досліджують емоції, аналізуючи їх природу. Один із ключових напрямків — вивчення функціонування мозку. Протягом життя нервова система формує так званий емоційний інтелект — здатність контролювати емоції, розуміти почуття інших і будувати гармонійні стосунки. Емоційний інтелект допомагає людині приймати правильні рішення, сприяє формуванню цінностей і забезпечує адаптацію до складних обставин. Ще Арістотель підкреслював важливість не лише самих емоцій, а й їхньої своєчасності.

Емоційний інтелект – це здатність людини контролювати власні емоції та емоції інших людей, насамперед у міжособистісних стосунках. Емоційні навички, такі як розпізнавання, відстеження та управління власними емоціями, сприйняття, оцінка та розуміння емоцій інших людей, мотивація себе та інших і контроль імпульсивної поведінки, визначають сутність емоційного інтелекту. Емоційний інтелект відповідає більш високому рівню розвитку і є ресурсом психічного здоров'я людини; згідно з теорією Р. Бар-Она, емоційний інтелект визначається як сукупність різних здібностей, які забезпечують можливість успішно діяти в будь-якій ситуації. До темпераментних характеристик емоційного інтелекту належать стресостійкість, самоповага, самоактуалізація, оптимізм і позитивні емоції, які мають найбільший вплив на психічне здоров'я суб'єкта. Розвинений емоційний інтелект допомагає контролювати виникнення дистресу, тривоги, депресії, неврозу, песимізму, емоційного вигорання, алекситимії (нездатності назвати, тобто вербалізувати, почуття, які відчуваєш сам або інші), інших хвороб і розладів, а також девіантної поведінки. Переживання почуття психологічного благополуччя є найважливішим показником емоційного інтелекту людини та ознакою психічного здоров'я. Емоційний інтелект - це ресурс психічного здоров'я.

Істотними ознаками високого рівня розвитку емоційного інтелекту є: чітке і безпосереднє вираження емоцій (включаючи страх); розуміння невербальних сигналів під час спілкування, розпізнавання прихованих емоцій, впевненість у собі під час взаємодії з іншими суб'єктами. Для людей з високим рівнем EQ подолання невдач і труднощів - це досвід і можливість поліпшити свої відносини з оточуючими. Перешкоди не зупиняють таких людей, а допомагають їм розкрити свій потенціал. Крім того, вони легко адаптуються до нових умов і справляються зі складними ситуаціями і тиском навколишнього середовища. У зв'язку з цим емоційний інтелект вважається потужним захисним механізмом психічного здоров'я.

Головне завдання емоцій – допомогти людині тоді, коли та перебуває у скрутному становищі, стикається з проблемами чи досить складними задачами. У такі моменти емоції керують людиною, а вірніше, кожна з них спонукає до певної дії, швидкого обрання напрямку, що веде до кращого та більш ефективного розв’язання складних життєвих задач, які повторюються [17, 27с.] .

Емоції виконують функцію швидкої реакції в критичних ситуаціях, спонукаючи людину до дії. Наприклад, страх активує механізми самозахисту, а гнів спонукає до боротьби. Латинське слово *moveo* («рухати») у поєднанні з префіксом *е-* визначає спрямування дії назовні. Отже, кожна емоція підштовхує людину до конкретних дій. Оксфордський словник визначає емоцію як збудження чи порушення рівноваги розуму, яке супроводжується хвилюванням психіки [16, 504 с.].

Деніел Гоулман, базуючись на дослідженнях Пола Екмана, виділяє базові емоції: гнів, печаль, страх, сором, насолода, щастя, любов, здивування та відраза. Ці емоції лежать в основі складніших почуттів, таких як ревнощі чи вдячність. Наприклад, ревнивість є різновидом гніву [16, 506 с.]

Мозок людини, який важить близько 1,4 кг, еволюціонував від примітивного мозкового стовбура до неокортексу. Найдавніший компонент мозку — рептилійний мозок — відповідає за базові функції виживання. Згодом розвинулася лімбічна система, що пов’язана з пам’яттю та емоціями. Неокортекс, який виник на пізніх етапах еволюції, забезпечує складні ментальні здібності та інтеграцію емоцій з мисленням. Почуття, які йдуть напряму через мигдалевидне тіло, є найпримітивнішими та найсильнішими [16, 51 с.].

Мигдалевидне тіло, розташоване у верхній частині стовбура мозку, є ключовим елементом емоційного інтелекту. Воно відповідає за швидке оцінювання загроз і ініціювання реакцій, які можуть врятувати життя. Це тіло зберігає емоційну пам’ять, а його взаємодія з неокортексом формує баланс між емоційними та раціональними рішеннями.

У стресових ситуаціях мигдалевидне тіло активує гормональну відповідь, включаючи виділення адреналіну та норадреналіну. Ці гормони готують організм до швидкої дії, посилюючи роботу м’язів, серцево-судинної та дихальної систем. Емоційні центри одночасно активують пам’ять, що допомагає зберігати інформацію про критичні ситуації для майбутнього використання.

Два основні шляхи реагування мозку на подразники пояснюють феномен швидких реакцій. Короткий шлях передбачає пряме надходження сигналу від органів чуття до мигдалевидного тіла, тоді як довший включає обробку інформації в неокортексі. Завдяки короткому шляху людина може миттєво реагувати на небезпеку, навіть до усвідомлення ситуації.

Доктор Антоніо Дамазіо, невропатолог, вважає, що емоційний мозок бере участь у логічному процесі та вказує вірний напрямок для прийняття раціонального рішення [16, 68 с.]. Емоції дуже важливі для процесу мислення. Г. Гарднер дав коротке визначення особистісних розумових здібностей, які складаються з міжособистісного інтелекту – здібності розуміти інших людей та внутрішньоособистісного інтелекту – корелятивної здатності, що спрямована всередину. Разом це формує здатність створити точну, відповідну дійсності модель самого себе та користуватися цією моделлю для успішної реалізації в житті [16, 85 с.].

Особливість емоційного інтелекту полягає у здатності мигдалевидного тіла зберігати емоційний досвід, починаючи з раннього дитинства. Це пояснює глибокі та часто неконтрольовані емоційні реакції, які можуть формуватися на основі ранніх спогадів. Водночас емоційний інтелект дозволяє інтегрувати ці переживання з раціональними рішеннями, створюючи гармонійну основу для успішного життя.

**1.2. Теоретичний аналіз поняття “адаптаційна поведінка особистості” у науковій літературі**

На сучасному етапі історичного розвитку України, коли країна знаходиться у стані повномасштабної війни, негативні фактори впливу на психічний стан і добробут людини досягли безпрецедентного рівня. Війна є не лише кризовою ситуацією, але й джерелом тривалого, хронічного стресу, що торкається всіх аспектів життя, змінюючи його звичний плин. Постійна невизначеність щодо термінів завершення бойових дій і масштабів їхніх наслідків змушує людину перебувати в постійній напрузі, що може призводити до виснаження психофізичних ресурсів та погіршення адаптаційних можливостей.

Продовжений стрес впливає на всі рівні функціонування організму: фізичний, емоційний та когнітивний. Він може спричиняти перевантаження нервової системи, підвищувати рівень тривожності, викликати депресивні стани або провокувати соматичні розлади. Однак будь-яка кризова ситуація вимагає мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини для її подолання. Саме в цьому контексті адаптаційна поведінка виступає ключовим механізмом пристосування до стресових умов.

Про втрату здатності до адаптування можна говорити як про стан суб'єктивного дистресу, або такого емоційного розладу, в якому у людини з’являються труднощі в соціальному та повсякденному житті.

Стресові події порушують цілісність соціальних зв'язків людини (розлука, втрата близької людини,) або ширшу соціальну систему чи систему цінностей інших людей. Людина може потрапляти у розгалужену систему соціальної підтримки (міграція, статус біженця), переживати різні зміни порівняно зі звичним життям (виїзд за кордон, непередбачувана зміна місця проживання, вимушена зміна місця роботи, недосягнення омріяних особистих цілей).

Індивідуальні схильності та вразливості відіграють важливу роль у ризику розвитку або прояву розладів адаптації, але розлади адаптації виникають саме за наявності травмуючих факторів. Характерні ознаки включають короткочасні або тривалі депресивні реакції, інші емоційні або поведінкові розлади.

Прояви таких розладів дуже варіабельні і включають пригнічений настрій, розсіяність, тривожність, неможливість впоратися із ситуацією, створити перспективний план чи прийняти рішення залишатися в ситуації та шукати шляхи пристосування до умов об’єктивної дійсності. Можливе і поєднання цих станів. Депресивна реакція може бути короткотривалою чи довготривалою, так само як і зміни інших емоцій та поведінки.

Підходи до розуміння адаптаційної поведінки та термінологія

Поняття адаптаційної поведінки, або ще “coping-поведінки”, походить від англійського слова to cope — справлятися, долати, переборювати. У наукову літературу цей термін увійшов завдяки дослідженням Л. Мерфі у 1962 році, який описував способи, якими діти долали кризові ситуації розвитку. У подальшому поняття “копінг” стало об’єктом численних досліджень і набуло різних трактувань у психології. За визначенням Р. Лазаруса, це свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання труднощів або адаптацію до життєвих викликів (у Оксфордському англійському словнику пропонується значення “успішно впоратися, подолати” [69, 370 с.]).

Відповідно до цього підходу, копінг-поведінка охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які людина використовує для подолання труднощів, мінімізації негативних наслідків стресу та підтримки емоційної рівноваги. Ця поведінка є динамічною, змінюючись залежно від умов і доступних ресурсів, і можемо говорити про певні стратегії такої поведінки [70].

Р. Лазарус та С. Фолькман запропонували дві основні стратегії:

 1. Проблемно-орієнтована стратегія (problem-focused), яка спрямована на активне вирішення проблеми. Вона передбачає:

 • аналіз проблемної ситуації;

 • підготовку плану дій;

 • залучення ресурсів для вирішення проблеми.

 2. Емоційно-орієнтована стратегія (emotion-focused), метою якої є регуляція емоційного стану. Вона включає такі підходи:

 • уникання стресового впливу через відволікання;

 • використання релаксаційних технік;

 • спроби “забути” про проблему за допомогою інших видів діяльності.

Активні стратегії, зокрема пошук інформації чи соціальної підтримки, сприяють подоланню стресу, тоді як пасивні стратегії, як уникання або придушення емоцій, можуть посилювати негативний вплив стресу на особистість.

Далі розглянемо, що може впливати на вибір поведінкових стратегій у пошуках шляхів адаптації до умов та викликів кризової ситуації, які фактори впливають на такий вибір.

Адаптаційна поведінка залежить від багатьох чинників, зокрема:

 • Індивідуальні особливості особистості (локус контролю, рівень тривожності, “Я-концепція”);

 • Рівень соціальної підтримки, яку надають родина, друзі чи професійні психологи;

 • Середовище, у якому людина знаходиться, зокрема його стабільність або мінливість.

Психолог А. Маслоу у своїй гуманістичній теорії підкреслював, що здатність до конструктивного копінгу залежить від самоактуалізації особистості та її готовності долати труднощі, використовуючи власний потенціал.

*Проблемно-орієнтовані vs. пасивні стратегії*

Науковці розділяють стратегії адаптаційної поведінки на активні та пасивні:

 1. Активні стратегії включають:

 • Розв’язання проблем, що передбачає концентрацію на усуненні стресової ситуації;

 • Пошук соціальної підтримки, спрямований на залучення зовнішніх ресурсів.

 2. Пасивні стратегії спрямовані на уникнення або відтермінування вирішення проблеми. Наприклад, уникнення може проявлятися через захоплення шкідливими звичками або відволікання.

Низка досліджень свідчить, що пасивні стратегії можуть сприяти тимчасовому зниженню емоційного напруження, однак вони не вирішують проблему, а іноді навіть ускладнюють її.

**Рис. 1.1. Активні та пасивні стратегії адаптаційної поведінки**

Стратегії адаптаційної поведінки охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти діяльності, дозволяючи людині адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Науковці виділяють кілька підходів до класифікації цих стратегій. Зокрема, К. Муздибаєв визначив три основних типи: ті, що зосереджені на емоціях, проблемі та оцінці ситуації.

Стратегії, сфокусовані на емоціях, спрямовані на управління почуттями, викликаними кризою. Їхня мета — стабілізувати емоційний стан, сформувати надію на зміну ситуації та підтримувати прагнення до життя. Наприклад, у разі сильного стресу людина може звернутися до методів релаксації або медитації, що допомагають знайти внутрішню рівновагу.

Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активну протидію стресорам через аналіз ситуації, планування дій та залучення ресурсів для її вирішення. Цей підхід сприяє формуванню конкретних рішень і є основою для адаптації до нових обставин. Наприклад, у випадку фінансової кризи людина може шукати нові джерела доходів або залучати підтримку професіоналів.

Стратегії, орієнтовані на оцінку, базуються на розумінні значущості події, її впливу та потенційних наслідків. Через логічний аналіз ситуації людина намагається знайти позитивні аспекти, які допоможуть адаптуватися до нових умов. У рамках цієї стратегії можуть використовуватися механізми заперечення або зменшення загрози для збереження психологічної рівноваги.

*Класифікація стратегій адаптаційної поведінки*

Наукова література пропонує різні підходи до класифікації таких стратегій. Найбільш поширеними є:

 1. Стратегія розв’язання проблем: людина активно використовує свої ресурси для пошуку шляхів подолання труднощів.

 2. Пошук соціальної підтримки: звернення за допомогою до близьких, друзів, колег чи спеціалістів.

 3. Уникання: тимчасова відмова від взаємодії з проблемою. Хоча уникання може бути корисним у короткостроковій перспективі, воно часто веде до дезадаптації у довготривалій перспективі.

На думку А. Налчаджяна, стратегії поділяються на три основні категорії:

 • повне вирішення проблеми або її трансформація;

 • адаптація до обставин через проникнення в їхню структуру;

 • уникання стресових ситуацій як спосіб збереження психологічного балансу.

С. Карвер та його колеги пропонують більш деталізований підхід до класифікації копінгу. Вони виділяють такі адаптивні стратегії:

 1. Активне подолання стресу.

 2. Планування дій.

 3. Пошук соціальної підтримки.

 4. Переосмислення проблеми та пошук її позитивних аспектів.

 5. Прийняття реальності як необхідної складової життєвого досвіду.

*Динамічний характер адаптаційної поведінки*

Дослідниця В. І. Шербанова наголошує, що копінг є динамічним процесом, який змінюється залежно від ситуації та індивідуальних особливостей людини. На відміну від цього, захисні механізми мають переважно неусвідомлений характер. Водночас Г. Ваіллант визначає три групи таких стратегій:

 1. Пошук соціальної підтримки.

 2. Усвідомлені дії для вирішення проблем.

 3. Мимовільні психологічні механізми, спрямовані на зменшення стресу.

Сучасні дослідження підтверджують, що адаптивні стратегії значно зменшують вплив стресу на фізичне та психічне здоров’я. Більше того, люди, які використовують широкий спектр стратегій, зазвичай демонструють вищий рівень адаптації до життєвих викликів.

*Ефективність стратегій адаптаційної поведінки*

Науковці С. Браун та Р. Вестбрук зазначають, що ефективність копінгу залежить від оцінки ситуації та сили негативних емоцій, які вона викликає. За їхньою теорією, збільшення негативного емоційного впливу знижує здатність людини до ефективного вирішення проблем.

К. Ченг та М. Чеунг підкреслюють важливість розуміння характеру стресової ситуації: чи є вона підконтрольною людині. Наприклад, у разі неконтрольованих обставин, як-от природні катаклізми, доцільно використовувати стратегії прийняття або переосмислення.

Дослідження підтверджують, що найбільш адаптивними є стратегії, які враховують специфіку ситуації. Так, у певних випадках ефективним буде активне вирішення проблеми, в інших — звернення за підтримкою або тимчасове уникання.

**Рис. 1.2. Ефективність адаптаційної поведінки (за Б. Копмасом)**

К. Крітчлей, З. Морріс та Е. Харді в своїх дослідженнях емпірично підтвердили, що люди, які використовують широкий спектр адаптаційних стратегій, демонструють значно більшу ефективність у подоланні стресових ситуацій, навіть якщо вони повторюються, у порівнянні з тими, хто обмежується одноманітними підходами. Таку поведінку можна визначити як самостійну діяльність людини, спрямовану на створення стратегій для вирішення, зменшення або пристосування до стресових обставин. Ця поведінка є адаптивною, оскільки враховує різні кризові події та проявляється через когнітивну, емоційну й поведінкову сфери. Здатність до адаптації тісно пов’язана з фізичним і психологічним благополуччям людини, а її ефективність залежить від усвідомленого підходу до вибору адаптивних стратегій у момент зіткнення зі стресовими факторами.

Багатовимірність таких стратегій дозволяє людині вирішувати або попереджувати проблемні ситуації, навчатися управляти власними емоціями, інтегруватися в складні обставини чи уникати їх, залежно від мети. Завдяки цьому людина здатна знизити негативний вплив стресу як на психіку, так і на фізичне здоров’я, забезпечуючи собі ефективну адаптацію до життєвих викликів.

**1.3. Емоційний інтелект як ресурс у структурі поведінкових стратегій особистості**

Наприкінці 20-го сторіччя вперше поняття “емоційний інтелект” описали дослідники Джон Мейер та Пітер Саловей. Вони назвали чотири складові емоційного інтелекту [37]: 1) оцінювання власних та чужих емоцій та їх прояв;2) знання про емоції; 3) вміння керувати емоціями; 4) прийняття рішень на основі емоцій.

Стресові ситуації, навіть знайомі, завжди містять елемент невизначеності. До поняття “невизначеність” належать такі аспекти:

 • Uncertainty – означає непевність, сумнівність, мінливість і нерішучість, описуючи невизначеність у її строгому сенсі.

 • Ambiguity – підкреслює двозначність, складність і неясність ситуації.

 • Indeterminacy – передає значення нестабільності та невизначеності.

Рівень невизначеності залежить від складності ситуації, впливаючи на формування стресової реакції. Хоча невизначеність часто викликає негативні емоції, вона також може розкрити потенціал для розвитку за умови позитивного ставлення до ситуації.

Важкі переживання, пов'язані з насильством або екстремальними ситуаціями, тобто кризи, спричинені зовнішніми чинниками, мають більш складні зовнішні симптоми, але психологічна природа кризи точно така ж. Навіть поверхневий аналіз доводить, що кризи, спричинені суто зовнішніми чинниками, ніколи не обмежуються зміною соціальної ситуації, а завжди призводять до перебудови внутрішнього сенсу цієї ситуації, ставлення людини до себе і до інших. Наприклад, образ «Я» змінюється як у випадку втрати сенсу життя, так і у випадку серйозної фізичної травми. Емпіричні дані показують, що після катастрофи або екстремальної ситуації основні форми ідентичності (фізична і сексуальна) починають розпадатися і з їх відновленням починається процес психологічної роботи.

Небезпечною зміною в настанні кризи є придушення певних етапів кризи. Дотримання старих шаблонів мислення і поведінки перешкоджає подальшому розвитку особистості.

У будь-якому разі відбуваються певні трансформації, зокрема можуть бути трансформації негативних переживань у позитивні. Однак така взаємодія може ускладнюватися фізичними та тілесними факторами під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

У переживаннях невизначеності виділяють п’ять типів:

 1. Всепоглинаючий негативний афект з інтенсивною тривогою.

 2. Негативний емоційний стан із непередбачуваністю, складністю й суперечливістю.

 3. Повна непереносимість ситуації, що проявляється в залежності від авторитетів, запереченні власного “Я”.

 4. Маніакальна проєкція із порушенням норм і правил.

 5. Цікавість, позитивний емоційний фон і пошук нових можливостей у ситуації.

Адаптація до стресу або невизначеності потребує залучення внутрішніх ресурсів і вибору стратегії поведінки. Використання ресурсів сприяє ефективному вирішенню проблем.

Емоційний інтелект є важливим ресурсом у цій структурі. Це здатність усвідомлювати, оцінювати й управляти своїми та чужими емоціями. Джон Мейер і Пітер Саловей визначили його чотири складові:

 1. Оцінювання емоцій.

 2. Знання про емоції.

 3. Управління емоціями.

 4. Прийняття рішень на основі емоцій.

Із часів Аристотеля виділяли шість основних емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і відразу. К. Ізард розширив цей список до десяти: цікавості, радості, здивування, гніву, горя, відрази, зневаги, страху, сорому й провини. Загальна кількість емоцій, враховуючи похідні, варіюється від 320 до 500.

Однак для ефективного використання емоційного інтелекту необхідно враховувати культурний контекст, адже реакції на однакові події можуть відрізнятися в різних культурах.

Залежно від того, яка саме поведінкова стратегія буде обрана людиною у

стресовій ситуації (оволодіння ситуацією, послаблення або пом’якшення стресової ситуації, уникання або звикання), тобто від вибору людиною поведінкової стратегії в момент зіткнення зі стресовою ситуацією, залежить результат і швидкість гасіння стресової дії. Вибір активних стратегій і відносно низька сприйнятливість до стресової ситуації сприяють покращенню самопочуття людини. Тоді як спроби уникнути проблеми та вибір пасивних копінг-стратегій, щоб знизити емоційну напругу та не розв’язувати проблему, призводять до погіршення психофізичного стану людини.

Копінг-поведінка, як форма адаптації, включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Вона спрямована на вирішення стресових і кризових ситуацій. ***Ефективність*** такої поведінки залежить від:

 • масштабів конфлікту (внутрішньоособистісного, міжособистісного тощо);

 • значення події для людини;

 • індивідуальних особливостей (вікових, статевих, професійних).

Р. Лазарус визначив дві основні функції адаптаційної поведінки:

 1. Фокус на вирішенні проблеми й усуненні стресового зв’язку.

 2. Фокус на емоціях і управлінні дистресом.

***Базові*** стратегії (за Лазарусом і Фолкман) [13]:

 1. Розв’язання проблем.

 2. Пошук соціальної підтримки.

 3. Уникнення.

***Ресурси***, які доповнюють ці стратегії:

 1. Я-концепція.

 2. Локус контролю.

 3. Емпатія.

 4. Афіліація.

 5. Когнітивні ресурси.

**Рис. 1.3. Функціонально-рольові аспекти “Я-концепції”**

*Позитивні аспекти “Я-концепції” в контексті адаптивної поведінки*

За умови позитивної “Я-концепції” людина почувається впевнено, має високу самооцінку, почуття власної гідності та здатність контролювати ситуації. Така людина краще орієнтується у виборі ефективних поведінкових стратегій, адекватно оцінює емоції – власні й оточуючих – і розуміє необхідність соціальної підтримки. Негативна “Я-концепція” викликає протилежні наслідки: низьку самооцінку, негативне ставлення до себе, відчуття неповноцінності.

*Локус контролю та емоційний інтелект*

Локус контролю дозволяє людині брати відповідальність за себе та події навколо. Поєднання цього компонента з емоційним інтелектом сприяє емоційній стійкості та здатності адекватно оцінювати ситуації.

*Емпатія та емоційний інтелект*

Емпатія – це здатність співпереживати й розуміти думки та почуття інших. Високий рівень емпатії допомагає краще оцінювати проблему, але може призвести до перенесення чужих проблем на себе. Збалансоване використання емпатії у поєднанні з емоційним інтелектом дозволяє людині ефективно співпереживати, залишаючи ресурси для власних завдань.

На початку XXI століття було створено цілісну концепцію розвитку емпатії людини, яка базується на інтеграції кількох підходів: системного, еволюційно-генетичного, соціокультурного та гуманітарного. Ця концепція розглядає емпатію як багатовимірне явище, що має ієрархічно структурований характер. У межах цієї концепції ґрунтовно досліджено психологічні механізми виникнення та функціонування емпатії. Виявлено, що відображення переживань іншої людини, а також їх подальша трансформація можуть мати різний ступінь складності та проявлятися на кількох рівнях: фізіологічному, психофізіологічному, соціопсихологічному та духовному. Кожен із цих рівнів має свої особливості та специфіку.

На фізіологічному рівні емпатія зазвичай проявляється у вигляді базового сприйняття емпатогенної ситуації. Суб’єкт емпатії (тобто той, хто проявляє емпатію) підсвідомо заражається емоційним станом об’єкта емпатії (іншої людини). Це відбувається через спостереження та автоматичну реакцію на емоції іншої особи. У цьому процесі домінують природні фізіологічні реакції, такі як зміна серцевого ритму чи мімічні реакції.

На психофізіологічному рівні відбувається ідентифікація суб’єкта емпатії з її об’єктом. Іншими словами, людина починає відчувати емоції, подібні до тих, які переживає інша особа. Цей процес називають співпереживанням, адже суб’єкт відчуває емоції так, ніби вони належать йому самому. Це може бути страх, радість, сум чи інші почуття, які є результатом емоційного зв’язку між суб’єктом та об’єктом емпатії.

На соціопсихологічному рівні емпатія набуває усвідомленого характеру. Людина починає не лише переживати емоції іншої особи, але й осмислювати ці емоції та їх значення. На цьому рівні емпатія може проявлятися через співчуття, підтримку, співрадість, а іноді навіть заздрість чи злорадство. Цей рівень також включає формування моделей поведінки, які можуть бути спрямовані на допомогу об’єкту емпатії чи, навпаки, на протидію його діям. Реалізація цих моделей відбувається через усвідомлені дії у соціальному контексті.

Духовний рівень емпатії пов’язаний із глибоким осягненням смислових і екзистенційних аспектів життя об’єкта емпатії. Тут емпатія стає не лише засобом відчуття іншого, але й способом проникнення у його внутрішній світ. На цьому рівні суб’єкт емпатії може відчувати вершинні, іноді містичні переживання, які виходять за межі звичайного емоційного сприйняття. Це може проявлятися у формі альтруїзму, трансперсонального зв’язку, глибокого духовного співчуття чи навіть надвчування – особливого виду інтуїтивного розуміння іншої людини.

Таким чином, емпатія є складним і багаторівневим процесом, який охоплює як базові фізіологічні реакції, так і високорозвинені духовні форми взаємодії між людьми. Це підтверджує її важливість для різних аспектів людського життя, від емоційної підтримки у повсякденних ситуаціях до глибокого екзистенційного розуміння іншого.

Афіліація та емоційний інтелект

Афіліація означає прагнення до соціальних зв’язків. Поєднання афіліації з емоційним інтелектом сприяє успішному будуванню взаємин у всіх сферах життя. Розуміння емоцій себе та інших дозволяє людині ефективно співпрацювати, вирішувати конфлікти й реалізувати особисті цілі в соціальних контекстах.

Когнітивний ресурс та емоційний інтелект

Розвинений когнітивний ресурс дозволяє людині аналізувати складність стресової ситуації, оцінювати ресурси та будувати стратегії для її вирішення. Процес когнітивного оцінювання включає:

 1. Первинне оцінювання – визначення міри загрози ситуації (нейтральна, стресова або така, що не зачіпає індивіда).

 2. Вторинне оцінювання – аналіз власних ресурсів для вирішення проблеми.

 3. Переоцінка – комбінований аналіз загрози та ресурсів для уточнення стратегії дій.

Емоційний інтелект допомагає розпізнати й зрозуміти емоції, що виникають на кожному етапі оцінювання, та забезпечує перехід від реактивності до свідомого планування дій.

*Розвиток емоційного інтелекту протягом життя*

Емоційний інтелект не є сталою характеристикою; його можна й потрібно розвивати. Успішна взаємодія із зовнішнім середовищем та власними емоціями сприяє зростанню ефективності адаптаційної поведінки.

*Форми адаптаційної поведінки*

У кожного індивіда можуть бути індивідуальні стратегії подолання стресу, що охоплює як свідомі, так і несвідомі способи реагування. На її формування впливають адаптаційний потенціал особистості, професійні, вікові та гендерні особливості, а також соціокультурний контекст [35].

Поєднання емоційного інтелекту та індивідуальних адаптивних ресурсів допомагає людині ефективніше планувати свої дії, оцінювати ситуацію та шукати соціальну підтримку. Висока мотивація до успіху стимулює пошук нових форм поведінки, спрямованих на вирішення стресових і кризових ситуацій.

**Висновки до Розділу І**

Теоретичний аналіз поняття “емоційний інтелект” демонструє, що емоції відіграють ключову роль у забезпеченні адаптації людини до складних умов та стресових ситуацій. Основна функція емоцій — спрямування особистості до дій, які сприяють вирішенню проблем чи досягненню мети. Емоції впливають на стан психіки, викликаючи збудження та зміну рівноваги, що формує реакції на події, значущі для людини.

Реагування на емоції має два механізми: короткий та довгий шлях. Короткий шлях — миттєве реагування через мигдалевидне тіло, що обходить неокортекс і підкоряє раціональність емоціям. Довгий шлях — реагування через неокортекс, яке забезпечує обґрунтований аналіз ситуації.

Емоційний інтелект охоплює здатність усвідомлювати, розпізнавати та управляти власними емоціями й емоціями інших, зокрема через внутрішньоособистісний і міжособистісний компоненти. Це сприяє формуванню стосунків, досягненню мети та розвитку навичок саморегуляції.

Аналіз поняття «адаптаційна поведінка» та копінг-поведінки як її форми, показує, що вона є процесом пристосування до стресу шляхом активного чи пасивного реагування. Термін виник у 1962 році та позначає стратегії, спрямовані на подолання проблем або адаптацію до складних ситуацій. Копінг-поведінка поділяється на три основні напрями: 1) Орієнтовані на оцінювання — аналіз ситуації та її впливу на особистість; 2) Орієнтовані на проблему — усунення джерела стресу; 3) Орієнтовані на емоції — зменшення емоційного напруження.

Вибір поведінкової стратегії залежить від характеру стресу, ресурсів особистості, обставин і мотивації. Ефективне застосування стратегій допомагає знизити рівень стресу, підтримувати психологічне благополуччя й адаптуватися до зовнішніх викликів. Активні стратегії, такі як вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, сприяють поліпшенню стану, тоді як пасивні, наприклад уникнення стресу, можуть погіршувати психофізичний стан.

Ресурси індивіда від час вибору адаптаційної поведінки — це внутрішні та зовнішні чинники, що забезпечують успішне подолання стресу: “Я-концепція” - позитивне самосприйняття сприяє впевненості та високій самооцінці; негативна ж погіршує емоційний стан і підвищує вразливість; Локус контролю - відчуття контролю над ситуацією підвищує емоційну стійкість і відповідальність; емпатія - здатність розуміти емоції інших розширює варіанти вирішення проблем, хоча надмірна чутливість може завдати шкоди; афіліація - забезпечує підтримку через соціальні зв’язки та допомагає ефективніше використовувати емоційний інтелект; когнітивні ресурси - аналіз ситуації дозволяє будувати раціональні плани та уникати “застрягання” в емоціях.

Таким чином, розвинений емоційний інтелект у поєднанні з копінг-поведінкою та ресурсами сприяє успішній адаптації до стресових ситуацій, забезпечуючи особистісний і соціальний розвиток.

**РОЗДІЛ ІІ. ВПЛИВ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ**

**ІНТЕЛЕКТ ТА АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ**

**2.1. Теоретичний аналіз поняття “кризова ситуація” у науковій літературі**

Ситуація, як явище, охоплює взаємодію духовної та природної реальностей, що створює унікальний контекст “тут і зараз”. Людина може бути творцем або учасником ситуації, що створюється зовнішніми чинниками, включаючи природу чи інших осіб. Навіть перебуваючи в ролі спостерігача, людина реагує на ситуацію, але спосіб реакції залежить від її інтенсивності та суб’єктивного сприйняття.

Криза (від грец. “krisis”) визначається як переламний момент, що супроводжується загрозами, нестабільністю чи необхідністю прийняття рішень. Вона може змінити звичний порядок, викликати емоційне чи фізичне напруження і вимагати адаптації до нових умов. У китайській мові криза включає два аспекти: загрозу і можливість, що підкреслює її потенціал для розвитку.

Історично поняття “криза” використовувалося в медицині ще до XVII-XVIII ст., а згодом поширилося на соціальні, військові та політичні події. Сучасні дослідження показують, що кризові явища зустрічаються у всіх сферах людського життя 74.

Ситуація, що розгортається в Україні з моменту масованого вторгнення Росії та початку війни, вписується в поняття кризи.

Війну Росії проти України можна розглядати як екстремальну ситуацію -ситуацію, що виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Для деяких груп людей в Україні ця ситуація є екстремальною, оскільки внутрішній стрес, який вона викликає, часто перевищує людські можливості, порушує звичний спосіб життя та поведінку і може мати небезпечні наслідки. Несподівана втрата близької людини, насильство, полон, катування, свідчення про загибель людей можуть розглядатися як екстра-екстремальні.

Колективна травма – це психологічна травма, якої зазнають групи будь-якого розміру, аж до всього суспільства, внаслідок соціальних, техногенних чи екологічних катастроф, політичних чи інших злочинних дій соціальних суб'єктів. Психологічні наслідки колективної травми включають соціальну фрустрацію, посилення психологічних проблем, посттравматичний стрес і пов'язані з ним розлади, збільшення кількості фізичних захворювань, групоцентризм і схильність ідеалізувати свою соціальну групу і розглядати інші групи, особливо групу, відповідальну за травму, як ворога.

Продовжений стрес призводить до перенавантаження фізичних і психічних функцій людини, що, в свою чергу, виснажує весь організм та впливає на його роботу й ефективність психічних процесів.

Будь-яка стресова ситуація пов’язана з індивідуальною адаптаційною реакцією людини на цю ситуацію для її подолання. Така ситуація може суттєво напружувати людину і навіть перевищувати її ресурси. Когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля людини для подолання стресової ситуації, адаптації до неї, називається копінг-поведінкою людини. Така поведінка може змінюватися залежно від самої ситуації, наявності внутрішніх особистісних ресурсів та прийняття цієї ситуації людиною.

Залежно від того, яка саме поведінкова стратегія буде обрана людиною у

стресовій ситуації (оволодіння ситуацією, послаблення або пом’якшення стресової ситуації, уникання або звикання), тобто від вибору людиною копінг-стратегії в момент зіткнення зі стресовою ситуацією, залежить результат і швидкість гасіння стресової дії. Вибір активних стратегій і відносно низька сприйнятливість до стресової ситуації сприяють покращенню самопочуття людини. Тоді як спроби уникнути проблеми та вибір пасивних копінг-стратегій, щоб знизити емоційну напругу та не розв’язувати проблему, призводять до погіршення психофізичного стану людини.

***Перебіг кризи можна поділити на кілька етапів:***

- Прискорення подій (ефект перевернутої напруги): людина усвідомлює, що нагромаджуються події, які неможливо контролювати звичними способами і засобами;

- Розгубленість: почуття тривоги і дискомфорту посилюється, напруження зростає і людина звертається до ресурсів другого рівня (знайомих, священиків, друзів, колег тощо), але якщо ці варіанти не спрацьовують, посилюється почуття безпорадності і знижується самооцінка;

- Перехідна фаза: ця фаза характеризується використанням ресурсів третього порядку (соціальні інституції, психотерапевти, телефони довіри). Напруга зростає через невдалі спроби мобілізувати ресурси усіх порядків, негативні почуття підривають душевні сили особистості і можуть з'являтися суїцидальні думки та спроби;

- Реорганізація: переоцінка зовнішніх і внутрішніх ресурсів, “інвентаризація” наявних ресурсів, нове розуміння проблемної ситуації та прийняття рішення щодо подальших дій;

- Відновлення: встановлюється нормальний рівень функціонування та відновлюється відчуття стабільності в житті.

Гострі та довготривалі стресові стани характеризуються різною динамікою. Гострі стресові стани пов'язані з дією факторів несподіванки та раптовості. Існують різні періоди розвитку гострих ситуацій, кожен з яких вимагає втручання відповідних фахівців.

1. Гостра фаза характеризується раптовим виникненням загрози життю людини та її близьких. Гостра фаза триває з моменту, коли людині починає загрожувати небезпека, до початку рятувальних робіт (що може тривати від кількох хвилин до кількох годин). Потужний екстремальний шок цього моменту призводить до розвитку неспецифічних, неособистісних психогенних реакцій, пов'язаних переважно з інстинктом самозбереження і заснованих на страху різної інтенсивності. У цей період психогенні реакції спостерігаються переважно на психотичному та непсихотичному рівнях. Психічні розлади у поранених займають особливе місце. У таких випадках вкрай необхідним є проведення кваліфікованого диференційно-діагностичного аналізу з метою встановлення прямого психогенного зв'язку між психічним розладом і психогенним та причинно-наслідкового зв'язку з отриманою травмою (наприклад, черепно-мозковою травмою, опіковим отруєнням і т.д.).

2. Другий період - це, так би мовити, період рятувальних робіт і початок нормального життя в екстремальних умовах. У цей період на формування дезадаптації та станів психічного розладу сильно впливають не тільки особистісні особливості постраждалого і все ще існуючі загрози, а й усвідомлення постраждалим можливих нових стресових факторів, таких як втрата рідних, житла і майна, розлука з сім'єю.

Тривалий стрес у цей період значною мірою пов'язаний із очікуванням повторного опромінення, невідповідністю результатів рятувальних операцій очікуванням постраждалих, а також необхідністю ідентифікації загиблих родичів. На зміну психічному та емоційному напруженню, характерному для початку другої фази, приходить зростаюча втома і “демобілізація”, а наприкінці періоду з'являються симптоми недієздатної депресії.

3. У третьому періоді, який починається після евакуації постраждалих у безпечніші райони, багато людей здійснюють складну емоційну та когнітивну обробку ситуації, оцінюючи власний досвід і почуття. Наприклад, актуалізуються психогенні та травматичні чинники, пов'язані зі зміною стереотипів життя, які з'являються на зруйнованій або переміщеній території. Стаючи хронічними, вони сприяють формуванню відносно стійких психогенних розладів. У цей період домінуючими стають неспецифічні невротичні реакції та стани, патохарактерологічні зміни, посттравматичний стресовий розлад та соціальний стресовий розлад. У таких випадках спостерігаються два типи реакцій: «соматизація» багатьох невротичних розладів або, навпаки, «психопатологізація», що призводить до визнання травми, фізичної хвороби та реальних труднощів у житті потерпілого.

*Типи криз у психології:*

 1. Вікові кризи. За Л.С. Виготським, це закономірні зміни особистості під час переходу від одного стабільного періоду до іншого. Вони супроводжуються появою нових психологічних утворень. Е. Еріксон виділяє вісім обов’язкових вікових криз, які впливають на формування особистості.

 2. Екзистенційні кризи. Пов’язані зі зміною або втратою сенсів і цінностей, що можуть виникати як самостійно, так і разом із віковими кризами.

 3. Кризи систем. Характеризуються дестабілізацією в соціальних, освітніх, медичних та інших системах.

 4. Соціальні кризи. Це конфлікти та суперечності у взаємодії між соціальними групами, інституціями або членами суспільства.

 5. Множинні кризи. Одночасне виникнення кількох криз різного характеру.

 6. Кризи ситуацій. Відзначаються раптовістю (стихійні лиха, аварії, війни, втрати близьких тощо).

*Криза у психіатрії та терапії*

Поведінка та переживання здорових людей у серйозних кризових та екстремальних ситуаціях часто мають ознаки психологічної травми. Це пов'язано з тим, що стресова ситуація значно переважає силу та інтенсивність захисних механізмів і можливостей людини. Водночас слід зазначити, що ступінь непереносимості дистресу у різних людей різний.

Австрійському психіатру і засновнику психоаналізу Зигмунду Фройду належать праці “Своєчасні роздуми про війну і смерть” та “Психоаналіз та неврози війни”, праці з цієї тематики належать німецьким психіатрам Емілю Клаппеліну, Семюелю Майєрсу, американському психіатру і психоаналітику Абраму Кардінеру; Р. Грінкеру і Д.Шпігелю. В.Франкл описав синдром в'язнів концтаборів [65]. ; Л. Еттінгер і А. Стром також вивчали синдром воєнної травми; К. Шнайдер здійснив феноменологічну диференціацію станів, спричинених травмою.

Розуміння кризових ситуацій стало основою терапевтичних досліджень, зокрема в психіатрії. Е. Ліндерман вивчав реакції на втрату близьких, що стало поштовхом до розвитку теорії кризових втручань. Джеральд Каплан визначив кризу як проблему, яка не може бути вирішена звичайними методами. Її виникнення пов’язане з порушенням гомеостазу, а відновлення рівноваги стає центральним завданням кризового втручання.

*Психологічні аспекти кризи*

Криза — це завершення старого етапу та початок нового, однак процес переходу може супроводжуватися руйнівними явищами, якщо людина не готова до змін. Іноді це призводить до “застрягання” у кризі, що впливає на емоційний і фізичний стан, або навіть до саморуйнування. Т.М. Титаренко наголошує, що переживання кризової ситуації залежить від ряду чинників [58] , серед яких:

 • Індивідуальний досвід. Те, що в минулому могло не сприйматися як криза, у теперішньому може стати катастрофою.

 • Суб’єктивне сприйняття. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні реакції залежно від психологічного стану людини.

 • Здатність до адаптації. Люди, які готові залишити звичні патерни поведінки, легше проходять через кризові етапи.

Психологічні кризи включають кризи, пов'язані з особистісними змінами, а також кризи, спричинені не внутрішніми змінами, а зовнішніми стимулами, такими як переміщення, війна, революція чи катастрофа. До психологічних криз відносяться, перш за все, кризи розвитку або ембріональні кризи, які є природною частиною процесу психічного розвитку. За своєю суттю вона пов'язана з якісним переходом людини на новий етап (зумовлений передусім суто фізіологічними змінами в організмі), де відкривається новий образ світу, нові смисли і стосунки з людьми та відбувається переоцінка багатьох цінностей. Автори часто розглядають кризу ідентичності та подібні до неї кризи сенсу життя як “відновлення балансу” на певному етапі життя.

У кризових ситуаціях типовими емоційними реакціями є тривожність, гнів, провина, сором, депресія. Також можуть активуватися нав'язливі думки та примітивні захисні механізми, такі як проекція, витискання, заперечення та ізоляції. Високий рівень тривоги заповнює свідомість людини, змушуючи її вірити в жахаючі думки, які вона б не сприйняла за звичайних обставин. Подібний процес відбувається, коли людина перебуває у пригніченому стані або гніві. У цьому відношенні початкова реакція на подію може бути більш шкідливою, ніж сама подія.

Алекситимія зустрічається приблизно у 10% населення і може виникати в різних психоемоційних ситуаціях.

Нездатність людини виражати свої почуття словами призводить до нездатності розпізнавати свої емоції та тривоги. Нездатність розпізнавати власні емоції також унеможливлює розуміння та співпереживання переживань і почуттів інших людей. У такому разі світ для людини поступово стає емоційно бідним, але насиченим подіями, підсилюються негативні емоції за рахунок того внутрішнього досвіду, який людина має, і з рештою людина втрачає здатність долучатися до об'єктивних ситуацій. Як наслідок, людина не проживає ситуацію і не отримує з неї особистого досвіду.

Це є обмеженням чуттєвого зв'язку зі світом і знижує здатність відрізняти емоції від тілесних відчуттів, адекватно реагувати в стресових чи конфліктних ситуаціях, розуміти світ у всій його складності та конструювати контекст, подібний до ситуації. Таким чином, у людей з'являється відчуття, що їх переслідують невдачі в діяльності, можливо, реальні, а можливо, існуючі лише в їхній свідомості. Так і невдачі починають набувати для людини більшої емоційної значущості та особистісного сенсу, ніж досягнення цілей. У такому випадку спотворюється мотиваційне поле, зміщуються смислові акценти і сильно страждають відносини між людиною і навколишньою дійсністю.

Причиною кризи можуть бути як внутрішні чинники (наприклад, глобальні зміни на рівні особистості, самоаналіз, усвідомлення потреби в самореалізації, диференціація Я-концепції), так і зовнішні, пов'язані з різкою зміною соціальних обставин, трансформацією статусу, втратою близьких людей – особливо якщо ця людина була об'єктом ідентифікації.

Титаренко Т.М. вважає, що на формування переживання людиною кризової ситуації впливають різні чинники (Рис. 2.1.).

**Рис. 2.1. Чинники, що формують та зумовлюють рівень переживання особою кризової ситуації**

*Криза як рушійна сила розвитку*

Кризові ситуації стимулюють особистісний розвиток і сприяють еволюції людини. Вони підштовхують до переосмислення життєвих цінностей, формують нові навички та відкривають перспективи для змін. Однак для позитивного впливу важливо забезпечити зовнішню підтримку та розвивати внутрішні ресурси.

У якості такого собі емоційного «застосунку» особистості емоційний інтелект виконує стресогенну та адаптивну функцію. Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота прояву симптомів стресу, реакція людини на складні життєві ситуації, перебудова організму і адаптація до стресорів. Якщо суб'єкт мобілізує свої власні ресурси і резерви для адаптації до кризової ситуації, це можна вважати корисним стресом, певним рушієм – еустресом. Еустрес виникає, коли індивід сприймає стрессор як позитивний виклик, а не загрозу.

 Якщо особа не адаптована до стресової ситуації, вона не в змозі подолати стрес, і починається емоційна втома - дистрес. Звичайно, для активізації життєдіяльності людини необхідна певна стресова ситуація, але важливо, чи може вона перетворити стрес в еустрес. Таким чином, EQ грає роль стабілізуючого фактора, що сприяє підтримці психосоціальної адаптації під впливом стресових факторів, і навіть як фактор подолання надзвичайних ситуацій.

До індивідуальних особливостей людини відносять її характер, темперамент, мислення, сприйняття, уяву, схильності, інтереси, здібності, почуття, пам'ять. Сила чи слабкість волі особи напряму залежить від врівноваженості людини в житті, яка, своєю чергою, формується під впливом різних життєвих подій, ситуацій, реакцій (Рис. 2.2.).

**Рис. 2.2. Критерії впливу на силу волі людини за Т.М. Титаренко**

Кризові ситуації відіграють надзвичайно важливу роль у житті людини, оскільки є неминучим явищем у її особистісному, професійному та соціальному розвитку. Вони впливають на всі аспекти буття особистості – емоційний, психологічний, фізичний, соціальний – і можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер. Саме через призму кризових ситуацій стає можливим краще розуміння внутрішнього світу людини, її здатності до адаптації та подолання викликів.

***Класифікація кризових ситуацій***

Т.М. Титаренко пропонує розглядати кризові ситуації через життєві світи особистості, умовно поділяючи їх на внутрішній і зовнішній простори. У межах цих просторів виділяються різні типи життєвих світів, що характеризуються своїми специфічними проявами криз. Наприклад:

 1. У **легкому та простому життєвому світі** навіть затримка задоволення базових потреб може викликати кризу, тоді як часткова незадоволеність цих потреб вже призводить до катастрофи, а сильний стрес переростає у глобальну життєву кризу.

 2. У **важкому та простому життєвому світі** присутність терпіння змінює ставлення до стресових ситуацій, перетворюючи їх на предметну діяльність чи навіть психосоматичну симптоматику. Проте неможливість задовольнити базову потребу може стати загрозою життю, викликати фрустрацію і перерости у кризу.

 3. У **легкому та складному життєвому світі** людина зазвичай володіє ефективними механізмами опанування стресу, тому фрустрації майже не виникають. Криза може бути спровокована лише внутрішнім конфліктом, наприклад, незадоволеністю двох суперечливих потреб, що порушує єдність свідомості.

 4. У **важкому та складному життєвому світі** відсутні очікування задоволення всіх потреб, тому стрес чи навіть фрустрація не завжди розглядаються як кризи. Водночас тривалий і тотальний стрес здатен викликати так звані “мікрокризи”.

***Нормативні та анормативні кризи***

Кризи також поділяються на **нормативні** та **анормативні**. До нормативних належать вікові кризи, які є природними і закономірними для кожної людини. Їх перебіг зумовлений фізичними, психологічними та соціальними чинниками, зокрема вихованням, досвідом, станом нервової системи та стосунками з оточенням. Як правило, такі кризи тривають недовго, не призводять до патологій, проте можуть супроводжуватися тривожністю, напруженістю або депресивними симптомами. Початок вікової кризи пов’язаний із психологічним насиченням провідною діяльністю, властивою певному віковому етапу.

Анормативні кризи виникають унаслідок раптових або складних життєвих обставин, які змінюють звичний уклад життя. Вони часто є наслідком накопичення невдоволення собою, своєю діяльністю чи стосунками з іншими. Щоденні негаразди можуть провокувати анормативні кризи або впливати на їхню тривалість і інтенсивність. У таких випадках криза виступає каталізатором, який примушує людину до дій, що перевищують її адаптаційні можливості, руйнуючи як “застаріле”, так і те, що тільки формується.

***Вплив кризових ситуацій***

Кризи значно впливають на емоційний стан людини, її здатність до адаптації та психосоматичне здоров’я. Вони можуть мати руйнівний вплив, викликаючи депресії, тривожні стани, порушення стосунків і навіть загрозу самогубства. Проте кризова ситуація також може стати рушійною силою для змін, сприяти саморозвитку, активізації внутрішніх резервів та переосмисленню цінностей. Важливим є те, як особистість сприймає кризу і якими засобами долає її виклики.

Рекомендується враховувати зовнішні аспекти емоційних проявів, оскільки внутрішні прояви емоційного інтелекту взаємодіють із зовнішніми в актах життєдіяльності. Інтелект проявляється в протіканні емоційних процесів, зокрема: інтенсивності, частоті вираження емоцій, умов їх виникнення; ознаках основних емоцій як процесу, їх модальності, відповідності чи невідповідності цієї модальності ситуаційним стимулам.

Низький рівень EQ відповідає реалізації емоційних реакцій на зовнішні подразники. Він заснований на механізмі умовних рефлексів (реактивної дії) і діяльності, в умовах якої зовнішня складова переважає над внутрішньою. Це пов’язано із недостатньою усвідомленістю, низьким самоконтролем та високою ситуативною обумовленістю. Особливостями цього рівня є: переважання негативних емоцій, тривоги, негативних відчуттів і ставлення до себе та інших. Людям з низькими показниками емоційного інтелекту важко керувати своїм емоційним станом у взаємодії разом з іншими, розуміти почуття як свої, так і інших людей, проявляти до них співчуття. Людина з низьким рівнем емоційного інтелекту не завжди може вірно оцінити ризики, особливо під час надзвичайних ситуацій.

Це група емоційного ризику за рівнем інтелекту, часто це люди з низькою самооцінкою, невпевнені в собі, замкнуті люди т. д. Наявність достатнього рівня емоційного інтелекту у людини допомагає підтримувати її психічне здоров'я загалом, стає передумовою для хорошого рівня міжособистісних відносин. Емоційний інтелект визначається і здібністю регулювати свій настрій і дозволяє співвідносити його з позитивними емоціями (самопочуттям) та залежністю від стресу, радості, розваги. Розвинений EQ допомагає особі убезпечити себе від надмірного занепокоєння, депресивних станів тощо.

***Етапи переживання кризи***

Процес адаптації до кризової ситуації включає кілька ключових етапів:

 1. **Шок та заперечення.** Людина відчуває сильний емоційний удар, може заперечувати реальність проблеми.

 2. **Усвідомлення проблеми.** Особистість починає розуміти масштаби кризи та її вплив на життя.

 3. **Пошук рішень.** На цьому етапі активізуються внутрішні ресурси, шукаються способи виходу зі складної ситуації.

 4. **Прийняття змін.** Людина адаптується до нових умов, знаходить смисл і будує нові життєві стратегії.

***Стратегії подолання***

Подолання кризової ситуації залежить від рівня зрілості особистості, її адаптаційних ресурсів і соціальної підтримки. Ефективні стратегії включають:

 • **Соціальну підтримку.**

Взаємодія з родиною, друзями або психологами сприяє емоційній стабільності.

 • **Розвиток адаптивних навичок.** Практики стресостійкості, медитації, рефлексії допомагають краще опановувати ситуацію.

 • **Психологічні механізми захисту.** Гумор, сублімація або раціоналізація сприяють конструктивному сприйняттю кризи.

Поняття психотравми, яке часто використовується як синонім таких термінів, як “емоційний травматичний стрес” або “емоційна травма”, охоплює широкий спектр явищ, пов’язаних із глибокими психічними переживаннями. Воно описує стан, що виникає внаслідок відчуття невідповідності між загрозливими факторами зовнішнього середовища та індивідуальними можливостями людини впоратися з ними. Це супроводжується інтенсивними емоціями, зокрема страхом, гострим відчуттям безпорадності, втрати контролю над ситуацією. Також спостерігаються когнітивні зміни, розлади в механізмах регуляції афективних станів, які часто стають причиною тривалих фізичних, психічних та особистісних розладів.

На фізіологічному рівні психотравма викликає значні зміни у функціонуванні організму. Зокрема, порушується біохімічна рівновага, що може пояснювати виникнення таких станів, як тимчасове знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету та загальне виснаження організму. Робота мозку також зазнає трансформацій: порушується міжпівкульна передача нервових сигналів, змінюється функціонування нейронів кори головного мозку. Найбільше страждають ті ділянки мозку, які відповідають за контроль агресивності та регуляцію циклу сну. Це може зумовлювати зростання рівня тривожності, імпульсивності та виникнення труднощів із нормальним відпочинком.

Одним із найбільш помітних наслідків емоційного травматичного стресу є зміна функціонування пам’яті. Травматичні події закарбовуються в пам’яті надзвичайно яскраво, утворюючи так званий “механізм травматичної пам’яті”. Цей механізм спочатку має захисний характер, оскільки допомагає організму адаптуватися до умов, які загрожують життю. Однак надалі він стає причиною посттравматичних стресових станів (ПТСР).

Навіть після припинення дії стресового фактора травматичні спогади продовжують зберігатися у довготривалій пам’яті. Ще більше ускладнює ситуацію те, що ці образи періодично “виходять” у оперативну пам’ять, нагадуючи про травматичну подію та провокуючи нові хвилі емоційного напруження. Це сприяє розвитку посттравматичного стресового розладу, який характеризується інтенсивними, часто тривалими емоційними реакціями на стресовий фактор.

ПТСР може виникати внаслідок як природних катаклізмів (землетруси, повені, пожежі), так і лих, спричинених діяльністю людини (переслідування, терористичні акти, воєнні конфлікти). Окремо виділяють посттравматичні розлади, що виникають через насильство, включаючи розбійні напади, зґвалтування чи тортури. У всіх цих випадках ключовою ознакою розладу є неможливість подолати травматичні спогади, що стає основним фактором погіршення як психічного, так і фізичного здоров’я людини.
Таким чином, психотравма — це складний феномен, який поєднує психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. Її наслідки охоплюють як короткострокові реакції організму, так і тривалі розлади, які потребують комплексного підходу до лікування та психокорекції.

Криза може стати ключовою подією, що змінює життя, своєрідним поштовхом до розвитку, створити нові можливості та сприяєи особистісному зростанню. Як зазначає Т.М. Титаренко, саме кризи часто стають основою для глибоких трансформацій, допомагають людині переосмислити свої цінності, знайти новий смисл і рухатися далі (Рис. 2.3.) [58, 205 с.].

**Рис. 2.3. Фактори впливу на формування сприйняття**

**людиною кризової ситуації**

Вибір типу адаптаційної поведінки особистості під час кризової ситуації безпосередньо залежить від її сприйняття ситуації, емоційного стану, а також від викликів та вимог, які ця ситуація ставить перед людиною, глибини психотравми. Згідно з Р. Лазарусом, основні типи стратегій опанування кризовими ситуаціями включають:

 1. Проблемно-орієнтований тип – націлений на вирішення проблеми;

 2. Емоційно-сфокусований тип – націлений на зміну емоційного стану в контексті ситуації;

 3. Уникання – тип, що орієнтований на відхід від ситуації. Ці стратегії можуть комбінуватися між собою.

До інших стратегій опанування кризою відносяться:

 • дистракція (відволікання уваги від джерела стресу для зниження тривожності та стресу);

 • релаксація (методи відпочинку та розслаблення);

 • стратегія переосмислення кризової ситуації;

 • стратегія пасивного прийняття ситуації;

 • стратегія емоційного реагування;

 • стратегія пошуку зовнішньої підтримки.

Ставлення до кризової ситуації може бути різним і залежить від внутрішнього психологічного стану особистості. Це може бути тимчасова втрата адаптивності, труднощі з пристосуванням до змін, психологічна ригідність, гнів, страх або апатія, що суттєво ускладнюють сприйняття реальності.

Основні типи ставлення до кризової ситуації включають:

 1. Ігноруючий тип – недооцінка серйозності ситуації, що може бути результатом дефіциту ресурсів для її розв’язання або наслідком попередніх травм. Ігнорування може допомогти зберегти впевненість, але є тимчасовим рішенням;

 2. Перебільшений тип – переоцінка загрози, що може призвести до іпохондрії і ускладнити реальне розуміння ситуації. За цього типу людина не бере на себе відповідальність за своє життя та рішення;

 3. Волюнтаристський тип – заперечення реальності та заперечення кризової ситуації, що призводить до надмірного навантаження і уникання фактичної ситуації, поглиблюючи кризу;

 4. Демонстративний тип – перебільшення проблеми, привертання до себе уваги і використання ситуації для маніпулювання оточенням з метою отримання допомоги чи вигоди;

 5. Продуктивний тип – здоровий підхід до ситуації, коли людина адекватно вибирає стратегію для подолання кризи, використовуючи всі можливі стратегії. Така поведінка є гнучкою і адаптивною до різних кризових ситуацій.

Згідно з Т.М. Титаренко, кожна життєва криза має три ступені глибини: поверхневий, середній і глибокий. Найнебезпечніша криза найчастіше має поверхневий ступінь, і чим раніше її буде виявлено, тим легше її подолати.

Переживання на поверхневому рівні кризової ситуації часто супроводжуються дратівливістю, апатією, тривогою, внутрішньою дисгармонією і невдоволенням життєвим ритмом.

На середньому рівні переживання пов’язані з безсиллям, що супроводжує виконання повсякденних справ, страхом за майбутнє, хронічною втомою, агресивністю і порушенням сну та апетиту.

Переживання глибокого рівня кризи супроводжуються відчуттям безглуздості життя, втратою здатності планувати майбутнє та знецінюванням минулого. Людина відчуває свою неповноцінність, і можуть з’являтися суїцидальні думки.

Кризова ситуація — це складна і важлива життєва ситуація, що впливає на всі сфери життя людини, часто настає раптово і вимагає зміни. Вона може стати можливістю краще зрозуміти себе, поєднати визнання цінності свого минулого з усвідомленням теперішнього та спрямуванням майбутнього.

**2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту залежно від віку людини**

Перед тим як розглядати емоційний інтелект, варто зупинитися на біологічних та соціальних передумовах його розвитку. Як зазначає М. Брекет, директор центру розвитку емоційного інтелекту Єльського університету, діти, що зростають у середовищі емоційної освіченості, можуть значно поліпшити якість життя, створюючи приємніше середовище для себе та оточуючих.

Більшість дослідників вважають, що дитинство є найкращим періодом для розвитку емоційного інтелекту. Д. Гоулман вважає, що саме в дитинстві та підлітковому віці формується основа емоційних звичок.

Біологічні передумови розвитку емоційного інтелекту включають:

1. Рівень емоційного інтелекту батьків та сімейний дохід, оскільки висока емоційна компетентність батьків сприяє розвитку цієї якості в дітей;

 2. Правопівкульний тип мислення, що стимулює розвиток інтуїції, креативності, емпатії і дає можливість кращого розуміння емоцій інших людей;

 3. Особливості темпераменту – екстраверти зазвичай краще реагують на емоції інших завдяки своїй орієнтації на зовнішній світ.

Соціальні передумови розвитку емоційного інтелекту включають:

 4. Синтонія та раціоналізація в сімейних стосунках;

 5. Рівень самосвідомості дитини;

 6. Зовнішній локус контролю, що впливає на сприйняття емоцій та управління ними;

 7. Релігійність та соціалізація;

 8. Сімейний дохід та освітній рівень батьків;

 9. Гендерні відмінності у вихованні дітей;

 10. Емоційна стабільність у родинних стосунках та впевненість у емоційній компетентності.

Розвиток емоційного інтелекту не є статичним процесом і має певні вікові особливості. Вважається, що у жінок і дівчат рівень емоційного інтелекту значно вищий, ніж у чоловіків і хлопців, що є фактором для більш високої емоційної чутливості та реакції на емоції інших. Зі збільшенням віку рівень емоційного інтелекту зростає, і людина краще розуміє свої емоції та переживання інших.

Таким чином, емоційний інтелект розвивається через взаємодію з соціумом, і чим довше ця взаємодія триває, тим більш розвиненим стає цей аспект інтелекту.

Модель емоційного інтелекту, яку пропонує І.М. Андрєєва, є комплексною та інтеграційною, охоплюючи три рівні розвитку, які взаємодіють між собою, і визначають здатність людини ефективно управляти своїми емоціями та емоціями інших людей [4]. Ця модель дозволяє розглядати емоційний інтелект як процес, який розвивається протягом усього життя та включає в себе різні рівні когнітивного та особистісного розвитку (Рис. 2.4.).

**Рис. 2.4. Інтеграційна модель емоційного інтелекту за І.М. Андреєвою**

***Перший рівень: інтелект індивіда***

На цьому рівні розвитку емоційний інтелект проявляється як основа для подальшої емоційної діяльності людини. Він безпосередньо пов’язаний з вродженими властивостями організму, такими як темперамент, схильність до певних емоційних реакцій, стійкість до стресів і здатність до емоційної активності. Це також включає здатність до емоційної саморегуляції в складних ситуаціях, а також вміння емоційно взаємодіяти з оточенням. Психологічний темперамент, його різноманітні характеристики, такі як емоційна чутливість і активність, визначають, наскільки швидко і глибоко індивід переживає емоції. Цей рівень формує основу для емоційного інтелекту на наступних етапах розвитку.

І адаптаційна поведінка – це самостійна поведінка людини, яка формує стратегії для вирішення, усунення, пом’якшення, зменшення, пристосування до стресової ситуації. Така поведінка є адаптивною до різних кризових подій і проявляється в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Благополуччя людини, її фізичне та психічне самопочуття залежать від усвідомленого вибору копінг-стратегій в момент зіткнення людини із стресовими обставинами. Копінг-стратегії є багатовимірними, що дозволяє людині розв’язувати, попереджувати складні життєві ситуації, навчатися контролювати власні емоції, ставати частиною стресової ситуації чи уникати її, щоб знизити вплив стресу на організм та психіку.

***Другий рівень: інтелект суб’єкта діяльності***

Цей рівень емоційного інтелекту є більш складним і включає в себе два основні аспекти: інструментальний і індивідуально-особистісний.

 1. **Інструментальний емоційний інтелект** орієнтований на здатність людини використовувати емоції як інструмент для досягнення практичних цілей. Це вміння правильно інтерпретувати емоційні сигнали з оточення, використовувати їх для прийняття рішень та адаптації до соціальних ситуацій. Важливою є здатність керувати емоціями таким чином, щоб вони не заважали розв’язанню практичних завдань. Це також включає в себе дві складові:

 • **Досвідчений емоційний інтелект** — здатність людини розпізнавати і виражати емоції на основі свого досвіду, а не на основі глибокого осмислення причин цих емоцій.

 • **Стратегічний емоційний інтелект** — здатність здійснювати емоційну регуляцію, контролюючи свої емоційні реакції і перенаправляючи їх на досягнення певних цілей, не переживаючи при цьому інтенсивних емоцій.

 2. **Індивідуально-особистісний емоційний інтелект** розкривається через здатність людини свідомо рефлексувати свої емоції, зберігати емоційну стабільність, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Основною його складовою є:

 • **Міжособистісний емоційний інтелект** — здатність адекватно розуміти та реагувати на емоції інших людей, підтримуючи здорові соціальні взаємини та адаптуючи поведінку до змінних соціальних обставин.

 • **Внутрішньоособистісний емоційний інтелект** — здатність саморегулювати свої емоції, відображаючи на них внутрішні переживання та контролюючи їх у відповідь на зовнішні виклики. Це включає в себе здатність до самоусвідомлення і прийняття себе з усіма емоційними реакціями.

Цей рівень має велике значення для професійного та особистісного розвитку, оскільки він передбачає здатність до самоконтролю, розуміння емоційних реакцій і адаптації до змінюваних обставин.

***Третій рівень: інтелект особистості***

На цьому рівні емоційний інтелект людини досягає найвищого рівня розвитку. Він об’єднує всі попередні етапи та дозволяє людині не тільки регулювати свої емоції, а й досягати психологічної зрілості, що необхідна для ефективної адаптації до соціальних реалій. На цьому етапі емоційний інтелект не обмежується лише внутрішніми відчуттями та соціальною взаємодією, а включає в себе глибоке розуміння своїх емоцій, емоцій інших людей і загальних соціальних процесів.

**Емоційний інтелект у віці від 21 до 40 років**

Цей період є надзвичайно важливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки він передбачає етап активного соціального становлення людини. Важливим аспектом цього вікового періоду є формування емоційної зрілості через набуття досвіду в родинних, соціальних та професійних стосунках. Емоційний інтелект у цей час активно інтегрується в соціальні ролі, де особистість повинна ефективно виконувати функції сім’ї, роботи, соціальних контактів, намагаючись зберегти баланс між ними [15].

У цей період формуються основні навички самоконтролю та соціальної адаптації, що є запорукою успішної реалізації особистісного та професійного потенціалу. Важливою є також здатність усвідомлювати свої емоції, регулювати їх та враховувати емоційний стан інших людей у процесі взаємодії з ними.

Існує думка, що зміни в адаптаційній поведінці особистості тривають усе її життя. З віком ці зміни стають повільнішими, процеси формування вибору адаптаційної поведінки в дорослому віці стабілізуються. Наприклад, суттєва різниця у виборі стратегій спостерігається між юнацьким віком і віком ранньої дорослості, та майже відсутня різниця у виборі стратегій у осіб ранньої та середньої дорослості [11].

**Емоційний інтелект у середньому віці (від 40 до 60 років)**

Середній вік часто супроводжується кризою середини життя, коли відбувається переоцінка життєвих цінностей, досягнень та перспектив. Це важливий період для розвитку емоційного інтелекту, оскільки людина змушена адаптуватися до змін у фізичному, соціальному та психологічному стані. Психологічна гнучкість та здатність зберігати емоційну рівновагу допомагають людині подолати кризу та успішно адаптуватися до нових умов життя.

Можна сказати, що на збереження та розвиток емоційного інтелекту у віці пізньої дорослості впливає емоційне старіння, яке проявляється у вигляді негативних переживань (конфлікти, кризи, стресові ситуації, втрати, розчарування тощо), які фіксуються в пам’яті [37]. Чим більше в житті людини негативної інформації, тим сильніше засмічується свідома і несвідома пам'ять.

Цей період також є важливим для розв’язання конфліктів, розвитку мудрості та прийняття рішень, а також підтримки активного соціального життя [65]. Тому емоційний інтелект на цьому етапі дозволяє людині зберігати гармонію у стосунках, адаптуватися до нових життєвих обставин та зберігати психологічне здоров’я.

**2.3. Психологічні особливості задіяння стратегій адаптаційної поведінки особами для адаптації в кризовій ситуації**

Посттравматичне життєтворення є складним і багатогранним процесом, який відображає глибинні трансформації особистості після переживання значних травматичних подій. Цей процес охоплює не лише адаптацію до нових умов, але й активне формування нових життєвих орієнтирів, що базуються на здобутому досвіді. І хоча травма може викликати глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові зміни, посттравматичне життєтворення є явищем, яке вказує на здатність людини не лише зберігати, але й створювати себе заново.

***Сутність посттравматичного життєтворення***

Термін “посттравматичне життєтворення” підкреслює активну роль індивіда у процесі подолання наслідків травматичних подій. Це явище не

**Рис. 2.5. Формування посттравматичного життєтворення**

обмежується лише відновленням попереднього рівня функціонування; натомість воно включає в себе реорганізацію особистісних цінностей, смислів і цілей. Людина, яка проходить через цей процес, часто зазнає переосмислення основних принципів свого життя.

Ключовими характеристиками посттравматичного життєтворення є:

 1. **Переосмислення життєвих пріоритетів**: травматичний досвід змушує людину звернути увагу на фундаментальні аспекти життя, що раніше могли залишатися поза увагою.

 2. **Формування нових смислів**: подолання травми часто супроводжується створенням нових внутрішніх наративів, які пояснюють події, що відбулися, і надають їм значення.

 3. **Пошук ресурсів для самовідновлення**: цей процес вимагає мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, таких як соціальна підтримка, духовні практики чи творчість.

***Психологічні механізми життєтворення***

Процес життєтворення включає кілька важливих психологічних механізмів, які забезпечують адаптацію до нової реальності:

 1. **Рефлексія і самопізнання**: переживання травми спонукає людину до глибокого осмислення своїх почуттів, думок і поведінкових патернів. Це дозволяє краще зрозуміти себе та окреслити напрямки особистісного зростання.

 2. **Реконструкція смислів**: травма часто руйнує усталені уявлення про світ і своє місце у ньому. Посттравматичне життєтворення передбачає побудову нових світоглядних конструкцій, які допомагають людині інтегрувати травматичний досвід у свій життєвий контекст.

 3. **Розвиток стресостійкості**: під час адаптації до наслідків травми формується здатність ефективніше справлятися з викликами у майбутньому.

 4. **Виявлення нових можливостей**: у процесі осмислення пережитого людина нерідко відкриває в собі нові таланти, інтереси чи мотивацію до змін.

***Особливості життєтворення у різних умовах***

Процес посттравматичного життєтворення значною мірою залежить від характеру травматичних подій, індивідуальних рис особистості та соціокультурного контексту. Наприклад:

 • **Індивідуальні фактори** включають рівень емоційної стійкості, когнітивну гнучкість, наявність життєвих цілей та уміння використовувати доступні ресурси.

 • **Соціальні фактори** мають важливе значення для створення підтримуючого середовища, яке сприяє зціленню. Сім’я, друзі, громада можуть відігравати ключову роль у відновленні.

 • **Культурний контекст** визначає, які методи подолання травми будуть найбільш ефективними. Наприклад, у деяких культурах акцент робиться на колективних практиках, тоді як в інших — на індивідуальній роботі над собою.

***Етапи посттравматичного життєтворення***

 1. **Шок і дезорієнтація**: перший етап, коли людина стикається з наслідками травматичних подій і відчуває сильне емоційне потрясіння.

 2. **Адаптація до змін**: поступове прийняття нової реальності, пошук способів впоратися з втратою чи змінами.

 3. **Реконструкція особистості**: формування нових переконань, зміцнення впевненості у власних силах.

 4. **Інтеграція досвіду**: остаточне прийняття травматичного досвіду як частини власного життєвого шляху.

***Посттравматичне зростання як вища форма життєтворення***

Посттравматичне зростання є концептуально близьким до посттравматичного життєтворення, проте зосереджується на позитивних трансформаціях, які виникають у результаті подолання труднощів. Воно охоплює такі аспекти, як покращення міжособистісних стосунків, посилення впевненості у своїх силах, відкриття нових життєвих можливостей і формування глибшого розуміння сенсу життя.

Таким чином, посттравматичне життєтворення є не лише актом подолання, а й вищою формою самовираження. Людина, яка пережила травматичний досвід, може знайти у ньому джерело сили, переосмислити свої цінності та стати творцем власного життя, навіть у складних умовах.

У своїй професійній діяльності психолог, незалежно від її специфіки, особливо на початкових етапах кар’єри, неминуче стикається із ситуаціями невизначеності. Ці ситуації супроводжуються одночасним когнітивним осмисленням, емоційними переживаннями та пошуком ефективних шляхів розв’язання проблем, що виникають. Варто зауважити, що такі ситуації можуть мати різний вплив на професійний розвиток: вони або сприяють зростанню і вдосконаленню фахівця, або створюють перепони, які ускладнюють цей процес.
Ситуації невизначеності, які сприяють професійному розвитку, є ті, що сприймаються як особистісний виклик або завдання, котре має важливе значення для спеціаліста. Такі ситуації стимулюють психолога до пошуку нових можливостей для самореалізації, удосконалення професійних навичок, освоєння інноваційних підходів та розробки стратегій, що розширюють його професійний арсенал. Розвиваючі ситуації сприяють формуванню гнучкого мислення, адаптивності та здатності приймати нестандартні рішення, які підсилюють професійну компетентність і допомагають досягати вищого рівня майстерності.

На противагу цьому, ситуації невизначеності, що перешкоджають професійному розвитку, виникають у випадках, коли особистості бракує ефективних інструментів або стратегій для їх подолання. У таких випадках невизначеність може спричиняти сильний емоційний дискомфорт, тривогу або навіть страх, що негативно позначається на якості виконання професійних обов’язків. Замість продуктивного пошуку рішень людина може намагатися уникати складних завдань, регламентувати ситуацію або пригнічувати свої емоційні реакції. Такий підхід часто призводить до стагнації, професійного вигорання або втрати інтересу до роботи.

Таким чином, ситуації невизначеності є невід’ємною складовою професійної діяльності психолога, але їхній вплив залежить від сприйняття, рівня підготовки та здатності до адаптації. Для перетворення таких ситуацій на розвиткові можливості важливо формувати у психологів навички саморефлексії, здатність до конструктивного аналізу проблем та використання ресурсів для їхнього вирішення. У цьому контексті ситуації невизначеності можуть стати потужним інструментом професійного й особистісного зростання.

**Висновки до Розділу ІІ**

Таким чином, кризова ситуація являє собою життєву подію, що відзначається своєю травматичністю, екстремальністю, значущістю, складністю й надзвичайним характером. Вона впливає на всі аспекти людського життя, охоплюючи особу цілком і, як правило, виникає раптово. Залежно від масштабу, швидкості її розвитку, обсягу наслідків і особливостей переживання, кризова ситуація здатна призводити до суттєвих змін у житті людини.

Причини виникнення кризових ситуацій можуть бути різноманітними: від стресових подій (травми, насильство, втрати, війни, катастрофи чи стихійні лиха) до специфічних умов професійної діяльності (праця рятувальників, військових чи медиків); від конфліктів або розривів у стосунках до вікових переходів чи суб’єктивного відчуття втрати сенсу життя.

Реакція людини на кризову ситуацію залежить від її адаптаційних можливостей, сприйняття обставин і внутрішніх ресурсів. Ці фактори формують те, що називають індивідуальним подоланням стресу або копінг-поведінкою — способом підтримання цілісності особистості під впливом стресових факторів.

Кризові ситуації також створюють можливість для самоусвідомлення: краще зрозуміти власний життєвий задум, інтегрувати цінність минулого досвіду, глибше усвідомити теперішнє і спрямуватися у майбутнє.

**Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту впливають на:**
 • **Біологічні передумови**: вплив генетичних факторів, рівень емоційного інтелекту батьків, їхній матеріальний стан, темперамент, тип мислення.
 • **Соціальні передумови**: характер виховання, рівень емоційної компетентності, стиль сімейного спілкування, культурні й гендерні особливості.
 • **Індивідуальні чинники**: ступінь розвиненості інтелектуальних здібностей, здатність до адаптації, сформованість Я-концепції, психологічна зрілість.
 • **Фізичний та психічний стан**: здатність до стійкості у стресових умовах, стан здоров’я, життєвий досвід і рівень особистісної енергії.

**Психологічні аспекти застосування копінг-поведінки у кризових ситуаціях:**
 • **Розвиток копінг-поведінки**: формується в дитинстві, удосконалюється в юнацтві, закріплюється в дорослому віці та трансформується у старшому віці.
 • **Фактори впливу**: вік, досвід, емоційна глибина переживань, адаптаційні можливості, індивідуальні особливості, особистісна зрілість.
 • **Вибір стратегії**: залежить від типу стресової ситуації (контрольована чи неконтрольована), попереднього досвіду, гнучкості мислення та прийнятих рішень.
 • **Емоційний інтелект**: його рівень визначає здатність до розуміння власних і чужих емоцій, управління ними та використання у складних ситуаціях.
До ключових факторів, які визначають успішність подолання криз, належать також такі особливості: здатність до самоаналізу, адекватне сприйняття ситуації, пластичність мотиваційної сфери, уміння співпереживати й підтримувати стабільність Я-концепції.
**Застосування емоційного інтелекту:**
 • Емоційний інтелект виступає як ключовий компонент у подоланні кризових ситуацій. Він допомагає гармонійно інтегрувати раціональні й емоційні аспекти прийняття рішень.

 • Розвиток емоційного інтелекту не має вікових обмежень і є важливим протягом усього життя, оскільки сприяє адаптації та збереженню цілісності особистості.

Отже, взаємозв’язок емоційного інтелекту, копінг-поведінки та адаптаційних можливостей особистості є визначальним для ефективного подолання кризових ситуацій і досягнення психологічної гармонії.

**РОЗДІЛ ІІІ**

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ АДАПТАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИ

У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

У цьому розділі розглянуто етапи, методи проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту в структурі копінг-поведінки особистості в кризових ситуаціях, а також подано результати, здійснено їх кількісний і якісний аналіз.

3.1. Етапи та методи дослідження

Для чіткого визначення методології та організації дослідження було розроблено п’ятиетапний план:

 1. Перший етап включав формулювання мети, завдань, предмета й об’єкта дослідження. Було сформовано гіпотезу та здійснено добір релевантної наукової літератури. Проводився аналіз публікацій із соціології, психології та філософії щодо концепції емоційного інтелекту, його фізіологічних основ і функцій. У рамках цього етапу досліджувалися структура емоційного інтелекту за підходами вітчизняних і зарубіжних науковців, а також поняття “копінг-поведінка” у наукових джерелах, що дозволило обґрунтувати емоційний інтелект як важливий ресурс у структурі копінг-поведінки. Дослідження також охопило вікові особливості емоційного інтелекту дорослих і їхню поведінку в кризових ситуаціях.

 2. Другий етап полягав у доборі психодіагностичних методик, які включали комплекс із трьох опитувальників.

 3. Третій етап передбачав емпіричне дослідження, спрямоване на оцінювання рівня та структури емоційного інтелекту, вибору копінг-стратегій та смисложиттєвих орієнтацій осіб у кризовій ситуації.

 4. Четвертий етап зосереджувався на кількісному та якісному аналізі зібраних даних.

 5. Заключний п’ятий етап включав узагальнення результатів і формулювання висновків.

Завдання емпіричного дослідження:

 1. Визначити рівень та компоненти емоційного інтелекту.

 2. З’ясувати пріоритетні копінг-стратегії, обрані українцями під час повномасштабної війни.

 3. Оцінити рівень осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій у кризових умовах.

 4. Виконати кореляційний аналіз між:

 • загальним рівнем емоційного інтелекту та обраними копінг-стратегіями;

 • рівнем емоційного інтелекту та осмисленістю життя.

 5. Порівняти показники осіб, що перебувають у кризових умовах (пов’язаних із війною), і тих, що не знаходяться в них, за такими параметрами:

 • рівень емоційного інтелекту;

 • вибір копінг-стратегій;

 • рівень осмисленості життя.

 6. Проаналізувати рівень осмисленості життя:

 • між чоловіками та жінками, що перебувають у кризі;

 • між жінками, які перебувають і не перебувають у кризових умовах.

Наукові підходи до визначення емоційного інтелекту розділено на три категорії:

 1. Моделі когнітивних здібностей (теорія П. Селовея, Дж. Майєра, Д. Карузо).

 2. Моделі самоефективності (поєднання когнітивних здібностей із особистісними характеристиками та поведінкою, К. Петридіс, Е. Фернхем).

 3. Змішані моделі, які враховують когнітивні та особистісні характеристики (Р. Бар-Он, Д. Гоулман).

Методики діагностики емоційного інтелекту поділяються на дві групи:

 1. Тести-завдання (наприклад, MSCEIT Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо).

 2. Тести-опитувальники (наприклад, EQ-i Р. Бар-Она, TEIQue К. Петридеса та Е. Фернхема, тест Н. Холла).

Для дослідження було обрано тест-опитувальник Н. Холла. Ця методика дозволяє оцінити загальний рівень емоційного інтелекту та його п’ять компонентів:

 1. Емоційна обізнаність (1, 2, 4, 17, 19, 25 питання).

 2. Керування власними емоціями (3, 7, 8, 10, 18, 30 питання).

 3. Самомотивація (5, 6, 13, 14, 16, 22 питання).

 4. Емпатія (9, 11, 20, 21, 23, 28 питання).

 5. Розпізнавання емоцій інших людей (12, 15, 24, 26, 27, 29 питання).

Кожна складова та загальний рівень емоційного інтелекту мають три рівні:

 • Високий – 14 і більше балів;

 • Середній – 8-13 балів;

 • Низький – 7 і менше балів.

Три перші компоненти пов’язані з інтрапсихічним виміром, дві останні – з інтерперсональним.

На кожне питання тесту можна відповісти одним із шести варіантів відповідей:

1) “повністю не погоджуюся” (оцінка –3 бали);

2) “переважно не погоджуюся (оцінка –2 бали);

3) “частково не погоджуюся” (оцінка –1 бал);

4) “частково погоджуюся” (оцінка +1 бал);

5) “загалом погоджуюся” (оцінка +2 бали);

6) “цілком погоджуюся” (оцінка +3 бали).

Відповідно до тесту передбачається, що [18]:

Цей аспект емоційної обізнаності дозволяє людині не відмовлятися від поставленої мети, навіть коли на шляху виникають перешкоди.

**Ініціативність** є ще однією важливою складовою емоційної обізнаності. Це здатність знаходити можливості для досягнення мети або створювати ці можливості самостійно. Ініціативність дозволяє людині бути проактивною в будь-яких ситуаціях, виявляючи лідерські якості й здатність швидко реагувати на зміни.

**Оптимізм** допомагає людині знаходити можливості в будь-яких обставинах, навіть у кризових ситуаціях. Люди з оптимістичним світоглядом зазвичай мають більш стійку психіку і здатні краще справлятися зі стресом та негативними емоціями.

**Самомотивація** – це вміння ставити перед собою цілі та досягати їх, незважаючи на труднощі. Людина з високим рівнем самомотивації здатна визначати свої емоційні потреби та використовувати їх для досягнення своїх особистісних і професійних цілей.

Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан інших людей та реагувати на нього відповідно до обставин, що сприяє глибшому взаєморозумінню і гармонійній взаємодії. Вона дозволяє людині не лише усвідомлювати емоції інших, але й адаптувати свою поведінку відповідно до потреб оточуючих, що є важливим аспектом успішної комунікації, розвитку міжособистісних відносин та емоційного благополуччя. Люди, які володіють розвиненою емпатією, здатні помічати навіть найдрібніші зміни в поведінці або мові тіла інших осіб, відчуваючи їхній внутрішній стан. Вони не тільки чують слова, але й розуміють емоційний підґрунтя, що стоїть за ними, реагуючи на нього так, щоб це допомогло зберегти гармонійність стосунків. Це важливий елемент емоційного інтелекту, який забезпечує ефективну взаємодію в різних сферах життя – від професійних стосунків до особистих і дружніх.

Основними складовими емпатії є:

 1. **Співпереживання** – здатність розуміти, що переживає інша людина, навіть якщо вона не висловлює свої емоції відкрито. Це вміння ставити себе на місце іншої особи, переживати її емоції як свої власні, співчувати її труднощам і проблемам. Людина з цією рисою не тільки розуміє, а й ділиться емоціями, готова підтримати, коли це необхідно, і навіть зробити перший крок для допомоги, зважаючи на внутрішній стан іншого.

 2. **Соціальна чутливість** – здатність визначати соціальні сигнали, зчитувати важливі аспекти поведінки інших людей, які можуть не бути явними або очевидними, але є критичними для розуміння їх емоційних потреб. Людина з високим рівнем соціальної чутливості розуміє, що важливі не тільки слова, але й невербальні сигнали, такі як міміка, жест, інтонація голосу чи навіть мовчання. Така чутливість допомагає виявляти потреби та настрої інших людей, не чекаючи, поки вони самі це висловлять.

 3. **Запобіжливість** – здатність створювати емоційну атмосферу, яка забезпечує підтримку та безпеку для інших. Це допомагає людям відчувати себе комфортно і відкрито в складних чи кризових ситуаціях, коли вони можуть розраховувати на підтримку і наявність надійного партнера, який розуміє їхні емоційні потреби. Така атмосфера дозволяє зберегти стабільність стосунків і запобігти емоційному згоранню чи конфліктам.

Емпатія дозволяє людям не тільки відчувати емоції інших, але й використовувати ці знання для належного реагування, що позитивно впливає на їхній емоційний стан. Особа, яка володіє емпатією, може успішно управляти відносинами і взаємодіями з оточенням, створюючи сприятливу атмосферу для розвитку співпраці та взаєморозуміння. Серед основних переваг таких людей можна виділити:

 • **Натхнення** через власний приклад. Людина, яка володіє емпатією, є природним лідером, чия поведінка служить орієнтиром для інших. Вона надихає своїм ставленням до людей, адже завжди враховує почуття і потреби оточуючих, що сприяє розвитку довіри та поваги.

 • **Позитивний вплив на інших** завдяки здатності підбирати правильний тон у спілкуванні, вміти “прочитати” невербальні сигнали та ефективно використовувати цю інформацію для сприяння діалогу. Важливими є також такт, м’якість і вміння переконувати без примусу, через глибоке розуміння ситуації та потреб інших.

 • **Підтримка і розвиток** інших людей, допомога у їхньому самовдосконаленні. Людина, яка проявляє емпатію, здатна помічати потенціал інших та надавати необхідну допомогу, допомагаючи долати перешкоди на шляху до особистих досягнень. Вона також підштовхує людей до самоусвідомлення, що є важливою складовою розвитку.

 • **Внесок у зміни** в соціальному оточенні. Емпатія дозволяє не лише підтримувати інших, а й активно брати участь у створенні змін на краще, особливо коли ситуація вимагає того, щоб діяти спільно для досягнення поставлених цілей.

 • **Урегулювання конфліктів** за допомогою чуйності та взаємоповаги. Люди з високим рівнем емпатії здатні мирити конфліктуючі сторони, оскільки вони можуть зрозуміти і прийняти погляди обох сторін, знаходячи компроміс і допомагаючи кожному учаснику почути іншу точку зору.

 • **Робота в команді** через взаємоповагу, чуйність та підтримку.

Вміння працювати в колективі є важливою рисою для людини з високим рівнем емпатії, адже вона не лише враховує інтереси інших, а й активно сприяє розвитку групової співпраці на основі взаємної підтримки.

Після проведення опитування результати оцінюються за кожною шкалою, а загальна кількість балів дозволяє визначити рівень емоційного інтелекту респондента. Для кожної шкали надаються такі інтерпретації:

 • менше 7 балів – низький рівень;

 • від 7 до 14 балів – середній рівень;

 • понад 14 балів – високий рівень.

Підсумкова оцінка емоційного інтелекту визначається за результатами інтеграції всіх шкал:

 • 70 балів і більше – високий рівень емоційного інтелекту;

 • 40-69 балів – середній рівень;

 • 39 балів і менше – низький рівень.

Опитувальник Н. Холла дає змогу оцінити рівень емоційної обізнаності людини, її здатність використовувати емоції для гармонізації взаємодії з собою та оточуючими, а також перевірити, наскільки успішно її емоційний інтелект сприяє створенню гармонійного життя.

Для дослідження копінг-поведінки була обрана методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” (CISS), розроблена канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Ф. Джеймсом і М. І. Паркером у 1990 році, з подальшою адаптацією Т. А. Крюковою в 2001 році. Методика складається з 48 пунктів, що оцінюються за п’ятибальною шкалою і дозволяє визначити домінуючі стратегії копінг-поведінки людини в стресових ситуаціях. Тест допомагає визначити, чи орієнтується особа на вирішення проблем, на емоційні реакції або на уникнення стресу через різні механізми відволікання, включаючи соціальне відволікання.

Підрахунок балів за кожною зі стратегій дозволяє провести кількісний аналіз і дізнатися, яка стратегія є домінуючою у респондента:

 • проблемно-орієнтована стратегія;

 • емоційно-орієнтована стратегія;

 • стратегії уникнення (відволікання та соціальне відволікання).

Перша субшкала пов’язана з майбутнім людини та її цілями; друга субшкала дозволяє оцінити глибину зацікавленості та емоційного ставлення до самого процесу життя, тобто розкриває її ставлення до теперішнього; третя субшкала фокусується на минулому та рівні задоволення ним людиною. Четверта та п’ята субшкали оцінюють внутрішній локус контролю, який тісно пов’язаний з осмисленістю життя, де можливий контроль і віра в те, що цей контроль можна здійснювати особисто.

Тест наведено в Додатку В.

Для аналізу результатів, отриманих після опитування, потрібно виконати:

 1. **Кількісний аналіз** — визначення показників за кожною з п’яти субшкал. Кожна пара тверджень тесту СЖО має висхідну (від 1 до 7) або низхідну (від 7 до 1) градацію, що чергується в рандомному порядку. Наявність мети в житті завжди оцінюється максимальним балом (7), відсутність — мінімальним (1). Необхідно перевести отримані відповіді на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 у бали за висхідною чи низхідною асиметричною шкалою за такою формулою:

 • у висхідну шкалу (1 2 3 4 5 6 7) переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17;

 • у низхідну шкалу (7 6 5 4 3 2 1) — пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Загальний рівень осмисленості життя визначається через підсумовування всіх отриманих числових значень 20-ти тверджень.

Підрахунок показників проводиться окремо за кожною субшкалою:

 • **Субшкала 1** “Цілі життя” — пункти 3, 4, 10, 16, 17, 18.

 • **Субшкала 2** “Процес” — пункти 1, 2, 4, 5, 7, 9.

 • **Субшкала 3** “Результат” — пункти 8, 9, 10, 12, 20.

 • **Субшкала 4** “Локус контролю – “Я”” — пункти 1, 15, 16, 19.

 • **Субшкала 5** “Локус контролю життя” — пункти 7, 10, 11, 14, 18, 19.

 2. **Якісний аналіз**:

 • **Субшкала 1** “Цілі в житті” визначає наявність або відсутність у респондента цілей на майбутнє, які надають життю смисл і напрямок. Низькі бали в цій субшкалі (незалежно від загальної орієнтації в житті) свідчать про те, що респондент живе сьогоденням або минулим. Високі бали можуть вказувати на людину, яка має чіткі цілі, але може також свідчити про наївні чи нереалістичні плани на майбутнє.

 • **Субшкала 2** “Процес життя або емоційна насиченість” показує, наскільки респондент сприймає своє життя з інтересом і чи вважає його емоційно насиченим. Низькі бали свідчать про незадоволення теперішнім життям, але його можуть компенсувати спогади з минулого або мрії про майбутнє. Високі бали за цією субшкалою, разом з високими балами за іншими, характеризують респондента як гедоніста, який живе сьогоденням.

 • **Субшкала 3** “Результативність життя” свідчить про задоволеність самореалізацією і оцінку якості прожитого життя. Низькі бали вказують на незадоволеність, а високі — на позитивну оцінку власної життєвої результативності.

 • **Субшкала 4** “Локус контролю – “Я”” визначає рівень віри в те, що особа може контролювати своє життя. Низькі бали свідчать про відсутність цієї віри, високі — про впевненість у власній здатності впливати на своє життя.

 • **Субшкала 5** “Локус контролю – життя” оцінює переконаність у можливості контролювати своє життя в цілому. Низькі бали вказують на сприйняття життя як непідвладного контролю, високі — на переконаність у власній здатності управляти життям.

Для проведення математичного аналізу результатів використовувалися такі методи:

 1. **Коефіцієнт кореляції Пірсона** (r-Пірсона) для визначення наявності кореляційного зв’язку між вибірками.

 2. **U-критерій Манна-Уітні** для порівняння різниць між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки, виміряної якісно.

 3. Програми **Microsoft Excel** для роботи з таблицями та **Google Forms** для створення тестового опитувальника в електронному вигляді для збору емпіричних даних.

**3.2. Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту в контексті копінг-поведінки особистості під час кризової ситуації**

Першим етапом аналізу результатів емпіричного дослідження був загальний математичний аналіз даних анонімного опитування, проведеного за допомогою програми Google Forms. Форма анкети включала питання, що стосуються особистісних характеристик (стать, вікова група, місце перебування на момент опитування, а також наявність ознак кризової ситуації, пов’язаної з війною в Україні), а також три методики: Методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Ф. Джеймса, М. І. Паркера, адаптована Т. А. Крюковою, та “Тест смисложиттєвих орієнтацій” Д. О. Леонтьєва.

Опитування охопило 88 респондентів віком від 19 до 65 років, з яких 58 перебували на момент опитування в Україні, а 30 — за кордоном. Серед 58 респондентів, що знаходились в Україні на момент опитування, 20 були чоловіками та 38 — жінками. З 30 респондентів, що перебували за кордоном, 6 були чоловіками та 24 жінками. (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

**Розподіл респондентів: за статтю і за місцем перебування**

**під час проходження опитування**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СтатьПеребуванняна моментопитування | Чоловіки | Жінки | Всього |
| В Україні | **20** | **38** | **58** |
| За кордоном | **6**1 - Німеччина;1 - Італія;1 - Ірландія; 1 - Іспанія;2 – без зазначення країни | **24**4 - Італія; 5 - Польща; 2 - Іспанія; 3 - Ірландія; 1 - Німеччина; 1 - ОАЕ; 1 - Латвія; 1 - Ізраїль; 1 - Норвегія; 1 - Франція;1 - Нідерланди 4 – без зазначення країни; | **30** |

41 із 88 опитаних поставили позначку, що у них є рідні, які: беруть участь у бойових діях в Україні, та/або мають поранення, та/або в полоні чи вважаються такими, що зникли безвісти, та/або є загиблі (із них 12 з-за кордону і 29 з України).

Таблиця 3.2.

**Розподіл респондентів: за статтю і віковою категорією**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СтатьЗа віком | Чоловіки | Жінки | Всього |
| До 20 років | 1 (Україна) | 2(Україна) | 3 (3,33%) |
| Від 21 до 40 років | 7(4 - Україна;3 - за кордоном) | 22(11 - Україна;10 - за кордоном) | 30 (33,33%) |
| Від 41 до 60 років | 16(14 - Україна; 1 - за кордоном) | 29(18 - Україна;11 - за кордоном) | 46 (51,12%) |
| Від 61 року | 2(1 - Україна;1 - за кордоном) | 9(6 - Україна;3 - за кордоном)  | 11 (12,22%) |

Отже, серед 88 респондентів:

 • 71 особа перебуває в кризовій ситуації, пов’язаній з війною в Україні (всі 59 опитаних, що перебували в Україні, та 14 опитаних за кордоном, які зазначили, що мають родичів, які: беруть участь у бойових діях в Україні, поранені, перебувають у полоні або зникли безвісти, чи загинули);

 • 17 осіб не перебувають в кризовій ситуації, пов’язаній із війною в Україні (опитані з-за кордону).

Після виділення двох основних груп респондентів (І група (N 73) – у кризі, ІІ група (N 17) – не в кризі), був проведений кількісний аналіз результатів тестування за методикою визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла. (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Загальний рівень емоційного інтелекту респондентів, що знаходяться у кризовій ситуації, та респондентів, що не знаходяться в кризовій ситуації**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наявність кризової ситуаціїРівеньемоційногоінтелекту | І група (N – 73) | ІІ група (N – 17) |
| Високий рівень | 8 (10,96%) | 1 (5,88%) |
| Середній рівень | 26 (35,62%) | 10 (58,83%) |
| Низький рівень | 39 (53,42%) | 6 (35,29%) |

На Рисунку 3.1. Відображено порівняння загальних рівнів емоційного інтелекту двох груп респондентів у відсотковому еквіваленті. У І групі чітко простежується тенденція до низького рівня емоційного інтелекту (10,95% - 35,63% - 53,42%). Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту не завжди можуть ефективно використовувати свій емоційний репертуар для взаємодії як з собою, так і з іншими, і навряд чи можуть вважати емоційний інтелект своєю сильною стороною. У ІІ групі більшість респондентів продемонструвала середній рівень загального емоційного інтелекту (5,88% - 58,83% - 35,29%). Особи з середнім рівнем емоційного інтелекту більш свідомо ставляться до своїх емоцій та емоцій інших людей. Це також свідчить про кращий взаємозв’язок між лімбічною системою та неокортексом, що дозволяє успішніше усвідомлювати та керувати своїми емоціями, розпізнавати емоції інших та впливати на них, зокрема через емпатію.

Для більш детального аналізу структури емоційного інтелекту респондентів в обох групах було проведено порівняльне дослідження його шкал (табл. 3.4.). Шкала “Емоційна обізнаність” є основою емоційного інтелекту, яка включає емоційну самосвідомість, точну самооцінку та впевненість у собі. Саме за цією шкалою виявлено найбільшу кількість респондентів з високим рівнем порівняно з іншими шкалами: близько третини всіх опитаних має високий рівень емоційної обізнаності (27 осіб), а понад третина має середній рівень (34 особи).

**Рис. 3.1. Зіставлення рівнів емоційного інтелекту (ЕІ)**

**І та ІІ групи респондентів**

Таблиця 3.4.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкали емоційного інтелекту | І група (N – 73) | ІІ група (N – 17) |
| Високий | Середній | Низький | Високий | Середній | Низький |
| Емоційна обізнаність | 23 | 26 | 23 | 6 | 8 | 2 |
| Управління своїми емоціями | 7 | 11 | 53 | - | 3 | 14 |
| Самомотивація | 14 | 24 | 34 | 2 | 8 | 6 |
| Емпатія | 17 | 33 | 22 | 1 | 14 | 1 |
| Розпізнавання емоцій інших людей | 13 | 26 | 32 | 3 | 11 | 3 |

У більшості респондентів найнижчі показники були зафіксовані за шкалою “Управління своїми емоціями” (найменший бал - 14) та за шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей” (найменший бал - 13). Шкала “Управління своїми емоціями” дозволяє оцінити рівень таких важливих складових емоційного інтелекту, як самоконтроль, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, ініціативність, оптимізм. Натомість шкала “Розпізнавання емоцій інших людей” визначає здатність до роботи в команді, урегулювання конфліктів, надихання прикладом, підтримку змін, сприяння самовдосконаленню.

Серед 34 осіб із середнім рівнем емоційного інтелекту у 25 респондентів показники за шкалою “Управління своїми емоціями” виявилися нижчими за середні (найнижчий бал - 2 бали); у 7 респондентів показники за шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей” були нижчими за середні (найнижчий бал - 3 бали).

Серед 45 осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту у 37 респондентів показники за шкалою “Управління своїми емоціями” мали негативне значення (найнижчий бал - 14 балів); у 21 респондента показники по шкалі “Розпізнавання емоцій інших людей” також були негативними (найнижчий бал - 13 балів).

На Рисунку 3.2. відображено порівняння рівнів за кожною шкалою емоційного інтелекту в І групі респондентів у відсотковому вираженні. За шкалою “Емоційна обізнаність” середній рівень має понад третину респондентів, а решта розподілена між високим і низьким рівнем (31,5% - 37% - 31,5%). За шкалою “Управління власними емоціями” спостерігається значне переважання низького рівня (9,6% - 16,44% - 73,96%). Шкала “Самомотивація” має тенденцію до низького рівня (19,18% - 34,25% - 46,57%). Показники шкали “Емпатія” вказують на середній рівень у майже половини респондентів І групи (23,28% - 46,58% - 30,14%). Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей” також демонструє тенденцію до зниження рівня емоційного інтелекту (17,8% - 37% - 45,2%)..

**Рис. 3.2**. Порівняння рівнів шкал емоційного інтелекту (ЕІ) ІІ групи респондентів

Зіставлення рівнів за кожною з п’яти шкал емоційного інтелекту в ІІ групі респондентів представлено на Рисунку 3.3. У ІІ групі досліджуваних у відсотковому еквіваленті: за шкалою “Емоційна обізнаність” більше половини респондентів мають середній рівень, а високий рівень переважає низький (35,3% - 52,94% - 11,76%). За шкалою “Управління власними емоціями” спостерігається відсутність високого рівня та значне переважання низького рівня над середнім (17,65% - 82,35%). За шкалою “Самомотивація” більше половини респондентів мають середній рівень, а низький рівень значно переважає високий (11,76% - 52,94% - 35,3%). Показники шкали “Емпатія” демонструють середній рівень у майже 90% респондентів ІІ групи (5,88% - 88,24% - 5,88%).

Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей” також має високий відсоток середнього рівня, а рівні високого та низького мають однакові показники (17,65% - 64,7% - 17,65%).

**Рис. 3.3. Зіставлення рівнів шкал емоційного інтелекту (ЕІ)**

**у ІІ групи респондентів**

Таблиця 3.5. демонструє кількісний аналіз усіх респондентів з урахуванням загального рівня емоційного інтелекту за критеріями: вік, стать, місце перебування на момент опитування, наявність кризової ситуації.

**Таблиця 3.5.**

**Загальний рівень емоційного інтелекту по категоріям: стать; місце**

**перебування; вік; наявність кризової ситуації**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівень емоційного інтелектуКатегорія | Високий | Середній | Низький |
| Чоловіки | 4 | 10 | 11 |
| Жінки | 5 | 24 | 34 |
| Чоловіки з-за кордону | 1 | 3 | 1 |
| Чоловіки в Україні | 3 | 8 | 9 |
| Жінки з-за кордону | - | 11 | 13 |
| Жінки в Україні | 5 | 13 | 21 |
| \*Чоловіки в кризі  | 3 | 9 | 11 |
| Чоловіки не в кризі (за кордоном) | 1 | 2 | - |
| \*\*Жінки в кризі  | 5 | 16 | 28 |
| Жінки не в кризі (за кордоном) | - | 8 | 6 |
| \*Чоловіки в кризі віком до 20 років  | - | - | 1 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 21 до 40 років | 1 | 2 | 2 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 41 до 60 років | 1 | 7 | 7 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 61 років  | 1 | - | - |
| Чоловіки не в кризі віком від 21 до 40 років (за кордоном) | - | 1 | - |
| Чоловіки не в кризі віком від 41 до 60 років (за кордоном) | 1 | - | - |
| Чоловіки не в кризі віком від 61 років (за кордоном) | - | 1 | - |
| \*\*Жінки в кризі віком до 20 років | - | - | 2 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 21 до 40 років | - | 7 | 10 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 41 до 60 років | 3 | 9 | 12 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 61 років  | 2 | 1 | 3 |
| Жінки не в кризі віком від 21 до 40 років (за кордоном) | - | 4 | 2 |
| Жінки не в кризі віком від 41 до 60 років (за кордоном) | - | 2 | 4 |
| Жінки не в кризі віком від 61 років (за кордоном) | - | 2 | - |

Примітки. \*Чоловіки в кризі – всі чоловіки з України та ті, хто перебував за кордоном під час проходження тестування і вказав у анкеті, що має рідних, які: беруть участь у бойових діях в Україні; та/або мають поранення; та/або перебувають у полоні чи вважаються зниклими безвісти; та/або є загиблими.

\*\*Жінки в кризі – всі жінки з України та ті, хто перебував за кордоном під час проходження тестування і зазначив у анкеті, що має рідних, які: беруть участь у бойових діях в Україні; та/або мають поранення; та/або перебувають у полоні чи вважаються зниклими безвісти; та/або є загиблими.

Наступним етапом аналізу емпіричних даних стало опрацювання результатів опитування за Методикою “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях”. Кількісний аналіз показав наступне:

 1. у І групі 59 (82,2%) респондентів на перше місце обрали стратегію “Розв’язання завдань”, 11 (16,44%) – стратегію “Орієнтування на емоції” і 2 (1,36%) респонденти вибрали стратегію “Уникнення”;

 2. у ІІ групі 16 (88,25%) респондентів обрали стратегію “Розв’язання завдань” як основну, а 2 (11,76%) – стратегію “Орієнтування на емоції” для вирішення кризової ситуації (рис. 3.4.);

 3. у І групі на другому місці за вибором була: стратегія “Розв’язання завдань” у 10 (13,7%) респондентів, стратегія “Орієнтування на емоції” – у 26 (35,62%) респондентів, стратегія “Уникнення” – у 38 (50,68%) респондентів;

 4. у ІІ групі на другому місці: стратегія “Орієнтування на емоції” – у 6 (35,3%) респондентів, стратегія “Уникнення” – у 11 (64,7%) респондентів.

Таким чином, 73 з 88 респондентів в кризовій ситуації у першу чергу обирають стратегію розв’язання ситуації; 47 з 88 респондентів у другу чергу обирають стратегію уникнення самої кризової ситуації.

Вибір поведінкової стратегії, орієнтованої на розв’язання завдань, свідчить про намагання зосередитися на вирішенні складної ситуації, змінити чи подолати стресову ситуацію шляхом реструктуризації, побудови плану та активації зусиль для розв’язання проблеми. Стратегія, орієнтована на емоції, вказує на використання емоційних реакцій людиною для зменшення сили стресу, що не завжди є ефективним у подоланні стресу та вирішенні кризових ситуацій. Стратегія уникнення вказує на реакції людини, спрямовані на уникнення самої стресової ситуації, що може відбуватися через уникнення соціальних контактів, відволікання на інші важливі, але менш пріоритетні ситуації, або ж через уникнення вирішення проблеми в принципі.

З метою визначення різниць між показниками копінг-стратегій І та ІІ груп було проведено розрахунок за допомогою непараметричного статистичного U-критерію Манна-Уітні. Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей між копінг-стратегіями обох груп (табл. 3.6.). Підрахунок здійснювався у два етапи:

 1. порівняння загального рівня осмисленості життя перших 36 осіб І групи з показниками загального рівня осмисленості життя ІІ групи;

 2. порівняння загального рівня осмисленості життя наступних 37 осіб І групи з показниками загального рівня осмисленості життя ІІ групи.

Таблиця 3.6.

**Показники коефіцієнта значущості відмінностей між копінг-стратегіями**

**I та II групи респондентів\**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Копінг | Uемп. між першими 36 особами із І групи та ІІ групою | Uемп. між другими 37 особами із І групи та ІІ групою |
| 1. Орієнтований на розв’язання завдань
 | Uемп. = 283.0 | Uемп.. = 373.5 |
| 1. Орієнтований на емоції
 | Uемп. = 259.0 | Uемп.. = 294.5 |
| 1. Уникнення
 | Uемп. = 353.5 | Uемп.. = 355.5 |
| 1. Субшкала “відволікання”
 | Uемп. = 373.0 | Uемп.. = 357.5 |
| 1. Субшкала “соціального відволікання”
 | Uемп. = 306.0 | Uемп.. = 321.0 |

Для виявлення залежності копінг-поведінки особистості в кризовій ситуації від рівня її емоційного інтелекту, що є основним завданням цього дослідження, було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Спочатку було обчислено коефіцієнти кореляції між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегіями всіх респондентів (табл. 3.7.).

Таблиця 3.7.

**Показники кореляційного аналізу загального рівня емоційного інтелекту та стратегій адаптаційної поведінки у 88 респондентів.**

|  |  |
| --- | --- |
| Копінг | Загальний рівень емоційного інтелекту |
| 1. Орієнтований на розв’язання завдань
 | rемп. = 0.437 |
| 1. Орієнтований на емоції
 | rемп. = -0.43842 |
| 1. Уникнення
 | rемп. = 0.26037 |
| 1. Субшкала “відволікання”
 | rемп. = 0.14825 |
| 1. Субшкала “соціального відволікання”
 | rемп. = 0.33129 |

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту і стратегією “Орієнтування на розв’язання завдань” становить +0.44, що свідчить про наявність істотного статистично значущого кореляційного зв’язку між цими параметрами.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та стратегією “Орієнтування на емоції” складає -0.4, що вказує на наявність істотної обернено пропорційної залежності. Від’ємний коефіцієнт кореляції свідчить про те, що високий рівень емоційного інтелекту в респондентах пов’язаний із низьким рівнем вибору стратегії, орієнтованої на емоції. І навпаки, чим вищі показники вибору стратегії “Орієнтування на емоції”, тим нижчий загальний рівень емоційного інтелекту. У цьому випадку виявлено обернений слабкий статистично значущий кореляційний зв’язок.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та стратегією “Уникнення” складає +0.27, що вказує на наявність слабкого статистично значущого кореляційного зв’язку між цими параметрами.

Показник кореляційного аналізу для визначення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту і субшкалою “Відволікання” складає +0.14, що свідчить про відсутність статистично значущого кореляційного зв’язку.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та субшкалою “Соціальне відволікання” складає +0.33, що вказує на помірний статистично значущий кореляційний зв’язок.

Наступним етапом у визначенні залежності копінг-поведінки особистості в кризовій ситуації від рівня її емоційного інтелекту було проведення кореляційного аналізу в І та ІІ групах (табл. 3.8.). Варто зазначити, що значних відмінностей між кореляційним аналізом всіх респондентів та кожної окремої групи не було виявлено. Спільним для обох груп є те, що субшкала “Відволікання” не має кореляції з емоційним інтелектом, а стратегія “Орієнтування на емоції” має обернену залежність від рівня емоційного інтелекту (в ІІ групі ця залежність була більш виражена).

Серед відмінностей: у ІІ групі не підтвердився кореляційний зв’язок між копінгом, орієнтованим на розв’язання завдань, та загальним рівнем емоційного інтелекту; також у ІІ групі не виявлено кореляційного зв’язку між копінг-стратегією “Уникнення” та загальним рівнем емоційного інтелекту, а також відсутня залежність між субшкалою “Соціальне відволікання” та емоційним інтелектом.

Таблиця 3.8.

**Показники кореляційного аналізу загального рівня емоційного**

**інтелекту та стратегій копінг-поведінки І та ІІ групи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Копінг | Загальний рівень емоційного інтелектуу І групи | Загальний рівень емоційного інтелекту у ІІ групи |
| 1. Орієнтований на розв’язання завдань
 | rемп. = 0.46813 | rемп. = -0.06125 |
| 1. Орієнтований на емоції
 | rемп. = -0.40378 | rемп. = -0.85351 |
| 1. Уникнення
 | rемп. = 0.29739 | rемп. = -0.0745 |
| 1. Субшкала “відволікання”
 | rемп. = 0.17932 | rемп. = -0.27543 |
| 1. Субшкала “соціальне відволікання”
 | rемп. = 0.38280 | rемп. = 0.01796 |

Кореляційний аналіз для визначення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегією “Орієнтування на розв’язання завдань” показав:

 1. у І групі він становить +0.44, що вказує на істотний статистично значущий кореляційний зв’язок між цими параметрами;

 2. у ІІ групі цей показник дорівнює -0.07, що вказує на відсутність кореляційного зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту і копінг-стратегією “Розв’язання завдань”.

Показник кореляційного аналізу для визначення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегією “Орієнтування на емоції”:

 1. у І групі складає -0.4, що свідчить про істотну обернену пропорційну залежність;

 2. у ІІ групі цей показник дорівнює -0.82, що вказує на високий обернений статистично значущий кореляційний зв’язок між параметрами.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегією “Уникнення”:

 1. у І групі складає +0.3, що свідчить про існування помірного статистично значущого кореляційного зв’язку між параметрами;

 2. у ІІ групі цей показник дорівнює -0.07, що вказує на відсутність кореляційного зв’язку.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та субшкалою “Відволікання”:

 1. у І групі становить +0.18, що вказує на відсутність кореляційного зв’язку;

 2. у ІІ групі цей показник дорівнює -0.28, що вказує на слабкий обернений кореляційний зв’язок.

Показник кореляційного аналізу для виявлення зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та субшкалою “Соціальне відволікання”:

 1. у І групі складає +0.39, що свідчить про існування помірного статистично значущого кореляційного зв’язку між параметрами;

 2. у ІІ групі цей показник дорівнює +0.02, що вказує на відсутність кореляційного зв’язку.

Третьою методикою, використаною в дослідженні емоційного інтелекту в структурі копінг-поведінки особистості в кризовій ситуації, став тест “Смисложиттєвих орієнтацій” (СЖО) Д. О. Леонтьєва. Спочатку був виконаний кількісний аналіз емпіричних даних за категоріями: стать, місце перебування на момент опитування, вік, наявність кризової ситуації (табл. 3.9.). Усього виявлено: високий рівень осмисленості життя у 13 респондентів, середній – у 58, низький – у 17 респондентів.

Рівні осмисленості життя у І та ІІ групах мають такі пропорції:

І група: високий рівень – 11 (13.7%) осіб; середній рівень – 48 (67.12%); низький рівень – 14 (19.18%) осіб;

ІІ група: високий рівень – 3 (17.65%) особи; середній рівень – 12 (64.7%); низький рівень – 3 (17.65%) особи.

На Рисунку 3.5 зображено порівняння рівнів осмисленості життя у І та ІІ групах у відсотковому вираженні. У обох групах більшість респондентів мають середній рівень осмисленості життя. Для обчислення коефіцієнта значимості відмінностей між рівнями осмисленості життя у І та ІІ групах респондентів був використаний статистичний U-критерій Манна-Уітні.

Підрахунок було проведено в два етапи:

 1. порівняння показників загального рівня осмисленості життя перших 35 осіб І групи і показників загального рівня осмисленості життя ІІ групи;

 2. порівняння показників загального рівня осмисленості життя наступних 36 осіб І групи і показників загального рівня осмисленості життя ІІ групи.

На обох етапах було отримано результати, які підтверджують, що статистично значимих відмінностей між результатами І та ІІ групами немає. (таб. 3.10.).

Таблиця 3.9.

**Загальний рівень осмисленості життя у 88 респондентів за категоріями: стать; місце перебування; вік; наявність кризової ситуації**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівень осмисленостіжиття | Високий | Середній | Низький |
| Чоловіки | 2 | 29 | 5 |
| Жінки | 11 | 31 | 12 |
| Чоловіки із-за кордону | 1 | 4 | - |
| Чоловіки в Україні | 1 | 14 | 5 |
| Жінки із-за кордону | 4 | 15 | 6 |
| Жінки в Україні | 7 | 26 | 6 |
| \*Чоловіки в кризі  | 1 | 16 | 5 |
| Чоловіки не в кризі (за кордоном) | 1 | 2 | - |
| \*\*Жінки в кризі  | 9 | 31 | 8 |
| Жінки не в кризі (за кордоном) | 2 | 9 | 3 |
| \*Чоловіки в кризі віком до 20 років  | - | - | 1 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 21 до 40 років  | - | 5 | 1 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 41 до 60 років  | 1 | 11 | 2 |
| \*Чоловіки в кризі віком від 61 років  | - | - | 1 |
| Чоловіки не в кризі віком від 21 до 40 років (за кордоном) | 1 | - | - |
| Чоловіки не в кризі віком від 41 до 60 років (за кордоном) | - | 1 | - |
| Чоловіки не в кризі віком від 61 років (за кордоном) | - | 1 | - |
| \*\*Жінки в кризі віком до 20 років | - | 1 | 1 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 21 до 40 років | 2 | 12 | 4 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 41 до 60 років | 6 | 13 | 4 |
| \*\*Жінки в кризі віком від 61 років  | 1 | 6 | - |
| Жінки не в кризі віком від 21 до 40 років (за кордоном) | 1 | 2 | 3 |
| Жінки не в кризі віком від 41 до 60 років (за кордоном) | 1 | 5 | - |
| Жінки не в кризі віком від 61 років (за кордоном) | - | 2 | - |

Рис. 3.5. **Зіставлення рівнів осмисленості життя у респондентів**

**І та ІІ груп**

Таблиця 3.10.

**Показник коефіцієнта значущості відмінностей між загальним рівнем**

**осмисленості життя у I та II групи респондентів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Група | IІ група | Якісний результат |
| I група(перші 36 осіб із 73) | Uемп. = 337 | Статистично значимих відмінностей між результатами І та ІІ групою немає |
| I група(другі 37 осіб із 73) | Uемп.. = 342 | Статистично значимих відмінностей між результатами І та ІІ групою немає |
| Група | IІ група | Якісний результат |
| I група(перші 36 осіб із 73) | Uемп. = 337 | Статистично значимих відмінностей між результатами І та ІІ групою немає |
| I група(другі 37 осіб із 73) | Uемп.. = 342 | Статистично значимих відмінностей між результатами І та ІІ групою немає |

Для порівняння загального рівня емоційного інтелекту та рівня осмисленості життя у 88 респондентів був застосований коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволив отримати результат rемп. = 0.45. Це свідчить про наявність істотного статистично значущого зв’язку між рівнем емоційного інтелекту всіх респондентів та рівнем осмисленості життя.

Кореляційний аналіз рівнів осмисленості життя серед жінок І та ІІ груп виявив результат Uемп. = 353.4, що вказує на відсутність статистично значимих відмінностей між групами. Також було проведено порівняння рівнів осмисленості життя між чоловіками (23 особи) та жінками (48 осіб) І групи. Результат Uемп. = 557 свідчить, що статистично значимих відмінностей між показниками чоловіків і жінок І групи немає.

**Висновки до Розділу ІІІ**

Для дослідження ролі емоційного інтелекту в структурі копінг-поведінки особистості в кризовій ситуації було використано три методики та одну анкету. На основі анкетних даних сформовано дві групи респондентів:

 • І група – особи, що перебували в Україні на момент опитування, або ті, хто перебував за кордоном, але мав родичів, які брали участь у бойових діях або постраждали внаслідок війни. Обсяг цієї групи становив 72 особи.

 • ІІ група – респонденти, що перебували за кордоном і не мали рідних, задіяних у воєнних діях в Україні. Обсяг цієї групи складав 16 осіб.

Групи були сформовані з урахуванням впливу війни на особистість респондентів, що в даному дослідженні визначено як “кризова ситуація”. За результатами методики визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла було встановлено, що в І групі 8 респондентів мають високий рівень емоційного інтелекту, 26 – середній, а 38 – низький рівень; у ІІ групі один респондент має високий рівень, 10 – середній, а 6 – низький рівень емоційного інтелекту.

Аналіз 5 шкал емоційного інтелекту показав, що найнижчі результати спостерігаються в більшості респондентів за шкалою “Управління своїми емоціями” (найнижчий показник: -14) та “Розпізнавання емоцій інших людей” (найнижчий показник: -13).

Кількісний аналіз результатів за методикою “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях” показав такі дані:

 • У І групі 59 (82,2%) респондентів першочергово обирають стратегію “Вирішення завдань”, 11 (16,44%) – “Орієнтування на емоції”, 1 (1,36%) – стратегію “Уникнення”.

 • У ІІ групі 15 (88,24%) респондентів обирають стратегію “Розв’язання завдань”, 2 (11,76%) – стратегію “Орієнтування на емоції”.

Серед другорядних поведінкових стратегій у І групі 10 (13,7%) респондентів обирають стратегію “Розв’язання завдань”, 26 (35,62%) – “Орієнтування на емоції”, а 37 (50,68%) – стратегію “Уникнення”. У ІІ групі другорядними стали стратегія “Орієнтування на емоції” – 6 (35,3%) та стратегія “Уникнення” – 11 (64,7%).

Загалом 73 з 88 респондентів в першу чергу обирають вирішення ситуації, а 46 респондентів другою чергою обирають уникнення.

Результати кореляційного аналізу між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-поведінкою респондентів показали такі результати:

 1. Істотний зв’язок між емоційним інтелектом і стратегією “Вирішення завдань” (0.44);

 2. Істотний обернений пропорційний зв’язок між емоційним інтелектом і стратегією “Орієнтування на емоції” (-0.44), тобто чим вищий емоційний інтелект, тим менше людина буде вибирати емоційно орієнтовану стратегію;

 3. Слабкий зв’язок між емоційним інтелектом та стратегією “Уникнення” (0.26);

 4. Відсутність зв’язку між емоційним інтелектом і субшкалою “Відволікання” (0.15);

 5. Помірний зв’язок між емоційним інтелектом і субшкалою “Соціальне відволікання” (0.33).

Кількісні дані, отримані за тестом “Смисложиттєвих орієнтацій”, показали такі результати рівня осмисленості життя:

 • У І групі: високий рівень – 13.6%, середній – 67.13%, низький – 19.17%;

 • У ІІ групі: високий рівень – 17.64%, середній – 64.7%, низький – 17.64%.

Більшість респондентів обох груп мають середній рівень осмисленості життя. Статистичний U-критерій Манна-Уітні показав відсутність значущих відмінностей між рівнями осмисленості життя І та ІІ груп.

Кореляційний аналіз рівнів осмисленості життя між чоловіками (23) та жінками (50) І групи також не виявив статистично значущих відмінностей.

За результатами дослідження можна стверджувати, що існує істотний зв’язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг-поведінкою, зокрема когнітивним (“проблемно-орієнтованим”) і емоційним (“емоційно-орієнтованим”) компонентами структури копінг-поведінки. Також підтверджено наявність значущого зв’язку між рівнем емоційного інтелекту та осмисленістю життя, що є важливим компонентом переживання кризових ситуацій.