

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

О.В. Агафонова

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

На тему: «Підвищення рівню психологічного благополуччя внутрішньо
переміщених осіб шляхом розвитку емоційного інтелекту»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія!», групи ПС-242зм

О.В. Агафонова

Керівник роботи: к. психол.н., доцент

Ю.В. Сербин

Рецензент:

д. психол.н., професор, завідувач кафедри
психології та філософії Буковинського
державного медичного університету

А.С. Борисюк

2025

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
 Кафедра _____ психології та соціології _____
 Освітній ступінь _____ магістр _____
 Спеціальність _____ 053 Психологія _____
 Освітньо-професійна програма _____ «Психологія» _____

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
 Завідувачка кафедри
 психології та соціології
 проф. Бохонкова Ю. О.

“03” вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Агафонові Ольги Володимирівни

1. Тема роботи: «Підвищення рівню психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб шляхом розвитку емоційного інтелекту».

Керівник роботи: Ю.В. Сербін - к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання здобувачем роботи: 12.12.2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 109 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Серібін Ю.В -к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	19.09.2025 р.	13.10.2025 р.
2.	Серібін Ю.В -к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	14.10.2025 р.	20.10.2025 р.
3.	Серібін Ю.В -к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	21.10.2025р.	08.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: 16 вересня 2025 р.**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	16.09.2025 р. – 18.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	19.09.2025 р. – 13.10.2025 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	14.10.2025 р. – 20.10.2025 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	21.10.2025 р. – 03.11.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	04.11.2025 р. – 08.11.2025 р.	
6	Технічне оформлення роботи	09.11.2025 р. – 01.12.2025 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	02.12.2025 р. – 12.12.2025 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	13.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
9	Захист роботи	18-27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти:**Агафонова О.В****Керівник роботи:****к. психол.н., доц.****Серібін Ю.В.**

РЕФЕРАТ

Текст - 109 с., рис. - 8, табл. - 12, додатків - 3, джерел – 80

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню взаємозв'язку розвитку емоційного інтелекту із психологічним благополуччям внутрішньо переміщених осіб у контексті сучасних гуманітарних викликів України, з особливим акцентом на минулий період війни та масштабну гуманітарну кризу. Актуальність роботи зумовлена високим рівнем психологічних труднощів, викликаних вимушеним переселенням, кризовою ситуацією, погіршенням соціально-економічних умов та високим рівнем психологічної травми в цій категорії населення.

На основі отриманих результатів розроблено й апробовано програму навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту, орієнтовану на підвищення психологічної стійкості, формування емоційної компетентності та покращення показників психологічного благополуччя. Валідизація програми підтверджує її практичну ефективність, значущість та можливість широкого застосування у системах психологічної підтримки, соціальної роботи і гуманітарних проектів.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, КРИЗА, ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ТРЕНІНГ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, РЕАБІЛІТАЦІЯ, ГУМАНІТАРНА ДОПОМОГА, ПСИХОЛОГІЧНА СТАБІЛЬНІСТЬ.

ABSTRACT

Agafonova O. V. Increasing the Psychological Well-Being of Internally Displaced Persons Through the Development of Emotional Intelligence. Qualification work. - Kyiv, 2025.

Master's thesis is dedicated to the investigation of the interrelation between the development of emotional intelligence and psychological well-being among internally displaced persons within the context of modern humanitarian challenges in Ukraine, with a particular focus on the recent period of war and large-scale humanitarian crisis. The relevance of this research is driven by the high level of psychological difficulties caused by forced displacement, crisis situations, deterioration of socio-economic conditions, and a significant increase in psychological trauma within this population group.

Based on the obtained results, a program of educational and developmental training focused on enhancing emotional intelligence has been developed. It aims to increase psychological resilience, foster emotional competence, and improve indicators of psychological well-being. The program's validation confirms its practical effectiveness, significance, and potential for wide application within systems of psychological support, social work, and humanitarian projects.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, internally displaced persons, crisis, psychosocial adaptation, training, psychological support, rehabilitation, humanitarian aid, psychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи вивчення розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	14
1.1. Особливості й основи розвитку емоційного інтелекту особистості	14
1.2. Розвиток психологічного благополуччя особистості	21
1.3. Психологічна характеристика внутрішньо переміщених осіб	27
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	33
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	36
2.1. Методики та методи емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	36
2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	47
2.3. Взаємозв'язок розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	60
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	70
РОЗДІЛ 3. Розвиток емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	72
3.1. Обґрунтування та зміст програми навчально-розвивального тренінгу розвитку емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб	72
3.2. Аналіз результатів впровадження навчально-розвивальної програми та оцінка її ефективності	86
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	98
ВИСНОВКИ	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	104
ДОДАТКИ	112

ВСТУП

Актуальність теми дослідження розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб в Україні під час війни зумовлена сучасною соціально-психологічною ситуацією, яка склалася в країні. Внутрішньо переміщені особи стикаються з численними труднощами, такими як втрата житла, роботи, соціальної підтримки, а також цілеспрямовані психологічні стреси. Війна спричинила значне погіршення психологічного стану населення, зростання рівня тривожності, депресії та інших психічних розладів. Саме тому дослідження тих факторів, що сприяють психологічному відновленню, є надзвичайно актуальним.

Одним із важливих аспектів психологічного здоров'я є емоційний інтелект, оскільки він дозволяє краще керувати власними емоціями та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб у нових умовах життєдіяльності. Враховуючи особливості внутрішньо переміщених осіб, які часто опиняються у стані тривоги та невизначеності, важливо дослідити, як саме розвиток емоційної компетентності впливає на їх психічне здоров'я. Аналізуючи наукові дані, можна стверджувати, що емоційний інтелект виступає одним із ключових факторів психологічної стійкості та самопідтримки. Це дозволяє виробити ефективні педагогічні та психологічні програми для підтримки внутрішньо переміщених осіб.

В умовах війни проблема психологічної підтримки є особливо актуальною, адже багато внутрішньо переміщених осіб не мають доступу до кваліфікованої психологічної допомоги через обмежені ресурси системи охорони здоров'я. Вивчення впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя сприяє пошуку нових підходів у психотерапії, психологічній освіті і соціальній підтримці. В цьому контексті дослідження є необхідним для формування ефективних заходів мінімізації психологічних ризиків та

підвищення рівня життя цієї категорії населення. Актуальність зумовлена також зростанням ролі психологічної допомоги у кризових умовах воєнного конфлікту, що вимагає вдосконалення теоретичної бази та практичних методів роботи з внутрішньо переміщеними особами. Психологічне благополуччя є ключовим для їхньої інтеграції у нові соціальні умови, відновлення працездатності та формування резерву психологічної стійкості на довгострокову перспективу.

Враховуючи, що емоційний інтелект сприяє формуванню позитивного світогляду та внутрішніх ресурсів, дослідження обґрунтовано необхідністю поширення знань і навичок, що сприяють його розвитку у внутрішньо переміщених осіб. Зрозуміло, що саме гуманітарна сфера потребує розробки особливих програм для підтримки психологічної стабільності у складних умовах війни. Проведення такого дослідження дозволить окреслити ефективні стратегії психологічної допомоги, спрямовані на зміцнення емоційного інтелекту. Це сприятиме підвищенню їхньої стійкості до психологічних травм і кризових ситуацій. Актуальність обумовлюється ще й тим, що внутрішньо переміщені особи становлять значну частину населення України і мають високий потенціал для соціальної та економічної реінтеграції. Важливими є не лише питання фізичної безпеки, але й психологічної підтримки, що дозволить зменшити довгострокові негативні наслідки війни. Дослідження має важливе значення для формування системи психологічної підтримки та реабілітації внутрішньо переміщених осіб, оскільки воно дозволить краще зрозуміти механізми розвитку емоційного інтелекту та його впливу на адаптацію.

Також актуальність дослідження обумовлюється зростаючою потребою у підготовці кваліфікованих психологів і фахівців у сфері гуманітарної допомоги, здатних працювати з постраждалими від війни. Враховуючи сучасну ситуацію в Україні, дослідження сприятиме зменшенню психологічних ризиків і створенню сприятливих умов для психологічного відновлення. Це особливо важливо для підвищення якості життя внутрішньо переміщених осіб і зміцнення їхньої психологічної стійкості. Адже, в умовах війни, підтримка

психічного здоров'я є однією з головних умов виживання та подальшої соціальної адаптації.

Розв'язання проблеми розвитку емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб є важливим внеском у гуманітарну політику і стратегії соціальної підтримки в Україні. Саме цим визначається актуальність дослідження, яке сприятиме розробці сучасних методик і підходів у психологічній практиці. Вивчення ролі емоційного інтелекту у психічному здоров'ї внутрішньо переміщених осіб також важливе для формування громадської свідомості щодо ролі психологічної підтримки під час кризових ситуацій. Проведення такого дослідження є нагальною потребою для зміцнення психологічного капіталу українського суспільства, що зазнало масштабних потрясінь і втрат через війну.

Крім того, актуальність підсилюється необхідністю формування у внутрішньо переміщених осіб навичок саморегуляції, співчуття і толерантності, що є важливими аспектами розвитку емоційного інтелекту. Враховуючи все це, дослідження сприятиме створенню ефективних програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток емоційної компетентності. Це, у свою чергу, допоможе знизити рівень психоемоційних розладів у цій категорії населення та сприяти їх швидшій реінтеграції у суспільство. Таким чином, вивчення та розвиток емоційного інтелекту як фактору психологічного благополуччя є надзвичайно актуальним у сучасних умовах української реальності. Це дозволить сформувати новий підхід до психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, орієнтований на їхні внутрішні ресурси та позитивний психологічний розвиток. Враховуючи всі ці аспекти, дослідження є важливим етапом у формуванні цілісної системи допомоги та підтримки для тих, хто постраждав унаслідок війни.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – підвищення рівню психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на розвиток психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні уявлення щодо розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб;
2. Визначити особливості емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб;
3. Виявити взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб;
4. Обґрунтувати зміст навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб;
5. Дослідити ефективність навчально-розвивального тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту та підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Теоретико-методологічна основа дослідження: модель шестифакторного психологічного благополуччя (К. Ріфф); теорія самодетермінації (Р. Райан, Е. Десі); структура психологічного благополуччя (Л.З. Сердюк) та особистісні ресурси добробуту (Г.В. Іваннікова).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети застосовано комплекс методів наукового дослідження: *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, порівняння, систематизація; *емпіричні:* спостереження, бесіда, анкетування, опитування, тестування, експеримент; *статистичні:* кореляційний аналіз (критерій Пірсона), порівняльний аналіз (t – критерій Стьюдента) (за допомогою програми Statistica 0.6 for Windows.).

Наукова новизна дослідження полягає у:

– *комплексному аналізі* ролі розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні;

– *систематизації та апробації* міждисциплінарного підходу до вивчення впливу емоційної компетентності на адаптаційні можливості постраждалих груп населення у кризових умовах:

– *розкритті специфіки* формування емоційного інтелекту саме у внутрішньо переміщених осіб, враховуючи їхню унікальну психологічну ситуацію та особливості особистості;

– *обґрунтовані та апробації* авторської моделі взаємозв'язку емоційного інтелекту і психологічного благополуччя, що рівною мірою враховують фактори індивідуальної та соціальної динаміки.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні й поглибленні наукового розуміння ролі емоційного інтелекту як ключового чинника психологічного благополуччя, особливо в контексті внутрішньо переміщених осіб, що постраждали від військових дій. Це дослідження сприятиме розвитку сучасних теоретичних концепцій і моделей взаємозалежності емоційної компетентності та адаптивних можливостей у кризових умовах. Вперше буде створено систематизоване уявлення про особливості та умови формування емоційного інтелекту серед внутрішньо переміщених груп населення, враховуючи їхню унікальну психологічну ситуацію. Крім того, отримані результати дозволять уточнити та узагальнити існуючі теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту, адаптовані до умов сучасної кризи в Україні. Дослідження доповнить науковий арсенал новими поняттями, критеріями та показниками для оцінки рівнів розвитку емоційної компетентності і психологічного благополуччя у високоризикових групах населення.

Воно також сформулює нові підходи до пояснення механізмів впливу емоційного інтелекту на внутрішню стійкість та здатність до саморегуляції у ситуаціях несприятливих соціально-психологічних факторів. Важливою складовою теоретичного значення є створення міждисциплінарної бази

дослідження, яка поєднуватиме психологічні, педагогічні, соціологічні та культурологічні аспекти, що сприятиме більш глибокому розумінню проблематики та формуванню цілісної системи знань. Це дослідження має потенціал стати основою для подальших теоретичних розробок і міжгалузевих досліджень у сфері психології кризової та гуманітарної допомоги, сприяючи формуванню концептуальних засад для створення програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту. В результаті теоретичного осмислення проблематики дослідження створяться нові підходи до аналізу психологічних ресурсів і резервів у умовах масштабних соціальних потрясінь, що має важливе значення для розвитку сучасної психологічної науки.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні та впровадженні ефективних психологічних програм і методик сприяння розвитку емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб, що постраждали від війни. На основі отриманих даних будуть сформовані рекомендації для психологів, соціальних працівників і фахівців у галузі гуманітарної допомоги щодо підвищення психологічної стабільності та стійкості цієї категорії населення. Впровадження розроблених підходів дозволить удосконалити профілактичні заходи, програми реабілітації та підтримки, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів та емоційної компетентності. Це, у свою чергу, сприятиме зменшенню рівня тривожності, депресії та психосоматичних розладів серед внутрішньо переміщених осіб. Практична цінність дослідження проявляється у створенні рекомендацій щодо організації психологічної підтримки в реабілітаційних центрах, волонтерських організаціях, громадських об'єднаннях та навчальних закладах.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Особливості й основи розвитку емоційного інтелекту особистості

Емоційний інтелект правомірно вважається є однією із найважливіших «навичок ХХІ століття», адже він стосується розуміння особистістю власних емоцій, її вміння керувати ними, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми у процесі спілкування. Емоційний інтелект – це не лише рушій розвитку особистості, але й предиктор формування чисельних ментальних та соціальних проблем. Тому розвиток такого важливого психологічного ресурсу, що поєднує інтелектуальний, комунікативний, емоційний, соціальний аспект життя, є особливо важливим для кожної особистості.

Передумовою відкриття емоційного інтелекту стало дослідження соціального інтелекту, проведене Р. Торндайком у 1920-х рр. [79]. Власне термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в 1964 р. в статті М. Белдока – «Чутливість до вираження емоційного значення у трьох способах комунікації» [54], а в 1993 р. термін став актуальним завдяки публікації праці Г. Гарднера «Множинність виявлення інтелекту» [37].

Сучасний стан дослідження характеризується відсутністю чіткого і загальноприйнятого розуміння поняття «емоційний інтелект» (ЕІ). Більше того, існують різні моделі емоційного інтелекту, в межах яких подаються оригінальні визначення конструкту. Розглянемо ці моделі детальніше.

По-перше, модель здібностей (Дж. Майєр і П. Саловей, Д. Карузо) [66]. За визначенням Дж. Майєра [65], емоційний інтелект – здатність міркувати про емоції для покращення мислення, що включає спроможність точно сприймати емоції, генерувати їх, щоб сприяти розвитку мисленню, розуміти емоції, а також рефлексивно регулювати емоції, щоб сприяти зростанню. Відповідно до моделі вчених, емоційний інтелект включає чотири типи здібностей: сприйняття емоцій (здатність виявляти та розшифровувати емоції в обличчях, зображеннях, голосах і культурних артефактах, включаючи здатність

ідентифікувати власні емоційні стани та переживання), використання емоцій (здатність використовувати емоції для полегшення різних пізнавальних дій, таких як мислення, запам'ятовування, уява, увага, здійснення виконавських функцій), розуміння емоцій (здатність розуміти мову емоцій і оцінювати складні причинно-наслідкові зв'язки між різними емоціями), управління емоціями (здатність регулювати емоції як у самого себе, так і в інших людях [73]).

По-друге, змішана модель Д. Гоулмана [62]. Модель зосереджена на емоційному інтелекті як на широкому спектрі компетенцій і навичок, які забезпечують ефективність лідерства в прикладних умовах. Модель окреслює п'ять конструкцій емоційного інтелекту, а саме: самосвідомість (здатність розуміти та сприймати свої емоції, сильні та слабкі сторони, бажання, цінності, принципи, установки, цілі та визнавати їхній вплив на інших людей), саморегуляція (контроль або перенаправлення своїх руйнівних емоцій та імпульсів у адаптацію до мінливих обставин соціальної дійсності), соціальні навички (спроможність налагоджувати стосунки, щоб ефективно ладнати з іншими), емпатія (врахування почуттів інших людей, особливо під час прийняття рішень з дотриманням поваги до оточуючих), мотивація (усвідомлення того, що мотивує особистість до діяльності).

Представником другої – змішаної – моделі є також вчений Р. Бар-Он [52; 53], компонентами емоційного інтелекту він визначає такі: самоповага, емоційне усвідомлення, наполегливість, емпатія, міжособистісні стосунки, стресостійкість, імпульсний контроль, тестування реальності, гнучкість, вирішення проблеми. Самореалізація, незалежність, соціальна відповідальність, оптимізм і щастя спочатку вважалися вченим компонентами емоційного інтелекту, але пізніше були перейменовані як «фасилітатори», а отже виключені із загальної структури конструкту.

По-третє, диспозиційна модель К. Петрідеса та Е. Фернхема [67; 68]. За ним емоційний інтелект – це самосприйняття індивіда своїх емоційних здібностей, сузір'я емоційного самосприйняття, розташованого на нижчих

рівнях особистості. Відповідно до моделі вчених, емоційний інтелект включає такі елементи: адаптивність (гнучкість, готовність адаптуватися до якісно нових життєвих умов), асертивність (самостійність, незалежність, прямолінійність, відвертість, бажання захищати права інших людей), усвідомлення емоцій власних та інших людей (спроможність сприймати та розуміти почуття як свої, так і чужі), емоційна експресія (адекватний характер передачі емоційних повідомлень в процесі комунікації), регулювання емоцій інших людей (вплив на їх почуття інших), емоційна саморегуляція (спроможність здійснювати довільний контроль власних емоцій), низька імпульсивність (контроль імпульсів), стосунки з іншими людьми (підтримка доброзичливих та здорових міжособистісних взаємин), самооцінка (почуття власної успішності, самоефективності, впевненості), самомотивація (вмотивованість внутрішнього характеру, низька ймовірність втратити впевненість у власних силах у разі появи ускладнень на шляху до мети), соціальна обізнаність (здібності соціального характеру), управління стресом (протидія тиску та стресогенним чинникам), емпатія (особистісна риса людини, схильної співпереживати, співчувати, підтримувати інших), щастя (суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя, коли людина сповнена радістю, задоволенням від власного життя), оптимізм (уважність до позитивних аспектів життя особистості).

По-четверте, дев'ятишарова піраміда емоційного інтелекту, запропонована А. Дрігас й Ч. Папуці [19]. До складу авторської моделі науковці включили такі ієрархічні компоненти (наведемо їх за принципом «знизу-вгору»): емоційні стимули, розпізнавання емоцій, самосвідомість, самокерування, соціальна обізнаність, соціальні навички, самоактуалізація, трансцендентність (людина допомагає іншим реалізувати їх природний потенціал), емоційне єднання. Група україно-польських вчених (Д. Аль-Хамісі, Б. Бірюкова, М. Мартинчук, Т. Скрипник) модифікували авторську модель відповідно до особливостей дітей молодшого шкільного віку [42, с. 68].

По-п'яте, варта уваги і зведена модель Р. Зайднера, Д. Люсіна, Дж. Метьюза, Р. Робертса [61, с. 18]. Модель охоплює такі складові емоційного інтелекту: темперамент, переробка інформації, впевненість у своїй емоційній компетентності, емоційні навички та знання.

Серед вітчизняних вчених варта увага концепція емоційного інтелекту, А. Костюка [22, с. 87], в межах якої автор виокремлює групи здібностей, компоненти та функції емоційного інтелекту. По-перше, когнітивні здібності, які включають сприйняття (декодування) та розуміння емоцій (усвідомлення, аналіз, встановлення між ними зв'язків). Функція інтерпретації, що структурно віднесена до когнітивних здібностей, позначає дозвіл людині ефективно розшифровувати інформацію емоційного характеру (міміка, жести, інтонації) з метою накопичення та систематизації знань, формування унікального емоційного досвіду. По-друге, емоційні здібності, які виконують регуляторну функцію – набуття стану емоційної комфортності, адекватності зовнішнього прояву емоцій; емоційним здібностям відповідає компонент управління емоціями як спроможність підтримувати позитивну афективність. По-третє, адаптаційні здібності, покликані виконувати адаптаційну та стресозахисну функції – активізувати та стримувати психічні резерви у складних ситуаціях; адаптаційні здібності мають такі складники: управління емоціями в стресогенних ситуаціях (самоконтроль, адаптивні копінг-стратегії), самомотивація (спроможність викликати в собі та підтримувати емоції, що спонукають до діяльності). По-четверте, соціальні здібності, до яких включені соціальна емпатія (співпереживання, відгук на емоційний стан іншого) та управління чужими емоційними станами (конструктивний вплив на емоції інших людей); соціальні здібності виконують активізуючу функцію – забезпечують конгруентність у спілкуванні.

Дослідники Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак [32] називають також моделі окремих вчених, а саме: потокова модель Т. Бредберрі й Дж. Грівз [55], структурно-функціональна модель О. Вертілової [5], модель М. Зайднера [80], концепція В. Зарицької [17], інтегративна модель К. Ізарда [63], узагальнена

модель емоційного інтелекту студентів С. Картера [57], модель Р. Купера [58], модель емоційної розумності Е. Носенко [33], однак розгляд цих моделей виходить за межі нашого дослідження.

Зазначимо, що найбільш влучною вважаємо модель емоційного інтелекту, що запропонована П. Саловеєм [74], в межах якої автор пропонує п'ять компонентів, емоційного інтелекту, а саме: емоційна обізнаність (спроможністю керувати власними емоціями, регулювати їх перебіг, розуміти детермінанти виникнення переживань, а також їх характер та інтенсивність), управління власними емоціями (можливість контролювати переживання, яке базується на їх усвідомленні, здатності заспокоїти себе, позбавитись небажаного емоційного стану або, навпаки, активізувати певні емоційні стани з метою підвищення продуктивності праці), самомотивація (здатність мотивувати себе до діяльності, спрямовувати емоційні ресурси для досягнення бажаної мети), емпатія (щира чутливість до переживань співрозмовників), керування емоціями інших людей (вміння вибудовувати та підтримувати доброзичливі стосунки з оточенням, яке дозволяє справлятися з емоціями, які виникають у співрозмовників під час процесу міжособистісної взаємодії).

Авторське розуміння поняття «емоційний інтелект» узгоджується із визначенням дослідниці Буркало Н. [4, с. 45], вона зазначає, що це інтегральна риса особистості, детермінанта гармонійного розвитку, налагодження міжособистісної взаємодії, що відкриває широкі можливості для самореалізації та розкриття природного потенціалу особистості.

З метою більш повного розуміння значення емоційного інтелекту для гармонійного розвитку особистості, вважаємо необхідним схарактеризувати сформованість конструкту за рівнями, послуговуючись науковими розвідками Н. Ковриги [21] та Х. Сайко [40, с. 400].

Високий рівень. Найвищий рівень розвитку внутрішнього світу, що базується на настановах щодо можливих альтернатив поведінки у конкретних ситуаціях; наявність відповідальності за себе, відчуття психологічного благополуччя та гармонії із собою й оточуючими, висока адекватна

самооцінка, здатність розуміти власні позитивні і негативні сторони, вміння протистояти несприятливим подіям і стресових ситуацій, відчувати, розуміти і приймати до уваги почуття і думки інших людей, прагнення розвивати свої здібності; самоконтроль має інтернальний локус, у зовнішній поведінці виявляється помірний рівень сензитивності до емоціогенних подразників та інтенсивності реагування на них, поведінка є організованою, мотивованою із середини.

Середній рівень. Зовнішня активність здійснюється доволіно на підставі уявлень, із застосуванням вольових зусиль на рівні емоційних переживань; відбувається переважання внутрішнього над зовнішнім, поєднання у копінг-стратегіях концентрації на задачі та емоційного реагування; діяльність та спілкування здійснюються доволіно на базі вольових зусиль; високий рівень самоконтролю та самооцінки, є певна стратегія емоційного реагування; людина має відчуття психологічного благополуччя;

Низький рівень Емоційні реакції відбуваються за механізмом умовного рефлексу та ініціюються на сенсорно-перцептивному рівні; наявні низькі рівні усвідомлення власних емоцій, самоконтролю та самооцінки, висока ситуативна обумовленість, страх, агресія, депресія, жорстокість, впертість, фрустрація, відчуття самотності та провини; людина відчуває пригніченість своїми емоціями, має схильність до сперечань, обміну докорами, а також низьку здатність відчувати, розуміти і сприймати почуття і думки інших людей.

Розвинений емоційний інтелект, безперечно, має велике значення в житті людини. Різні вчені зазначають його чисельні функції, а саме: Є. Виборнова та З. Огороднійчук [24, с. 83] – самосвідомість (усвідомлення власних емоцій, розуміння детермінант їх виникнення та впливу на поведінку індивіда), самоконтроль (керування власними емоціями, стримування небажаних імпульсів, збереження спокою у стресових ситуаціях), соціальне розуміння (ідентифікація емоцій інших людей, здатність співпереживати, розуміти мотиви та потреби інших людей) та управління взаємовідносинами (здатність

будувати ефективну комунікацію, керувати конфліктами, підтримувати гармонійні взаємини); Н. Коврига, Е. Носенко [31] – стресозахисна (зниження негативного впливу стресових чинників, мобілізація ресурсів для їх активного подолання), адаптивна (гнучке пристосування до мінливих умов суспільної дійсності); О. Собченко [43] – інтерпретативна (правильне тлумачення емоцій своїх та інших людей), регулятивна (свідоме скеровування емоційного стану для досягнення бажаної мети); М. Шпак [49] – оцінна (оцінка подій, людей, ситуацій через емоційну призму), мотиваційна (внутрішнє стимулювання до дій та саморозвитку), спонукальна (активізація бажаної поведінки), комунікативна (емоційний обмін у спілкуванні, взаємопорозуміння між людьми).

Вітчизняними науковцями проведені чисельні емпіричні дослідження стосовно впливу розвиненого емоційного інтелекту на інші психічні властивості та сфери життєдіяльності. Зокрема, встановлений вплив конструкту на: психічне здоров'я – О. Боковець [3], емоційного вигорання – А. Бойченко, О. Шукалова [50], лідерство – А. Гацько, О. Смігунова [9], адаптація – С. Дерев'янка [14], психоемоційні стани в умовах іспиту – Н. Діомінова, М. Кузнєцов [25], особистісне життєздійснення – Є. Карпенко [19], резильєнтність – О. Лящ, С. Марчук, О. Хуртенко [26], критичне мислення – О. Мельник [28], стрес – К. Усик [47], успішне навчання – А. Чернявська [48] тощо.

Варто також окреслити положення стосовно розвитку емоційного інтелекту. Так, вчені О. Гапончук, О. Маруховська-Картунова та Н. Рищак [27, с. 504], називають такі етапи розвитку конструкту: пізнання себе (самоусвідомлення, розуміння власного внутрішнього світу, власних емоцій і почуттів); управління емоціями (здатність управляти власними емоційними станами, що сприяє досягненню певної мети); розпізнавання емоцій інших (ідентифікація емоційних переживань інших людей); керування емоційними станами інших (спроможність впливати на емоційні переживання інших з

метою підтримки спілкування); розвиток психологічного професіоналізму (самосвідомість, необхідна для самореалізації).

На основі наукових розвідок Д. Гоулмана [61], А. Костюк [22, с. 88-89] розробляє рекомендації з підвищення рівня емоційного інтелекту, які викладає як послідовні етапи фасилітації, а саме: розвиток самоусвідомлення та здатності довільно керувати власними емоціями; формування спроможності усвідомлювати та оцінювати власні емоції, їх інтенсивність; визначати детермінанти поточного емоційного стану, їх емоційну валентність; збагачувати діапазон емоцій; долучатися до тренінгів з розвитку емоційного інтелекту від провідних спеціалістів у цій сфері.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим для особистості будь-якого віку, гендеру, соціо-економічного статусу та фаху, адже цей конструкт позначає важливий внутрішній ресурс внутрішньоособистісної та міжособистісної дії.

1.2. Розвиток психологічного благополуччя особистості

Сучасна психологія визнає психологічне благополуччя як важливий компонент цілісного розвитку людини, її здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до життєвих викликів, формувати та плекати позитивне ставлення до себе та світу. Психологічне благополуччя є показником ментального здоров'я, але, водночас, і фундаментом для саморозвитку, самореалізації, побудови гармонійного щасливого життя.

Нині відносно поняття «психологічне благополуччя» синонімічними вважаються такі: «психологічний (ментальний) добробут», «ментальне (психологічне) здоров'я», а дещо узагальненими – «задоволення», «насолада життя», «життєвий баланс», «щастя»); англomовним відповідником до психологічного благополуччя є термін «well-being».

До свого наукового оформлення в 1969 році завдяки праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [56], поняття психологічного добробуту заміщувало інше – «щастя», яке філософи намагалися відмежувати від прихильності долі (вдачі).

Аналіз наукових літературних джерел [6; 11; 12; 16, с. 14] дозволив засвідчити, що виокремлюють чотири напрямки такого розмежування. По-перше, поділ власне щастя і задоволення як окремих компонентів цілісного щастя; тобто задоволення є частковим, а щастя цілісним, воно досягається шляхом інтеграції окремих задоволень – звуком, активністю, ідеєю, почуттям тощо. По-друге, пропонується розділення за критерієм тривалості: задоволення розуміються як тимчасове, а щастя як тривале. По-третє, щастя вбачається особливим станом, його відрізняють не лише цілісність і тривалість (як в перших двох підходах), але й сама якість задоволень в його межах інша, більш глибока, цілісна і повна. По-четверте, щастя розглядаються не лише як окреме почуття, але і як об'єкт позитивної оцінки, схвалення, адже щаслива людина може радіти об'єктивно існуючої без причини.

Основоположним у розуміння сутності психологічного благополуччя є виокремлення вченими Е. Десі та Р. Райан [70] двох провідних підходів до розуміння досліджуваного конструкту, а саме: гедоністичний (з грецького «насолада») та еудаймоністичний або евдемоністичний (з грецького «щастя», «блаженство»). Гедоністичне благополуччя використовується для позначення суб'єктивного почуття щастя; воно складається з двох компонентів: афективного (високий позитивний вплив і низький негативний вплив) та когнітивного (загальна міра задоволення життям); людина відчуває щастя, коли позитивний вплив і задоволення життям є високими. Еудаймоністичне благополуччя використовується для позначення цілеспрямованого аспекту добробуту.

За твердженням О. Вернік [6] прихильники гедоністичного підходу переконані, що показники психологічного благополуччя залежать від культури і життєвих обставин, тобто не є універсальними для всіх людей. Водночас

Л. Джаббарова [13] зазначає, що еудаймоністичний підхід схильний тлумачити психологічне благополуччя як соціальну установку особистості; прихильники виокремлюють різні полярні типи таких установок: аскетичні та гедоністичні, споглядальні та діяльнісні.

Вчені О. Доліба та І. Зварич [16, с. 28] характеризують гедоністичне та еудаймоністичне благополуччя таким чином: до складу першого (фактично це – суб'єктивне благополуччя) відносять емоційний (рівновага позитивного та негативного афекту, емоційний комфорт, оптимістичне прямування); когнітивний (задоволеність життям на основі мисленевої обробки поточного становища особистості) компоненти; друге представлене метапотребами (самовдосконалення, потреба у свободі та прихильності інших), трансцендентною (наявність життєвих цілей, осмисленість життя), особистісною (прийняття себе, особистісний потенціал) та міжособистісної складовими (комунікативна компетентність у стосунках з оточуючими людьми).

Досліджуючи особливості еудаймоністичного благополуччя, вчена К. Ріфф [71; 72, с. 719-727] розробила модель, яка розбиває конструкт на шість ключових компонентів: самоприйняття (позитивне ставлення щодо власного внутрішнього простору), екологічна майстерність (людина ефективно використовує наявні можливості та має відчуття компетентності в управлінні факторами й діяльністю навколишнього середовища, включаючи керування повсякденними справами та створення ситуацій для реалізації особистих потреб), позитивні відносини з іншими (ставлення людини до змістовних стосунків з іншими, які включають взаємну емпатію, близькість, прихильність, дружбу, любов), особисте зростання (людина продовжує розвиватися, набувати майстерності та компетентності, отримує новий досвід), автономія (людина є самостійною й регулює свою поведінку незалежно від соціального тиску, виявляє афективність). Психологічне благополуччя вона розглядає як базове утворення, яке відображає сприйняття й оцінку суб'єктивного функціонування з погляду максимуму потенційних можливостей особистості; як результат

задоволення базових психологічних потреб, важливих для психологічного зростання та набуття цілісності: потреби в незалежності та самостійності, компетентності у професійній та навчальній сферах, а також підтримання стосунків з іншими людьми.

З метою перевірки окреслених К. Ріфф теоретичних положень науковцями П. Аніч та М. Тончич було проведено емпіричне дослідження [51], що дозволило отримати такі результати: особи, які прагнули більше фінансового успіху відносно приналежності до інших або спільноти, виявили нижчі показники психологічного благополуччя; особи, які прагнули до життя, визначеного приналежністю, близькістю та сприянням спільноті, отримали вищі показники психологічного добробуту; позитивні кореляції були виявлені з такими ознаками психологічного добробуту – позитивний вплив, життєздатність та самоактуалізація, негативні кореляції виявлені з показниками психологічної хвороби – негативний вплив, депресія та тривожність. У ході порівняння задоволеності життям та суб'єктивним добробутом, було встановлено, що люди, чії дії лежать в основі еудаймоністичних тенденцій, виявили вищі суб'єктивні оцінки психологічного добробуту та задоволеністю життям, що переконливо свідчить про домінуючу роль саме еудаймоністичного благополуччя.

З результатами цих досліджень узгоджують і наукові висновки вітчизняної науковиці Н. Каргіної [18, с. 28], яка зазначає, що гедоністичне розуміння психологічного благополуччя позначає результат, а еудаймоністичне – процес реалізації потенціалу людини, її призначення; це природне та збагачене духовно життя, яким воно має бути – максимально повне й глибоке, таке, що задовольняє людину та її базові потреби.

Вартий уваги поділ психологічного благополуччя на рівні, запропоновані дослідниками Р. Баумайстером та Дж. Форгасом [78]. По-перше, емоційний рівень, що стосується здатності людини розуміти, висловлювати та керувати емоціями. Це передбачає усвідомлення та прийняття своїх емоцій, ефективну їх регуляцію та переживання цілого ряду позитивних емоцій. Емоційний

рівень також передбачає можливість керувати негативними емоціями. На нашу думку, цей компонент узгоджується із поняття емоційного інтелекту. По-друге, когнітивний рівень, який стосується когнітивних процесів людини, включаючи думки, переконання та сприйняття. Це передбачає позитивний та реалістичний погляд на себе та світ, гнучке мислення. Когнітивний рівень також охоплює здатність критично мислити, вирішувати проблеми та приймати рішення раціонально та адаптивно. По-третє, соціальний рівень, він стосується здатності особистості формувати та підтримувати здорові стосунки, спілкуватися з іншими та брати участь у змістовних соціальних взаємодіях. Це передбачає наявність системи підтримки, відчуття приналежності та прийняття, переживання позитивних соціальних зв'язків. Соціальний рівень також включає здатність ефективно спілкуватися, займатися просоціальною поведінкою, що сприяє добробуту як самої особистості, так й інших.

Внесок у розвиток наукового осмислення психологічного благополуччя вніс також і один із засновників позитивної психології – М. Селігман [77; 78]. До складу психологічного благополуччя особистості він зараховує так компоненти:

- Позитивні емоції. Це основний індикатор добробуту, який, втім, не означає, що негативні емоції слід придушувати. Варто приймати всі емоції, але тяжіти до виникнення таких ситуацій, в межах яких позитивні емоції з'являються природнім чином (проводити час з близькими людьми; займатися творчістю, хобі, спортом, суспільно-корисною діяльністю; слухати приємну музику; вибудовувати позитивний світогляд);
- Залученість. Це особливий психологічний стан коли людина поглинена своєю діяльністю, відчуває максимальну сфокусованість, концентрацію, компетентність. Стан схожий на почуття потоку, та означає втрату самосвідомості та повне розчинення в діяльності. Для фасилітації залученості варто брати участь у приємних для особистості активностях; практикувати майндфулнес; проводити час на природі – споглядати, дослухатися, дивитися; робити те, до чого тяжіє особистість, що виходить найкраще;

- **Стосунки.** Позначають всі взаємини – з друзями, партнерами, членами родини, знайомими тощо. У ході таких взаємин людина відчуває підтримку, прихильність, любов, емпатію, ніжність, близькість. Покращувати стосунки можна шляхом приєднання до груп зі схожими інтересами; більш глибокого пізнання інших людей; налагодження дружніх стосунків із приятелями, відновлювати дружбу зі старими знайомими; виявляючи щирість та турботу відносно інших; розвивати здатність до ненасильницької комунікації, конфліктологічної компетентності;

- **Сенс.** Позначає наявність вищої сили, служіння чомусь більшому, чим є сама особистість. Для розвитку сенсу важливо бути долученим до діяльності, яка вважається особистістю важливою; пробувати різноманітні види діяльності на шляху до пошуку того, що є близьким; мислити з позиції допомоги іншими; узгоджувати свої цілі та ціннісні, світоглядні позиції;

- **Досягнення.** Відчуття завершеної справи, отримання результату, досягнення цілей, що викликають гордість, створюють почуття компетентності. Для цього слід ставити SMART-цілі; розвивати в собі планування, що дозволяє виокремлювати проміжні цілі, відслідковувати прогрес [36].

На психологічне благополуччя особистості впливають різні фактори, які можна розділити на узагальнені групи, провівши аналіз наукових літературних джерел [6; 16, с. 29-31; 37; 39].

До першої групи можна віднести зовнішні (поза-особистісні) чинники, а саме: біологічні (вітальність як передумова статі, віку, різних складових здоров'я тощо), соціальні (стосунки міжособистісного, групового, сімейного та інтимно-особистісного характеру), матеріальні (соціо-економічний статус, житлово-побутові умови, якість дозвілля тощо).

Другу групу утворюють особистісні фактори: позитивна оцінка себе та свого минулого життя й досвіду; відчуття спроможності до зростання і саморозвитку; переконаність в тому, що життя є осмисленим, важливим та значимим; розуміння того, що стосунки з оточуючими успішні та сприятливі;

впевненість в ефективному керівництві власним життям і навколишнім середовищем; почуття самовизначення.

Третя група має назву суб'єктивно-особистісної, тобто відчуття суб'єктивного благополуччя. До складу зараховують такі компоненти: афективний (позитивне емоційне ставлення до себе і світу); когнітивно-афективний (поєднання інтегрально-стійких оцінок себе та світу); когнітивний (позитивні знання про себе та навколишній світ).

В межах нашого дослідження також важливо презентувати дані емпіричних досліджень, які свідчать про позитивний вплив розвиненого емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості. Так, дослідження Н. Діомідової, Т. Лазоренко та З. Шайхліслама підтверджують цей взаємозв'язок на вибірці майбутніх психологів [15], стаття Н. Грисенко та Ю. Нікітчик – на вибірці молодшого шкільного віку [30], наукові пошуки Н. Вітюк – серед педагогічних працівників системи інклюзивної освіти [30], а робота Омельченко А., Панченко М., Сидоренко О. – на викладачах [35]. Отже, узагальнюючи вищевикреслені емпіричні розвідки, робимо висновок про наявність такого позитивного впливу.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості є не лише показником ментального здоров'я, але й важливою умовою цілісного життя, від якого людина отримує суб'єктивне задоволення та щастя.

1.3. Психологічна характеристика внутрішньо-переміщених осіб

Актуальна соціально-політична ситуація та повномасштабна війна призвели до наймасштабнішого міграційного процесу в новітній історії України. Мільйони людей стали вимушеними мігрантами (зовнішніми та внутрішніми). Ця категорія населення перебуває у вразливому становищі, що супроводжується психологічними переживаннями, порушенням соціальних зв'язків та потребою в адаптації до нових умов життя.

За даними Мінсоцполітики станом на 5 червня 2025 року в Україні офіційно зареєстровано 4,5 мільйони внутрішньо переміщених осіб [46].

За українським законодавством внутрішньо переміщеною особою (ВПО) вважається громадянин, іноземець, особа без громадянства, що на законній підставі перебуває на території України у зв'язку з тим, що вимушена була лишити звичне місце проживання в результаті уникнення наслідків збройного конфлікту, порушення прав людини, окупації надзвичайної ситуації [52, с. 43].

Поряд з поняттям «внутрішньо переміщені особи», існують також споріднені терміни, наприклад – «зовнішньо переміщені особи» або «біженці», «мігранти», «релоканти», «шукачі притулку». Різниця в тому, що ВПО не покидають територію країни, вони мігрують в інші регіони власної країни, а зовнішньо переміщені особи перетинають державний кордон та подать документи на отримання тимчасового захисту або статусу біженця. Внутрішнє переміщення входить також до категорії вимушеного переселення, на відміну від звичайних мігрантів або релокантів.

Вчена О. Блинова [2, с. 137] називає доволі вичерпний перелік детермінант вимушеного переселення, а саме: конфлікти соціального характеру із застосуванням різних форм насильства (фізичні напади, погрози, дискримінація, переслідування тощо); гоніння за національною, політичною, релігійною, мовною та будь-якою іншою ознакою (обмеження доступу до працевлаштування, отримання освіти, забезпечення соціального захисту та інших можливостей, етнічні чистки, геноцид, примусове переселення); зміна політичного ладу чи ситуації (збройні конфлікти, збройні сутички, політичні переслідування, репресії, вторгнення іноземних військ, загроза безпеці населення, порушення територіальної цілісності країни, автократичні режими, політичний терор, терористичні акти, окупація територій, внутрішні політичні протистояння, революції чи громадянські війни); незвичайні ситуації природного (підвищення рівня моря, опустелювання, урагани, повені, землетруси, цунамі, смерчі, масштабні пожежі тощо), та антропогенного походження (радіація, прориви дамб, вибухи на нафтових платформах,

глобальне потепління, забруднення довкілля тощо), інфраструктурні зміни (будівництво великих об'єктів або урбанізація, які змушують людей залишати свої домівки, які стали непридатними для життя), порушення прав людини (свободи слова, віросповідання, етнічних прав тощо), економічна нестабільність (крах економіки, гіперінфляція, масове безробіття, відсутність реалізації базових соціальних послуг, таких як водопостачання, опалення, електроенергія), переслідування злочинними угрупованнями, сектами тощо.

Вчені Е. Михлюк та І. Логовський [39, с. 105-106] вимушену міграцію (як внутрішню, так і зовнішню) розцінюють як екстремальну та кризову для особистості ситуацію, що спричиняє глибокі та часто незворотні трансформації у структурі психіки (цінності, переконання, патерни поведінки, установки, мотиви, світоглядні позиції, життєві цілі тощо). Таке вимушене переміщення, зокрема внутрішнє, є травматичним, адже особливо гостро для особистості постає проблема виживання та постійної боротьби.

Необхідно також окреслити специфічні стрес-фактори, що супроводжують процес вимушеної міграції, для цього ми використаємо наукові напрацювання О. Котух [23, с. 58]. Ключовими, на думку автора, є такі: втрата звичного середовища, адаптація до нової культури (прийняття та освоєння норм та цінностей приймаючої громади), мовний бар'єр (труднощі у спілкуванні та інтеграції через незнання або недостатнє розуміння мови), невизначеність та страх за майбутнє, економічні труднощі, соціальна ізоляція (відсутність підтримки та зв'язку з близькими), дискримінація та ксенофобія, втрата ідентичності (почуття приналежності до рідної культури слабшає, що важко сприймається особистістю), проблеми з легалізацією юридичного статусу, проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, непередбачуваність, спонтанність, невизначеність, травматичність тощо.

Важливим в межах нашого дослідження є розгляд психологічних характеристик внутрішньо переміщених осіб. Так, у монографії В. Кердивара і В. Христенка [20, с. 46] «Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту» автори змальовують психологічний

портрет внутрішньо-переміщених осіб. Наведемо деякі положення: мігранти відчують посилені психосоціальні проблеми, коли стикаються з соціальними та культурними відмінностями в новому середовищі. Важкість у пристосуванні до культури приймаючої громади під час відокремленості від звичного оточення може призвести до почуття ізоляції, відчуження та страждання через відсутність незалежності у власному житті.

Аналіз наукових літературних джерел дозволив висвітлити найбільш характерні психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб. До них зараховують такі: депресія та тривожність, посттравматичний стресовий розлад, когнітивні викривлення (негативні автоматичні думки), фобічні розлади, стрес-ідуковані розлади та розлади адаптації, психосоматичні скарги різної локалізації та інтенсивності, розлади сну, психастенія, параноїдальні та шизоїдні стани, невротичність, obsесивно-компульсивний розлад, іпохондрія, підвищений ризик психопатизації; а також такі симптоми ментальних проблем – кошмари, підвищена агресія, конфліктність і гнів, дратівливість, фрустрація, невпевненість, ригідність мислення, почуття сорому та провини (провина вцілілого), суїцидальні думки, вживання психоактивних речовин та інші залежності (нехімічні), уникаюча поведінка, труднощі в соціальній взаємодії, апатія, швидка втомлюваність та виснаження енергетичних ресурсів, низька опірність до стресу, дезадаптивні копінг-стратегії та механізми психологічного захисту (регресія, проекція, заміщення тощо), відчуття безвиході, відчуження, горе, дезорієнтація тощо.

Теоретичні положення дослідників підтверджуються й статистично. Так, систематичні огляди оцінки поширеності розладів психічного здоров'я серед вимушених мігрантів (до числа яких входять і внутрішньо переміщені особи) варіюються в широких межах, включаючи: від 4 до 40% для тривоги, від 5 до 44% для депресії, від 9 до 36% для посттравматичного стресового розладу [64].

Вітчизняні науковиці Д. Кожанова та М. Кудінова [24, с. 21] презентувати узагальнення психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб. Так, мотиваційна сфери вимушених переселенців

піддається зниженню рівня домагань, проблемам із стабільністю самооцінки, появі проблем екзистенційного характеру (сенси життя, свобода волі, страх смерті тощо), ймовірній втраті інтересу до життя. В когнітивній сфері наявні такі зрушення – погіршення пізнавальних процесів (пам'ять, мислення, увага, уява, виконавські функції), наявність когнітивних викривлень (катастрофізація, «чорно-біле» мислення, песимізм, негативні автоматичні думки), почуття власної неповноцінності, очікування негативної реакції та оцінки за боку оточення, настороженість, підозрілість. Емоційна сфера характеризується емоційною байдужістю, тривожністю, апатичністю, невротичністю, агресивністю, невпевненістю, фрустрацією, почуттями сорому, безвиході та провини, страхом, а також стресовими розладами. Поведінкова сфера зазнає трансформацій, що проявляються у вигляді унікаючого типу поведінки, швидкої втомлюваності, егоцентричності, схильності до імпульсивних реакцій, пасивності, прагненні до захисту, труднощів з адаптацією, ігноруванні соціальних норм, проблемам із налагодженням позитивних соціальних взаємин з іншими тощо.

Дослідниці також провели SWOT-аналіз психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб. До сильних сторін вони віднесли: спроможність адаптуватися до нових соціальних умов, потенціал до зростання шляхом вирішення труднощів, переосмислення власних світоглядних позицій, цінностей та пріоритетів, розвиток стійкості до стресу, адаптивних копінг-стратегій як результат пережитого досвіду. Слабкими сторонами визначали психологічну травматизацію, емоційну нестабільність та лабільність, проблеми із соціальною адаптацією та взаємодією, ймовірні когнітивні порушення, переживання кризи ідентичності, ризик самотності. Можливостями для внутрішньо переміщених осіб визначено забезпечення психологічною допомогою та підтримкою, інтеграцію в нове соціокультурне середовище, розвиток стресостійкості, адаптивності та резильєнтності, формування нових соціальних зв'язків, шляхи до самореалізації в новій громаді. Водночас загрозами є соціальна ізоляція, дискримінація,

маргіналізація, ризик суїцидальних тенденцій, розвиток хронічних психічних розладів та проблем із ментальним здоров'ям, погіршення фізичної складової здоров'я внаслідок стресу (психосоматичний механізм), проблеми із встановлення довготривалих та стійких соціальних зв'язків, втрата професійних компетенцій та соціо-економічного статусу, ризик передачі травми молодому поколінню (міжпоколінна травма) [24, с. 21].

Отже, змальовуючи портрет внутрішньо переміщених осіб, відзначаємо особливу вразливість цієї категорії, їх ризик різноманітних соціальних та психологічних ускладнень. Також означена категорія має значну потребу в розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема емоційного інтелекту, що допоможе відновити почуття психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Перший, теоретичний розділ присвячений дослідженню теоретико-методологічних основ розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо-переміщених осіб. Проведене теоретичне дослідження дозволило нам отримати такі висновки:

Встановлено, що емоційний інтелект є інтегральною рисою особистості, детермінантою гармонійного розвитку, налагодження міжособистісної взаємодії, що відкриває широкі можливості для самореалізації та розкриття природного потенціалу особистості. Найбільш влучна модель емоційного інтелекту, на нашу думку, запропонована П. Саловеем, яка включає такі компоненти: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, керування емоціями інших людей. Окреслено, що розвинений емоційний інтелект виконує чисельні позитивні функції, зокрема – самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння, управління взаємовідносинами, стресозахисна та адаптивна функції, інтерпретативна, регулятивна, оцінна, мотиваційна, спонукальна, комунікативна. Також означений конструкт здійснює позитивний вплив на психічне здоров'я, емоційного вигорання, лідерство, адаптацію, психоемоційні стани, особистісне життєздійснення, резильєнтність, критичне мислення, стрес, успішне навчання тощо. Розвивається емоційний інтелект через етапи: пізнання себе, управління емоціями, розпізнавання емоцій інших, керування емоційними станами інших, розвиток психологічного професіоналізму.

Виявлено, що відносно розуміння сутності психологічного благополуччя існують два провідних підходів: гедоністичний (суб'єктивне почуття щастя, яке людина відчуває, коли позитивний вплив і задоволення життям є високими) та еудаймоністичний (цілеспрямований аспект добробуту). До складу гедоністичного благополуччя відносять емоційний та когнітивний компоненти; а еудаймоністичне представлене метапотребами, трансцендентною, особистісною та міжособистісною складовими.

Гедоністичне розуміння позначає результат, а еудаймоністичне – процес реалізації потенціалу людини, її призначення. Окреслено також поділ психологічного благополуччя на рівні, а саме: емоційний, когнітивний та соціальний. Вчений М. Селігман до складу психологічного благополуччя зараховує позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення. Також названі фактори, які впливають на психологічне благополуччя, це зовнішні або поза-особистісні (біологічні, соціальні, матеріальні), особистісні та суб'єктивно-особистісні (афективні, когнітивно-афективні, когнітивні). Важливим є те, що існують чисельні емпіричні підтвердження позитивного впливу розвиненого емоційного інтелекту на психологічне благополуччя особистості.

Констатовано, що вимушену міграцію розцінюють як екстремальну та кризову для особистості, адже її супроводжують різноманітні специфічні стрес-фактори – втрата звичного середовища, адаптація до нової культури, мовний бар'єр, невизначеність та страх за майбутнє, економічні труднощі, соціальна ізоляція, дискримінація та ксенофобія, втрата ідентичності, проблеми з легалізацією юридичного статусу, проблеми з фізичним та психічним здоров'ям, непередбачуваність, спонтанність, невизначеність, травматичність. Узагальнено, що найбільш характерними психологічними проблемами внутрішньо переміщених осіб є: депресія та тривожність, ПТСР, когнітивні викривлення, фобічні розлади, стрес-ідуковані розлади та розлади адаптації, психосоматичні скарги різної локалізації та інтенсивності, розлади сну, психастенія, параноїдальні та шизоїдні стани, невротичність, obsесивно-компульсивний розлад, іпохондрія, підвищений ризик психопатизації; а також такі симптоми ментальних проблем – кошмари, підвищена агресія, конфліктність і гнів, дратівливість, фрустрація, невпевненість, ригідність мислення, почуття сорому та провини, суїцидальні думки, вживання психоактивних речовин та інші залежності (нехімічні), уникаюча поведінка, труднощі в соціальній взаємодії, апатія, швидка втомлюваність та виснаження енергетичних ресурсів, низька опірність до стресу, дезадаптивні копінг-

стратегії та механізми психологічного захисту, відчуття безвиході, відчуження, горе, дезорієнтація тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Методики та методи емпіричного дослідження розвитку емоційного інтелекту як умови підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Дослідження було проведено в 2025 році, на базі Громадської організації «Центр спільного розвитку» Дієва громада». Респондентами виступили 50 внутрішньо переміщених осіб віком від 17 до 65 років. Дослідження проводилося частково у дистанційному режимі.

Були обрані чотири психодіагностичні методики у відповідності до мети і завдань дослідження:

Перша методика – опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф (адаптована Т. Шевеленковою, П. Фесенком). Методика представляє собою адаптований українською мовою варіант англomовної методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Рифф [72].

Методика включає дев'ять шкал: шість основних і три додаткові.

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя:

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими». Людина, яка отримує мінімальний бал у цій шкалі, характеризується дуже обмеженим колом довірливих і близьких стосунків з оточуючими її людьми. Навпаки, високий бал на цій шкалі свідчить про задовільні міжособистісні відносини, турботу про благополуччя інших, здатність до емпатії, наявність прив'язаності та близькості у стосунках.

2. Шкала «Автономія». Високий показник на цій шкалі свідчить про те, що респондент є самостійною і незалежною особистістю, здатною

протистояти спробам суспільства або оточуючих вплинути на його думки або поведінку у певному напрямі.

3. Шкала «Управління оточенням». Висока оцінка на цій шкалі означає, що респондент володіє владою та компетентністю у керуванні навколишнім середовищем, він має здатність контролювати зовнішні процеси і правильно використовувати доступні можливості для досягнення цілей. Низький бал свідчить про труднощі у організації щоденних дій, відсутність впевненості у здатності змінити обставини або покращити ситуацію.

4. Шкала «Особистісне зростання». Особи, котрі мають високий бал у цій шкалі, відчують постійний розвиток і самореалізацію, сприймають себе як особистість, що зростає і досягає нових вершини, відкриті до нових досвідів. Вони відчують задоволення від реалізації власного потенціалу, спостерігають за якісними змінами у собі та своїх діях із часом, реагуючи на нові знання і досягнення.

5. Шкала «Життєва мета». Респондент з високим балом на цій шкалі має чітко визначені цілі у житті та відчуває себе направленим на досягнення своїх мрій і намірів. Така особистість вважає, що її минуле і теперішній досвід мають глибокий зміст, а її життєві цілі забезпечують внутрішній сенс життя. Навпаки, людина з низьким балом за цією шкалою не сприймає своє життя як наповнене значущим змістом, у неї мало або зовсім немає конкретних цілей і напрямків для майбутнього. Вона не бачить у своєму минулому і теперішньому внутрішньої мети, що веде до відчуття безперспективності і втрати сенсу існування. Така ситуація може спричинювати відчуття розгубленості і втрату життєвого оптимізму, що суттєво знижує рівень психологічного благополуччя.

6. Шкала «Самосприйняття». Максимальний бал за цією шкалою характеризує людину як позитивно налаштовану до себе, з високою рівнем самоприйняття та внутрішньої гармонії. Вона приймає всі свої якості — як сильні, так і слабкі — і позитивно ставиться до себе в цілому. Також така особистість має позитивне ставлення до свого минулого, визнає власні досягнення і зусилля, що сприяє формуванню здорової внутрішньої

самооцінки. Людина з низьким балом у цій шкалі має тенденцію негативно оцінювати себе, зосереджена на своїх недоліках або невдачах, що може викликати внутрішню невпевненість і сумніви у власних можливостях. Внаслідок цього вона менш схильна до активних дій і може стикатися з проблемами у формуванні стійкого психологічного здоров'я. Самосприйняття є важливою складовою особистісного розвитку, яке значною мірою впливає на рівень життєвого задоволення і внутрішню гармонію.

Змістовна інтерпретація додаткових шкал:

1. Шкала «Баланс афекту». Високі показники цієї шкали вказують на людину, яка має низьку самооцінку, відчуває невдоволення своїм життям і переживає емоційні труднощі. Такі особи зазвичай відчувають себе безсилі, мають труднощі у підтримці позитивних стосунків із оточуючими, що може впливати на їхнє психологічне здоров'я і здатність до адаптації. Низький рівень цієї шкали свідчить про емоційну стабільність і здатність зберігати позитивний фон упродовж життя, але високі значення можуть бути ознакою тривожності та депресивних проявів. Такий баланс афекту залежить від здатності регулювати емоції і підтримувати позитивний внутрішній стан.

2. Шкала «Свідомість життя». Низькі значення цієї шкали свідчать про відсутність або недолік усвідомленості власного життя, що призводить до сприйняття минулого і теперішнього як позбавлених сенсу, а їхній життєвий шлях — безцільним. Це супроводжується переважанням почуття безнадії та суму, відсутністю перспектив, які могли б мотивувати до активних дій і розвитку. Навпаки, високі нормативні значення відображають здатність мати чітко окреслені життєві цілі, відчуття сенсу власного існування і цілеспрямованість. Такі особи мають ясне уявлення про своє місце у світі і можуть самостійно стимулювати власний розвиток.

3. Шкала «Людина як відкрита система». Низькі бали свідчать про фрагментарне сприйняття власного життєвого досвіду, що веде до неухважності до цілісності особистості і недостатньої здатності інтегрувати різні аспекти свого життя у єдину картину. Це сприяє формуванню недостатньо

реалістичного або суб'єктивного погляду на себе і навколишній світ. Високі або середні значення, натомість, відображають здатність відкриватися новому досвіду, швидко адаптуватися до змін і сприймати інформацію без зайвого скепсису. Такі особи мають цілісний погляд на своє життя, відкриті до непередбачуваних ситуацій і здатні переживати події у природному, автентичному форматі, що сприяє більшій психологічній стійкості та гармонійному розвитку.

Опитувальник дає змогу вивчити як суб'єктивні, так і об'єктивні компоненти психологічного благополуччя, при цьому він орієнтований головним чином на дослідження у юнацькому віці. Його валідність зміцнюється за рахунок використання багатфакторного особистісного тесту Кеттелла, що підвищує його практичну застосовність. Виявлено, що рівень психологічного благополуччя тісно пов'язаний із усвідомленістю життя, ціннісними орієнтаціями, а також мотиваційною сферою [72; 70; 6].

Друга методика – *«Благополуччя в житті» (Life Satisfaction Scale)*, є психологічним інструментом, який використовується для визначення рівня задоволеності людини своїм життям. Вона дає змогу оцінити, у якій мірі респондент відчуває задоволення з приводу різних аспектів свого існування, зокрема, особистих взаємин, працьовитості, стану здоров'я, фінансового становища та загального фізичного і психічного самопочуття [56; 70].

Методика включає різні аспекти життя, такі як:

1. «Загальна задоволеність життям» характеризує ступінь, у якій особа відчуває задоволення від свого життєвого шляху загалом. Вона включає оцінку таких аспектів, як рівень щастя, досягнуті цілі та якість повсякденного існування. Людина з високим рівнем цієї шкали зазвичай має позитивне уявлення про своє життя і відчуває внутрішній спокій та задоволення.

2. «Задоволеність стосунками» визначає ступінь, у якій індивід є задоволеним своїми особистими та соціальними зв'язками. Це може включати оцінку відносин із членами родини, друзями, партнером або колегами, а також рівень підтримки, яку він отримує від оточуючих. Високий рівень

задоволеності в цій сфері сприяє формуванню внутрішньої гармонії та психологічної стабільності.

3. «Задоволеність роботою або навчанням» вимірює ступінь задоволення особи своїм професійним або освітнім досвідом. Це охоплює такі аспекти, як відчуття досягнень, підтримка колективу, комфортна атмосфера на робочому місці і рівень загальної задоволеності від навчального процесу або професійної діяльності. Високий рівень цієї шкали сприяє підвищенню мотивації та прагненню до подальшого розвитку індивіда.

4. «Задоволеність матеріальним становищем» орієнтована на оцінку рівня фінансового комфорту та можливості задовольняти власні потреби і бажання. Вона вказує на те, наскільки окрема особа вважає своє матеріальне становище достатнім для підтримки життєвого рівня та забезпечення необхідних ресурсів. Люди з високим рівнем цієї складової зазвичай відчувають себе більш захищеними та впевненими у фінансовому плані, що сприяє загальній стабільності та психологічному благополуччю.

5. «Задоволеність здоров'ям» оцінює ступінь задоволення особи своїм фізичним і психічним станом. Це може включати такі аспекти, як рівень загального самопочуття, активність, можливість займатися улюбленими видами фізичної діяльності та доступ до адекватних медичних послуг. Високий рівень задоволеності здоров'ям сприяє підвищенню життєздатності, енергійності і здатності боротися з життєвими труднощами.

6. «Емоційний комфорт» охоплює загальний емоційний фон, відчуття щастя та психологічної рівноваги. Це включає позитивні емоції, такі як радість і вдячність, а також негативні — сум, тривогу або напруження. Забезпечення емоційного комфорту є важливою умовою для підтримки внутрішнього балансу і психологічного здоров'я. Відсутність емоційного комфорту може призводити до зниження мотивації і неспроможності справлятися з життєвими викликами.

7. «Почуття мети» відображає ступінь, з яким індивід відчуває сенс і значення у своєму житті. Це проявляється у наявності цілей, амбіцій і

особистих пріоритетів, що мотивують до діяльності і надають життю певної цінності. Людина, яка відчуває значимість своєї мети, зазвичай більш залучена у життєві процеси, має підвищену мотивацію і внутрішню стійкість. Водночас, відсутність відчуття мети може спричинити апатію і зниження якості життя.

Ці компоненти сприяють формуванню цілісної картини рівня задоволеності життям опитаного, що дає змогу визначити як сильні, так і слабкі сторони його психоемоційного стану. Методика «Благополуччя в житті» застосовна в таких сферах, як клінічна психологія, соціальна підтримка, наукові дослідження, а також у різних програмах, спрямованих на покращення психічного здоров'я, для оцінки ефективності терапевтичних втручань і заходів.

Вона має просту і швидку процедуру, що робить її популярним інструментом для швидкої оцінки загального рівня психологічного благополуччя. Результати дослідження за цією методикою можуть бути корисними для формування індивідуальних підтримувальних програм і стратегій втручання, спрямованих на покращення життєвого рівня. Крім того, ця методика є цінним інструментом для моніторингу психічного стану і визначення аспектів життя, що вимагають уваги і додаткової підтримки.

Третя методика «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) є однією з провідних методик для оцінки рівня емоційного інтелекту. Розроблений доктором Дж. Майером, П. Саловеєм і Д. Карузо [66], цей тест спрямований на вимірювання здатності розпізнавати, використовувати, розуміти та керувати емоціями. MSCEIT ґрунтується на концепції емоційного інтелекту як здатності, і має структуровану тестову форму, що складається з кількох підзавдань, кожне з яких спрямоване на визначення окремих аспектів емоційних навичок [65; 66].

У процесі тестування учаснику пропонують аналізувати емоційні вирази, ситуації або зображення. За допомогою цього інструменту можна визначити рівень сприйняття емоцій, емпатії та навичок управління емоціями. MSCEIT є об'єктивною методикою [66; 69; 80], оскільки вона базується на

стандартизованих завданнях і відповідях. Важливою рисою є те, що результати тесту правдиво відображають рівень емоційної компетентності індивіда. Процедура проходження зазвичай займає від 30 до 60 хвилин. Оцінки ведуться за допомогою балової системи і порівнюються з делікатною нормативною базою. MSCEIT служить об'єктивним інструментом для аналізу рівня емоційного інтелекту у різних вікових групах, допомагаючи виявити сильні та слабкі сторони у цій сфері.

Ця методика широко застосовується в галузі психології, при підборі кадрів, у консультаційній практиці та наукових дослідженнях. Вона дозволяє визначити потенціал для розвитку емоційних навичок і підвищення особистісної ефективності. За результатами тесту можна отримати рекомендації щодо покращення рівня емоційної компетентності. MSCEIT також дає можливість відстежувати прогрес у розвитку емоційних здібностей протягом часу. Інструмент враховує культурні особливості та індивідуальні особливості відповідей. Його легко адаптувати для різних сфер діяльності і напрямків психологічної допомоги. Однією з головних переваг є наукова обґрунтованість та валідність методики. MSCEIT базується на сучасних дослідженнях у сфері емоційної психології [66; 73; 80]. Результати тесту сприяють особистісному росту і покращенню міжособистісних відносин. Він спрямований на підвищення усвідомленості власних емоційних процесів і відіграє важливу роль у формуванні ефективних комунікативних навичок. Застосування цієї методики сприяє розвитку емоційної грамотності і є корисним у профорієнтації та плануванні кар'єри. MSCEIT є досить гнучким інструментом, здатним враховувати особливості кожної особистості. Важливою перевагою є можливість отримання об'єктивних результатів і їх обґрунтованого аналізу. Тому цей тест є цінним засобом для всебічного вивчення рівня емоційного інтелекту і розвитку відповідних навичок.

Ця методика містить п'ять шкал, які сприяють глибшому аналізу питання емоційного інтелекту:

1. «Емоційна проінформованість» (Emotion Perception) оцінює здатність особи виявляти і правильно тлумачити емоційні сигнали, що надходять від інших. До таких сигналів належать емоційні вирази на обличчі, тон голосу і невербальні підказки. Важливо, щоб людина могла точно визначити емоційний стан співрозмовника або оточуючих, що є фундаментальним компонентом емоційного інтелекту і сприяє розвитку емпатії та покращенню комунікації [66; 73].

2. «Самотивація» (Facilitation of Thinking) характеризує здатність використовувати емоції для посилення когнітивних процесів і раціонального прийняття рішень. Це включає вміння керувати своїм емоційним станом з метою підвищення продуктивності мислення, стимулювання креативності та мотивації. Людина, яка володіє цією навичкою, здатна використовувати позитивні емоції для активізації своїх дій і досягнення намічених цілей [66; 61].

3. «Емпатія» (Empathy) – ця шкала визначає здатність особи усвідомлювати та співпереживати емоціям інших людей. Вона включає вміння відчувати і розуміти емоційний стан співрозмовника, а також реагувати відповідним чином. Емпатія є ключовою складовою для глибшого розуміння потреб і почуттів оточуючих, що сприяє більш ефективним міжособистісним стосункам і соціальній взаємодії [66; 73].

4. «Управління своїми емоціями» (Emotional Regulation) оцінює здатність регулювати і контролювати власні емоційні реакції. Це включає застосування стратегій для зменшення рівня стресу, зниження негативних емоцій і підтримки позитивних у відповідь на різноманітні ситуації. Висока рівень цієї навички допомагає запобігти емоційним вибухам та зберігати стабільний емоційний стан у повсякденних обставинах [66; 59].

5. «Управління емоціями інших людей» (Relationship Management) зосереджена на здатності ефективно керувати емоціями інших у процесі міжособистісних взаємодій. Вона включає навички стимулювання мотивації, вирішення конфліктів, підтримання позитивного клімату і ведення

конструктивних діалогів. Це важлива особистісна компетенція, яка сприяє розвитку здорових стосунків і командної роботи [66; 61].

Кожна з цих шкал сприяє оцінці окремих аспектів емоційного інтелекту і допомагає визначити області, які потребують подальшого розвитку та удосконалення.

Четверта методика «Опитувальник емоційного інтелекту» авторства Д.В.Люсіна [69] є психологічним інструментом, який дозволяє визначити рівень розвитку емоційних навичок та компетенцій у особистості. Це опитувальник, що складається з серії запитань, сформульованих відповідно до сучасних концепцій у галузі емоційної психології. Методика спрямована на виявлення здатності індивіда розпізнавати, розуміти, контролювати та застосовувати емоції як у міжособистісних стосунках, так і в повсякденних життєвих ситуаціях.

Опитувальник складається з кількох секцій або модулів, кожен з яких концентрується на конкретних аспектах емоційного інтелекту. У ньому містяться питання, що дозволяють оцінити здатність розпізнавати емоції інших людей, контролювати власні емоційні реакції і реагувати на емоційні сигнали оточуючих.

Модулі опитувальника включають:

Міжособистісний емоційний інтелект (EI), який характеризує здатність особи взаємодіяти з іншими на рівні емоцій:

Шкала MP (Розуміння чужих емоцій) відображає можливість правильно інтерпретувати емоційний стан співрозмовника, ґрунтуючись на зовнішніх ознаках, таких як міміка, жестика, інтонація голосу або інтуїтивне відчуття. Це навичка, яка є ключовою для точного визначення емоційного стану співрозмовника і сприяє глибшому розумінню мотивацій і внутрішніх переживань інших людей. Вміння бути чутливим до внутрішніх станів співрозмовників сприяє формуванню довірливих і відкритих відносин, а також підвищує рівень емпатії у міжособистісних контактах.

Шкала МУ (Управління чужими емоціями) оцінює здатність впливати на емоційний стан інших людей, викликаючи у них певні емоції або зменшуючи рівень негативних. Цей навик можна використовувати для створення позитивної атмосфери або для корекції емоційного стану співрозмовника у процесі соціальної взаємодії. Важливо зазначити, що ця здатність має дві сторони: її можна використовувати як інструмент сприяння позитивним змінам у спілкуванні або ж зловживати для маніпуляцій, тому відповідальна поведінка є ключовою. Навичка управління чужими емоціями особливо цінна у сферах педагогіки, психології, менеджменту та будь-яких сферах, де потрібно здійснювати контроль над груповою психологією.

Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту, що стосується роботи з власними емоціями, включає кілька важливих компонентів:

Шкала ВР (Розуміння своїх емоцій) відображає здатність особи усвідомлювати власний емоційний стан, визначати його причини і чітко формулювати свої емоції словами. Це навичка сприяє кращому управлінню емоціями і розвиненню саморефлексії, що є важливим для особистісного зростання і подолання внутрішніх конфліктів. Осмислення своїх емоцій допомагає приймати більш обґрунтовані рішення і сприяє загальному емоційному благополуччю.

Шкала ВУ (Управління своїми емоціями) визначає здатність та бажання людини контролювати власні емоційні реакції. Це включає вміння створювати позитивні емоції, підтримувати оптимальний емоційний стан та знижувати рівень негативних. Така навичка сприяє зміцненню стійкості до стресу, підвищенню ефективності в складних ситуаціях та покращенню міжособистісних відносин. Збереження емоційної рівноваги є важливим для досягнення довгострокових цілей і підтримки психологічного здоров'я.

Шкала ВЕ (Контроль експресії) відображає здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій. Це означає, що особа може приховувати власні переживання або емоційні реакції, проявляти стриманість під час спілкування, у стресових ситуаціях або при необхідності зберегти холонокровність.

Вміння керувати зовнішніми проявами емоцій є важливим для збереження професійної репутації, уникнення конфліктів і збереження внутрішнього балансу у важких обставинах. Це також допомагає уникати імпульсивних виявів емоцій, що може зашкодити як особистому, так і міжособистісному зростанню.

Питання опитувальника сформульовані у вигляді тверджень або життєвих ситуацій, на які потрібно дати чесну і обґрунтовану відповідь. Така структура дозволяє визначити стиль поведінки особи у різних емоційних ситуаціях. Методика легко адаптується до різних вікових груп і професійних категорій.

Результати допомагають виявити сильні й слабкі сторони емоційного інтелекту, сформувати уявлення про рівень емоційної зрілості та соціальної компетентності. Вони також корисні для планування заходів щодо розвитку і корекції навичок. Тест здатен оцінити рівень саморегуляції, емпатії, мотивації, впевненості та командної діяльності. Надійність і валідність інструменту гарантує високу точність отриманих даних [69; 80].

Крім того, цей інструмент широко застосовують у психологічній практиці для діагностики особистості, у відбірних процедурах, тренінгових програмах і профорієнтації. Результати сприяють підвищенню рівня емоційної грамотності і розвитку здатності до саморефлексії. Таким чином, «Опитувальник емоційного інтелекту» Люсіна є цінним інструментом для оцінки рівня емоційної зрілості, який допомагає розкрити потенціал особистості і сприяє її розвитку.

Вельми вдалою стратегічною ідеєю було застосування саме цих чотирьох методик з метою доведення ролі емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя. Поєднання різних інструментів дозволяє комплексно дослідити різні аспекти емоційної компетентності, що є важливим для високої точності та об'єктивності отриманих результатів. Кожна з обраних методик характеризує конкретну сферу емоційного інтелекту, що підсилює здатність дослідження робити ґрунтовні висновки про взаємозв'язки між цими

факторами. Такий підхід забезпечує всебічний аналіз і дозволяє виявити як механізми формування психологічного благополуччя, так і можливі обмеження і резерви розвитку.

Враховуючи наукову обґрунтованість кожної з методик та їх валідність, результати дослідження мають високу достовірність. Важливим аспектом є й те, що використання різнопланових інструментів ускладнює можливість спотворення або суб'єктивної інтерпретації даних. Застосування цих чотирьох методик створює цілісну картину, яка чітко демонструє взаємозалежність емоційного інтелекту та рівня психологічного благополуччя. Це робить їх ефективним засобом обґрунтування гіпотези про значущість емоційної компетентності у психосоціальній адаптації. Таким чином, саме цей комплексний підхід дозволив отримати більш переконливі і обґрунтовані висновки щодо ролі емоційного інтелекту як важливої складової психічного здоров'я.

2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Першим етапом емпіричного дослідження було визначення рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб. Це необхідний початковий крок, оскільки він дозволяє отримати систематизовані дані щодо актуального стану психологічних характеристик цієї категорії населення. Визначення рівня емоційного інтелекту і психологічного благополуччя є фундаментальним для аналізу їх взаємозв'язків, а також для формування обґрунтованих рекомендацій щодо подальших заходів психологічної підтримки та реабілітації [72; 66; 73].

Ця оцінка має важливе практичне і теоретичне значення. З одного боку, вона дозволяє ідентифікувати потенційні проблеми, визначити рівень стресу та емоційної дезадаптації, що характерні для внутрішньо переміщених осіб. З

іншого — служить базою для порівняльного аналізу та визначення їх психологічного резерву та резервів для розвитку [64; 75; 38]. Впровадження таких досліджень має критично важливе значення для розробки цілеспрямованих інтервенцій та профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня психологічного добробуту [72; 70]. Крім того, отримані дані формують основу для подальшого кількісного та якісного аналізу взаємозв'язків між параметрами емоційного інтелекту і рівнем благополуччя, що є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки даної категорії населення [80; 73]. У цьому контексті перший етап є важливим для створення науково обґрунтованої бази, яка забезпечує адекватне розуміння психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб і визначає напрями подальших досліджень у цій галузі [39; 6].

Для дослідження емоційного інтелекту було обрано дві методики «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та «Опитувальник емоційного інтелекту».

Середні значення показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб за опитувальником «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» представлено у табл. 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

**Середні значення показників емоційного інтелекту
у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Тест емоційного
інтелекту MSCEIT» (бали)**

Показники емоційного інтелекту				
Емоційна проінформованість	Само мотивація	Емпатія	Управління своїми емоціями	Управління емоціями інших людей
6	4	6	3	3

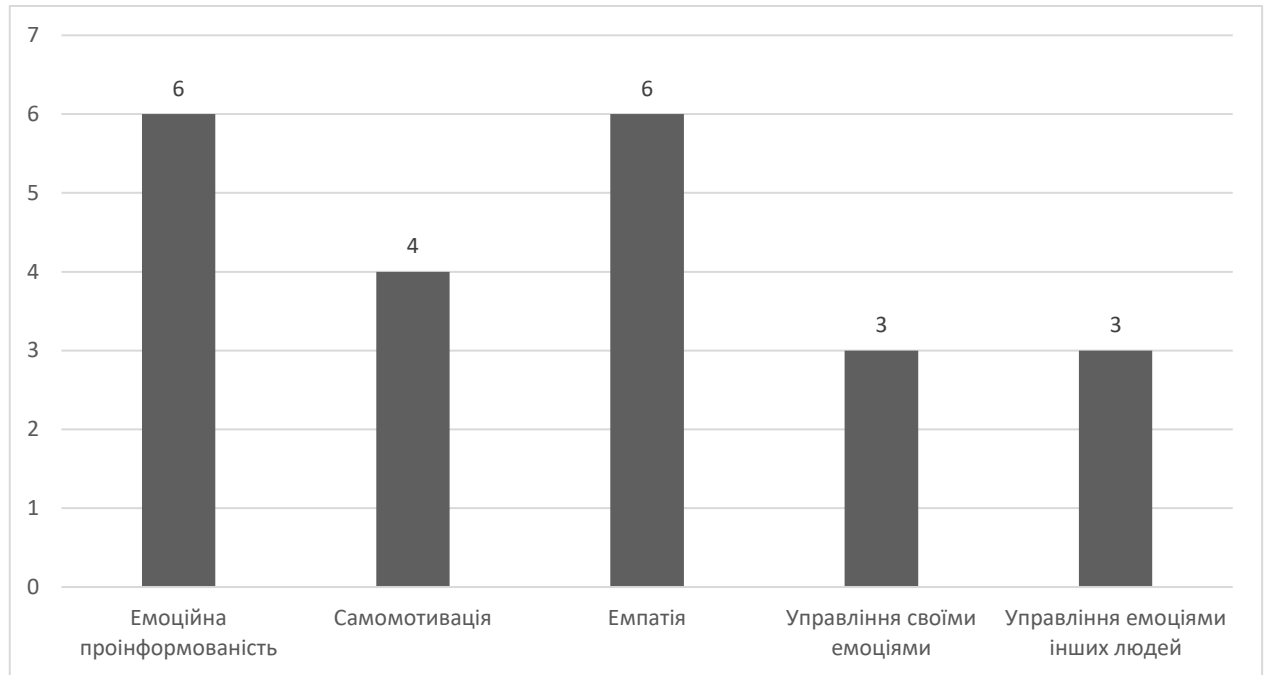


Рис. 2.1. Середні значення показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб

Згідно з даними, представленими у табл. 2.1 та на рис. 2.1, можна зробити висновок, що переважна більшість показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб знаходяться на низькому рівні. Це свідчить про наявність суттєвих труднощів у своєчасному розпізнаванні, контролі та управлінні емоціями в цій групі. Особливо низькими виявилися показники «Самомотивація», «Управління своїми емоціями» та «Управління емоціями інших людей», що може свідчити про глибокий психологічний деструкт та недостатність адаптивних механізмів у цієї категорії населення.

Перш за все, низький рівень «Самомотивації» може бути зумовлений тривалими психологічними навантаженнями та стресами через втрату домашнього затишку, стабільності й соціальної підтримки [64; 75; 70]. Внутрішньо переміщені особи часто потерпають від відчуття безвиході, що негативно впливає на їхню здатність стимулювати себе до активних дій та підтримувати цілеспрямованість. Відсутність мотивації у таких умовах може

сприяти погіршенню їхнього емоційного стану і зниженню особистісної ефективності.

Що стосується показника «Управління своїми емоціями», його низький рівень, ймовірно, обумовлений високим рівнем внутрішніх конфліктів і емоційних розладів, що виникають в умовах тривалого стресу і невизначеності. Відсутність навичок регуляції емоцій призводить до імпульсивних реакцій, що погіршує психологічну адаптацію, ускладнює комунікацію та підтримку міжособистісних зв'язків.

Крім того, низький рівень «Управління емоціями інших людей» може бути зумовлений недостатністю навичок емпатії та міжособистісної взаємодії у складних умовах переміщення. Внутрішньо переміщені особи, опинившись у новому соціальному оточенні, часто відчують труднощі у налагодженні ефективної комунікації та підтримують менше емоційних зв'язків із оточуючими через страх, недовіру або психологічну виснаженість.

Загалом, низький рівень емоційного інтелекту у переселенців має кілька суттєвих причин. По-перше, постійний психологічний тиск і життєві труднощі, викликані втратою домівки, стабільності й безпеки, руйнують психологічні ресурси та знижують здатність до емоційної регуляції. По-друге, недостатність соціальної підтримки та обмежені можливості для психосоціальної реабілітації поглиблюють проблему формування навичок управління емоціями. Крім того, тривалий перебіг у таких умовах сприяє формуванню внутрішніх бар'єрів, що заважають розвитку емоційного інтелекту [38; 64; 75].

Ці результати узгоджуються із сучасними теоретичними підходами, згідно з якими психологічна стабільність та емоційне благополуччя є важливими детермінантами адаптаційних можливостей людини [72; 70; 64]. Внутрішньо переміщені особи, у зв'язку з тривалими переживаннями та кризовими ситуаціями, демонструють високий рівень емоційної напруги і недостатність внутрішніх механізмів саморегуляції. Відсутність навичок контролю та вираження емоцій у таких осіб сприяє зниженню їхнього

емоційного інтелекту і може негативно впливати на їхню здатність адаптуватися до нових життєвих умов.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність цілісного підходу до реабілітації внутрішньо переміщених осіб, що включає розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення рівня емпатії та мотивації. Водночас важливо створювати умови для підтримки психологічного здоров'я, щоб підвищити рівень емоційного інтелекту і сприяти більш ефективній адаптації до нових життєвих реалій. Такий підхід сприятиме зменшенню емоційної напруги і покращенню загального психологічного стану цієї категорії населення, що є вкрай актуальним у контексті тривалих конфліктів і гуманітарних криз.

Середні значення показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» представлено у табл. 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2

**Середні значення показників емоційного інтелекту
у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Опитувальник
емоційного інтелекту» (бали)**

Показники емоційного інтелекту				
Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії
18	20	15	17	16

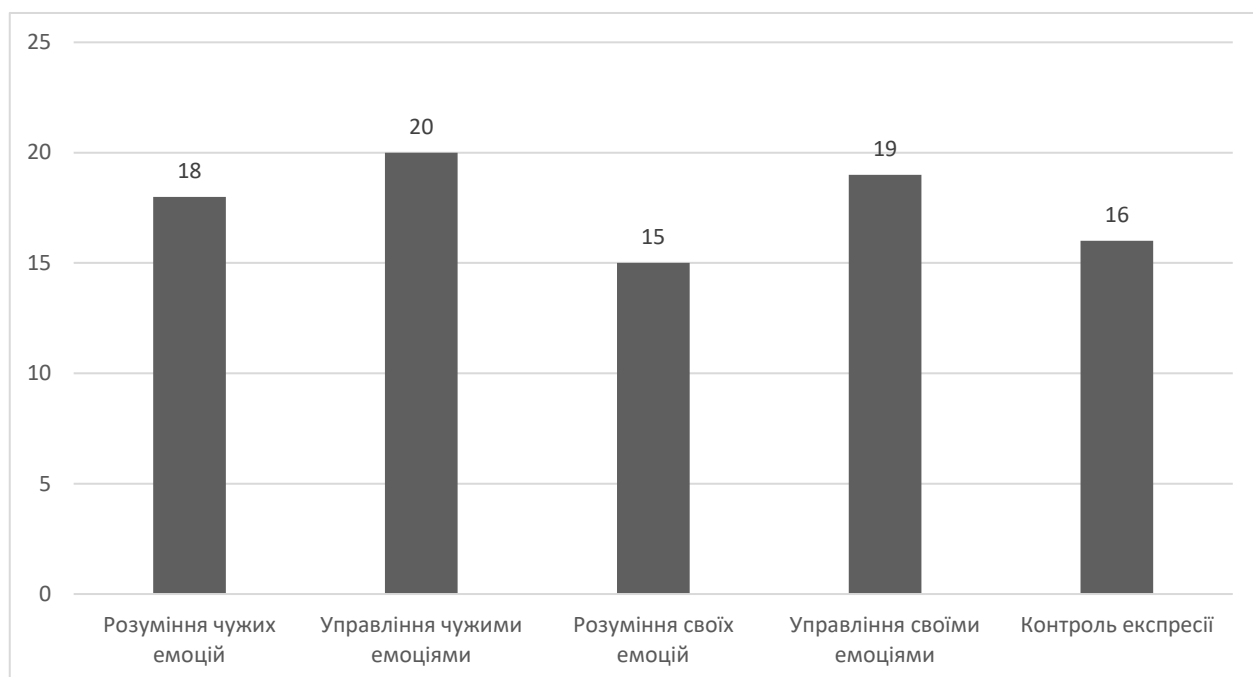


Рис. 2.2. Середні значення показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб

Згідно з даними, представленими у табл. 2.2 та на рис. 2.2, можна констатувати, що переважна більшість показників емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб знаходяться на низькому рівні. Особливо низькими виявилися показники «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресії», що має важливі наслідки для психологічної адаптації цієї категорії населення. Це свідчить про суттєві труднощі у розпізнаванні, регуляції та вираженні власних емоцій [80; 61].

Низький рівень «Розуміння своїх емоцій» може бути зумовлений недостатністю емоційної обізнаності через постійний психологічний дистрес, тривогу та невизначеність у життєвих обставинах. Внутрішньо переміщені особи часто перебувають у стані внутрішнього напруження, що ускладнює їхню здатність адекватно аналізувати власні емоції, розпізнавати їх природу та ступінь сильних переживань. Це ускладнює процеси осмислення власних станів і формування усвідомленості щодо емоційних реакцій.

Щодо показника «Управління своїми емоціями», його низький рівень може бути пояснений високим рівнем внутрішнього напруження і психологічної деструкції, які сприяють імпульсивним і неусвідомленим емоційним реакціям. Відсутність або недостатність навичок регуляції емоцій ускладнює здатність внутрішньо переміщених осіб підтримувати емоційний баланс, що проявляється у частих емоційних розладах, гніві, тривозі або депресії.

Що стосується показника «Контроль експресії», його низький рівень може бути зумовлений недостатньою здатністю керувати вираженням емоцій у зовнішніх проявів. Це може бути результатом внутрішніх конфліктів, труднощів у стримуванні емоцій або культурних особливостей у вираженні почуттів. Внутрішньо переміщені особи можуть проявляти емоції більше імпульсивно, що підсилює їхню емоційну лабільність і негативно позначається на їхній соціальній адаптації.

Загалом, низький рівень вищезазначених показників свідчить про недостатню емоційну компетентність у внутрішньо переміщених осіб. Це може бути наслідком тривалого перебування у стані стресу, психологічної травми, відсутності адекватних механізмів подолання психологічних труднощів і обмеженого доступу до психосоціальної підтримки. Також варто враховувати, що тривалі негативні досвіди та втрата соціальних зв'язків зменшують можливості для формування навичок емоційної регуляції.

Низький рівень емоційного інтелекту у таких осіб може погіршувати їхню здатність адаптуватися до нових життєвих умов, що підсилює їхню психологічну уразливість і сприяє розвитку депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем. Це зумовлює нагальну необхідність у розробці і впровадженні спеціалізованих програм психологічної підтримки і навчання навичкам емоційної регуляції для внутрішньо переміщених осіб.

Низький емоційний інтелект у переселенців також може бути пояснений масштабом психологічної травми, яка знижує здатність до емпатії та емпатичного розуміння інших людей. Тривале перебування у стані стресу та

тривоги виснажує ресурси особистості і сприяє формуванню емоційної вимушеності, що негативно позначається на здатності до конструктивного спілкування та управління емоціями. У таких умовах, внутрішньо переміщені особи часто зіштовхуються з проблемою недостатньої психологічної підтримки, що ускладнює розвиток навичок емоційної регуляції і емпатії.

Крім того, психологічний тягар і внутрішні конфлікти, що виникають через втрату близьких або майна, сприяють формуванню внутрішніх бар'єрів, які заважають адекватній самооцінці та розвитку емоційного інтелекту. Відомо, що високий рівень психологічної травми і тривоги може блокувати процеси емпатії та саморегуляції, створюючи порочне коло, що ускладнює інтеграцію у нове соціальне середовище.

Ще одним важливим аспектом є те, що низький рівень емоційного інтелекту можна розглядати як наслідок недостатніх можливостей для психосоціальної реабілітації та відсутності адекватних програм підтримки, спрямованих на розвиток навичок емоційної компетентності. Внутрішньо переміщені особи часто не мають доступу до психологічної допомоги або основних освітніх ресурсів, що сприяють формуванню психологічних ресурсів та навичок управління емоціями.

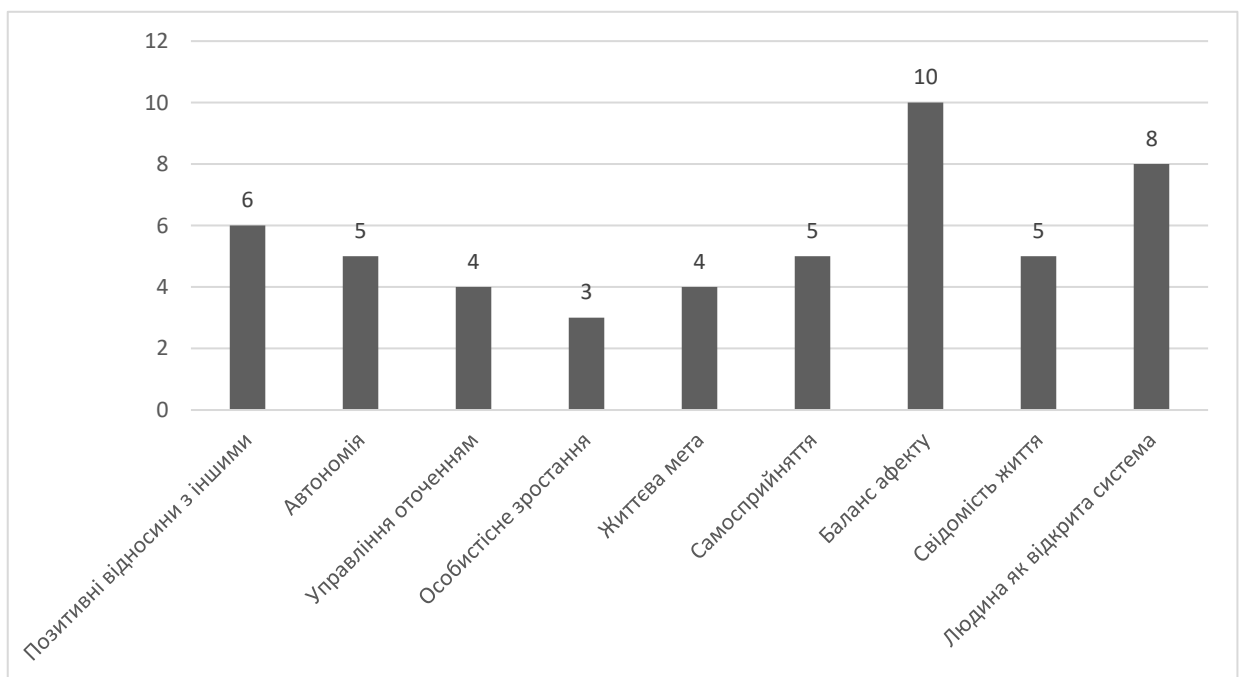
Загалом, ситуація полягає у тому, що низький рівень емоційного інтелекту у переселенців є комплексним наслідком психологічних, соціальних і економічних чинників. Поширена тривога, страх, відчуття безпорадності, втрати і ізоляції цілком логічно призводять до зниження здатності до емпатії, саморегуляції та мотивації. Це, відповідно, підсилює їхню психологічну нестабільність і ускладнює процес адаптації у нових умовах.

Середні значення показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф, представлено у табл. 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

**Середні значення показників психологічного благополуччя
у внутрішньо переміщених осіб за опитувальником «Шкала
психологічного благополуччя» (бали)**

Показники психологічного благополуччя								
Позитивні відносини з іншими	Автономія	Управління оточенням	Особистісне зростання	Життєва мета	Самосприйняття	Баланс афекту	Свідомість життя	Людина як відкрита система
6	5	4	3	4	5	10	5	8



**Рис. 2.3. Середні значення показників психологічного благополуччя у
внутрішньо переміщених осіб**

Згідно з даними, представленими у табл. 2.3 та на рис. 2.3, можна зробити висновок, що більшість показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб знижені і знаходяться на низькому рівні.

Особливо низькими є показники «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Життєва мета» та «Самосприйняття», що свідчить про високий рівень психологічних труднощів у цієї категорії населення [64;75; 38]. Аналіз цих показників дозволяє зрозуміти можливі причини такого стану.

Низький рівень «Автономії» може бути обумовлений феноменом залежності від зовнішніх обставин, що є поширеним у внутрішньо переміщених осіб. Постійний стрес, втрату соціальних ролей і ресурсів зменшують здатність до самостійного прийняття рішень і формування незалежної життєвої позиції. Це створює відчуття безпорадності та залежності від оточуючих і систем підтримки.

Щодо «Управління оточенням», низький рівень може обумовлюватися труднощами у адаптації до нових умов проживання, слабкістю соціальних зв'язків і нездатністю впливати на довкілля. Внутрішньо переміщені особи часто відчують себе безсилими у контролі над навколишнім середовищем та життєвими аспектами, що підсилює психологічний дискомфорт і способом підтримки статус-кво є пасивність.

Значне зниження показника «Особистісне зростання» пов'язане з відсутністю можливостей для розвитку і реалізації власних цілей. Постійна нестабільність, психологічна травматизація і обмежені ресурси ускладнюють можливість самореалізації, що негативно впливає на рівень внутрішньої мотивації і відчуття власної цінності.

«Життєва мета» є ще одним низькорівневим показником, що може бути зумовлене втратами життєвих орієнтирів, цілей і перспектив через складні життєві обставини. Внутрішньо переміщені особи часто відчують безвихідь і втрату сенсу у своєму житті, що негативно позначається на їхній психологічній стабільності.

Що стосується «Самосприйняття», його низький рівень краще пояснюється змінами у самооцінці та відчуттям втрати власної гідності. Постійний психологічний та фізичний стрес, втрата майна, житла та

соціальних зв'язків руйнують внутрішнє відчуття цінності і сприяють розвитку низької самооцінки і самокритичності.

Загалом, низький рівень усіх цих показників є ознакою високого рівня психологічних труднощів, пов'язаних із стресовими життєвими подіями, тривалим перебуванням у стані незахищеності та обмежених можливостей для психологічної підтримки та розвитку. Такі результати підтверджують необхідність впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток автономії, особистісного зростання і формування життєвих орієнтирів у внутрішньо переміщених осіб. Важливим є створення умов для покращення їхнього психологічного стану та підвищення рівня благополуччя, що є факторами зменшення психологічної уразливості цієї групи.

Середні значення показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за опитувальником «Благополуччя в житті», представлено у табл. 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4

**Середні значення показників психологічного благополуччя
у внутрішньо переміщених осіб за опитувальником «Благополуччя в
житті» (бали)**

Показники психологічного благополуччя						
Задоволеність життям	Задоволеність стосунками	Задоволеність роботою або навчанням	Задоволеність матеріальним становищем	Задоволеність здоров'ям	Емоційний комфорт	Почуття мети
3	8	6	5	6	5	8

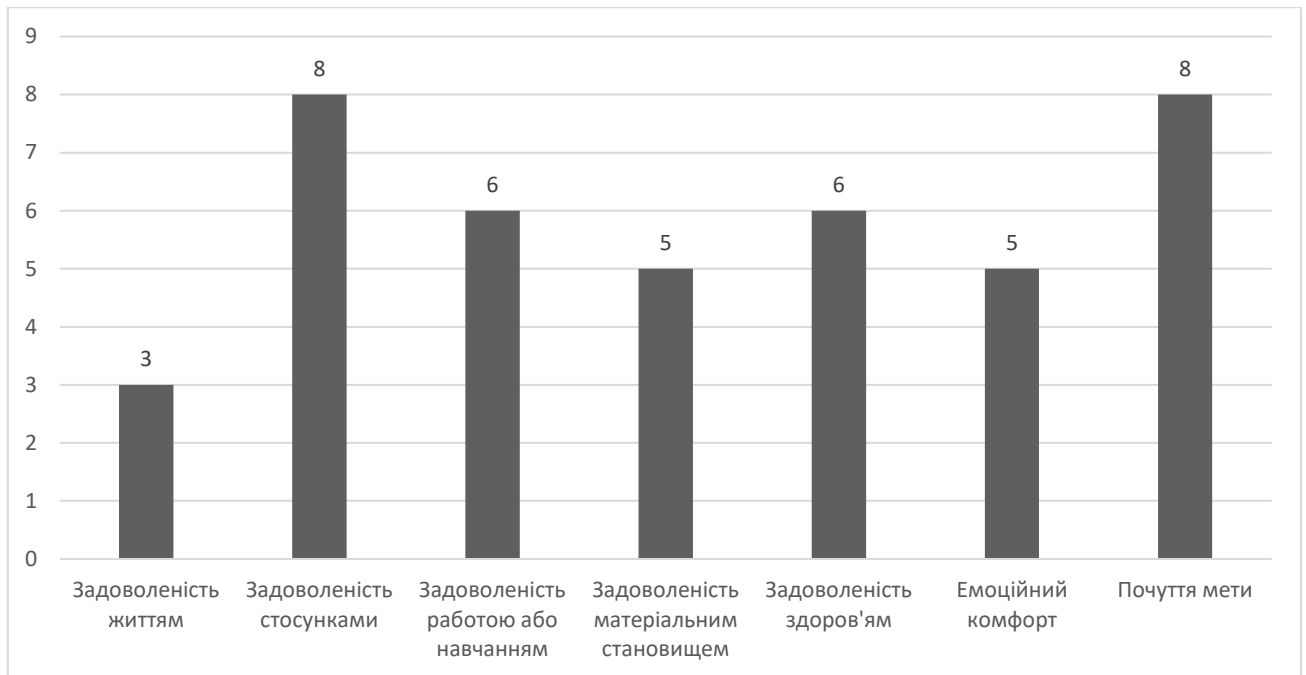


Рис. 2.4. Середні значення показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб

Згідно з даними, представленими у табл. 2.4 та на рис. 2.4, можна зробити висновок про домінування низького рівня більшості показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб. Особливо низькими є показники «Задоволеність життям», «Задоволеність матеріальним становищем» та «Емоційний комфорт», що свідчить про суттєві демонстративні труднощі і внутрішню неспроможність цієї категорії осіб підтримувати позитивне сприйняття власної життєвої ситуації та психологічне благополуччя.

Знижена «Задоволеність життям» може бути обумовлена високим рівнем тривоги, стресу та розчарування, зумовлених втратою стабільності, домівки та соціальних зв'язків. Постійна невизначеність щодо майбутнього, часті зміни місця проживання та фінансові труднощі формують відчуття незадоволення та соматизацію негативних емоцій, що знижує рівень життєвого задоволення.

Що стосується «Задоволеність матеріальним становищем», її низький рівень може бути пов'язаний із суттєвими економічними втратами,

недостатнім забезпеченням житлом, харчуванням і іншими життєво важливими ресурсами. Постійна фінансова нестабільність і брак матеріальних ресурсів, а також обмежені можливості для економічної активності поглиблюють невдоволення і почуття несправедливості щодо матеріального стану.

Що стосується «Емоційного комфорту», його низький рівень пояснюється високим рівнем психологічної напруги, тривоги і депресії, викликаних тривалими переживаннями втрати, невизначеності і обмеженості ресурсів. Постійний стан стресу та внутрішня невпевненість негативно впливають на емоційний стан і знижують здатність підтримувати стабільний та позитивний емоційний фон.

Загалом, низький рівень вищезазначених показників може бути обумовлений умовами тривалого переживання кризових ситуацій, недостатністю соціальної підтримки і психологічних ресурсів, а також високою уразливістю в умовах нестабільності. Це створює виражене відчуття незадоволеності, психологічної напруги та емоційної виснаженості у внутрішньо переміщених осіб.

Враховуючи ці результати, важливим є розроблення і впровадження комплексних заходів, спрямованих на покращення життєвого рівня, психологічного комфорту та задоволеності життям цих осіб. Підтримка у сфері матеріального забезпечення та психоемоційної стабілізації є необхідними компонентами для підвищення їхнього психологічного благополуччя і соціальної адаптації.

2.3. Взаємозв'язок розвитку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Наступним етапом дослідження було виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб [80; 73]. Виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб є надзвичайно важливим етапом дослідження з кількох причин [72; 6; 66; 73]. По-перше, цей аналіз дозволяє з'ясувати ступінь і характер взаємозв'язку між цими двома важливими психологічними індикаторами, що є необхідною умовою для розуміння їхньої взаємодії. По-друге, визначення таких зв'язків допомагає закласти основу для розробки цільових психологічних інтервенцій та програм підтримки, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту, що, у свою чергу, має потенціал покращити психологічне благополуччя цієї категорії населення.

Ще одним важливим аспектом є можливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків та визначення ключових компонентів психологічної підтримки. Знання про те, які саме показники емоційного інтелекту найбільше впливають на психологічне благополуччя, дозволяє більш ефективно фокусувати зусилля на розвитку цих навичок у програмах психологічної допомоги.

Крім того, цей етап дослідження має практичне значення для формулювання рекомендацій з психотерапевтичної роботи з внутрішньо переміщеними особами, що вимагає узгоджених підходів та індивідуальних стратегій. В цілому, виявлення таких кореляційних зв'язків є важливим кроком на шляху до формування ефективних механізмів психологічної підтримки, що сприяють зниженню рівня психологічної дезадаптації та підвищенню якості життя уразливих груп.

Значення коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф, представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок емоційного інтелекту «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та психологічного благополуччя «Шкала психологічного благополуччя»

Показники психологічного благополуччя	Показники емоційного інтелекту				
	Емоційна проінформованість	Самотивація	Емпатія	Управління своїми емоціями	Управління емоціями інших людей
Позитивні відносини з іншими	-0,016***	0,287**	0,198*	0,255**	0,355**
Автономія	0,193*	0,163*	0,173*	0,219*	-0,122***
Управління оточенням	0,130***	0,183*	0,330**	0,233**	0,266**
Особистісне зростання	0,245**	0,220*	0,255**	0,198*	0,020***
Життєва мета	-0,130***	0,233**	0,190**	0,193*	0,055***
Самосприйняття	0,216*	0,188*	0,254**	-0,014***	0,143***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Результати, наведені у табл. 2.5, свідчать про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між більшістю показників емоційного інтелекту, визначених за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT», та показниками психологічного благополуччя, оціненими за «Шкалою психологічного благополуччя», у внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, показники емоційного інтелекту «Самотивація», «Емпатія» та «Управління своїми емоціями» демонструють значущі кореляційні зв'язки з усіма досліджуваними аспектами психологічного благополуччя.

Показник «Самотивація» корелює позитивно зі всіма складовими психологічного благополуччя, зокрема з «Позитивними відносинами з іншими», «Автономією», «Управлінням оточенням», «Особистісним зростанням», «Життєвою метою» та «Самосприйняттям». Це означає, що підвищення рівня само мотиваційних здібностей сприяє формуванню більш позитивних міжособистісних відносин, особистісній автономії та відчуттю смислу в житті. Вони разом сприяють психологічній стабільності і благополуччю, що є критично важливим для внутрішньо переміщених осіб, що зіштовхуються з високими рівнями тривоги і невизначеності.

«Емпатія» також має сильний позитивний зв'язок із усіма складовими психологічного благополуччя. Це вказує на те, що здатність розуміти емоційний стан інших сприяє кращій комунікації, формуванню підтримуючих і довірливих міжособистісних відносин, що є важливими для психологічної стабільності в умовах кризового досвіду. Виявлення низького рівня емпатії у внутрішньо переміщених осіб може бути однією з причин їхньої особистісної дезінтеграції і соціальної ізоляції.

Показник «Управління своїми емоціями» демонструє позитивну кореляцію з усіма аспектами психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що здатність контролювати власні емоційні реакції сприяє кращому функціонуванню у міжособистісних стосунках, підвищенню рівня особистісної автономії, розвитку життєвих орієнтирів та підвищенню рівня самопізнання. Відповідно, покращення навичок емоційної регуляції може значно сприяти підвищенню психологічного благополуччя.

Загалом, наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту («Самотивація», «Емпатія», «Управління своїми емоціями») і всіма складовими психологічного благополуччя свідчить про важливість розвитку емоційних компетенцій для підвищення психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб. Це підтверджує необхідність впровадження програм підвищення емоційної грамотності та навичок емоційної регуляції у рамках психологічної підтримки та реабілітації

даної категорії населення. Підвищення рівня емоційного інтелекту може мати мультиплікативний ефект, сприяючи формуванню більш позитивних міжособистісних відносин, особистісного росту і узагальненому підвищенню якості життя.

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та «Благополуччя в житті», представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок емоційного інтелекту «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та психологічного благополуччя «Благополуччя в житті»

Показники психологічного благополуччя	Показники емоційного інтелекту				
	Емоційна проінформованість	Самомотивація	Емпатія	Управління своїми емоціями	Управління емоціями інших людей
Загальна задоволеність життям	0,216*	0,255**	0,183*	0,255**	0,105***
Задоволеність стосунками	0,193*	0,263**	0,273**	0,216*	0,222**
Задоволеність роботою або навчанням	0,230**	0,233**	0,230**	0,233**	0,066***
Задоволеність матеріальним становищем	0,245**	0,220*	0,255**	0,198*	0,120***
Задоволеність здоров'ям	0,230*	0,233**	0,230**	0,193*	0,055***
Емоційний комфорт	0,216*	0,168*	0,250**	0,214*	0,183*
Почуття мети	0,220*	0,255**	0,273**	0,275**	0,033***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Згідно з даними, наведеними у табл. 2.6, встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між більшістю показників емоційного інтелекту,

визначених за допомогою «Тесту емоційного інтелекту MSCEIT», та показниками психологічного благополуччя, оціненими за методикою «Благополуччя в житті», у внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, показники «Емоційна проінформованість», «Самотивація», «Емпатія» та «Управління своїми емоціями» демонструють позитивний статистично значущий зв'язок з усіма досліджуваними аспектами психологічного благополуччя.

Показник «Емоційна проінформованість» корелює з усіма складовими «Благополуччя в житті», що вказує на важливість здатності усвідомлювати та розпізнавати емоційний стан власної особистості. Це здатність сприяє більш ефективному реагуванню у щоденних ситуаціях, зменшує рівень внутрішніх конфліктів і підвищує рівень життєвої задоволеності. Враховуючи важливість емпатії для міжособистісної взаємодії, її позитивна кореляція підтверджує, що емпатичні здатності сприяють більш гармонійним стосункам та соціальній підтримці.

«Самотивація» має сильний позитивний зв'язок із усіма аспектами «Благополуччя в житті». Вона забезпечує здатність внутрішньо мотивувати себе навіть у складних життєвих умовах, що сприяє підвищенню задоволеності життям, стосунками, роботою та матеріальним становищем. Це підкреслює значення мотиваційних ресурсів для подолання труднощів і підтримки психологічної стабільності.

Щодо «Емпатії», кореляція зі всіма показниками «Благополуччя в житті» підтверджує, що здатність розуміти і відчувати емоційний стан інших сприяє формуванню підтримуючих, довірливих відносин, що важливо для підвищення життєвого задоволення, емоційного комфорту та відчуття мети. Це особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб, що часто стикаються із соціальною ізоляцією.

«Управління своїми емоціями» характеризується позитивною кореляцією з усіма аспектами «Благополуччя в житті», що свідчить про важливість здатності контролювати власні емоційні реакції для досягнення психологічної рівноваги і покращення якості життя. Це означає, що навички

емоційної регуляції сприяють зменшенню внутрішнього напруження, підвищують рівень емоційного комфорту і зміцнюють почуття мети.

Загалом, виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що розвиток і зміцнення навичок емоційного інтелекту «Емоційна проінформованість», «Самотивація», «Емпатія» та «Управління своїми емоціями» може мати значний позитивний вплив на різні аспекти психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Це підтверджує важливість інтегративних психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності для підвищення якості життя і сприяння соціальній адаптації цієї уразливої групи населення. Розширене застосування таких підходів здатне зменшити рівень психологічної напруги, сприяти автономії, позитивному ставленню до себе і навколишнього світу, а також підвищити рівень життєвого задоволення.

Значення коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» та «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф, представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Взаємозв'язок емоційного інтелекту «Опитувальник емоційного інтелекту» та психологічного благополуччя «Шкала психологічного благополуччя»

Показники психологічного благополуччя	Показники емоційного інтелекту				
	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії
Позитивні відносини з іншими	0,316*	0,255**	0,198*	0,255**	0,355**
Автономія	-0,193*	0,198*	0,253**	0,216*	0,222*
Управління оточенням	0,210*	0,212**	0,183*	0,233*	0,266**
Особистісне зростання	0,245**	0,189*	0,185**	0,198*	0,250**

Життєва мета	-0,030***	0,195*	0,330**	0,303**	0,255**
Самосприйняття	-0,116***	0,168*	0,350**	0,314**	0,194*

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Згідно з результатами, наведеними у табл. 2.7, встановлено статично значущі кореляційні зв'язки між більшістю показників емоційного інтелекту, визначених за допомогою «Опитувальника емоційного інтелекту», та показниками психологічного благополуччя, оціненими за «Шкалою психологічного благополуччя», у внутрішньо переміщених осіб. Ці зв'язки мають важливе значення для розуміння взаємодії між емоційною компетентністю та психологічним станом у цієї групи.

Показник «Управління чужими емоціями» має позитивний кореляційний зв'язок з усіма аспектами психологічного благополуччя: «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Управління оточенням», «Особистісне зростання», «Життєва мета» та «Самосприйняття». Це означає, що здатність розпізнавати та впливати на емоції інших сприяє створенню позитивних міжособистісних відносин, формуванню довіри і підтримки, що є важливими факторами психологічної стабільності.

Показник «Розуміння своїх емоцій» також демонструє позитивний зв'язок із усіма компонентами психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що здатність аналізувати власні емоційні стани та розпізнавати їх природу сприяє регуляції власного психологічного стану, зменшує рівень напруги та стимулює особистісний розвиток. Висока емоційна обізнаність є ключовою для збереження психологічної рівноваги.

Показник «Управління своїми емоціями» також має сильний позитивний кореляційний зв'язок з усіма аспектами благополуччя. Це підкреслює важливість навичок емоційної регуляції для підтримки внутрішнього балансу, зменшення стресу, формування позитивного світогляду і підвищення життєвого задоволення. Вміння керувати власними емоціями сприяє

ефективнішому реагуванню на життєві труднощі та покращенню якості життя.

«Контроль експресії» демонструє позитивний зв'язок із усіма показниками психологічного благополуччя, з чим можна пов'язати здатність стримувати емоційне вираження у відповідних ситуаціях. Це особливо важливо у контексті міжособистісної взаємодії, оскільки контроль над зовнішніми проявами емоцій сприяє формуванню більш гармонійних стосунків і зменшенню конфліктів.

Загалом, усі ці кореляційні зв'язки свідчать про те, що розвиток навичок управління власними та чужими емоціями, а також розуміння емоційної сфери, є важливими факторами для підвищення рівня психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Це означає, що цілеспрямоване удосконалення емоційної компетентності може сприяти посиленню їхньої здатності до адаптації, зменшенню емоційної напруги і підтримці психологічної стійкості у складних життєвих обставинах. Такий підхід має практичне значення для створення програм психологічної підтримки і розробки стратегій реабілітації в умовах тривалої кризи.

Значення коефіцієнтів кореляції між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» та «Благополуччя в житті», представлені у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Взаємозв'язок емоційного інтелекту «Опитувальник емоційного інтелекту» та психологічного благополуччя «Благополуччя в житті»

Показники психологічного благополуччя	Показники емоційного інтелекту				
	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії
Загальна задоволеність життям	0,255**	-0,016***	0,183*	0,255**	0,355**

Задоволеність стосунками	0,193*	0,263**	0,273**	0,216*	0,222*
Задоволеність роботою або навчанням	0,190*	0,233**	0,230**	0,233**	0,266**
Задоволеність матеріальним становищем	0,145***	0,120***	0,255**	0,198*	0,220**
Задоволеність здоров'ям	-0,130***	0,233**	0,230**	0,203*	0,355**
Емоційний комфорт	-0,216*	0,168*	0,250**	0,214**	0,183*
Почуття мети	0,120***	0,255**	0,273**	0,275**	0,233**

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

Згідно з результатами, наведеними у табл. 2.8, встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між більшістю показників емоційного інтелекту, визначених за допомогою «Опитувальника емоційного інтелекту», і показниками психологічного благополуччя, оціненими за «Шкалою благополуччя в житті», у внутрішньо переміщених осіб. Це означає, що на рівень емоційної компетентності суттєво впливає їхній психологічний стан, і навпаки — розвиток навичок емоційного інтелекту може позитивно впливати на психологічне благополуччя.

Показники «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресії» демонструють позитивний кореляційний зв'язок з усіма досліджуваними аспектами «Загальної задоволеності життям», «Задоволеності стосунками», «Задоволеності роботою або навчанням», «Задоволеністю матеріальним становищем», «Емоційним комфортом» і «Почуттям мети». Це вказує на те, що здатність розпізнати, керувати та контролювати власні емоційні реакції сприяє підвищенню загального рівня життєвого задоволення, покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню рівня емоційного комфорту і наданню сенсу життю.

Значущі кореляційні зв'язки свідчать про те, що покращення навичок емоційного розуміння і регуляції дозволяє зменшити рівень внутрішньої напруги, підвищити мотивацію та усвідомлення життєвих цілей. Це особливо

важливо для внутрішньо переміщених осіб, котрі зазнають високого рівня стресу, втрат і психологічних труднощів. Вміння ефективно керувати власними емоціями сприяє зменшенню негативних емоцій, покращенню настрою та створенню позитивного міжособистісного клімату.

Крім того, здатність контролювати експресію емоцій є важливим чинником у зниженні соціальної напруги та конфліктності. Це дозволяє внутрішньо переміщеним особам краще адаптуватися у нових життєвих умовах, підвищує їхню психологічну стійкість і формує позитивне ставлення до себе та своєї життєвої траєкторії.

Отже, знайдені кореляційні зв'язки підтверджують факт тісної взаємозалежності між рівнем емоційної компетентності і психологічним благополуччям. Вони підкреслюють необхідність розвитку та вдосконалення навичок розуміння та управління емоціями у внутрішньо переміщених осіб для покращення їхнього психологічного стану. Впровадження відповідних тренінгів, психологічних програм чи інших систем підтримки може сприяти не лише підвищенню особистісної стійкості, але й покращенню якості життя людей, які зазнають впливу тривалих кризових ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Аналіз дослідження показав, що рівень емоційного інтелекту у внутрішньо переміщених осіб є низьким, що проявляється у труднощах з розпізнаванням, контролем та управлінням власними емоціями, а також у недостатності емпатії та міжособистісних навичок. Це ускладнює їхню здатність ефективно адаптуватися до умов стресу та кризових ситуацій, а також негативно впливає на формування психологічної стійкості і соціальну інтеграцію. Недостатній рівень емоційної компетентності обумовлює підвищену вразливість до психологічних розладів, таких як тривога і депресія. Це знижує здатність до саморегуляції і перешкоджає побудові гармонійних міжособистісних відносин. Підвищення рівня емоційного інтелекту є важливим для покращення психологічного стану та підвищення адаптаційних можливостей цієї групи. Враховуючи отримані дані, необхідно реалізовувати спеціальні програми розвитку емоційних навичок у внутрішньо переміщених осіб.

Дослідження показало, що більшість показників психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб перебувають на низькому рівні, що свідчить про високий рівень психологічних труднощів і дезадаптації. Це зумовлено тривалими кризовими переживаннями, втратою соціальних зв'язків, матеріальними труднощами та низькою задоволеністю життям. Надмірна тривожність, низька самооцінка і втрата життєвих орієнтирів ускладнюють процес адаптації в нових умовах. Важливо враховувати необхідність впровадження комплексних психологічних і соціальних програм для підвищення рівня психологічного благополуччя. Це може сприяти зменшенню рівня стресу і покращенню якості життя внутрішньо переміщених осіб. Результати дослідження підкреслюють важливість системного підходу до підтримки їхнього психологічного і соціального відновлення.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками емоційного інтелекту та психологічного благополуччя свідчить про їхню тісну взаємозалежність.

Зокрема, високий рівень «Самотивації» та «Емпатії» позитивно корелює з усіма аспектами психологічного благополуччя, включаючи «Загальну задоволеність життям» та «Почуття мети». Це підтверджує, що здатність мотивувати себе, розуміти емоції інших і управляти власними емоціями є важливими факторами для формування позитивного психологічного стану. Надійність та статистична значущість отриманих коефіцієнтів дозволяють враховувати ці показники у розробці програм психологічної підтримки. Відповідно, розвиток навичок емоційного інтелекту може істотно покращити рівень психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб. Це показує на необхідність впровадження тренінгів та інтенсивних програм з розвитку емоційної грамотності. Ключовим є підвищення рівня емоційної компетентності для покращення якості життя та сприяння адаптаційним можливостям цієї категорії населення.

Згідно з дослідженням, низький рівень здатності розпізнавати, керувати та регулювати власні та чужі емоції відповідно знижує рівень психологічного благополуччя. Показники, такі як «Розуміння своїх емоцій» і «Контроль експресії», мають значущі позитивні кореляційні зв'язки із «Задоволеністю життям», «Автономією» і «Психологічним комфортом». Це вказує на те, що підвищення рівня емоційної свідомості і навичок управління емоціями сприяє зниженню рівня внутрішніх конфліктів і зміцненню психічної стійкості. Враховуючи високий рівень стресу та психологічних труднощів у внутрішньо переміщених осіб, розвиток цих навичок є ключовим напрямом психологічної допомоги. Впровадження спеціалізованих тренінгів з емоційної компетентності дозволить підвищити їхню адаптивність та знизити рівень емоційної напруги. Це, у свою чергу, сприятиме покращенню загального психоемоційного стану та якості життя. Таким чином, формування і вдосконалення навичок емоційної регуляції є важливим компонентом комплексної підтримки цієї групи населення.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Обґрунтування та зміст програми навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб

Розвиток емоційного інтелекту та підвищення рівня психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб під час війни є надзвичайно важливими завданнями, оскільки їхній психологічний стан безпосередньо впливає на здатність ефективно адаптуватися до складних і травматичних обставин [64; 23; 45]. Війна створює високий рівень емоційного напруження, стресу, тривоги та переживань, які можуть породжувати депресію, зниження мотивації і порушення міжособистісних відносин [75; 64]. Тому розвиток емоційного інтелекту сприяє більш ефективному керуванню власними емоціями, формуванню емпатії та покращенню комунікативних навичок, що допомагає зіграти соціальні зв'язки та створювати підтримуюче середовище.

Крім того, підвищення рівня психологічного благополуччя сприяє зниженню рівня тривожності, страхів і психологічної напруги, що є критично важливим для збереження внутрішньої рівноваги та стабільності у кризових умовах [72; 56]. Воно сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і життя, підтримує мотивацію до активної діяльності та особистісного розвитку, що є ключовими факторами у процесі відновлення після травмуючих подій [70; 76]. Важливо усвідомлювати, що розвиток емоційного інтелекту і психологічне благополуччя створюють міцний психологічний каркас, який дозволяє внутрішньо переміщеним особам не тільки зберегти своє здоров'я, але й успішно інтегруватися у нове суспільство та активно сприяти відбудові свого життя навіть у найскрутніших умовах [8; 23].

Обґрунтування програми навчально-розвивального тренінгу розвитку емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб базується на сучасних наукових підходах до розуміння ролі емоційного інтелекту в психосоціальній адаптації та подоланні психологічних труднощів у кризових умовах [66; 73]. Відомо, що емоційний інтелект визначає здатність особистості усвідомлювати, розуміти, керувати і зважено реагувати на свої емоції та емоції інших, що є запорукою психологічної стабільності та успішної соціальної адаптації [66; 31]. Для внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з численними психологічними, соціальними та фізіологічними викликами, розвиток емоційних компетенцій є необхідним чинником підвищення внутрішньої стійкості та зменшення ризику виникнення депресії, тривоги, адаптаційних розладів [64; 29].

На сучасному етапі досліджень доведено, що рівень емоційного інтелекту суттєво корелює з рівнем психологічного благополуччя, життєзадоволеністю, здатністю до співпереживання і взаємодії в громаді [7; 30]. Тому систематична робота над розвитком емоційних здібностей у рамках спеціально розробленої програми може забезпечити зростання психологічної стійкості, покращення міжособистісних стосунків і формування позитивного сприйняття себе та навколишнього світу [72; 70]. Враховуючи особливості внутрішньо переміщених осіб, їхнього травматичного досвіду і високої схильності до психоемоційних розладів, у програмі передбачено застосування спеціальних інноваційних методик, що враховують їхню вразливість і потребу у безпечному середовищі для самореалізації [45; 24].

Таким чином, реалізація навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту обґрунтовується необхідністю створення системи психологічної підтримки, що сприятиме формуванню у внутрішньо переміщених осіб ключових компетенцій для саморегуляції, емпатії та особистісного росту у контексті складних життєвих обставин [31; 73]. Це сприятиме не лише зменшенню психоемоційної напруги, але й активізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, розвитку позитивних

міжособистісних відносин та підвищенню життєвої задоволеності у сучасних умовах [72; 76; 64].

Необхідність використання саме навчально-розвивального тренінгу для розвитку емоційного інтелекту базується на сучасних наукових підходах до психолого-педагогічної роботи з формуванням емоційних компетенцій [80; 73]. Такий тип тренінгу передбачає цілісну систематизовану діяльність, що поєднує активне включення учасників у процес саморефлексії, тренування та практичні вправи, спрямовані на розвиток конкретних аспектів емоційного інтелекту. За своєю суттю, тренінговий формат створює безпечне та підтримуюче середовище, в якому особи можуть відкрито обговорювати емоції, отримувати фідбек, тренувати навички різних комунікативних і емоційних компетенцій у реальних життєвих ситуаціях [57].

Крім того, саме навчально-розвивальний тренінг має потенціал для формування активної позиції учасників, розвитку саморегуляційних навичок і здатності застосовувати набуті знання у повсякденному житті. Такий підхід підсилює мотивацію до самовдосконалення, дозволяє практично закріплювати нові навички шляхом застосування їх у різних ситуаціях, що є особливо важливим для внутрішньо переміщених осіб, які потребують швидкої адаптації та формування нових життєвих стратегій [8; 23].

Логіка вибору саме тренінгового формату також полягає у тому, що навчально-розвивальні програми мають здатність мотивувати до активної участі, оскільки вони базуються на інтерактивних методах навчання — іграх, рольових іграх, групових дискусіях і вправ, що значно підсилює закріплення навичок та формує прагнення до постійного розвитку [57].

Отже, використання саме навчально-розвивального тренінгу обґрунтовується його здатністю максимально ефективно забезпечити навчання, розвиток і закріплення компетенцій, необхідних для саморегуляції і емпатії, а також створити умови для формування внутрішніх ресурсів особистості у складних соціально-психологічних обставинах, що є життєво актуальним для внутрішньо переміщених осіб [64].

Структура та зміст навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту

Параметр	Характеристика
Мета програми	Розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту (самосвідомість, саморегуляція, емпатія, управління взаєминами) як умови підвищення психологічного благополуччя та адаптивної стійкості ВПО.
Цільова група	Внутрішньо переміщені особи (ВПО).
Формат	Навчально-розвивальний груповий тренінг (інтерактивні методи: вправи, дискусії, рольові ігри).
Тривалість	4 сесії по 3 астрономічні години (загалом 12 годин).

Програма базується на основних компонентах емоційного інтелекту, що корелюють із психологічним благополуччям (самомотивація, емоційна проінформованість, управління емоціями).

№	Назва сесії / Блок ЕІ	Час (хв)	Вправа / Зміст	Мета та Очікуваний результат
Сесія 1: Я і мої емоції (Емоційна Само свідомість)		180		Розвиток навичок усвідомлення, ідентифікації та прийняття власних емоцій.
1.1	Вступ та правила роботи	30	Вправа "Коло ресурсів": Учасники називають своє ім'я та ресурс, який допомагає їм зараз <i>Авторська вправа, розроблена на основі підходів позитивної психології та ресурсного підсилення (Seligman, 2002)</i>	Створення безпечного, довірливого середовища та психологічного настрою.
1.2	Теорія емоцій	30	Міні-лекція "Що таке ЕІ і для чого він мені?": Огляд моделі ЕІ (4-5 компонентів).	Структурування знань про ЕІ.

1.3	Розпізнавання емоцій	60	Вправа "Емоційний словник і Тіло": Обговорення відтінків емоцій (тривога, смуток, втома) та їх проявів у тілі. <i>Авторська вправа, розроблена на основі уявлень про розпізнавання емоцій та їх прояви/виразність (Izard, 1993)</i> Завдання "Що я відчуваю зараз?": Щоденник емоцій (домашнє завдання). <i>Авторська техніка самопостереження, розроблена на основі компоненту усвідомлення/ідентифікації емоцій у концепціях EI (Mayer, Caruso, 2004)</i>	Підвищення «Емоційної про Інформованості» (важливо для ВПО для усвідомлення власних травматичних реакцій).
1.4	Рефлексія	60	Вправа "Мої приймачі емоцій": Дискусія про те, як ми блокуємо або ігноруємо сильні почуття. <i>Авторська вправа, розроблена на основі підходів до емоційної обізнаності та регуляції емоцій у межах EI</i>	Прийняття емоцій як норми, зменшення провини за "негативні" почуття.
Сесія 2: Керування емоціями та стресом (Само регуляція)		180		Оволодіння навичками самоконтролю та конструктивної регуляції емоційних станів.
2.1	Зворотний зв'язок	15	Обговорення "Емоційного щоденника".	Актуалізація теми, аналіз домашньої роботи.
2.2	Теорія стресу	30	Міні-лекція "Цикл стресу та криза": Вплив вимушеного	Розуміння психофізіологічних механізмів.

			переселення на нервову систему. <i>Авторська міні-лекція, підготовлена на основі оглядових даних про психічне здоров'я/стрес у вимушених мігрантів</i>	
2.3	Техніки саморегуляції	90	Вправа "Дихання як якір": Навчання діафрагмальному диханню. Техніка "Стоп-кран". Схеми зупинки деструктивних реакцій. Вправа "Перемикач" (Когнітивна рефреймінг). <i>Авторські техніка та вправа саморегуляції, розроблена на основі компонента управління емоціями в межах ЕІ та практик зниження напруги в кризових умовах</i>	Розвиток «Управління своїми емоціями» для подолання тривожності та імпульсивності.
2.4	Формування стійкості	45	Вправа "Дерево стійкості": Ідентифікація внутрішніх ресурсів та навичок, які допомагають впоратися з труднощами. <i>Авторська вправа, розроблена на основі досліджень життєстійкості/адаптації ВПО та підходів до підтримки психічного здоров'я вимушених мігрантів (Михлюк & Логовський, 2024)</i>	Підвищення адаптивності та внутрішньої стійкості.
Сесія 3: Я, Ти, Ми (Емпатія та Соціальна Обізнаність)		180		Розвиток здатності розуміти емоції та потреби інших, покращення міжособистісних стосунків.

3.1	Зворотний зв'язок	15	Обговорення використання технік саморегуляції.	Оцінка практичного застосування навичок.
3.2	Емпатія	60	Міні-лекція "Емпатія vs Співчуття": Розгляд компонентів емпатії (когнітивний, емоційний). Вправа "Світ очима іншого": Аналіз емоційних станів інших учасників/випадків. <i>Авторська міні-лекція та вправи на основі наукових підходів</i>	Розвиток «Емпатії» (важливо для соціальної адаптації та зниження конфітності).
3.3	Соціальна обізнаність	60	Вправа "Емоційний термометр групи": Спільний аналіз емоційного клімату в групі та впливу індивідуальних емоцій на групу. Обговорення "Мова мого тіла". <i>Авторська групова вправа на основі наукових підходів</i>	Покращення навичок розпізнавання емоцій інших, невербальної комунікації.
3.4	Роль ідентичності	45	Рольова гра "Нова роль/Стара роль": Опрацювання почуття втрати соціального статусу/ролі та формування нової ідентичності ВПО. <i>Авторська вправа, розроблена на основі уявлень про психосоціальну адаптацію та життєстійкість ВПО (Михлюк & Логовський, 2024)</i>	Сприяння психосоціальній адаптації та інтеграції.

Сесія 4: Побудова життя (Управління Взаєминами та Психоло гічне Благо получчя)		180		Інтеграція навичок ЕІ для досягнення ПБ, конструктивної взаємодії та планування майбутнього.
4.1	Зворотний зв'язок	15	Обговорення важких моментів у взаємодії.	
4.2	Конфлікт та кордони	60	Рольова гра "Асертивна відповідь": Відпрацювання навичок встановлення особистих кордонів та конструктивного вирішення конфліктів. <i>Авторська вправа, розроблена на основі компонента управління взаєминами в межах ЕІ та підходів до емоційно компетентного лідерства/комунікації (Goleman, 2011)</i>	Розвиток навичок управління взаєминами.
4.3	Самомотиваці я та Благополуччя	60	Вправа "Моя карта Психологічного Благополуччя (ПБ)": Робота з моделями ПБ. Визначення особистих цілей та кроків для їх досягнення. <i>Вправа адаптована з моделі психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1995) Міні-лекція "ЕІ та життєва задоволеність".</i>	Підвищення «Самомотивації» та «Життєвої задоволеності»; усвідомлення ЕІ як інструменту ПБ.
4.4	Завершення програми	45	Вправа "Дарую почуття": Учасники діляться	Закріплення позитивного досвіду.

			позитивними емоціями, отриманими на тренінгу. Оцінка ефективності (анкетування). <i>Авторська завершальна вправа, розроблена на основі підходів позитивної психології та соціально-психологічних чинників благополуччя (Seligman, 2002)</i>	Планування подальшого саморозвитку.
--	--	--	---	-------------------------------------

Детальний зміст сесії 1

Вправа	Опис та Порядок Виконання	Мета (Компонент ЕІ)
Вправа "Коло ресурсів" (30 хв)	1. Інструкція: Учасники стають у коло. Тренер пропонує кожному назвати своє ім'я та один особистий ресурс (якість, навичку, людину, річ), який допомагає їм саме зараз витримувати труднощі або відчувати стійкість (наприклад, "Гумор", "Моя сім'я", "Здатність швидко навчатися", "Стійкість"). 2. Обговорення: Після того, як кожен висловиться, тренер акцентує: <i>«Наші ресурси не зникають, вони завжди з нами. Сьогодні ми будемо їх посилювати».</i>	Створення безпечного середовища, активація внутрішніх ресурсів, налаштування на співпрацю.
Вправа "Емоційний словник і Тіло" (60 хв)	1. Фаза 1 (Словник): Тренер просить назвати якомога більше синонімів для 3 базових емоцій, які часто переживають ВПО (наприклад, Тривога, Смуток, Злість). На дошці створюється "емоційний словник" (напр., <i>Тривога</i> -> Хвилювання, Напруга, Переживання, Паніка). 2. Фаза 2 (Тіло):	Розвиток «Емоційної проінформованості» (здатність точно ідентифікувати емоції) та усвідомлення психосоматичного зв'язку.

	Учасники сідають зручно, заплющують очі. Тренер просить пригадати ситуацію, коли вони відчували одну з цих емоцій. Завдання: Сконцентруватися, де саме в тілі живе ця емоція (напр., <i>Тривога</i> – стиснення в грудях, <i>Злість</i> – напруга в щелепах). 3. Обговорення: Учасники діляться (за бажанням) своїми тілесними відчуттями. Тренер підкреслює зв'язок "Емоція – Тіло – Реакція".	
Вправа "Мої приймачі емоцій" (60 хв)	1. Інструкція: Тренер роздає аркуші, поділені на дві колонки: «Емоції, які я приймаю» і «Емоції, які я блокую/засуджую». Учасники самостійно заповнюють колонки (напр., <i>Приймаю</i>: Радість, Гордість; <i>Блокую</i>: Безпорадність, Страх, Гнів). 2. Обговорення: Обговорюється, як блокування "незручних" емоцій (особливо безпорадності чи страху, типових для травматичного досвіду) впливає на психологічне благополуччя. Ключове питання: <i>Яка "блокована" емоція потребує найбільшої уваги зараз?</i>	Прийняття повного спектру власних емоцій (як позитивних, так і негативних), що є основою самоприйняття та зниження внутрішнього конфлікту.

Детальний зміст сесії 2

Вправа	Опис та порядок виконання	Мета (Компонент ЕІ)
Вправа "Дихання як якір" (30 хв)	1. Теорія: Коротке пояснення, як діафрагмальне (черевне) дихання активує парасимпатичну нервову систему. 2. Виконання:	Навчання «Фізичній саморегуляції» (зниження рівня тривоги та стресової реактивності).

	Учасники кладуть одну руку на груди, іншу — на живіт. Інструкція: Вдих на 4 рахунки (живіт надувається), Затримка на 2 рахунки, Видих на 6-8 рахунків (живіт спадає). Виконується 5-7 хвилин. 3. Обговорення: Застосування цього "якоря" в моменти гострої тривоги чи паніки.	
Техніка "Стоп-кран" (Імпульс-Контроль) (60 хв)	1. Інструкція: Це трикрокова техніка для приборкання імпульсивних, деструктивних реакцій (наприклад, крик, агресія, ізоляція). 2. Крок 1 (STOP): Фізично зупинитися, відійти, замкнути рота, зробити <i>Дихання як якір</i>. 3. Крок 2 (OBSERVE): Запитати себе: «Що я зараз відчуваю? Що я хочу зробити? Який наслідок цієї дії?». 4. Крок 3 (PROCEED): Обрати конструктивну дію (вийти, поговорити спокійніше, попросити паузу). 5. Відпрацювання: Рольова гра-симуляція типової конфліктної ситуації ВПО (напр., <i>конфлікт із сусідами по житлу</i>) із застосуванням "Стоп-крана".	Розвиток «Самоконтролю» та «Адаптивності» (перехід від реактивного до проактивного мислення).
Вправа "Дерево стійкості" (45 хв)	1. Інструкція: Учасники малюють дерево. Коріння дерева – це ресурси і сильні сторони, які були до переміщення (<i>освіта, характер, підтримка сім'ї</i>). Стовбур – це те, що допомагає вистояти зараз (<i>навички виживання, віра, адаптивність</i>). Гілки та плоди – це майбутні цілі та мрії (<i>нова</i>	Посилення «Самомотивації» та відновлення відчуття контролю та надії, інтеграція травматичного досвіду в контекст життєвої стійкості.

	робота, відновлення дому, психологічне благополуччя). 2. Обговорення: Презентація свого дерева. Акцент робиться на тому, що коріння (минулий досвід) живить стовбур (стійкість), а не паралізує його.	
--	--	--

Детальний зміст сесії 3

Вправа	Опис та порядок виконання	Мета (Компонент EI)
Вправа "Світ очима іншого" (60 хв)	1. Інструкція: Учасники об'єднуються в пари. Один – Оповідач, інший – Слухач. Оповідач ділиться нейтральною або помірно емоційною історією (напр., <i>складнощі в оформленні документів</i>). 2. Завдання слухача (Емпатія): НЕ давати порад, а лише віддзеркалювати емоції Оповідача, використовуючи фрази: «Я відчуваю, що це викликало у тебе... (розчарування/злість/втому)», «Ти, здається, відчуваєш...». 3. Обговорення: Учасники діляться враженнями. Як відчував себе Оповідач, коли його лише слухали та розуміли, без оцінки?	Розвиток «Емпатії» (когнітивний та емоційний аспекти), навчання активному слуханню та валідазації почуттів іншої людини.
Вправа "Емоційний термометр групи" (60 хв)	1. Інструкція: Тренер просить кожного учасника за шкалою від 1 до 10 (1 – <i>повний емоційний спад/втома</i>, 10 – <i>оптимальний стан/натхнення</i>) оцінити свій поточний емоційний стан. 2. Виконання: Учасники називають свою цифру та коротко пояснюють, що призвело до такого стану. 3. Аналіз групи: Тренер візуалізує ці цифри (напр., на фліпчарті). Обговорюється, як індивідуальний стан впливає на	Розвиток «Соціальної обізнаності» (розуміння емоційного клімату групи) та навичок взаємної підтримки.

	груповий клімат та наявність різних емоційних станів у колективі є нормою.	
Рольова гра "Нова роль/Стара роль" (45 хв)	1. Інструкція: Учасники згадують важливу соціальну роль, яку вони втратили (напр., <i>менеджер, мати великого дому, організатор</i>), та нову роль, яку вони вимушені виконувати зараз (напр., <i>працівник на простих роботах, переселенець, студент</i>). 2. Виконання: Розігруються короткі сценки-діалоги, де потрібно поєднати найкращі якості зі "старої" ролі з вимогами "нової" ролі. 3. Обговорення: Як переосмислити свою ідентичність і використовувати "старі" сильні сторони в "новому" житті.	Сприяння психосоціальної «Адаптації та відновленню Я-концепції» після травми переміщення.

Детальний зміст сесії 4

Вправа	Опис та порядок виконання	Мета (Компонент ЕІ)
Рольова гра "Асертивна відповідь" (60 хв)	1. Теорія: Коротке пояснення понять Пасивна, Агресивна та Асертивна поведінка (з акцентом на право мати та захищати власні кордони). 2. Сценарії: Учасники пропонують типові для ВПО ситуації, де порушуються їхні кордони (напр., <i>нетактовні запитання про минуле, неправомірні вимоги сусідів</i>). 3. Виконання: Відпрацювання Асертивної формули (напр., "Я-повідомлення"): <i>«Коли ти робиш [дія], я відчуваю [емоція], тому що [наслідок]. Я хотів би [бажана поведінка]»</i>.	Розвиток «Навичок управління взаєминами» та «Встановлення особистих кордонів» (ключовий елемент відновлення контролю та гідності).
Вправа "Моя карта психологічного	1. Теорія: Представлення моделі ПБ Керол Ріфф (напр., <i>самоприйняття,</i>	Інтеграція всіх навичок ЕІ, підвищення

благополуччя (ПБ)" (60 хв)	<i>мета в житті, автономія, особистісний ріст).</i> 2. Виконання: Учасники отримують великий аркуш і символічно малюють/описують свою "Карту ПБ". Кожен елемент ЕІ (самосвідомість, саморегуляція, емпатія) має бути представлений як шлях або інструмент для досягнення бажаної точки ПБ. 3. Обговорення: Презентація карт. Акцент на тому, що ПБ — це динамічний процес, а не статичний пункт призначення.	«Самомотивації» та формування «Мети в житті» (важливо для довгострокової адаптації).
Вправа "Дарую почуття" (45 хв)	1. Інструкція: Усі учасники сідають у коло. Кожен по черзі звертається до будь-якого іншого учасника зі словами подяки чи позитивної емоційної підтримки, яку він отримав або хоче подарувати, як підсумок роботи (напр., <i>«Іван, я дарую тобі відчуття Спокою, тому що твоя історія була дуже виваженою», «Олена, дарую тобі Стійкість, бо ти сьогодні сміливо поділилася своїм болем»</i>). 2. Завершення: Узагальнення тренером отриманих результатів та вручення символічних "Сертифікатів Емоційної Стійкості".	Закріплення позитивного досвіду, створення атмосфери спільноти та взаємної емоційної підтримки.

Перспективи щодо впровадження програми розвитку емоційного інтелекту для внутрішньо переміщених осіб зумовлюють необхідність її широкого застосування у практичній роботі психологів, педагогів та соціальних працівників, що працюють з цією категорією населення [44; 45]. Ефективність запропонованої моделі тренінгу підтверджується науковими даними і практичним досвідом його реалізації, що демонструє можливість значущого покращення рівня психологічного благополуччя та соціальної

адаптації внутрішньо переміщених осіб [23; 29]. В майбутньому важливо здійснювати систематичну оцінку результативності програми, коригуючи її з урахуванням особливостей конкретних груп і умов [64].

Реалізація такої програми сприятиме формуванню вразливих категорій населення внутрішніх ресурсів, здатних забезпечити їхню стійкість і самодостатність у кризових ситуаціях [70; 76]. Тому подальші дослідження і масштабування цієї методики мають стати важливим напрямком у сфері психологічної підтримки та адаптації в умовах військового конфлікту та інших кризових викликів сучасності [75; 64].

3.2. Аналіз результатів впровадження навчально-розвивальної програми та оцінка її ефективності

Після проведення навчально-розвивального тренінгу, направленого на розвиток емоційного інтелекту з метою підвищення психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб, було здійснене контрольне дослідження рівня оцінок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя [66; 72]. В програмі брали участь дві групи досліджуваних. Контрольна група (30 осіб), яка не брала участь у розвивальному тренінгу та група (20 осіб), що брала участь у програмі.

Оцінку ефективності реалізованої програми було здійснено шляхом зіставлення оцінок емоційної стійкості за традиційною схемою «до / після». Для здійснення порівняльного аналізу було використано статистичний метод t – критерій Стьюдента. В контрольній групі досліджуваних статистично значущих змін виявлено не було.

Результати навчально-розвивального тренінгу за показниками розвитку емоційного інтелекту за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» наведено у табл. 3.1 та рис. 3.1 [66].

Таблиця 3.1

Оцінки показників емоційного інтелекту за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT» до та після участі у програмі

Показники емоційного інтелекту	До	Після	T	P
Емоційна проінформованість	2,4	3,5	2,54*	0,000
Самомотивація	1,9	3,4	3,66*	0,001
Емпатія	1,8	2,4	3,62*	0,000
Управління своїми емоціями	2	3,4	2,44*	0,001
Управління емоціями інших людей	3,1	3,2	0,00**	0,814

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

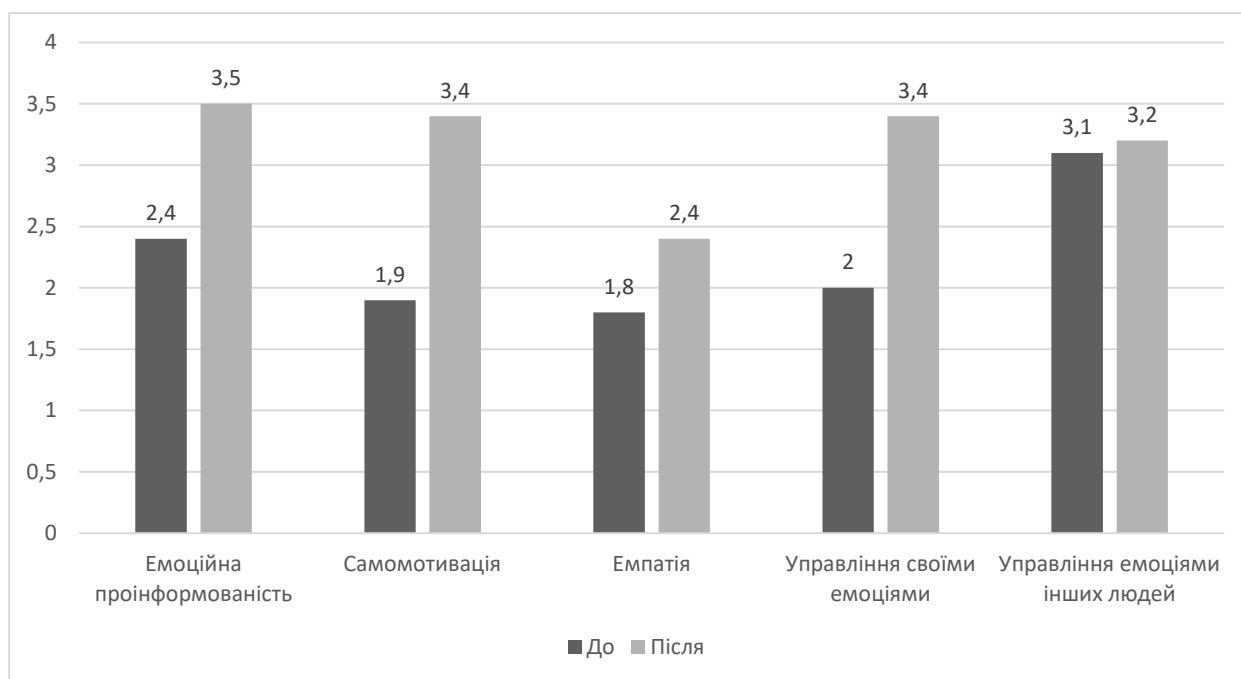


Рис 3.1. Показники емоційного інтелекту до та після програми

Результати, наведені в табл. 3.1 та на рис. 3.1, показують наявність статистично значущих змін за більшістю показників емоційного інтелекту за методикою «Тест емоційного інтелекту MSCEIT». Після участі у навчально-розвивальному тренінгу помітно підвищився рівень показників «Емоційна проінформованість», «Самомотивація» та «Управління своїми емоціями» у

внутрішньо переміщених осіб. Також змінився рівень показника «Емпатія», але не так вагомо.

Підвищення рівня «Емоційної проінформованості» має велике значення для внутрішньо переміщених осіб, оскільки це сприяє кращому усвідомленню власних емоцій, що є важливим для адекватної реакції на стресові ситуації, характерні для умов війни [73; 47]. Це дозволяє їм ефективніше розпізнавати та керувати своїми емоційними станами, що зменшує ризик розвитку психологічних травм та емоційного вигорання. Збільшення рівня «Самомотивації» є критично важливим, оскільки саме вона стимулює внутрішньо переміщених осіб долати труднощі, підтримувати позитивний настрій і активно шукати можливості для самореалізації та адаптації у змінених умовах життя [70; 76]. Це сприяє формуванню внутрішньої стійкості, необхідної для подолання безлічі викликів, з якими вони стикаються щоденно [29]. Підвищення показника «Управління своїми емоціями» є одним з ключових аспектів психологічної стабільності, адже здатність контролювати свої негативні емоції дозволяє зменшити конфлікти і сприяє формуванню більш гармонійного і сприятливого середовища у нових життєвих обставинах [31; 73]. Це особливо важливо в умовах війни, коли емоційний напруження і тривога є постійними супутниками їхнього життя. Водночас, хоча зміни у рівні «Емпатії» відбулися не так вагомо, вони також мають суттєве значення, оскільки розвиток емпатійних здібностей дозволяє створювати більш згуртовані і підтримуючі громади, що є важливим чинником у процесі психологічної реабілітації та адаптації внутрішніх переселенців [64; 7]. Здатність розуміти почуття інших сприяє формуванню довірливих міжособистісних відносин і зменшенню рівня ізоляції.

В цілому, підвищення кожного з цих показників сприяє формуванню внутрішньо переміщених осіб як більш емоційно компетентних та стійких суб'єктів, що, у свою чергу, має важливе значення для їх психологічного здоров'я, соціальної адаптації та здатності ефективно справлятися з викликами, які виникають у воєнних умовах [73; 29]. Саме розвиток

емоційного інтелекту в цій категорії населення сприяє не тільки покращенню їхнього особистісного стану, але і зменшенню навантаження на системи психологічної підтримки та соціальні служби, що є надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

Результати навчально-розвивального тренінгу за показниками розвитку емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» наведено у табл. 3.2 та рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Оцінки показників емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» до та після участі у програмі

Показники емоційного інтелекту	До	Після	T	P
Розуміння чужих емоцій	2,2	3,6	3,54*	0,001
Управління чужими емоціями	2,9	3	0,00**	0,814
Розуміння своїх емоцій	1,9	3,3	3,62*	0,000
Управління своїми емоціями	2	3,4	2,34*	0,001
Контроль експресії	1,5	3,2	3,28*	0,000

*Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей*

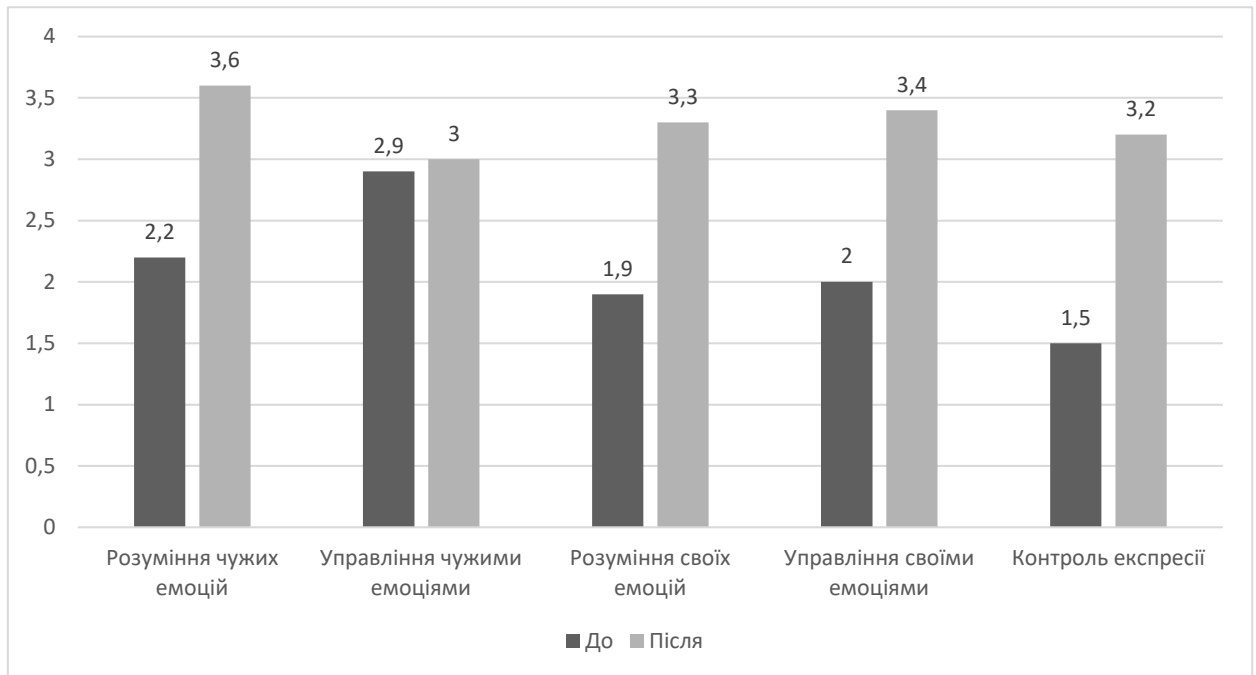


Рис 3.2. Гістограма показників емоційного інтелекту до та після програми

Результати, висвітлені в табл. 3.2 та на рис. 3.2, показують наявність статистично значущих змін за більшістю показників емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту». Усі показники емоційного інтелекту, окрім показника «Управління чужими емоціями», мають статистично значущі зміни. Набагато вище стали показники в шкалах «Розуміння чужих емоцій», «Розуміння своїх емоцій», «Управління своїми емоціями» та «Контроль експресії». Для внутрішньо переміщених осіб такі зміни є надзвичайно важливими, оскільки вони сприяють більш ефективному емоційному реагуванню та адаптації у складних умовах війни.

Зростання показників у шкалі «Розуміння чужих емоцій» має велике значення для підвищення емпатії та здатності налаштовувати міжособистісні стосунки в умовах високих навантажень. Це дозволяє краще розпізнавати емоційні потреби інших людей, що сприяє створенню підтримуючого та згуртованого середовища, що є життєво важливим у умовах вимушеної міграції.

Значне підвищення «Розуміння своїх емоцій» є ключовим для внутрішньо переміщених осіб, оскільки воно дозволяє їм усвідомлювати власний емоційний стан з більшою точністю. Це важливо для належної регуляції власних реакцій у кризових ситуаціях, а також для запобігання емоційному виснаженню та психологічним розладам, що часто виникають у ході війни та вимушеного переселення.

Покращення показників у шкалі «Управління своїми емоціями» дозволяє людям краще контролювати свої емоційні реакції, знижуючи рівень внутрішнього напруження і сприяючи більш стабільному психологічному стану. Це критично важливо для підтримки здатності приймати зважені рішення і не піддаватися паніці, що є поширеною проблемою у період кризових подій. Значне збільшення «Контролю експресії» дозволяє внутрішньо переміщеним особам управляти тим, як вони демонструють свої емоції оточуючим, що сприяє уникненню непорозумінь і конфліктів у нових умовах життя. Це також покращує їхню здатність зберігати гідність і психологічну рівновагу у спільнотах, де міжособистісне спілкування інтенсивне та напружене.

Загалом, позитивні зміни у всіх цих показниках забезпечують високий рівень емоційної компетентності, що сприяє більш ефективній адаптації до нових життєвих умов, зменшенню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості. Вони дозволяють внутрішньо переміщеним особам більш конструктивно долати труднощі та підтримувати ментальне здоров'я у складних умовах війни. Це підвищує їхню здатність до співпраці, взаємодії і підтримки, що є нероздільною частиною процесу відновлення та стабілізації у постконфліктний період.

Таким чином, покращення цих аспектів емоційного інтелекту безпосередньо впливає на їхню щоденну життєдіяльність і довгострокову психологічну адаптацію у нових умовах існування.

Результати навчально-розвивального тренінгу за показниками розвитку психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного

благополуччя» наведено у табл. 3.3 та рис. 3.3.

Таблиця 3.3

Оцінки показників психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» до та після участі у програмі

Показники психологічного благополуччя	До	Після	T	P
Позитивні відносини з іншими	1,5	3,2	3,28*	0,000
Автономія	1,9	3,4	3,66*	0,001
Управління оточенням	2,4	2,2	0,00**	0,814
Особистісне зростання	1,9	3,3	3,62*	0,000
Життєва мета	2	3,4	2,34*	0,001
Самосприйняття	1,5	3,2	3,28*	0,000
Баланс афекту	3,4	1,5	3,66*	0,001
Свідомість життя	3,4	3,2	0,00**	0,814
Людина як відкрита система	3	3,1	0,00**	0,891

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

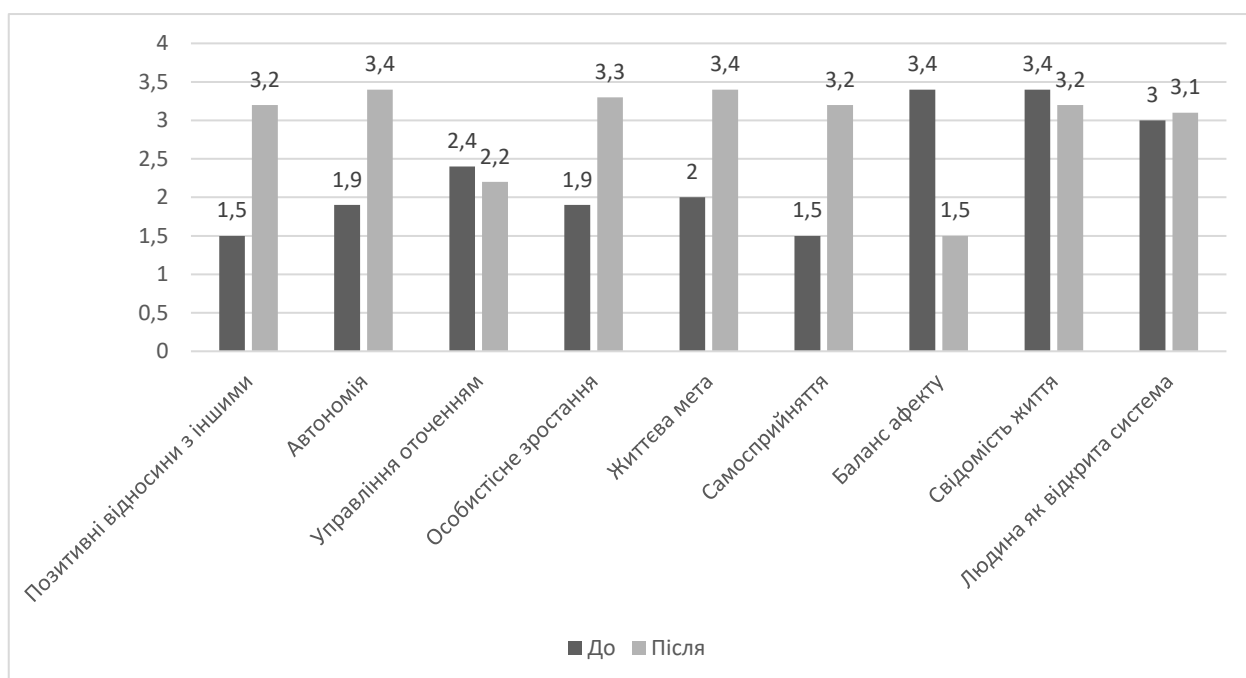


Рис 3.3. Показники психологічного благополуччя до та після програми

Результати, наведені в табл. 3.3 та на рис. 3.3, показують наявність статистично значущих змін за більшістю показників психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя». Після участі у навчально-розвивальному тренінгу помітно підвищився рівень показників «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Особистісне зростання», «Життєва мета» та «Самосприйняття» у внутрішньо переміщених осіб.

Для даної категорії людей такі зміни є надзвичайно значущими, оскільки вони сприяють формуванню більш стабільного і позитивного внутрішнього стану у складних умовах війни та вимушеного переселення. Зростання рівня «Позитивних відносин з іншими» має особливе значення, оскільки підтримка соціальних зв'язків і відчуття приналежності виступають як захисний чинник від ізоляції і психологічної дезорганізації. Це сприяє створенню системи підтримки, що допомагає переносити труднощі та підвищувати емоційну стійкість.

Значне підвищення «Автономії» є важливим для внутрішньо переміщених осіб, оскільки це дозволяє їм відновлювати відчуття контролю над власним життям і прийняття самостійних рішень у складних обставинах. Це сприяє підвищенню почуття особистої незалежності та відповідальності, що є життєво необхідним у часи криз і невизначеності. Високі показники «Особистісного зростання» свідчать про розвиток внутрішніх ресурсів особистості, здатності до навчання, саморозвитку та підвищення самоповаги. Це сприяє зменшенню відчуття безсилля і підвищенню мотивації до подолання труднощів, що є ключовими факторами для психологічного відновлення в умовах війни.

Збільшення рівня «Життєвої мети» дозволяє внутрішньо переміщеним особам відчути сенс у своєму житті, що є важливим для збереження оптимізму та емоційної рівноваги. Мотивація до досягнення цілей підтримує активну життєву позицію навіть у найскладніших ситуаціях. Значне покращення у

«Самосприйняття» сприяє стабілізації саморозуміння та внутрішнього спокою. Висока оцінка себе і своїх можливостей допомагає формувати позитивний погляд на себе, що є важливим для подолання депресивних станів і зниження рівня тривожності.

Загалом, позитивні зміни у цих показниках сприяють формуванню більш цілісної і стійкої особистості, здатної ефективно справлятися з психологічними наслідками війни. Вони підвищують рівень психологічного благополуччя, що є критичним для процесу адаптації та відновлення у умовах постконфліктної реальності. Такий розвиток сприяє зміцненню віри у майбутнє і створенню умов для стабілізації психологічного стану, що має важливе значення для відбудови і подальшої соціальної реінтеграції внутрішньо переміщених осіб.

Результати навчально-розвивального тренінгу за показниками розвитку психологічного благополуччя за методикою «Благополуччя в житті» наведено у табл. 3.4 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4

**Оцінки показників психологічного благополуччя за методикою
«Благополуччя в житті» до та після участі у програмі**

Показники психологічного благополуччя	До	Після	T	P
Загальна задоволеність життям	2,1	3,6	3,28*	0,000
Задоволеність стосунками	2,9	3,4	3,66*	0,001
Задоволеність роботою або навчанням	2,6	2,4	0,00**	0,814
Задоволеність матеріальним становищем	1,6	2	0,00**	0,611
Задоволеність здоров'ям	2,6	3,4	2,34*	0,001
Емоційний комфорт	1,6	3,2	3,28*	0,000
Почуття мети	2,2	3,4	3,66*	0,001

Примітки: * – статистично значущі розбіжності; ** – відсутність статистично значущих розбіжностей

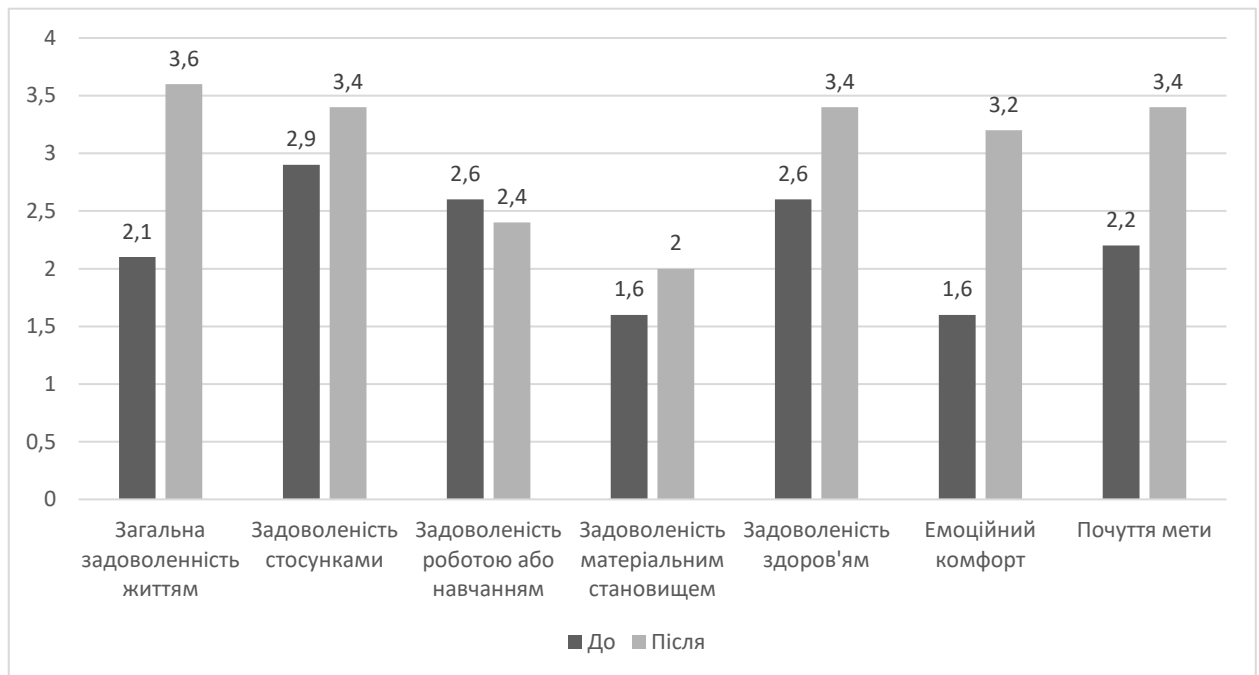


Рис 3.4. Гістограма показників психологічного благополуччя до та після програми

Результати, висвітлені в табл. 3.4 та на рис. 3.4, показують наявність статистично значущих змін за більшістю показників емоційного інтелекту за методикою «Благополуччя в житті». Вагомі зміни можна побачити в таких показниках психологічного благополуччя як «Загальна задоволеність життям», «Задоволеність стосунками», «Задоволеність здоров'ям», «Емоційний комфорт» та «Почуття мети». Для внутрішньо переміщених осіб такі позитивні зміни у показниках психологічного благополуччя є надзвичайно важливими, оскільки вони свідчать про підвищення рівня життєвої якості та здатності адаптуватися до складних умов. Зростання «Загальної задоволеності життям» має велике значення, оскільки це відображає формування позитивного емоційного стану та внутрішнього балансу, які є запорукою стійкості та здатності долати труднощі у війні. Це дає внутрішньо переміщеним особам відчуття стабільності та оптимізму, необхідного для подолання травматичних переживань.

Значна зміна у рівні «Задоволеності стосунками» є критичною, оскільки підтримка соціальних зв'язків і позитивне спілкування є важливими чинниками захисту від ізоляції та депресії. Підтримка близьких і знайомих створює відчуття безпеки та належності, що особливо актуально в умовах війни і швидкої зміни оточуючого середовища. Це сприяє формуванню соціальної підтримки, що є ключовим для психологічної стабільності.

Значне покращення у рівні «Задоволеності здоров'ям» є важливим, оскільки воно підвищує мотивацію дбати про фізичне та психічне благополуччя, що є особливо актуальним у кризових умовах, коли ризик захворювань і психоемоційних розладів значно зростає. Збереження позитивного ставлення до здоров'я покращує якість життя та здатність внутрішньо переміщених осіб активно долати труднощі.

«Емоційний комфорт» вирізняється як ключовий показник для психологічного стану, оскільки він відображає рівень внутрішнього спокою і рівноваги. Підвищення цього показника означає, що особи менше схильні до тривоги, страхів і емоційних вивержень, що особливо критично в умовах війни, коли стресові фактори постійно присутні.

Покращення у «Почутті мети» важливе тому, що воно сприяє формуванню внутрішнього мотиву, статусу цінності та цілеспрямованості у житті. Це допомагає внутрішньо переміщеним особам зберігати віру у світле майбутнє і підтримує прагнення до відновлення та інтеграції у нове життя. Почуття мети дає внутрішню стійкість і допомагає зберігати психологічний баланс навіть у найскладніших умовах.

Загалом, позитивні зміни у цих показниках психологічного благополуччя свідчать про покращення якості їхнього життєвого досвіду, підсилення внутрішніх ресурсів і здатності ефективно справлятися з викликами війни. Вони створюють підвалини для подальшої адаптації, відбудови і повернення до нормального життя, що є важливими аспектами психологічної реабілітації у сучасних кризових умовах.

З аналізу результатів дослідження видно, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником формування та розвитку психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб [7; 30; 72]. Проведене навчально-розвивальне тренінгове втручання було орієнтоване саме на підвищення рівня емоційного інтелекту, з метою визначення його впливу на параметри психологічного благополуччя [66; 72]. Такий підхід дозволяє простежити причинно-наслідкові зв'язки між двома цими феноменами. Результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту має безпосередній позитивний вплив на різні аспекти активної психологічної самореалізації, рівень життєвого задоволення та стан емоційної стабільності [71; 56].

Зокрема, значні зміни у показниках психологічного благополуччя після тренінгу демонструють, що підвищення емоційних компетентностей сприяє покращенню позитивних емоційних станів, формуванню більш стабільної самооцінки та більш стійкій адаптації до складних обставин війни та вимушеного переселення [72; 64]. Це підтверджує важливість інтегративних підходів до психологічної корекції, де розвиток емоційного інтелекту виступає як потенційний механізм підвищення рівня психологічного благополуччя [73; 70]. Таким чином, отримані результати підсилюють концептуальні уявлення про емоційний інтелект як про важливий регулятор психосоціального здоров'я, що є особливо актуальним у кризових умовах сучасності [75; 64].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Аналіз отриманих результатів із застосуванням навчально-розвивального тренінгу показав, що розвиток компонентів емоційного інтелекту сприяє значним покращенням у психологічному стані внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, підвищення рівня усвідомлення та розпізнавання власних і чужих емоцій, а також здатності управляти емоційними реакціями, має позитивний вплив на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Важливим аспектом є те, що покращення цих навичок сприяє зниженню рівня тривожності, емоційної напруги та депресивних станів, що є особливо актуальним під час війни і вимушеного переселення. Результати підтверджують, що систематичне тренування емоційного інтелекту може слугувати важливим інструментом у підвищенні психологічної стійкості та адаптації внутрішньо переміщених осіб. Це засвідчує необхідність включення таких програм у системи психологічної підтримки та реабілітації у кризових умовах. Надане дослідження показало, що розвиток емоційних компетенцій сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та майбутнього, що запобігає розвитку психологічних розладів і сприяє кращій інтеграції в нове соціальне середовище. Таким чином, впровадження тренінгових програм є ефективним і перспективним напрямком для підвищення психологічної стабільності у цільовій групі. Враховуючи отримані наукові та практичні результати, можна зробити висновок про необхідність поширення таких ініціатив для більш широкого охоплення внутрішньо переміщених осіб. Це дозволить не тільки покращити їхній психологічний стан, але й зменшити навантаження на системи психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Проведений аналіз даних демонструє, що формування та розвиток емоційного інтелекту через цілісну навчально-розвивальну програму має значний потенціал для покращення показників внутрішньо переміщених осіб у контексті психосоціальної адаптації. Важливість такого підходу зумовлена високою актуальністю психологічних проблем, що виникають у цій групі у

зв'язку із травматичним досвідом, невизначеністю і соціальною ізоляцією. Покращення навичок управління своїми емоціями і здатності емпатії сприяє зниженню конфліктності у міжособистісних стосунках і сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища. Позитивні зміни в таких важливих аспектах психологічного стану, як життєва задоволеність, почуття мети та самосприйняття, свідчать про внутрішнє зміцнення і здатність внутрішньо переміщених осіб керувати своїм життям навіть у складних умовах. Результати дослідження підтверджують, що саме розвиток емоційного інтелекту може бути запорукою стійкості і психологічного добробуту. Такі висновки відкривають перспективи до масштабування програми та її впровадження у широку практику психологічної допомоги. Враховуючи отримані дані, підвищення компетентностей у сфері емоційного інтелекту має стати фундаментальною частиною стратегій долаття психологічних наслідків війни. Це дозволить не лише зменшити рівень психологічних травм, але й створити умови для довготривалого відновлення та розвитку особистості. Вищезазначені результати підтверджують важливість інвестування ресурсів у подібні програми для підвищення стійкості внутрішньо переміщених осіб і зменшення їхньої психологічної вразливості у сучасних викликах.

Вивчення впливу навчально-розвивального тренінгу на показники психологічного благополуччя та емоційного інтелекту свідчить про його високу ефективність і значущість для внутрішньо переміщених осіб у контексті сучасних викликів війни. Результати досліджень підтвердили, що систематична робота у сфері розвитку емоційних компетенцій сприяє формуванню внутрішньої стійкості, покращує міжособистісні відносини і створює позитивний настановчий фон для подальшого особистісного зростання. Враховуючи високий рівень постійних психологічних навантажень та травматичних переживань, які супроводжують цей процес, подібні програми мають стати основою для розробки комплексних стратегій психологічної підтримки. Важливим аспектом є їх здатність не лише покращувати окремі показники, але й формувати цілісну систему внутрішніх

ресурсів, що забезпечують здатність до саморегуляції, емпатії та особистісного зростання у довгостроковій перспективі.

Отже, наукове і практичне обґрунтування впровадження таких програм визначає їхню важливість як ефективного інструменту для мінімізації психологічних ризиків та підвищення рівня психологічного благополуччя. Застосування тренінгових методик має потенціал масштабуватися, що дозволить охопити широкі групи внутрішньо переміщених осіб і сприяти їхній більш успішній адаптації у нових умовах. Врешті-решт, реалізація таких програм стане важливим кроком у формуванні системи довгострокової підтримки і сприятиме створенню більш стійкого і позитивного внутрішнього середовища для тих, хто у силу обставин опинився у стані кризової адаптації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз теоретико-методологічних основ розвитку емоційного інтелекту та його впливу на психологічне благополуччя внутрішньо переміщених осіб засвідчив їхню тісну взаємозалежність. Виявлено, що емоційний інтелект є ключовим чинником, який сприяє особистісному розвитку, адаптації та гармонійному функціонуванню, зокрема через компоненти, такі як емпатія, управління емоціями та саморегуляція. Також встановлено, що сам процес формування психологічного благополуччя залежить від рівня розвитку емоційної компетентності, тоді як виклики вимушеної міграції значною мірою ускладнюють його підтримання через високий рівень стрес-факторів. Додатково, визначено, що внутрішньо переміщені особи стикаються з широким спектром психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, ПТСР, когнітивні порушення та інші розлади, що ускладнюють їхню адаптацію і поглиблюють емоційний дисбаланс. Враховуючи важливість емоційної компетентності для підвищення психологічної стійкості, інтеграція цільових заходів щодо розвитку емоційних навичок є необхідним етапом у реабілітаційних програмах.

2. Дослідження засвідчило, що рівень емоційного інтелекту та психологічного благополуччя у внутрішньо переміщених осіб є низькими, що проявляється у труднощах з розпізнаванням, контролем та управлінням емоціями, а також у високому рівні психологічних труднощів, таких як тривога і депресія. Це знижує їх здатність до ефективної адаптації, побудови гармонійних міжособистісних відносин і підвищення психологічної стійкості. Тривалий стрес, втрата соціальних зв'язків і матеріальні труднощі посилюють рівень дезадаптації і знижують рівень задоволеності життям. Враховуючи це, важливо впроваджувати системні психологічні та соціальні програми, спрямовані на розвиток емоційних навичок і підвищення психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб для покращення їхньої адаптації та якості життя.

3. Аналіз дослідження показав, що між рівнем емоційного інтелекту та психологічним благополуччям внутрішньо переміщених осіб існує стійкий позитивний взаємозв'язок. Зокрема, показники «Самотивація», «Емпатія» та «Управління своїми емоціями» мають значущі кореляційні зв'язки з усіма аспектами психологічного благополуччя, включаючи задоволеність життям, емоційний комфорт і мотивацію до життя. Це свідчить про те, що розвиток емоційної компетентності здатен суттєво впливати на психологічний стан, сприяючи підвищенню рівня життєвого задоволення і стабільності у цій групі. Виявлено, що покращення навичок розпізнавання та регуляції власних і чужих емоцій сприяє зменшенню внутрішньої напруги, зниженню ризику депресивних і тривожних станів та підвищенню рівня психологічної стійкості. Такі результати підтверджують потребу у впровадженні цілеспрямованих програм розвитку емоційної грамотності для внутрішньо переміщених осіб. Це сприятиме їхній адаптації, побудові довірливих міжособистісних стосунків і підвищенню якості життя.

4. Обґрунтованість та розробка програми навчально-розвивального тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для внутрішньо переміщених осіб базується на сучасних теоретичних підходах і емпіричних даних, що підтверджують значущість емоційної компетентності для психологічної стабільності і соціальної адаптації. Враховуючи високий рівень психологічних труднощів, таких як тривога, депресія та втрати, розвиток емоційних навичок є необхідним для зменшення психологічної напруги і підвищення рівня життєвої задоволеності. Представлена структура програми передбачає поєднання теоретичних знань з практичними навичками у безпечному та підтримуючому середовищі, що сприяє закріпленню отриманих компетенцій. Ефективність моделі тренінгу підтверджується науковими дослідженнями і має потенціал покращити психологічний стан та соціальну інтеграцію внутрішньо переміщених осіб. Впровадження такої програми здатне активізувати внутрішні ресурси постраждалих, забезпечити їхню стійкість у кризових умовах і сприяти більш успішній адаптації до нових життєвих реалій.

5. Аналіз результатів впровадження навчально-розвивальної програми підтвердив її ефективність у підвищенні рівня емоційного інтелекту та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Спостережені значущі зміни у показниках «Емоційної проінформованості», «Самомотивації», «Емпатії» та «Управління своїми емоціями» свідчать про позитивний вплив тренінгу на розвиток ключових компонентів емоційної компетентності. Водночас, підвищення рівня психологічного благополуччя, зокрема у сферах «Життєвого смислу», «Соціальних стосунків» і «Емоційної стабільності», підтверджує рушійну роль емоційного інтелекту у процесі адаптації та відновлення в умовах кризи. Проведене дослідження демонструє, що цілеспрямоване формування емоційних навичок є ефективним інструментом для зниження психологічної напруги і підвищення життєвої задоволеності під час військових конфліктів та вимушеної міграції. Отже, отримані дані підтверджують необхідність ширшого впровадження тренінгових програм з розвитку емоційного інтелекту у системи психологічної підтримки вразливих груп населення. Це сприятиме зміцненню їхньої емоційної стійкості, соціальної адаптації і підвищенню здатності справлятися з сучасними гуманітарними викликами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №72 (2). С. 21-28.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. №3 (2). С. 136-141.60.
3. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С. 68-75.
4. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2018. №4 (2). С. 34-49.51.
5. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2019. 235 с.
6. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару* (м. Київ, 25 вер. 2019) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 9-13.
7. Вітюк Н. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя педагогічних працівників системи інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогічна та вікова психологія*. 2025. №3. С. 116-120.
8. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2019. №9. С. 73-76.

9. Гацько А. Ф., Смігунова О. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*. 2016. №177. С. 61-67.
10. Голубовська І. О., Леута О. І., Міжнародна термінологія у сфері міграції: українсько-англійський тлумачний словник. Київ : БЛАНК-ПРЕС, 2015. 100 с.
11. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. №19 (1). С. 25-34.
12. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. №13. С. 165-176.
13. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. №6 (1). С. 46-50.
14. Дерев'янка С. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Дис. ... канд. психолог. Наук : 19.00.05. Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2009. 192 с.
15. Діомідова Н., Шайхлісламов З., Лазоренко Т. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. №62. С. 108-122.
16. Доліба О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах організаційної діяльності. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 психологія. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 77 с.
17. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного*

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. №49. С. 42-51.

18. Каргіна Н. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №4 (1). С. 27-31.

19. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. №30. С. 50-63.

20. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2021. 143 с.

21. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2003. 200 с.

22. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. №2 (1). С. 85-89.

23. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2023. №1. С. 56-61.

24. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2024. №2 (63). С. 17-24.

25. Кузнєцов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія / М. А. Кузнєцов, Н. Ю. Діомідова. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.

26. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Питання психології*. 2023. №4 (74). С. 79-86.

27. Маруховська-Картунова О., Ришак Н., Ганопчук О. Роль емоційного інтелекту як soft skills у сучасному освітньому процесі. *Вісник науки та освіти*. 2023. №6 (12). С. 496-508.

28. Мельник О. Емоційний інтелект і критичне мислення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2009. №12. С. 122-131.

29. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. №1 (7). С. 105-117.

30. Нікітчик Ю., Грисенко Н. Ролі емоційного інтелекту в переживанні психологічного благополуччя молодшими школярами. *Габітус*. 2024. №57. С. 156-160.

31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

32. Носенко Е. Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю / Е. Л. Носенко, А. Г. Четверик-Бурчак. 2016. 113 с.

33. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Дніпро : Інновація, 2011. 178 с.

34. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. №22 (67). С. 82-90.

35. Омельченко А., Панченко М., Сидоренко О. Роль емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного середовища. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. №23. С. 138-145.

36. Павленко А. Психологічного благополуччя: Що це? Чому воно важливе? Що можна робити для його підвищення і підтримки на високому

рівні? 2024. URL: <https://mriya.run/post/psihologicne-blagopolucca> (дата звернення: 29.10.2025).

37. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. Київ : Ніка-Центр. 2006, 280 с.

38. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №5. С. 5-10.

39. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. №1150 (57). С. 34-39.

40. Сайко Х. Я. Особливості емоційного інтелекту корекційних педагогів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. №6 (14). С. 398-405.

41. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2017. №17. С. 124-133.

42. Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «Класний менеджмент». *Освітологія*. 2020. №9. С. 61-70.

43. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. №4. С. 84-87.

44. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. UChoice: 4P. Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology: матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. (м. Одеса, 8 жовт. 2017 р.). Одеса, 2017. 80-83.

45. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №6. С. 50-56.

46. Троянов І. Скільки в Україні внутрішньо переміщених осіб у 2025 році: актуальна статистика ВПО за областями. 2025. URL: <https://apostrophe.ua/ua/news/society/2025-06-09/skilky-v-ukraini-vpo-u-2025-rotsi-aktualna-statystyka-za-oblastyamy/344695> (дата звернення: 29.10.2025).

47. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. №60. С. 245-250.

48. Чернявська А. Емоційний інтелект – запорука успішного навчання. Молодь і ринок. 2012. №12. С. 136-139.

49. Шпак М. Функціональні особливості емоційного інтелекту особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. №2 (3). С. 14 с.

50. Шукалова О., Бойченко А. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №6 (2). С. 128-132.

51. Anic P.; Tončić M. Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*. 2013. №22 (1). P. 135-153.

52. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Mannual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997, 478 p.

53. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2007. №18. P. 13-25.

54. Beldoch M. Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication / in J. R. Davitz et al., *The Communication of Emotional Meaning*/ New York : McGraw-Hill, 1964. P. 31-42.

55. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. San Diego, CA : TalentSmart, 2009. 280 p.

56. Bradburn N., Noll C. The Structure of Psychological Well-being. London : Aldine Publishing Company. 1969, 318 p.

57. Carter S. D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a

leadership development program. Fort Collins, Colorado : Colorado State University, 2015. 131 p.

58. Cooper R. K., Sawaf A. Executive JQ : Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset / Putnum, 1997. 327 p.

59. Drigas A. S., Papoutsi C. A New Layered Model on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*. 2018. №8 (5). 17 p.

60. Gardner H. Multiple Intelligences: The Theory in Practice. New York : Basic Books, 1993. 320 p.

61. Goleman D. The Brain and Emotional Intelligence: New Insights. Northampton, MA : More Than Sound. 2011, 75 p.

62. Goleman, et al. What Makes a Leader?. *Harvard Business Review*. 2023. №76. P. 92-105.

63. Izard C. Face of Emotion. New York : Irvington Publishers, 1993. 368 p

64. Keyes E. F. Mental health status in refugees: an integrative review of current research. *Issues Ment Health Nurs*. 2000. №21 (4). C. 397-410.

65. Mayer J. D. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*. 1999. №27. P. 267-298.

66. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. №15 (3). P. 197-215.

67. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. №15 (6). P. 425-448.

68. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*. 2007. №98 (2). P. 273-89.

69. Roberts R. D., Matthews J., Seidner M., D. W. Lyusin Emotional intelligence: problems of theory, measurement and application in practice. *Psychology*. 2004. №17. P. 3-23.

70. Ryan R. M., Deci E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. №11. P. 319-338.
71. Ryff C. D., Singer B. H. and Love G. D. Positive health: connecting wellbeing with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. 2004. №359. P. 1383-1394.
72. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №69 (4). P. 719-727.
73. Salovey P, Grewal D. The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. №14 (6). P. 281-285
74. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and intelligence*. 1994, P. 303-318.
75. Sanford R. The Hidden Toll: Refugees, Resilience, and Mental Health. 2025. URL: <https://www.mcleanhospital.org/essential/refugee-mental-health> (дата звернення: 29.10.2025).
76. Seligman M. Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York : Free Press, 2002. 336 p.
77. Seligman M. Learned optimism. New York : Knopf, 1991. 319 p.
78. The social psychology of living well / edited by J. P. Forgas and R. F. Baumeister. New York, NY : Routledge, 2018, 362 p.
79. Throndike R. Stanford-binet Intelligence Scale: 4th edition. Chicago : Riverside, 1986. 34 p.
80. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D., MacCann C. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model. *Human Development*. 2003. №46. P. 69-96.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф
(адаптація М. Лепешинського)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1 – повністю не згоден

2 – здебільшого не згоден

3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.

13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.
61. Я часто відчую, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчую напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

«Благополуччя в житті» (Life Satisfaction Scale)

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються з сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожної з них надається інтерпретаційний текст.

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

20 - 24 Дещо задоволені

15 - 19 Дещо незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Вкрай незадоволені

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Інструкція. Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

«Опитувальник емоційного інтелекту» Д. В. Люсін**Інструкція до тесту**

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Уважно читайте кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею хороші відносини.
3. Мені легко вгадати про почуття людини за вираженням її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб підняти собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить впливати на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я сердюся, я не можу стриматися і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не одразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я вмію піднімати настрій оточуючим.
10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю занадто голосно і активно жестикую.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюсь, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка знаходиться в складній ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатен заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю щодо інших.
19. Якщо я червонію під час спілкування з незнайомими людьми, то можу це приховати.

20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розгнівати людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Зазвичай я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу це відчуваю.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розгнівався.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не можу знайти слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає сердитися, я іноді помічаю це занадто пізно.
39. По інтонаціях мого голосу легко вгадати, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь.
41. Мені буває весело або сумно без жодної причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих.
43. Я не вмію долати страх.
44. Іноді я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває і не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ).

Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою згідно з ключем (таблиця 1).

Опитувальник ЕмІн дає бали за двома субшкалами, що вимірюють різні аспекти МЕІ, і за трьома субшкалами, що вимірюють різні аспекти ВЕІ.

Значення за шкалами **МЕІ і ВЕІ** знаходять шляхом простого

підсумовування відповідних субшкал, тобто

$$\mathbf{MEI = MP + MU;}$$

$$\mathbf{VEI = VP + VU + VE.}$$

Інший спосіб підсумовування субшкал дає ще дві шкали - **РЕ і УЕ**:

$$\mathbf{PE = MP + VP;}$$

$$\mathbf{UE = MU + VU + VE.}$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту **ЗЕІ**.

$$\mathbf{ZEI = MP + MU + VP + VU + VE}$$

Слід мати на увазі, однак, що інтерпретація окремих шкал більш інформативна, тому що вони відносно незалежні (кореляція між МЕІ і ВЕІ становить 0, 447, кореляція між РЕ і УЕ становить 0, 529)

Міжособистісний ЕІ

Шкала МР. Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Шкала МУ. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій.

Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Внутрішньособистісний ЕІ

Шкала ВР. Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Шкала ВЕ. Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Норми

Наведені нижче норми виведені за 479 випробуваними. Принцип їх побудови: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення - від 91 до 100%.

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
МР	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
ВР	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
ВЕ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
МЕІ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
ВЕІ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
РЕ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
УЕ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ЗЕІ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище