

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

Реєстраційний № _____

_____ Мірошник З. М.

«__» _____ 2023 р.

_____ 2023 р.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ТА
АДАПТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кваліфікаційна робота

студентки групи *ЗПП-19*

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Медведєвої Юлії Вікторівни

Керівник:

доктор філософії з психології

Давоян Є. Е.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2023

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Медведєва Юлія Вікторівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	7
1.1. Теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту, його структури і функцій	7
1.2. Роль стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту	15
в умовах воєнного часу	15
1.3. Шляхи розвитку стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах війни	20
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	25
2.1. Організація дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу	25
2.2. Дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу	29
2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту під час війни	34
Висновки до розділу 2	41
ВИСНОВКИ	42
ЛИТЕРАТУРА	44
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Військові конфлікти дуже впливають на все суспільство, на його психологічний стан та якість життя, навіть на тих, хто не знаходиться в зоні бойових дій. Постійний перегляд новин, повідомлення повітряної тривоги, звуки вибухів, звістки про загибель українських воїнів, мирних жителів, маленьких дітей, невизначеність майбутнього негативно впливають на психічне здоров'я, нервова система громадян знаходиться в постійному навантаженні. Тривалий стрес виснажує та призводить до соматичних захворювань: артриту, хронічного болю у спині або шиї, частих або сильних головних болей, захворювань серця, гіпертонії, астми, цукрового діабету, виразкової хвороби, хронічних захворюваннями легень [25]. Тому важливо знайти шляхи зниження руйнівного впливу військових подій на психічне здоров'я громадян. Одним з цих шляхів є підвищення рівня емоційного інтелекту.

Тема емоційного інтелекту досить молода: вона з'явилася тільки у 80-ті роки ХХ століття в працях американських психологів Дж. Меєра, П. Селовея [37, 38], Д. Гоулмана [34, 35] та інших. З тих пір вчені приділили багато уваги цій темі: С. Люсін [39], Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко [10], Ю. Мединська [12] присвятили свої праці проблемі вимірювання емоційного інтелекту, багато вчених, як відчизняних (К.І.Брагіна [1], Ю.В.Бреус [2], Є. В. Карпенко [8], М. М. Стасюк [16], та ін.), так і зарубіжних (Л. Кеверескі [36], Г. Лі Розанна [30], Сара К. Девіс [29], Б. Махоні [30] та ін.) досліджували роль емоційного інтелекту на різні сфери життя, на психічне здоров'я, говорили про шляхи його розвитку.

Багато праць присвячено стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту (Н.В. Грисенко, Н.В. Фролова [6], М. Зейднер, Д. Метьюз [43], Сара К. Девіс [29], та ін.) в умовах різних стресогенних факторів, але досліджень емоційного інтелекту в умовах повномасштабної війни, коли

кожна особа країни втягнута в ці події й відчуває себе незахищеною, практично нема, адже ми потрапили в такі умови, яких після другої світової війни не було.

Таким чином, відповідаючи на виклик обставин, в яких опинилося населення України, ми проводимо дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу та розглядаємо шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту для покращення стресостійкості.

Мета: дослідити роль емоційного інтелекту в контексті стресу, викликаному воєнними подіями.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – стресозахисна та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу.

Відповідно до мети поставлено такі основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу.

2. Емпірично дослідити стресозахисну та адаптивну функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу.

3. Розробити тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту дорослих людей, які знаходяться в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: розв'язання поставлених завдань здійснювались шляхом використання:

1) теоретичних методів: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми;

2) емпіричних методів: методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла, тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Леонтьєвим та Рассказовою, шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Луковіцької, шкала психологічного стресу PSM-25.

3) математико – статистичної методи обробки даних: визначення відсоткового співвідношення, аналіз даних за критерієм Крускала-Волліса – за допомогою Гугл Таблиці та програми IBM SPSS Statistics.

Практична значущість. Дане дослідження допоможе науковцям краще розуміти особливості стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту під час війни.

Дослідницько – експериментальна база. Емпіричне дослідження проводилося у квітні 2023 року, здійснювалось з допомогою Гугл Форм, в ньому прийняло участь 54 добровольця (42 жінки та 12 чоловіків) віком від 21 до 67 років з міст східної частині України (Кривий Ріг, Дніпро, Павлоград, Синельниково, Запоріжжя).

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається із: вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (43 найменувань, із них 19 іноземними мовами) і додатків. Основний зміст роботи викладено на сторінках комп'ютерного набору. Загальний обсяг становить 90 сторінок, із них 40 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до розуміння поняття емоційного інтелекту, його структури і функцій

Хоча вивчення емоційної сфери людини має тривалу історію, поняття «емоційний інтелект» з'явилося відносно недавно. Вперше ця дефініція була використана П. Саловейм та Дж. Майером в 1990 році, вони дали таке визначення: «емоційний інтелект – це здатність до сприйняття і розуміння власних та інших емоцій, регулювання та керування ними, а також здатність до ефективного використання персональних знань у міжособистісній взаємодії» [37, ст. 197]. Вони підкреслюють, що емоційний інтелект є складовою частиною загальної інтелектуальної здатності людини.

П. Саловей та Дж. Майер визначили чотири складові структури емоційного інтелекту:

1. *Ідентифікація емоцій*. Включає ряд пов'язаних між собою здібностей – сприйняття емоцій (тобто здатність помітити сам факт наявності емоції), їхня ідентифікація, адекватне вираження, розрізнення справжніх емоцій і їхньої імітації.

2. *Використання емоцій* для підвищення ефективності мислення і діяльності. Включає здатність використовувати емоції для направлення уваги на важливі події, викликати емоції, які сприяють вирішенню завдань, використовувати коливання настрою як засіб аналізу різних точок зору на проблему.

3. *Розуміння емоцій*. Здатність розуміти комплекси емоцій, зв'язки між емоціями, переходи від однієї емоції до іншої, причини емоцій, вербальну інформацію про емоції.

4. *Управління емоціями*. Здатність до контролю за емоціями, зниження інтенсивності негативних емоцій, усвідомлення своїх емоцій, у тому числі і неприємних, здатність до вирішення емоційно навантажених проблем без

пригнічення пов'язаних з ними негативних емоцій. Сприяє особистісному зростанню і поліпшенню міжособистісних стосунків [16, ст. 32].

Тема емоційного інтелекту набула поширення в монографії Д. Гоулмана в 1995 році [34]. Він не тільки визначив значущість емоційного інтелекту як провідної детермінанти успіху життєдіяльності, але й запропонував способи досягнення певних особистісних, таких як наполегливість, самоконтроль, самомотивування на діяльність, розуміння власних емоцій і емоцій інших людей та урахування їх у підтриманні сприятливих стосунків з оточуючими.

Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она відрізняється: вона включає в себе п'ять ключових компонентів [26]:

1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.

2. Навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність.

3. Здатність до адаптації: вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість.

4. Управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю.

5. Переважаючий настрій: щастя, оптимізм.

Ці компоненти взаємодіють між собою, що відображає інтерактивність та комплексність емоційного інтелекту. Модель Бар-Она дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту шляхом вимірювання рівня кожного з цих компонентів та їх взаємодії.

Деякі вчені застосовують визначення «емоційна компетентність», яке фактично означає те саме, що і «емоційний інтелект». Для прикладу визначення І. Юсупова, Г. Юсупової: «Емоційна компетентність (ЕК) – це група здібностей, які перебувають у стані розвитку, щодо саморегуляції і регуляції інтерперсональних стосунків шляхом розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих. В інструментальному значенні емоційна компетентність дозволяє успішно застосовувати розумові здібності та ефективно взаємодіяти

з навколишнім світом» [24, ст. 141]. У складі емоційної компетенції Юсупови виділяють чотири базових компоненти:

- саморегуляція - контроль імпульсів та управління емоціями, вираження емоцій, блокування негативних емоційних станів;
- регуляція взаємовідносин – соціальні навички, вміння будувати відносини з оточуючими;
- рефлексія – самосвідомість, раціональне осмислення емоцій, виявлення власних мотивів;
- емпатія – емоційно-когнітивна децентрація [24, ст. 142]..

Ці компоненти, групуючись, утворюють чотири функціональних блока: поведінковий (саморегуляція + регуляція взаємовідносин); когнітивний (рефлексія + емпатія); інтраперсональний (саморегуляція + рефлексія); інтерперсональний (регуляція взаємовідносин + емпатія).

Е. Носенко вважає, що емоційний інтелект складається з внутрішньої та зовнішньої складових. Внутрішня складова відповідає для вибору форми поведінки серед варіацій альтернативних алгоритмів, тоді як зовнішня складова відповідає змісту, кількості та якісній ознаці перебігу поведінки. Емоційний інтелект не просто контролює та використовує емоції, а відображає іманентну реальність особистості. Проте він не є статичним явищем і може розвиватися та змінюватися [12].

У вчених розрізняються погляди на можливості розвитку емоційного інтелекту. Дж. Майєр вважає, що емоційний інтелект відносно стійка властивість людини, тому підвищити його рівень неможливо [38, ст. 93-94]. Д. Гоулман, аргументуючи тим, що мозкові структури розвиваються протягом всього людського життя, наголошує на тому, що емоційний інтелект може бути розвинений і покращений з відповідним тренуванням і практикою [35].

Дослідники Е.Л. Носенко і Н.В. Коврига вважають, що емоційний інтелект людини формується та закріплюється протягом життя людини: «психологічні механізми, стратегії і тактики способу життя індивіда не є іманентними, а формулюються і закріплюються в процесі індивідуальної за

формою реалізації способу життя людей» [12, ст. 62]. Емоційний інтелект може розвиватись, вдосконалюватись, зростати як в процесі навчання, так і в процесі життєдіяльності певною мірою стихійно.

Подальші дослідження науковців довели на практиці, що емоційний інтелект дійсно можна розвинути в тому числі і дорослим. Так, наприклад, Ю.В. Бреус розробила тренінгову програму для студентів, які навчаються на соціономічні професії, і в результаті отримала позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту у студентів: «зростання емоційної ефективності у взаємодії з оточуючими; розширення емоційного репертуару, підвищення показників оптимізму, усвідомленості та актуальності емоційного досвіду» [1, ст. 16]. О.С. Верітова розробила модель розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи та емпірично підтвердила її дієвість [4]. Зарубіжні дослідники, Р. Гілар-Корбі, Т. Позо-Ріко, Б. Санчес, Хуан-Луїс Кастейон довели, що емоційний інтелект можна покращити в бізнес-середовищі [33].

В 2018 році науковці А.С. Дрігас і Ч. Папуці запропонували нову багаторівневу модель емоційного інтелекту, представивши її у вигляді дев'ятишарової піраміди. Розвиток емоційного інтелекту згідно з їх моделлю відбувається поступово від основи до вершини цієї піраміди [31].

1. Емоційні стимули – основа піраміди. Емоційні стимули обробляються когнітивним механізмом, який визначає, яку емоцію відчувати, і згодом викликає емоційну реакцію, яка може вплинути на виникнення поведінки.

2. Розпізнавання емоцій. Наступний рівень піраміди – розпізнавання емоцій, виражених одночасно. Розпізнавання емоцій включає в себе здатність точно розшифрувати вираження почуттів інших людей, які зазвичай передаються через невербальні канали (тобто обличчя, тіло та голос).

3. Самосвідомість – це чітке уявлення про свою особистість, включаючи сильні та слабкі сторони, думки, переконання, мотиви та почуття.

Розвиваючи самосвідомість, можна змінити свої думки, що, у свою чергу, дозволить змінити свої емоції та, зрештою, змінити свої дії.

4. Самокерування. Після того, як людина з'ясувала свої емоції та те, як вони впливають на ситуації та інших людей, вона готова переходити до самоконтролю, який дозволяє контролювати свої реакції, щоб ними не керували імпульсивна поведінка та почуття. З самоконтролем людина стає більш гнучкою, більш екстравертною, менш критичною до ситуацій і менш реагує на ставлення людей.

5. Соціальна обізнаність, емпатія, розрізняння емоцій оточуючих. Той, хто розвинув в собі здатність розуміти та контролювати власні емоції, той готовий переходити до наступного кроку розпізнавання та розуміння емоцій людей навколо вас.

6. Соціальні навички – експертиза. В емоційному інтелекті термін «соціальні навички» означає навички, необхідні для того, щоб ефективно справлятися з емоціями інших людей і впливати на них, щоб успішно керувати взаємодією.

7. Самоактуалізація – універсальність емоцій. Як тільки всі шість цих рівнів досягнуті, людина досягає вершини ієрархії потреб Маслоу – самоактуалізація.

8. Трансцендентність. На рівні Трансцендентності людина допомагає іншим самореалізуватися, знайти самореалізацію та реалізувати свій потенціал. Трансцендентність тісно пов'язана з самооцінкою, емоційним благополуччям і глобальною емпатією. Це передбачає посилене відчуття сенсу та актуальності для інших і світу.

9. Емоційне єднання – останній рівень піраміди емоційного інтелекту. Емоційна єдність – це внутрішня гармонія. В емоційній єдності людина відчуває сильну радість, мир, процвітання та свідомість остаточної істини та єдності всього. У симбіотичному світі те, що ви робите для себе, ви зрештою робите для іншого. Все починається з нашої любові до себе, щоб потім ми могли спрямувати це важливе почуття на все, що існує навколо нас [31].

Через два роки українськи і польські науковці, Т. Скрипник, Д. Аль-Хамісі, О. Мартинчук, К. Бірюкова, модифікували цю модель емоційного інтелекту у відповідності до особливостей дітей молодшого шкільного віку, а саме: упорядковано та уточнено певні характеристики. А також зменшено кількість структурних компонентів з 9 до 5: було вилучено три характеристики вищих рівнів («Самоактуалізація»; «Трансцендентність»; «Емоційне єднання») та об'єднано дві характеристики («Розпізнання емоцій»; «Усвідомлення своїх емоцій») в одну, яку вони назвали «Емоційна обізнаність; здатність розпізнавати емоції» [18]. Здійснений педагогічний експеримент дав змогу пересвідчитися, що змодельовані науковцями кроки розбудови стратегії цілеспрямованого послідовного розвитку емоційного інтелекту учнів позитивно позначилися на загальній освітній ситуації у класних колективах як державних, так і приватних шкіл [18, ст. 68].

Р.Д. Робертс, Дж. Метьюз, Р. Зайднер, Д. Люсін на основі аналізу різних моделей емоційного інтелекту запропонували зведену схему, яка розглядає структури емоційного інтелекту [39, ст.18] (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Конструкти, на яких теоретично базується емоційний інтелект
(Р. Робертс, Дж. Метьюз, М. Зайднер, Д. Люсін)

Конструкт	Процеси, що лежать в основі конструкту	Виникнення в онтогенезі
Темперамент	Нейронні та когнітивні процеси, що керують увагою, збудженням та підкріпленням	Вроджений та формується на ранніх стадіях онтогенезу
Переробка інформації	Робота окремих модулів системи переробки інформації	Вроджений та формується на ранніх стадіях онтогенезу
Впевненість у своїй емоційній компетентності.	Самооцінка, саморегуляція	Навчання та соціалізація
Емоційні навички та знання	Набуті процедурні та декларативні навички	Навчання, соціалізація, формування окремих навичок

Темперамент. Характеристики темпераменту дитини (наприклад, переважання негативних афектів) багато в чому визначають такі вимірювання особистості дорослого, як нейротизм, екстраверсія і свідомість. Р.Д. Робертс,

із співавторами на основі проведених досліджень стверджують, що ці риси високо корелюють з опитувальниками на емоційний інтелект. В основі цих особистісних рис лежить комплекс біологічних і когнітивних процесів, який має складний, багатоаспектний характер [39, ст.18]

Переробка інформації. Можна припустити, що існують деякі когнітивні фактори, що сприяють переробці емоційно забарвлених стимулів і, отже, впливають на рівень емоційного інтелекту [39, ст.19]

Впевненість у своїй емоційній компетентності. До цього аспекту емоційного інтелекту відносяться уявлення людини про те, що вона може розуміти емоції, управляти ними і міжособистісними взаємодіями. В основі впевненості в своїй емоційній компетентності лежать процеси самооцінки і саморегуляції. Таким чином, цей конструкт залежить від образу Я, що формується в ході соціального навчання. Тому він більше повинен залежати від навчання на різних етапах онтогенезу, ніж від темпераменту [39, ст.19]

Емоційні навички та знання. Високий емоційний інтелект передбачає наявність конкретних знань і навичок, що допомагають успішно поводитися в певних ситуаціях. Дж. Метьюз разом із співавторами припускають, що навички такого роду аналогічні когнітивним. Ці навички можуть мати більшою мірою імпліцитний або експліцитний характер. Імпліцитні навички можна співвідносити з кристалізованим інтелектом, експліцитні - з декларативними знаннями про емоції, пов'язані з розумінням емоцій і управлінням ними [39, ст. 19].

Як ми бачимо, тема емоційного інтелекту дуже розвинута, незважаючи на те, що вона виникла відносно нещодавно. Існує багато підходів до визначення і розуміння даного конструкту, які доповнюють один одного. Існуючі концепції об'єднують розуміння емоційного інтелекту як здатності до ідентифікації та управління емоціями, а відносно уточнень компонентів даного конструкту й досі ведуться дискусії.

О.М. Собченко на основі аналізу різноманітних авторських концепцій емоційного інтелекту зазначила, що «його окремі структурні компоненти

пов'язані з певною групою здібностей: сприйняття емоцій та їх розуміння – з когнітивними здібностями, здатність до управління емоціями – з емоційними здібностями, управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація пов'язані з адаптаційними здібностями; соціальна емпатія і управління чужими емоціями – із соціальними здібностями людини. Кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретативної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізуючої функцій.» (таблиця 1.2) [19, ст. 86].

Таблиця 1.2

Група здібностей	Структурні компоненти емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
Когнітивні здібності	<ul style="list-style-type: none"> - сприйняття емоцій (ідентифікація емоцій); - розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними) 	Інтерпретативна
Емоційні здібності	<ul style="list-style-type: none"> - управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій) 	Регулятивна
Адаптаційні здібності	<ul style="list-style-type: none"> - управління емоціями в стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних подолаючих стратегій поведінки); - самомотивація (здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності) 	Адаптивна, стресозахисна
Соціальні здібності	<ul style="list-style-type: none"> - соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини); - управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших) 	Активізуюча

«Інтерпретативна функція емоційного інтелекту дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.

Регулятивна функція емоційного інтелекту сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.

Адаптивна та стресозахисна функції емоційного інтелекту полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

Активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні. Зазначені функції підлягають більш поглибленому вивченню та потребують емпіричної перевірки на подальших етапах дослідження конструкта емоційного інтелекту» [19, ст. 87].

1.2. Роль стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу

З початку повномасштабної війни українське суспільство знаходиться в умовах постійного і великого стресу: постійний перегляд новин, повідомлення повітряної тривоги, звістки про смерті, полон, поранення воїнів, мирних жителів, дітей, звуки вибухів, а також економічні проблеми, невизначеність майбутнього – все це дає велике навантаження на нервову систему громадян, впливає на фізичне та психічне здоров'я. Симптоми стресу дуже різні, вони залежать від ситуації та особистості людини – фізичні, емоційні, когнітивні та міжособистісні реакціями. Серед фізичних реакцій можуть бути проблеми зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі та розлади шлунково-кишкового тракту. Емоційні реакції можуть включати гнів, тривогу, оніміння, сором, порожнечу та зниження здатності відчувати задоволення. Когнітивні реакції можуть включати кошмари, погану концентрацію уваги, нерішучість та занепокоєння. Міжособистісні реакції можуть включати недовіру, дратівливість та проблеми на роботі або в школі. [21]. Тривалий стрес виснажує та призводить до соматичних захворювань: артриту, хронічного болю у спині або шиї, частих або сильних головних болей, захворювань серця, гіпертонії, астми, цукрового діабету, виразкової хвороби, хронічних захворюваннями легень [25]. Важкі травматичні події можуть викликати гострий стресовий розлад. А через деякий час може розвинується посттравматичний стресовий розлад.

Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини. Науковці довели, що ця якість є складовою емоційного інтелекту, вона захищає психіку людини від руйнівного впливу стресу. Н.В. Коврига довела, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту «регулюють свою поведінку на «надситуативному рівні». В них сформувались певні установки, які спрямовують їх поведінку, і тому вони переживають менше негативних емоцій, пов'язаних з необхідністю стримувати імпульси реагувати на якісь події чи на власну поведінку на рівні свідомого контролю» [12, ст. 129].

Л. Кеверескі зі співавторами встановили, «що особи з низьким емоційним інтелектом схильні у стресових ситуаціях до спотворення психічного здоров'я, порівняно з особами з високим емоційним інтелектом, які менш виявляють таку схильність. Це підтверджує висновок про те, що люди з низьким емоційним інтелектом знаходяться в небезпеці погіршити своє психічне здоров'я в стресових ситуаціях, а люди з високим емоційним інтелектом реагуватимуть на стрес меншою похмурістю та агресивністю» [36]. Проте, дослідження М. Зейднера та його співавторів показало, що у випадку кумулятивних негативних життєвих подій емоційному інтелекту не вдалося змінити їх наслідки [43]. Дослідники, які проводили велике дослідження серед молоді Гани, встановили, що високий рівень емоційного інтелекту не може захистити підлітків від стресових життєвих подій або досвіду насильства, але було виявлено прямий зв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та високим рівнем проблем із психічним здоров'ям – депресією і психологічним стресом [32].

Г.Л. Розанна зі співавторами досліджували, чи нейтралізує емоційний інтелект наслідки гострого стресу, і прийшли к висновку, що «емоційний інтелект був адаптивним лише в певних контекстах і що результати відрізнялися залежно від типу стресора та способу вимірювання емоційного

інтелекту». Однак дані свідчать про те, що вищий емоційний інтелект пов'язаний зі швидшим відновленням після гострого стресу. Отже, було підтверджено ефект буферизації стресу емоційним інтелектом [30]. Д.О. Шемеш вивчаючи взаємозв'язок між емоційним інтелектом та адаптивними стресовими стратегіями серед молоді, встановив, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту використовували більш адаптивні стресові стратегії, такі як підтримка та активний пошук допомоги в порівнянні з молоддю з нижчим рівнем емоційного інтелекту [40]. Дослідження ролі емоційного інтелекту у стресі вчителів під час дистанційної роботи в умовах пандемії підтвердило, що емоційний інтелект і метакогніція відіграють важливу роль у допомозі вчителям впоратися зі стресом і, таким чином, можуть пом'якшити вигорання та інші дисфункціональні симптоми, які є результатом труднощів адаптації до нових способів навчання за допомогою технологічних інструментів дистанційної роботи [42]. Іспанські вчені довели, що емоційний інтелект діє як захисний фактор проти самотигми і вигорання серед членів сімей людей з психічними розладами [41].

Отже, багато досліджень підтвердило позитивну роль емоційного інтелекту в різних стресогенних умовах: в цілому високий емоційний інтелект захищає людину від наслідків стресових подій, але він не може попередити людину від травматичної події, насильства, а у випадку кумулятивних негативних життєвих подій емоційному інтелекту не вдається змінити їх наслідки.

А.О. Нагорна задля більш об'ємного дослідження питання потенціалу стресозахисної функції емоційного інтелекту розглядає перебіг фізіологічних процесів під час емоційної та стресової реакцій: «новітні дослідження психофізіолога Леду виявили такі закономірності: «...сенсорні сигнали від очей або вух потрапляють у головному мозку спочатку в таламус (зоровий горб), а потім – через одиночний синапс (з'єднання двох нервових клітин між собою) – у мигдалеподібне тіло. Другий сигнал із таламуса прямує в неокортекс, тобто думуючий мозок. Завдяки такому розгалуженню,

мигдалеподібне тіло починає реагувати раніше неокортексу, який «обмізковує» інформацію на декількох рівнях мозкових контурів, перш ніж повністю її сприйме й перейде нарешті до дій у вигляді відповідної реакції, яка точніше підходить до конкретної ситуації...» [11, ст.168]. Таким чином, мигдалеподібне тіло відграє центральну роль у системі реакцій на стрес, воно навіть випереджає дії нового мозку. За Г.Н. Кассилем, кожен сильний вплив на організм збуджує кору й лімбіко-ретикулярну (зокрема мигдалеподібне тіло) систему головного мозку, що викликає вивільнення норадреналіну, який, зі свого боку, збуджує симпатоадреналінову систему, надходження адреналіну до гіпоталамуса призводить до активації системи гіпоталамус – гіпофіз – кора надниркових залоз, наслідком чого є надходження кортикостероїдів у кров [11, ст.168].

Отже, мигдалеподібне тіло, підсумовує А.О. Нагорна, є «пусковим гачком» і для емоційної, і для стресової реакцій організму, які відбуваються автоматично, миттєво, передуючи будь-якому осмисленню мозком. Відповідно, ще до того, як людина усвідомлює сам факт стресу, він вже «встигає» вчинити свій шкідливий вплив на соматичному рівні. не здатен впоратись з інстинктивними емоційними реакціями на подразник. Тому, «більш ефективним засобом боротьби зі шкідливим впливом стресу є його попередження ще на стадії прогнозування» [11, ст. 169].

Н.В. Коврига співвідносить рівні сформованості емоційного інтелекту з рівнями організації внутрішньої структури активності людини, яка по відношенню до світу та оточуючих її людей може здійснюватися на різних рівнях детермінації:

- сенсорно-перцептивному (суто ситуативному) — реактивна дія;
- мисленнєвому (опосередковано-ситуативному) — усвідомлена дія;
- на рівні особистісних настанов, ідеалів, цінностей (надситуативному) — вчинок » [12, ст. 71]..

Операціональним критерієм сформованість емоційного інтелекту, говорить Н.В. Коврига, виступає міра опосередкованості емоційного процесу

інтелектуальним. «Саме спроможність людини реалізувати активність на «надситуативному» рівні (тобто звільнитись від ситуаційних обмежень) у вигляді вчинків, а не дій підтверджує правомірність трактування емоційного інтелекту як одної з форм виявлення інтелекту» [12, ст. 72]. Особи з високим рівнем інтелекту регулюють свою поведінку на «надситуативному рівні».

А.О. Нагорна докладно описує, як відбувається процес надситуативного регулювання поведінки: прогнозування відбувається в двох планах: зовнішньому – людина спостерігає й аналізує своє часово-просторове оточення із метою передбачення можливих стресових ситуацій; та внутрішньому – коли подібна стресова загроза виникає, варто з'ясувати власне емоційне ставлення до ситуації, що склалася. Після цього у дію вступають механізми когнітивного збалансування. В результаті реагування на стресор відбувається надситуативно. Також А.О. Нагорна вважає, що прогнозування емоційних стресів (як власних, так і найближчого оточення), проходить такі стадії:

1) етап ідентифікації емоційного стану, який, зі свого боку, складається із:

– спостереження (рефлексія, психосоматоемоційний моніторинг із метою з'ясування найбільш суб'єктивно значущих стресорів);

– фіксація (виокремлення із загального потоку візуальної, аудіальної й кінестетичної інформації значущих компонентів, установлення їх характеру, інтенсивності емоції)

– вербалізація (переведення отриманої чуттєвої інформації на словесний рівень, певне «перекодовування» образу емоційного в образ когнітивний, тобто слова);

2) етап каузалізації (установлення причинно-наслідкових зв'язків між емоційним, соматичним станом і подіями, що передували йому, або тими явищами, ситуаціями, які ще мають відбутись);

3) етап когнітивного опрацювання (з'ясування суб'єктивної оцінки рівня стресогенності передбачуваного подразника та нівелювання її до об'єктивного, достатнього для адаптації рівня);

4) етап прогнозування (на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків між емоціогенними ситуаціями й способами реагування на них – побудова варіативного плану власних дій чи іншої людини) [11, ст. 169].

Саме такий механізм, на думку А.О. Нагорної «дає можливість досягти певного «емоційного імунітету», уміння надситуативного реагування на стресогенні ситуації» [11, ст. 170].

1.3. Шляхи розвитку стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах війни.

Найважливішим навиком емоційного інтелекту, який потрібен в умовах стресу є вміння стабілізувати свій психологічний стан. Існує багато технік, які можна використовувати для цієї мети: техніки дихання, заземлення, ресурсні техніки, тілесні техніки [14].

С.Б. Кузікова, говорячи про кризові ситуації, особливо, коли відбувається збіг значної кількості таких подій, повідомляє, що під їх впливом порушується гармонічність внутрішнього світу особистості, баланс між нею і навколишнім світом, і, як наслідок, відбувається особистісна криза. Остання виявляє себе у вигляді різноманітних порушень – як невротичного, так і соматичного характеру, які, однак, виникають тоді, коли кризовий стан не усвідомлюється і не опрацьовується [13, ст. 396]. Криза може стати «пусковим механізмом» для саморозвитку, оскільки спонукає людину звернути увагу до себе – свого стану, своїх емоцій, своїх цінностей, своїх бажань, тобто підштовхнути до розвитку емоційного інтелекту. С.Б. Кузікова переконана, що умовою позитивного самозмінювання на шляху подолання критичних ситуацій життя є автентичність – вчена вважає її потужним психологічним ресурсом. Автентичність уможлиблює внутрішню свободу, згоду із собою, самостійність

вибору та відповідальність за нього. «Проте тривале проходження по життю «не своїм» шляхом (унаслідок неусвідомлення своєї сутності та істинних потреб) неминуче призводить до нічим не компенсованої дисоціації між свідомою поведінкою та можливостями несвідомого, що виражається в дисфоричних станах і емоційних переживаннях» [13, ст. 398]. Розвиток автентичності не може бути без усвідомлення різноманітності картин світу оточуючих людей.

Ще одним чинником, який підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин є наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя, усвідомлення свого призначення в житті, покликання. Відсутність такого смислу, «екзистенційний вакуум» (В. Франкл), навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектору та цінності [13, ст. 407].

Таким чином, пошук власної автентичності, сенсу життя, усвідомлення різноманітності картин світу оточуючих, одночасно розвиває і емоційний інтелект.

Т.В., Скорик і А.О. Міненок вважають найбільш перспективними шляхом розвитку емоційного інтелекту застосування арт-технологій. «Арт-технології – це сукупність методів, що використовують специфічну мову мистецтва для розвитку здатності особистості до усвідомлення та вияву почуттів, а також здатності до їх перетворення у позитивному напрямі» [17, ст. 6]. Арт-технології допомагають людині розвивати емоційно-вольову сферу та краще розуміти власні почуття, мотиви поведінки та внутрішні конфлікти. Художні образи в арт-технологіях допомагають усвідомити себе і виразити свої емоції, що сприяє гармонізації емоційного стану та розвитку особистісного потенціалу. Під розвитком емоційного інтелекту арт-технологіями автори статті розуміють «навчання через методи та прийоми формування вмінь спостерігати та осмислювати емоційний стан як власний, так і інших людей, розвиток навичок емпатії та управління і корекція власних емоцій засобами мистецтва» [17, ст. 7].

Т.В., Скорик і А.О. Міненко виділяють такі компоненти технології розвитку емоційного інтелекту засобами мистецтва:

Перший компонент – емотивно-когнітивний, що включає знання про емоції, здатність їх ідентифікувати, аналізувати та встановлювати причини їх прояву.

Другий компонент – емоційно-ціннісний, що включає в себе емпатії, оцінку значущості для особистості власних емоцій та емоцій оточуючих.

Третій компонент – емотивно-діяльний, включає асиміляцію емоцій у мисленні, управління власними емоціями та корегування їх за допомогою мистецької діяльності, перетворення негативних емоцій у позитивні [17, ст. 7].

Найбільш поширеною технікою арт-терапії є *ізотерапія*. Малювання може стати засобом розвитку і вирішення психологічних та особистісних проблем, допомогти подолати страх, тривогу, невпевненість, самотність та негативні переживання. Малювання дає можливість висловити свої емоції та почуття без слів, що може бути особливо корисним для людей, які мають складність з висловлюванням своїх почуттів.

Музикотерапія. Музика може впливати на негативні емоції та переводити їх у позитивні, вивільняти почуття, врівноважувати їх і наповнювати гармонією. Т. Ю. Черноус і В. О. Каламаж довели, що доцільно використовувати засоби музики для регуляції психоемоційної та когнітивної активності під час війни, вони є ефективними засобами активації стрес-переборюваних стратегій, високорозвинутих компетенцій емоційного інтелекту [23].

Бібліотерапія і кінотерапія останнім часом почали набувати популярності в світі. Ці засоби розвитку особистості доступні майже всім, вони включають як великі твори та повнометражні фільми, так і коротенькі оповідання-притчі, вірші, короткометражні фільми та мультфільми. Вилучені з творів наративи розвивають емоційну, мотиваційну, когнітивну сфери. Ретельно підібрані художні твори впливають на емоційний стан, сприяють формуванню у людини навичок і здібностей протистояти неординарним

ситуаціям (хворобам, стресам, депресії, тощо), зміцнювати силу волі, нарощувати інтелектуальний і освітній рівень [9, 22].

Фототерапія. Процес зйомки вимагає абсолютного фокусування, це допомагає зосередитися на позитивному життєвому досвіді, підвищує самооцінку, допомагає подолати тривогу, щоденне перенапруження та депресію [27, 28].

Висновки до розділу 1

Емоційний інтелект – це здатність до сприйняття і розуміння власних та інших емоцій, регулювання та керування ними, а також здатність до ефективного використання персональних знань у міжособистісній взаємодії. Емоційний інтелект базується на вроджених конструктах (темперамент, переробка інформації) та розвивається в процесі навчання і соціалізації. Його можна розвивати через тренування та практику.

Окремі структурні компоненти емоційного інтелекту пов'язані з певною групою здібностей: сприйняття емоцій та їх розуміння – з когнітивними здібностями, здатність до управління емоціями – з емоційними здібностями, управління емоціями в стресових ситуаціях і самомотивація пов'язані з адаптаційними здібностями; соціальна емпатія і управління чужими емоціями – із соціальними здібностями людини. Кожна зазначена група здібностей опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретативної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізуючої функцій.

Отже, багато досліджень підтвердило позитивну роль емоційного інтелекту в різних стресогенних умовах: в цілому високий емоційний інтелект захищає людину від наслідків стресових подій, але він не може попередити людину від травматичної події, насильства, а у випадку кумулятивних негативних життєвих подій емоційному інтелекту не вдається змінити їх наслідки. Також є вчені, які зазначають, що емоційний інтелект адаптивний лише в певних контекстах, і що результати відрізнялися залежно від типу стресора та способу вимірювання емоційного інтелекту.

Для розвитку стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту доцільно використовувати стабілізуючі техніки: техніки дихання, заземлення, ресурсні техніки, тілесні техніки. Розвивають емоційний інтелект пошук власної автентичності, сенсу життя, усвідомлення різноманітності картин світу оточуючих.

Добре себе зарекомендувало використання різноманітних арт-технік: ізотерапії, музикотерапії, бібліотерапії, кінотерапії.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОЗАХИСНОЇ ТА АДАПТИВНОЇ ФУНКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу

Наше дослідження проводилося у квітні 2023 року. В дослідженні взяли участь 54 респондента — 42 жінки та 12 чоловіків. Все вони мешкають в східній частині України (Кривий Ріг, Дніпро, Павлоград, Синельниково, Запоріжжя). Вік осіб від 21 до 67 років,

Наше дослідження проводилося у три етапи:

- 1) На першому етапі ми обробляли наукову-психологічну літературу з метою визначення основних понять дослідження, ступеню розробленості теми.
- 2) На другому етапі ми дослідили стресозахисну та адаптивну функцію емоційного інтелекту в умовах воєнного часу.
- 3) На третьому етапі розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту під час війни.

Задля одержання емпіричної інформації застосовувалися наступні методики: методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла [7], тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Леонтьєвим та Рассказовою [7], шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Луковіцької [7], шкала психологічного стресу PSM-25 [5]. Дослідження проводилося за допомогою Гугл Форм. Аналіз результатів зробили з допомогою критерію Крускала-Волліса.

Представимо короткий опис обраних методик.

1. Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла (див. Додаток А), запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень [7]. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями;
- 3) самомотивація;
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей.

Досліджуваному пропонується висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони його життя. Йому потрібно позначити цифру, яка відповідає його оцінці:

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Почасти не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали)

Протокол дослідження має наступний вид.

Таблиця 2.1

**Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту
Н. Холла**

№ п\п	Твердження	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1.							
2.							

Згідно з ключем підраховується кількість балів по шкалам та загальний бал. Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше – високий; 8-13 – середній; 7 і менше – низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

2. Тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Леонтєвим та Рассказовою (див. Дотакок Б) [7]. Діагностична мета тесту: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його

уразливості до переживань стресу і депресивності. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих. Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- немає
- скоріше ні ніж так
- скоріше так ніж ні
- так

Протокол дослідження має наступний вид:

Таблиця 2.2

Тест життєстійкості С.Мадді

№ п/п	Твердження	Немає	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
1.					
2.					

Згідно з ключем підраховується кількість балів по шкалам «залученість», «контроль», «прийняття ризику». Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Таблиця 2.3

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості [7]

Норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

3. Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Луковіцької. Методика (див. Додаток В) є опитувальник, який вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або відкритості і невизначеності [7]. Учаснику

дослідження пропонується відповісти на 22 твердження, згідно з ключем підраховується кількість балів.

Протокол дослідження має наступний вид:

Таблиця 2.4

Шкала толерантності до невизначеності

№	Твердження	Оцінка
1.		1 2 3 4 5 6 7
2.		

Отриманий сумарний бал може набувати значень від -66 до +66. Негативні значення свідчать про те, що опитаний відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, боїться невідомості, намагається принести в своє життя та навколишнє середовище максимальну ясність і однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності та запліскування очей на реально існуючі проблеми. Позитивні значення свідчать, що опитаний усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, мириться з нею і враховує її у своїх діях; він схильний підходити до проблем творчо, а чи не шаблонно, не схильний до стереотипів.

4. Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (див. Додаток Г) призначена для вивчення феноменологічної структури переживань стресу, вимірювання стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і була валідизована в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової. Досліджуваному пропонується 25 тверджень, що характеризують психічний стан. Йому потрібно оцінити свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Протокол дослідження має наступний вид [5].

Таблиця 2.5

Шкала психологічного стресу PSM-25

№	Твердження	Оцінка
1.		1 2 3 4 5 6 7 8
2.		

Обробка даних та інтерпретація: підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів — високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів — середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

2.2. Дослідження стресозахисної та адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу

Дослідження емоційного інтелекту.

За допомогою методики визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла з'ясували рівень емоційного інтелекту досліджуваних. Було встановлено, що 5 осіб (9,3%) мають високий рівень, 20 осіб (37%) – середній рівень, 29 осіб (53,7%) – низький рівень емоційного інтелекту. (Всі результати досліджуваних – див. Додаток Д).

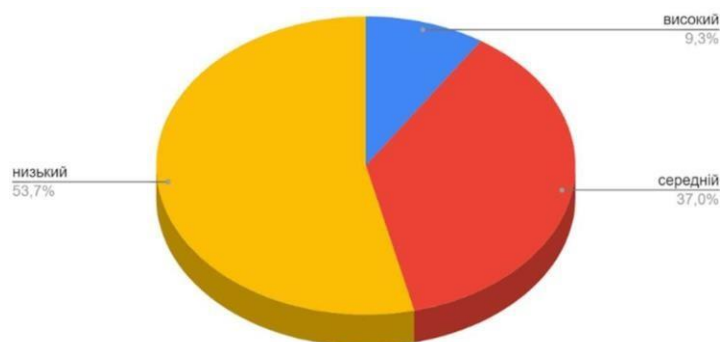


Рис. 2.1. Діаграма рівня інтелекту досліджуваних.

Середні значення по шкалам: «емоційна обізнаність», «управління своїми емоціями», «самотивація», «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей» представлені в таблиці 2.6.

Середні значення по шкалам емоційного інтелекту

Шкали	Рівень емоційного інтелекту		
	низький	середній	високий
Емоційна обізнаність	7,2	11,7	16
Управління своїми емоціями	0,4	5,7	11
Самотивація	4,4	10,7	14,2
Емпатія	6,4	12,4	15,6
Розпізнавання емоцій інших людей	5,4	11	15
Загальний бал	24	51,4	71,8

Дослідження рівня стресу груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту.

За допомогою шкали психологічного стресу PSM-25 визначили рівень стресу досліджуваних. Високого рівня стресу нема ні в кого. Розподіл груп досліджуваних з різним емоційним інтелектом за рівнем стресу представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем стресу

Рівень стресу	Рівень емоційного інтелекту			Всього осіб
	Низький	середній	високий	
Середній	12	6	2	20
Низький	17	14	3	34
Всього осіб	29	20	5	54

В групі з низьким рівнем емоційного інтелекту 41,4% осіб має середній рівень стресу, в групі з середнім рівнем емоційного інтелекту – 30%, а групі з високим рівнем емоційного інтелекту – 40 % осіб. Загально – 37% осіб має середній рівень стресу. Вже при першому погляді можна побачити, що нема суттєвої відмінності рівня стресу між групами з різним рівнем емоційного інтелекту. Аналіз за допомогою критерію Крускала-Волліса [15] це підтвердило: розподіл стресу однаковий на рівні значущості 0,05 (див. Рис. 2.2).

Як було зазначено в першому розділі, результати досліджень адаптивної і стресозахисної функції емоційного інтелекту відрізняються залежно від типу стресора та способу вимірювання емоційного інтелекту. Наше дослідження показало, що методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла не підходить до дослідження його адаптивної і стресозахисної

функції. На нашу думку це може бути пов'язано з тим, що методика Н. Холла по суті є самозвітом респондентів свого емоційного інтелекту, що може впливати на адекватність результатів.

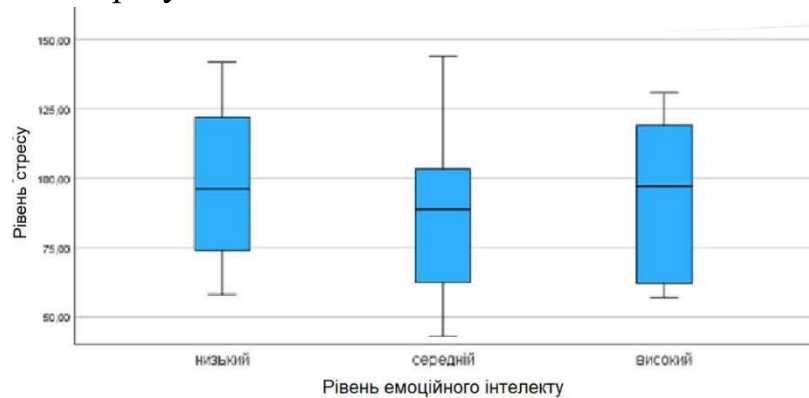


Рис. 2.2. Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем стресу (критерій Крускала-Волліса)

Дослідження життєстійкості груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту.

За допомогою тесту життєстійкості С.Мадді в адаптації Леонтьєвим та Рассказовою було встановлено розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем життєстійкості, який представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості	Рівень емоційного інтелекту			Всього осіб
	низький	середній	високий	
Високий		4	2	6
Середній	22	15	3	40
Низький	7	1		8
Всього осіб	29	20	5	54

В процентному співвідношенні особи з низьким рівнем емоційного інтелекту розподілені наступним чином:

- 75,9% – середній рівень життєстійкості,
- 24,1% – низький рівень.

Особи з середнім рівнем емоційного інтелекту:

- 20% – високий рівень життєстійкості,

- 75% – середній рівень,
- 5% – низький рівень.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту:

- 40% – високий рівень життєстійкості,
- 60% – середній рівень.

З допомогою критерію Крускала-Волліса встановлено, що є відмінності життєстійкості між групами з різним рівнем емоційного інтелекту на рівні значущості 0,05, що наочно зображено на рисунку 2.3: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вище рівень життєстійкості.

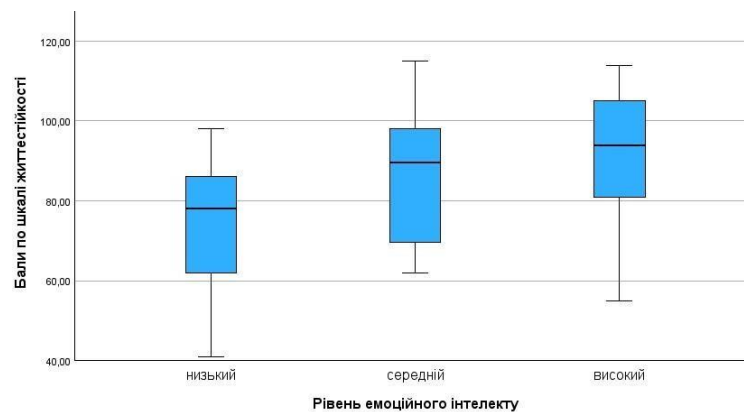


Рис. 2.3. Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем життєстійкості (критерій Крускала-Волліса)

Дослідження толерантності до невизначеності груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту.

За допомогою шкали толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Луковіцької було встановлено розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту по цьому признаку. Це представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем толерантності до невизначеності

Рівень толерантності до невизначеності	Рівень емоційного інтелекту			Всього осіб
	низький	середній	високий	
Високий		2	1	3
Середній	16	15	3	35
Низький	13	3	1	16
Всього осіб	29	20	5	54

В процентному співвідношенні особи з низьким рівнем емоційного інтелекту розподілені наступним чином:

- 55,2% – середній рівень толерантності до невизначеності,
- 44,8% – низький рівень.

Особи з середнім рівнем емоційного інтелекту:

- 10% – високий рівень толерантності до невизначеності,
- 75% – середній рівень,
- 15% – низький рівень.

Особи з високим рівнем емоційного інтелекту:

- 20% – високий рівень толерантності до невизначеності,
- 60% – середній рівень,
- 20% — низький рівень.

З допомогою критерію Крускала-Волліса встановлено, що є відмінності толерантності до невизначеності між групами з різним рівнем емоційного інтелекту на рівні значущості 0,05, що наочно зображено на рисунку 2.4: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вище рівень толерантності.

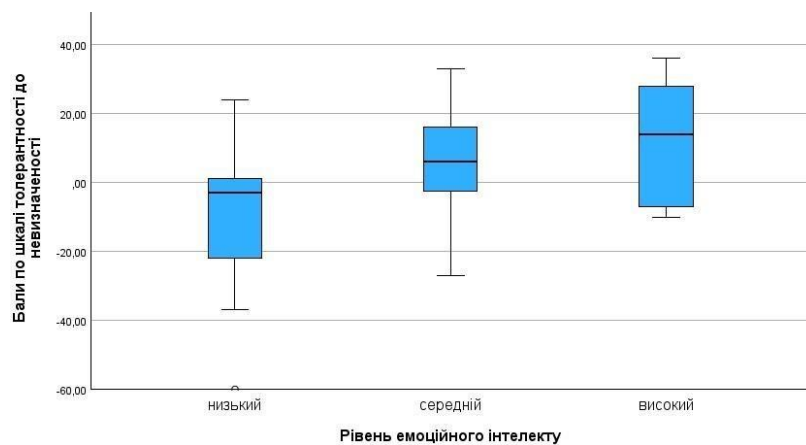


Рис. 2.4. Розподіл груп досліджуваних з різним рівнем емоційного інтелекту за рівнем толерантності до невизначеності (критерій Крускала-Волліса)

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту під час війни

Для підвищення рівня емоційного інтелекту з метою зниження наслідків стресу, викликаному війною рекомендовано провести програму профілактики психогеній у вигляді тренінгу.

Нами була розроблена програма (сценарій див. Додаток), метою якої є профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда. Програма заснована на матеріалах навчального курсу О. Тараріної «Робота з ПТСР в умовах воєнного часу» [20]. В програмі застосовуються стабілізуючі техніки: техніки дихання, заземлення, ресурсні техніки, а також різноманітні арт-техніки: ізотерапія, фототерапія, кінотерапія, наративний аналіз.

Вправи допомагають мобілізувати внутрішні ресурси, набути почуття внутрішніх опор, переробити особистий травматичний досвід, зняти симптоми травматичного стресу.

Структура програми: кожна зустріч складається з двох блоків: теоретичний та практичний. На теоретичному – інформування учасників, на практичному — навчання навичкам поведінки при стресі.

Програма психопрофілактики психогеній під час війни для дорослих.

Пояснювальна записка.

Війна значно впливає на психічну сферу військовослужбовців і цивільного населення. Вона може, з одного боку, породжувати атмосферу патріотизму, викликати максимальне напруження фізичних і духовних сил, а з іншого – почуття страху в зв'язку із загрозою життю. На військовослужбовців, які знаходяться в бойових умовах, діє сукупність різних чинників і психотравмуючих обставин. Це комплекс сильних подразників, що викликає значні непатологічні стресові реакції, а також порушення психічної діяльності у вигляді так званих граничних і реактивних (психогенних) станів.

Мета програми: профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово - психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда.

Завдання:

1. Інформування про те, як військові дії впливають на психіку людини, як вона реагує на стрес.
2. Навчання навичкам поведінки при стресі пов'язаному з військовими діями.

Таблиця 2.10

Тематичний план зустрічей

№	Тема	Вправи	Час
1	Реакція психіки на травматичні події	«Обійми метелика» «Дихання з піднятими плечима» «Дотик» «Спільне звучання» «Малювання кіл»	1,5 год
2	Колективна травма	«Я є, я тут» «Галерея зцілюючих образів» «Малюємо дерево» «Діалог з опорою» «Час і рух в мені»	1,5 год
3	Приклади встановлення миру в історії	«Встановлення контакту з тілом» «Встановлення контакту зі світом» «Колиска мого роду» «Лінія мого життя» «Інший ґрунт»	1,5 год
4	Роль почуття власної гідності	Кінотерапія «Казка про мужність і надію» Створення контейнуючого середовища «Відгук на наратив» Фототерапія	1,5 год
5	Ієрархія страждань	Кінотерапія «Батько і дочка» Притча «Годинник» «Внутрішнє середовище - зовнішнє середовище - нескінченний простір»	1,5 год
6	Колективна, родова, особиста травма. Взаємозв'язок і особливості.	«Секретна любов» «Листи, що зціляють» «Мої опори» Кінотерапія «Єдине життя» «Спогади з дитинства»	1,5 год
7	Співчуття до інших і до себе.	Притча про господаря та овець	1,5 год

		Кінотерапія «Будинок з маленьких кубиків» «Контейнерування» «Вісім квадратів»	
--	--	--	--

Зустріч 1.

1. Теоретичний блок: презентація «Реакція психіки на травматичні події»

План лекції:

1. Поняття психологічної травми.
2. Ознаки гострої реакції на стрес.
3. Ознаки гострої стресової реакції.
4. Ознаки посттравматичної стресової реакції.

2. Практичний блок.

1. Техніка «Обійми метелика».

Автор Люсі Харрерас (модифікація Олена Тарарина).

Мета: стабілізувати внутрішній стан.

Завдання:

- усвідомити себе всередині тіла;
- сфокусуватися на здатності чути своє тіло;

Інвентар: безпечне, спокійне місце.

Алгоритм роботи

Вступ:

1. Згадайте моменти, коли ви були спокійні, коли ви шукали стан умиротворення і безпеки. Зосереджуйтеся на цьому почутті.

2. Проскануйте ваше тіло. Знайдіть ті місця, де зараз, як вам здається базується це саме почуття безпеки. Це може бути будь-яка частина тіла, в якій ви відчули імпульс.

Основна частина:

3. Покладіть собі на груди дві долоні, з'єднавши при цьому великі пальці, як крила метелика. Зробіть легкі простукування, поплескування долоньками

грудної клітини. Виберіть комфортний для себе ритм. Він може бути більше повільним або більш швидким. Швидкість натиску не повинна бути великим.

4. Простукуючи розмірковують про той стан або місце, де ви були умиротворені. І продовжують створювати для себе метелики.

5. Через 30-60 секунд зупиняємося. Робимо 2 підходи вдих-видих. Вдих, наче ви вдихаєте найароматнішу квітку. І довгий, довгий видих немов ви задуваєте свічку.

6. Повторіть 3-4 рази по 30-60 секунд кожен підхід

7. Зробіть невеликий аналіз своїх статків:

- як змінився ваш стан?
- як ви почуваетесь?
- що вам допомагало виконувати вправу, що заважало?

2. Техніка «Дихання з піднятими плечима»

(модифікація Олена Тарарина)

Мета: зниження емоційної та фізичної напруги.

Алгоритм роботи

Вправа виконується стоячи.

Ноги стійке розмістити на ширині плечей.

1. Робимо вдих і сильно, максимально піднімаємо плечі вгору. А на видиху робимо скидання (різко опускаємо плечі вниз). Не потрібно сильно трясти руками. Можна уявляти, що ви щось піднімаєте і скидаєте.

Зробити два-три підходи по п'ять-сім скидань (вдихів-видихів).

Знайти комфортний для себе темп і інтенсивність.

2. Посувайтесь трохи. Відчуєте, як у вас в тілі зароджується імпульс.

3. Усвідомте, що хочеться зробити, як хочеться посувати плечами?

Поділіться своїми відчуттями.

3. Практика «Дотик»

(модифікація Олена Тарарина)

Мета: вибудувати міжособистісний контакт з іншою людиною, побути поруч, почати процес зцілення.

Алгоритм роботи

1. Робота в парі. Один учасник кладе свою руку на стіл і закриває очі. Його завдання відчутти, скільки дотиків зробить до його руки партнер щодо вправи.

2. Інший учасник своєю рукою робить кілька дотиків до руки партнера і не прибирає руку.

3. Перший, залишаючись із закритими очима, вгадує наскільки до було дотиків, висловлюючи припущення. Наприклад: я думаю два.

4. Другий учасник, який стосувався, каже: відкрий очі і подивися. Дуже важливо встановити зоровий контакт. Якщо відповідь вірна — хвалить (о, два, молодець). Якщо ні — продовжуємо. І повторюємо з початку. Робимо три дотики на правій руці і три дотики на лівій руці.

5. Партнери міняються місцями.

Примітка: використовуємо, коли у людини немає гострої реакції на дотик.

4. Практика спільного звучання.

Автор: Пітер Левін. (модифікація Олена Тарарина)

Мета: переробка і трансформація затиснутого, прихованого, не переробленого травматичного досвіду.

Алгоритм роботи

1. Учасники сідають зручно, за бажанням прикривають очі. Ведучий пропонує наступне налаштування. «Відчуйте, як підлога підтримує ваші стопи. Відчуйте, як стілець, крісло або диван, на якому ви сидите, підтримує ваше тіло. Відчуйте, як стілець підтримує ваш таз. Відчуйте, як таз підтримує органи черевної порожнини. Відчуйте, як органи черевної порожнини підтримують м'язи кора, торс ваш. Відчуйте, як район сонячного сплетіння підтримує вашу діафрагму, відчуйте, як діафрагма підтримує легені. Відчуйте, як ваша грудна клітина підтримує плечі. Вони вільно розміщуються на ній. Відчуйте, як ваші плечі і плечовий пояс підтримує шию. Відчуйте, як шия

підтримує вашу голову. І як голова підтримує волосся. Це дуже тонке переживання.

2. Після цього учасники починають «звучати» з живота. На вдиху говоримо звук «во-о-о-о». Звук «во», як би дістаємо з живота. Як ніби у вас є колодязь, в нього опущено відерко, ви мотаєте ручку і піднімаєте, піднімаєте з глибини колодязя це відерко. Резонанс повинен бути в області живота. Це як вібрація, звук виходить, як гортанний.

Во-о-о-о-о-о, раз.

Во-о-о-о-о-о, два.

Во-о-о-о-о-о, три.

Відчувайте тонку вібрацію.

Во-о-о-о-о-о, чотири.

Во-о-о-о-о-о п'ять.

І відпустіть.

Рекомендується зробити 5-7 разів

5. Практика «Малювання кіл»

Автор: Людмила Лебедева.

Мета: активізувати інтегративно-інтуїтивне мислення.

Алгоритм роботи

Вступ:

Кожен учасник бере для себе той інструменти і тим кольором, яким буде працювати. Розміщується в якомусь просторі біля тієї чи іншої частини розгорнутого паперу.

Основна частина:

Учасники отримують завдання малювати тільки кола. Кола можуть бути різного кольору, різного розміру і різної кількості і в різних місцях. Учасникам дозволяється змінювати колір.

Якщо учасник захоче стикнутися з колом іншої людини або, наприклад, охопити кола інших людей своїм колом, то йому потрібно запитати чи можна це зробити. І якщо інший учасник відчує, що для нього це зараз комфортно, то

дає згоду. Але якщо інший учасник захоче зберегти цілісність роботи, він повідомляє, що хоче залишити як є.

Аналіз виконаної роботи: Кожен учасник ділиться по черзі враженнями про спільну роботу, показує свої малюнки.

Повний зміст програми можна подивитись в додатку Е.

Висновки до розділу 2

В ході дослідження ми встановили, що 9,3% досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту, 37% – середній рівень, 53,7% – низький рівень. Між групами з різним рівнем емоційного інтелекту нема суттєвої відмінності рівня стресу, що було доведено аналізом за допомогою критерію Крускала-Волліса. Науковці стікалися з подібним явищем —результати досліджень адаптивної і стресозахисної функції емоційного інтелекту відрізняються залежно від типу стресора та способу вимірювання емоційного інтелекту. Наше дослідження показало, що методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла не підходить до дослідження його адаптивної і стресозахисної функції. На нашу думку це може бути пов'язано з тим, що методика Н. Холла по суті є самозвітом респондентів свого емоційного інтелекту, що може впливати на адекватність результатів.

Але показники толерантності до невизначеності та життєстійкості відрізняються в різних групах: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вище в неї середні показники толерантності до невизначеності та життєстійкості.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект – це здатність сприймати та розуміти власні та чужі емоції, регулювати та керувати ними, а також ефективно використовувати особисті знання в міжособистісних взаємодіях. Емоційний інтелект базується на вроджених конструктах (темперамент, обробка інформації) і розвивається через навчання та соціалізацію. Його можна розвинути шляхом навчання та практики.

Багато досліджень підтвердили позитивну роль емоційного інтелекту в різних стресових станах: загалом високий емоційний інтелект захищає людину від наслідків стресових подій, але він не може захистити людину від самих травматичних подій чи насильства, а у випадку кумулятивних негативних життєвих подій емоційний інтелект не може змінити їх наслідки. Є також вчені, які зазначають, що емоційний інтелект є адаптивним лише в певних контекстах і що результати відрізняються залежно від типу стресора та методу вимірювання емоційного інтелекту.

В ході дослідження ми встановили, що більшість досліджуваних (53,7%) мають низький рівень емоційного інтелекту, 37% — середній рівень, 9,3% — низький рівень. Було встановлено, що показники толерантності до невизначеності та життєстійкості відрізняються в різних групах: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим вище в неї середні показники толерантності до невизначеності та життєстійкості.

Але між групами з різним рівнем емоційного інтелекту нема суттєвої відмінності рівня стресу. На нашу думку, методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла не підходить до дослідження його адаптивної і стресозахисної функції. Це може бути пов'язано з тим, що методика Н. Холла по суті є самозвітом респондентів свого емоційного інтелекту, що може впливати на адекватність результатів. Для подальших досліджень нам потрібно буде застосовувати інші методики. Ще під час проведення нашого дослідження ми прийшли к вискову, що для досягнення наших дослідницьких цілей

необхідно використовувати додаткову методику — оцінку ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Дане дослідження допоможе науковцям краще розуміти зв'язок емоційного інтелекту з життєстійкістю, толерантністю до невизначеності та стресом під час війни, а також врахувати, що потрібно використовувати інший інструментарій для дослідження стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту під час війни.

Для розвитку стресопротекторної та адаптаційної функції емоційного інтелекту доцільно використовувати стабілізуючі техніки: дихальні техніки, заземлення, ресурсні техніки, тілесні техніки. Емоційний інтелект розвивається через пошук власної автентичності, сенсу життя, усвідомлення різноманіття світоглядів оточуючих. Ефективним виявилось використання різноманітних арт-технік: ізотерапії, музикотерапії, бібліотерапії, кінотерапії, фототерапії та ін.

ЛІТЕРАТУРА

1. Брагіна К. І. Теоретико-емпіричний аналіз зв'язку губристичної мотивації та емоційного інтелекту у осіб літнього віку / К. І. Брагіна // Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 11. С. 106-118. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_11_9.
2. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Київський ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2015. 20 с.
3. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини // Медсестринство №3. 2014. С.10 –15.
4. Верітова О.С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : [спец.] 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Класичний приватний ун-т. Запоріжжя, 2019. 235 с.
5. Водоп'янова, Н.Е. Психодіагностика стресу як складова частина стрес-менеджменту. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с. URL : <https://stud.com.ua/124943/psihologiya/stress-menedzhment> (дата звернення 5.02.2023)
6. Грисенко Н. В., Фролова Н.В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб // Науковий вісник Херсонського державного університету. Т.1. №1. 2017. С. 49-57.
7. Електронна енциклопедія психодіагностики Psylab.info. URL: https://psylab.info/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0 (дата звернення 2.05.2023)
8. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих.

- наук : [спец.] 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
9. Марценюк М.О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги / М.О. Марценюк // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. - Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 218-220
- 10.Мединська Ю. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій / Ю. Мединська // Практична психологія та соціальна робота. № 10. 2013. С. 11–15.
- 11.Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту // Психологічні перспективи. № 20.2012. С. 161–171.
- 12.Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції : моногр. / Е. Л. Носенко, Н.В. Коврига. Київ : Вища школа, 2003. 126с.
- 13.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
- 14.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2 / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Київ, 2018. 240 с.
- 15.Руденко В.М. Математична статистика. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
- 16.Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. на здобуття наук. ступеня докт. філософії : [спец.] 05 «Соціальні та поведінкові науки» / Львівський нац. ун-т ім. І. Франка. Львів. 2020. 346 с.
- 17.Скорик Т. В., Міненок А. О. Арттехнології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. Педагогічний альманах. Збірник наукових праць. Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти». 2019. Вип. 43. С. 180-186.

- 18.Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «Класний менеджмент» // Освітологія, № 9. 2020. С. 61-70. URL: https://www.researchgate.net/publication/345146685_ROZVITOK_EMOCIJNOGO_INTELEKTU_UCNIV_INKLUZIVNIH_KLASIV_RESURSI_TEHNOLOGII_KLASNIJ_MENEDZMENT (дата звернення 6.04.2023)
- 19.Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості / О.М. Собченко // Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
- 20.Тараріна О. Робота з ПТСР в умовах воєнного часу. Навчальний курс. URL: <https://vtkosnova.com/ptsr/>
- 21.Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136
22. Чаплінська Ю.С. Використання різних підходів фільманалізу у практичній роботі психолога [Текст] / Ю.С. Чаплінська // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2018. – № 2 (14) – С. 150-157.
23. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Активація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 62–71
24. Юсупов И. М. Тест эмоциональной компетентности / И. М. Юсупов, Г. В. Юсупова // Социальный психолог. 2009. № 1 (17). С. 141 – 148.
25. Associations between Lifetime Traumatic Events and Subsequent Chronic Physical Conditions: A Cross-National, Cross-Sectional Study / Kate M. Scott, Karestan C. Koenen, Sergio Aguilar-Gaxiola, Jordi Alonso, Matthias C. Angermeyer, Corina Benjet, Ronny Bruffaerts, Jose Miguel Caldas-de-Almeida,

- Giovanni de Girolamo, Silvia Florescu, Noboru Iwata, Daphna Levinson, Carmen C. W. Lim // Plos one. 2013. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080573> (дата звернення 3.04. 2023).
26. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada: MultyHealth System, 1997
27. Birgitta Gunnarsson, A., Frisint, A., Hörberg, U., & Wagman, P. Catching sight of well-being despite a stress-related disorder // Nordic Journal of Psychiatry, 75(4), 253-260. 2021. URL : <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1898624> (дата звернення 21.04. 2023).
28. Chen Y., Mark G., & Ali S. Promoting Positive Affect through Smartphone Photography // Psychology of Well-Being, 6(8). 2016. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13612-016-0048-0> (дата звернення 21.04. 2023).
29. Davis, S. K., & Humphrey, N. Emotional intelligence as a moderator of stressor–mental health relations in adolescence: Evidence for specificity // Personality and Individual Differences, 52(1), 100-105. 2012. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886911004235>
30. Does Emotional Intelligence Buffer the Effects of Acute Stress? A Systematic / Review Rosanna G.L, S. K. Davis., B/ Mahoney, P. Qualter. // Frontiers in psychology №10, 810. 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6478766/> (дата звернення 17.04.2023)
31. Drigas A. S., Papoutsi C. A New Layered Model on Emotional Intelligence. Behavioral Sciences. 2018. № 8 (5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981239/> (дата звернення 9.04.2023)
32. Emotional intelligence and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth / Nyarko F., Peltonen K., Kangaslampi S., Punam€aki R-L. // Research portal «ResearchGate». 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/341117504_Emotional_intelligence

[and cognitive skills protecting mental health from stress and violence among Ghanaian youth](#) (дата звернення 17.04.2023)

33. Gilar-Corbi R, Pozo-Rico T, Sánchez B, Castejón J-L (2019) Can emotional intelligence be improved? A randomized experimental study of a business-oriented EI training program for senior managers. PLoS ONE 14(10): e0224254. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224254> (дата звернення 7.04.2023)
34. Goleman D. Emotional intelligence. N.Y. Bantam Books, 1995.
35. Goleman, D. An EI-based theory of performance. / In D. Goleman, & C. Cherniss (eds.). 2000. URL: https://www.eiconsortium.org/reprints/ei_theory_performance.html (дата звернення: 10.04.2023)
36. Kevereski L., Kotevska Dimovska M., Ristevski D. The impact of emotional intelligence on mental health protection in conditions of psychosocial stress // International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education. Vol. 4, No.1, 2016. URL: <https://ijcrsee.com/index.php/ijcrsee/article/download/131/468?inline=1> (дата звернення 17.04.2023)
37. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied & Preventive Psychology, 1995. №4. 197-208. URL: <http://www2.stat-athens.aueb.gr/~jpan/Mayer-1995.pdf> (дата звернення 7.04.2023)
38. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005. 456 p.
39. Roberts R.D., Matthews J., Seidner M., D.W. Lyusin Emotional intelligence: problems of theory, measurement and application in practice // Psychology. No. 17. 2004. S. 3-23.
40. Shemesh D.O. Youth emotional intelligence as related to adaptive coping with stress encounters // Research portal «ResearchGate». 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/312990455_Youth_Emotional_Intelligence_as_Related_to_Adaptive_Coping_with_Stress_Encounters (дата звернення 17.04.2023)

41. The Protective Role of Emotional Intelligence in Self-Stigma and Emotional Exhaustion of Family Members of People with Mental Disorders / Trigueros, R., Navarro, N., Cangas, A. J., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., González-Santos, J., Jerónimo J. González-Bernal & Soto-Cámara, R. // Sustainability, 12(12).2020. URL: <https://doi.org/10.3390/su12124862> (дата звернення 18.04.2023)
42. The Role of Emotional Intelligence and Metacognition in Teachers' Stress during Pandemic Remote Working: A Moderated Mediation Model / Iacolino C., Cervellione B., Isgrò R., Lombardo E. M. C., Ferracane G., Barattucci M., & Ramaci T. // European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13(1), 2023. 81-95. URL: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010006> (дата звернення 18.04.2023)
43. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional intelligence, adaptation, and coping // Research portal «ResearchGate». 2006. URL: https://www.researchgate.net/publication/292587716_Emotional_intelligence_adaptation_and_coping (дата звернення 7.04.2023)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення рівня розвитку емоційного інтелекту Н. Холла

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

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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

Тестовий матеріал.

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

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ.

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

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

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

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

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

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

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Додаток Б

Тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Леонтьєвим та Рассказовою.

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Тест життєстійкості є адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Адаптована і видана ця методика була в 2006 році А. Леонтьєвим і І. Рассказовою. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих.

Як відзначають А. Леонтьєв та І. Рассказова, компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для розвитку компонента участі принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Виразність всіх трьох компонентів життєстійкості необхідна для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах.

Опитувальник призначений для людей від 18 років і старше, без обмежень по освітнім, соціальним і професійними ознаками.

Процедура обстеження.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає
- Скоріше ні ніж так
- Скоріше так ніж ні
- Так

Інструкція: "Вітаю! Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка».

Таблиця 1

Бланк опитувальника.

№	питання	немає	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1.	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				

17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				

43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів.

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

Таблиця 2

	Прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця 3

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів.

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності

породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику — переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки, збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду.

Додаток В

Шкала толерантності до невизначеності МакЛейна в адаптації Луковіцької

Методика є опитувальник, який вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної популярності того, що відбувається, або відкритості і невизначеності. Розроблена Д. Маклейном в 1993 році під назвою Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I (скор. MSTAT-I).

Інструкція: «Оцініть, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними щодо себе. При оцінці використовуйте таку шкалу, де 1 — зовсім не згоден, 4 — щось середнє, 7 — повністю згоден.

Таблиця 3

Бланк методики

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1. Я погано переношу невизначені ситуації							
2. Мені важко реагувати на невизначені події							
3. Думаю, що нові ситуації небезпечніші, ніж звичні							
4. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному витлумачити							
5. Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.							
6. Я намагаюся уникнути невизначених подій							
7. Я добре впораюся з невизначеними ситуаціями							
8. Я віддаю перевагу звичним ситуаціям (новим)							
9. Питання, які не можна розглядати тільки з одного погляду, трохи лякають мене							
10. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння							
11. Я терпимо до невизначених ситуацій							
12. Мені приносить задоволення вирішення проблем, які досить складні і невизначені							
13. Я намагаюся уникати проблем, які не мають єдиного «кращого» рішення							
14. Я часто шукаю щось нове і не намагаюся зберігати все по-старому у своєму житті							
15. Я зазвичай віддаю перевагу новизні, ніж звичній							
16. Мені не подобаються невизначені ситуації							
17. Деякі проблеми такі складні, що спроба зрозуміти їх приносить задоволення							
18. Я зовсім не хвилююся, коли доводиться шукати вихід у несподіваній ситуації							

19. Мені подобається займатися проблемними ситуаціями, які своєю складністю ставлять у глухий кут деяких людей							
20. Мені важко робити вибір, коли результат не зрозумілий							
21. Мені приносить задоволення дивуватися час від часу							
22. Я віддаю перевагу ситуації, в якій є певна невизначеність							

Інтерпретація.

Підсумовуються пункти в прямих значеннях, з цієї суми віднімається сума пунктів у зворотних значеннях:

У прямих значеннях: 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22.

У зворотних значеннях: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20.

Для отримання індивідуального балу толерантності до невизначеності необхідно просумувати численні значення відповідей на прямі пункти та відняти з них суму відповідей на зворотні пункти. Отриманий сумарний бал може приймати значення від -66 до + 66. Негативні значення говорять про те, що опитаний відчуває дискомфорт у складних, неоднозначних, невизначених ситуаціях, боїться невідомості, намагається принести в своє життя і навколишнє середовище максимальну ясність і однозначність, часто шляхом штучного спрощення складної реальності і закривання очей на реально існуючі важкорозв'язні проблеми. Позитивні значення говорять про те, що опитаний усвідомлює і приймає складність, неоднозначність і непередбачуваність навколишнього світу, мириться з нею і враховує її в своїх діях; він схильний підходити до проблем творчо, а не шаблонно, не схильний до стереотипів.

Додаток Г

**Шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон
(Lemyr-Tessier-Fillion)**

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках.

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

- 1 — «ніколи»;
- 2 — «вкрай рідко»;
- 3 — «дуже рідко»;
- 4 — «рідко»;
- 5 — «іноді»;
- 6 — «часто»;
- 7 — «дуже часто»;
- 8 — «постійно (щодня)».

Таблиця 4

Бланк «Шкала психологічного стресу PSM-25»

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678

9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

Примітка. * Зворотні питання.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптованості ^{ТМ} до робочих навантажень.

Додаток Д

Таблиця 5

Результати опитування по методиці визначення рівня розвитку емоційного інтелекту
Н. Холла в балах

	Шкали					
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальний бал
	Низький рівень емоційного інтелекту					
1.	0	-2	1	0	1	0
2.	7	-10	-6	6	6	3
3.	8	-4	-2	6	-4	4
4.	7	-2	1	-2	0	4
5.	9	-3	1	2	-4	5
6.	-2	4	2	6	4	14
7.	5	-9	-1	16	5	16
8.	-3	9	7	6	-1	18
9.	10	-4	3	3	6	18
10.	4	0	6	6	4	20
11.	5	-1	11	0	7	22
12.	4	0	6	7	6	23
13.	7	5	6	5	3	26
14.	13	-2	3	7	5	26
15.	3	-5	2	13	14	27
16.	7	-3	7	9	7	27
17.	6	-2	7	10	9	30
18.	9	6	8	2	6	31
19.	13	0	5	9	5	32
20.	6	0	5	11	10	32
21.	14	-1	4	11	5	33
22.	16	10	10	-6	4	34
23.	8	2	5	10	9	34
24.	7	1	4	12	10	34
25.	8	6	9	4	8	35

26.	6	4	4	12	9	35
27.	5	6	7	9	9	36
28.	12	2	8	8	7	37
29.	15	5	6	5	8	39
Середній рівень емоційного інтелекту						
30.	9	3	10	9	9	40
31.	3	3	12	12	11	41
32.	10	-8	11	17	13	43
33.	12	5	7	9	11	44
34.	11	7	10	9	8	45
35.	2	7	11	11	15	46
36.	13	3	6	17	8	47
37.	16	-1	13	11	8	47
38.	6	6	17	11	8	48
39.	11	5	9	12	11	48
40.	12	8	11	8	9	48
41.	13	6	7	15	8	49
42.	10	7	13	10	9	49
43.	12	11	9	13	9	54
44.	15	2	7	15	16	55
45.	15	9	7	16	14	61
46.	12	12	14	14	12	64
47.	15	12	12	13	12	64
48.	18	4	16	15	14	67
49.	18	13	12	10	15	68
Високий рівень емоційного інтелекту						
50.	16	12	12	15	15	70
51.	17	8	17	16	13	71
52.	15	11	14	16	16	72
53.	15	12	13	16	17	73
54.	17	12	15	15	14	73

Результати опитування по всім методиках в балах.

	Емоційний інтелект	PSM-25	Життєстійкість	Толерантність до невизначеності
	Група з низьким рівнем емоційного інтелекту			
1.	0	74	78	8
2.	3	112	44	-17
3.	4	69	86	7
4.	4	139	41	-3
5.	5	58	86	18
6.	14	63	89	24
7.	16	99	62	-22
8.	18	70	81	-37
9.	18	128	49	-3
10.	20	69	79	-20
11.	22	108	63	-33
12.	23	96	70	-1
13.	26	124	79	-5
14.	26	130	87	-16
15.	27	88	54	-60
16.	27	131	61	-33
17.	30	122	78	-9
18.	31	75	88	1
19.	32	142	52	-34
20.	32	116	60	-26
21.	33	97	84	1
22.	34	67	89	-13
23.	34	110	62	-35
24.	34	92	98	3
25.	35	96	63	15
26.	35	75	83	-3
27.	36	93	81	-3
28.	37	125	66	-1
29.	39	69	93	13

Група зі середнім рівнем емоційного інтелекту				
30.	40	67	93	-13
31.	41	102	71	14
32.	43	132	68	-27
33.	44	75	114	28
34.	45	142	65	-1
35.	46	51	97	14
36.	47	105	68	1
37.	47	130	62	-8
38.	48	88	98	11
39.	48	87	89	3
40.	48	95	90	32
41.	49	61	100	18
42.	49	95	84	-4
43.	54	93	81	8
44.	55	144	65	5
45.	61	90	90	3
46.	64	43	115	33
47.	64	64	84	7
48.	67	60	107	27
49.	68	58	98	-21
Група з високим рівнем емоційного інтелекту				
50.	70	62	105	28
51.	71	119	94	36
52.	72	131	81	-7
53.	73	97	55	-10
54.	73	57	114	14

Додаток Е

Програма психопрофілактики психогеній під час війни для дорослих.

Пояснювальна записка.

Війна значно впливає на психічну сферу військовослужбовців і цивільного населення. Вона може, з одного боку, породжувати атмосферу патріотизму, викликати максимальне напруження фізичних і духовних сил, а з іншого – почуття страху в зв'язку із загрозою життю. На військовослужбовців, які знаходяться в бойових умовах, діє сукупність різних чинників і психотравмуючих обставин. Це комплекс сильних подразників, що викликає значні непатологічні стресові реакції, а також порушення психічної діяльності у вигляді так званих граничних і реактивних (психогенних) станів.

Мета програми: профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово - психічних порушень; підвищення адаптаційних можливостей індивіда.

Завдання:

3. Інформування про те, як військові дії впливають на психіку людини, як вона реагує на стрес.

4. Навчання навичкам поведінки при стресі пов'язаному з військовими діями.

Таблиця 5

Тематичний план занять

№	Тема	Вправи	Час
1	Реакція психіки на травматичні події	«Обійми метелика» «Дихання з піднятими плечима» «Дотик» «Спільне звучання» «Малювання кіл»	1,5 год
2	Колективна травма	«Я є, я тут» «Галерея зцілюючих образів» «Малюємо дерево» «Діалог з опорою» «Час і рух в мені»	1,5 год
3	Приклади встановлення миру в історії	«Встановлення контакту з тілом» «Встановлення контакту зі світом» «Колиска мого роду» «Лінія мого життя»	1,5 год

		«Інший ґрунт»	
4	Роль почуття власної гідності	Кінотерапія «Казка про мужність і надію» Створення контейнуючого середовища «Відгук на наратив» Фототерапія	1,5 год
5	Ієрархія страждань	Кінотерапія «Батько і дочка» Притча «Годинник» «Внутрішнє середовище - зовнішнє середовище - нескінченний простір»	1,5 год
6	Колективна, родова, особиста травма. Взаємозв'язок і особливості.	«Секретна любов» «Листи, що зціляють» «Мої опори» Кінотерапія «Єдине життя» «Спогади з дитинства»	1,5 год
7	Співчуття до інших і до себе.	Притча про господаря та овець Кінотерапія «Будинок з маленьких кубиків» «Контейнування» «Вісім квадратів»	1,5 год

Зустріч 1.

3. Теоретичний блок: презентація «Реакція психіки на травматичні події»

План лекції:

5. Поняття психологічної травми.
6. Ознаки гострої реакції на стрес.
7. Ознаки гострої стресової реакції.
8. Ознаки посттравматичної стресової реакції.

4. Практичний блок.

1. Техніка «Обійми метелика».

Автор Люсі Харрерас (модифікація Олена Тарарина).

Мета: стабілізувати внутрішній стан.

Завдання:

- усвідомити себе всередині тіла;
- сфокусуватися на здатності чути своє тіло;

Інвентар: безпечне, спокійне місце.

Алгоритм роботи

Вступ:

1. Згадайте моменти, коли ви були спокійні, коли ви шукали стан умиротворення і безпеки. Зосереджуйтеся на цьому почутті.

2. Проскануйте ваше тіло. Знайдіть ті місця, де зараз, як вам здається базується це саме почуття безпеки. Це може бути будь-яка частина тіла, в якій ви відчували імпульс.

Основна частина:

3. Покладіть собі на груди дві долоні, з'єднавши при цьому великі пальці, як крила метелика. Зробіть легкі простукування, поплескування долоньками грудної клітини. Виберіть комфортний для себе ритм. Він може бути більше повільним або більш швидким. Швидкість натиску не повинна бути великим.

4. Простукуючи розмірковуюте про той стан або місце, де ви були умиротворені. І продовжуйте створювати для себе метелики.

5. Через 30-60 секунд зупиняємося. Робимо 2 підходи вдих-видих. Вдих, наче ви вдихаєте найароматнішу квітку. І довгий, довгий видих немов ви задуваєте свічку.

6. Повторіть 3-4 рази по 30-60 секунд кожен підхід

7. Зробіть невеликий аналіз своїх статків:

- як змінився ваш стан?
- як ви почуваетесь?
- що вам допомагало виконувати вправу, що заважало?

2. Техніка «Дихання з піднятими плечима»

(модифікація Олена Тарарина)

Мета: зниження емоційної та фізичної напруги.

Алгоритм роботи

Вправа виконується стоячи.

Ноги стійке розмістити на ширині плечей.

1. Робимо вдих і сильно, максимально піднімаємо плечі вгору. А на видиху робимо скидання (різко опускаємо плечі вниз). Не потрібно сильно трясти руками. Можна уявляти, що ви щось піднімаєте і скидаєте.

Зробити два-три підходи по п'ять-сім скидань (вдихів-видихів).

Знайти комфортний для себе темп і інтенсивність.

2. Посувайтесь трохи. Відчуєте, як у вас в тілі зароджується імпульс.

3. Усвідомте, що хочеться зробити, як хочеться посувати плечами?

Поділіться своїми відчуттями.

3. Практика «Дотик»

(модифікація Олена Тарарина)

Мета: вибудувати міжособистісний контакт з іншою людиною, побути поруч, почати процес зцілення.

Алгоритм роботи

1. Робота в парі. Один учасник кладе свою руку на стіл і закриває очі. Його завдання відчувати, скільки дотиків зробить до його руки партнер щодо вправи.

2. Інший учасник своєю рукою робить кілька дотиків до руки партнера і не прибирає руку.

3. Перший, залишаючись із закритими очима, вгадує наскільки до було дотиків, висловлюючи припущення. Наприклад: я думаю два.

4. Другий учасник, який стосувався, каже: відкрий очі і подивися. Дуже важливо встановити зоровий контакт. Якщо відповідь вірна — хвалить (о, два, молодець). Якщо ні — продовжуємо. І повторюємо з початку. Робимо три дотики на правій руці і три дотики на лівій руці.

5. Партнери міняються місцями.

Примітка: використовуємо, коли у людини немає гострої реакції на дотик.

4. Практика спільного звучання.

Автор: Пітер Левін. (модифікація Олена Тарарина)

Мета: переробка і трансформація затиснутого, прихованого, не переробленого травматичного досвіду.

Алгоритм роботи.

1. Учасники сідають зручно, за бажанням прикривають очі. Ведучий пропонує наступне налаштування. «Відчуйте, як підлога підтримує ваші стопи. Відчуйте, як стілець, крісло або диван, на якому ви сидите, підтримує ваше тіло. Відчуйте, як стілець підтримує ваш таз. Відчуйте, як таз підтримує органи черевної порожнини. Відчуйте, як органи черевної порожнини підтримують м'язи кора, торс ваш. Відчуйте, як район сонячного сплетіння підтримує вашу діафрагму, відчуйте, як діафрагма підтримує легені. Відчуйте, як ваша грудна клітина підтримує плечі. Вони вільно розміщуються на ній. Відчуйте, як ваші плечі і плечовий пояс підтримує шию. Відчуйте, як шия підтримує вашу голову. І як голова підтримує волосся. Це дуже тонке переживання.

2. Після цього учасники починають «звучати» з живота. На вдиху говоримо звук «во-о-о-о». Звук «во», як би дістаємо з живота. Як ніби у вас є колодязь, в нього опущено відерко, ви мотаєте ручку і піднімаєте, піднімаєте з глибини колодязя це відерко. Резонанс повинен бути в області живота. Це як вібрація, звук виходить, як гортанний.

Во-о-о-о-о-о, раз.

Во-о-о-о-о-о, два.

Во-о-о-о-о-о, три.

Відчувайте тонку вібрацію.

Во-о-о-о-о-о, чотири.

Во-о-о-о-о-о п'ять.

І відпустіть.

Рекомендується зробити 5-7 разів

5. Практика «Малювання кіл»

Автор: Людмила Лебедева.

Мета: активізувати інтегративно-інтуїтивне мислення.

Алгоритм роботи

Вступ:

Кожен учасник бере для себе той інструменти і тим кольором, яким буде працювати. Розміщується в якомусь просторі біля тієї чи іншої частини розгорнутого паперу.

Основна частина:

Учасники отримують завдання малювати тільки кола. Кола можуть бути різного кольору, різного розміру і різної кількості і в різних місцях. Учасникам дозволяється змінювати колір.

Якщо учасник захоче стикнутися з колом іншої людини або, наприклад, охопити кола інших людей своїм колом, то йому потрібно запитати чи можна це зробити. І якщо інший учасник відчує, що для нього це зараз комфортно, то дає згоду. Але якщо інший учасник захоче зберегти цілісність роботи, він повідомляє, що хоче залишити як є.

Аналіз виконаної роботи: Кожен учасник ділиться по черзі враженнями про спільну роботу, показує свої малюнки.

Зустріч 2.

1. Теоретичний блок. Презентація «Колективна травма»

План лекції.

1. Поняття колективної травми.
2. Прояви колективної травми.
3. Завдання при роботі з колективною травмою.

2. Практичний блок.

1. Техніка «Я є, я тут»

Мета: активізації зв'язку з родом, зі своїм корінням.

Завдання:

- підвищення рівня адаптації до нових умов;
- розвиток вміння слухати своє тіло і його потреби;
- заземлення негативних переживань;
- відчуття опори та зв'язку з родом;

- активація механізмів самозцілення.

Алгоритм роботи.

Зняти взуття і шкарпетки і походити босоніж 2-3 хвилини в своєму просторі, де він знаходиться, прого проговорюючи фразу "Я є. Я тут". Під час виконання вправи важливо бути дбайливим до себе, прислухатися до відчуттів у своєму тілі і як воно реагує на зовнішній простір. Фразу "Я є. Я тут" важливо вимовляти вголос у тому голосовому ракурсі, який для клієнта комфортний зараз. Після його виконання клієнт відчуває себе більш спокійно і впевнено.

Аналітична частина:

Клієнту пропонується відповісти на питання:

- Що ви відчували в процесі виконання вправи?
- Що вам сподобалося, а що - ні?
- Що важливого ви зрозуміли в процесі роботи?

2. Техніка «Галерея зіплюючих образів».

Мета: активізації зв'язку з родом, зі своїм корінням.

Спочатку пропонується на аркуші А4 намалювати лінію розвитку. Її необхідно провести по діагоналі з нижнього лівого кута в правий верхній кут. З обох сторін уздовж цієї лінії схематично намалювати від 7 до 12 слідів. Далі подумки здійснюємо подорож по музею, в якому бачимо портрети значущих людей. Біля кожного сліду пишемо імена цих людей.

3. Техніка «Малюємо дерево»

Мета: посилення почуття внутрішніх опор.

Алгоритм роботи.

Вступна частина:

Клієнту пропонується на деякий час прикрити очі і уявити, що ви можете відчувати тіло зсередини. Потрібно представити своє внутрішнє відчуття в образі дерева.

Яке воно? Як воно виглядає? Якого розміру? Воно справжнє або казкове? В якому середовищі воно знаходиться? Який у цього дерева ствол, коріння, листя? Чи є плоди або квіти? Бувають чи у цього дерева плоди або

квіти? Чи є в просторі цього дерева певна екосистема. В якому часі існує ваше дерево? Скільки років дереву?

Основна частина:

Після візуалізації клієнту пропонується зобразити побачене дерево за допомогою олівців на аркуші А4. На малювання відводиться 5-7 хвилин.

Аналітична частина:

Клієнту пропонується відповісти на такі запитання:

- Що ви створили? Опишіть вашу роботу?
- Розкажіть детальніше про ваше дерево?
- Яких ресурсів потребує ваше дерево?
- Хто доглядає за вашим деревом?
- Чи можна подбати про це дерево?
- Щоб це могло бути?

4. Техніка «Діалог з опорою»

Мета: посилення почуття внутрішніх опор.

Завдання:

- зняття м'язового напруження;
- релаксація;
- підвищення усвідомленості поточного моменту;
- відновлення вміння чути потреби свого тіла.

Алгоритм роботи

Суть вправи полягає в тому, що клієнт стійке стоїть на підлозі. Важливо вибрати те місце в просторі, яке буде максимально для нього комфортним.

Далі потрібно відчувати, як голова починає важчати, знаходити вагу і м'яко починає хилитися вниз. За нею так само вниз починають нахилитися плечі, потім - спина.

Руки провисають. Далі важливо м'яко і дбайливо сісти на пол. Відчувати як плавно згинаються коліна, як дуже повільно вага тіла передається на стопи. Потрібно сісти так, щоб клієнт зміг протягнути перед собою ноги і покласти долоні на коліна.

Клієнт ніби розсипається, торкається підлоги, осідає, розслабляється і видихає напругу в підлогу. Важливо відчувати надійність підлоги як опори.

І як тільки клієнт «розсипався» виникає протилежний «імпульс», який запрошує його піднятися. Все тепер робиться в зворотному порядку. Важливо прислухатися до відчуттів в тілі і діяти максимально дбайливо і м'яко. Клієнт спочатку встає на ноги, потім поступово розгинає спину, плечі і плавно піднімає голову вгору.

Далі цикл «розсипатися - зібратися» повторюється. Можна по-різному «розсипатися» на підлозі - бажано кожен цикл новим способом. В кінці можна лягти спиною на підлогу і видихати в нього все своє напруження.

5. Техніка «Час і рух в мені»

Мета: з розвитком самосвідомості клієнта.

Завдання:

- структурування роботи лінії часу клієнта;
- активізація потреби в русі тіла;
- підвищення усвідомленості поточного моменту;
- зміцнення почуття впевненості в собі.

Алгоритм роботи

Вступна частина:

Клієнту пропонується на деякий час прикрити очі і прожити свою тілесність: які відчуття є в тілі, як відчувають себе різні частини тіла тощо. Тобто людина просто дві хвилини сидить і слухає своє тіло. Очі можна прикрити. Але відчувати, як рухається час і енергія в тілі.

Основна частина:

Після цього клієнт бере в руки олівці (краще в обидві руки) і одночасно він розмірковує над тим, як в його тілі проявляється час і рух. Після клієнт малює «каракулі», якісь форми двома руками одночасно.

Аналітична частина:

- Що ви створили?
- Як відчувалося тіло в процесі роботи?

- Як ви відчуваєте у вас час?
- Що важливого ви зрозуміли?

Зустріч 3.

1. Теоретичний блок. Приклади встановлення миру в історії.

План лекції.

1. Апартеїд у ПАР.
2. Геноцид в Руанді.

2. Практичний блок.

1. Техніка для встановлення контакту з тілом.

Завдання: допомогти клієнту повернутися в тут і зараз і знизити вплив травматичного досвіду.

Інвентар: стілець зі спинкою.

Алгоритм роботи

Клієнту пропонується сісти на стільці комфортно. Важливо, не лежати на стільці, але й не бути надто напруженими. Стопи необхідно поставити на підлогу, відчути свою вагу, яка йде через ноги в пол. Вага тіла через таз спрямована в стілець.

І якась частина ваги через ноги спрямована в пол. Відчути, як стопи стикаються з поверхнею і опора тримає вас, як опора тримає і одночасно дає імпульс до проростання нагору. Потрібно виявити зараз якийсь подвійний рух. З одного боку, здатися опорі, розслабитися - це рух вниз. І з іншого боку прагнення нагору.

Можна йти як за одним імпульсом, так і за іншим. Можна перебувати в стані балансу між цими двома потоками. Зазвичай потік, який спрямує нас до опори йде по тильній стороні хребта. А потік, який спрямує вас нагору, йде по передній стороні нашої осі.

Завдання: проаналізувати відчуття в тілі зараз прагнення більш комфортне енергії вниз, до опори або енергії зростання, руху нагору. Або може бути присутній баланс.

І тут немає правильного і неправильного, є те що підходить для вас зараз.

І це те, що ми називаємо «контактом зі своїм тілом, через опори» і через відчуття руху в своєму тілі. Це те що допомагає нам повернутися в тут і зараз і знизити вплив травматичного досвіду на нас.

2. Техніка для встановлення контакту зі світом.

Мета: відновлення контакту людини зі світом.

Завдання: створення позитивного досвіду в психічному стані людини, робота з психологічним кліматом в колективі, повернути людям інший досвід зі звуками.

Інвентар: папір для запису, письмове приладдя.

Алгоритм роботи.

Починається вправа з вибору літери.

Кожна особа в групі отримує свою гласну букву. Якщо так вийшло, що всі гласні розібрали, можна взяти одну з згодних «н-н-н», або «бу-бу-бу-бу», або «кх». Людина може підібрати для себе звук сама. Вибір літер відбувається наступним чином: пишемо літери на листах. Кладемо ці аркуші в центр кола. Учасники вибирають собі, який звук вони сьогодні будуть звучати. Далі кожен звучить свій звук у трьох форматах: тихо, середньо, голосно; тихо, середньо, голосно; тихо, середньо, голосно. Після того, як кожен прозвучав, всі звучать разом.

Далі вибирається одна людина з групи, яка стає диригентом. Група об'єднується в дві команди - ті, хто праворуч від диригента і ті, хто зліва від нього. Коли диригент піднімає руки нагору — це означає, що всі ці звуки звучать голосно. Коли рука посередині тіла - це означає, що всі звуки звучать середньо. І коли рука внизу - це означає, що всі звуки звучать тихо.

3. Техніка «Колиска мого роду»

Мета: відновлення контакту людини зі світом.

Інвентар: будь-які музичні, етнічні інструменти, які є під рукою.

Алгоритм роботи

Розташуйтеся комфортно на стільці. Відчуйте опору. Відчуйте, як ваші стопи підтримують ваше тіло і стать підтримує стопи, і стілець підтримує ваше тіло. Тіло саме себе підтримує всередині. Тому що воно створене дуже мудро.

Зараз подумайте про те, що сам факт того, що ви народилися говорить про те, що у вашому роді було дуже багато турботи і любові. Тому що якщо немає турботи і любові, то факт народження і виживання неможливий. А ви є, і можливо у вас є діти.

Уявіть, що існує якась колиска, в яку до народження і після поміщається кожна людина з вашого роду, який був народжений протягом величезної-величезної кількості часу. Ніби є колиска роду. І навколо цієї колиски розміщується всі, хто за вами, хто був до вас. Вони дивляться на вас, вся їхня любов спрямовується на вас. Ви зараз - це цвітіння вашого роду.

Далі візьміть до рук олівці і створіть образ тієї колиски, яку вам вдалося відтворити, рівно настільки, наскільки вам вдалося доторкнутися до цього образу, наскільки ви змогли до нього наблизитися.

Після того, як малюнок створений клієнт розповідає, які образи у нього були, що для нього означає безпеку. Як він сам собі може дати почуття безпеки. Може бути це тиша або навпаки спокійна музика. Може бути це закутатися в плед, щоб краще відчуті свої кордони або присутність поруч близьких людей. Може бути це присутність на природі.

У кожного з нас є свої інструменти, які допомагають нам стикнутися з почуттям безпеки.

Далі відповідаємо на запитання:

- Яка ваша колиска?
- Яка сила?
- Який ваш спадок?
- Що показала практика?

4. Техніка «Лінія мого життя»

Мета: активація особистісних ресурсів.

Інвентар: лист ватмана, кольорові олівці, фломастери.

Алгоритм роботи

На великому аркуші ватману малюємо велику лінію, дорогу або шлях. Після цього людина відображає на цьому шляху різні аспекти, які пов'язані з якимись подоланнями криз, які йому довелося пройти завдяки життєвому досвіду. Важливо перерахувати ті проблемні події, які відбувалися в житті до цього. Потім був досвід інших життєвих подій. Потрібно відобразити кожен життєву подію у вигляді пентаграми, невеликого символічного малюнка. Написати які ресурси допомогли людині впоратися.

5. Техніка «Інший ґрунт»

Мета: активація особистих ресурсів.

Алгоритм роботи.

Зараз ми будемо подорожувати. Почніть, будь ласка, ходити в тому ритмі в якому вам комфортне. Почніть рухатися по кімнаті, по тому простору, де ви є в комфортному для вас ритмі. Уявіть, що ви виявляєтеся (продовжуйте рух) у прохолодному ранковому лісі. Ваші ноги ступають по опалених листях, гілках, шишках, може бути ви відчуваєте каміння. Ліс дуже свіжий, легкий туман. Ви йдете ранковим, прохолодним лісом. "Я є. Я тут", - проговоріть це вголос.

Сторінка перегортається. І ви опиняєтеся на березі моря. Дуже теплий пісок і ваші стопи босі стоять на ньому. Ви йдете по піску в бік води. Ваші ноги занурюються в пісок. Підходьте до води, і хвиля легко стосується вас. Вода тепла, приємна. Перед вами багато води і багато неба. Ви йдете легко і вдихаєте морський бриз, який стосується вашої шкіри. Проговоріть вголос: "Я є. Я тут".

Сторінка знову перегортається, ви опиняєтеся на килимі зеленої трави, яку садять у парках, де люди сидять на пікніках, де бігають діти. Ви ступаєте босими ступами по зеленій траві, ваші пальці розтопирюються від задоволення, насолоди, інтересу. "Я є. Я тут".

І сторінка перегортається. Перед вами велика замета, великий білий сніг. Нас вас спеціальне взуття тепле. І ви піднімаєте ногу і вступаєте в сніг. Він скрипить під вашими підошвами. Сяє сонце і все сріблястим світлом відбивається.

І повітря свіже. Ви йдете по снігу, залишаючи сліди. "Я є. Я тут".

Знову перегортається сторінка. І ось ви опиняєтеся на кам'янистій гірській стежці. Ваш підйом не різкий, він дуже комфортний. Ви ступаєте по горі нагору і відчуваєте каміння під вашим взуттям. Відчуваєте скелясту дорогу. Ви вдихаєте гірський повітря. Він особливий. "Я є. Я тут".

Знову перегортається сторінка. Ви опиняєтеся посеред поля. Поле, яке готове прийняти насіння, щоб дати хороший урожай. Ви йдете в спеціальному взутті по м'яко зораній землі. Перед вами поле і небо, сонце розсікає повітря. Ви дихаєте свіжим повітрям у полі. "Я є. Я тут".

Ми востаннє перегорнемо сторінку і опинимося в тихому саду. Саду вашого внутрішнього простору. Ви продовжуєте ту подорож, яка наповнена слідуванням. Над вашою головою дерева зрослися, як арка. Ви ступаєте по алеї, це дуже комфортне для вас. Ви наповнені і натхненні.

Тепер займіть місце в кімнаті, яке для вас комфортне зараз. Відчувайте себе у вашому тілі. Відчуйте, де зараз знаходиться центр тяжкості. І як це відчувається для вас. Помацайте пальцями стоп підлогу.

Зустріч 4.

1. Теоретичний блок. Презентація: «Роль почуття власної гідності».

2. Практичний блок.

1. Кінотерапія «Казка про мужність і надію»

Мета: розвиток співчуття, емпатійності

Інвентар: відеоролик: Compassion for Voices: a tale of courage and hope
youtu.be/VRqI4lxuXAw

Аналітичні питання після перегляду ролика:

1. Як ці три частини, які автори-психотерапевти розра ботали і представили в цьому ролику, присутні в людині?
2. З якими людьми і як вони виявляються?
3. Чи він знайомий з цими своїми частинами?
4. Як він з ними знайомий?
5. Як він з ними може розмовляти?

2. Створення контейнуючого середовища

Мета: створення всередині безпечного простору, куди ми завжди можемо повернутися.

Інвентар: папір, кольорові олівці, прості олівці.

Алгоритм роботи

1 етап. Пропонуємо згадати людині різні місця, реальні або уявні місця, перебуваючи в яких, він міг би почуватися комфортно і безпечно. Якщо клієнт не може згадати жодного з таких місць, пропонуємо його представити.

2 етап. Просимо намалювати клієнта безпечне місце, яке він представив. Можна це робити по-різному, наприклад, зображати вигляд цього місця, зверху, збоку або у вигляді схеми, або більше деталізовано. Або те, як вам підказує ваша підсвідомість, як вам хочеться зробити зараз. Місце, в якому вам було безпечно і добре. Уявіть ніби ви перенеслися в зображене місце. Спробуйте відчути, що знаходиться зліва або справа, спереду або ззаду, під ногами, над головою. При цьому ви можете створити кілька додаткових замальовок.

3 етап. «Список візуальних ознак безпечного місця».

Просимо клієнта один під одним перерахувати ті ознаки, які для нього важливі, значущі і пов'язані з безпекою, поруч прописати, чому саме ці позиції для вас важливі. Наприклад, ви пишете «сонячне світло», ставите тире, і відповідаєте на питання: чому для вас це має значення? Сонячне світло має значення, тому що сонце для мене асоціюється з якимось таким священним

благословенням, яке є завжди, навіть незважаючи на те, що іноді його закривають хмари.

4 етап. Уявіть це місце в натуральну величину, ось якби воно існувало, розгляньте детально. Подумайте, в яких ситуаціях уява такого місця може бути для вас корисним. Чи можете ви хоча б на кілька хвилин представляти його собі перебуваючи серед людей або коли перебуваєте в усамітненні.

Наскільки це для вас можливо.

Чи можете ви всередині себе, десь в районі сонячного сплетіння або серця розмістити це місце, спогад про нього, як відбиток. І торкатися до цього місця серцем, своєю свідомістю або рукою фізично.

3. Практика фототерапії.

Мета: дати силу важливим для нас речам і присвятити їм час.

Інвентар: будь-який гаджет з можливістю робити фотографії.

Алгоритм роботи

1 етап. Ви берете ваш гаджет, ваш телефон і вирушаєте, і робите п'ять фотографій. Можна більше. Те, що я люблю. Потім повертаєтесь сюди і я дам вам кілька питань для аналітичної бесіди з клієнтом після цієї практики.

2 етап. Просимо його показати фотографії. Розповісти про те, чому ці речі, ці особи або ці якісь об'єкти для нього є важливими? У чому їх важливість? Завдяки яким ситуаціям людина усвідомила важливість цих речей? Що він відчуває, коли проживає контакт з ними? Як це впливає на нього?

Зустріч 5.

1. Теоретичний блок. Презентація: Ієрархія страждань

План лекції.

1. Приклад Майл Якобс, батьки якої пережили голокост.
2. Вплив середовища, особливостей виховання, які впливають на динаміку травми.

2. Практичний блок.

1. Кіноterapia «Батько і дочка»

Інвентар: «Батько і дочка» - короткометражний мультфільм.

youtu.be/nDG3Hv1pxuE

Написати коротке есе: «Розмова з батьком».

Якби у вас була можливість татові щось зараз розповісти, неважливо, де він у сусідній кімнаті, в іншому місті, в іншому світі. Неважливо, як далеко ви від вашого батька. Лист татові.

Аналітичні питання до практики.

1. На який момент ролика твоє серце відгукнулося більше всього?
 2. Про яку це твою життєву історію?
 3. Про що зараз корисно поговорити?
- Про що зараз важливо поговорити?

2. Притча «Годинник»

Мета: розвиток почуття внутрішнього умиротворення.

Інвентар: ручка, блокнот для запису.

Алгоритм роботи

1 етап. Читаємо притчу «Годинник».

Одного разу фермер виявив, що втратив у сараї з сіном свій годинник. Незважаючи на те, що вони не являли собою ніякої цінності, і вартість їх була невелика, годинник був дорогий для фермера як подарунок від коханої людини. Після безрезультатних довгих пошуків уздовж і поперек сараю, він здався. Сил вже не було. Побачивши неподалік граючих малюків, він вирішив звернутися за допомогою до них і пообіцяв віз нагородження тому, хто відшукає в сіні його годинник.

Почувши це, хлопці купою помчали до сараю, облазили все сіно зверху донизу, але годинник вони так і не знайшли. І в той момент, коли фермер вже зібрався залишити всі спроби розшукати годинник, до нього підійшов маленький хлопчик і попросив дати йому шанс. Фермер, подивився на нього,

подумав, а чому б і ні, тим більше дитина виглядала досить щирим. Тому фермер відправив хлопчика в сарай.

Яке ж було його здивування, коли через деякий час хлопчик вийшов із сараю з годинником у руці. Фермер, охоплений радістю, з цікавістю запитав, як же йому вдалося зробити те, в чому інші хлопці зазнали невдачі. І хлопчик відповів: "Я не робив нічого. Я просто сидів на підлозі, в тиші і слухав. І в тиші я почув їх тікання, пішов по напрямку звуку і їх знайшов".

2 етап. Просимо клієнта відповісти на запитання:

1. В якій сфері життя у мене зараз втрата «годинника»?
2. Що для мене означає «побути в тиші»?

3. Техніка «Внутрішнє середовище - зовнішнє середовище - нескінченний простір».

Алгоритм роботи

1 етап. Намалуйте величезне коло посеред аркуша А4. Ось настільки величезний, наскільки він тільки може бути. В середині цього кола намалуйте коло, ну як ваша долонька.

- У внутрішньому колі написати «внутрішнє середовище».
- На великому колі, треба на ньому написати «зовнішнє середовище».
- У місці, яке за кругом, напишіть «нескінченне про дивина».

2 етап. Заповнити простір внутрішнього середовища і зовнішнього середовища.

Це можуть бути образи. Це можуть бути якісь об'єкти, якісь колірні плями, що завгодно.

Коли ви малюватимете спостерігайте:

- Як відбувається контакт між вашим внутрішнім середовищем і зовнішнім середовищем?
- Де межі?
- Наскільки цей контакт безпечний?
- Наскільки інформація з вашого внутрішнього простору, як і через що проникає в зовнішнє середовище?

- Як інформація із зовнішнього середовища входить до вашого внутрішнього простору?

- Де ці точки контакту?

- Скільки вам потрібно для безпеки?

- Як ваше зовнішнє середовище контактує з нескінченним простором?

3 етап. Аналітичні питання:

1. Чи достатньо вам простору вашого внутрішнього середовища чи ви відчуваєте, що вам хочеться розширитися? Або, навпаки, вам цього багато і вам хочеться зменшитися?

2. Чи достатньо тобі зовнішнього середовища? Ось вона така велика навколо тебе, тобі може бути хочеться зробити її ще більше або менше?

3. Чи взаємодіє ваше внутрішнє середовище з нескінченним простором?

Зустріч 6.

1. Теоретичний блок. Презентація: «Колективна, родова, особиста травма. Взаємозв'язок і особливості».

2. Практичний блок.

1. Практика «Секретна любов».

Завдання: навчитися слухати і чути внутрішнє «Я».

Алгоритм роботи.

Подумайте про людину, яку ви дуже любите. Це може бути ваша близьких людина, рідна людина, ваш друг, ваша мама, дитина. Виберіть когось одного, того, до кого вам відчувати любов легко. Це ніби тече природним чином всередині вас.

Спрямуйте любов на цю людину зараз з вашого серця, з вашого розуму. Так як вам це видається правильним і комфортним зараз. Якби якась частина вашої енергії могла б доторкнутися до енергії цієї людини і передати їй вашу турботу, і трепетність, і дбайливість. Подивіться, як всередині ви себе відчуваєте, коли ви даєте любов тому, кого вам любити легко.

Тепер, немов переверніть сторінку книги, і подумайте про людину, яку ви трохи знаєте. Може бути це продавець в магазині. І ви його бачили точно більше, ніж один раз. І вам здається, що він звичайна людина і нічого з себе такого не уявляє. Тобто він нейтральний для вас.

Спробуйте направити ваше почуття турботи, любові та побажання умиротворення в серці цій людині, яку ви знаєте мало. Можна сказати, майже не знаєте. І відчуйте, як ви себе відчуваєте, коли ви направляєте ось таку спонтанну любов, нічим незаслужену, незв'язану ні з чим, іншій людині, незнайомій. Чи відрізняється це від першого варіанту?

І зараз уявіть, що десь у Південній Африці або в Австралії, або в Швеції, або в Канаді, або в Польщі, або у Великій Британії, або в Сан-Франциско, десь живе якась людина, чоловік або жінка, може це дитина. Просто уявіть, як ця людина могла виглядати. Ви його не знаєте, але ви розумієте, що ця людина швидше за все існує.

Намалюйте риси цієї людини у своїй уяві. Незнайомої людини. І відправте цій людині свою любов. Подивіться, як реагує ваше тіло, що відбувається всередині вас.

І тепер зробіть м'який вдих і м'який видих. І дбайливо наскільки для вас це комфортне відкрийте очі.

2. Робота з листами. «Листи, що зцілюють»

Мета: зниження рівня емоційної напруги.

Завдання:

- навчи слухати і чути внутрішнє «Я»;
- допомогти відпустити почуття та емоції, які доставляють дискомфорт, відреагувати їх і усвідомити;
- допомогти зрозуміти і висловити значущі думки і почуття.

Алгоритм роботи

1. Напишіть лист, в якому досить докладно, ви повинні викласти всі свої переживання, події та їх вплив на ваше життя. Ви також можете поставити запитання людині, якій пишете лист.

2. Напишіть відповідь на ваш лист від імені тієї людини, якому писали лист. Відповідь, яку ви боялися почути вголос. Але у вас є припущення про те, як би ця людина відповіла або як би вам хотілося, щоб він вам відповів.

3. Третій і наступні листи - ці листи найважливіші, оскільки саме вони приносять звільнення. Уявіть, що ви і цей чоловік однаково каєтеся. Ви розповідаєте цій людині про свої позитивні наміри. І від його імені пишеть четвертий лист про його позитивних наміри. Ви ведете з ним діалог до тих пір, поки не домовитеся між собою. Ви прощаєте один одного і на цьому прощаєтеся.

3. Практика «Мої опори»

Мета: відновлення і підтримка позитивної самооцінки, віри в свої сили.

Інвентар: вушні палички, рафіноване соняшникове олія, аркуш паперу А4.

Алгоритм роботи

Візьміть аркуш паперу А 4. Вушну паличку обмакніть в масло і намалюйте «фотографію», де ви зі своїми друзями. Це можуть бути ваші близькі люди, ті, з ким вам добре. Подумайте, кого ви намалюєте першим. Намалюйте його, будь ласка.

Зараз намалюйте другу людину, того, з ким вам буває добре, того, кого вам зараз дуже хотілося б обійняти. Подумайте, з ким вам ще буває добре, з ким вам приємно спілкуватися. Намалюйте ту людину.

А зараз, в цьому просторі, намалюйте себе. Але не як людину, а як щось, що об'єднує всіх цих людей. Наприклад, намалювати себе, як сонце, яке оточує всіх цих людей, зігріває їх, дає їм турботу, все що їм потрібно.

Тепер, коли ви намалювали своїх трьох друзів, акуратно підніміть малюнок, який ви намалювали, як би на світ. Відчуйте вашу любов, яка до них спрямована. Подумайте про те, що якщо вам пощастить у житті, ви їх побачите, то ви будете дуже міцно обійматися. А якщо ви не побачите, то ви будете продовжувати шукати можливість діалогу в тій формі, яка є. Але це люди дуже особливі для вас. Побачте, як ці люди, крізь час і простір дивляться

на вас. Відчуйте тепло. Усвідомте дуже важливу думку: «Ви не одна (не один) у цьому світі».

4. Кіноterapia «Єдине життя»

Мета: допомогти усвідомити клієнтові його життєві смисли, в тій новій реальності, в якій він зараз опинився.

Інвентар: відеоролик «Єдине життя»

youtube.com/watch?v=1CG5oGkgGvk

Алгоритм роботи

Коли ви будете дивитися цей ролик, подумайте і дайте відповідь на питання: «Якщо взяти чашу терезів і на одну чашу терезів покласти ваше задоволення своїм життям, а на іншу чашу терезів покласти ваше невдоволення своїм життям, що переважить?» Тут дуже важливо бути чесними. Тому що тільки з цього етапу почнеться зміна.

Бесіда після перегляду.

«Подорожі в часі». У своєму бажанні повернути минуле, ми потрапляємо в стан дитини. І звідти ми падаємо вниз. Тому що ми не беремо там на себе відповідальність. Ми не готові приймати те, що відбувається з нами в житті зараз. Ми не готові погоджуватися з тією реальністю, яка є зараз.

Зустріч 7.

1. Теоретичний блок. Презентація: «Співчуття до інших і до себе».

2. Практичний блок.

1. Кіноterapia «Будинок з маленьких кубиків»

Мета: створити простір, в якому людина змогла б відчати себе здатною впливати на власне життя. Допомогти усвідомити його життєві смисли, в тій новій реальності, в якій він зараз опинився.

Інвентар: відеоролик «Будинок з маленьких кубиків»

Відеоролик відображає здатність приймати «обставини непереборної сили» — це хвороба, це смерть, це старість. І коли клієнт розуміє і приймає, то

наше справжня життя стає більш живим, більш наповненим. Тому що він вже не направляє свій час на неважливі речі. Але якщо він кожен день сподівається повернути молодість, сподівається повернути те, що було тоді, то це дорога в нікуди.

Цей фільм — це роздуми. У ньому показано достатню кількість залежностей. І спосіб того, як клієнт взаємодіє зі своїм минулим. Це важливо з ним обговорити. Цей фільм про устрій людського життя.

2. Техніка «Контейнування»

Мета: зниження рівня тривоги, емоційної напруги і страху.

Завдання:

- створення безпечного простору, в якому людина може почати діалог з проблемним почуттям, яке його хвилює;
- навчання навичкам саморегуляції, які засновані на уявленні про створення різного роду символічних контейнерів.

Інвентар: чистий аркуш паперу А3, олівці (можна робити фарбами)

Алгоритм роботи

1. Подумайте, будь ласка, про те які неприємні думки, спогади, почуття, фізичні відчуття або якісь ситуації існують зараз у вашому душевному просторі. Покладіть руку в область грудної клітини і спробуйте відчувати, що зараз у вас в душі. Яке «сміття» там зібрався. Від чого хочеться звільнитися. Від чого на душі важкого. Запишіть у своєму зошиті. Наприклад: «Зараз я відчуваю безсилля щодо цієї людини».

Зараз спробуйте уявити, як міг би виглядати контейнер, в який ви могли б помістити на деякий час ці неприємні почуття. Як би він виглядав? З якого цей контейнер був би матеріалу?

2. Візьміть чистий аркуш паперу, олівці та зобразіть цей контейнер. Зобразити місце, в якому знаходиться цей контейнер. Це може бути капсула на дні море. Це може бути якийсь спеціальний бокс на космічному кораблі десь, взагалі, в іншій галактиці.

Що за контейнер? Як він виглядає? Як він закривається?

Де контейнер знаходиться?

3. Техніка «Вісім квадратів».

Мета: проживання невідредагованих негативних почуттів

(можливе застосування в ситуації гострих емоційних переживань)

Завдання:

- проживання «зацементованих» емоцій, виведення їх безпечним способом;
- перехід зі стану «мінус» у стан «нуль»;
- зниження рівня тривожності з приводу прожитої раніше психотравмуючої ситуації.

Інвентар: аркуш паперу А 4, олівці.

Алгоритм роботи

Розташуйте аркуш паперу А4 горизонтально. Поділіть його на вісім рівних частин. У вас повинно вийти зверху чотири квадрати і знизу чотири квадрати. Всього у вас має отримати вісім.

Згадайте ситуацію, яка викликає у вас негативні почуття. Ту ситуацію, яка вас турбує. У квадраті № 1 - це верхній лівий квадрат. Зобразіть свої почуття на даний момент щодо цієї ситуації.

Квадраті № 2 (Почали з верхнього лівого квадрата і пересуваємося в праворуч). Подумати про те, що був день, коли ця ситуація сталася з вами і був день до цього. І спробуйте, навіть якщо ви не пам'ятаєте зараз, уявити, як ви жили поки ця ситуація не трапилася. Ми називаємо це «ваші почуття за один день до неприємної ситуації».

Квадрат № 3 (ще правіше). Квадрат «Ваші почуття через день, коли ви дізналися або, коли ця ситуація сталася».

Квадрат № 4 - це верхній правий квадрат. Цей квадрат називається «Ваше почуття один місяць потому».

Квадрат № 5 - знаходиться під четвертим. Він називається «Ваші почуття через один рік».

Квадрат № 6 - знаходиться під третім. Квадрат називається «Останній день життя цього почуття».

Квадрат № 7. Він знаходиться під квадратом № 2. Називає цей «Трансформація почуттів». Це момент, коли щось завершує своє існування, розпадається в біле світло.

Квадрат № 8. Називається «Зародження світла». Кожного разу, коли щось припиняється, воно приходить у чомусь прекрасному. Велика частина поганих вчинків були або для того, щоб допомогти, як людині здавалося правильним, або для того щоб звільнитися від свого болю. Уявіть, як з цього почуття, яке так довго приносило вам біль, зароджується щось хороше. Намалюйте, будь ласка. Подивіться зараз на той стан, в якому ви перебуваєте.

Питання для обговорення:

- Якщо оцінити за десятибальною шкалою тяжкість почуття до роботи і після роботи, як би ви це оцінили?

- Малювання в якому квадраті викликало у вас більш яскраві почуття? Це можуть бути і почуття і позитивні, і негативні.

- Як змінювалися ваші почуття в процесі роботи?

- Що важливого про цю ситуацію у своєму житті ви зрозуміли або відчули саме зараз?

- Який цінний урок ця ситуація несе для вас?

- Чого ця ситуація покликана вас навчити?