

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Адаптивні функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу у жінок»

Студента (ки) 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Матвєєвої Г.Є.

Керівник: Лісеная А.М., старший викладач кафедри
психологічного консультування і психотерапії
факультету психології Харківського національного
університету імені В.Н. Каразіна.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО АДАПТИВНИХ ФУНКЦІЙ	5
1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен	5
1.2. Роль адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу ..	11
1.3. Шляхи розвитку та особливості адаптивної функції в умовах війни у жінок	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	19
2.1. Опис вибірки та методів емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	23
Висновки до другого розділу	33
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36
АНОТАЦІЯ	38

ВСТУП

Війна є однією з найскладніших ситуацій для людства. Це явище, яке пригнічує, злить, вводить в оману, змушує відчувати весь спектр емоцій і водночас не володіти ними. З початку повномасштабного вторгнення нестерпний біль торкнувся кожного українця, змінивши назавжди погляди на речі, які до цього здавались неважливими. Сучасні українці стикаються з труднощами у адаптації до наявних умов проживання, зміні планів як коротко так і довгострокових, зміні життєвих обставин в загальному, що в свою чергу беззаперечно впливає на їх емоційний стан. Звичайно, кожна особистість має власну реакцію на певну подію і коли виникає стресовий фактор, він стає каталізатором вміння людини справлятися з собою і своїми емоціями. Відповідно тут і необхідна важливість і сила поняття емоційний інтелект. Це особистісна компетентність людини ідентифікувати, контролювати і виражати емоційні явища, вміти справлятися і працювати з ними. Наразі як ніколи необхідно використати всі можливості пластичності емоційного інтелекту задля зменшення стресу, кращого вміння до адаптації, контролю власних емоцій та їх проявів.

Емоційний інтелект доволі невивчене і молоде поняття, його уведенням, розглядом займались як зарубіжні так і вітчизняні дослідники – І. Андрєєва, Р. Бар-Он, Т. Березовська, Дж. Блок, О. Власова, Д. Гоулман, С. Дерев'янка, М. Зайднер, В. Зарицька, Д. Карузо, М. Кетс де Врінс, Н. Коврига, П. Лопес, П. Селовей, Р. Стернберг та інші. Дослідники займались вивченням аспектів емоційного інтелекту, його структурою і природою. Варто додати, що сама необхідність розмежувати поняття «інтелект» була викликана несправедливістю на думку деяких дослідників, пов'язана з тестами IQ, що вимірюють виключно логіко-математичний інтелект. З'явилась пряма необхідність оцінки поведінки та емоцій людини, що не завжди і не за всіх умов залежать від коефіцієнта інтелекту. Тож, Дж. Майер та П. Селовей перші вжили «Емоційний інтелект» як поняття, що визначався як регулювання, сприйняття, пояснення, керування, розпізнавання своїх та чужих емоцій. Автори запропонували модель емоційного інтелекту, яка складалась з некогнітивних знань, що базуються на емоційній обізнаності та передбачала розвиток особистісних здібностей для

переробки інформації. Отже, П. Селовей та Дж. Майер одні з перших вказали на наявність непорушних зв'язків між інтелектом та емоціями, що надало людству можливість посилити контроль над володінням свого життя і себе.

У роботі розглянуто яким чином емоційний інтелект є чинником психологічної адаптації саме у жінок в умовах війни. Власне, проблема адаптації розроблялась у працях І.П. Павлова та Г. Сельє, сучасні науковці також приділяють увагу цій темі, як І.М. Пивоварчик та С.О. Лукомська. Термін «адаптація» означає пристосування органів чуття до особливостей стимулів, які на них впливають, з метою оптимального сприйняття та запобігання перенапруженню рецепторів. Це означає, що адаптація пов'язана з пристосування до будь-яких умов та подолання екстремальних стресових ситуацій, що може в свою чергу забезпечити емоційний інтелект.

Актуальність роботи полягає у наслідках шаленого розвитку людства, де все складніше балансувати інтелект з експансією знань. Емоційний інтелект видозмінюється, набуває власних характеристик, він є сучасною силою управління людьми, яка ще до кінця не досліджена. Будь-які його зміни (чи то розвиток чи деградація) лишають відбиток досвіду у житті. Важливо розглянути саме це поняття та його адаптивні функції, бо у сучасному світі є надмірно багато політичних, економічних й соціальних перетворень.

Об'єкт – емоційний інтелект.

Предмет – адаптивні функції емоційного інтелекту у жінок в умовах воєнного часу.

Мета – дослідити адаптивні функції емоційного інтелекту у жінок в умовах воєнного часу.

Завдання:

1. Провести аналіз наукової літератури з теми дослідження.
2. Провести диференційну оцінку емоційного інтелекту у жінок.
3. Дослідити адаптивні можливості жінок.
4. Дослідити адаптивні функції емоційного інтелекту у жінок.

Характеристика вибірки – У дослідженні брали участь 50 жінок різних вікових груп від 30 до 50 років, які перебували під час повномасштабного вторгнення на території України.

Методи дослідження та методики:

- Теоретичні – аналіз наукових джерел з теми дослідження про феномен емоційного інтелекту та його адаптивні функції.

1. Методика на визначення емоційного інтелекту Д. Люсіна
2. Методика на визначення коефіцієнту емоційного інтелекту Голла
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» Маклакова.

- Математико-статистичні (було використано програму SPSS) –

1. Кореляційний аналіз Спірмена
2. U-критерій Шапіро-Уїлка

Гіпотеза – чим вище показник емоційного інтелекту, тим вище є його адаптивні функції.

Практична значущість – дане дослідження допоможе краще розуміти особливості адаптивних функцій емоційного інтелекту жінок у стані війни.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО АДАПТИВНИХ ФУНКЦІЙ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен

Емоційний інтелект має найменшу історію вивчення. Саме поняття вперше побачило світ у 1983 році завдяки відомій монографії Г. Гарднера «Frames of mind». У роботі було дане визначення вищевказаного поняття у двох формах його репрезентації - міжособистісної та внутрішньоособистісної. Він пропонував власну модель, що включає в себе кілька видів інтелекту, автор вказує, що кожна ділянка мозку відповідає певній функції «...нервова система складається з функціональних одиниць, які обіймають керівні посади мікроскопічним здібностями і розташовуються в стовпчиках сенсорної і лобової часток головного мозку людини». Можна зробити висновок, що Г. Гарднер бачить можливість існування безлічі інтелектів через фізіологію й анатомію людського мозку. Автор виділяє типи інтелекту, маючи певні критерії, а саме:

1. Потенційна ізоляція в результаті мозкової травми.
2. Існування розумово відсталих, вудеркіндів.
3. Помітний набір основних операцій.
4. Особлива історія розвитку та відмітний набір «кінцевих» характеристик.
5. Еволюційна історія та еволюційна пластичність.
6. Підтримка з боку експериментальної психології.
7. Підтримка з боку психометрії.
8. Сприйнятливність до розшифровки символічних систем.

Базуючись на цьому, Гарднер виділяє 6 типів інтелекту як самостійних мозкових модулів[12]:

- 1) Лінгвістичний або вербальний інтелект. У цьому інтелекті працюють механізми, які відповідальні за смислову, фонетичну та граматичну складові мови, за використання мови як такої.
- 2) Музичний інтелект - включає в себе здатність до створення, передачі та розуміння смислів, які закладені в звуках.
- 3) Логіко-математичний інтелект - оцінюється тестами IQ, це здатність до абстрактного мислення.

4) Просторовий інтелект - дозволяє сприймати зорові образи, просторову інформацію та відтворювати це.

5) Тілесно-кінетичний інтелект відповідає за вирішення завдань при використанні власного тіла, це тонка і груба моторика.

6) Особистісні інтелекти - внутрішньоособистісний (розпізнавання власних почуттів) та міжособистісний (розпізнавання почуттів інших людей).

Дана робота піддалась критиці, адже мала в своїй основі замало досліджень та поняття інтелекту було занадто широко описане.

Найперша наукова розробка моделі емоційного інтелекту належить Дж. Мейеру та П. Селовею[11], вони роз'яснили поняття так – це здатність когнітивно переробляти інформацію, що міститься в емоціях, а саме – визначати сенс емоцій, їх зв'язки, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та ухвалення рішень. Також, автори зазначили, що модель емоційного інтелекту є конструктом, який включає в себе чотири компоненти (названі «гілками»). Отже, це є –

1. Сприйняття, ідентифікація емоцій (як власних, так і оточення), визначення емоцій інших людей крізь витвори мистецтва, зовнішній вигляд, поведінку, ідентифікація та диференціювання істинних й неправдивих виразів почуттів.

2. Фасилітація мислення – це здатність викликати певну емоцію та вміти її контролювати. Емоції концентрують увагу на важливу інформацію, контролюють настрій та стан особистості.

3. Розуміння емоцій – здатність до розуміння й аналізу складних емоцій, емоційні переходи та також використання цих емоційних знань. Людина спершу класифікує емоцію, аналізує/розпізнає, інтерпретує та отримує досвід і знання в заключенні цієї дії.

4. Управління власними емоціями та почуттями оточення. Це є регуляція рефлексії емоцій, що необхідна людині для розвитку, як інтелектуального так і емоційного. Адже, управління емоціями дозволяє усвідомлено надавати оцінку та

доцільність, ясність наявним емоціям, також дозволяє або стримувати або ж підвищувати емоції.

Необхідно зазначити, що автори цієї концепції мали на увазі, що кожна «гілка» «спирається» на попередню, що створює певну ієрархію наданих пунктів в моделі емоційного інтелекту.

Дослідженням емоційного інтелекту також займалися такі вчені – Р. Бар-Он (емоційний інтелект як сукупність взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетентностей та навичок), Д. Гоулмен [12] (емоційний інтелект як предиктор успіху в житті), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), С.Стайн, Г. Бук (емоційний інтелект як система емоційних вмінь). Взагалі поняття «емоції» та «інтелект» доволі довго не порівнювались, між ними не бачили зв'язку. Обумовлено це було тим, що емоції сприймалися біологічно обумовленим фактором, тоді як інтелект характеризувався вищим рівнем організації природньої діяльності. Саме цю проблему співвідношення понять розглядали й вивчали – Л.С. Вигодський, С.Л. Рубінштейн, В.В. Бойко, Б.Г. Ананьєв та інші. До відкриття американських психологів П. Селовея та Дж. Мейера деякі вчені крок за кроком наближались до винайдення, визначення нерозривного зв'язку між інтелектом та емоціями. Наприклад, Б.А. Базима та М.А. Густяков у ході емпіричного вивчення впливу кольору на психіку, довели, що емоційний стан людини піддається впливу та змінам через колірне рішення, що безумовно має вплив на розумову діяльність особистості. Т. Рібо досліджував емоційну пам'ять, це продовжили Ю.Л. Ханін та П.П. Блонський. У 1991 році було введено поняття «емоційний слух» В.П. Морозовим, в цьому ж періоді Селовей та Майер представили світу свою концепцію.

Д.В. Люсін вважає, що поштовхом до визначення EQ було формулювання поняття соціального інтелекту, боцімто це було точкою відліку. Соціальним інтелектом займалися Е. Торндайк, Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та Х. Гарднер, останній, як вже вказувалось вище, найближче підійшов до ідентифікації поняття емоційного інтелекту. Саме поняття соціального інтелекту ввів Торндайк, він визначив це таким

чином «це є здатність розуміння людей, чоловіків і жінок, хлопчиків і дівчаток, уміння поводитись з людьми та і розумно діяти у відносинах з людьми». Не можна не помітити як перегукуються поняття, особливо маючи інформацію наразі, що емоційний інтелект розглядається як підструктура соціального.

Підходи до розуміння емоційного інтелекту відповідно різняться серед авторів. Згідно з концепцією Селовея та Мейера, структура ЕІ має ряд здібностей, на які емоції впливають. А ось Д. Гоулман [12] на відміну від них зазначив, що емоційний інтелект має можливість розвиватись протягом життя, вдосконалюючись. Він розширює межі та додає компоненти-

1. Самосвідомість
2. Самоконтроль
3. Соціальна чуйність
4. Управління відносинами

Вивчення і надання поняття явищу, яке пояснює вміння людини аналізувати себе й оточення звичайно піддавалось критиці, концепцію емоційного інтелекту вважали, що поняття «інтелект» є недоречним, замість нього пропонуючи «компетентність». Пояснення звучало таким чином, що нібито інтелект визначається як здатність, та немає унікальних здібностей, що пов'язані з емоціями. Також, у критиці було зазначено, що емоції підміняються інтелектом і відштовхуючись від цього є неправильним поняття «емоційного інтелекту».

Яким чином можна роз'яснити цю критику? Це доволі зрозуміло, адже є певна складність розуміння феномена емоційного інтелекту. Сучасна психологічна теорія не дає пояснення поняття «інтелект». Цитуючи І.Н. Андрєєву, на сьогоднішній день, інтелект, як психологічний феномен, переживає кризу. Авторка проаналізувала сучасний стан проблеми емоційного інтелекту на основі підходу М.А. Холодної [2], що у свою чергу виділяє два напрямки вивчення інтелекту - тестологічний та експериментально-психологічний.

Для чого нам необхідна навичка розуміння емоцій? На що вказує високий емоційний інтелект? І чи він потрібен? На сьогодні ми розуміємо, що вивчення

власного емоційного інтелекту вказує на дослідження власного внутрішнього світу, що є вагомим показником розвитку людини як особистості, набуття індивідуальності. Емоційний інтелект формується протягом всього життя, він здатен до змін за потреби або за певних обставин, в яких полягає людина. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішення, з чого і побудовано, власне, життя [5]. Особистість аналізує набути знання і досвід, формуючи цим рішення щодо чогось, в результаті отримуючи також знання і досвід, емоційний інтелект подвоює шанси людини на розвиток, покращення.

Неможливо не вказати важливу роботу щодо емоційного інтелекту, що вийшла у 1995 році, книга Д.І. Гоулмана «Емоційний інтелект». Автор додав до компонентів когнітивних здібностей ще особистісні характеристики, беручи до уваги ранні роботи Мейера та Селовея. Ці характеристики це емоційна самосвідомість, самооцінка, приборкання емоцій, відкритість, адаптивність, воля до перемоги, оптимізм, ділова обізнаність та ентузіазм.

На відміну від Гоулмана, Бар-Он відмовляється відносити до емоційного інтелекту когнітивні здібності, його визначення емоційного інтелекту звучить так – «всі не когнітивні здібності, знання і компетентність, що дають людині можливість успішно справлятися з життєвими негараздами». Компоненти, що він виділив як складові EQ-

1. Пізнання себе, усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування, це емпатія, соціальна відповідальність.
3. Здатність до адаптації, до вирішення проблем, гнучкість.
4. Управління стресовими ситуаціями, стійкість до стресу, контроль імпульсивності.
5. Переважаючий настрій – щастя й оптимізм.

Концепції є різні з приводу емоційного інтелекту, як і критерії в їх основі, але їх об'єднує те, що є тісна взаємодія та взаємовплив емоційних і когнітивних компонентів у формуванні особистості.

Отже, основні складові емоційного інтелекту [4] –

1. Самосвідомість. Вміння вірно тлумачити власні емоції.
2. Володіння собою, а саме – зберігати емоційний баланс, вміти відслідковувати зміну настрою та розуміти як з цим впоратись
3. Соціальна свідомість- розуміння оточуючих. Вміти надавати підтримку.
4. Управління взаємовідносинами- навичка будувати стосунки, бути в соціумі активним.

Особистості з низьким рівнем емоційного інтелекту мають невпевненість, надмірну критику власних дій і дій оточуючих, складність у спілкуванні, побудовані відносин. Люди ж з високим рівнем емоційного інтелекту навпаки вміють контролювати себе, аналізувати власні дії, надавати їм об'єктивну оцінку, будувати соціальні зв'язки і так далі.

Розвивати емоційний інтелект можна різними способами, як наприклад використовувати тренінги, як сімейні так і індивідуальні, вдаватись до психоаналізу, вивчаючи себе через певний запит, активно взаємодіяти з суспільством, в цьому і є феномен, адже це буквально ключ до покращення власного добробуту шляхом вивчення індивідуальних особливостей та рис.

1.2. Роль адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу

Адаптивна функція емоційного інтелекту [1], що обрана як предмет дослідження даної роботи, є внутрішньою детермінантою людини, тож дослідження її зміни в умовах воєнного часу надає можливість краще орієнтуватись на перспективу покращення емоційної стійкості людей. Люди поширюють тривожність та свої страхи через соціальні мережі, статті, медіа, в розмовах, продиляються

новини, вони заглиблені в ситуацію повністю і це не дозволяє відчувати спокій, почути власні думки. Війна вразила всіх, кожного по-своєму, забравши домівку, можливості, спокійне життя. Без виключень війна вразила і емоційний інтелект українців, пригнітивши його з самих перших днів. Ми живемо з постійним страхом, що знову втратимо домівку або нам зашкодять ще більше. Тепер довготривале планування здається тимчасово заблокованою функцією, адже очікування змінились, паралельно з обставинами. Також неможливо не помітити симптоми стресу – поганий сон, напруга, втома, тахікардія, як фізичні, гнів, сором, порожнеча як емоційні. З когнітивних реакцій це погана концентрація уваги, нерішучість та занепокоєння. Тривалий стрес доволі виснажливий, на фізичному та емоційному рівні, що свідчить про пряму шкоду емоційному інтелекту.

Для збереження психічного здоров'я або зменшення напруги на особистість необхідно розвивати стресостійкість [4]. Це є сукупність якостей, що дозволяють переживати неприємні ситуації й обставини без шкоди відносно здоров'я індивіда та його діяльності. Рівень емоційного інтелекту за словами Н. Ковриги [11] має значення у набутті стресостійкості, авторка зазначає, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту не можуть регулювати поведінку на «надситуативному» рівні. Індивід формує певні установки, які в свою чергу формують його поведінку, контролюючи вплив негативних емоцій та власну реакцію на них. 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». Г.Л. Розанна зі співавторами досліджували, чи нейтралізує емоційний інтелект наслідки гострого стресу, і прийшли до висновку, що «емоційний інтелект був адаптивним лише в певних контекстах і що результати відрізнялися залежно від типу подразника/тригера та способу вимірювання коефіцієнту емоційного інтелекту».

Леонтьєв [10] же підтверджує феномен людської адаптації, він вказує, що завдяки рівню психіки, яку має лише людина, вона може не тільки адаптуватись, але й адаптувати.

Явище адаптації [15] тісно пов'язано з стресозахисною функцією емоційного інтелекту, адже в залежності від кількості стресових факторів, їх видів, ставлення людини до них виконується і адаптивна функція. Наявність стресів показує вміння особистості вирішувати нагальні питання, справлятися з різними ситуаціями, реагувати та контролювати власні емоції, а відповідно згодом адаптуватись до факторів що виникли, будуючи стратегії вирішення проблеми. Тож, якщо людина може перебувати в стані працездатної мобільності під час стресової ситуації, це вказує на те, що стрес виконує корисну адаптивну роль. Він тренує організм, підвищує стресостійкість, розширює амплітуду емоції і надає новий досвід. Але стрес може і перевищувати адаптивні ресурси особистості, в результаті зашкоджуючи виникненням дезадаптивних емоцій – люті, тривози, ненависті, також виникає виснаження та неврози.

Отже, з вищевказаної інформації можна зробити висновок, що легше вміти попереджати себе перед виникнення стресового фактору для запобігання ускладнення адаптації людини в майбутньому. Але якщо стресу не вдалось уникнути, як вчинити далі? Необхідно вказати, що попередження стресу та його подолання мають назву «копінг» [13], воно характеризує поведінку в екстремальних ситуаціях. Завданням копінгу є пом'якшити, уникнути або вирішити труднощі. Відповідно до обраної стратегії можна говорити за рівень адаптивної функції емоційного інтелекту.

У відносно стабільних умовах індивіду може бути складно адаптуватись через невміння використовувати копінг-стратегії, але якщо розглянути адаптивну функцію в умовах воєнного часу?

Війна передбачає зміну соціальних умов, зміну патернів поведінки, набуття певної відповідальності, збільшення стресогенних факторів, страхів та поведінки. В плані успішності проходження процесу адаптації велику роль грає емоційний

інтелект, надаючи людині вибір – піддаватись стресу та штучно спрощувати складні ситуації чи творчим шляхом підійти до їх вирішення.

1.3. Шляхи розвитку та особливості адаптивної функції в умовах війни у жінок

В умовах воєнного часу людина стикається з перманентним стресогенним чинником та мусить щодня сприяти стійкості власного емоційного інтелекту для збереження моральної безпеки. Вміння стабілізувати свій стан є однією з важливих характеристик емоційного інтелекту та напряду стикається з розвитком стресозахисної та адаптивної функції.

Важливо вказати, що стрес – це реакція організму на те, що він не в силах подолати, якщо ця реакція є тимчасовою, людина може адаптуватись швидше. Стан війни на сьогодні для нас є стабільним, отже яким чином справитись з щоденними стресовими факторами і допомогти собі адаптуватись?

Когнітивно-поведінкова терапія та метод десинсебілізації допоможуть у переживанні подій. Вони, за постійного користування, можуть надати людині можливість відбудувати здорову психіку, навчать адаптуватись до наявних умов.

Під час переживання стресових ситуацій люди формують копінг-стратегії, що є способами психологічної діяльності, спрямованими на подолання стресогенних факторів. Так як це є свідомою дією, необхідно визначити власні поведінкові стратегії та уникнути негативних, що більше зашкоджують здоров'ю, хоч і можуть бути соціально прийнятними. Такі як паління, вживання алкоголю. Американський психолог Р. Лазарус визначив в загальному такі копінг-стилі:

1. Конфронтаційний копінг. (Активні, іноді агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь готовності до ризику, конфліктності, імпульсивності.)

2. Дистанціювання. (Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її суб'єктивну значимість через переключення уваги, відстороненості, знецінювання тощо.)

3. Самоконтроль. (Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій, або повне пригнічення емоцій.)

4. Пошук соціальної підтримки. (Пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, співчуття або порад серед оточуючих).

5. Прийняття відповідальності. (Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.)

6. Втеча-уникнення. (Дії для швидкого зниження емоційного тиску проблеми через втечу, уникнення або ігнорування проблеми)

7. Планування вирішення проблеми. (Проблемно-фокусований стиль, пошук раціональних зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.)

8. Позитивна переоцінка. (Фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійну складову.)

Когнітивно-поведінкова терапія, як було вказано вище, допоможе людині (на основі її копінг-стратегії) працювати з інтерпретацією, міняючи ставлення до самої ситуації. Також є техніки швидкої самопомоги. Їх буде вказано нижче.

Найважливішою навичкою емоційного інтелекту [10] в умовах стресу є швидке пристосування та вміння стабілізувати свій психологічний стан. Для цього існує велика кількість технік, такі як – заземлення, ресурсні техніки, техніки дихання, тілесні та інші. Людина також має працювати з побудовою власних кордонів, може практикувати міндфулнес для уникання перенавантаження стресогенними факторами.

Дихальні техніки підпорядковують зниження стресу, адже базуються на контрольованому диханні з збалансованим ритмом. Саме тому медитації користуються популярністю, адже увага там зосереджена на контролі дихання. Техніка заземлення повертає людину у сьогодення під час стресової ситуації за

допомогою п'яти пунктів, де по черзі від п'ятого до першого необхідно перерахувати предмети поблизу себе за різницю характеристик. Увага переноситься на навколишній світ, формуючи бажану рівновагу між внутрішнім і зовнішнім особистості.

Тілесні техніки зосереджуються на впливі на тіло певним чином. В. Райх, учень З. Фрейда, розробив цю концепцію лікування, засновуючись на конституції тіла. Суть полягає у подоланні стресу шляхом підбору індивідуальних фізичних вправ.

С.Б. Кузікова [15], досліджуючи кризові ситуації, в особливості, коли є збіг декількох подій, зазначає, що під їх впливом порушується баланс між внутрішнім та навколишнім світом особистості. Авторка переконана – для оптимістичних змін емоційного інтелекту потрібен самоаналіз та пошук сенсу життя, спираюсь на роботу В. Франкла, вона зазначає, що без вивчення автентичності, виникає «екзистенційна криза». Автентичність це спосіб розуміння власної свободи, згоди з собою, однак розвиток автентичності неможливий без урахування картини світу оточуючих людей. Екзистенційна криза в свою чергу тісно пов'язана з емоційним інтелектом, адже може стати як рушієм до адаптації в нових умовах, так і якорем. Результат цього залежить від роботи людини над цим питанням та вихідні особливості психіки індивіда.

Т.В. Скорик та А.О. Міненко [14] вважають, що арт-технології мають значний вплив на розвиток функцій емоційного інтелекту. За їх словами - «Арттехнології – 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». Дійсно арт-технології допомагають у розвитку емоційно-вольової сфери, розуміти мотиви поведінки та внутрішні конфлікти, адже художні образи сприяють гармонізації та заспокоєнню емоційного стану, завдяки ним можна набути 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».

Дослідники також виділяють такі компоненти розвитку емоційного інтелекту за допомогою засобів мистецтва та творчості в загальному [14]:

- 1) емотивно-когнітивний, що включає знання про емоції, здатність їх ідентифікувати, аналізувати та встановлювати причини їх прояву.
- 2) емоційно-ціннісний, що включає в себе емпатії, оцінку значущості для особистості власних емоцій та емоцій оточуючих.
- 3) емотивно-діальний, включає асиміляцію емоцій у мисленні, управління власними емоціями та корегування їх за допомогою мистецької діяльності, перетворення негативних емоцій у позитивні;

Однією з поширених технік арт-терапії є ізотерапія, суть в тому, що процес і результат малювання може бути засобом подолання тривожності, страху, невпевненості, негативних переживань. Воно надає можливість в індивідуальному порядку висловити власні почуття й емоції, проявити себе без слів.

Варто вказати на ефективність музико терапії, що її досліджували Т.Ю. Черноус та В.О. Каламаж. Автори довели, що використання засобів музики регулює психоемоційну та когнітивну активності під час війни, вони є ефективними засобами активації стреспереборюваних стратегій, високорозвинутих компетенцій емоційного інтелекту.

М.М. Орос провів дослідження стосовно впливу війни на психіку людини, залучаючи різні статі, розглядаючи військових та ВПО (внутрішньо-переміщених осіб). Результати показали, що з такою широкою вибіркою більш схильні до тривожних й депресивних станів, ПТСР (пост-травматичний синдром) жінки-ВПО. Різниця в результатах не є великою, та в будь-якому разі вказує, що адаптивна функція емоційного інтелекту у жінок у відповідь на перманентний стресогенний фактор є не до кінця розвиненою.

І. Грузинська також виявила певні гендерні відмінності у розвитку окремих складників емоційного інтелекту. Вона визначила, що чоловіки мають кращі показники з керування емоцій, а жінки в свою чергу у ідентифікації їх. Роботи Г. Орме також вказують, що внутрішньо особистісні показники (здатність відстоювати свої

права, самоствердження), здібність справлятися зі стресом (контроль імпульсивності, стресостійкість), а також адаптивність (швидкість вирішення проблем тощо) більш виражені у чоловіків. Відповідно, жінки мають високий рівень за міжособистісними показниками емоційного інтелекту, тобто це – рівень емоційності, побудова міжособистісних відносин та соціальна відповідальність. Адаптивна функція емоційного інтелекту у жінок відповідно має певні особливості через більші показники емоційності, відповідальності та побудові відносин, адже адаптивність залежить перше від сприйняття інформації індивідом, потім обробці та аналізу, жінки інтенсивніше виказують власні емоції та аналізують їх і це свідчить про їх розвинену адаптивну функцію емоційного інтелекту, емпатію та емоційну обізнаність. В умовах війни жінки виражають власні страхи і тривогу через схильність до більшої емпатії, їх адаптивна функція емоційного інтелекту згідно С.В. Бикової [10] залежить лише від первинних даних психічної стресостійкості людини.

Висновки до першого розділу

1. Емоційний інтелект – це здатність когнітивно переробляти інформацію, що міститься в емоціях особистості, а саме : визначати сенс емоцій, їх взаємозв'язки, використовувати емоційну інформацію як базу для мислення та ухвалення рішень. Поняття емоційного інтелекту здобуло популярності завдяки роботі Д. Гоулмана «Емоційний інтелект», але перша модель ЕІ належить Саловей та Майєру, які невтомно працювали над тим, щоб ЕІ набув не лише наукового визнання, але й був соціально прийнятний як чинник благополуччя людини. Основна роль емоційного інтелекту та ціль – це відбиття внутрішнього світу людини шляхом регуляції, ідентифікації, розуміння власних емоцій та їх трактування у соціум. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є схвалення рішень людиною на основі осмислення власних емоцій, що в свою чергу є диференційованою оцінкою подій, що мають особистий сенс.

2. Роль адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах воєнного часу має неабияке значення за рахунок властивостей власне можливості до адаптації відносно стресогенних чинників. Будучи основою конструкту емоційного інтелекту, розвинена адаптивна функція забезпечує шлях до рівноваги, самовдосконалення, єдності внутрішнього та зовнішнього компонентів емоційного інтелекту. Адаптивна функція працює з наслідками стикання особистості з стресогенними чинниками, отже має властивість регулювати ставлення людини до викликаного тригера, чим і займає важливе місце для дослідження, враховуючи воєнний стан та необхідність осучаснити знання про властивості емоційного інтелекту та його компонентів.

3. Шляхи розвитку та особливості адаптивної функції емоційного інтелекту в умовах війни у жінок завдяки сучасним технікам, методикам мають певну різноманітність. Доцільно у використанні брати стабілізуючі техніки, власне для розвитку адаптивної функції. Крім технік та методик емоційний інтелект і його компоненти можна розвивати завдяки самоаналізу, пошуку власної автентичності, аналізу оточення і світу в загальному. З існуючих наразі сучасних методів розвитку емоційного інтелекту є арт-техніки, які включають в процес осягнення власних емоцій творчі мотиви [9]. Також допоміжними техніками і методами є: практика усвідомленості (mindfulness), методи когнітивно-поведінкової терапії для роботи з паттернами поведінки, практика групової терапії та волонтерство.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Опис вибірки та методів емпіричного дослідження

Адаптація емоційного інтелекту [3] доволі зрозуміле явище, але має ряд уточнень, враховуючи безліч обставин, які впливають на протікання самої адаптації. Питання, висвітлене в роботі об'єктивно є актуальним у сучасному світі, адже описує поняття адаптації емоційного інтелекту в умовах воєнного часу. Враховуючи, що повномасштабне вторгнення стало причиною перманентного стресу українців, огляд даної проблеми дає можливість краще пізнати її суть, відповідно розв'язати проблему всіма можливими способами. Не менш важливо дослідити адаптацію та її зв'язок з емоційним інтелектом [7] у жінок, які інакше реагують на фактор війни. Завдяки аналізу отриманих результатів є можливість ідентифікувати проблемні моменти та надавати більш якісну психологічну підтримку, шукати і створювати нові стратегії, орієнтуючись на наявну ситуацію. Також цінність даного дослідження полягає у можливості коригування психологічної, психотерапевтичної роботи з жінками, які пережили травмуючі події та допомогти переживати складнощі, стрес та тривогу кращим для психіки способом. Формування емоційного інтелекту, його розвиток під час війни [8] - випробування не лише для сучасної людини, такі обставини завжди ставили перешкоди на шляху до адаптації до життя в умовах війни, саме тому ми вирішили обрати об'єктом дослідження саме емоційний інтелект, він є корінням особистості людини, на нашу думку – основою для вивчення специфіки людської адаптації.

У даному розділі представлені використані в дослідженні методики, які сприяли інформативним та структурованим результатам роботи. Також ми обґрунтуємо вибір кожного з методів, пояснюючи його валідність, взявши за основу мету даної роботи. Проаналізуємо статистичні дані, їх достовірність.

Об'єкт– емоційний інтелект.

Предмет– емоційні функції емоційного інтелекту в умовах війни у жінок.

Мета – дослідити адаптивні функції емоційного інтелекту в умовах війни у жінок.

Гіпотеза - чим є вище показник емоційного інтелекту, тим вище адаптивні функції особистості в умовах війни.

Завдання:

1. Організувати дослідження (вибірка і методики).
2. Дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту з його адаптивною функцією.
3. Провести аналіз отриманих результатів за допомогою математичних методів.

Беручи до уваги нагальну ситуацію, а саме воєнний стан в країні, було опитано 45 жінок, які від початку повномасштабного вторгнення перебували на території України. Віковий діапазон опитаних від 30 до 50 років був взятий через те, що 80% жінок в Україні на даний момент в середньому значенні є віком від 30 до 50 років, що сприяє валідності результатів дослідження. Через вищезазначені умови опитування проводилось дистанційно для забезпечення комфорту та конфіденційності проходження методик кожного досліджуваного. За допомогою Google Forms респонденти заповнили форми з методиками забезпечує собі приватність.

Для досягнення нашої мети дослідження були задіяні такі методики як:

1. Методика на визначення емоційного інтелекту Д.Люсіна.
2. Методика на визначення коефіцієнту емоційного інтелекту Голла.
3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» Маклакова.

Для оцінки рівня емоційного інтелекту була використана методика.

Д. Люсіна, що заснована на багатокомпонетному підході до оцінки емоційного інтелекту. Люсін оцінює емоційний інтелект за такими параметрами як:

- Емоційне усвідомлення, що включає в себе здатність розпізнавати та розуміти власні емоції.
- Емоційне управління, що включає в себе здатність управляти та коригувати не лише свої, а і емоції оточуючих.
- Емоційна емпатія, що включає в себе здатність співпереживати та підтримувати власне оточення.

- Емоційна мотивація, що включає в себе використання власних емоцій для досягнення поставлених цілей.

Методика в свою чергу складається з 46 тверджень на які респондент відповідає, використовуючи шкалу з крайніми значеннями «зовсім не згоден» та «повністю згоден». Питання спрямовані на визначення досліджуваного власних та чужих емоцій, здатність їх регулювати та оцінювати.

Для оцінки різних аспектів емоційної компетентності було використано методику визначення емоційного інтелекту Голла, він також включає роботу з такими характеристиками як:

- Внутрішньо-особистісний інтелект (емоційна обізнаність та саморегуляція).
- Міжособистісний інтелект (емпатія та соціальні навички).
- Адаптивність (реагування на зміни).
- Стресостійкість (керування стресом та його наслідками).

Методика складається з 30 тверджень, на які респондент надає відповідь з такими крайніми значеннями як – «повністю не згоден» та «повністю згоден». Відповіді на питання відображають всебічну оцінку з врахуванням різних аспектів емоційного інтелекту.

Багаторівневий опитувальник на адаптивність Маклакова спрямований на вивчення та аналіз адаптивних можливостей індивіда на базі соціально-психологічних характеристик, які в свою чергу відображають особливості соціального й психічного розвитку. Маклаков ґрунтується на дослідженні процесу адаптації, пристосуванні індивіда до оточуючого середовища та розглядає ефективність адаптації відносно рівня емоційного інтелекту особистості. Так як процес адаптації динамічний, автор методики надав його складові, отже, необхідно акцентувати увагу на шкалах, які структурують методику за такими визначеннями:

- Шкали 1 рівня – описують типологічні характеристики особистості, надають акцентуацію характеру.
- Шкали 2 рівня – визначають дезадапційні порушення.

- Шкали 3 рівня – відповідають за комунікативний потенціал та регулювання поведінки індивіда.

- Шкали 4 рівня – визначають особистісний адаптаційний потенціал.

Методика складається з 165 питань, на які респондент надає відповіді «так» чи «ні», які стосуються особливостей стану та поведінки опитуваних.

Далі ми переходимо до аналізу отриманих емпіричних даних.

2.2. Аналіз та інтепритація результатів емпіричного дослідження

Першим етапом нашого дослідження став аналіз особливостей прояву емоційного інтелекту у жінок за методикою Д.В. Люсіна з використанням описової статистики. Результати аналізу представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Описова статистика особливостей прояву емоційного інтелекту у жінок за методикою Люсіна

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших
Кількість	44	44	44	44	44
Мода	34.000	17.000	22.000	24.000	26.000
Середнє	29.227	20.409	25.614	22.636	27.364
Стандартне відхилення	5.103	6.263	5.332	4.904	5.819
Мінімум	18.000	10.000	13.000	9.000	12.000
Максимум	36.000	33.000	36.000	30.000	36.000

У процесі проведення методики на визначення емоційного інтелекту Д.В. Люсіна було визначено такі висновки:

1. Рівень емоційної обізнаності у вибірці є вищим, ніж середній, що може вказувати на загальний інтерес до розуміння та управління емоціями.

2. Управління своїми емоціями також є на високому рівні, але існують значні відмінності між учасниками, що свідчить про різноманітність у навичках респондентів з управління емоцій.

3. Самомотивація та емпатія мають середній рівень у вибірці, що може вказувати на потребу употенційному подальшому розвитку цих навичок для покращення міжособистісних відносин.

4. Розпізнавання емоцій інших також має середній рівень, що може відповідно впливати на здатність до спілкування та ефективної комунікації з оточуючими.

За методикою на визначення коефіцієнту емоційного інтелекту Голла ми отримали такі результати, що наведені у таблиці 2.2 нижче:

Таблиця 2.2

Описова статистика особливостей прояву емоційного інтелекту у жінок за методикою Голла

	Розуміння чужих емоцій	Управління чужими емоціями	Міжособистісний емоційний інтелект	Розуміння своїх емоцій	Управління своїми емоціями	Контроль експресії	Внутрішньообісний емоційний інтелект	Загальний емоційний інтелект
Кількість	44	44	44	44	44	44	44	44
Мода	28.000	25.000	53.000	22.000	18.000	18.000	59.000	118.000
Середнє	31.318	26.477	57.795	26.000	18.364	18.727	63.091	120.886
Стандартне відхилення	4.704	4.020	7.772	4.827	3.544	3.053	7.906	14.238
Мінімум	15.000	10.000	25.000	17.000	8.000	12.000	37.000	62.000
Максимум	40.000	36.000	75.000	36.000	28.000	25.000	85.000	159.000

Надані дані містять різноманітні показники емоційного інтелекту та його складові. Давайте розглянемо їх:

1. Розуміння чужих емоцій: у вибірці спостерігається велика різноманітність цього показника, проте середнє значення вище за моду, що може вказувати на загальну здатність розуміти емоції інших, але існують незначні відмінності серед респондентів.

2. Управління чужими емоціями: подібно до попереднього показника, спостерігається різноманітність результатів, але середнє значення також вище за моду.

3. Міжособистісний емоційний інтелект: цей показник також виявився різноманітним, проте середнє значення значно вище за моду, що може вказувати на загально високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту у вибірці.

4. Розуміння своїх емоцій: подібно до попередніх показників, спостерігається різноманітність результатів, але середнє значення вище за моду.

5. Управління своїми емоціями: цей показник також має різноманітність результатів, проте середнє значення вище за моду.

6. Контроль експресії: цей показник також виявився різноманітним, але середнє значення трохи вище за моду.

7. Внутрішньоособистісний емоційний інтелект: також спостерігається різноманітність результатів, але середнє значення вище за моду.

8. Загальний емоційний інтелект: цей показник має найвищу різноманітність та найвище середнє значення серед усіх показників.

В загальному, результати свідчать про те, що у даній вибірці спостерігається різноманітність рівня емоційного інтелекту та його складових, але в середньому вони переважно вищі за моду, що може свідчити про загально високий рівень емоційного інтелекту у досліджуваних. Враховуючи індивідуальні відмінності між респондентами цілком очевидно різноманітність отриманих результатів, також необхідно звернути увагу на високий рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про високу стресостійкість опитаних жінок, а відповідно це вказує на високий рівень адаптації до стресогенних чинників.

За багаторівневим опитуваником «Адаптивність» ми отримали результати, що наведені у таблиці 2.3:

Таблиця 2.3.

Особливості прояву адаптивності у жінок за методикою Маклакова

	Нервово-психічна стійкість	Комунікативні здібності	Моральна нормативність	Особистий адаптивний потенціал
Кількість	44	44	44	44
Мода	14.000	18.000	12.000	53.000
Середнє	15.841	15.205	9.795	69.295
Стандартне відхилення	3.416	4.537	4.552	18.274
Мінімум	9.000	5.000	2.000	41.000
Максимум	29.000	28.000	21.000	135.000

Надані дані містять показники нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності та особистого адаптивного потенціалу. Розглянемо їх:

1. Нервово-психічна стійкість: Середнє значення цього показника досить низьке (15.841), що може свідчити про загальну низьку стійкість до стресів та негативних подій у вашій вибірці. Мода також низька (14.000), що підтверджує цю тенденцію.

2. Комунікативні здібності: Середнє значення цього показника дещо вище (15.205), але все ще може вважатися середнім. Мода також вище за середнє значення (18.000), що може вказувати на те, що деякі учасники демонструють вищі комунікативні здібності, ніж інші.

3. Моральна нормативність: Середнє значення цього показника є найнижчим серед усіх (9.795), що може свідчити про загально низький рівень моральних норм та цінностей у вашій вибірці. Мода також низька (12.000), що підтверджує цю тенденцію.

4. Особистий адаптивний потенціал: Середнє значення цього показника є досить високим (69.295), що може свідчити про загальний високий рівень особистого адаптивного потенціалу у вашій вибірці. Мода також вища за середнє значення (53.000), що підтверджує цю тенденцію.

Загалом, отримані дані свідчать про різноманітність рівнів нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності та особистого адаптивного потенціалу у вашій вибірці. Є певні недоліки в рівні моральної нормативності, але в цілому особистий адаптивний потенціал виявився високим.

Результати є доволі амбівалентними, але на фоні воєнного стану ми можемо обґрунтувати низькі чи нижче середнього показники моральної нормативності, комунікативних здібностей, нервово-психічної стійкості. Враховуючи дані, високий результат до адаптивності перегукується з високими показниками емоційного інтелекту опитаних і формулює думку про тісний взаємозв'язок між ними.

Перший етап дослідження полягав у перевірці нормативності розподілу результатів дослідження за допомогою непараметричного критерію U Шапіро-Уїлка. Аналіз показав, що дані розподілені ненормально, а отже, задля аналізу взаємозв'язку адаптивних функцій та емоційного інтелекту було вирішено використати методі кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу наведено нижче у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок адаптивних функцій та емоційного інтелекту

	Нервово-психічна стійкість	Комунікативні здібності	Моральна нормативність	Особистий адаптивний потенціал
Емоційна обізнаність	-0,191	-0,347	-0,447	-0,435
Управління своїми емоціями	-0,316	-0,447	-0,284	-0,492
Самотивація	-0,151	-0,492	-0,309	-0,399
Емпатія	-0,164	-0,364	-0,380	-0,321

Розпізнавання емоцій інших	-0,132	-0,286	-0,332	-0,360
MP	0,061	-0,025	-0,070	0,013
МУ	0,130	0,104	0,111	0,160
MEI	0,092	0,051	0,006	0,091
BP	0,344	0,549	0,462	0,613
ВУ	0,041	0,231	-0,116	-0,033
BE	0,097	0,085	0,086	0,183
BEI	0,286	0,484	0,310	0,459
ЗЕІ	0,290	0,358	0,219	0,393

Примітка: $p \leq 0,05$

За даними таблиці, встановлено сильно виражені кореляційні зв'язки між адаптивністю та показниками «емпатія», «розпізнавання емоцій інших», «самотивація», «емоційна обізнаність» тощо.

На значущому рівні від'ємно корелюють:

- Показник емоційного інтелекту «Емоційна обізнаність» та показники адаптивності «Комунікативні здібності» ($r = -0,347$, $p \leq 0,05$), «Моральна нормативність» ($r = -0,447$, $p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = -0,435$, $p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «Управління своїми емоціями» та показники адаптивності «Нервово-психічна стійкість» ($r = -0,316$, $p \leq 0,05$), «Комунікативні здібності» ($r = -0,447$, $p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = -0,492$, $p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «Самотивація» та показники адаптивності «Комунікативні здібності» ($r = -0,492$, $p \leq 0,05$), «Моральна нормативність» ($r = -0,309$, $p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = -0,399$, $p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «Емпатія» та показники адаптивності «Комунікативні здібності» ($r = -0,364$, $p \leq 0,05$), «Моральна нормативність» ($r = -0,380$, $p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = -0,321$, $p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «Розпізнавання емоцій інших» та показники адаптивності «Моральна нормативність» ($r = -0,332, p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = -0,360, p \leq 0,05$);

На значущому рівні додатньо корелюють:

- Показник емоційного інтелекту «ВР» та показники адаптивності «Нервово-психічна стійкість» ($r = 0,344, p \leq 0,05$), «Комунікативні здібності» ($r = 0,549, p \leq 0,05$), «Моральна нормативність» ($r = 0,462, p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = 0,613, p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «ВЕІ» та показники адаптивності «Комунікативні здібності» ($r = 0,484, p \leq 0,05$), «Моральна нормативність» ($r = 0,310, p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = 0,459, p \leq 0,05$);

- Показник емоційного інтелекту «ЗЕІ» та показники адаптивності «Комунікативні здібності» ($r = 0,358, p \leq 0,05$), «Особистий адаптивний потенціал» ($r = 0,393, p \leq 0,05$);

Зміст цих від'ємних кореляційних зв'язків може свідчити про наступне:

1. Показник емоційного інтелекту «Емоційна обізнаність»:

- Комунікативні здібності: Від'ємна кореляція ($r = -0,347, p \leq 0,05$) означає, що зі збільшенням рівня емоційної обізнаності, комунікативні здібності зменшуються. Це може бути через те, що люди, які дуже зосереджені на своїх емоціях, можуть менше приділяти уваги соціальним сигналам і потребам інших, що ускладнює ефективне спілкування.

- Моральна нормативність: Від'ємна кореляція ($r = -0,447, p \leq 0,05$) вказує на те, що люди з високим рівнем емоційної обізнаності можуть ставити свої емоційні потреби вище моральних норм, що може призводити до зниження моральної нормативності.

- Особистий адаптивний потенціал: Від'ємна кореляція ($r = -0,435, p \leq 0,05$) показує, що підвищена емоційна обізнаність може обмежувати здатність людини адаптуватися до змін у середовищі через надмірну зосередженість на внутрішніх переживаннях.

2. Показник емоційного інтелекту «Управління своїми емоціями»:

- Нервово-психічна стійкість: Від'ємна кореляція ($r = -0,316$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що ті, хто добре управляє своїми емоціями, можуть бути менш стійкими до стресу, можливо через те, що вони придушують свої емоції замість їх опрацювання.
- Комунікативні здібності: Від'ємна кореляція ($r = -0,447$, $p \leq 0,05$) означає, що хороше управління своїми емоціями може ускладнювати відкритість і щирість у спілкуванні, що негативно впливає на комунікативні здібності.
- Особистий адаптивний потенціал: Від'ємна кореляція ($r = -0,492$, $p \leq 0,05$) показує, що люди, які ефективно керують своїми емоціями, можуть мати труднощі з адаптацією до нових ситуацій, оскільки вони намагаються зберегти емоційну стабільність за будь-яку ціну.

3. Показник емоційного інтелекту «Самотивація»:

- Комунікативні здібності: Від'ємна кореляція ($r = -0,492$, $p \leq 0,05$) означає, що висока самотивація може призводити до егоцентричності, що ускладнює ефективне спілкування.
- Моральна нормативність: Від'ємна кореляція ($r = -0,309$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що сильна самотивація може викликати конфлікт з моральними нормами, коли досягнення цілей стає пріоритетом.
- Особистий адаптивний потенціал: Від'ємна кореляція ($r = -0,399$, $p \leq 0,05$) показує, що люди з високою самотивацією можуть бути менш гнучкими і адаптивними, оскільки вони занадто зосереджені на досягненні своїх цілей.

4. Показник емоційного інтелекту «Емпатія»:

- Комунікативні здібності: Від'ємна кореляція ($r = -0,364$, $p \leq 0,05$) означає, що надмірна емпатія може призводити до втрати об'єктивності у спілкуванні, що ускладнює ефективну комунікацію.
- Моральна нормативність: Від'ємна кореляція ($r = -0,380$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що сильна емпатія може призводити до суб'єктивних рішень, які не завжди відповідають моральним нормам.

- Особистий адаптивний потенціал: Від'ємна кореляція ($r = -0,321, p \leq 0,05$) показує, що високий рівень емпатії може ускладнювати особисту адаптацію, оскільки людина може надто перейматися проблемами інших.

5. Показник емоційного інтелекту «Розпізнавання емоцій інших»:

- Моральна нормативність: Від'ємна кореляція ($r = -0,332, p \leq 0,05$) означає, що здатність розпізнавати емоції інших може призводити до маніпулятивних дій, що суперечить моральним нормам.

- Особистий адаптивний потенціал: Від'ємна кореляція ($r = -0,360, p \leq 0,05$) показує, що зосередженість на емоціях інших може ускладнювати власну адаптацію, оскільки людина більше уваги приділяє зовнішнім емоційним сигналам, ніж внутрішнім змінам.

Загалом, ці від'ємні кореляції вказують на те, що високі показники певних аспектів емоційного інтелекту можуть супроводжуватися зниженням адаптивності та комунікативних здібностей. Можливими причинами можуть бути надмірна зосередженість на внутрішніх емоціях, придушення емоцій, егоцентричність та суб'єктивність у прийнятті рішень. Ці аспекти варто враховувати при розробці програм розвитку емоційного інтелекту та адаптивності для підвищення ефективності міжособистісних відносин.

Зміст цих додатніх кореляційних зв'язків може свідчити про наступне:

1. Показник емоційного інтелекту «Розуміння своїх емоцій»:

- Нервово-психічна стійкість: Додатня кореляція ($r = 0,344, p \leq 0,05$) свідчить про те, що люди, які добре розуміють свої емоції, здатні краще управляти стресом та зберігати психічну стійкість. Це може бути через те, що розуміння своїх емоцій дозволяє більш ефективно контролювати реакції на стресові ситуації.

- Комунікативні здібності: Додатня кореляція ($r = 0,549, p \leq 0,05$) означає, що розуміння своїх емоцій покращує здатність спілкуватися з іншими. Це може бути пов'язано з тим, що такі люди краще розуміють власні потреби та почуття, що дозволяє їм ефективніше передавати свої думки і взаємодіяти з іншими.

- Моральна нормативність: Додатня кореляція ($r = 0,462$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що усвідомлення своїх емоцій сприяє дотриманню моральних норм. Це може бути тому, що розуміння емоцій допомагає приймати обґрунтовані рішення, що відповідають моральним принципам.

- Особистий адаптивний потенціал: Додатня кореляція ($r = 0,613$, $p \leq 0,05$) показує, що розуміння своїх емоцій позитивно впливає на здатність адаптуватися до змін. Це може бути через те, що усвідомлення емоційних станів допомагає швидше реагувати на нові обставини і змінювати поведінку відповідно до ситуації.

2. Показник емоційного інтелекту «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект»:

- Комунікативні здібності: Додатня кореляція ($r = 0,484$, $p \leq 0,05$) означає, що високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту сприяє кращим комунікативним здібностям. Це може бути через те, що самопізнання і самоконтроль полегшують взаємодію з іншими людьми.

- Моральна нормативність: Додатня кореляція ($r = 0,310$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту допомагає дотримуватись моральних принципів. Це може бути тому, що такі люди краще усвідомлюють наслідки своїх дій і більш схильні до етичної поведінки.

- Особистий адаптивний потенціал: Додатня кореляція ($r = 0,459$, $p \leq 0,05$) свідчить про те, що внутрішньоособистісний емоційний інтелект сприяє підвищенню адаптивності. Це може бути пов'язано з тим, що розуміння своїх внутрішніх станів дозволяє більш гнучко реагувати на зовнішні зміни.

3. Показник емоційного інтелекту «Загальний емоційний інтелект»:

- Комунікативні здібності: Додатня кореляція ($r = 0,358$, $p \leq 0,05$) означає, що загальний емоційний інтелект позитивно впливає на здатність спілкуватися з іншими. Це може бути через те, що загальний емоційний інтелект включає розуміння як своїх, так і чужих емоцій, що полегшує взаємодію.

- Особистий адаптивний потенціал: Додатня кореляція ($r = 0,393$, $p \leq 0,05$) показує, що високий загальний емоційний інтелект сприяє підвищенню адаптивності.

Це може бути тому, що здатність розуміти та управляти емоціями допомагає легше пристосовуватися до змін і нових ситуацій.

Загалом, ці додатні кореляції вказують на те, що високий рівень емоційного інтелекту (розуміння своїх емоцій, внутрішньоособистісний емоційний інтелект і загальний емоційний інтелект) позитивно впливає на різні аспекти адаптивності та комунікативних здібностей. Можливими причинами можуть бути здатність до ефективного самоуправління, кращого розуміння потреб і почуттів як своїх, так і інших, що в кінцевому підсумку сприяє поліпшенню взаємодії з іншими людьми та підвищенню здатності адаптуватися до змін. Ці аспекти варто враховувати при розробці програм розвитку емоційного інтелекту для підвищення загальної ефективності особистих і професійних відносин.

Висновки до другого розділу

1. Проведене дослідження допомогло визначити взаємозв'язок емоційного інтелекту з його адаптивними функціями в умовах війни у жінок. Як ми виявили за допомогою проведених методик показники адаптивності у досліджуваних є високими, але водночас ми отримали низькі значення за кореляціями відповідно до емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, моральною нормативністю, що можна інтерпритувати як значний негативний вплив воєнного стану на моральну складову опитаних жінок та водночас їх можливість до адаптації. В загальному, кореляції вказують на те, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на різні аспекти адаптивності та комунікативних здібностей. Ці аспекти варто враховувати для потенційної розробки програм розвитку емоційного інтелекту для власне підвищення загальної ефективності особистих, професійних відносин.

2. Результати є доволі амбівалентними, але на фоні воєнного стану ми можемо обґрунтувати низькі чи нижче середнього показники моральної нормативності, комунікативних здібностей, нервово-психічної стійкості. Враховуючи дані, високий результат до адаптивності перегукується з високими показниками емоційного інтелекту опитаних і формулює думку про тісний взаємозв'язок між ними.
3. Загалом, отримані дані свідчать про різноманітність рівнів нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності та особистого адаптивного потенціалу у вашій вибірці. Є певні недоліки в рівні моральної нормативності, але в цілому особистий адаптивний потенціал виявився високим.

ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект як поняття почав формуватись завдяки дослідникам П.Селовею та Дж. Мейеру, вони визначили його як здатність когнітивно переробляти інформацію, яка міститься в емоціях: визначати сенс емоцій, їх зв'язки використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та ухвалення рішень. Серед вітчизняних концепцій емоційного інтелекту необхідно вказати внесок Е.Носенко. Автор вважав, що емоційний інтелект – це абсолютно новий рівень функціонування індивідуальності, адже він відбиває міру ставлення особистості не лише до себе, а і до світу. Такі українські вчені як В. Зарицька та М. Шпак [6] також займались вивченням поняття емоційного інтелекту, ототожнюючи його з особистісним інтелектом. Значний вклад у вивчення поняття вклав Р.Стенберг, що в своїх роботах робив акцент на адаптацію до навколишнього середовища завдяки наявності емоційного інтелекту. Р. Бар-Он

ввів поняття емоційно-соціального інтелекту, в складову якого входила адаптивність та управління стресом, що актуальні для нашої роботи. Не дивлячись на різноманіття ідей дослідників, поняття емоційного інтелекту не є повноцінно дослідженим і має безліч відкритих питань, але має свою актуальність в сучасному світі.

2. Дослідження, в ході якого ми зробили диференційну оцінку емоційного інтелекту у жінок, надало інформацію щодо знижених показників нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, але водночас високих значень емоційного інтелекту. Отримані результати спричинені сучасними обставинами, воєнним станом, що являється перманентним стресовим чинником для жінок, адже несе за собою переживання, страхи, невпевненість. Можна пояснити дані як пригнічення морального стану жінок на даний момент та зробити акцент на високому показнику емоційного інтелекту, що відповідно не змінюється відносно життєвих обставин.
3. Дослідження адаптивних можливостей жінок продемонструвало високий показник психологічної адаптації. Це включає здатність регулювати власні емоції, підтримувати свій ментальний стан, проявляти емпатію та бути стійким перед стресовими чинниками. Відповідно, успішність подолання стресу та тривоги полягає саме у навичках саморегуляції та самопізнання, наші респондентки показали хороші результати, враховуючи умову воєнного стану, що свідчить про високі адаптивні можливості.
4. За результатами методик та їх інтерпретації ми визначили, що адаптивні функції жінок позитивно корелюють з показником їх емоційного інтелекту, відповідно, доводячи предоставлену роботою гіпотезу. За допомогою методики багатовимірної опитувальника адаптивності Маклакова ми визначили високі показники респонденток у значенні особистого потенціалу. Це свідчить про те, що навіть при врахуванні воєнного стану адаптивні функції жінок не піддаються деградації, а розвиваються нарівні з їх емоційним інтелектом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк М. Інтелект//Психологія: комплексний підхід / «Нове знання», 2002. – С. 405-425.
2. Холодна М.А. Психологія інтелекту. Парадокси дослідження. – 2-е видання, 2002. – С. 272
3. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К.: Вища школа, 2003. – С. 126
4. Сапольськи Р. Чому зебри не страждають на виразку /2004 С. 183-196
5. Стейн С. Переваги ЕІ. Емоційний інтелект та ваші успіхи: пер. з англ. – Дніпропетровськ: Баланс Бізнес Букс. – 2007. – С. 384
6. 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. С. 20
7. 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.
8. 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., С. 540

9. Собченко О.М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості / О.М. Собченко // Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.
10. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту // Психологічні перспективи. № 20.2012. С. 161–171.
11. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Коврига. – К., 2003. – С. 23
12. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Дениел Гоулман ; пер. с англ. С.-Л. Гумецької. – Х. : Віват, 2020. – С. 478-501
13. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. С. 20
14. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. С. 480
15. Гандзілевська Г. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс : монографія. Острог : Вид. Національного університету «Острозька академія», 2018. С. 458

АНОТАЦІЯ

Матвєєва Г.Є. кваліфікаційна робота на тему «Адаптивні функції емоційного інтелекту в умовах війни у жінок»

Суть даної роботи полягає у дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту з його адаптивними функціями в умовах воєнного часу у жінок. Дослідження власне фокусується на аналізі ролі ЕІ і його адаптивних функцій, забезпечення психічної стійкості та пошуку технік задля зменшення впливу такого стресогенного чинника як війна. Аналіз результатів роботи вказав, що показник емоційного інтелекту корелює з адаптивними функціями та при високому коефіцієнті емоційного інтелекту – адаптивні функції також показують високий результат. Врахувавши у роботі гендерні особливості та індивідуальні властивості респонденток ми мали змогу отримати позитивну кореляцію їх емоційного інтелекту та його адаптивних функцій. Як виявилось, показники комунікативних здібностей, моральної нормативності та нервово-психічна стійкість мають низькі значення, враховуючи високі показники вибірки у особистому адаптивному потенціалі. Це свідчить про значний негативний вплив умов воєнного стану у країні на моральний стан жінок, але завдяки пластичності емоційного інтелекту його адаптивні здібності є високими.

Ключові слова: емоційний інтелект, адаптивні функції, жінки в умовах війни.

ANNOTATION

MATVEIEIEVA HANNA. Qualification Work on the Topic "Adaptive Functions of Emotional women`s Intelligence During Wartime"

The essence of this work lies in studying the relationship between emotional women`s intelligence (EI) and its adaptive functions during wartime. The research focuses on analyzing the role of EI and its adaptive functions, ensuring psychological resilience, and identifying techniques to reduce the impact of such a stressor as war. The analysis of the work's results indicated that the level of emotional intelligence correlates with adaptive functions, and with a high coefficient of emotional intelligence, adaptive functions also show high results. Considering the gender-specific features and individual characteristics of the respondents, we were able to observe a positive correlation between their emotional intelligence and its adaptive functions. It turned out that the indicators of communication skills, moral norms, and neuro-psychological stability have low values, given the high scores of the sample in personal adaptive potential. This indicates a significant negative impact of the wartime conditions in the country on the moral state of women, but thanks to the plasticity of emotional intelligence, its adaptive abilities remain high.

Keywords: emotional intelligence, adaptive functions, women in wartime.