

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Рішенням засідання кафедри ПП та М
Протокол № 6 від 01.05 2026 р.

завідувач кафедри ПП та М, професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО



ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти

групи ПС-24-11-ЗМ

ВРОНСЬКОГО Олексія Олександровича

(підпис)

Науковий керівник:

Докторка психологічних наук

Професорка кафедри педагогіки,

психології та менеджменту

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: ВРОНСЬКИЙ Олексій Олександрович, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 2.24%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 2,24% встановлений вище допустимого. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 05.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ завідувачка кафедри ПП та М,

професор

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

19» 01 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачу освіти

Вронському Олексію Олександровичу

Тема роботи: Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості.

Науковий керівник: Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психологічних наук. професорка.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи: 04 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: аналіз наукової та навчально-методичної літератури з проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя; емпіричні дані, зібрані на базі вибірки 53 жінок ВПО, які проживають у м. Києві та області.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до розуміння сутності та структури емоційного інтелекту в сучасній психології.
2. Розкрити зміст поняття «психологічне благополуччя» та визначити особливості його прояву у жінок внутрішньо переміщених осіб.

3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя жінок ВПО.
4. Визначити особливості використання стратегій емоційної регуляції жінками ВПО.
5. Організувати та провести психокорекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та стабілізацію психологічного стану жінок ВПО.
6. Перевірити ефективність психокорекційної програми та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження у діяльність практичного психолога.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1	Ігнатович Олена Михайлівна, професорка	12.01.2026	12.01.2026
2	Ігнатович Олена Михайлівна, професорка	16.02.2026	16.02.2026
3	Ігнатович Олена Михайлівна, професорка	23.03.2026	23.03.2026

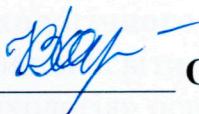
Дата видачі завдання: 12 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми дослідження, складання змісту роботи	12.01.2026	виконано
2	Вивчення наукової літератури з проблем емоційного інтелекту та благополуччя	16.01.2026	виконано
3	Підготовка діагностичного інструментарію (Холл, Ріфф, ERQ), формування вибірки	20.01.2026	виконано
4	Проведення емпіричного дослідження (констатувальний етап), обробка матеріалу	09.02.2026	виконано

5	Виконання розділу 1 (теоретичне обґрунтування)	17.02.2026	виконано
6	Виконання розділу 2 (аналіз емпіричних даних та кореляцій)	10.03.2026	виконано
7	Виконання розділу 3 (апробація програми та аналіз її ефективності)	24.03.2026	виконано
8	Формулювання висновків	31.03.2026	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	14.04.2026	виконано
10	Подання роботи на кафедру	04.05.2026	виконано

Здобувач освіти



(підпис)

Олексій ВРОНСЬКИЙ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи



(підпис)

Олена ІГНАТОВИЧ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕПРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ
BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістра «**Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості**»

здобувача вищої освіти групи ПС-24-11-зМ спеціальності 053

«Психологія» освітньої програми «Психологія»

ВРОНСЬКОГО Олексія Олександровича

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної психології, що пов'язана з дослідженням емоційного інтелекту як важливого чинника психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб. Обрана тема має як теоретичне, так і практичне значення, зокрема в умовах воєнного стану, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження та необхідністю адаптації до нових життєвих обставин.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс особистості та його роль у забезпеченні психологічного благополуччя в умовах стресу. Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів та розробленої програми у діяльності практичних психологів, зокрема у роботі з жінками внутрішньо переміщеними особами. Елементи наукової новизни полягають в емпіричному дослідженні взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічного благополуччя, а також у розробці психокорекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної компетентності.

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження. Водночас виклад матеріалу є дещо перевантаженим загальними міркуваннями, що знижує чіткість фокусування на безпосередньому предметі дослідження. Гіпотеза сформульована коректно, однак є надмірно розгорнутою та потребує певної конкретизації.

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми емоційного інтелекту та психологічного благополуччя. Робота базується на широкому колі наукових джерел, охоплює класичні та сучасні підходи до розуміння досліджуваних феноменів. Разом з тим, виклад

матеріалу потребує більшої аналітичності, узагальнення та чіткішого структурування, зокрема щодо встановлення взаємозв'язку між ключовими поняттями.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню. Автором визначено вибірку, обґрунтовано використання психодіагностичних методик, проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Разом з тим, у розділі наявні окремі повтори теоретичних положень, а подання результатів характеризується надмірною деталізацією, що ускладнює виокремлення основних закономірностей і потребує більшої узагальненості.

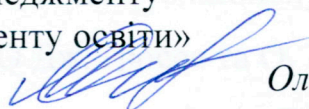
У третьому розділі представлено програму розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення психологічного благополуччя жінок ВПО. Практична частина має прикладне значення, однак окремі елементи програми потребують більш чіткого наукового обґрунтування, а результати її апробації сприймалися б краще, якби були б більш конкретизовані та містили узагальнення. Висновки відповідають змісту роботи та поставленим завданням.

Зазначені зауваження мають рекомендаційний характер і не знижують загальної позитивної оцінки роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Вронського Олексія Олександровича є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 94 сторінки, 6 рисунків, 8 таблиць, 4 додатки, 67 літературних джерела.

Мета дослідження: здійснити комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей ЕІ як чинника психологічного благополуччя жінок ВПО.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя жінок ВПО.

Предмет дослідження - ЕІ як чинник психологічного благополуччя жінок ВПО.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що високий рівень розвитку ЕІ позитивно пов'язаний із показниками психологічного благополуччя жінок ВПО.

У роботі використано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення); емпіричні (опитування, тестування); методи статистичної обробки даних.

Методичний інструментарій: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та О. Жона.

Експериментальна база дослідження - жінки ВПО які на зараз проживають у м. Київ та області. Вибірка дослідження - 53 учасниць віком від 28 до 60 років.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про ЕІ як важливий психологічний ресурс підтримання психологічного благополуччя жінок ВПО в умовах довготривалого стресу.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців кризової психологічної допомоги. Розроблена психокорекційна програма може бути впроваджена у практику психологічного супроводу жінок ВПО з метою розвитку ЕІ,

підвищення рівня психологічного благополуччя та формування навичок ефективної емоційної саморегуляції.

Апробація результатів дослідження: висвітлено у тезах «Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя особистості», поданих на студентський освітній форум «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності» в рамках Міжнародної онлайн - виставки «Освіта та кар'єра - 2026», 24 квітня 2026 року. Також проводилась в експериментальній групі з 15 осіб.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічне благополуччя, жінки ВПО, емоційна регуляція, адаптація, психокорекційна програма.

ABSTRACT

Qualification work: 94 pages, 6 figures, 8 tables, 4 appendices, 67 literary sources.

Research objective: to conduct a comprehensive theoretical and empirical study of the features of EI as a factor of psychological well-being of IDP women.

The object of the study is the psychological well-being of IDP women.

The subject of the study is EI as a factor of psychological well-being of IDP women.

The hypothesis of the study is the assumption that a high level of EI development is positively related to the indicators of psychological well-being of IDP women.

The following research methods were used in the work: theoretical (analysis of scientific literature, comparison, generalization); empirical (survey, testing); methods of statistical data processing.

Methodological tools: N. Hall's emotional intelligence diagnostic technique, K. Riff's psychological well-being scales and the ERQ emotional regulation questionnaire by J. Gross and O. Jaune.

The experimental base of the study is IDP women currently living in Kyiv and the region. The study sample is 53 participants aged 28 to 60.

The scientific novelty of the study lies in the deepening of scientific ideas about EI as an important psychological resource for maintaining the psychological well-being of IDP women in conditions of long-term stress.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists, psychotherapists, social workers and specialists in crisis psychological assistance. The developed psychocorrectional program can be implemented in the practice of psychological support for IDP women in order to develop EI, increase the level of psychological well-being and form the skills of effective emotional self-regulation.

Approbation of the research results: covered in the abstracts "Emotional intelligence as a factor of psychological well-being of an individual", submitted

to the student educational forum "Academic integrity: from legislative requirements to ethical principles of educational activity" within the framework of the International online exhibition "Education and Career - 2026", April 24, 2026. Also conducted in an experimental group of 15 people.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, IDP women, emotional regulation, adaptation, psychocorrectional program.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ жінок ВПО	18
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у контексті психологічного благополуччя жінок ВПО	18
1.2. Сутність і критерії психологічного благополуччя у контексті життєдіяльності жінок ВПО	21
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості	25
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ВПО ..	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	37
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	48
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення психологічного благополуччя жінок ВПО	48
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	57
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними трансформаціями, зростанням психоемоційного навантаження, нестабільністю життєвих умов та високим рівнем стресогенності, що особливо загострилися в умовах повномасштабної війни. Однією з найбільш уразливих категорій населення стали жінки внутрішньо переміщені особи (ВПО), які змушені адаптуватися до нових умов життя після втрати звичного соціального середовища, житла, роботи, стабільності та відчуття безпеки. Вимушене переселення супроводжується значним психологічним напруженням, переживанням невизначеності майбутнього, емоційним виснаженням і труднощами соціально-психологічної адаптації.

У таких умовах особливого значення набуває проблема збереження психологічного благополуччя особистості як важливого показника психічного здоров'я, внутрішньої гармонії та здатності людини ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. Психологічне благополуччя жінок ВПО значною мірою залежить від наявності внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність до емоційної саморегуляції, подолання кризових ситуацій та підтримання психоемоційної рівноваги. Одним із таких ресурсів виступає емоційний інтелект, який у сучасній психології розглядається як важливий чинник психологічної стійкості, адаптивності та ефективної міжособистісної взаємодії.

Актуальність дослідження емоційного інтелекту в контексті психологічного благополуччя жінок ВПО обумовлена також необхідністю пошуку ефективних психологічних механізмів подолання наслідків психотравмального досвіду війни.

Розвинений емоційний інтелект сприяє кращому усвідомленню власних емоційних переживань, розвитку навичок емоційної регуляції, конструктивному переживанню стресу та підтриманню внутрішньої психологічної стабільності. Саме тому дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям жінок ВПО має не лише теоретичне, а й вагоме практичне значення для розробки ефективних психокорекційних і психопрофілактичних програм психологічної підтримки.

Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту були закладені у працях П. Саловея та Дж. Майєра, які розглядали емоційний інтелект як систему здібностей до розуміння та регуляції емоцій. Значний внесок у популяризацію концепції емоційного інтелекту здійснив Д. Гоулман, який підкреслював його важливу роль у професійній успішності, соціальній адаптації та психічному благополуччі особистості. Розвиток теоретичних і психодіагностичних підходів до вивчення емоційного інтелекту пов'язаний також із роботами Р. Бар-Она та К. Петрідеса.

Проблема психологічного благополуччя активно розроблялася в межах гуманістичної та позитивної психології. Значний внесок у дослідження даного феномену зробили Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотерман, К. Ріфф та М. Селігман. У їхніх працях психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник позитивного функціонування особистості, що включає самоприйняття, особистісний ріст, автономію, наявність життєвих цілей та позитивні міжособистісні взаємини.

У вітчизняній психологічній науці питання психологічного благополуччя, емоційної саморегуляції та психічного здоров'я особистості досліджували А. Авер'янова, І. Горбаль, Є. Єрмолаєва, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, О. Коваленко, А. Пасніченко, К. Санько та інші науковці. Водночас проблема впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя саме жінок внутрішньо переміщених осіб залишається недостатньо дослідженою, особливо в умовах тривалого воєнного стресу та соціальної

нестабільності.

Отже, актуальність теми дослідження визначається необхідністю поглибленого наукового вивчення емоційного інтелекту як важливого психологічного ресурсу підтримання психологічного благополуччя жінок ВПО, а також потребою у розробці ефективних практичних підходів до психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності в умовах сучасних суспільних викликів.

Мета дослідження - здійснити комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту як чинника психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання дослідження**:

1. проаналізувати основні наукові підходи до розуміння сутності та структури емоційного інтелекту в сучасній психології;
2. розкрити зміст поняття «психологічне благополуччя» та визначити особливості його прояву у жінок внутрішньо переміщених осіб;
3. дослідити взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками психологічного благополуччя жінок ВПО;
4. визначити особливості використання стратегій емоційної регуляції жінками внутрішньо переміщеними особами;
5. організувати та провести психокорекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та стабілізацію психологічного стану жінок ВПО;
6. перевірити ефективність психокорекційної програми та сформулювати практичні рекомендації щодо її впровадження у діяльність практичного психолога.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження - емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя жінок ВПО.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту позитивно пов'язаний із показниками психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб, зокрема із самоприйняттям, емоційною стабільністю, здатністю до конструктивної емоційної регуляції, адаптивністю та позитивними міжособистісними взаєминами. Натомість низький рівень емоційної усвідомленості та труднощі емоційної саморегуляції можуть супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження, внутрішнього напруження та зниженням життєвої задоволеності. Передбачається, що участь у психокорекційній програмі сприятиме статистично значущому підвищенню показників емоційного інтелекту та психологічного благополуччя жінок ВПО.

Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних і емпіричних методів дослідження.

На теоретичному рівні застосовувалися методи аналізу, систематизації, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблематики емоційного інтелекту, психологічного благополуччя, емоційної регуляції та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

На емпіричному етапі використовувалися метод анкетування для збору соціально-демографічної інформації про респонденток, **методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та О. Жона.**

Для статистичної обробки результатів використовувалися методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмана, t-критерій Стюдента для визначення статистично значущих змін до та після проведення психокорекційної програми, а також стандартизований показник розміру ефекту Коена d. Застосування комплексу зазначених методів забезпечило достовірність, валідність та інтерпретаційну глибину

отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження - жінки ВПО на зараз які проживають у м. Київ та області. Вибірка дослідження - 53 учасниць віком від 28 до 60 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс підтримання психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стресу та соціальної нестабільності. У роботі емпірично встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту, особливостями емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя жінок ВПО.

Отримані результати розширюють наукове розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до кризових умов життя та можуть бути використані для подальшого вивчення проблеми психоемоційного благополуччя внутрішньо переміщених осіб.

Практичне значення отриманих результатів

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників та фахівців кризової психологічної допомоги. Розроблена психокорекційна програма може бути впроваджена у практику психологічного супроводу жінок ВПО з метою розвитку емоційного інтелекту, підвищення рівня психологічного благополуччя та формування навичок ефективної емоційної саморегуляції.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки психологів, у діяльності центрів психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, а також при розробці програм психологічної реабілітації та психоемоційного відновлення осіб, які пережили психотравмувальний досвід війни.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та

результати кваліфікаційної магістерської роботи апробовано шляхом участі у студентському освітньому форумі «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності», що відбувся 24 квітня 2026 року в рамках Міжнародної онлайн виставки «Освіта та кар'єра – 2026» (Сертифікат «№00-01/0022»).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і додатків. Робота містить 8 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Загальний обсяг роботи 93 сторінки. Список літератури містить 67 наукових джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ жінок ВПО

1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту у контексті психологічного благополуччя жінок ВПО

У сучасній психологічній науці Емоційний інтелект (ЕІ) розглядають як один із ключових ресурсів забезпечення психологічного благополуччя особистості, а особливо в умовах довготривалого стресу, соціальної нестабільності чи вимушених життєвих змін. Актуальність дослідження ЕІ суттєво зростає в контексті сучасних українських реалій, особливо щодо жінок із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що переживають комплексну дію не тільки травматичних факторів: зміну соціального середовища, втрату дому, підвищене емоційне навантаження та невизначеність майбутнього.

Звертаючи увагу на значний розвиток досліджень у сфері когнітивних здібностей, проблема емоційної регуляції, інтеграції емоцій та усвідомлення у процес життєдіяльності довгий час залишалася недостатньо розробленою та вивченою. Сьогодні ж ЕІ можемо розглядати як інтегральна характеристика особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування психіки, а також виступає важливим чинником внутрішньої стабільності та адаптації.

Засадничі теоретичні підходи до вивчення ЕІ були сформовані у працях зарубіжних дослідників, серед яких важливе місце посідають концепції Дж. Майєра та П. Саловея, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она. І саме ці науковці заклали основу розуміння ЕІ як системи здібностей, яка забезпечує обробку емоційної інформації, її осмислення та використання у процесах прийнятті рішень і міжособистісної взаємодії.

У межах класичної моделі Дж. Майєра та П. Саловея ЕІ визначається сукупністю ментальних здібностей які пов'язаних із розпізнаванням

емоцій, використанням у мисленні, їх розумінням та регуляцією [49; 50; 51]. Саме ця модель акцентує увагу на когнітивній природі емоційних процесів, підкреслюючи, що емоції не тільки супроводжують діяльність, а й активно впливають на якість мислення й поведінки.

Інший підхід представлений у концепції Д. Гоулмана, що розглядає ЕІ як сукупність особистісних і соціальних компетентностей, які забезпечують ефективну взаємодію з оточенням [6]. У цій моделі особлива увага приділяється таким характеристикам, як самосвідомість, мотивація, емпатія, саморегуляція та соціальні навички.

Р. Бар-Он, у свою чергу, пропонує ще більш широкий, некогнітивний підхід до розуміння ЕІ, включаючи до його структури стресостійкості, міжособистісну ефективність, адаптивність та загальне емоційне благополуччя [32]. Такий підхід є особливо релевантним у контексті дослідження жінок ВПО, оскільки дозволяє розглядати ЕІ ресурсом подолання кризових станів.

У вітчизняній психології також сформовані ряд підходів до інтерпретації ЕІ. Дослідники підкреслюють його значення як здатності до регуляції емоційних станів, усвідомлення та диференціації, що сприяє особистісному розвитку та забезпечує ефективність соціальної взаємодії [10; 15; 17; 20; 23]. Особливий акцент робиться на зв'язку ЕІ з самооцінкою, толерантністю до невизначеності, рівнем тривожності та здатністю до саморегуляції.

Зазначимо, що сучасне розуміння ЕІ ґрунтується на ідеях гуманістичної психології, а саме на концепції самоактуалізації, відповідно до якої гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови інтеграції емоційних і когнітивних процесів. Емоції в контексті цього виступають не лише як реакція на події, а й джерелом смислу та внутрішньої орієнтації.

Структурно ЕІ доцільно розглядати як багатокomпонентну систему, що включає в себе когнітивний компонент, який забезпечує розпізнавання,

інтерпретацію емоційної інформації і аналіз, емоційно-регулятивний компонент, що пов'язаний зі здатністю керувати власними емоційними станами та підтримувати внутрішню рівновагу, соціальний компонент, який включає емпатію, здатність до ефективної комунікації та розуміння емоцій інших людей, адаптаційний компонент, що проявляється у здатності особистості функціонувати в умовах невизначеності, стресу та змін.

Функціонально ЕІ виконує низку важливих ролей у структурі особистості. По-перше, забезпечує адекватну інтерпретацію емоційних сигналів, а це сприяє точнішому розумінню не тільки власних переживань, а і емоційних станів інших людей. По-друге, ЕІ виступає механізмом що регулює емоцій, дозволяючи уникати деструктивних форм реагування. По-третє, сприяє адаптації до складних життєвих обставин, активізуючи внутрішні ресурси особистості. І, на кінець, він виконує інтегративну функцію, забезпечуючи узгодженість між когнітивною та емоційною сферами.

Особливого значення ЕІ набуває у контексті переживання і проживання травматичних подій. Для жінок ВПО характерним стає підвищений рівень емоційної напруженості, тривожності та нестабільності, що ускладнює процес адаптації. У таких умовах здатність до регуляції емоцій та усвідомлення виступає критично важливим фактором збереження психологічного благополуччя.

Зазначимо, що недостатній розвиток ЕІ може проявлятися у труднощах визначення та ідентифікації власних емоцій, їх вербалізації та контролю. Одним із таких проявів є алекситимія (або емоційна сліпота), що характеризується зниженням здатності як до усвідомлення так і до опису емоційних станів [16; 19]. Що підвищує ризик розвитку психоемоційних та психосоматичних порушень.

Рівень сформованості ЕІ визначається як біологічними, так і соціальними факторами. До біологічних факторів належать особливості нервової системи, спадковість, темперамент, тоді як соціальні фактори включають

характер міжособистісних взаємин, умови виховання, рівень емоційної підтримки та досвід переживання стресових ситуацій. Для жінок ВПО важливе значення мають саме соціальні умови, зокрема можливість безпечного емоційного вираження та наявність підтримуючого середовища.

Саме тому, ЕІ є складним багатовимірним утворенням, який виступає важливим чинником психологічного благополуччя та інтегрує різні аспекти психічного функціонування. Розвиток ЕІ сприяє ефективному подоланню стресу, забезпечує підвищення рівня адаптації та формує основу для гармонійної взаємодії з соціальним середовищем [5; 13; 26; 30]. У розрізі дослідження жінок ВПО емоційний інтелект буде доцільно розглядати як основний внутрішній ресурс, що визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах життєвих труднощів та криз.

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє нам стверджувати, що ЕІ є важливою характеристикою індивідуальних здібностей та механізмом забезпечення психологічного благополуччя, яке обумовлює перспективність подальших емпіричних досліджень у напрямі ЕІ.

1.2. Сутність і критерії психологічного благополуччя у контексті життєдіяльності жінок ВПО

В умовах соціальної нестабільності, тривалого впливу стресогенних факторів та зростання психоемоційного навантаження проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої значущості. Поняття психологічного благополуччя виходить за межі традиційного розуміння психічного здоров'я як відсутності патології і починає розглядатися як складний інтегративний показник рівня якості життя, яке включає когнітивні, мотиваційні, емоційні та соціальні компоненти функціонування особистості.

Особливої актуальності вивчення психологічного благополуччя набуває у контексті життєвого досвіду жінок ВПО. Через вимушену

міграцію, втрату звичного соціального середовища, невизначеність майбутнього і порушення життєвих планів створюють умови, в яких збереження внутрішньої рівноваги стає складним та критично важливим завданням. У складних обставинах психологічне благополуччя виступає не лише індикатором стану особистості, а й ресурсом її відновлення, адаптації та подальшого розвитку.

У науковій літературі існує велика кількість підходів до інтерпретації феномену психологічного благополуччя. Іноземні дослідники розглядають його як багатовимірний конструкт, який відображає суб'єктивне переживання людиною якості власного життя. Значущий внесок у розробку цієї проблематики зробили дослідження, які були присвячені вивченню емоційного балансу, задоволеності життям та відчуття щастя.

Ключовим напрямом стає концепція суб'єктивного благополуччя та відповідно центральним показником виступає оцінка людиною власного життя. У рамках цього підходу благополуччя можна визначити як зниження інтенсивності негативних станів, поєднання позитивних емоційних переживань та загальної задоволеності життям. Саме така інтерпретація підкреслює взаємозв'язок між когнітивною оцінкою життєвого досвіду та емоційною сферою.

Одночасно сучасний науковий дискурс розширює розуміння благополуччя, включаючи як емоційний комфорт, але й аспекти особистісного розвитку. Це формує два базові підходи до трактування психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід базується на переживання задоволення та уникнення страждання. Тому в його межах благополуччя визначається як баланс між негативними та позитивними емоціями, де домінування позитивного афекту може свідчити про високий рівень психологічного комфорту. Важливим критерієм виступає й задоволеність життям як розглядається як узагальнена когнітивна оцінка життєвого шляху [38; 14].

Евдемоністичний підхід, на відміну від гедоністичного, робить акцент на реалізації її потенціалу, внутрішньому розвитку особистості та досягненні життєвого сенсу. У межах цього підходу психологічне благополуччя розглядається як результат особистісного зростання, самореалізації та узгодженості з власними цінностями. Тому, благополуччя постає і як стан задоволення, і як процес активного становлення особистості.

Гуманістичні концепції розвитку особистості значно вплинули на формування сучасного розуміння саме психологічного благополуччя. Ідеї внутрішньої свободи, відповідальності за власний вибір, самореалізації та прагнення до цілісності розглядають як головні умови досягнення гармонійного функціонування. У цьому контексті благополуччя пов'язується із здатністю особистості приймати себе та будувати життєву стратегію відповідно до внутрішніх цінностей, усвідомлювати власні потреби.

Багатовимірною концепцією найбільш структурованою моделей психологічного благополуччя, яка включає наступні складові: позитивні взаємини з іншими, самоприйняття, здатність ефективно взаємодіяти з середовищем, автономність, наявність життєвих цілей та особистісне зростання [60; 41; 44; 46]. За допомогою цієї моделі дозволяється розглядати благополуччя як комплексну характеристику, що відображає і внутрішній стан людини, і якість її взаємодії із соціальним світом.

Важливе місце серед сучасних досліджень приділяють ролі базових психологічних потреб у формуванні благополуччя. Йдеться про потребу в компетентності, соціальній приналежності та автономії. Задоволення цих потреб створює відчуття контролю над життям, передумови для розвитку внутрішньої мотивації і формування стабільного позитивного емоційного стану [34; 37].

У вітчизняній психологічній традиції психологічне благополуччя так само розглядається як результат складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх

чинників. Наголошується на його зв'язку із здатністю до рефлексії, саморегуляцією, особистісною зрілістю та адаптацією до змін. Психологічне благополуччя інтерпретується як динамічний процес, що формується упродовж життя під впливом соціального контексту та індивідуального досвіду.

Беручи до уваги жінок ВПО особливе значення мають такі аспекти психологічного благополуччя, як відчуття стабільності, підтримки, безпеки та можливість відновлення життєвих ресурсів. Умови вимушеного переселення часто супроводжуються підвищеним рівнем емоційної виснаженості, тривожності та порушенням життєвого балансу, які знижують загальний рівень благополуччя. Ключову роль у таких ситуаціях відіграють внутрішні психологічні ресурси як здатність до емоційної саморегуляції, що безпосередньо пов'язано з рівнем ЕІ.

Структура психологічного благополуччя включає в себе взаємопов'язані компоненти:

- *афективний компонент*, що відображає співвідношення негативних і позитивних емоцій та визначає загальний емоційний фон особистості;
- *когнітивний компонент*, який пов'язаний із оцінкою власного життя, рівнем задоволеності та усвідомленням його як цінного і значущого;
- *мотиваційно-смісловий компонент*, включає цінності, життєві цілі та відчуття сенсу життя;
- *рефлексивний компонент*, що характеризує здатність до самопізнання, ставлення до себе та рівень самоприйняття;
- *соціальний компонент*, який відображає ступінь інтегрованості у соціальне середовище і якість міжособистісних взаємин.

Аналізуючи наукові джерела можна визначити основні критерії психологічного благополуччя. До них відносяться: автономність, позитивне самоствалення, емоційна стабільність, наявність життєвих орієнтирів, сформованість системи цінностей, здатність до ефективної адаптації, а

також осмисленості життя та відчуття внутрішньої цілісності [9; 11; 12; 22; 25].

Найважливіше, що рівень психологічного благополуччя не є статичним показником. Цей показник може змінюватися залежно від життєвих обставин, наявності ресурсів подолання труднощів та індивідуального досвіду. Особливу роль відіграє ЕІ, який забезпечує здатність особистості регулювати та усвідомлювати власні емоції і конструктивно реагувати на стресові ситуації та життєві труднощі.

Саме тому, психологічне благополуччя потрібно розглядати як комплексну характеристику особистості, що відображає рівень її адаптованості, внутрішньої гармонії та реалізації життєвого потенціалу. Психологічне благополуччя формується у процесі взаємодії зовнішніх умов і особистісних ресурсів, а його підтримка стає важливою передумовою збереження психічного здоров'я особистості.

У контексті дослідження жінок ВПО психологічне благополуччя виступає не лише як показник якості життя, а й ключовим критерієм ефективності адаптації до нових життєвих умов. Через це вивчення його чинників формування, структури та зв'язку з ЕІ є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості

Зараз у сучасній психологічній науці дослідження взаємозв'язку ЕІ та психологічного благополуччя набуває особливої значущості, тому що дозволяє розкрити її здатність до саморегуляції, внутрішні механізми адаптації особистості та підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу. Через складні соціальні трансформації, що супроводжуються кризовими явищами, цей зв'язок стає ключовим фактором збереження життєвої стійкості та психічного здоров'я.

ЕІ виступає не лише як сукупність окремих здібностей, також як інтегративна система, яка забезпечує ефективну регуляцію поведінки, обробку емоційної інформації та побудову гармонійних міжособистісних взаємин. Функціонування ЕІ безпосередньо пов'язане з рівнем психологічного благополуччя, бо саме здатність інтерпретувати, усвідомлювати та контролювати емоції і визначає якість переживання життєвого досвіду [63; 31; 47].

Емоції виконують фундаментальну роль у структурі психічної діяльності, вони впливають на прийняття рішень, процеси мислення, формування мотивації та соціальну взаємодію. Вони стають своєрідним «регулятором» внутрішнього стану, що сигналізує про значущість подій для особистості. Одночасно відсутність навичок управління емоційними реакціями може призвести до посилення тривожності, виникнення внутрішніх конфліктів, дезорганізації поведінки і зниження загального рівня благополуччя.

Дослідження сьогодення підтверджують, що психологічне благополуччя тісно пов'язане не тільки з емоційною сферою, а й із соціальним та фізичним функціонуванням особистості. Саме воно виступає інтегральним показником якості життя, яке відображає рівень емоційної стабільності, задоволеності, адаптованості та життєвої активності. У цьому контексті ЕІ можна розглядати як один із провідних внутрішніх ресурсів, який забезпечує підтримання цього стану.

Високий рівень розвитку ЕІ сприяє формуванню адекватної самооцінки, позитивного емоційного фону та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Особи з розвиненою емоційною компетентністю, зазвичай, демонструють емоційну стійкість, вищий рівень задоволеності життям та здатність ефективно долати труднощі [4; 39; 48; 64]. Легше адаптуються до змін, мають більш гармонійні міжособистісні стосунки і краще справляються зі стресом.

Замість цього недостатній рівень ЕІ часто може супроводжуватися імпульсивністю, підвищеною тривожністю, труднощами у розпізнаванні власних емоцій та схильністю до негативних афективних станів. Що знижує якість взаємин, негативно впливає на загальне психологічне самопочуття та ускладнює процес соціальної адаптації.

Особливого значення взаємозв'язок ЕІ та психологічного благополуччя набуває у розрізі життєвого досвіду жінок ВПО. Вимушене переселення супроводжується втратою соціальних зв'язків, порушенням звичних життєвих структур, підвищеним рівнем емоційного напруження та невизначеності за майбутнє. У таких умовах здатність до регуляції емоцій та усвідомлення стає критично важливою для збереження внутрішньої рівноваги та стабільності.

ЕІ у цьому випадку виконує функцію психологічного ресурсу, що дозволяє долати наслідки стресу, знижувати рівень тривожності та підтримувати позитивне ставлення до життя. Здатність до емоційної саморегуляції допомагає зберігати контроль над поведінкою, уникати деструктивних реакцій та знаходити конструктивні способи вирішення життєвих проблем.

Важливим компонентом ЕІ є емпатія, що сприяє формуванню підтримувальних соціальних зв'язків та забезпечує глибоке розуміння емоційного стану інших людей. Для жінок ВПО соціальна підтримка є одним із ключових факторів, оскільки відновлення психологічного благополуччя має особливе значення. Емпатійна взаємодія підвищує відчуття приналежності, сприяє зниженню рівня ізолюваності та створює умови для емоційного відновлення.

До того ж, ЕІ тісно пов'язаний із процесами формування адекватного образу Я та саморефлексії. Усвідомлення власних емоцій, їх причин і наслідків дозволяє особистості коригувати поведінку, краще розуміти свої потреби та будувати більш ефективні життєві стратегії. Що позитивно впливає на загальне відчуття благополуччя та рівень задоволеності життям.

Взаємозв'язок між ЕІ і психологічним благополуччям може також проявлятися у здатності особистості до подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів. Особи які мають високий рівень емоційної компетентності використовують більш адаптивні стратегії копіngu, це дозволяє їм ефективніше знижувати негативний вплив стресу на психічний стан та справлятися з труднощами [18; 43; 65].

Важливо підкреслити, що ЕІ не є статичною характеристикою та може розвиватися протягом усього життя [7; 30]. Що відкриває можливості для цілеспрямованого впливу на рівень психологічного благополуччя завдяки розвитку емоційних навичок. У контексті психологічної допомоги жінкам ВПО це має вагому практичну значущість, тому що дозволяє використовувати тренінгові, арттерапевтичні та консультативні підходи для підвищення емоційної компетентності і зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Як підсумок, ЕІ і психологічне благополуччя перебувають у тісному взаємозв'язку, підсилюючи одне одного. Розвинений ЕІ сприяє формуванню ефективній саморегуляції, позитивного емоційного фону, високому рівню задоволеності життям і гармонійним міжособистісним стосункам. Тоді як, психологічне благополуччя, в свою чергу, створює умови для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, у контексті дослідження жінок ВПО емоційний інтелект варто розглянути як один із ключових факторів забезпечення психологічного благополуччя, яке визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних життєвих умов та реалізовувати свій потенціал.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено системний теоретичний аналіз ЕІ та психологічного благополуччя через взаємозв'язаних феноменів у структурі

особистісного функціонування, із особливим акцентом на специфіку їх прояву у жінок ВПО.

У процесі опрацювання наукових джерел було встановлено, що ЕІ розглядається як складне інтегративне утворення, це поєднує здатність особистості до розуміння, інтерпретації, усвідомлення та регуляції емоцій - як власних, так і інших людей. Узагальнення різних теоретичних підходів дозволило визначити його як систему взаємозв'язаних компонентів, серед яких ключовими стає соціальний (емпатія та ефективна взаємодія), емоційно-регулятивний (управління емоційними станами), когнітивний (розпізнавання та осмислення емоцій) та адаптаційний (здатність функціонувати в умовах стресу).

Виявлено, що ЕІ виконує низку важливих функцій у життєдіяльності особистості, такі як адаптивну, стресозахисну, інтерпретаційну, регулятивну та інтегративну. І завдяки цим функціям ЕІ сприяє ефективному прийняттю рішень, забезпечує узгодженість між емоційною та когнітивною сферами, регуляції поведінки та підтриманню внутрішньої рівноваги і балансу.

Аналіз факторів формування ЕІ показав, що його розвиток обумовлюється як соціальними умовами (емоційний досвід, характер міжособистісних взаємин, середовище виховання) так і біологічними передумовами (особливості нервової системи, темперамент. У дорослому віці вирішальну роль відіграють набуті емоційні навички та рівень сформованості здатності до саморегуляції.

Друга частина розділу розкриває сутність психологічного благополуччя як багатовимірного конструкту, це відображає рівень задоволеності життям, особистісного розвитку, внутрішньої гармонії та ефективності соціального функціонування. Теоретичний аналіз дозволив виокремити основні підходи до його розуміння, серед яких провідними є гедоністичний (орієнтація на емоційний комфорт та задоволення) та евдемоністичний (орієнтація на сенсожиттєві цінності та самореалізацію).

Встановлено, що психологічне благополуччя включає структурні компоненти: когнітивний (оцінка життя), афективний (емоційний фон), рефлексивний (самоствалення), мотиваційно-смысловий (життєві цілі та цінності) та соціальний (якість міжособистісних взаємин). Сукупність яких визначає рівень адаптованості особистості та її здатність до конструктивного подолання стресів та життєвих труднощів.

Особливу увагу у розділі приділено аналізу взаємозв'язку між ЕІ і психологічним благополуччям. Узагальнення теоретичних підходів надало підстави стверджувати, що ЕІ виступає ключовим з внутрішніх ресурсів забезпечення психологічного благополуччя.

Високий рівень ЕІ сприяє формуванню ефективної соціальної взаємодії позитивного емоційного стану, здатності до подолання стресових ситуацій та адекватної самооцінки.

Натомість недостатній розвиток ЕІ пов'язаний з емоційною нестабільністю, труднощами у міжособистісній взаємодії, із підвищеною тривожністю та зниженням загального рівня задоволеності життям, що в свою чергу негативно позначається на психологічному благополуччі.

У розрізі дослідження жінок ВПО встановлено, що в умовах соціальної нестабільності, вимушеної міграції та підвищеного стресового навантаження ЕІ набуває особливого значення як ресурс психологічної стійкості. Тому здатність до емпатійної взаємодії та конструктивного реагування на життєві труднощі визначає рівень адаптації усвідомлення та регуляції емоцій, збереження внутрішньої рівноваги та відновлення психологічного благополуччя.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють нам розглядати ЕІ як системоутворюючий фактор психологічного благополуччя особистості, яке забезпечує інтеграцію її емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Взаємозв'язок між феноменами має взаємопідсилювальний характер: розвиток ЕІ сприяє підвищенню рівня благополуччя, а стан психологічної

гармонії створює умови для подальшого розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, теоретичне обґрунтування досліджуваної проблеми підтверджує, що саме ЕІ є одним із важливих і ключових факторів забезпечення психологічного благополуччя жінок ВПО, яке визначає їхню здатність до саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я. Ці висновки слугують підґрунтям для подальшого проведення емпіричного дослідження даної проблематики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ВПО

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проблеми ЕІ як фактор психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб (ВПО) було організоване з урахуванням сучасних наукових підходів до вивчення психологічної адаптації, емоційної регуляції та внутрішніх ресурсів особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Необхідністю проведення такого дослідження зумовлено зростанням кількості осіб, що пережили травмуючий досвід вимушеного переселення, війни, втрати соціальної стабільності та звичних життєвих орієнтирів.

У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічного благополуччя жінок ВПО набуває значущої актуальності, через те що саме жінки часто поєднують переживання особистої травматизації з необхідністю підтримувати емоційну стабільність родини, приймати відповідальні рішення, адаптуватися до нових соціальних умов та забезпечувати психологічну безпеку дітей і близьких. Тривожність, хронічний стрес, невизначеність майбутнього, порушення міжособистісних зв'язків та зміна життєвого середовища можуть негативно впливати на емоційну стійкість, рівень психологічного благополуччя та здатність особистості до адаптивного функціонування.

У зв'язку з цим важливого значення набуває дослідження ЕІ як важливого психологічного ресурсу особистості. У межах сучасної психологічної науки ЕІ розглядається як інтегративне психічне утворення, яке забезпечує здатність людини до усвідомлювання власних емоцій, регулювати емоційні реакції, розуміти емоційні переживання інших людей та використовувати емоційну інформацію для ефективної соціальної

взаємодії й прийняття рішень. Високий рівень розвитку ЕІ пов'язується зі здатністю до конструктивного подолання стресу, великою психологічною гнучкістю, емоційною саморегуляцією та підтриманням внутрішньої рівноваги в кризових життєвих обставинах.

Психологічне благополуччя в цьому дослідженні розглядається як складна структура особистості, що відображає рівень позитивного психологічного функціонування особистості, її самоприйняття, внутрішньої гармонії, наявності життєвих цілей, побудови конструктивних міжособистісних взаємин та здатності до особистісного зростання. В умовах вимушеного переселення саме психологічне благополуччя стає одним із ключових показників успішності адаптації особистості до нових життєвих умов.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку ЕІ та показниками психологічного благополуччя жінок ВПО, а також визначення специфіки використання стратегій емоційної регуляції в умовах довготривалого стресу та вимушеного переселення.

Було визначено завдання дослідження:

- визначити рівень розвитку ЕІ жінок ВПО;
- дослідити особливості психологічного благополуччя учасниць;
- виявити найпоширеніші стратегії емоційної регуляції;
- встановити взаємозв'язок між показниками ЕІ, психологічного благополуччя та особливостями емоційної регуляції;
- обчислити статистичний аналіз отриманих результатів;
- розробити та апробувати психокорекційну тренінг програму розвитку ЕІ жінок ВПО.

Об'єктом дослідження виступив ЕІ особистості.

Предметом дослідження стали особливості впливу ЕІ на психологічне благополуччя жінок ВПО в умовах воєнного стресу.

Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити емоційну сферу особистості, показники психологічного благополуччя та особливості емоційної регуляції учасниць.

Основною методикою дослідження стала **Методика діагностики ЕІ Н. Холла**. Теоретичним підґрунтям даної методики є концепція ЕІ, відповідно з якою емоційна компетентність особистості включає здатність до емпатії, усвідомлення власних емоцій, управління емоційними станами та ефективної міжособистісної взаємодії. Методика Н. Холла оцінює п'ять ключових компонентів ЕІ: емоційну обізнаність, емпатію, управління власними емоціями, розпізнавання емоцій інших людей та самомотивацію [4; 8; 65].

Використання цієї методики у дослідженні жінок ВПО є доцільним, оскільки високий рівень ЕІ сприяє більш конструктивному формуванню психологічної стійкості, переживанню стресових ситуацій та адаптації до кризових умов життя. Для осіб, які пережили психотравмуючий досвід вимушеного переселення та війни, здатність до емоційної саморегуляції виступає важливим фактором збереження психологічного благополуччя та підтримання внутрішньої рівноваги (Додаток А).

Для оцінки психологічного благополуччя жінок ВПО було використано **Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф**, що належать до відомих і науково обґрунтованих моделей дослідження позитивного функціонування особистості. Концепція психологічного благополуччя К. Ріфф ґрунтується на гуманістичному та евдемоністичному підходах у психології, відповідно до яких психологічне благополуччя розглядається не тільки як відсутність психічних порушень, а як стан самореалізації, внутрішньої гармонії та особистісної зрілості.

Методика включає шість основних складових психологічного благополуччя: автономію, особистісний ріст, екологічне опанування, позитивні взаємини з іншими, самоприйняття та наявність життєвої мети.

Автономія це здатність особистості зберігати внутрішню незалежність та самостійність у прийнятті рішень. Особистісний ріст пов'язаний із прагненням до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Екологічне опанування відображає здатність людини ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та контролювати життєві обставини. Позитивні взаємини з іншими це здатність до побудови довірливих міжособистісних стосунків, а самоприйняття та наявність життєвої мети відображають рівень внутрішньої гармонії та осмисленості життя [11; 59].

Застосування шкал К. Ріфф у дослідженні жінок ВПО є важливим у вивченні їхньої психологічної адаптації до нових життєвих умов. Вимушене переселення зазвичай супроводжується втратою відчуття безпеки, стабільності та контролю над власним життям, саме тому оцінка рівня психологічного благополуччя дозволяє визначити ресурси особливості її адаптаційного потенціалу та психологічної стійкості особистості [44; 46; 54; 60] (Додаток Б).

Додатково в дослідженні було використано **Опитувальник емоційної регуляції ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)**, розроблений Джеймсом Гроссом та Олівером Жоном. Методика ґрунтується на процесуальній моделі емоційної регуляції, яка показує як людина використовує різні когнітивні та поведінкові стратегії для управління власними емоційними переживаннями.

Опитувальник ERQ дозволяє оцінити дві основні стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку та емоційне пригнічення. Когнітивна переоцінка це про зміну інтерпретації ситуації з метою зниження інтенсивності негативних емоцій, вона вважається більш адаптивною стратегією емоційної регуляції. Емоційне пригнічення це стримуванні зовнішнього прояву емоцій, що супроводжується накопиченням внутрішнього психоемоційного напруження [52; 56; 58].

Використання ERQ у дослідженні жінок ВПО дозволило визначити особливості емоційної саморегуляції учасниць в умовах хронічного стресу

та психотравмувальних переживань [40; 42; 57]. В умовах довготривалого стресу здатність до конструктивної емоційної регуляції виступає важливим фактором психологічної адаптації, підтримання емоційної рівноваги та збереження психологічного благополуччя особистості (Додаток В).

Статистична обробка отриманих результатів була проведена за допомогою метода математичної статистики, зокрема коефіцієнт рангової кореляції Спірмана, який дозволив встановити наявність, напрям і силу статистично значущих взаємозв'язків між показниками ЕІ, психологічного благополуччя та стратегій емоційної регуляції. У процесі формування експерименту було застосовано парний t-критерій Стьюдента та коефіцієнт ефекту Коена d для визначення статистичної значущості змін після впровадження психокорекційної тренінгової програми.

У дослідженні взяли участь 53 жінки ВПО, які на момент проведення дослідження мешкали у місті Києві та Київській області. Вік учасниць становив від 28 до 60 років. Усі учасниці перебували в умовах тривалого психоемоційного напруження та мали досвід вимушеного переселення внаслідок воєнних дій, пов'язаного зі зміною соціального середовища, порушенням звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

Формування вибірки здійснювалося на умовах добровільної участі. Усі учасниці були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, принципи конфіденційності та можливість припинення участі на будь-якому етапі. Проведення дослідження відповідало основним етичним принципам психологічної науки.

Дане емпіричне дослідження проводилося протягом листопада - грудня 2025 року та березня - квітня 2026 року.

Програма дослідження була реалізована у декілька послідовних етапів. **Перший етап - теоретико-організаційний** - включав аналіз наукових джерел із проблеми ЕІ та психологічного благополуччя особистості, визначення об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження, формулювання

гіпотези, а також підбір психодіагностичного інструментарію відповідно до теми роботи.

Другий етап - емпірично-діагностичний - включав формування вибірки, проведення психодіагностичного обстеження учасниць та збір первинних емпіричних даних за допомогою методики Н. Холла, шкал психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальника ERQ.

Третій етап – формувальньо-корекційний - передбачав розробку та впровадження психокорекційної тренінгової програми розвитку ЕІ жінок ВПО, яка була спрямована на формування навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції, когнітивної переоцінки, емпатійного слухання та конструктивної комунікації.

Четвертий етап – аналітико-узагальнювальний - який полягав у статистичній обробці отриманих результатів, аналізі взаємозв'язків між досліджуваними показниками, інтерпретації отриманих даних та формулюванні висновків дослідження.

Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик та методів статистичної обробки результатів дозволило реалізувати поставлені завдання дослідження, здійснити всебічний аналіз емоційного інтелекту жінок ВПО та визначити його вплив на психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стресу та вимушеного переселення.

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження та обрані нами психодіагностичні методики дозволили діагностувати психологічні особливості ЕІ як життєвого ресурсу особистості жінок ВПО.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів дослідження за **Методикою діагностики ЕІ Н. Холла**, дозволив визначити рівень сформованості емоційної компетентності жінок ВПО. Дана методика базується на концепції ЕІ, відповідно до якої здатність людини розуміти, усвідомлювати та регулювати

емоційні переживання виступає важливим фактором психологічної адаптації та ефективного соціального функціонування.

Дослідження охоплює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: емоційну усвідомленість, самомотивацію, емпатію, управління власними емоціями та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Для жінок ВПО розвиток вказаних компонентів стає особливо значущим, через те, що в умовах хронічного стресу та психотравмувальних переживань саме ЕІ може забезпечити здатність особистості підтримувати міжособистісні стосунки, адаптуватися до нових життєвих умов та зберігати психологічну рівновагу.

Аналіз емпіричних даних показує, що високий рівень ЕІ виявлено у 19 учасниць, що становить 35,8 % вибірки. Вони характеризуються добре сформованою емоційною усвідомленістю, високим рівнем емпатії, здатністю контролювати власні емоційні реакції та вмінням плідно взаємодіяти з іншими людьми. Учасниці демонструють відносно високий рівень психологічної стійкості, більш ефективно справляються з психоемоційним навантаженням, пов'язаним із війною та вимушеним переселенням, здатність до адаптації у кризових умовах [4; 64; 65].

Середній рівень ЕІ було зафіксовано у 26 респонденток (49,1 %), що є найбільш чисельною групою учасниць опитування. Для цих жінок характерна часткова сформованість навичок емоційного саморозуміння та емоційної саморегуляції. Це дає їм здатність усвідомлювати власні переживання, та у ситуаціях підвищеного стресу можуть демонструвати зниження рівня емпатії, труднощі з контролем емоційних реакцій або емоційне виснаження. Одночасно результати свідчать про наявність потенціалу до розвитку емоційної компетентності.

Низький рівень ЕІ було виявлено у 8 учасниць дослідження (15,1 %). Жінки цієї групи мають труднощі з інтерпретацією власних емоцій та усвідомленням своїх емоцій, недостатньо володіють навичками емоційної саморегуляції і як наслідок частіше демонструють імпульсивні емоційні

реакції. Для них характерним є труднощі в міжособистісній взаємодії, підвищений рівень психоемоційного напруження та схильність до емоційного виснаження в умовах тривалого стресу. Результати відображаються у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Рівень ЕІ	Кількість учасниць	Відсоток, (%)	Характеристика
Високий	19	35,8%	Висока емоційна усвідомленість, розвинений самоконтроль, емпатія, стресостійкість, здатність до адаптації
Середній	26	49,1%	Часткова сформованість емоційної регуляції, ситуативні труднощі самоконтролю, потенціал до розвитку
Низький	8	15,1%	Труднощі емоційного усвідомлення та регуляції, імпульсивність, емоційна нестабільність

Візуально результати дослідження представлені на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Результати дослідження рівня ЕІ за методикою Н. Холла

Таким чином, більшість учасниць продемонстрували середній та високий рівень розвитку ЕІ, а це свідчить про наявність внутрішніх психологічних ресурсів для адаптації до кризових умов життя. Наявність групи з низьким рівнем ЕІ вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Методика К. Ріфф. Аналіз за даною методикою базується на евдемоністичному підході до розуміння благополуччя, яке можна описати як психологічне благополуччя що розглядається як стан гармонійного існування та функціонування особистості, реалізації потенціалу особистості та внутрішньої психологічної зрілості.

Методика К. Ріфф дозволяє оцінити шість основних компонентів психологічного благополуччя: автономію, екологічне опанування, наявність життєвих цілей, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими та особистісний ріст. Для учасниць дані показники є особливо значущими, тому що вимушене переселення зазвичай супроводжується зниженням життєвої перспективи, втратою почуття стабільності та порушенням соціальної адаптації.

Результати дослідження показують, що високий рівень психологічного благополуччя виявлено у 22 учасниць (41,5 %). Ці жінки характеризуються здатністю підтримувати конструктивні взаємини, позитивним ставленням до себе, достатнім рівнем психологічної автономії та зберігати життєві цілі

навіть у складних умовах воєнного часу. Це демонструє емоційну стабільність, високий рівень адаптивності та внутрішню цілісність.

Середній рівень психологічного благополуччя зафіксовано у 23 учасниць дослідження (43,4 %). Ця група відображає загальну емоційну врівноваженість, та все одно спостерігаються окремі труднощі у плануванні майбутнього, підтримання внутрішньої стабільності, у сфері самореалізації та переживання життєвих змін. Однак, учасниці демонструють достатній рівень адаптаційних можливостей і прагнення до психологічного відновлення.

Низький рівень психологічного благополуччя виявили у 8 жінок (15,1 %). Для цієї групи характерними є переважання негативного емоційного фону, знижений рівень життєвої задоволеності, відчуття безпорадності, труднощі у формуванні позитивних соціальних контактів та невизначеність майбутнього. Такі результати можуть свідчити про потребу у психологічній підтримці та високий рівень психоемоційного виснаження.

Результати відображаються у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2

Таблиця 2.2

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Рівень психологічного благополуччя	Кількість учасниць	Відсоток, (%)	Характеристика
Високий	22	41,5%	Позитивне самосприйняття, емоційна стабільність, наявність життєвих цілей
Середній	23	43,4%	Загальна адаптивність із окремими труднощами самореалізації та емоційної

			стабільності
Низький	8	15,1%	Негативний емоційний фон, знижена життєва задоволеність, почуття безпорадності

Візуально результати дослідження представлені на рисунку 2.2.

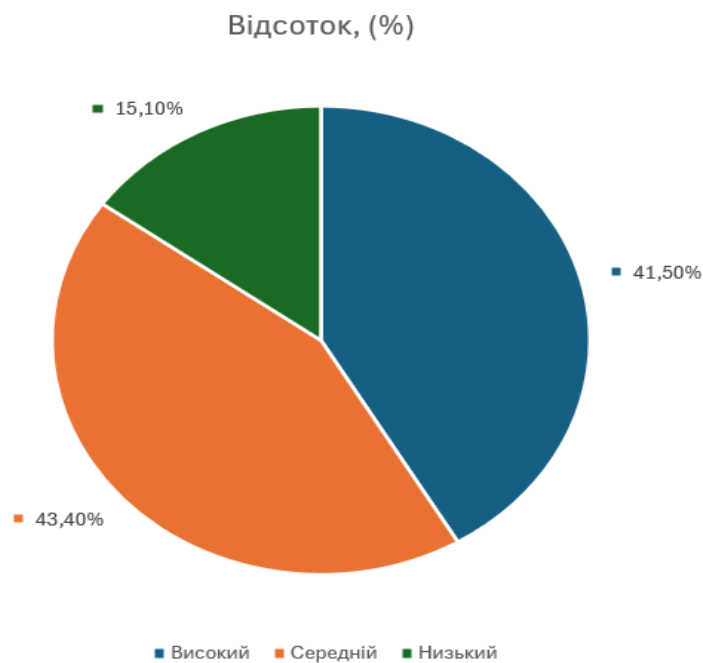


Рис. 2.2 Результати дослідження психологічного благополуччя
Методика К. Ріфф

Отже, більшість жінок ВПО мають середній та високий рівень психологічного благополуччя, це свідчить про наявність певних адаптаційних ресурсів навіть в умовах довготривалого стресу. Але є частина учасниць, що потребують психологічної підтримки, спрямованої на підвищення життєвої стійкості та відновлення внутрішньої рівноваги.

Результати Опитувальника емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та

О. Жона, дозволяють оцінити особливості використання жінками ВПО стратегій емоційної регуляції. Методика ґрунтується на процесуальній моделі емоційної регуляції, відповідно до якої людина використовує різні поведінкові та когнітивні механізми для контролю емоцій та емоційних переживань.

Аналіз результатів показує, що високий рівень використання когнітивної переоцінки фіксується у 27 учасниць (50,9 %). Дані жінки здатні більш адаптивно і гнучко реагувати на труднощі та стресові ситуації, підтримувати психологічну рівновагу та переосмислювати негативний досвід. Що сприяє кращій адаптації до умов вимушених змін, переселення та зниженню психоемоційного напруження.

Середній рівень когнітивної переоцінки демонструють 18 учасниці (34,0 %). Які використовують адаптивні стратегії емоційної регуляції та у ситуаціях високого стресу можуть втрачати здатність конструктивно переосмислювати події.

Низький рівень когнітивної переоцінки виявлено у 8 учасниць (15,1 %). Для них є характерними труднощі психологічного переосмислення травматичного досвіду, фіксація на негативних переживаннях та схильність до емоційного виснаження.

Стратегія емоційного пригнічення, опитування показує, що високий рівень її використання спостерігається у 17 учасниць (32,1 %). Ці жінки більш схильні стримувати прояви власних емоцій, це може призводити до психосоматичних проявів, накопичення внутрішньої напруги та ускладнення міжособистісних стосунків.

Середній рівень емоційного пригнічення зафіксовано у 28 учасниць (52,8 %), це свідчить про ситуативне використання даної стратегії залежно від умов рівня психоемоційного навантаження та міжособистісної взаємодії.

Низький рівень емоційного пригнічення демонструють 8 жінок (15,1 %), які легше встановлюють емоційний контакт з іншими людьми та більш

відкрито виражають власні емоції.

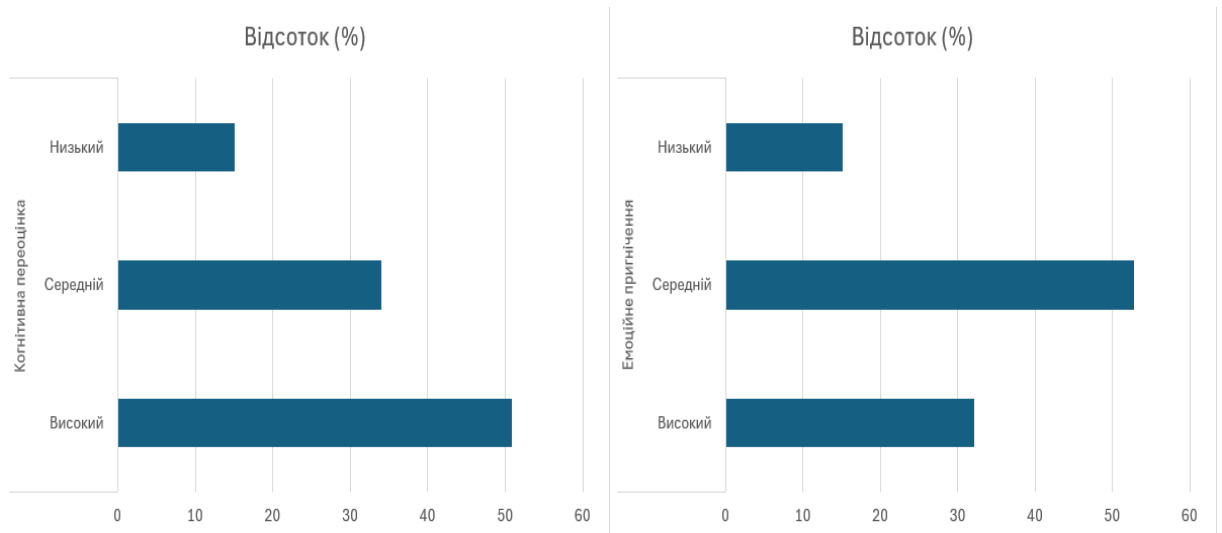
Результати відображаються у таблиці 2.3 та на рисунку 2.3

Таблиця 2.3

Результати дослідження стратегій емоційної регуляції за методикою ERQ

Стратегія емоційної регуляції	Рівень	Кількість жінок	Відсоток (%)	Характеристика
Когнітивна переоцінка	Високий	27	50,9	Гнучкість мислення, адаптивність, емоційна стабільність
	Середній	18	34,0	Часткове використання адаптивних стратегій
	Низький	8	15,1	Фіксація на негативних переживаннях
Емоційне пригнічення	Високий	17	32,1	Стимування емоцій, внутрішнє напруження
	Середній	28	52,8	Ситуативне пригнічення емоцій
	Низький	8	15,1	Відкрите емоційне самовираження

Візуально результати представлені на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Результати дослідження стратегій емоційної регуляції
Методика ERQ**

Для визначення взаємозв'язку між рівнем ЕІ, психологічним благополуччям та особливостями емоційної регуляції використаємо коефіцієнт рангової кореляції Спірмана.

Результат аналізу допоміг встановити позитивний кореляційний зв'язок між ЕІ та психологічним благополуччям ($\rho = 1.000$; $p < 0.001$), це свідчить про те, що зріст рівня емоційної компетентності підвищує рівень життєвої задоволеності, психологічної адаптації та емоційної стабільності жінок ВПО [39; 47; 48; 63].

Також виявлено сильний позитивний зв'язок між ЕІ та когнітивною переоцінкою ($\rho = 1.000$; $p < 0.001$). Отримані результати свідчать про те, що учасниці з вищим рівнем ЕІ частіше використовують адаптивні способи емоційної регуляції та здатні ефективніше долати стресові ситуації [40; 43; 66].

Негативний кореляційний зв'язок було встановлено між ЕІ та емоційним пригніченням ($\rho = -0.791$; $p < 0.001$), так само між психологічним благополуччям та емоційним пригніченням ($\rho = -0.791$; $p < 0.001$). Що свідчить про схильність до приховування емоцій, яке супроводжується накопиченням внутрішнього напруження, зниженням

психологічного благополуччя та погіршенням емоційного стану [53; 66; 67].

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують припущення про те, що ЕІ виступає важливим чинником психологічного благополуччя жінок внутрішньо переміщених осіб. Що високий рівень емоційної компетентності сприяє більш ефективній психологічній адаптації, емоційній регуляції та збереженню внутрішньої рівноваги в умовах тривалого стресу. Натомість недостатній розвиток ЕІ та переважання неадаптованих стратегій емоційної регуляції можуть підвищувати ризик зниження якості життя та психоемоційного виснаження жінок ВПО.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснили емпіричне дослідження, яке було спрямоване на вивчення впливу ЕІ на рівень психологічного благополуччя жінок ВПО. На основі теоретичних положень відібрано комплекс психодіагностичних методик, які забезпечили багатовимірне вивчення досліджуваних характеристик та дозволили отримати достовірні емпіричні дані.

Отримані результати показали, що рівень ЕІ у учасниць розподілився наступним чином: високий рівень мають 19 жінок (35,8%), середній — 26 осіб (49,1%), низький — 8 учасниць (15,1%). Самим розвиненим компонентом ЕІ виявилися емпатія та емоційна мотивація, а от здатність до глибокої саморегуляції та усвідомлення власних емоційних станів у частини вибірки потребує подальшого розвитку.

Аналіз рівня психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф показав, що високий показник спостерігаються у 22 учасниць (41,5%), середній показник - у 23 жінок (43,4%), низький - у 8 учасниць (15,1%). Найуразливішими сферами в структурі психологічного благополуччя виявилися автономність, відчуття контролю над життєвими обставинами та

можливості самореалізації, це стає особливо значущим в умовах вимушеного переміщення.

Стратегії емоційної регуляції, результати опитувальника ERQ засвідчили, що переважання середнього та високого рівня використання когнітивної переоцінки як більш адаптивного способу інтеграції емоційного досвіду. Особливо, високий рівень даної стратегії зафіксовано у 27 учасниць (50,9%). Одночасно, емоційне пригнічення частіше проявлялося на середньому рівні 28 жінок (52,8%), що може свідчити про недостатню сформованість конструктивних способів вираження емоцій та наявність внутрішнього емоційного напруження у частини вибірки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем ЕІ та психологічним благополуччям. Встановлено, що вищий рівень емоційної компетентності пов'язаний із більш вираженим відчуттям внутрішньої гармонії, життєвої задоволеності та ефективнішою соціальною адаптацією. А також було виявлено позитивний зв'язок між використанням когнітивної переоцінки та показниками психологічного благополуччя, основними виявилися: самоприйняттям і цілеспрямованістю. А от емоційне пригнічення демонструє тенденцію до зворотного зв'язку з рівнем психологічної адаптованості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження в цілому підтвердили висунуту гіпотезу, що ЕІ є важливим фактором формування психологічного благополуччя особистості. Розвиток ЕІ сприяє покращенню якості міжособистісних стосунків, підвищенню адаптаційних можливостей та формуванню більш стійкого психоемоційного стану. Одержані дані підкреслюють доцільність впровадження психокорекційних та розвивальних програм, які спрямовані на формування емоційної компетентності як ресурсу психологічного відновлення та соціальної адаптації жінок ВПО.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту як чинника підвищення психологічного благополуччя жінок ВПО

ЕІ виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин, підтримання внутрішньої рівноваги та збереження психологічного благополуччя особистості. Актуальності набуває розвиток ЕІ у жінок ВПО, що в умовах війни переживають втрату відчуття стабільності, тривогу за майбутнє, підвищене емоційне навантаження та труднощі соціально-психологічної адаптації.

Результати проведеного емпіричного дослідження доводять наявність взаємозв'язку рівня сформованості ЕІ та показниками психологічного благополуччя учасниць. У багатьох учасниць були виявлені недостатня здатність до регуляції власних емоційних реакцій, труднощі у сфері емоційного самоусвідомлення, емоційного виснаження та імпульсивного реагування на стресові ситуації, схильність до підвищеної тривожності. Окремі учасниці показували складність відкритого вираження переживань, знижену впевненість у собі та труднощі у встановленні емоційно безпечної взаємодії з оточенням.

Також, частина жінок виявила недостатньо розвинені навички підтримувальної комунікації, емпатії та конструктивного подолання психоемоційного напруження. Що підтверджує необхідність створення і впровадження спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на розвиток ЕІ як одного з факторів покращення психологічного благополуччя жінок ВПО.

Результати дозволяють стверджувати, що розвиток емоційної компетентності сприяє формуванню стресостійкості, зниженню рівня

внутрішньої напруги, покращенню міжособистісної взаємодії та підвищенню здатності до усвідомленого переживання власних емоцій [4; 7; 30; 31]. Опанування навичок вербалізації почуттів, емоційної регуляції і підтримувального спілкування створює умови для відновлення особистісних ресурсів та стабілізації психоемоційного стану жінок ВПО. Це доводить потребу у впровадженні програми розвитку ЕІ, яка допоможе учасницям посилити психологічну стійкість та покращити якість життя.

З метою підвищення рівня ЕІ та покращення психологічного благополуччя жінок ВПО була розроблена та апробована психокорекційна тренінгова програма, орієнтована на розвиток навичок емоційної усвідомленості, саморегуляції, конструктивної емоційної взаємодії та адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Розробка програми зумовлена результатами констатувального етапу дослідження, що засвідчили переважання середнього та низького рівнів ЕІ, окремі труднощі у сфері емоційної саморегуляції, підвищену схильність до емоційного пригнічення, а також недостатній рівень психологічного благополуччя у частини учасниць. В умовах тривалого стресу та вимушеного переселення розвиток емоційної компетентності виступає основним ресурсом психологічної адаптації, підтримання внутрішньої стабільності та збереження психоемоційного здоров'я особистості.

Теоретико-методологічною основою програми стали:

- концепція ЕІ Дж. Майєра та П. Саловея;
- концепція психологічного благополуччя К. Ріфф;
- модель емоційної компетентності Д. Гоулмана;
- процесуальна модель емоційної регуляції Дж. Гросса;
- положення гуманістичної психології щодо розвитку особистісного потенціалу та самоприйняття.

Програма побудована з урахуванням принципів добровільності участі, емоційної підтримки, психологічної безпеки, безоціночного прийняття, конфіденційності, поступового ускладнення вправ, практичної

спрямованості, активного залучення учасниць до рефлексії власного емоційного досвіду.

Мета програми

Метою програми є розвиток ЕІ жінок ВПО як психологічного ресурсу підтримання психологічного благополуччя, емоційної стійкості та адаптації до умов довготривалого стресу.

Основними завданнями програми, для впровадження поставленої мети були визначені такі завдання, як розвиток емоційної обізнаності та навичок розпізнавання власних емоцій, покращення навичок асертивної комунікації, розвиток емпатії та емоційно підтримувальної взаємодії, формування навичок усвідомленого реагування у стресових ситуаціях, підвищення рівня самоприйняття та психологічної стійкості, формування вмінь конструктивної емоційної саморегуляції, посилення відчуття внутрішнього контролю та особистісної ефективності та розвиток навичок когнітивної переоцінки негативних переживань.

Організація та тривалість програми

Програма реалізовувалася у груповому форматі та включала три заняття тривалістю 3,5 годин кожне. Заняття проводилися один чи два рази на тиждень залежно від можливостей учасниць та умов проведення дослідження.

Групова форма роботи була обрана через її високу ефективність у розвитку навичок емоційної взаємодії, емпатійного слухання, підтримки та формування безпечного середовища для вербалізації емоційних переживань. Робота у групі сприяла зниженню почуття ізоляції, нормалізації емоційних реакцій та формуванню досвіду позитивної соціальної підтримки.

Структура заняття включала:

- ✓ короткий вступ і психоемоційне налаштування;
- ✓ основний психокорекційний блок;
- ✓ практичні вправи;

- ✓ рефлексію емоційного досвіду;
- ✓ підбиття підсумків;
- ✓ міжсесійні домашні завдання.

Основні тематичні блоки програми

Зміст програми охоплював такі основні напрями роботи:

1. Розвиток емоційної грамотності та емоційної усвідомленості.
2. Розпізнавання та вербалізація емоційних переживань.
3. Навчання технікам дихальної релаксації.
4. Формування навичок когнітивної переоцінки.
5. Розвиток навичок саморегуляції та управління емоційними реакціями.
6. Підвищення рівня самоприйняття та психологічної стійкості.
7. Подолання деструктивних стратегій емоційного пригнічення.
8. Розвиток емпатії та емоційної чутливості.
9. Формування навичок асертивної комунікації та конструктивної взаємодії.
10. Інтеграція отриманих навичок у повсякденне життя.

Методи та техніки які були використані в роботі - психоедукаційні міні-лекції, групові дискусії, техніки емоційної рефлексії, ведення щоденника емоцій, техніки когнітивного рефреймінгу, вправи на розвиток емпатії, вправи на розвиток емоційної усвідомленості, дихальні техніки, техніки когнітивного рефреймінгу, рольові вправи, елементи арттерапевтичної та письмової рефлексії та техніки асертивної комунікації.

Критерії ефективності програми.

Оцінка ефективності психокорекційної програми здійснювалася за порівняльним аналізом результатів констатувального та формувального етапів дослідження.

Критеріями ефективності програми виступали:

- підвищення рівня EI;
- підвищення рівня емоційної усвідомленості;
- покращення навичок емоційної саморегуляції;

- покращення показників психологічного благополуччя;
- зростання використання адаптивної стратегії когнітивної переоцінки;
- зниження рівня емоційного пригнічення;
- зростання психологічної стійкості та емоційної адаптивності.

Очікувані результати від тренінгової програми

Передбачалося, що участь у тренінговій програмі сприятиме розвитку навичок усвідомленого переживання емоцій, посиленню адаптаційного потенціалу жінок ВПО, покращенню психологічного благополуччя, формуванню конструктивних способів емоційного реагування, покращенню якості міжособистісної взаємодії та психологічної підтримки, зниженню внутрішнього психоемоційного напруження та підвищенню рівня самоприйняття та емоційної стабільності.

Таким чином, розроблена програма була спрямована не лише на розвиток окремих компонентів ЕІ, а й на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості, необхідних для підтримання психологічного благополуччя та ефективної адаптації до умов довготривалого стресу.

Опис занять

Заняття 1.

Перший етап: Знайомство та формування довіри в групі

Мета: створення безпечної атмосфери, довіри та формування мотивації до участі у програмі та первинне усвідомлення власного емоційного стану.

У межах заняття учасниці знайомляться одна з одною, озвучують правила групової взаємодії та обговорюють значення ЕІ у житті особистості. Використовуються вправи на презентацію себе, емоційне самовираження, та арттерапевтичне завдання «Моє емоційне дерево», яке дозволяє учасницям символічно відобразити джерела підтримки, власні переживання та внутрішні ресурси. Вводиться практика ведення «емоційного щоденника».

Другий етап. Усвідомлення власних емоцій

Мета: розвиток навичок емоційного самоусвідомлення та розширення емоційного словника.

Під час вправ учасниці навчаються точніше визначати власні емоції, помічати зв'язок між подіями, думками і переживаннями та розуміти причини їх виникнення. Використовуються вправи «Колесо емоцій», «Мозаїка емоцій», групові вправи на обговорення та розпізнавання невербальних проявів почуттів.

Третій етап. Вираження та вербалізація почуттів

Мета: формування навичок асертивної поведінки та конструктивного емоційного самовираження.

Учасниці роблять техніку «Я-повідомлення», навчаються екологічно висловлювати власні емоції та потреби без звинувачення співрозмовника. У практичній частині рольові ситуації та вправи на відкриту емоційну комунікацію.

Заняття 2.

Перший етап: Емпатія та підтримувальна взаємодія

Мета: розвиток активного слухання, емпатії та навичок підтримки.

Учасниці виконують вправи «У ролі іншої людини», «Емпатійне дзеркало», тренують навички уважного слухання, підтримувальної комунікації та вербалізації емоцій співрозмовника. Особливо приділяється увага формуванню довіри й відчуття емоційної безпеки.

Другий етап. Розвиток навичок емоційної регуляції

Мета: опанування техніками зниження внутрішньої напруги та керування сильними емоційними реакціями.

Вправи спрямовані на формування навичок когнітивної перебудови негативних думок, опанування дихальних і релаксаційних технік та розвитку емоційного самоконтролю. Учасниці набувають навички помічати автоматичні негативні установки, а потім змінювати їх на більш конструктивні.

Тетій етап . Подолання стресу та відновлення внутрішнього ресурсу

Мета: розвиток навичок самовідновлення та зниження психоемоційної напруги.

Під час заняття використовуються тілесно-орієнтовані вправи, дихальні техніки та групові обговорення способів подолання стресу. Учасниці опановують вміння переключати увагу з тривожних переживань на тілесні відчуття та ресурси «тут і тепер».

Заняття 3

Перший етап. Цінності, життєві цілі та внутрішня мотивація

Мета: посилення внутрішньої мотивації до позитивних змін та усвідомлення особистісних цінностей.

Учасниці аналізують власні життєві цінності і пріоритети, визначають цілі та складають індивідуальний план подальших дій. Використовуються вправи «Дерево цінностей», дискусії щодо ролі емоцій у досягненні цілей та практики підтримки особистісної мотивації.

Другий етап. Інтеграція навичок та завершення програми

Мета: закріплення набутих навичок, узагальнення отриманого досвіду і формування плану подальшого саморозвитку.

Для зручності наведено узагальнювальну таблицю 3.1 ходу програми.

Таблиця 3.1

Узагальнююча схема змісту психокорекційної тренінгової програми розвитку ЕІ

Заняття та Етап	Мета етапу	Зміст та основні методи (вправи)
Заняття 1. Знайомство та усвідомлення емоцій	Формування бази для групової роботи та початок самопізнання	Презентація себе, розробка правил групи, арттерапія, ведення щоденника емоцій

Етап 1. Знайомство та довіра	Створення безпечної атмосфери, формування мотивації та первинне усвідомлення емоційного стану.	Озвучування правил, вправи на самопрезентацію, арттерапевтичне завдання «Моє емоційне дерево», введення практики «емоційного щоденника».
Етап 2. Усвідомлення власних емоцій	Розвиток навичок самоусвідомлення та розширення емоційного словника.	Визначення зв'язку «подія–думка–емоція», вправи «Колесо емоцій», «Мозаїка емоцій», розпізнавання невербальних сигналів.
Етап 3. Вираження та вербалізація почуттів	Формування асертивної поведінки та конструктивного вираження потреб.	Навчання техніці «Я-повідомлення», екологічне висловлювання почуттів без звинувачень, рольові ігри на відкриту комунікацію.
Заняття 2. Емпатія, регуляція та стресостійкість	Розвиток взаєморозуміння та опанування технік саморегуляції	Активне слухання, когнітивна перебудова, дихальні техніки, тілесні практики
Етап 1. Емпатія та підтримка	Розвиток активного слухання та навичок емоційної підтримки співрозмовника.	Вправи «У ролі іншої людини», «Емпатійне дзеркало», вербалізація емоцій іншого, зміцнення відчуття емоційної безпеки.

Етап 2. Емоційна регуляція	Опанування технік зниження напруги та керування сильними реакціями.	Когнітивна перебудова негативних думок, дихальні та релаксаційні техніки, заміна автоматичних установок на конструктивні.
Етап 3. Подолання стресу та ресурси	Розвиток навичок самовідновлення та зниження психоемоційної напруги.	Тілесно-орієнтовані вправи, дихальні практики, фокусування на ресурсах «тут і тепер».
Заняття 3. Цінності, цілі та завершення	Посилення внутрішньої опори та планування майбутнього	Аналіз цінностей, планування дій, рефлексія змін, взаємопідтримка
Етап 1. Цінності та мотивація	Посилення внутрішньої мотивації та усвідомлення особистісних пріоритетів.	Вправа «Дерево цінностей», аналіз ролі емоцій у досягненні цілей, складання індивідуального плану дій.
Етап 2. Інтеграція та завершення	Закріплення навичок, узагальнення досвіду та планування подальшого саморозвитку.	Обмін результатами та змінами, рефлексія досвіду, вправи на взаємопідтримку, формування позитивного образу майбутнього.

Тренінгова програма побудована за логікою поступового переходу від стабілізації внутрішнього стану до активної адаптації в нових життєвих умовах.

Заняття 1 працює на ідентифікацію емоцій, що є критичним для жінок ВПО, які часто переживають «емоційну сліпоту» через стрес.

Заняття 2 надає практичні інструменти для роботи з травматичним досвідом через когнітивну переоцінку (рефреймінг), що згідно з дослідженням є найбільш адаптивною стратегією.

Заняття 3 спрямоване на відновлення відчуття контролю над життям через роботу з цінностями, що безпосередньо підвищує рівень психологічного благополуччя.

Результати апробації цієї програми показали, що кількість учасниць із високим рівнем емоційного інтелекту зросла з **35,8% до 52,8%**, а рівень психологічного благополуччя значно покращився (з **41,5% до 60,4%** на високому рівні).

На завершальному етапі учасниці діляться результатами участі у програмі, аналізують власні зміни та визначають способи подальшого використання отриманих навичок у повсякденному житті. Проводяться вправи на взаємопідтримку, рефлексію та формування позитивного образу майбутнього. Для зручності наведено приклади вправ у Додатку Г.

Програма розроблена так, щоб іншим психологам було легко повторити заняття для своїх груп. Опис кожного заняття містить докладний опис вправ, їхніх цілей і методики проведення. Практичний акцент на творчих вправах та іграх сприяє глибокому засвоєнню навичок учасницями та робить програму ефективним ресурсом підвищення психологічного благополуччя.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Запропонована програма побудована так, щоб забезпечити всебічний вплив на емоційну сферу жінок ВПО та сприяти підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя. Поєднання тренінгових, когнітивних, арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих методів створює умови для

відновлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, розвитку емоційної стійкості та покращення якості міжособистісної взаємодії.

Для оцінки результативності розробленої програми розвитку ЕІ як фактора підвищення психологічного благополуччя жінок ВПО було проведено друге, повторне психодіагностичне обстеження учасниць після завершення формувального етапу дослідження. Для забезпечення об'єктивності порівняння були використані ті самі психодіагностичні методики, що й під час констатувального етапу. За вдяки такому підходу є можливість простежити динаміку змін показників ЕІ, психологічного благополуччя та особливостей емоційної регуляції після участі у психокорекційній програмі.

Повторна діагностика включала методику оцінки ЕІ Н. Холла, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф та опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та О. Жона.

В першу чергу було здійснено аналіз результатів за методикою ЕІ Н. Холла. Показники наведено у таблиці 3.2, де надано співвідношення рівнів ЕІ жінок ВПО до участі у програмі та після її завершення.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати дослідження за методикою ЕІ Н. Холла

Рівень емоційного інтелекту	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	Кількість учасниць	Відсоток (%)	Кількість учасниць	Відсоток (%)
Високий	19	35,8%	28	52,8%
Середній	26	49,1%	20	37,7%
Низький	8	15,1%	5	9,5%

Аналіз результатів свідчить про виражену позитивну динаміку розвитку ЕІ у жінок ВПО після проходження програми. На початку дослідження високий рівень емоційного інтелекту демонстрували лише

35,8% учасниць, а після завершення програми показник зріс до 52,8%. Кількість учасниць збільшилася з 19 до 28 осіб.

Одночасно частка учасниць із середнім рівнем ЕІ зменшилася з 49,1% до 37,7%. Це дає підстави стверджувати, що частина учасниць перейшла з середнього рівнів до вищого рівня емоційного розвитку.

Ці зміни можна пояснити змістовим наповненням програми. Вправи, які спрямовані на усвідомлення та вербалізацію переживань, аналіз власних реакцій і розвиток навичок самоспостереження, ведення емоційного щоденника сприяли формуванню емоційної грамотності. Особливо ефективними виявилися техніки розпізнавання емоцій, вправи на емпатійне слухання, робота з «колесом емоцій» та когнітивну переоцінку стресових ситуацій.

Також, важливу роль у позитивній динаміці відіграли дихальні вправи, методи зниження тривоги, практики емоційної регуляції та групові форми підтримки. Вони допомогли жінкам поступово зменшити емоційну напругу, характерну саме для жінок ВПО, що переживають наслідки вимушеного переселення, втрати стабільності та хронічний довготривалий стрес.

Візуально результати представлені на діаграмі (рис. 3.1.).

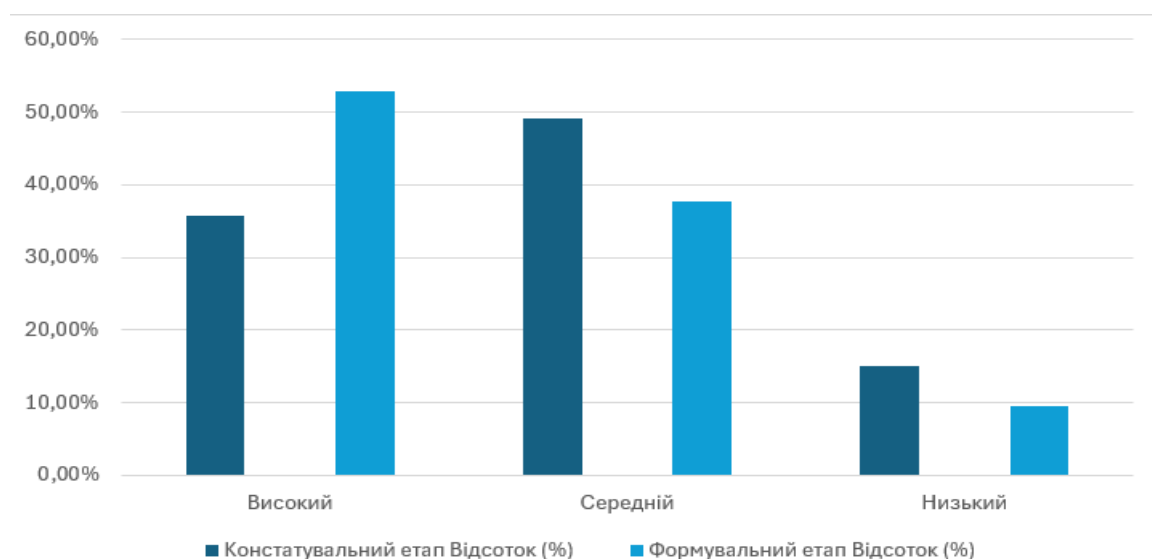


Рис. 3.1. Порівняльні результати дослідження за методикою емоційного інтелекту Н. Холла

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність реалізованої програми розвитку ЕІ. Після проходження занять більшість учасниць групи продемонстрували загальний перехід до вищого рівня усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоційних станів.

Наступний етап аналізу був дослідження динаміки психологічного благополуччя жінок ВПО за шкалами К. Ріфф. Узагальнені результати наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльні результати дослідження за методикою К. Ріфф

Рівень психологічного благополуччя	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	Кількість учасниць	Відсоток (%)	Кількість учасниць	Відсоток (%)
Високий	22	41,5%	32	60,4%
Середній	23	43,4%	18	34,0%
Низький	8	15,1%	3	5,6%

Результати повторного обстеження свідчать про суттєве покращення психологічного благополуччя учасниць після проходження програми. Частка жінок ВПО з високим рівнем психологічного благополуччя зросла з 41,5% до 60,4%, тобто кількість таких учасниць збільшилася з 22 до 32 осіб. Середній рівень знизився з 43,4% до 34,0%, а низький рівень психологічного благополуччя зменшився з 15,1% до 5,6%. Отримані результати засвідчують про загальне покращення емоційного самопочуття, зростання суб'єктивного відчуття життєвої гармонії та підвищення рівня внутрішньої стабільності [41; 44; 59; 61].

Позитивна динаміка була зумовлена впливом змістових блоків психологічної програми. Вправи на самоусвідомлення та самоприйняття сприяли зменшенню тривожності та внутрішньої критичності. Робота з життєвими цінностями, пошуком особистісних ресурсів і постановкою

цілей допомогла жінкам ВПО сформувати перспективу майбутнього та повернути відчуття контролю над власним життям.

Крім того, взаємодія в групі, підтримувальна атмосфера та вправи на розвиток емпатії позитивно вплинули на міжособистісні взаємини учасниць. Для жінок досвід відкритого емоційного спілкування став важливим фактором зниження почуття самотності, ізоляції та емоційного виснаження. Візуально результати представлені на діаграмі (рис. 3.2).

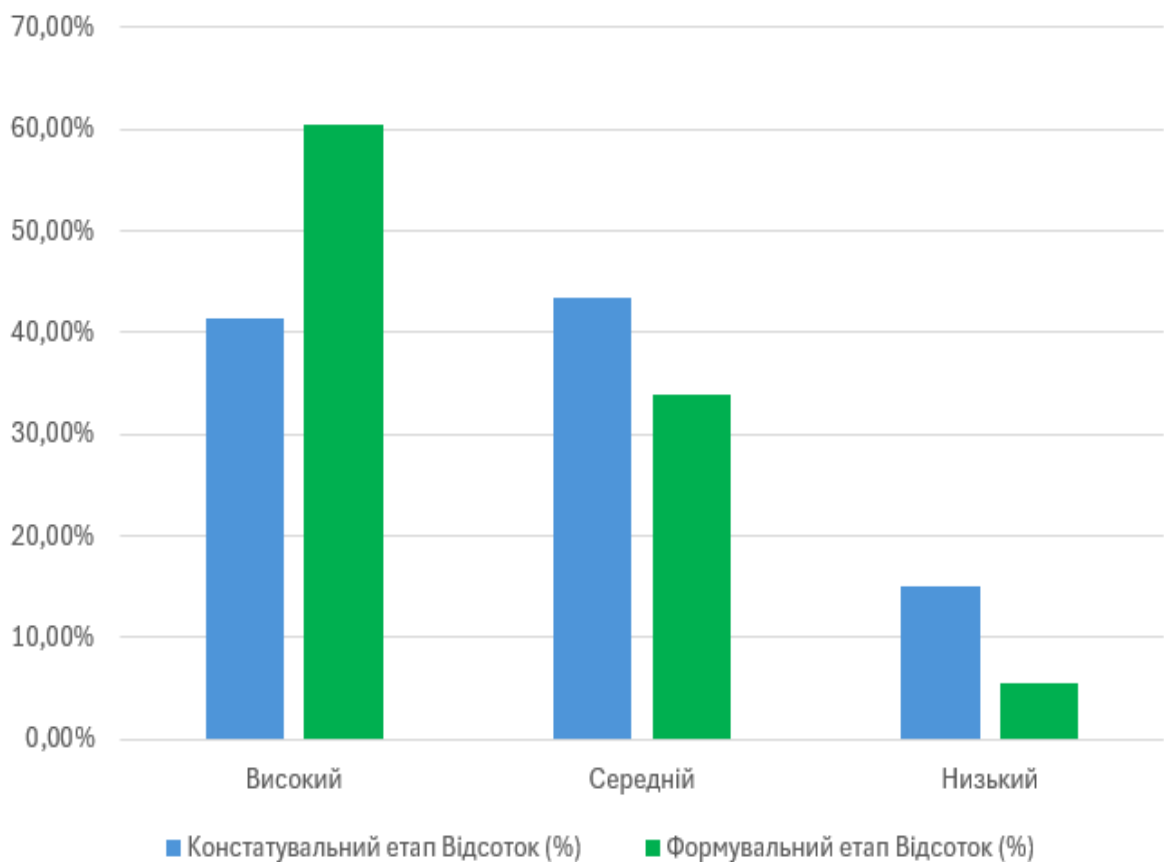


Рис. 3.2. Порівняльні результати дослідження за методикою К. Ріфф

Результати формувального експерименту підтверджують, що розвиток ЕІ позитивно впливає на психологічне благополуччя жінок ВПО та сприяє зміцненню їхнього емоційного ресурсу.

Також, було здійснено аналіз результатів за опитувальником емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та О. Жона. Порівняльні дані подано у таблиці 3.4 та рисунку 3.3.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за опитувальником емоційної регуляції (ERQ)

Стратегія емоційної регуляції	Рівень	Кількість жінок	Відсоток (%)	Кількість жінок	Відсоток (%)
Когнітивна переоцінка	Високий	27	50,9	38	71,7
	Середній	18	34,0	12	22,6
	Низький	8	15,1	3	5,7
Емоційне пригнічення	Високий	17	32,1	6	11,3
	Середній	28	52,8	15	28,3
	Низький	8	15,1	32	60,4

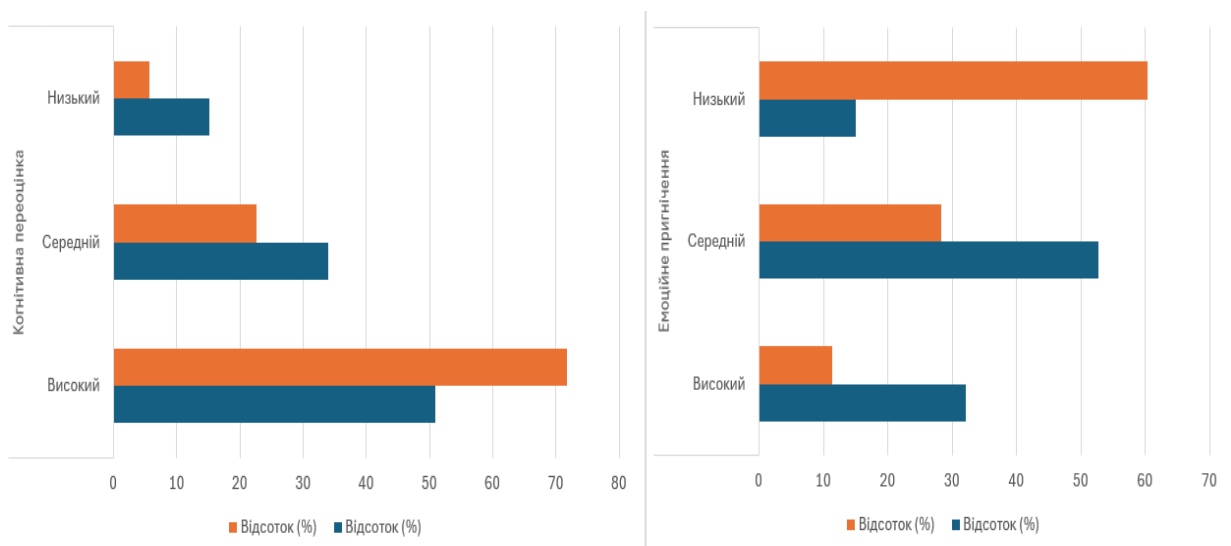


Рис. 3.3. Порівняльні результати дослідження за опитувальником емоційної регуляції (ERQ)

У порівнянні результатів до і після участі у програмі свідчить про істотні зміни у способах емоційної регуляції жінок ВПО. Показники когнітивної переоцінки змінилися: високий рівень цієї адаптивної стратегії збільшився з 50,9% до 71,7%, а от низький рівень знизився з 15,1% до 5,7%.

Що означає, що після участі у програмі учасниці стали частіше використовувати набуті конструктивні способи краще контролювати власні емоційні реакції, переосмислення складних життєвих ситуацій та зменшувати рівень психологічного напруження [40; 42; 52].

Одночасно за шкалою емоційного пригнічення спостерігається протилежна позитивна тенденція. Частка жінок із високим рівнем пригнічення емоцій знизилася з 32,1% до 11,3%, а низький рівень зріс із 15,1% до 60,4%.

За даними результатами можна зробити висновок, що більшість учасниць стали менш схильними уникати емоційного вираження та приховувати власні почуття. Що особливо важливо для жінок ВПО, оскільки тривале пригнічення переживань нерідко посилює тривожність, внутрішню напругу та емоційне виснаження [53; 56; 66].

Таких змін вдалося досягти завдяки вправами на безпечне вираження емоцій, технік «Я-повідомлень», практик активного чи емпатійного слухання, когнітивної переоцінки та експресивного письма. Груповий формат створив атмосферу психологічної безпеки та прийняття, що дозволило учасницям вільніше говорити про власні переживання без страху осуду іншими.

Таблиця 3.5

Узагальнення результатів формувального експерименту

Показник	До програми	Після програми	Динаміка
Високий рівень ЕІ	35,8%	52,8%	↑ позитивна
Високий рівень психологічного благополуччя	41,5%	60,4%	↑ позитивна
Високий рівень когнітивної переоцінки	50,9%	71,7%	↑ позитивна

Високий рівень емоційного пригнічення	32,1%	11,3%	↓ позитивна
Низький рівень емоційного пригнічення	15,1%	60,4%	↑ позитивна

Порівнюючи результати до та після впровадження тренінгової програми засвідчує суттєву зміну структури емоційної регуляції учасниць. Після завершення роботи жінки ВПО значно частіше використовували адаптивні способи емоційного реагування, зокрема когнітивну переоцінку, та рідше вдавалися до пригнічення емоцій.

Тенденція свідчить про поступове формування більш конструктивних моделей психологічного реагування на стресові ситуації. Це особливо важливо в умовах довготривалого стресу, коли хронічне емоційне напруження супроводжується труднощами емоційного вираження, внутрішнім виснаженням та підвищеною тривожністю.

Для статистичної перевірки достовірності змін було застосовано парний t-критерій Стюдента, та визначено розмір ефекту Коена d.

Можемо бачити, що за методикою ЕІ Н. Холла середній показник зріс з 2,13 до 2,71. Отримане значення $t \approx 3,27$ при $p \approx 0,002$ свідчить про статистично значущі відмінності. А розмір ефекту Коена $d \approx 0,94$ відповідає високому впливу програми.

За шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф середній індекс підвищився з 2,04 до 2,58. Значення $t \approx 2,94$ при $p \approx 0,005$ це також підтверджує статистичну значущість змін. Показник Коена $d \approx 0,85$ засвідчує про виражений позитивний ефект.

За шкалою когнітивної переоцінки ERQ середній показник зріс з 2,21 до 2,71. А отже значення $t \approx 2,70$ при $p \approx 0,010$ підтверджує правдивість змін, а ефект Коена $d \approx 0,78$ відповідає середньо-великому ефекту.

За шкалою емоційного пригнічення середній показник знизився з 2,13 до 1,42. Значення $t \approx -3,51$ при $p \approx 0,001$ що свідчить про статистично

значуще зменшення використання неадаптивної стратегії емоційної регуляції. Розмір ефекту Коена $d \approx 1,01$ вказує на значний вплив програми.

Таким чином, результати формувального експерименту нам підтвердили ефективність розробленої тренінгової програми розвитку ЕІ як фактора психологічного благополуччя жінок ВПО. Після завершення занять у більшості учасниць спостерігалось підвищення рівня ЕІ, покращення психологічного благополуччя, зниження схильності до пригнічення емоцій та зростання використання адаптивних стратегій емоційної регуляції. Що дозволяє рекомендувати тренінгову програму для подальшого використання у психологічній практиці роботи з жінками ВПО.

Висновки до розділу 3

Запропонована групова програма розроблена з метою зміцнення емоційного ресурсу жінок із числа ВПО та складається з трьох модульних зустрічей тривалістю по 160 хвилин кожна. Змістовне наповнення курсу сфокусовано на розвиток емоційної грамотності, навичок вербалізації травматичних переживань, на опануванні методів саморегуляції (дихальні техніки, практики заземлення), а також на когнітивному переосмисленні емпатії, стресових ситуацій та відновленні соціальних зв'язків через асертивну комунікацію. Логіка побудови тренінгової програми передбачає поступовий перехід від стабілізації внутрішнього стану до інтеграції нових стратегій поведінки у процес адаптації до нових життєвих умов.

Емпірична апробація програми продемонструвала виражену позитивну трансформацію цільової групи. Результати методики Н. Холла, частка учасниць із високим рівнем емоційного інтелекту зросла з 35,8% до 52,8%, тоді як показники середнього рівня знизилися з 49,1% до 37,7%, а низький рівень – з 15,1% до 9,5%. Статистичний аналіз парних порівнянь підтвердив значущість цих зрушень із високим показником ефекту за Коеном.

Аналіз за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф засвідчив суттєве покращення стану жінок: високий рівень благополуччя зріс із 50,9% до 71,7%, а низький показник скоротився з 15,1% до 5,7%. Це відображується у зростанні індексів самоприйняття, особистісної автономії та здатності вибудувувати якісні взаємини у нових громадах. Згідно з опитувальником ERQ, використання когнітивної переоцінки як адаптивної стратегії зросло до 71,7%, водночас схильність до деструктивного пригнічення емоцій впала до мінімальних 11,3%.

Отримані t-критерії Стьюдента та d Коена доводять, що зміни є стійкими та зумовленими саме впровадженням тренінгової програми. Таким чином, результати підтверджують ефективність розробленої методики, що дозволяє рекомендувати її для застосування у центрах підтримки ВПО та соціально-психологічних службах.

ВИСНОВКИ

Підсумки проведеного дослідження базуються на комплексному аналізі проблеми емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя жінок ВПО. Результати дозволяють сформулювати такі положення:

- 1. Теоретично обґрунтовано специфіку емоційного інтелекту як цілісної структури, що об'єднує когнітивні та регулятивні механізми особистості. У контексті життєдіяльності жінок ВПО емоційний інтелект виступає не лише як здатність розуміти власні стани, а й як фундамент для успішної соціальної інтеграції та подолання наслідків вимушеного переселення. Опрацювання моделей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Гоулмана та доробку вітчизняних дослідників (Е. Носенко, С. Дерев'янка та ін.) дозволило визначити емоційний інтелект як ключовий адаптаційний ресурс.**
- 2. Розкрито багатовимірну природу психологічного благополуччя жінок у кризових умовах. Встановлено баланс між гедоністичним (задоволеність поточним моментом) та евдемоністичним (пошук сенсу, самореалізація) аспектами. Доведено, що для жінок ВПО емоційна компетентність є прямим чинником збереження ментального здоров'я: розвинена здатність до регуляції емоцій мінімізує ризик депресивних станів, сприяє відновленню внутрішньої стійкості (резильєнтності) та формуванню нових життєвих цілей.**
- 3. Під час емпіричного етапу виявлено особливості емоційної сфери 53 жінок ВПО віком від 28 до 60 років. Первинна діагностика засвідчила, що високий рівень ЕІ мали лише 35,8% опитаних, тоді як 15,1% перебували на низькому рівні. Найбільш дефіцитарними виявилися навички саморегуляції та усвідомлення емоційних тригерів, що пов'язано з досвідом перенесеного стресу. За шкалами К. Ріфф, лише 41,5% респонденток відчували себе благополучними,**

відчуваючи найбільші труднощі в автономії та реалізації свого потенціалу. Кореляційний аналіз підтвердив пряму залежність: чим вища здатність жінки до емпатії та регуляції станів, тим вищою є її життєва задоволеність та якість стосунків з оточенням.

4. **Розроблено та реалізовано цільову програму психокорекції**, спрямовану на розвиток емоційних компетенцій жінок ВПО. Програма структурована від базової ідентифікації емоцій до складних технік рефреймування та асертивності. Спеціальний акцент зроблено на роботі з «щоденником афективних тригерів», дихальних практиках та техніках «зупинки думок», що дозволяє учасницям ефективніше долати тривогу. Підсумкова діагностика зафіксувала суттєвий зсув: відбулася гармонізація профілю емоційної регуляції, де домінуючою стратегією стала когнітивна переоцінка, а не пригнічення почуттів. Статистична значущість змін доводить, що програма є дієвим інструментом відновлення психологічного благополуччя.
5. **Запропоновано прикладні рекомендації** для практикуючих психологів щодо роботи з цією категорією жінок. Акцентовано увагу на важливості створення підтримуючої групової динаміки, моніторингу змін за допомогою валідних методик (Н. Холла, К. Ріфф, ERQ) та етичному супроводі. Запропонована модель роботи може бути адаптована для різних форматів соціальної допомоги, враховуючи специфіку травматичного досвіду та наявні ресурси громади, що приймає переселенок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Сер. Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. № 9/1.
2. Астремська І.В., Кругляк М.А., Дзугань Т.В. Особливості соціальної тривожності в контексті емоційного інтелекту особистості. *Габітус*. Вип.73. 2025. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/21.pdf> (дата звернення: 29.03.2026).
3. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126-130.
4. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №. 37. С. 68 – 75.
5. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Сер. Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с
7. Джулай А. І. Результати розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі навчання. *Журнал сучасної психології*. 2023. Вип. 1. С. 40- 50.
8. Емоційний інтелект в контексті розвитку особистості. URL: <https://naurok.com.ua/vistup-emocijnij-intelekt-v-konteksi-rozvitku-osobistosti131253.html> (дата звернення: 29.03.2026).
9. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 99 – 107.
10. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного*

- університету. *Сер. Психологія*. 2021. Вип. 2. С. 19–22.
11. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф : процес та результат адаптацій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
 12. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
 13. Колісник Р. Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. психологічна*. 2023. Вип. 2. С. 49–57.
 14. Кологривова Е.І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. № 5.
 15. Ляц О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
 16. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
 17. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер. Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
 18. Милославська О. В. Медіаторна роль рис емоційного інтелекту у взаємозв'язку між колективною травмою та посттравматичним зростанням. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Сер. психологія*. 2025. Вип. 78. С. 60–66.
 19. Могилястий В. В. Психологічна характеристика складових емоційного інтелекту. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 12. С. 1242–1251.
 20. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с.
 21. Овчаренко Г. Р. Структурна модель емоційного інтелекту. *Вісник*

- післядипломної освіти*. 2013. Вип. 9(2). С. 261–267. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9\(2\)___36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpro_2013_9(2)___36). (дата звернення: 29.03.2026).
- 22.Олександров Ю.М. Компоненти благополуччя особистості як прояви та детермінанти психологічного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2009. Вип. 14.
- 23.Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
- 24.Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик.*: матеріали всеукр. наук-практ. сем., м. Київ, 4 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 36–38.
- 25.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
- 26.Попелюшко Р. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. 12 : Психологічні науки*. 2024. Вип. 24. С. 23-31.
- 27.Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : *Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.)* / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.
- 28.Сватюк О. Р. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та характеристик лідерського потенціалу менеджерів. *Management and entrepreneurship*

in Ukraine: the stages of formation and problems of development. 2024.
Vol. 6. №. 1. С. 67-82

29. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 2017. Вип. 17. С. 124–133
30. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. № 9. 2019/6/11. С. 259–265.
31. Толмачова І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного благополуччя особистості: магістер. диплом. робота: 053 Психологія/ Толмачова Ірина Вікторівна; наук. керівник Борисенко Л.Л.; КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, Ф-т упр. персоналу, соціології та психології, Каф. педагогіки та психології. Київ, 2024. 100 с.
32. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi Health Systems, 1997.
33. Bru-Luna L. M., Martí-Vilar M., Cervera-Santiago J. L., et al. Emotional intelligence measures: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, No. 10. Article 5167. DOI: 10.3390/ijerph18105167.
34. Charry C., Pinilla-Rodríguez D., Dueñas J. Psychological well-being and youth autonomy: A cross-national study. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 564232. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.564232.
35. Coronado-Maldonado I. E., de Francisco C., Diáñez-González J. P. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 15. Article 6503. DOI: 10.3390/ijerph20156503.
36. Cortés-Rodríguez M., et al. Analysis of psychological well-being from a

- compositional perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 21. Article 7059. DOI: 10.3390/ijerph20217059.
37. De-Juanas Á., García-Castro M., Arroyo Resino D., et al. The relationship between psychological well-being and autonomy in university students. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 559976. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.559976.
38. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *J. of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68.
39. Dođru Ç., Eryılmaz A., Ercan L., Yıldız B. A meta-analysis of the relationships between emotional intelligence and employee outcomes. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 857603. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.857603.
40. Doré B. P., Silvers J. A., Ochsner K. N. Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*. 2016. Vol. 10, No. P. 171–187. DOI: 10.1111/spc3.12240.
41. García D., Nima A. A., Cloninger C. R., et al. The 18-item Swedish version of Ryff's psychological well-being scales: Psychometric properties. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1250918. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1250918.
42. García F. E., et al. The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Evidence of validity and reliability in Chilean adults. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1097922. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1097922.
43. Gómez-Baya D., Mendoza R., Paino S., de Matos M. G. Trait emotional intelligence as a predictor of adaptive responses to affect in adolescence: A two-wave study. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Article 2525. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02525.
44. Hsu H.-Y., Hsu T.-L., Lee K., Wolff L. Evaluating the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being using ESEM. *Journal of*

- Psychoeducational Assessment*. 2017. Vol. 35, No. 6. P. 633–638. DOI: 10.1177/0734282916652756.
45. Lee S., Koffer R. E., Sprague B. N., et al. Activity diversity and its associations with psychological well-being across adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2018. Vol. 73, No. 6. P. 985–995. DOI: 10.1093/geronb/gbw118.
46. Lee T. S. H., et al. Development and validation of the short-form Ryff's psychological well-being scale among nurses. *Journal of Nursing Measurement*. 2019. Vol. 27, No. 4. P. 602–618. DOI: 10.1891/1061-3749.27.4.602
47. MacCann C., Jiang Y., Brown L. E. R., Double K. S., Bucich M., Minbashian A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146, No. 2. P. 150–186. DOI: 10.1037/bul0000219.
48. Mancini G., Biolcati R., Andrei F., Petrides K. V. Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024. Vol. 29, No. 1. P. 1–22. DOI: 10.1080/02673843.2023.2292057.
49. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433-442.
50. Mayer J. D., Di Paolo M., Salovey P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 54, N 3 (4). P. 772 - 781.
51. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.
52. McRae K., Gross J. J. Emotion regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 1–9. DOI: 10.1037/emo0000703.
53. Moodie C. A., et al. The neural bases of cognitive emotion regulation: A review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2020. Vol. 20, No. 6. P. 1175–1196. DOI: 10.3758/s13415-020-00775-8.
54. Oprea S. J., Buijzen M. Development and validation of the Psychological

- Well-Being Scale (short form). *Societies*. 2018. Vol. 8, No. 1. Article 18. DOI: 10.3390/soc8010018.
55. Pong H. K., Lam M. S., Ma C. M. S. Cross-sectional study of the relationship between trait emotional intelligence and career adaptability among university students. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23. Article 1427. DOI: 10.1186/s12889-023-15372-w.
56. Preece D. A., Becerra R., Robinson K., Gross J. J. The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 284. P. 348–357. DOI: 10.1016/j.jad.2021.02.023.
57. Preece D. A., Larionow P., Mudło-Głagolska K. The ERQ-S (Polish version): Psychometric properties, norms, and links with psychopathology and well-being. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2024. Vol. 11. DOI: 10.1017/gmh.2024.97.
58. Preece D. A., Petrova K., Mehta A., Gross J. J. The Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S): A 6-item measure of cognitive reappraisal and expressive suppression. *Journal of Affective Disorders*. 2023. Vol. 340. P. 855–861. DOI: 10.1016/j.jad.2023.08.076.
59. Radler B. T., Rigotti A., Ryff C. D. Persistently high psychological well-being predicts better HDL and triglycerides: MIDUS study. *Lipids in Health and Disease*. 2018. Vol. 17, No. 1. Article 1. DOI: 10.1186/s12944-017-0646-8.
60. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited : Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. No. 1, P. 10 – 28. URL: <https://doi.org/10.1159/000353263>
61. Ryff C. D. Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13, No. 2. P. 242–248. DOI: 10.1177/1745691617699836.
62. Sánchez-Álvarez N., Berrios-Martos M. P., Extremera N. A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic

- performance: A re- examination. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1517. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01517.
63. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 102. P. 193–201. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.069.
64. Sánchez-Ruiz M. J., Mavroveli S., Poullis J., et al. Trait emotional intelligence and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 177. Article 110679. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110679.
65. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Hayka i osvima*. 2017. № 3. 85–89.
66. Sikka P., Gross J. J., et al. The neural bases of expressive suppression: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2022. Vol. 139. Article 104745. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104745.
67. Van Doren N., et al. Cross-cultural and gender invariance of emotion regulation measures (ERQ, RRS-10, FFMQ-AS): Evidence from 29 countries. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 294. P. 74–82. DOI: 10.1016/j.jad.2021.06.062.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом

Мета методики: Визначити загальний рівень емоційного інтелекту особистості, а також рівень розвитку його окремих складників: розуміння емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій в інших.

Структура методики: Опитувальник містить **30** тверджень, на які респондент має відповісти, обираючи один із п'яти варіантів відповідей за шкалою Лікерта:

- «Завжди» – 5 балів
- «Часто» – 4 бали
- «Іноді» – 3 бали
- «Рідко» – 2 бали
- «Ніколи» – 1 бал

Після заповнення опитувальника здійснюється підрахунок балів за кожним із п'яти шкал:

1. **Емоційна обізнаність (емоційна самоусвідомленість)** – здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їхній вплив на поведінку.
2. **Емоційне управління (контроль емоцій)** – здатність регулювати негативні емоційні стани та спрямовувати емоції у конструктивне русло.
3. **Самомотивація** – здатність підтримувати внутрішню мотивацію та позитивну настанову, навіть у стресових ситуаціях.
4. **Емпатія** – здатність відчувати, розуміти та враховувати емоційні стани інших людей.
5. **Розпізнавання емоцій інших людей (емоційна експресія та соціальні навички)** – вміння інтерпретувати емоційні сигнали партнерів у спілкуванні.

Інтерпретація результатів: Для кожної шкали підраховуються окремі бали, після чого визначається загальний бал емоційного інтелекту. Максимальна сума балів — 150, мінімальна — 30. Рівні емоційного інтелекту розподіляються таким чином:

- **Низький рівень (30–74 бали):** свідчить про труднощі в розумінні й контролі емоцій, низьку емпатійність, слабкі соціальні навички.
- **Середній рівень (75–104 бали):** означає задовільну здатність до емоційної саморегуляції, достатній рівень адаптації у соціумі.
- **Високий рівень (105–150 балів):** характеризує добре розвинену емоційну компетентність, гнучкість у спілкуванні, стійкість до стресів і високий потенціал особистісного зростання.

Психометричні характеристики: Методика має високий рівень надійності (коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха становить понад 0,80) та валідності. Її було адаптовано для використання в Україні, що дозволяє зберігати коректність у міжкультурних дослідженнях.

Значущість для дослідження: Методика Н. Холла є ефективним інструментом для виявлення індивідуальних відмінностей у структурі емоційного інтелекту. У межах цього дослідження вона дозволила встановити рівень розвитку емоційної компетентності у респонденток, що стало підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом та показниками психологічного благополуччя.

Опитувальник

№	Твердження	Завжди (5)	Часто (4)	Іноді (3)	Рідко (2)	Ніко л (1)
1	Я легко розпізнаю свої емоції.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я вмію контролювати свої емоційні реакції.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я здатен(-на) зберігати спокій у стресових ситуаціях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я можу мотивувати себе для досягнення важливої мети.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Я розумію емоційний стан інших людей, навіть якщо вони цього не виражають відкрито.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я легко співчуваю іншим людям.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я аналізую причини своїх емоцій.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Умію стримувати негативні емоції, коли це потрібно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Умію заспокоїти себе після емоційної напруги.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я здатен(-на) підтримувати інших у складних емоційних станах.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Я легко встановлюю контакт з новими людьми.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Я відчуваю, коли люди приховують свої справжні емоції.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Мені вдається регулювати власні емоції без допомоги інших.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я легко адаптуюсь до емоційного клімату в колективі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я усвідомлюю вплив своїх емоцій на прийняття рішень.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я відкрито висловлюю свої емоції в прийнятний спосіб.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Я контролюю свої імпульси у конфліктних ситуаціях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Я намагаюся зрозуміти почуття інших, навіть якщо не погоджуюсь із ними.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Я легко розумію, чому мене щось засмучує або турбує.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	У складних ситуаціях я не втрачаю емоційного контролю.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Я часто допомагаю іншим розібратись у власних емоціях.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Я вмію стримувати гнів або роздратування, коли це необхідно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Я здатен(-на) зберігати оптимізм навіть у складних обставинах.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24	Я вмію переконати інших у власній точці зору без конфлікту.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Я знаю, як емоції впливають на мої вчинки та поведінку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Я володію навичками конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Я намагаюсь враховувати емоції інших під час спілкування.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Я швидко орієнтуюсь у емоційному настрої колективу чи компанії.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Я гнучкий(-а) у зміні емоційної поведінки залежно від ситуації.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Я вмію регулювати свою мову, інтонацію та жести відповідно до емоційної атмосфери спілкування.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13	Я маю стосунки, у яких можу бути собою.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я знаю, у чому полягає мій сенс життя.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Мій повсякденний досвід дає мені відчуття контролю над власним життям.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я почувуюся комфортно з тим, хто я є.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Я можу вистояти перед зовнішнім тиском і діяти відповідно до власних переконань.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	У моєму житті є багато можливостей для особистісного розвитку.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Оцінювання:

- Для кожної шкали підраховується **середній бал** за трьома відповідними пунктами.
- **Вищі показники** свідчать про краще виражене психологічне благополуччя в тій чи іншій сфері.

Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ), розроблений Джеймсом Гроссом та Олівером Жоном

Методика ERQ (Gross & John) спрямована на вимірювання двох основних стратегій регуляції емоцій:

- **Когнітивна переоцінка** (*Cognitive Reappraisal*) – здатність переосмислювати ситуацію, щоб змінити її емоційний вплив.
- **Придушення емоційного вираження** (*Expressive Suppression*) – свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій.

Респондент оцінює кожне твердження за **7-бальною шкалою Лікерта**:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – не згоден
- 3 – швидше не згоден
- 4 – важко сказати
- 5 – швидше згоден
- 6 – згоден
- 7 – повністю згоден

Опитувальник

№	Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1	Коли я хочу змінити свої емоції, я змінюю те, як думаю про ситуацію.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я стримую емоції, коли думаю, що мої емоційні реакції є недоречними.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся переосмислити ситуацію, щоб почуватися краще.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я контролюю емоційні вирази, навіть коли переживаю сильні почуття.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Коли я стикаюся з ситуаціями, які викликають емоції, я обдумую їх, щоб змінити свої відчуття.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я намагаюся не показувати свої емоції іншим людям.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я переосмислюю ситуацію, щоб зменшити її емоційний вплив.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я переконую себе думати про ситуації, щоб зменшити емоційний стрес.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я вважаю за краще контролювати емоційні реакції, щоб не показувати їх іншим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Коли я відчуваю сильні емоції, я свідомо приховую їхній прояв у поведінці.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Обробка результатів:

- **Когнітивна переоцінка (рефреймінг):** твердження 1, 3, 5, 7, 8
- **Придушення емоційного вираження:** твердження 2, 4, 6, 9, 10

Обчислюється середній бал по кожній шкалі. Вищі значення свідчать про більшу вираженість відповідної стратегії.

Тренінгова програма

«Емоційний інтелект як життєвий ресурс особистості»

Метою даної програми є розвиток емоційного інтелекту як життєвого ресурсу особистості молодшої людини.

Основні завдання тренінгу:

- узагальнення та систематизація знань щодо емоційного інтелекту (трактування поняття, його складових, взаємозв'язку з різними сферами життя і діяльності особистості);
- ознайомлення з основними методами діагностики рівня емоційного інтелекту (діагностика поточного рівня емоційного інтелекту у учасників тренінгової групи до початку тренінгового впливу та по його завершенні);
- формування умінь та навичок ефективного використання емоційного інтелекту у різних сферах життя і діяльності особистості (умінь та навичок розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, їх регуляції та керування ними).

Психологічні вправи, рекомендовані для використання у тренінговій програмі:

Вправа. «Квадрат самооцінки»

Мета: допомагає знайти те, чим ви незадоволені в собі (Тоді можна змінити те, що хочеш змінити і прийняти те, що не можеш або не хочеш змінювати).

Накресліть квадрат і розділіть його на 4 частини. Підпишіть кожен частину квадрата: зовнішність, думки, почуття, вчинки. Позначте в кожній частині, наскільки ви приймаєте свої думки, почуття, зовнішність і дії від 0 до 100%. Звичайно, важливо себе приймати повністю, такими як ви є але невелика незадоволеність собою (десь 15%) – вважається нормою. Далі опишіть вже докладно:

1) Зовнішність. Припустимо, 30% ви НЕ приймаєте. Перерахуйте все, що входить в ці 30%. Це буде саме те, що ви хотіли б змінити в собі. Наприклад: поміняти стиль в одязі, змінити харчування, режим дня.

2) Думки. Випишуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо. 4б
Буває так, що люди бояться своїх думок. Але, думаю, це тому, що не приймають природу людини. Ми наполовину духовні істоти, наполовину тварини. Наші інстинкти можуть породжувати різного роду думки і почуття, навіть, не зовсім соціально прийнятні. Ці думки, звичайно, не варто брати за джерело своїх дій. Але всіма способами «позбуватися» від них теж не варто. Краще тримати їх в полі своєї уваги і не давати їм силу. А засуджувати себе за те, що в голові з'явилися якісь не дуже гарні думки – взагалі не варто.

3) Почуття, емоції. Так само випишуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо. Немає поганих емоцій! Емоції показують нам наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться «розшифровувати» ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожен з них: про що вона вам говорить? що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття – ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим.

4) Вчинки. Випишуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці вони пов'язані з невмінням планувати своє життя і свій час. Тепер ви знаєте, що саме вам не подобається в собі.

Накресліть таблицю, де будуть два стовпчики: те, що я приймаю в собі і більше не засуджую себе за це і те, що я міняю в своєму житті. У тому стовпчику, де знаходиться список того, що ви хочете поміняти, підкресліть найважливіше для вас, чим би ви хотіли зайнятися прямо сьогодні. Складіть план на місяць, враховуючи ті моменти, які потрібно змінити.

Наприклад, ви помітили, що надмірна образливість вам дуже заважає в житті. Спочатку напишіть, на кого і за що ви ображені. Потім впишіть в план на місяць, в який день ви будете аналізувати свої образи і відпускати їх. Можливо вам для цього знадобиться зустрітися з кривдником і прояснити ситуацію. А може, просто написати гнівний лист і викинути його (або використовувати інші техніки опрацювання образ).

Вправа. «Якості мого характеру»

Складіть два списки.

Перший - 10 якостей, умінь, рис характеру, які, на ваш погляд, допомогли домогтися якихось позитивних змін у вашому житті.

Другий - 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного.

Після складання цих списків дайте відповідь на питання: як ви ставитеся до таких же якостей у інших людей? Чи відрізняється тут ваше ставлення до себе від ставлення до інших? Будь-яка наша риса існує не просто так. Воно несе корисну функцію, тому і існує. Допоки ми цього не помічаємо, ми не можемо цим користуватися.

Я пропоную вам не боротися з цими якостями, а дізнатися, в чому їх зміст і завдання. Ваші слабкості є ваші нереалізовані потенційні можливості (Теун Марез) Візьміть другий список і уявіть, що кожна якість з цього списку насправді виконує важливу роль. Спробуйте виявити, чи вгадати, чи придумати, яку саме і чим вона важлива? Якщо вам вдасться виявити, ви побачите, що насправді ця якість є вашою перевагою (наприклад: ваша агресія – можливо, допомагає вам захищати себе, домагатися своїх цілей; ваша нерішучість – може бути вашою здатністю бути уважним до потреб інших). Тепер, коли ви це знаєте, ви можете використовувати свої особливі якості в більш доречні моменти і без побічних ефектів. Нагадайте собі, що

самотність є поширеним відчуттям, з яким можна ефективно впоратися. Застосування психолого-педагогічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки допоможе вам подолати негативні наслідки переживання стану самотності і створить основу для покращення якості вашого життя. Запам'ятайте, що важливо бути терплячим і вірити в свою здатність змінити ситуацію, отримати підтримку і знайти внутрішні резерви для зміцнення самооцінки і позитивного сприйняття себе.

Вправа. «Життєва пряма».

Психолог дає інструкцію намалювати лінію і уявити, що це символічний малюнок життєвого шляху. Відзначити на ній головні, на думку учасників, події, які вже відбулися з ними, і точку «сьогоднішнього дня». Учасникам пропонується згадати, якою була їхня поведінка у ризикованих життєвих ситуаціях, чи був позитивний досвід вирішення, що змінилося в їхньому житті, характері після цих ситуацій. Плюси і мінуси ризикованих ситуацій. Учасники діляться власним досвідом перебування у ризикованих ситуаціях. До кожної історії група підбирає той вид копінг-поведінки, який проявила людина. Необхідно зауважити, що у житті присутні як моменти щастя, так і важкі ситуації. Проте найголовніше – це вміння з ними впоратися з мінімальною кількістю втрат. До кожної «перешкоди» потрібно підходити індивідуально, творчо; у кожної людини є власно вироблена модель копінг-поведінки і ресурси для подолання, мінімування будь-якої життєвої перешкоди.

Домашнє завдання: відслідкувати у буденності, яким чином ви вирішуєте ризиковані ситуації, робити нотатки у спеціально відведений зошит.

Вправа. «Мої цінності»

Дана вправа заснована на системному підході, передбачає, що будь-які взаємини в сім'ї можуть бути розглянуті як цілісні. Методика визначає цінності і соціальні ролі як невід'ємну частину соціально-психологічного процесу і побудована на сприйнятті і взаємних поясненнях членів подружньої пари або

сім'ї.

Вона спрямована на виявлення цінностей, що впливають на сімейні

взаємини, і дає можливість як психологам, так і клієнтам отримати доступ до проблем, подібностям, розбіжностям і взаємодоповнюючим позиціях, які існують у даній сім'ї.

Дана вправа найбільш ефективна для допомоги членам сім'ї в ефективному спілкуванні один з одним; прояснення підозр з приводу того, що хтось когось не цінує; підозр в маніпуляції.

Кожному з членів групи надається індивідуальне домашнє завдання, яке потім обговорюється на подальших зустрічах.

Він повинен подумати, які цінності найбільш значимі для даної людини, і приготувати два списки цінностей.

Один список – власні цінності клієнта, інший список представляє цінності партнера з точки зору клієнта.

Цінності необхідно розташувати в порядку їхньої важливості. Не існує жодних обмежень за змістом цінностей. Клієнти не повинні обговорювати списки до того, як клієнти зустрінуться у психолога.

На наступній зустрічі клієнтів просять прочитати складені ними будинку списки вголос, а потім психолог записує їх на один лист для того, щоб вони були зручні для порівняння. Потім учасники порівнюють подані

списки і розмірковують над наступними питаннями: можливе джерело цінностей, протиріччя між списками і всередині кожного списку, відмінності у змісті списків, як клієнти сприймають цінності інших.

Після складання загального списку і його обговорення клієнтів просять розповісти про свої враження, які сформувалися від знайомства зі списками партнера.

Члени групи не повинні критикувати позиції один одного, їх завдання – подивитися на цінності іншої людини з його точки зору і зі свого.

Вправа. «Недовіра-довіра».

Вибирається один учасник, за бажанням, який буде «глиною», з якого інший учасник – «скульптор» ліпить скульптуру під назвою «Недовіра». Потім ведучий звертається до учасників: «Що в скульптурі говорить нам про недовіру і що можна зробити, щоб вона стала скульптурою «Довіра?» Учасники групи показують на «глині», які зміни вони припускають зробити для цього.

Вправа. «Подарунок».

Учасники стають у коло.

Інструкція: «Зараз ми будемо робити подарунки одне одному. Починаючи з ведучого, кожен по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо)». Вправа використовується для зняття емоційного напруження та подальшого налаштування на роботу.

Вправа. «Рука»

Для більшого згуртування групи. Учасники тренінгу діляться на пари. Потім кожен обмальовує свою руку і обмінюється малюнком із своїм партнером. Далі кожен заповнює «руку» за свого сусіда (спілкуючись один з одним), у такій послідовності: долоня – ім'я, великий палець – хобі, вказівний – улюблена страва, середній – улюблений навчальний предмет, безіменний – країна чи місто, в якій мріє побувати, мізинець – мрія.

Після заповнення «руки» кожен представляє свого напарника.

- вивчення очікувань від заняття;
- визначення емоційної готовності учасників тренінгу до роботи за базовою шкалою самооцінки емоцій від 1 до 10.

Мозковий штурм «Способи управління власними емоціями».

Тренер ділить групу на три підгрупи по шість осіб (наприклад, пропонує учасникам стати у шеренгу за ростом та сформувати групу із високих, невисоких та осіб середнього зросту) і дає завдання продумати й конкретизувати способи управління власними емоціями. По завершенню роботи кожна група у довільній формі представляє результати своєї роботи, а тренер записує на дошці ті варіанти, що пропонуються найчастіше.

Міні-лекція «Способи емоційного самоконтролю» призначена для узагальнення результатів попередньої вправи і конкретизації основних способів досягнення емоційної стабільності як у навчальній діяльності, так і в повсякденному житті.

Для того, щоб управляти власними емоціями, нам необхідно їх:

- усвідомлювати (зрозуміло, що не можна керувати тим, чого не помічаєш. Перший і найбільш важливий крок – навчитися усвідомлювати свій емоційний стан, лише тоді емоцією можна керувати);

- вибирати (є емоції, що краще підходять для одних ситуацій, інші – для інших. Цілком можливо, що та емоція, яку ми відчуваємо – це не зовсім та, яка підходить до ситуації. Наприклад, для здійснення вдалої покупки краще підходить емоційний стан задоволення, ніж розчарування. А якщо вас несправедливо звинувачують, більш відповідним буде обурення або гнів, ніж захоплення або радість);
- управляти інтенсивністю прояву (емоція може мати різний рівень інтенсивності. І, так само як можливий вибір самої емоції, можливе управління її інтенсивністю та специфікою протікання. Часто, джін, якого Ви викликали з пляшки, керує Вами, а не Ви ним);
- трансформувати (часто буває, що потрібно видозмінити емоцію, яка виникла спонтанно і не дуже доречна у конкретній ситуації. Тоді корисно її трансформувати в найбільш підходящу форму: образу на зацікавленість, тривожність на гнів);
- виявляти (виражати) (усі емоції несуть в собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на тілесному рівні: у рухах, голосі, позі тощо. Якщо цього не робити, а стримувати все у собі (як у нас часто прийнято) – енергія все одно лишається і може проявитися у вигляді нервової напруги, спазмів, виразок і головних болів);
- реагувати (емоції – це завжди повідомлення, сигнали. Реагувати потрібно, аби не формувався ефект незавершеної дії).

Вправа «Завершення речень»

Призначена для визначення міри усвідомлення студентами власних емоційних станів та їх причин. Тренер пропонує кожному учаснику записати завершення таких речень:

У мене вчора був настрій ...

На останній лекції я відчував (ла) ...

Мені сумно, коли ...

Я надіюсь, що завтра все буде...

На екзаменах я завжди ...

Я завжди радію після ...

Спілкування з одногрупниками навіює на мене ...

Найчастіше я переживаю емоції ...

Запитання для обговорення:

Чи важко Вам було конкретизувати ваші емоції?

Чи були речення, які Ви не змогли завершити?

Проаналізуйте варіанти завершення речень та визначте, які емоції у вас переважають: позитивні чи негативні?

Чому?

Вправа «Я в променях сонця»

Спрямована на підвищення самооцінки учасників тренінгу. Тренер пропонує кожному члену групи протягом 2–3 хвилин на аркуші паперу намалювати сонце. В центрі кола треба написати власне ім'я (або записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони: те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. По завершенні вправи кожен учасник перераховує усі якості, які записані у променях сонця.

Питання для обговорення: Чи заповнили Ви усі намальовані Вами промені? Їх було замало чи забагато? Які з вказаних Вами якостей найбільше допомагають Вам у навчанні? А яких якостей, озвучених іншими, не вистачає?

Психогімнастична вправа «Побажання на сьогоднішній день»

призначена для того, щоб почати нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким, бажано одним словом. Тренер пропонує кидати м'яч тому, кому адресується побажання і одночасно говорити саме побажання. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його іншому, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Завдання тренера – уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх учасників тренінгу.