

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
ПСИХОТЕРАПІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему:**  
**Роль емоційного інтелекту в подоланні стресу та психологічній  
адаптації вимушено переселених осіб**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-233  
групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Богуславська К.Р.  
(прізвище та ініціали)  
Керівники  
д.психол.н., проф  
Завязкіна Н.В.  
д.психол.н., проф.  
Максимова Н.Ю.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та  
ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від «23» червня 2025р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ–2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>9</b>
1.1 Поняття емоційного інтелекту та його роль у психологічній адаптації переселенців.....	9
1.2 Використання емоційного інтелекту у психотерапевтичній підтримці вимушено переселених осіб.....	12
1.3 Програми розвитку емоційного інтелекту для підвищення адаптаційних можливостей переселенців.....	18
Висновки до 1 розділу.....	23
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>25</b>
2.1. Організація дослідження та характеристика досліджуваних гру.....	25
2.2. Методики дослідження.....	35
Висновки до 2 розділу.....	47
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....</b>	<b>49</b>
3.1. Описовий та порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб.....	49
3.2. Кореляційно-регресійний аналіз взаємозв'язків емоційного інтелекту, стресу та особистісних характеристик.....	75
3.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу подолання стресу та психологічної адаптації вимушено переселених осіб.....	98
Висновки до 3 розділу.....	106
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>109</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>112</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>118</b>

## АНОТАЦІЯ

У межах цієї магістерської роботи аналізується значення емоційного інтелекту як ресурсу психологічної адаптації та засоби подолання стресу в осіб, які вимушено переміщені в результаті війни. Теоретична частина включає сучасні уявлення про емоційний інтелект, його структурні компоненти та психологічні функції з акцентом на адаптивні здібності в умовах хронічної невизначеності.

Метою емпіричного дослідження було вивчення особливостей взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту, суб'єктивного сприйняття стресу та відчуття соціальної підтримки у представників двох груп: вимушено переміщених осіб та осіб, які не змінили місце проживання. Застосовані методи кількісного аналізу, зокрема кореляційно-регресійне моделювання, дозволили визначити, що найбільш сильний зв'язок із зниженням рівня стресу існує з такими аспектами емоційного інтелекту, як здатність керувати власними емоціями та здатність до емпатії. При цьому було встановлено, що соціальна підтримка, хоч і не впливає безпосередньо на рівень стресу, тісно пов'язана з емоційною компетентністю, що наголошує на її опосередкову роль у процесі адаптації.

Отримані результати стали основою формування психологічних рекомендацій, вкладених у розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту. Пропоновані втручання включають практики саморегуляції, рефлексивні методики, психоосвітні модулі та вправи, що сприяють підвищенню емоційної зрілості та стресостійкості у вимушених переселенців.

Ключові слова: емоційний інтелект, суб'єктивно сприйнятий стрес, психологічна адаптація, вимушені переселенці, емоційна регуляція, стресостійкість, психоемоційне благополуччя.

## Вступ

Вимушене переміщення, спричинене війною, є одним із найсерйозніших соціально-психологічних викликів для сучасної України. За даними ООН, станом на 2024 рік понад 5 мільйонів громадян були змушені залишити свої будинки через загрози життю, втрати житла або військові дії. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) стикаються з численними труднощами — від втрати звичного соціального середовища до адаптації до нових, часто ворожих чи емоційно байдужих спільнот. У цих умовах психологічна адаптація є ключовим фактором виживання, відновлення та подальшого розвитку.

Одним із найважливіших внутрішніх ресурсів для подолання стресу та формування ефективних стратегій адаптації є емоційний інтелект (ЕІ). Наукові дослідження останніх десятиліть (Mayer, Salovey & Caruso, 2016; Petrides et al., 2018) показують, що високий рівень ЕІ пов'язаний з кращими стратегіями подолання, вищою емоційною регуляцією і стійкістю до подій, що травмують. Ці властивості мають вирішальне значення для ВПО, які виявляються в ситуації невизначеності, втрати життєвої орієнтації, соціальної дезінтеграції та хронічного стресу.

Сучасна реальність, відзначена військовим вторгненням та масовими міграціями, потребує як гуманітарної і матеріальної підтримки, а й інтенсивного розвитку психологічної підтримки з урахуванням доказових підходів. У цьому контексті дослідження ролі емоційного інтелекту у подоланні стресу набуває не тільки теоретичного, а й прикладного значення, оскільки дозволяє сформулювати чіткі практичні рекомендації щодо роботи з внутрішньо переміщеними особами в рамках психосоціальних інтервенцій.

Вивчення емоційного інтелекту як чинника психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб надзвичайно актуально за умов тривалої дестабілізації, втрати контролю за власним життям та відчуження. Вміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також вибудовувати

емпатичні зв'язки з іншими є базовими навичками для формування нової внутрішньої опори та позитивної ідентичності у посттравматичному контексті.

Тому актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних психологічних ресурсів для підтримки мільйонів українців, які перебувають у стані вимушеної адаптації. Розуміння ролі емоційного інтелекту у подоланні стресу відкриває нові горизонти для практичної психології, соціальної роботи, освітніх та реабілітаційних програм у військовий та післявоєнний період.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, суб'єктивно сприйнятий стрес, психологічна адаптація, вимушені переселенці, емоційна регуляція, стресостійкість, психоемоційне благополуччя.

**Об'єкт дослідження** – феномен емоційного інтелекту та психологічна адаптація

**Предмет дослідження** – визначити роль емоційного інтелекту у подоланні стресу психологічній адаптації вимушено переселених осіб

**Мета дослідження** – визначити роль емоційного інтелекту у психологічній адаптації вимушено переселених осіб

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз основних наукових підходів до поняття емоційного інтелекту та його ролі в адаптаційних процесах особистості.
2. Визначити психологічні особливості адаптації вимушено переміщених осіб у контексті війни.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та психоемоційним станом переселенців.
4. Встановити, які компоненти емоційного інтелекту є значущими предикторами зниження стресового навантаження як індикатора адаптації.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу адаптації вимушено переміщених осіб.

## Методи досліджень:

### 1. Теоретичні методи:

- термінологічний аналіз,
- аналіз і синтез наукових джерел,
- узагальнення й систематизація наукових підходів до поняття емоційного інтелекту,
- порівняння сучасних концепцій психологічної адаптації,
- абстрагування та логічне моделювання взаємозв'язків між змінними.

### 2. Емпіричні методи:

- Авторська анкета, спрямована на виявлення соціально-демографічних характеристик, досвіду переміщення, емоційного стану, рівня адаптації та сприйняття підтримки;
  - Тест емоційного інтелекту Н. Холла
  - Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна
  - Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)
  - PSS – Шкала сприйнятого стресу
  - Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) — для дослідження базових рис особистості згідно з моделлю «Big Five».

### 3. Статистико-математичні методи:

- описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення),
- порівняльна статистика (t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок),
- кореляційний аналіз (r Пірсона / Спірмена — залежно від розподілу),

- лінійний регресійний аналіз (для виявлення предикторної ролі емоційного інтелекту щодо рівня стресу),
- перевірка нормальності розподілу даних (тест Шапіро–Уїлка),
- обробка та візуалізація даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Google Sheets та Jamovi 2.5.6.

**Характеристика вибірки.** У дослідженні взяли участь 101 респондент віком від 18 до +65 років. Вибірка була розподілена на дві групи: експериментальна група (50 осіб) включала вимушено переміщених осіб із досвідом адаптації до нового середовища внаслідок війни, контрольна група (51 особа) — респондентів без досвіду переміщення, які проживали у звичних умовах. Такий розподіл дозволив порівняти психологічні показники (емоційний інтелект, рівень стресу) залежно від наявності досвіду вимушеної адаптації.

#### **Дослідницькі питання:**

1. Чи існує статистично значуща різниця в рівні емоційного інтелекту між вимушено переміщеними особами та особами, які не мають досвіду переміщення?
2. Чи пов'язаний рівень емоційного інтелекту з рівнем стресу у вимушено переміщених осіб, і якщо так, то які компоненти емоційного інтелекту виявляються найбільш значущими?
3. Чи виступає емоційний інтелект предиктором психологічної адаптації, представником якої у дослідженні обрано показник суб'єктивного стресу?
4. Чи існує різниця у рівні сприйняття соціальної підтримки між ВПО та особами, які не змінювали місце проживання, та чи впливає ця підтримка на зв'язок між ЕІ і рівнем стресу?
5. Які психологічні рекомендації можна розробити на основі отриманих результатів для зниження адаптаційного навантаження у ВПО через розвиток емоційного інтелекту?

**Теоретична значущість** Дослідження поглиблює наукове уявлення про емоційний інтелект як ресурс психологічної адаптації в умовах соціальної кризи. Робота інтегрує підходи сучасної психології емоцій, стресу та резильєнтності, демонструючи значущість емоційної компетентності в подоланні адаптаційних труднощів у вимушено переміщених осіб. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у галузі кризової, клінічної та соціальної психології.

**Практична значущість:** дослідження поглиблює наукове уявлення про емоційний інтелект як ресурс психологічної адаптації в умовах соціальної кризи. Робота інтегрує підходи сучасної психології емоцій, стресу та резильєнтності, демонструючи значущість емоційної компетентності в подоланні адаптаційних труднощів у вимушено переміщених осіб. Отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у галузі кризової, клінічної та соціальної психології.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

## 1.1 Поняття емоційного інтелекту та його роль у психологічній адаптації переселенців

В останні роки проблема емоційного інтелекту (ЕІ) привертає дедалі більшу увагу як у закордонних, так і в українських академічних колах. Це зумовлено зростаючою потребою в освоєнні гнучких психоемоційних навичок, що сприяють ефективній адаптації особистості до викликів сучасності, насамперед, таким як війна, вимушене переміщення, тривала соціальна нестабільність та інформаційне навантаження. [1]

У загальному вигляді емоційний інтелект (ЕІ) розуміється як здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших осіб і використовувати емоційну інформацію в процесі пізнання, прийняття рішень та міжособистісної взаємодії [26]. Згідно з оновленим тлумаченням Американської психологічної асоціації (АРА, 2023), емоційний інтелект інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, що забезпечують цілісне функціонування особистості в контексті зміненого соціального середовища [26].

У сучасній психології існує **три основні наукові підходи** до розуміння емоційного інтелекту. Перша - це модель здібностей, розроблена П. Саловеем та Дж. Майером, згідно з якою ЕІ трактується як когнітивна здатність обробляти емоційну інформацію. Він заснований на чотирьох компонентах: сприйняття емоцій, використання емоцій для підтримки мислення, розуміння емоцій та керування ними (Майер, Карузо та Соловей, 2016). [2]

Інший підхід – змішана модель, запропонована Д. Гоулкіпером, — охоплює як емоційно-когнітивні, і особистісні характеристики, зокрема: самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію і соціальні навички. Ці компоненти є основою успішної адаптації людини до складних життєвих обставин (Гоулман, 2021).[1]

Третій напрямок - чортова модель EI, розроблена До. Петридесом — розглядає емоційний інтелект як стійку рису особистості, що визначає характерний спосіб емоційного реагування та рівень саморегуляції, що виявляється у повсякденній поведінці (Petrides et al., 2018). [3].

Численні емпіричні дослідження останніх років підтвердили зв'язок між емоційним інтелектом та ключовими адаптивними показниками: зниженням рівня тривожності та депресії, підвищенням стресостійкості, загальним емоційним благополуччям та соціальною інтеграцією (Brackett, Rivers & Salovey, 2020). [4] Ці характеристики мають вирішальне значення для вимушено переміщених осіб, які стикаються з довгостроковими проблемами, пов'язаними із втратою житла, звичним соціальним середовищем, професійним статусом і часто почуттям мети в житті. [4]

У національному контексті схожі ідеї розвиває Олена Сисоєва, яка у своїх дослідженнях внутрішньо переміщених осіб в Україні (Сисоєва, 2024) наголошує, що адаптація неможлива без активації внутрішніх регуляторів емоційного реагування, насамперед саморегуляції, емпатії, самосвідомості та мотивації [19].

У цьому контексті емоційний інтелект (EI) виступає як ключовий внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує адаптивну здатність людини функціонувати в умовах зміни навколишнього середовища, невизначеності та втрат. Пітер Селовей та Джон Майєр (Salovey & Mayer, 1990; Mayer, Salovey, & Caruso, 2016) ще в 1990-х роках визначили EI як здатність сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції з метою ефективною адаптації та прийняття рішень [3].

У 2023 році Американська психологічна асоціація [5] офіційно визначила емоційний інтелект як тип інтелектуальної здатності обробляти емоційну інформацію, інтегрувати її в мислення та керувати емоційними реакціями відповідно до соціального контексту. Такий підхід відкриває широкі можливості для подальших досліджень, особливо у галузях психотерапії, освіти, кризового консультування, підвищення стійкості та соціальної відповідальності.

Міжнародні психосоціальні програми також підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту. Так, у рамках ініціативи «Щаслива рука допомоги», реалізованої в Лівані для сирійських біженців-підлітків, було зафіксовано значне покращення емоційного благополуччя, зниження рівня тривожності та зростання впевненості в собі учасників (Akinsulure-Smith, Chu & Keatley, 2020).[20] В Україні аналогічні результати були отримані у рамках освітньо-психологічного проекту, який проводила Олена Сисоєва у партнерстві з Європейською бізнес-асоціацією (Сисоєва, 2025).[19]

Тому емоційний інтелект у сучасній психологічній науці постає як як теоретична категорія, а й як важливий прикладний механізм, що грає ключову роль психологічної адаптації вразливих категорій населення.[21;22;23] У разі вимушеного переміщення він виступає як внутрішній ресурс, що дозволяє особистості долати втрати, змінювати життєві стратегії, підтримувати міжособистісні відносини та зберігати цілісність власної ідентичності.[24;25]

Проблема емоційного інтелекту в останні роки привертає все більшу увагу як у вітчизняних, так і в зарубіжних наукових колах. Такий інтерес зумовлений зростаючою потребою у вивченні й розвитку гнучких психоемоційних навичок, які забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватися до викликів сучасного світу — зокрема, до війни, вимушеного переміщення, тривалої соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та втрати особистісних орієнтирів [22]. У цьому контексті

емоційний інтелект дедалі частіше розглядається не лише як теоретична категорія, але й як ключовий адаптаційний ресурс, здатний забезпечити стійкість у критичних соціокультурних обставинах [27].

## **1.2 Використання емоційного інтелекту у психотерапевтичній підтримці вимушено переселених осіб**

В умовах тотальної збройної агресії проти України проблема психічного здоров'я вимушено переміщених осіб (ВПО) набуває найважливішого значення як у соціальному, так і в клініко-психологічному контексті. За офіційними даними, мільйони громадян України були змушені залишити свої будинки через безпосередню небезпеку для життя, бойових дій, руйнування інфраструктури та загального розвалу соціального простору [28]. В результаті формується високий рівень психоемоційної напруги, який проявляється не тільки у вигляді гострих стресових реакцій, а й у тривалих психологічних розладах, насамперед депресивних станах, генералізованій тривожності, соціальній відчуженості, ускладненому горі, психосоматичних симптомах [29; 30]. Ці стани суттєво впливають на функціонування особистості в умовах втрати звичних опор та постійної невизначеності, посилюючи потребу у цілісній психологічній підтримці та освоєнні захисних ресурсів, серед яких важливу роль відіграє емоційний інтелект [4].

Основними факторами ризику для психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб є:

- Раптова втрата житла та майна, що викликає стан фрустрації; [31]
- Порушення соціальних зв'язків, що викликає почуття самотності та втрати підтримки; [32]
- Порушення життєвого сценарію (навчання, професійної реалізації, планів на майбутнє); [33]

- Тривога за безпеку близьких, що підтримує хронічну психофізіологічну напругу; [34]
- Перебування в новому, незнайомому середовищі, яке потребує швидкої адаптації, часто без достатніх ресурсів. [35]

Ці обставини створюють сприятливе середовище для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також **розладів адаптації**, які мають тенденцію до хронізації у разі відсутності цілісної психосоціальної підтримки [36;37]. Враховуючи **системні та багатовимірні виклики**, з якими стикається внутрішньо переміщена особа, стає очевидною необхідність комплексного психотерапевтичного підходу, який має бути не лише гуманістично орієнтованим, а й гнучким, науково обґрунтованим та спрямованим на мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості [38].

Одним із ефективних напрямів такої роботи є інтеграція в психотерапевтичний процес елементів емоційного інтелекту, який трактується як багаторівнева здатність особистості розуміти, регулювати, інтерпретувати та використовувати емоції в умовах особистісного зростання, подолання криз та відновлення соціального функціонування [23; 39].

Концепція емоційного інтелекту, що охоплює як **внутрішньоособистісні**, так і **міжособистісні компоненти**, є особливо актуальною під час психологічної роботи з людьми, які переживають втрату життєвої стабільності внаслідок війни чи вимушеного переміщення [6].

Саме емоційне усвідомлення, емпатія, регуляція афективних реакцій та відновлення позитивної емоційної перспективи виступають ключовими стабілізуючими механізмами, які сприяють зниженню дистресу, покращенню адаптації та підвищенню загальної стресостійкості в умовах тривалого емоційного навантаження [23; 40].

Як показують сучасні дослідження, включення вправ на розвиток емоційного інтелекту до програми психотерапевтичної допомоги в ІРЛ

сприяє зниженню інтенсивності деструктивних емоцій, підвищенню рівня самосвідомості, формуванню адаптивних стратегій реагування, відновленню почуття контролю за власним життям [7]. Зокрема, дослідження та Кірсанової (2022) показало, що емоційна рефлексія та розвиток навичок саморегуляції у клієнтів, які пережили травматичні події, здатні значно знизити рівень внутрішньої напруги, сформувати внутрішній опір та активізувати здатність до самодопомоги [7].

Тому використання емоційного інтелекту в психотерапевтичній роботі з вимушено переміщеними особами не тільки підвищує ефективність психологічної допомоги, а й сприяє довгостроковій адаптації, інтеграції в нове середовище, формуванню ресурсного ставлення до себе та світу.

В галузі кризової психології, яка безпосередньо пов'язана з роботою з особами, які зазнали впливу травматичних факторів, зокрема, з вимушеними переселенцями (ВПО), емоційний інтелект (ЕІ) розглядається не тільки як особистісна якість, але і як адаптивний ресурс, що безпосередньо впливає на здатність людини переживати, протистояти та трансформувати. Формування та розвиток емоційного інтелекту за таких умов може бути показником стресостійкості, здібностей до саморегуляції, а також емоційної інтеграції травматичних переживань у структуру особистості [7].

З практичної точки зору, в процесі психотерапії емоційний інтелект виступає як внутрішній посередник між досвідом і дією, допомагаючи клієнту не тільки розпізнавати власні емоції, але й осмислювати їх, висловлювати їх словами, спілкуватися з іншими, шукати підтримку та будувати здорові міжособистісні стосунки. Таким чином, навички самосвідомості, емоційної емпатії та регуляції афектів є ключовими цілями психотерапевтичної допомоги внутрішньо переміщеним особам, оскільки вони дозволяють людині уникати емоційного виснаження, ефективно долати провокуючі ситуації та відновлювати контроль над життям у нових обставинах [8].

Психотерапевтичні втручання, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, показали високу ефективність у таких областях, як:

- профілактика хронічного стресу та синдрому емоційного вигоряння[1];
- зменшення симптомів тривожних та депресивних розладів[7];
- підвищення адаптаційного потенціалу особистості ситуаціях втрати, зміни місця проживання і перебудови життєвих цінностей.[41]

У психотерапевтичній практиці розвитку емоційного інтелекту існує низка технік, які сприяють покращенню емоційної обізнаності, саморегуляції та здатності до конструктивної взаємодії з емоційним досвідом[42]. У роботі з вимушено переміщеними особами (ВПО) особливо ефективними виявляються підходи, які поєднують як когнітивну, так і тілесно-емоційну складову[43].

Одним із таких методів є **емоційна рефлексія**, яка передбачає усвідомлене занурення у власні переживання [43]. Це може бути ведення емоційного щоденника, де фіксуються щоденні емоції, обставини, що їх викликали, та реакції на них. Також застосовується техніка діалогу із власними станами, коли людина вчиться розпізнавати, називати та осмислювати свої емоції. Такі вправи сприяють глибшому розумінню себе, зниженню емоційної напруги та формуванню внутрішньої стабільності [7].

**Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ)** також активно використовуються в роботі з емоційним інтелектом. Вони допомагають людині виявляти неусвідомлені автоматичні думки, які часто забарвлені емоційно-негативним змістом, і замінювати їх на більш конструктивні. Наприклад, замість переконання "Я не впораюсь", формувати думку "Я не знаю, як діяти зараз, але можу спробувати зробити перший крок". Окрім цього, до КПТ включається й поступове осмислення травматичних подій, що дозволяє переосмислити досвід не як деструктивний, а як такий, що можна інтегрувати в особисту історію життя [8].

Окрему групу становлять **майдфулнес-практики** — вправи, що навчають бути присутніми в теперішньому моменті без оцінки й осуду. Це можуть бути прості щоденні медитації на дихання, сканування тіла або практика заземлення через відчуття. Особливу користь ці практики приносять людям, які пережили втрату або сильне напруження, бо допомагають уповільнити потік тривожних думок і відчутти опору у власному тілі [7].

**Візуалізація** — ще один інструмент, який дозволяє клієнту відновити контакт із почуттям внутрішньої безпеки [41]. Наприклад, уявлення про “місце сили” або “захисний образ” може не просто викликати заспокоєння, а й активізувати ресурсні емоційні стани. Це дуже актуально для людей, які втратили житло або близьке середовище — символічні образи стають тимчасовим “притулком”, де формується позитивна емоційна відповідь.

**Тілесно-орієнтовані підходи** включають роботу з емоціями через фізичне відчуття. У таких практиках увага фокусується на сигналах тіла — напрузі, блоках, диханні [44]. Людина вчиться “слухати” себе на тілесному рівні й помічати, де і як у тілі “живуть” емоції. Такі техніки як заземлення, вільний рух або дихальні вправи допомагають “вивільнити” емоції, які раніше не мали виходу, а також відчутти контроль і підтримку з боку власного тіла [45].

Загалом, кожна з цих технік не лише сприяє розвитку емоційного інтелекту, але й допомагає особистості вибудовувати новий спосіб ставлення до себе й до власних переживань. А для ВПО — це також шлях до відновлення цілісності, внутрішньої опори та довіри до життя [7].

Також варто наголосити на ефективності групових форматів, особливо груп психотерапевтичної підтримки, психоосвітніх занять чи тренінгів з розвитку емоційного інтелекту. Група створює простір для моделювання здорової емоційної взаємодії, зниження ізоляції та формування досвіду довіри, що дуже важливо для людей, які пережили втрату соціального оточення. Участь у таких групах сприяє підвищенню емпатії, розвитку

навичок емоційної саморегуляції, отримання підтримки через ідентифікацію з іншими учасниками та створення нової соціальної підтримки [7; 8].

Тому емоційний інтелект у кризовій психотерапії внутрішньо переміщених осіб — це не абстрактна категорія, а практичний інструмент, що дозволяє людині не лише впоратися з наслідками пережитого, а й набути внутрішньої стійкості, знову набути сенсу, побудувати нову систему психологічної підтримки.[46]

В умовах вимушеного переміщення люди зазнають багатофакторного стресу, який охоплює як емоційно-психологічну, так і соціокультурну сфери функціонування. Втрата стабільного оточення, розрив звичних відносин, нові умови життя, постійна тривога про майбутнє, порушення базової безпеки створюють значне навантаження на психіку, яка потребує як підтримки, а й активної мобілізації внутрішніх адаптаційних ресурсів. У цьому контексті емоційний інтелект, згідно з останніми дослідженнями, вважається одним із ключових факторів, що визначають психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб [6; 8].

Таким чином, низка емпіричних досліджень доводить, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню суб'єктивного почуття контролю, підвищує рівень задоволеності життям, знижує прояви емоційної нестійкості. Зокрема, такі компоненти, як емоційна поінформованість, емпатія, саморегуляція та позитивна мотивація, тісно пов'язані з підвищенням суб'єктивного благополуччя та психологічної стійкості — показниками, які значно знижені у людей, які пережили вимушену втрату довкілля [7].

Позитивна динаміка емоційного функціонування в осіб, які брали участь у психотерапевтичних програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, проявляється у зниженні тривожних та депресивних розладів, відновленні соціальних зв'язків із навколишнім середовищем, а також у відновленні здатності довіряти та позитивній соціальній

ідентичності [8]. Крім того, навчання та індивідуальне консультування, що включає елементи емоційного регулювання, підвищують толерантність до невизначеності, що особливо актуально для людей, які живуть у нестабільних або тимчасових умовах [47;48].

Тому емоційний інтелект можна як як психологічної стійкості, а й як активний терапевтичний чинник, який би трансформацію травматичного досвіду у внутрішній ресурс. Її цілеспрямований розвиток у практиці психотерапії з вимушеними переселенцями носить як профілактичний характер, а й відкриває змогу довгострокової інтеграції клієнтів у нове соціальне середовище. Таким чином, інтеграція компонентів емоційного інтелекту у стратегії психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб є не лише методично обґрунтованою, а й науково обґрунтованою, перспективною формою терапевтичного втручання [46].

### **1.3 Програми розвитку емоційного інтелекту для підвищення адаптаційних можливостей переселенців**

В умовах збройного конфлікту в Україні, який триває з 2014 року та особливо загострився після повномасштабного вторгнення у лютому 2022 року, мільйони людей були змушені залишити свої будинки. За даними ООН, кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищує 5 мільйонів [49]. Для більшості з них ця подія стала не просто фізичним переміщенням, а й глибокою психологічною травмою, яка торкнулася всіх рівнів функціонування: емоційний, когнітивний, соціальний та фізичний [50;51].

У зв'язку з цим питання **психологічної підтримки ВПО** стало одним із центральних завдань як державної системи охорони психічного здоров'я, так і діяльності неурядових організацій, міжнародних фондів і волонтерських ініціатив (Міністерство охорони здоров'я України, 2023) [52].

Проте, традиційні форми кризового консультування, попри їхню ефективність на початкових етапах допомоги, **не враховують потреби довготривалої адаптації**, відновлення особистісної автономії та реконструкції внутрішнього ресурсу людини [53; 54].

У зв'язку з цим, наукова та практична увага зміщується до ресурсно-орієнтованих моделей, зокрема таких, що передбачають **розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) як внутрішнього адаптивного механізму**, здатного **підвищити рівень стресостійкості, міжособистісної взаємодії та психологічної саморегуляції** [1; 21; 19].

Сучасні дослідження в галузі клінічної та кризової психології показують, що емоційний інтелект - це не лише внутрішньоособистісна риса, а й адаптивний механізм, що забезпечує ефективне функціонування в умовах високої турбулентності [21; 55]. Це дозволяє людині краще розуміти та розпізнавати свої емоції, регулювати афективну напругу, розуміти почуття інших, зберігати емоційну рівновагу та вибудовувати конструктивну міжособистісну взаємодію в нових умовах [23].

Емоційний інтелект має особливу цінність для людей у реальному житті, оскільки їхній досвід часто супроводжується почуттями втрати, провини, самотності, дезорієнтації та зниження віри у власну ефективність [7]. У таких обставинах здатність розуміти власні емоції, усвідомлювати причини їх виникнення, керувати ними та вибудовувати нові соціальні зв'язки має вирішальне значення для успішної адаптації до нових життєвих обставин.

Тому розвиток емоційного інтелекту розглядається не тільки як засіб покращення психоемоційного стану, але і як ключовий фактор довготривалої адаптації, формування стресостійкості, внутрішнього спокою, здатності приймати зміни. У зв'язку з цим включення програм розвитку емоційного інтелекту до психотерапевтичної роботи з переміщеними особами є не лише виправданим, а й науково обґрунтованим

напрямом, що підтверджується як українською практикою (Свиридова, 2024), так і зарубіжними розробками (Akinsulure-Smith et al., 20) [9; 53] .

Враховуючи актуальність проблеми психологічної адаптації вимушених переселенців в умовах війни, особливої актуальності набуває вивчення та впровадження структурованих програм розвитку емоційного інтелекту (EI), які вже продемонстрували свою ефективність у різних соціокультурних контекстах. Подібні програми не тільки сприяють встановленню емоційної рівноваги, а й формують ключові навички адаптації, підвищують стійкість до стресів, соціальну взаємодію та внутрішню стійкість особистості [9;53].

У таблиці (Таблиця 1.1) нижче наведено порівняльний аналіз чотирьох сучасних програм, що реалізуються в Україні та за кордоном. Для аналізу було відібрано ініціативи, спрямовані на роботу з внутрішньо переміщеними особами, біженцями або фахівцями, які працюють із травмованим населенням. Таблиця містить дані про цільову аудиторію, формат реалізації, ключові елементи емоційного інтелекту, що розвиваються в рамках програми, а також психологічні ефекти, які були зафіксовані в результаті реалізації.

Порівняльний аналіз дозволяє виявити спільні риси цих програм, зокрема акцент на емоційній саморегуляції, емпатії та управлінні стресом, а також визначити перспективні напрямки інтеграції емоційного інтелекту до системи психосоціальної підтримки переміщених осіб в Україні.

Табл. 1.1

### **Порівняльна таблиця програм розвитку емоційного інтелекту для ВПО**

Автори / Організація	Цільова аудиторія	Формат програми	Основні компоненти EI	Встановлені ефекти
Свиридова К.Ю. (2024, Україна)[9]	ВПО зрілого віку	Психокорекційна програма: бесіди, вправи, групова робота	Емоційна саморегуляція, прийняття емоцій, комунікація	Покращення настрою, зниження тривожності, стабілізація стану

Akinslure-Smith et al. (2018, США)[10]	Працівники, які працюють із біженцями	Психоосвітній курс, групова підтримка, тренінги EI	Емоційна регуляція, запобігання вигоранню, підтримка	Зменшення вторинного стресу та вигорання, підвищення емоційної компетентності
Digital SEL Program (2024, Ліван)[11]	Сирійські підлітки-біженці	Інтерактивна онлайн-програма SEL з тренінгами	Емпатія, розпізнавання емоцій, впевненість у собі	Покращення емоційного самопочуття, мотивації, стосунків
Європейська Бізнес Асоціація (2025, Україна)[12]	Українські переселенці та працівники компаній	Офлайн та онлайн тренінги з EI та резильєнтності	Усвідомлення емоцій, резильєнтність, стрес-менеджмент	Покращення психоемоційного стану, підвищення гнучкості мислення

Проаналізувавши представлені у таблиці програми, можна зробити кілька загальних висновків про тенденції та ефективність використання емоційного інтелекту в психологічній підтримці вимушених переселенців.

По-перше, незалежно від країни реалізації всі проаналізовані програми спрямовані на розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту, таких як емоційна саморегуляція, емпатія, усвідомлення власних переживань та вміння керувати своїм емоційним станом у кризових ситуаціях. Ці елементи послідовно з'являються у програмних блоках, незалежно від того, чи є вони українськими психокорекційними ініціативами чи міжнародними цифровими інструментами.

По-друге, формати реалізації програм демонструють більшу варіативність — від традиційних офлайн-занять у формі групового чи індивідуального навчання до сучасних інтерактивних онлайн-програм. Така гнучкість підходів дозволяє адаптувати навчальні модулі до різних вікових, соціальних та контекстних груп, роблячи програми доступними навіть за умов обмежених ресурсів чи віддаленості учасників.

По-третє, всі проекти мають доведену емпіричну ефективність, що проявляється у зниженні рівня тривожності, симптомів посттравматичного стресу, покращенні психоемоційного стану, підвищенні суб'єктивного відчуття стабільності життя. Це особливо важливо для переміщених осіб,

чия життєва ситуація часто є нестабільною, а доступ до довгострокової терапії обмежений.

Важливо також зазначити, деякі програми, особливо міжнародні (наприклад, Digital SEL), розроблені спеціально для дітей та підлітків. Це свідчить про глобальну тенденцію до інтеграції емоційного інтелекту до системи психологічної підтримки з раннього віку, що дозволяє сформувати базові навички емоційної зрілості ще до того, як сформуються стійкі моделі травматичного реагування.

Таким чином, на основі порівняльного аналізу можна зробити висновок, що емоційний інтелект — це не тільки теоретична категорія, а й практичний інструмент, який може бути успішно реалізований у форматі короткострокових або середньострокових програм підвищення адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб. Дані програми сприяють як зниження негативного впливу травматичних подій, а й формуванню нових поведінкових моделей, внутрішньої стійкості, здатності вибудовувати нові соціальні зв'язки, збереженню емоційного благополуччя.

Враховуючи наведене порівняння програм, доцільно детальніше зупинитися на конкретних прикладах успішної реалізації програм розвитку емоційного інтелекту, які були реалізовані як у міжнародному, так і в українському контексті, підтвердивши їхню ефективність як інструмент підтримки адаптації переселенців.[14]

Так, яскравим прикладом цілеспрямованої психосоціальної ініціативи є програма «Щаслива рука допомоги», розроблена в Лівані для роботи з підлітками-біженцями з Сирії. внутрішньої підтримки та управління стресом. Результати дослідження, опубліковані в Міжнародному журналі психології, показали статистично значуще поліпшення емоційного благополуччя учасників, зниження рівня тривожності, поліпшення міжособистісної взаємодії та підвищення впевненості в собі [13].

Не менш цінним прикладом є реалізація української програми розвитку емоційного інтелекту, розробленої Оленою Сисоєвою в

партнерстві з Європейською Бізнес Асоціацією (2025). емоційного інтелекту, проведення тематичних семінарів з розвитку емоційної самосвідомості, саморегуляції, формування стійкості, навчання управлінню емоціями та методик встановлення емоційної рівноваги.

Таким чином, аналіз прикладів програм розвитку емоційного інтелекту, що реалізуються в різних регіонах, дозволяє зробити висновок про те, що подібні ініціативи є не тільки теоретично обґрунтованими, а й емпірично підтвердженими засобами підвищення адаптаційних можливостей вимушених переселенців.

### **Висновки до 1 розділу**

У першій частині дається теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту та його ролі в психологічній адаптації особистості, яка опинилася в умовах соціально-психологічної кризи, особливо вимушеного переміщення внаслідок війни.

Емоційний інтелект (EI) розглядається в сучасній психології як складна метакогнітивна структура, що включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції та емоції інших людей.

Теоретичний аналіз показав, що емоційний інтелект виконує важливу функцію внутрішньої емоційної регуляції, а також сприяє формуванню особистісної стійкості — здатності відновлюватися після психологічних втрат і труднощів. до існування.

Встановлено, що розвиток емоційного інтелекту в процесі психотерапії позитивно впливає на емоційний добробут, самосвідомість та комунікативні навички внутрішньо переміщених осіб, сприяє зниженню симптомів тривоги та депресії, покращує якість міжособистісної взаємодії та підвищує суб'єктивне почуття контролю над життям.

Огляд сучасних програм розвитку емоційного інтелекту — як міжнародних (наприклад, «Happy Helping Hand» у Лівані), так і українських (зокрема, програма Європейської бізнес-асоціації під керівництвом О.

Сисоєвої) — показав, що їхня ефективність полягає у підвищенні рівня емоційної компетентності, зниженні психологічного навантаження, формуванні ресурсного ставлення до себе, зменшенні ресурсного ставлення до себе.

Емпіричні результати проаналізованих досліджень підтверджують, що інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту в систему психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам є перспективною та науково обґрунтованою, оскільки дозволяє активізувати адаптаційні ресурси особистості та сприяє більш успішній інтеграції в нове соціальне середовище.

Отже, отримані теоретичні становища становлять міцну основу подальшої розробки та емпіричної апробації програм психокорекційної підтримки, заснованих розвитку емоційного інтелекту як значущого чинника відновлення психологічного функціонування вимушених переселенців за умов війни.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організація дослідження та характеристика досліджуваних груп

Метою дослідження було вивчення психологічної адаптації вимушених переселенців (ВПО) через призму їхнього емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій, формування стійкості, емоційної рівноваги, збереження психосоціального функціонування в умовах невизначеності. Враховуючи це, дослідницький інтерес був зосереджений на визначенні взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та якістю психологічної адаптації осіб через стрес фактор, які пережили вимушене переміщення внаслідок воєнних дій в Україні.

У центрі уваги дослідження опинилися представники різних соціальних груп, об'єднані загальною життєвою обставиною – переживанням втрати постійного місця проживання, зміною соціокультурного середовища, необхідністю адаптації до нових умов життя. У вибірку увійшли як ті, хто був переміщений до інших регіонів України, так і ті, хто виїхав за кордон або повернувся на батьківщину після тимчасового перебування у вигнанні. Такий підхід дозволив охопити широкий спектр адаптаційного досвіду — від внутрішньої до зовнішньої міграції, від тривалого проживання у нових соціальних умовах до тимчасових змін із подальшою реінтеграцією.

Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованості, що дозволило відібрати респондентів, які мають безпосередній досвід впливу збройного конфлікту на їхнє життя, соціальну стабільність та психоемоційний стан. Основними критеріями включення до дослідження були:

- мають офіційний чи фактичний статус внутрішньо переміщених осіб;

- досвід адаптації до нових умов життя (як в Україні, так і за кордоном);
- готовність брати участь у дослідженні та міркуванні про власний емоційний досвід.

Дослідження проводилося серед дорослого населення (вік 18 років і більше), що дозволило оцінити сформованість форм емоційного реагування та сформованість когнітивно-емоційних стратегій адаптації. При цьому у вибірку увійшли як молоді люди, які лише починають свій професійний та особистісний розвиток, так і респонденти середнього та зрілого віку, що мають багатий життєвий досвід, особливо у сферах професійної діяльності, сімейних ролей та соціального функціонування.

Такий варіативний склад вибірки дозволяє отримати комплексне уявлення про різноманітність шляхів адаптації, особливо з погляду особистісних характеристик, рівня емоційного інтелекту, емоційної компетентності, здатності до рефлексії, управління емоціями та встановлення міжособистісних відносин у новому середовищі.

Сформована таким чином вибірка якісно відобразила різні траєкторії адаптації вимушених переселенців та створила основу для подальшого емпіричного аналізу взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та ефективності психологічної адаптації до нових умов життя.

У дослідженні взяли участь 101 респондентів, яких я відібрав за допомогою цілеспрямованої вибірки. Це були як внутрішньо переміщені особи, і ті, хто залишився у постійному місці проживання. Під час аналізу також враховувалися такі характеристики, як вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти та місце проживання — в Україні чи за кордоном. Такий підхід дозволив побачити, як зовнішні обставини, особливо контекст війни, можуть впливати на рівень емоційного інтелекту людини та її здатність адаптуватися до нових умов.

У межах дослідження респонденти були поділені на дві групи відповідно до їхнього досвіду проживання під час війни. Контрольну групу

( $n = 51$ ; 50,5 %) склали особи, які протягом усього періоду залишалися в Україні. До експериментальної групи ( $n = 50$ ; 49,5 %) увійшли респонденти, які виїжджали за кордон, але згодом повернулися в Україну, а також ті, хто зараз мешкає на дві країни. Особливість цієї групи полягає в тому, що ці люди пройшли процес адаптації двічі: спочатку у новому середовищі за кордоном, а потім — після повернення в Україну, вже з новим досвідом, новим баченням і новими викликами. Саме тому їхній психологічний стан, рівень емоційного інтелекту та здатність до адаптації становлять окремий науковий інтерес у контексті нашого дослідження.

Розподіл респондентів за групами відображено в таблиці: контрольна група — 51 особа (50,5 %), експериментальна — 50 осіб (49,5 %) (Рис.2.1).

Поділ на групи	Counts	% of Total	Cumulative %
контрольна	51	50.5 %	50.5 %
експеримент.	50	49.5 %	100.0 %

*Рис.2.1.* Розподіл вибірки за групами відповідно до місця проживання під час війни

Щодо вікового складу вибірки, найбільше було представлено респондентів віком 25–34 роки — 38 осіб (37,6 %), що свідчить про домінування молодих дорослих, які зазвичай знаходяться в активній фазі професійної та особистісної реалізації.

Дві інші чисельно рівні категорії — це молодь віком 18–24 роки та дорослі 35–44 роки, по 23 особи в кожній групі (по 22,8 % відповідно). Менш численними були учасники віком 45–54 роки — 13 осіб (12,9 %), а також респонденти віком 55–64 роки та 65+ років, по 2 особи (по 2 % відповідно). Це свідчить про широку вікову представленість вибірки, однак із фокусом на молоде доросле населення.(Рис.2.2)

Frequencies of Bik			
Bik	Counts	% of Total	Cumulative %
18-24	23	22.8 %	22.8 %
25-34	38	37.6 %	60.4 %
35-44	23	22.8 %	83.2 %
45-54	13	12.9 %	96.0 %
55-64	2	2.0 %	98.0 %
65+	2	2.0 %	100.0 %

*Рис. 2.2* Розподіл учасників дослідження за віком

У вибірці, що налічує 101 респондента, переважну більшість становили жінки (71,3 %), тоді як чоловіків було 26,7 %, а 2 % обрали варіант «інша відповідь». За критерієм батьківства 52,5 % учасників не мають дітей, натомість 47,5 % зазначили, що мають. Освітній рівень респондентів переважно високий: 49,5 % мають ступінь магістра або спеціаліста, 34,7 % — ступінь бакалавра, 10,9 % — середню освіту, і ще 4,9 % мають науковий ступінь. Такий склад вибірки вказує на переважання осіб з високим рівнем освіченості, значною представленістю жінок та приблизно рівномірним розподілом за наявністю дітей, що дає змогу аналізувати емоційну адаптацію в різних соціальних контекстах.

Серед респондентів більшість одружені — 38,6%, ще 22,8% заявили, що перебувають у відносинах без офіційної реєстрації. 11,9% не перебувають у відносинах, 8,9% не перебувають у шлюбі, 10,9% розлучені та 6,9% вдови. Цей показник свідчить про те, що понад 60% учасників одержують значну емоційну підтримку від свого партнера, що може бути фактором психологічної стабільності. (Рис.2.3)

Ваш сімейний статус:

101 ответ

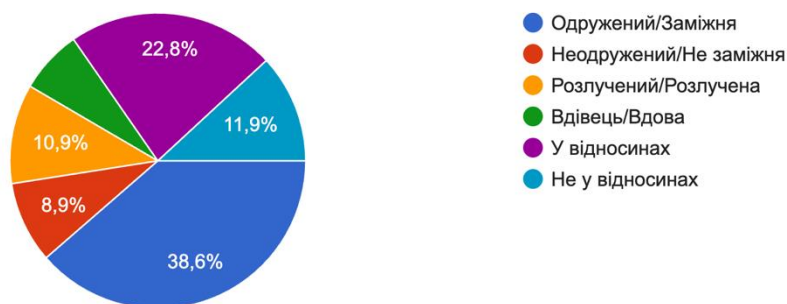


Рис.2.3. Розподіл учасників за сімейним статусом

Половина респондентів (50,5%) залишилися у своєму регіоні, 23,8% переїхали за кордон, 14,9% стали внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ще 5% повернулися з-за кордону, а 5,9% зараз проживають у двох країнах. Це свідчить про значне розмаїття життєвих обставин у вибірці, що має ключове значення у контексті вивчення стратегій адаптації.(Рис.2.4)

Контекст місця проживання Який ваш статус щодо місця проживання через війну?

101 ответ

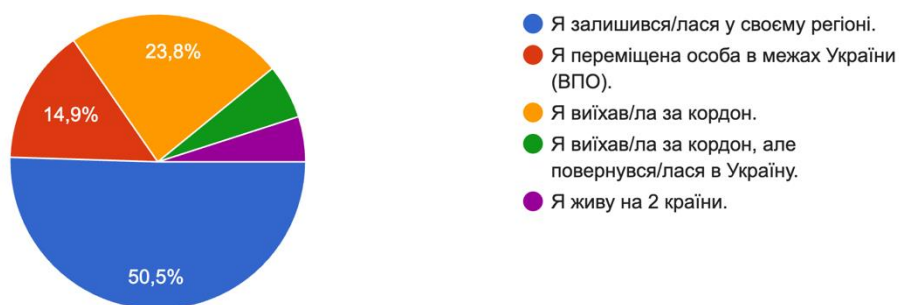


Рис.2.4. Розподіл учасників за контекстом проживання

Серед 69,3%, які виїхали з України, не вказали місце проживання або обрали варіант «інше», вказавши проживання в Україні або зміну місцезнаходження. 16,8% опинилися в Північній Америці, 10,9% - у Європі. Інші респонденти розкидані по Азії, Австралії та Південній Америці. Такий розподіл демонструє широкий спектр адаптивного досвіду у ситуаціях переселення.(Рис.2.5)

Для тих, хто виїхав за кордон: Якщо Ви виїхали за кордон, вкажіть, будь ласка, до якої частини світу Ви переїхали:

101 ответ

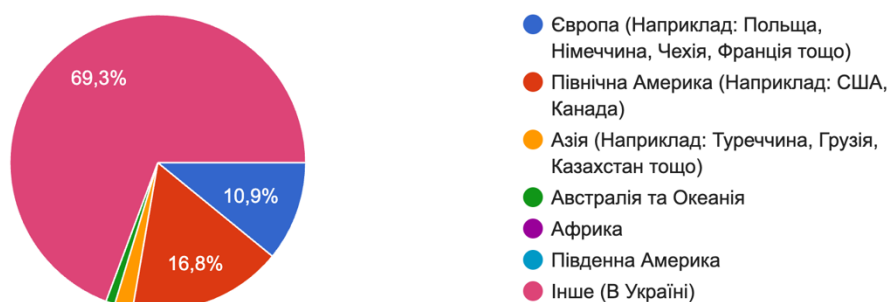


Рис.2.5 Географічний розподіл учасників, які виїхали за кордон

Серед тих, хто залишився в Україні, найбільша кількість респондентів проживає в центральних регіонах (45,5%), 25,7% обрали відповідь «інше», що може свідчити про тимчасове переміщення чи нестабільне місце проживання. 8,9% проживають у західному регіоні, решта розподілена між північчю, півднем та сходом. Такий географічний профіль дозволяє враховувати місцеві умови під час аналізу психологічних станів.(Рис.2.6)

Для тих, хто залишився в Україні Якщо Ви залишились в Україні вкажіть будь ласка в якій частині країни Ви наразі перебуваєте

101 ответ



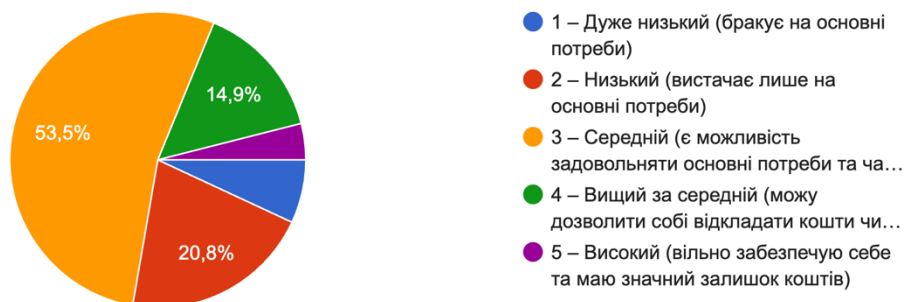
Рис.2.6. Розподіл учасників, які залишилися в Україні, за регіоном проживання

Середній рівень забезпеченості (можливість задоволення основних потреб та частини другорядних) відзначили 53,5% респондентів. 20,8% вказали низький рівень (достатній лише задоволення основних потреб), а 6,9% вказали дуже низький рівень (недостатній навіть задоволення

основних потреб). При цьому 14,9% оцінили своє становище як вище за середнє і лише 4,0% — як високе. Отримані дані свідчать про загальну економічну вразливість вибірки.

Як би ви оцінили свій поточний рівень фінансової забезпеченості?

101 ответ



*Рис.2.7.* Розподіл учасників за поточним рівнем фінансової забезпеченості

На запитання про рівень адаптації до поточної повсякденної ситуації найбільша кількість учасників (39,6%) оцінила свою ситуацію як «хорошу адаптацію», а ще 24,8% – як «чудову адаптацію». Це свідчить про наявність ефективних стратегій підтримки продуктивності та збереження продуктивного функціонування в розумінні тих, хто не важливий для більшості респондентів.

У той же час 32,7% заявили, що часто пристосовуються, що може свідчити про настабільному психологічному стані або порушенні процесу адаптації перед зміною. У той же час респонденти, які відчувають дезадаптацію повторно або навіть частіше, складають мене 3% вибору, що може свідчити про їх високу психологічну травматичність і працездатність у підтримці. У цілому результати доменструють надзвичайно високий рівень суб'єктивної адаптивності серед учасників.(Рис.2.8)

Як Ви оцінюєте свій рівень адаптації до поточного середовища?

101 ответ

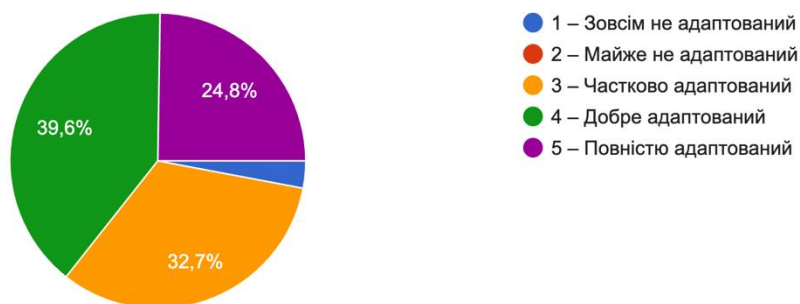


Рис. 2.8. Самооцінка рівня адаптації до поточного середовища

Результати самозвітування демонструють, що переважна частина учасників (44,6 %) вважає, що здатна розпізнавати свої емоції, однак не завжди вміє їх регулювати. Водночас 28,7 % зазначили, що добре усвідомлюють свої емоції та вміють керувати ними, що свідчить про сформовану емоційну компетентність, характерну для вищого рівня емоційної зрілості. 15,8 % обрали варіант "залежить від ситуації", що вказує на ситуативну мінливість у навичках емоційного реагування. Лише 6,9 % респондентів зізналися, що часто не розуміють, що саме відчують, а 4 % — що швидко реагують емоційно, а потім шкодують про це. Ці показники свідчать про наявність як достатньо сформованих, так і частково незрілих стратегій емоційного саморегулювання, що є важливим для цілісної оцінки психологічної адаптації. (Рис.2.9)

Як ви оцінюєте свій рівень емоційної зрілості на сьогодні? (самооцінка власної емоційної компетентності)

101 ответ



Рис.2.9. Самооцінка респондентами рівня власної емоційної зрілості

Аналіз відкритого запитання: "Що вам найбільше допомагає зберігати емоційну рівновагу в період змін?"

Із 101 учасника на питання відповіли 92 особи. Відповіді класифікувалися за основними змістовими категоріями, які найчастіше повторювалися. (Рис.2.10)

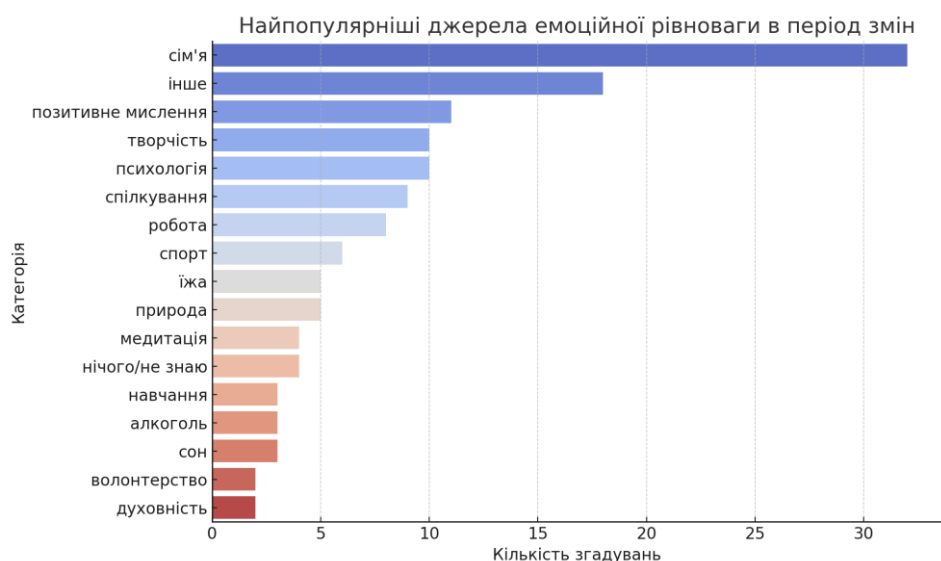
Найпоширенішими джерелами емоційної рівноваги були:

- Сім'я та близькі люди — 31 згадка. Це найчастіше згадуваний ресурс. Люди відзначали, що підтримка родини, друзів і навіть домашніх улюбленців допомагає залишатися в ресурсному стані.
- Позитивне мислення і віра у краще — 11 згадок. Багато хто наголошував на внутрішній настанові на позитив, сподіванні на краще, вмінні переключатися та шукати світлі сенси.
- Творчість — 10 згадок. Малювання, музика, рукоділля та інші форми творчого самовираження стали джерелом внутрішньої стабільності.
- Психологія та саморефлексія — 10 згадок. Знання з психології, терапія, усвідомленість, дихальні практики — усе це активно використовувалося учасниками.
- Спілкування — 9 згадок. Соціальні контакти, розмови з рідними, знайомими або новими людьми підтримували емоційний баланс.
- Робота — 8 згадок. Для багатьох саме праця стала стабілізуючим фактором і джерелом відчуття контролю.
- Спорт і фізична активність — 6 згадок. Згадували як про професійні заняття, так і про прогулянки та йогу.
- Природа — 5 згадок. Виїзди на природу, свіже повітря й тиша — важливі для відновлення.
- Медитація — 4 згадки. Практики заспокоєння й самоспостереження використовувалися як регулярна допомога.
- Їжа (кава, солодощі, кулінарія) — 5 згадок. Приємна рутинна дія мала стабілізуючий ефект.

- Сон — 3 згадки. Повноцінний відпочинок згадувався рідше, але також як ефективна підтримка.

Менше згадували:

- Алкоголь — 3 згадки
- Волонтерство — 2 згадки
- Духовність / Бог — 2 згадки
- Навчання — 3 згадки
- Нічого / важко відповісти — 4 згадки



*Рис.2.10.* Найпопулярніші джерела емоційної рівноваги в період змін

Відповіді учасників на відкрите питання вказують на активне використання зовнішніх і внутрішніх ресурсів для подолання стресу. Найчастіше респонденти зверталися до сімейних зв'язків, що підтверджує роль міжособистісної підтримки як ключового чинника психологічної стабільності. Висока частота подібних відповідей свідчить про те, що в періоди змін та невизначеності саме близькі люди стають джерелом емоційної рівноваги, що узгоджується з численними дослідженнями щодо важливості соціальної підтримки у подоланні кризових ситуацій.

Крім того, виявлено велику кількість згадок про позитивне мислення, творчу діяльність, фізичну активність та практики усвідомленості – це свідчить про використання адаптивних стратегій впорання. Наявність

саморефлексії, медитації, тілесної праці та творчості демонструє здатність респондентів активно шукати конструктивні способи саморегуляції.

У той же час епізодичні згадки алкоголю або уникнення реакцій можуть вказувати на наявність деструктивних або недиференційованих механізмів подолання, які потребують професійної уваги. В цілому картина свідчить про високу гнучкість у використанні ресурсів та тенденції до індивідуалізованого підходу у подоланні психоемоційної напруги.

## **2.2. Методики дослідження**

Для діагностики емоційного інтелекту, психологічної адаптації, сприйняття соціальної підтримки, стресостійкості, а також особистісних рис у вимушено переміщених осіб було використано комплекс психодіагностичних методик, адаптованих для української вибірки.

### **Діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл)**

Для оцінки рівня емоційного інтелекту використовувалася методика Н. Холла в українській адаптації О. Медведєва. Емоційний інтелект у цій моделі визначається як здатність особистості усвідомлювати емоційні стани, регулювати власну емоційну сферу, розуміти емоції інших людей та ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі міжособистісної взаємодії.

Структура методики охоплює п’ять ключових компонентів емоційного інтелекту:

Емоційна обізнаність — здатність усвідомлювати та називати власні емоційні стани;

Управління власними емоціями — вміння контролювати емоційні реакції та уникати емоційної ригідності;

Самомотивація — здатність використовувати емоції для підтримки цілеспрямованої поведінки;

Емпатія — здатність розуміти емоційні переживання інших людей;

Розпізнавання емоцій інших осіб — вміння виявляти та інтерпретувати емоційні сигнали у соціальних ситуаціях.

Методика включає 30 тверджень, що оцінюються за шкалою відповідей. Респонденти заповнюють бланк відповідей, а отримані бали інтерпретуються відповідно до п'яти зазначених шкал. Метою застосування є визначення загального рівня емоційного інтелекту та особливостей його структури у респондентів. [19]

Перед початком інтерпретації емпіричних результатів важливо оцінити **надійність використаних психодіагностичних методик**, що забезпечує валідність подальших висновків. Одним із загальноприйнятих статистичних інструментів для визначення внутрішньої узгодженості шкал є **коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха** (Cronbach's Alpha), який дозволяє оцінити, наскільки послідовно окремі пункти опитувальника вимірюють одне й те саме поняття або конструкт.

Обчислення цього коефіцієнта є критично важливим у контексті дослідження психологічних характеристик, оскільки воно підтверджує **внутрішню узгодженість шкали та стабільність результатів**. У межах даного дослідження коефіцієнт Кронбаха було розраховано для кожної з використаних методик, що дозволяє емпірично перевірити якість інструментарію та забезпечити коректність наступного аналізу змінних.

Згідно з науковими підходами, значення  $\alpha > 0.70$  вважається прийнятним рівнем надійності,  $\alpha > 0.80$  — добрим, а  $\alpha > 0.90$  — високим. У цьому підрозділі подано результати розрахунків та короткий аналіз відповідності шкал критеріям внутрішньої надійності.

Табл.2.1.

**Коефіцієнти внутрішньої надійності ( $\alpha$  Кронбаха) для субшкал методики емоційного інтелекту за Н. Холлом**

Субшкала	Cronbach's $\alpha$
Емоційна обізнаність	0.748
Управління власними емоціями	0.689

Самомотивація	0.754
Емпатія	0.886
Розпізнавання емоцій інших людей	0.81
Загальний показник методики	0.93

Емоційна обізнаність ( $\alpha = 0.748$ )

Отримане значення свідчить про **достатню внутрішню узгодженість** субшкали. Це дає підстави вважати, що твердження, які стосуються здатності респондента усвідомлювати власні емоційні стани, є логічно взаємопов'язаними та вимірюють один конструкт. Такий рівень  $\alpha$  є прийнятним у психометричній практиці й дозволяє довіряти інтерпретації результатів за цією шкалою.

Управління власними емоціями ( $\alpha = 0.689$ )

Значення  $\alpha$  Кронбаха дещо **нижче за загальноприйнятий поріг 0.70**, що формально вказує на граничну внутрішню узгодженість. Однак, зважаючи на **психологічну специфіку субшкали**, цей результат варто інтерпретувати обережно. Управління емоціями — це **глибокий і багаторівневий процес**, який потребує від респондента високого рівня **саморефлексії, щирості та відкритості** у відповідях. Низький рівень усвідомленості або **тенденція до соціально бажаних відповідей** можуть впливати на статистичну згуртованість тверджень. Отже, незначне відхилення  $\alpha$  у бік нижчих значень у цьому випадку є очікуваним і **не знижує загальну надійність шкали** в контексті цілісного аналізу.

Самомотивація ( $\alpha = 0.754$ )

Ця шкала демонструє **стійку та прийнятну внутрішню узгодженість**. Отримане значення  $\alpha$  дозволяє зробити висновок, що усі твердження, що входять до цієї субшкали, надійно відображають здатність до самостійної активізації поведінки, постановки цілей і мобілізації зусиль, що є одним із важливих компонентів емоційного інтелекту.

Емпатія ( $\alpha = 0.886$ )

Рівень  $\alpha$  Кронбаха вказує на **високу внутрішню надійність шкали**. Це свідчить про те, що показник емпатії — як здатності розуміти й емоційно резонувати з іншими людьми — був вимірний послідовно й узгоджено, а сама шкала функціонує як ефективний психодіагностичний інструмент.

Розпізнавання емоцій інших людей ( $\alpha = 0.810$ )

Дане значення свідчить про **добру надійність** субшкали. Отримані відповіді є внутрішньо узгодженими, а твердження — такими, що логічно описують одну психологічну характеристику. Це дозволяє із впевненістю інтерпретувати результати як показники здатності до розпізнавання емоцій у соціальних взаємодіях.

Загальний показник по методиці ( $\alpha = 0.930$ )

Загальний рівень  $\alpha$  Кронбаха для всієї методики становить **0.930**, що свідчить про **високу загальну надійність інструменту**. Це дає підстави вважати, що всі шкали взаємопов'язані та разом утворюють узгоджене ціле. Враховуючи це, навіть **незначне відхилення субшкали “управління емоціями”** від нормативного рівня  $\alpha$  може бути прийняте як допустиме. Поясненням цьому є, по-перше, **загальна статистична узгодженість усієї методики**, а по-друге — складність предмета вимірювання. Питання, пов'язані з емоційною регуляцією, є **найбільш інтимними**, часто супроводжуються **внутрішнім запереченням, розгубленістю або неготовністю до самопізнання**, що обумовлює **суб'єктивну неточність у відповідях**. Відтак, отримані дані можуть бути визнані надійними в межах дослідження.

**Методика «ЕМІн» для діагностики емоційного інтелекту**

**Автор:** Д.В. Люсін (2004)

Методика «ЕМІн» — це стандартизований психодіагностичний інструмент, створений для вимірювання рівня розвитку емоційного інтелекту особистості. Вона ґрунтується на диференційованому підході до

структури емоційного інтелекту, що передбачає розділення його на **внутрішньоособистісний** та **міжособистісний** компоненти.

Структура методики:

Опитувальник містить 46 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, де респондент вказує ступінь своєї згоди або незгоди.

Шкали методики:

1. Усвідомлення власних емоцій
2. Керування власними емоціями
3. Контроль вираження емоцій
4. Розуміння емоцій інших людей
5. Керування емоційним станом інших людей

Ці п'ять шкал об'єднуються у два інтегральні фактори:

- **Внутрішньоособистісний емоційний інтелект** — відображає здатність людини розпізнавати, усвідомлювати і регулювати власні емоційні стани;
- **Міжособистісний емоційний інтелект** — демонструє рівень розуміння емоцій інших людей і вміння взаємодіяти з ними, впливаючи на їхній емоційний стан.

Психометричні властивості

Методика «ЕмІн» має високу **надійність** (коефіцієнт альфа-Кронбаха для більшості шкал  $> 0,70$ ) та **валідність**, підтверджену в низці емпіричних досліджень. Вона адаптована до різних вікових та професійних груп.[18]

Для перевірки психометричних властивостей методики «ЕмІн» (Д. Люсін, 2004) було проведено аналіз внутрішньої узгодженості окремих субшкал, що формують структуру емоційного інтелекту. Як відомо, даний інструмент вимірює як **внутрішньоособистісний**, так і **міжособистісний емоційний інтелект**, а також окремі складові, такі як **розуміння емоцій**, **управління емоціями** та загальний рівень ЕІ. Для оцінки надійності використовувався коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, який дозволяє виявити ступінь внутрішньої узгодженості тверджень у межах кожної шкали.

Табл.2.2.

**Коефіцієнти внутрішньої надійності ( $\alpha$  Кронбаха) за субшкалами методики «ЕІн» (Д. Люсін, 2004)**

<b>Субшкала</b>	<b>Cronbach's <math>\alpha</math></b>
Міжособистісний емоційний інтелект	0.889
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	0.827
Розуміння емоцій	0.867
Управління емоціями	0.848
Загальний емоційний інтелект	0.915

Міжособистісний емоційний інтелект ( $\alpha = 0.889$ ). Показник свідчить про високу надійність шкали, що підтверджує узгоджене сприйняття респондентами емоційної взаємодії з іншими людьми.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект ( $\alpha = 0.827$ ). Значення  $\alpha$  вказує на добрий рівень узгодженості, що дозволяє вважати шкалу надійною для оцінки емоційного саморозуміння.

Розуміння емоцій ( $\alpha = 0.867$ ). Висока внутрішня узгодженість тверджень свідчить про стабільність вимірювання здатності усвідомлювати власні емоції.

Управління емоціями ( $\alpha = 0.848$ ). Надійність субшкали є достатньо високою, хоча показник може знижуватись через чутливість теми до соціально бажаних відповідей і складність саморефлексії.

Загальний емоційний інтелект ( $\alpha = 0.915$ ). Інтегральний показник методики є високонадійним, що підтверджує її цілісність та валідність для подальшого аналізу.

**Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

Автори оригінальної методики: G. Zimet, N. Dahlem, S. Zimet, G. Farley (1988)

Українська адаптація: Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік (2023)

Мета методики: Оцінка суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки з боку трьох джерел: сім'ї, друзів та значущих інших.

Структура шкали:

MSPSS складається з 12 тверджень, розподілених на три субшкали:

- Сім'я (Family) – 4 пункти
- Друзі (Friends) – 4 пункти
- Значущі інші (Significant Other) – 4 пункти

Респонденти оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта, де 1 – «повністю не згоден», а 7 – «повністю згоден». [15]

Для перевірки психометричних характеристик використовуваного інструменту було проведено аналіз внутрішньої узгодженості шкал MSPSS. Для цього використовувався розрахунок коефіцієнта надійності  $\alpha$  Кронбаха, який дозволяє оцінити ступінь взаємозв'язку тверджень усередині кожної підшкали та шкали загалом. Отримані результати наведено нижче.

Табл.2.3

**Коефіцієнти внутрішньої надійності ( $\alpha$  Кронбаха) за субшкалами багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

Субшкала	Cronbach's $\alpha$
Сім'я	0.726
Друзі	0.914
Близькі люди	0.906
Загальний інтегральний показник	0.887

**Субшкала «Сім'я» ( $\alpha = 0.726$ ).** Отримане значення вказує на прийнятний рівень внутрішньої узгодженості тверджень, що стосуються сприйняття підтримки з боку сім'ї. Респонденти демонструють узгоджені відповіді в межах цієї категорії, що дозволяє розглядати показник як надійний індикатор даного джерела соціальної підтримки.

**Субшкала «Друзі» ( $\alpha = 0.914$ ).** Високе значення  $\alpha$  свідчить про відмінну внутрішню надійність. Це вказує на те, що твердження субшкали

чітко вимірюють сприйняття соціальної підтримки саме від друзів, а респонденти демонструють послідовні оцінки в межах цієї теми.

**Субшкала «Близькі люди» (Significant Other) ( $\alpha = 0.906$ ).** Так само, як і попередній показник, це значення  $\alpha$  вказує на **високу узгодженість тверджень**, що стосуються підтримки від значущих інших (наприклад, партнера, наставника, довіреної особи). Надійність шкали дозволяє достовірно інтерпретувати результати як показники індивідуального сприйняття близьких стосунків.

**Загальний інтегральний показник MSPSS ( $\alpha = 0.887$ ).** Загальна внутрішня узгодженість шкали є **високою**, що підтверджує, що всі субшкали (сім'я, друзі, близькі люди) утворюють **цілісний вимір соціальної підтримки**. Такий рівень  $\alpha$  дозволяє стверджувати, що методика є статистично надійною і може бути застосована для вимірювання загального рівня сприйнятої соціальної підтримки у вибраній вибірці.

### **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)**

Автори: Шелдон Коен, Томас Камарк, Робін Мермелштейн (1983)  
Українська адаптація: Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. (2022)[16]

Мета методики: Оцінка суб'єктивного сприйняття стресу, тобто того, наскільки особа вважає своє життя непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим протягом останнього місяця.

Теоретичне підґрунтя: Методика базується на когнітивно-опосередкованій теорії стресу Р. Лазаруса, згідно з якою реакція людини на стресову подію визначається її суб'єктивною оцінкою ситуації та власних ресурсів для подолання труднощів.

Структура шкали:

PSS-10 складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: 0 – «ніколи»

1 – «майже ніколи»

2 – «іноді»

3 – «доволі часто»

4 – «дуже часто»

Інтерпретація результатів:

0–13 балів: низький рівень сприйнятого стресу

14–26 балів: помірний рівень сприйнятого стресу

27–40 балів: високий рівень сприйнятого стресу

Підшкали:

Сприйняття безпорадності: питання 1, 2, 3, 6, 9, 10

Відсутність самоефективності: питання 4, 5, 7, 8

### **Коефіцієнт надійності для шкали PSS-10**

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали сприйнятого стресу (PSS-10) було розраховано коефіцієнт  $\alpha$  Кронбаха, який становить **0.845**. Це значення свідчить про **високу надійність** опитувальника, що відповідає загальноприйнятим психометричним критеріям ( $\alpha > 0.80$  — добрий рівень надійності).

Табл.2.4.

### **Коефіцієнт внутрішньої надійності ( $\alpha$ Кронбаха) для шкали сприйнятого стресу (PSS-10)**

Методика	Cronbach's $\alpha$
Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)	0.845

Отриманий результат дозволяє зробити висновок, що твердження шкали є взаємопов'язаними та узгодженими між собою, тобто опитувальник достовірно вимірює суб'єктивне відчуття напруги, неконтрольованості та тривожності, пов'язаної з життєвими обставинами. Таким чином, PSS-10 у межах цього дослідження може бути застосована як надійний інструмент оцінки рівня сприйнятого стресу серед респондентів.

### **Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)**

Автори адаптації: Климаська М.Б., Галецька І.І. (2019)

Оригінальна методика: Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, William B. Swann (2003).

Мета методики: Оцінка п'яти основних рис особистості відповідно до моделі “Big Five” у стислому форматі. TIPI-UKR забезпечує можливість швидкого психологічного скринінгу з мінімальним навантаженням на респондента.

Фактори особистості, що діагностуються:

1. Екстраверсія
2. Дружелюбність
3. Добросовісність
4. Емоційна стабільність (нейротизм – зворотній полюс)
5. Відкритість новому досвіду

Структура методики: Опитувальник складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта (від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден»). Кожному фактору відповідає по два твердження — пряме і зворотне (із інверсією при підрахунку балів).

Психометричні характеристики української адаптації:

- Екстраверсія —  $\alpha = 0,60$
- Дружелюбність —  $\alpha = 0,60$
- Добросовісність —  $\alpha = 0,73$
- Емоційна стабільність —  $\alpha = 0,44$
- Відкритість новому досвіду —  $\alpha = 0,74$

Також підтверджено високу ретестову надійність та конструктну валідність через кореляції з методиками: «Локатор великої п'ятірки» (Бурлачук, Корольов) та опитувальником А.Хромова.[17]

У процесі аналізу надійності Української адаптації короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR було зафіксовано низькі значення коефіцієнта внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  Кронбаха) для окремих шкал. Проте, на нашу думку, використання  $\alpha$  Кронбаха як єдиного критерію надійності для цього інструменту є методологічно недоречним.

По-перше, кожен фактор у TIPI-UKR представлений лише двома твердженнями, що суттєво обмежує застосування  $\alpha$  Кронбаха як статистичного індикатора, оскільки цей коефіцієнт є чутливим до кількості елементів у шкалі й не є валідним при дуже коротких шкалах. По-друге, методика повністю базується на суб'єктивній самооцінці, що зумовлює високу варіативність відповідей та вплив соціально бажаних реакцій, особливо при швидкому заповненні.

Водночас TIPI-UKR є адаптованим, апробованим та психометрично обґрунтованим інструментом, що широко використовується в сучасних українських психологічних дослідженнях. Згідно з результатами валідизації, ця методика демонструє прийнятну конструктну та змістову валідність і визнається придатною для використання у великих вибірках або коли необхідна стислий вимір особистісних рис.

Враховуючи зазначене, ми прийняли рішення залишити цю методику в межах дослідження, оскільки вона є інформативною в комплексній моделі, але утриматись від формування остаточних аналітичних висновків, заснованих виключно на її результатах.

Табл.2.5.

**Коефіцієнти внутрішньої надійності ( $\alpha$  Кронбаха) за субшкалами методики TIPI-UKR**

Субшкала	Cronbach's $\alpha$
Екстраверсія	0.384
Дружелюбність	0.663
Добросовісність	0.666
Емоційна стабільність	0.501
Відкритість до нового досвіду	0.646

Розрахунок коефіцієнтів  $\alpha$  Кронбаха для окремих субшкал короткого п'ятифакторного опитувальника TIPI-UKR показав, що жоден з показників не досягнув нормативного порогу надійності ( $\alpha \geq 0.70$ ). Найнижчі значення зафіксовано для субшкали екстраверсії ( $\alpha = 0.384$ ) та емоційної стабільності ( $\alpha = 0.501$ ), що свідчить про низьку внутрішню узгодженість відповідей.

Однак варто зазначити, що структура ТІРІ передбачає лише два твердження на кожному рисі, що значно обмежує ефективність застосування  $\alpha$  Кронбаха як оцінювального критерію. У поєднанні з повністю суб'єктивною природою самооцінки, це створює методологічні передумови для коливань у значеннях  $\alpha$ , особливо при використанні в невеликих або змішаних вибірках.

Зважаючи на вищенаведене, ми приймаємо рішення залишити цю методику у структурі дослідження — з огляду на її адаптованість, валідність та широке застосування у вітчизняній психології. Водночас узагальнені аналітичні висновки не формуватимуться виключно на її основі. Аналіз результатів ТІРІ-UKR розглядатиметься як ілюстративний, з фокусом на тенденції, а не статистичну достовірність.

Крім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні використовувалася авторська анкета, розроблена для збору соціально-демографічної та контекстної інформації про учасників. Анкета містила закриті та напіввідкриті питання, що дозволило врахувати індивідуальні особливості та зовнішні чинники, які можуть впливати на емоційний інтелект та адаптацію особистості.

Основні питання анкети включали: вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, рівень освіти, поточний рівень матеріального забезпечення. Окремий блок порушував питання щодо контексту проживання у воєнний час, зокрема:

- Яким є Ваш статус щодо місця проживання у зв'язку з війною?
- Якщо ви залишилися в Україні, вкажіть будь ласка, в якій частині країни ви зараз перебуваєте?
- Якщо ви переїхали за кордон, вкажіть, будь ласка, в яку частину світу ви переїхали?

Респонденти також мали змогу оцінити:

- Ваш рівень адаптації до поточного середовища;

- Рівень емоційної зрілості (самооцінка власної емоційної компетентності).

Особливу увагу в анкеті приділено відкритому питанню:

Що найбільше допомагає вам зберігати емоційну рівновагу в часи змін?

Це питання дозволило отримати якісні дані, що розкривають індивідуальні психологічні стратегії самопідтримання та внутрішню підтримку учасників дослідження.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі магістерської роботи було представлено методологічне підґрунтя емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту в психологічній адаптації вимушено переміщених осіб. Сформульовано вибірку, окреслено дослідницькі питання та обґрунтовано доцільність використання комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити емоційні, когнітивні, адаптаційні та особистісні змінні в умовах травматичного досвіду.

Дослідження було проведено серед 101 респондента, які були розподілені на дві групи: експериментальну — особи з досвідом вимушеного переміщення, та контрольну — ті, хто залишався у звичному середовищі. Вибірка формувалась за принципом цільової репрезентативності, що забезпечило охоплення широкого спектру соціальних, вікових та життєвих обставин.

Для реалізації дослідження було використано низку валідизованих психодіагностичних інструментів:

Методика Н. Холла та опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна — для діагностики структури емоційного інтелекту;

MSPSS — для вимірювання сприйняття соціальної підтримки;

PSS-10 — як показник суб'єктивного рівня стресу (обраного як індикатора адаптації);

TIPI-UKR — для оцінки п'ятифакторної моделі особистості;

Авторська анкета — для збору соціодемографічних та якісних даних.

Проведена психометрична експертиза дозволила підтвердити внутрішню надійність більшості використаних інструментів (зокрема,  $\alpha$  Кронбаха  $\geq 0.80$  для загальних шкал EI, MSPSS та PSS-10), що свідчить про високу якість інструментарію.

Таким чином, у другому розділі сформовано надійне методологічне підґрунтя для перевірки гіпотез щодо зв'язку між емоційним інтелектом та адаптаційними характеристиками ВПО. Це дозволяє перейти до аналізу отриманих результатів та побудови обґрунтованих психологічних рекомендацій щодо розвитку EI як ресурсу адаптації.

### РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПО

#### 3.1. Описовий та порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб

На першому етапі статистичної обробки емпіричних даних було здійснено **описовий аналіз**, який дозволив сформулювати загальне уявлення про характеристики вибірки та базові показники змінних, що досліджувались. Зокрема, було обчислено **середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення** за ключовими шкалами, що входили до структури використаних психодіагностичних методик. Описова статистика виступає важливою основою для подальших етапів аналізу, оскільки дозволяє виявити наявність зміщень, розкид даних, а також потенційні аномалії у відповідях, що можуть впливати на інтерпретацію результатів.

Табл. 3.1.

#### Описові статистичні показники за шкалами емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

iptives

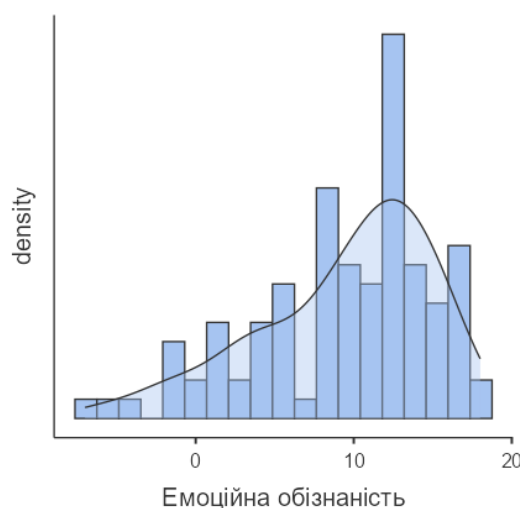
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	ЕІ за Холлом
N	101	101	101	101	101	101
Пропущено	0	0	0	0	0	0
Середнє	9.40	2.59	6.55	8.00	7.21	33.8
Медіана	11	3	7	10	8	39
Стандартне відхилення	5.58	5.98	6.29	7.24	6.39	26.1

Мінімум	-7	-10	-10	-11	-14	-34
Максимум	18	18	18	18	18	86

Отримані значення слугуватимуть відправною точкою для подальших процедур — таких як кореляційний, порівняльний та регресійний аналіз.

### **Емоційна обізнаність**

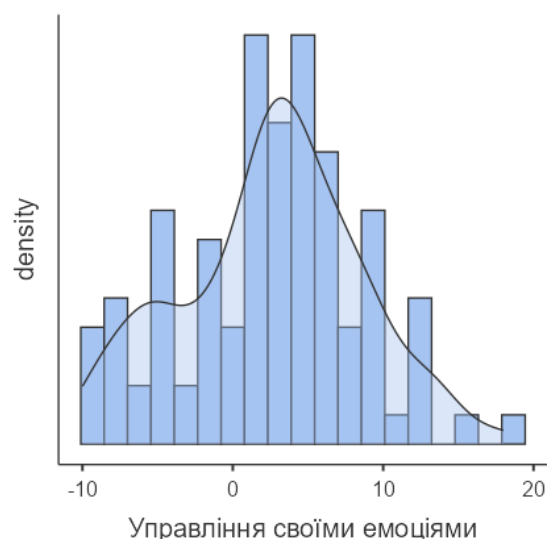
Розподіл балів за шкалою емоційної поінформованості демонструє асиметрію з переважанням середніх і низьких значень. Середнє значення — 9,40 — відповідає нижній межі середнього рівня за методом N. Зал. 3.1). (Рис.3.1).



*Рис.3.1.* Розподіл результатів за шкалою «Емоційна обізнаність» (методика Н. Холла)

### **Управління своїми емоціями**

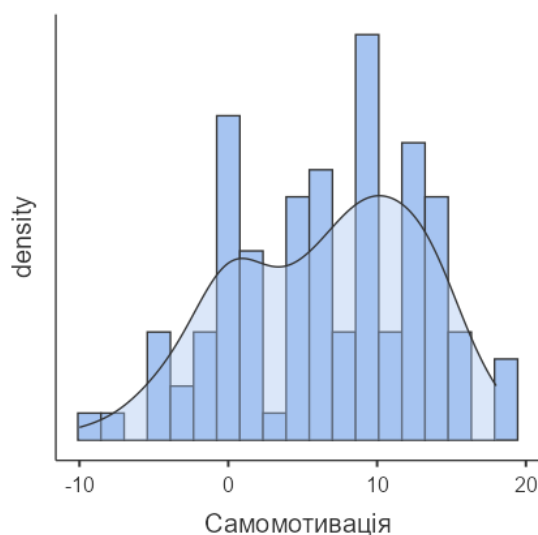
Розподіл майже симетричний, але більшість значень нижче 5 балів. Середній показник ( $M = 2,59$ ) значно нижчий від референтної норми, що свідчить про низький рівень саморегуляції у значної частини учасників, ймовірно, внаслідок емоційного виснаження або стресу (рис. 3.2).



*Рис.3.2* Розподіл результатів за шкалою «Управління своїми емоціями» (методика Н. Холла)

### **Самомотивація**

Бімодальний розподіл свідчить про розшарування вибірки: частина учасників має високу внутрішню мотивацію, інші — знижені показники. Середнє ( $M = 6.55$ ) на межі низького і середнього рівня, що свідчить про неоднорідність мотиваційної сфери (Рис. 3.3).



*Рис.3.3* Розподіл результатів за шкалою «Самомотивація» (методика Н. Холла)

### **Емпатія**

Результати зміщені у бік найвищих значень. Середній показник знаходиться в межах норми, але більша мінливість ( $\sigma = 7,24$ ) вказує на

індивідуальні відмінності в емпатичній чутливості. Загалом у більшості респондентів збережено чи достатню здатність до емпатії (рис. 3.4).

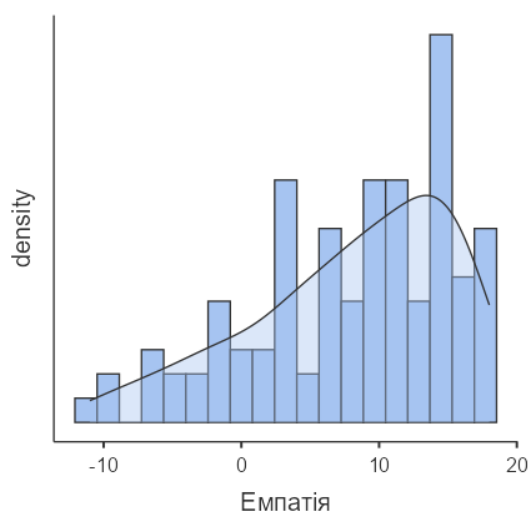


Рис. 3.4 Розподіл результатів за шкалою «Емпатія» (методика Н. Холла)

### **Розпізнавання емоцій інших людей**

Гістограма демонструє широкий розподіл з концентрацією в середньо-низьких зонах. Середнє ( $M = 7.21$ ) — на межі середнього рівня. Для частини вибірки простежується знижена здатність до емоційного розпізнавання, що може впливати на якість міжособистісних контактів (Рис. 3.5).

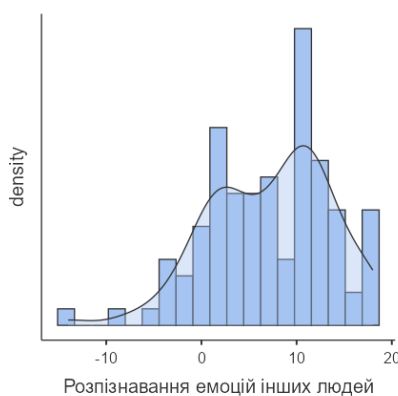
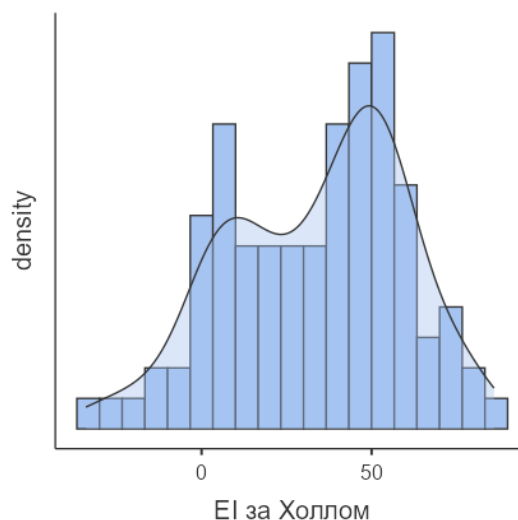


Рис. 3.5 Розподіл результатів за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей»

### **Інтегральний показник емоційного інтелекту**

Розподіл має асиметричну форму, що свідчить про неоднорідність вибірки. Середнє значення становить 33,8, що відповідає нижній межі середнього рівня за офіційними довідковими даними. Висока варіабельність оцінок (до 86) свідчить про значні індивідуальні контрасти, ймовірно,

обумовлені особистісними відмінностями та впливом стресових життєвих обставин (рис. 3.6).



*Рис.3.6* Розподіл інтегрального показника емоційного інтелекту за Н. Холлом

Отримані описові статистики та графічний аналіз розподілу результатів дозволяють зробити висновок про варіативність рівня розвитку емоційного інтелекту у вибірці. Жодна з підшкал не демонструє ідеальної симетрії чи нормального розподілу, що відбиває емоційну неоднорідність досліджуваної групи. Найнижчі бали отримані за шкалою управління емоціями, тоді як емпатія та розпізнавання емоцій залишаються відносно стабільними рівнями. Інтегральні показники підтверджують загальну тенденцію до середньо-низького рівня емоційної адаптивності.

### **Аналіз рівнів соціальної підтримки за методикою MSPSS**

Методика MSPSS дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки з трьох ключових джерел: **родина, друзі та близькі (значущі) люди**, а також розрахувати **інтегральний показник** загального сприйняття підтримки. У нашому дослідженні було здійснено аналіз описових статистик і графічну інтерпретацію розподілу результатів по кожній шкалі.

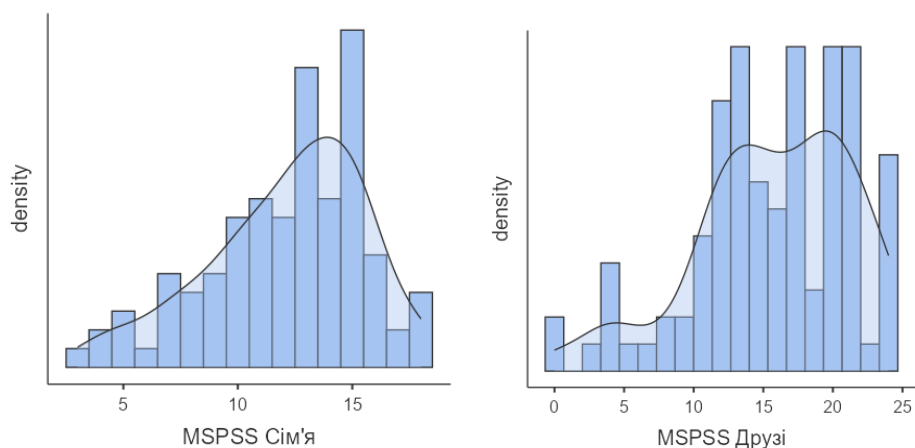
	<b>MSPSS Сім'я</b>	<b>MSPSS Друзі</b>	<b>MSPSS Близькі люди</b>	<b>MSPSS інтегральний</b>
<b>N</b>	101	101	101	101
<b>Середнє</b>	12.1	15.7	22.3	50.2
<b>Медіана</b>	13	16	25	52
<b>Стандартне відхилення</b>	3.42	5.65	6.02	11.8
<b>Мінімум</b>	3	0	4	11
<b>Максимум</b>	18	24	30	72

### **MSPSS: Сім'я**

Розподіл значень має помірну асиметрію вправо, з концентрацією відповідей у зоні 12–16 балів. Це свідчить про середній та вище середнього рівень сприйняття підтримки з боку родини. Незначна частка респондентів демонструє нижчі оцінки, що може бути пов'язано з фізичною або емоційною дистанцією внаслідок війни чи вимушеної міграції (Рис. 3.7).

### **Субшкала «Друзі»**

Розподіл є полімодальним, з вираженою концентрацією у верхньому діапазоні (17–24 бали). Це вказує на високий рівень суб'єктивної підтримки від друзів для більшості учасників. Проте наявність нижніх оцінок у вибірці відображає індивідуальні відмінності в соціальних зв'язках або соціальній ізоляції окремих респондентів (Рис. 3.7).



*Рис.3.7* Розподіл результатів за субшкалою «Сім'я» та «Друзі» (MSPSS)

### Підшкала «Близькі люди»

Гістограма показує асиметричний розподіл з переважанням високих значень, а також частоту піків у верхній зоні (25-30 пікселів). Це свідчить про постійне почуття підтримки із боку значних людей (партнерів, наставників, емоційно значимих особистостей). Результати показують, що більшість учасників такі відносини є важливим ресурсом стабільності (рис. 3.8).

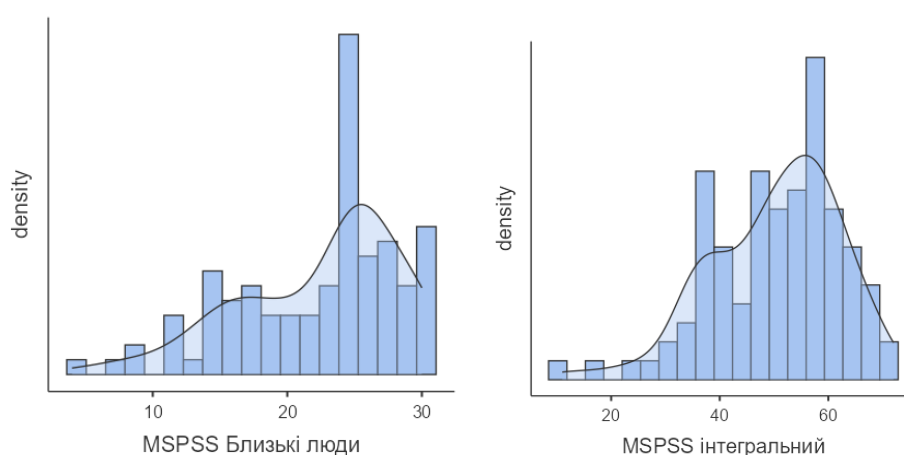


Рис.3.8 Розподіл результатів за субшкалою «Близькі люди» та інтегрального показника соціальної підтримки (MSPSS)

### Інтегральний індикатор MSPSS

Розподіл має виражену асиметрію з домінуванням у зоні високих значень (понад 50 балів). Середній рівень сприйняття соціальної підтримки високий, що свідчить про загальне позитивне сприйняття соціального середовища як ресурсу. Однак наявність респондентів із нижчими показниками потребує особливої уваги при подальшому аналізі (рис. 3.8).

### Описові статистики за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна

Загальна описова статистика за методом «Еміна» Результати Д.Луциної свідчать про помірно високий рівень емоційного інтелекту в учасників вибірки. емоційний профіль з помірною мінливістю, який буде детально проаналізовано під час подальшого обговорення кожної підшкали (Табл.3.2).

**Описові статистики за шкалами методики емоційного інтелекту  
«ЕмІн» Д. Люсіна (2004)**

tripives

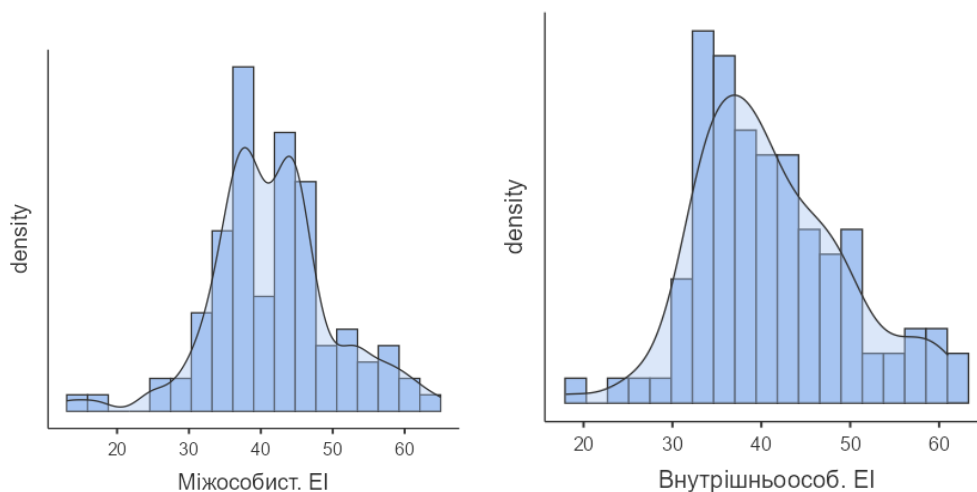
	<b>Міжособист. ЕІ</b>	<b>Внутрішньоособ. ЕІ</b>	<b>Розуміння емоцій</b>	<b>Управління емоціями</b>	<b>Загальний ЕІ</b>
<b>N</b>	101	101	101	101	101
<b>Середнє</b>	41.7	41.1	41.3	41.5	82.8
<b>Медіана</b>	41	40	41	40	81
<b>Стандартне відхилення</b>	8.70	8.39	8.34	8.64	15.7
<b>Мінімум</b>	13	18	18	17	35
<b>Максимум</b>	65	61	61	65	126

**Міжособистісний емоційний інтелект**

Середнє значення за шкалою МЕІ становить 41.7 бала, що відповідає 5 ступеню згідно з нормативними таблицями. Це вказує на середній рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту – здатності розуміти, інтерпретувати й ефективно реагувати на емоційні стани інших людей. (Рис.3.9).

**Внутрішньоособистісний емоційний інтелект**

Середнє значення 41.1 бала відповідає 5 ступеню, що також відображає середній рівень усвідомлення, контролю та розуміння власних емоцій. Це свідчить про базову сформованість внутрішньої емоційної рефлексії у більшості респондентів. (Рис.3.9).



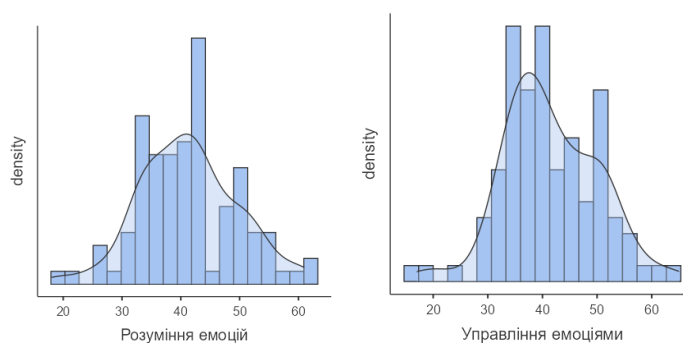
*Рис. 3.9* Розподіл результатів за шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» та «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» (ЕМІн)

### **Розуміння емоцій**

Отримане середнє значення 41,3 бала за шкалою розуміння емоцій відповідає 5-й стіні, що свідчить про середній рівень емоційного пізнання - здатність усвідомлювати походження та наслідки емоцій як своїх, так і інших. (Рис. 3.10)

### **Управління емоціями**

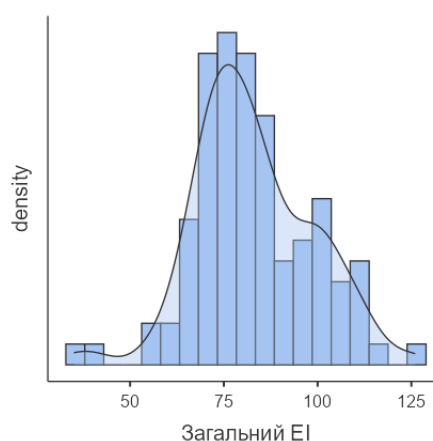
Середнє значення 41,5 бала відповідає 5-бальній шкалі, що також класифікується як середній рівень емоційної саморегуляції. Це означає, що учасники здатні до базового контролю емоційних реакцій, але без стійких ознак високої зрілості у цій галузі. (Рис. 3.10)



*Рис.3.10* Розподіл за шкалою «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями»

### **Загальний емоційний інтелект**

Середній інтегральний бал 82,8 бала немає прямого стенографического еквівалента у наведеній таблиці, проте, враховуючи середні значення кожної субшкали, можна дійти невтішного висновку, що загальний емоційний інтелект більшості респондентів перебуває в середньому рівні.



*Рис.3.11* Розподіл загального показника емоційного інтелекту (ЕмІн)

### **Описові статистики за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)**

Середнє значення стресу, що сприймається, становить 21,5 бала, що згідно з референтними шкалами методики PSS-10 відноситься до помірному рівня стресу (14-26 балів). Медіана дорівнює 22, стандартне відхилення - 6,20, а варіація відповідає діапазону від 3 до 35 балів. Це свідчить про помірну неоднорідність у переживанні емоційного стресу у вибірці.

Табл.3.3

### **Описові статистики за шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)**

Descriptives	
	Стрес
<b>N</b>	101
<b>Середнє</b>	21.5
<b>Медіана</b>	22

Стандартне відхилення	6.20
Мінімум	3
Максимум	35

Гістограма розподілу має двосторонній характер, що може свідчити про існування двох підгруп з різною чутливістю до стресових факторів: одна з нижчою, інша з більш високим сприйняттям стресу. Більшість респондентів зосереджено у середньому діапазоні (18–26 балів), що підтверджує стійкий помірний рівень стресу (Рис.3.11).

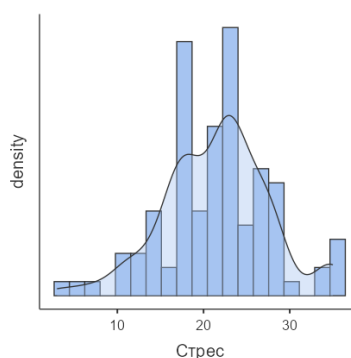


Рис.3.11 Показники сприйнятого стресу в загальній вибірці за методикою PSS-10

Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR) використовується для експрес-оцінки таких базових рис: екстраверсії, доброзичливості, добросовісності, емоційної стабільності та відкритості до нового досвіду. Кожна шкала складається лише з двох суджень, що робить її інструментом суб'єктивного самооцінювання, чутливим до моментального емоційного стану респондента.

Табл.3.4

### Описові статистики за шкалами української адаптації короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR)

tives

	Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
N	101	101	101	101	101
Середнє	9.21	10.4	9.02	8.22	10.2

<b>Медіана</b>	9	11	9	8	10
<b>Стандартне відхилення</b>	2.32	2.32	2.33	2.56	2.39
<b>Мінімум</b>	3	3	5	3	4
<b>Максимум</b>	14	14	13	14	14

Отримані показники загалом відповідають середньому рівню вираженості рис, однак через мінімальну кількість пунктів у кожній шкалі (по 2) та виключно суб'єктивний характер відповідей, коефіцієнти внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  Кронбаха) за більшістю факторів виявилися нижчими від нормативного рівня.

TIPI-UKR не є діагностичним інструментом, а радше використовується для швидкого орієнтування в індивідуальному профілі особистості. Через це узагальнюючі висновки на основі лише цієї методики робити недоцільно, однак результати можуть бути використані як контекстна інформація у поєднанні з іншими психодіагностичними даними.

### **Аналіз за шкалами української адаптації короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR)**

Результати за шкалами TIPI показують такі середні значення: екстраверсія - 9,21, товариськість - 10,4, сумлінність - 9,02, емоційна стійкість - 8,22, відкритість нового досвіду - 10,2. Оцінка проводилась у діапазоні від 2 до 14 балів (Табл.3.5)

Табл.3.5.

### **Описові статистики за шкалами TIPI-UKR (українська адаптація)**

tives

	<b>Екстраверсія</b>	<b>Дружелюбність</b>	<b>Добросовісність</b>	<b>Емоційна стабільність</b>	<b>Відкритість новому досвіду</b>
<b>N</b>	101	101	101	101	101
<b>Mean</b>	9.21	10.4	9.02	8.22	10.2
<b>Медіана</b>	9	11	9	8	10

<b>Стандартне відхилення</b>	2.32	2.32	2.33	2.56	2.39
<b>Мінімум</b>	3	3	5	3	4
<b>Максимум</b>	14	14	13	14	14

Найнижчий бал зафіксований за шкалою емоційної стійкості, що може свідчити про підвищену чутливість до стресу, емоційну вразливість чи нестабільність в умовах невизначеності.

Вищі цінності демонструють дружелюбність та відкритість нового досвіду. Це повністю відповідає контексту дослідження: частина респондентів перебуває у ситуації міграції, що вже передбачає готовність приймати нові умови, досвід, культуру та адаптуватися до змін. Сам факт еміграції може бути об'єктивним проявом відкритості нового досвіду, а високий рівень за цією шкалою може бути підтвердженням психологічної готовності до змін.

Однак важливо враховувати, що ТІРІ - це метод суб'єктивної самооцінки, де кожна шкала представлена лише двома твердженнями. Це знижує точність вимірів, тому отримані дані слід трактувати як приблизні. Вони можуть відбивати й не так реальні риси особистості, скільки сприйняття людиною себе. У цьому сенсі важливо не робити остаточних висновків, ґрунтуючись виключно на ТІРІ, а використовувати ці результати у поєднанні з іншими шкалами.

### **Порівняльний аналіз**

Для перевірки статистично значущих відмінностей між двома незалежними групами респондентів було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (Independent Samples Test). Даний метод дозволяє оцінити, чи різняться середні значення певних психологічних показників (наприклад, рівнів емоційного інтелекту, стресу, соціальної підтримки тощо) в залежності від умов життя або інших чинників (зокрема, досвіду еміграції).

Табл.3.6

**Результати перевірки нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро–Вілка для шкал емоційного інтелекту (методика Н. Холла)**

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	W	p
<b>Емоційна обізнаність</b>	0.937	<.001
<b>Управління своїми емоціями</b>	0.983	0.207
<b>Самомотивація</b>	0.981	0.158
<b>Емпатія</b>	0.935	<.001
<b>Розпізнавання емоцій інших людей</b>	0.972	0.029
<b>ЕІ за Холлом</b>	0.976	0.057

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Перевірка нормальності розподілу змінних з використанням тесту Шапіро-Вилка показала, що для шкал емоційної поінформованості ( $p < 0,001$ ), емпатії ( $p < 0,001$ ) та розпізнавання емоцій інших людей ( $p = 0,029$ ) припущення про нормальність не виконалося. У той час як шкали управління власними емоціями, самомотивації та загального ЕІ за Холлом не мають статистично значущих відхилень ( $p > 0,05$ ), що дозволяє вважати їх розподіл умовно нормальним. Надалі потрібно використовувати непараметричний показник. (Табл.3.7).

Табл.3. 7

**Результати перевірки гомогенності дисперсій за критерієм Левене для шкал емоційного інтелекту (методика Н. Холла)**

Homogeneity of Variances Test (Levene's)				
	F	df	df2	p
<b>Емоційна обізнаність</b>	0.984	1	99	0.324
<b>Управління своїми емоціями</b>	0.107	1	99	0.744
<b>Самомотивація</b>	0.113	1	99	0.737
<b>Емпатія</b>	1.875	1	99	0.174
<b>Розпізнавання емоцій інших людей</b>	0.235	1	99	0.629
<b>ЕІ за Холлом</b>	0.343	1	99	0.559

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Результати тесту Левене свідчать про те, що для всіх шкал емоційного інтелекту, включених у дослідження (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей та загальний індекс EI), не виявлено статистично значущих порушень гомогенності дисперсій (усі  $p > 0.05$ ). Це дозволяє застосовувати параметричні методи порівняння, зокрема t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Табл. 3.8

**Результати порівняльного аналізу між контрольною та експериментальною групами за допомогою U-критерію Манна-Вітні (методика Н. Холла)**

Independent Samples T-Test

		Statistic	p
<b>Емоційна обізнаність</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1181	0.524
<b>Управління своїми емоціями</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1168	0.468
<b>Самомотивація</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1033	0.099
<b>Емпатія</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1187	0.549
<b>Розпізнавання емоцій інших людей</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1274	0.997
<b>EI за Холлом</b>	<b>Mann-Whitney U</b>	1155	0.417

Note.  $H_a \mu_{\text{контрольна}} \neq \mu_{\text{експеримент}}$ .

Зважаючи на результати перевірки припущень, зокрема на відхилення від нормальності розподілу ряду шкал (за критерієм Шапіро-Вілка), проте за збереження гомогенності дисперсій (тест Левене), для подальшого міжгрупового порівняння було обрано непараметричний U-критерій Манна-Вітні. Цей підхід дозволяє більш коректно інтерпретувати відмінності між незалежними вибірками у разі відсутності нормального розподілу (табл.3.8).

Результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між контрольними та експериментальними групами

за жодною з досліджуваних шкал емоційного інтелекту (усі значення  $p > 0.05$ ). Це свідчить про відносну подібність вибірок за рівнем емоційної обізнаності, саморегуляції, мотивації, емпатії, здатності до розпізнавання емоцій та інтегрального показника EI.

Далі ми подаємо первинні статистичні характеристики для контрольної та експериментальної груп у межах емпіричного дослідження емоційного інтелекту як ресурсу адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Зокрема, за кожною субшкалою методики Н. Холла — емоційною обізнаністю, управлінням емоціями, самомотивацією, емпатією, розпізнаванням емоцій інших людей, а також загальним інтегральним показником — представлено середні значення, медіану, стандартне відхилення та стандартну похибку.

Табл. 3.9

**Описова статистика за показниками емоційного інтелекту в контрольній та експериментальній групах (за методикою Н. Холла)**

Group Descriptives

	Group	N	Середн є	Медіан а	Стандартн е відхиленн я	Стандартн а похибка
<b>Емоційна обізнаність</b>	контрольна	5 1	9.22	10.00	5.44	0.762
	експеримент.	5 0	9.58	12.00	5.77	0.817
<b>Управління своїми емоціями</b>	контрольна	5 1	3.00	3.00	6.21	0.869
	експеримент.	5 0	2.18	2.50	5.78	0.817
<b>Самомотивація</b>	контрольна	5 1	7.37	9.00	6.56	0.918
	експеримент.	5 0	5.72	5.50	5.95	0.841
<b>Емпатія</b>	контрольна	5 1	8.51	10.00	7.02	0.983

## Group Descriptives

	Group	N	Середн є	Медіан а	Стандартн е відхиленн я	Стандартн а похибка
	експеримен т.	5 0	7.48	9.50	7.49	1.059
Розпізнаванн я емоцій інших людей	контрольна	5 1	7.27	8.00	6.25	0.875
	експеримен т.	5 0	7.14	8.00	6.59	0.932
ЕІ за Холлом	контрольна	5 1	35.37	43.00	26.60	3.725
	експеримен т.	5 0	32.10	31.00	25.68	3.632

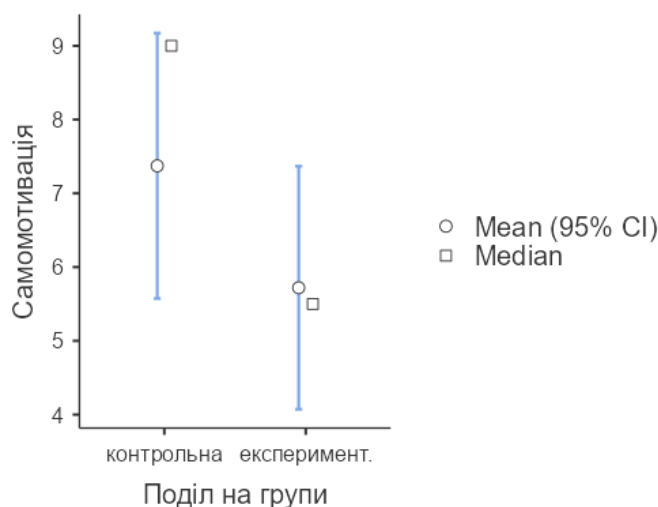
Різниця між контрольної та експериментальною групою за шкалою **самомотивації**, де в контрольній групі середнє значення становить 7.37, а в експериментальній — лише 5.15, є важливим результатом, що потребує наукової інтерпретації. (Рис.3.12).

Більш високий рівень самомотивації у представників контрольної групи може свідчити про стабільніше внутрішнє емоційне середовище, яке забезпечує здатність підтримувати цілі, формувати вольові зусилля та залишатися залученим до діяльності, незважаючи на труднощі. На відміну від цього, учасники експериментальної групи — внутрішньо переміщені особи (ВПО) — ймовірно, зазнають впливу **хронічного стресу, втрати почуття контролю над життям, відсутності опори на стабільне соціальне та емоційне середовище**, що є критичними факторами зниження мотиваційного ресурсу.

З точки зору психологічної теорії, **самомотивація — це внутрішній процес, який тісно пов'язаний із впевненістю, цілепокладанням та самовизначенням**. У ситуації вимушеної міграції, коли життєві обставини є зовнішньо нав'язаними, здатність ініціювати дію, не маючи чіткого горизонту майбутнього, часто знижується. Це узгоджується з моделями

**адаптаційного виснаження** (наприклад, Conservation of Resources Theory), які пояснюють зниження внутрішньої активності як наслідок тривалого емоційного напруження та втрати ключових життєвих ресурсів.

Отже, нижчі показники самомотивації в експериментальній групі логічно вписуються у загальну картину адаптаційних труднощів ВПО та підкреслюють потребу в розробці інтервенцій, спрямованих на **підтримку вольової сфери, емоційного відновлення та формування нових цілей у нових умовах проживання.**



*Рис. 3.12* Порівняння рівнів самомотивації між контрольною та експериментальною групами

### Діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл)

Перед застосуванням статистичних методів порівняння двох незалежних вибірок було здійснено обов’язкову перевірку двох ключових припущень, необхідних для коректного вибору методу аналізу: нормальності розподілу даних та гомогенності дисперсій.

Перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілка).

Для оцінки відповідності емпіричних даних нормальному розподілу було використано тест Шапіро–Вілка. Згідно з отриманими результатами (див. Табл. 3.8), ряд шкал, зокрема «Емоційна обізнаність» ( $p < .001$ ), «Емпатія» ( $p < .001$ ) та «Розпізнавання емоцій інших людей» ( $p = .029$ ),

виявили статистично значущі відхилення від нормального розподілу. Це свідчить про порушення нормальності даних у відповідних змінних.

Табл. 3.10

**Перевірка нормальності розподілу результатів за шкалами  
методики Н. Холла (тест Шапіро–Вілка)**

Normality Test (Shapiro-Wilk)		
	<b>W</b>	<b>p</b>
<b>Міжособист. ЕІ</b>	0.967	0.013
<b>Внутрішньоособ. ЕІ</b>	0.967	0.013
<b>Розуміння емоцій</b>	0.988	0.472
<b>Управління емоціями</b>	0.984	0.256
<b>Загальний ЕІ</b>	0.976	0.068
<b>Стрес</b>	0.980	0.129

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Для аналізу однорідності дисперсій у контрольній та експериментальній групах було застосовано критерій Левена. Результати аналізу (Табл. 3.9) вказують, що для всіх змінних р-значення перевищують 0.05, тобто не було виявлено статистично значущих відмінностей у дисперсіях між групами. Це дозволяє зробити висновок про гомогенність варіаційних характеристик вибірок.

Табл.3.11

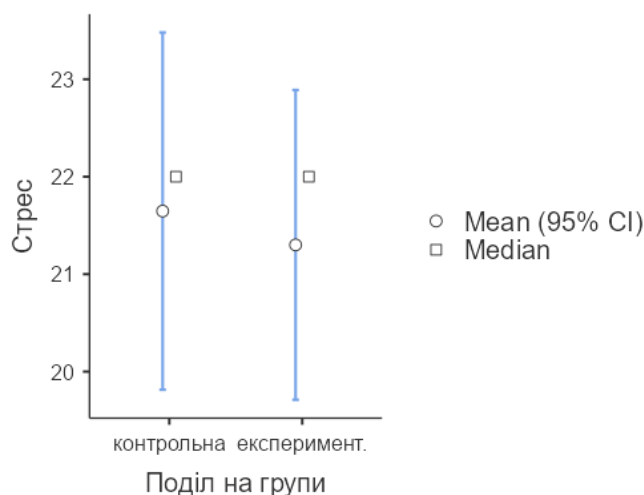
**Перевірка гомогенності дисперсій за шкалами методики Н.  
Холла (тест Левена)**

Homogeneity of Variances Test (Levene's)				
	<b>F</b>	<b>df</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>Міжособист. ЕІ</b>	0.4458	1	99	0.506
<b>Внутрішньоособ. ЕІ</b>	0.1879	1	99	0.666
<b>Розуміння емоцій</b>	1.6631	1	99	0.200
<b>Управління емоціями</b>	0.0502	1	99	0.823
<b>Загальний ЕІ</b>	0.4019	1	99	0.528
<b>Стрес</b>	1.5015	1	99	0.223

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

Оскільки частина шкал не відповідає критерію нормальності розподілу, проте дисперсії залишаються однорідними, застосування параметричного t-критерію Стьюдента є недоцільним. У зв'язку з цим для подальшого міжгрупового аналізу було обґрунтовано використано **непараметричний U-критерій Манна–Вітні**, який є більш точним за умов порушення нормальності та дозволяє адекватно порівняти центральні тенденції у двох незалежних вибірках.

Згідно з отриманими даними, середній рівень суб'єктивного стресу за шкалою PSS дуже схожий у контрольній (M=21,63) та експериментальній (M=21,28) групах. Статистичний аналіз із використанням критерію Манна–Вітні не виявив суттєвої різниці між групами ( $p > 0,05$ ). Це дозволяє зробити висновок, що середні значення статистично достовірно не відрізняються, а рівень суб'єктивного стресу залишається на такому рівні в обох групах незалежно від місця проживання – в Україні чи за кордоном.



*Рис.3.13* Порівняння рівня суб'єктивного стресу в контрольній та експериментальній групах (графік середніх значень з довірчими інтервалами)

Отримані результати суперечать початковим очікуванням, які передбачали, що існуватимуть відмінності у рівнях стресу залежно від контексту перебування. Однак можна припустити, що контрольна група (ті, хто залишився в Україні) стикається з локальними погрозами, пов'язаними з війною, прямими втратами, постійною тривогою та обстрілами, тоді як

експериментальна група (ті, хто поїхав) стикається зі стресорами іншого типу: культурна адаптація, мовний бар'єр, втрата соціального середовища, фінансові труднощі, почуття. буд. Таким чином, хоча джерела стресу різні, їх суб'єктивний вплив на особистість можна порівняти.

Результати свідчать, що рівень суб'єктивного стресу не пов'язаний із фактором міграції, а швидше з індивідуальним сприйняттям життєвих викликів, особистісними ресурсами та механізмами психологічного захисту. Це вказує на важливість у подальших дослідженнях враховувати не лише зовнішні обставини, а й внутрішню особистісну динаміку кожного учасника.

Згідно з результатами критерію Шапіро–Вілка (табл.3.12), майже всі досліджувані субшкали шкал MSPSS та TIPI-UKR продемонстрували значення  $p < 0.05$ , що вказує на **відхилення від нормального розподілу**. Єдиним винятком була субшкала «Емоційна стабільність», яка не показала статистично значущого відхилення ( $p > 0.05$ ), що свідчить про нормальний розподіл лише за цією змінною.

Табл. 3.12

**Перевірка нормальності розподілу за допомогою критерію  
Шапіро–Вілка для шкал MSPSS та TIPI-UKR**

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
MSPSS Сім'я	0.962	0.005
MSPSS Друзі	0.947	<.001
MSPSS Близькі люди	0.933	<.001
MSPSS інтегральний	0.972	0.030
Екстраверсія	0.974	0.042
Дружелюбність	0.962	0.005
Добросовісність	0.960	0.004
Емоційна стабільність	0.977	0.072
Відкритість новому досвіду	0.975	0.048

## Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
--	---	---

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Як видно з таблиці Levene's Test (табл. 3.13), дві субшкали MSPSS — «Близькі люди» та «Інтегральний показник соціальної підтримки» — мали  $p < 0.05$ , що **свідчить про порушення гомогенності дисперсій** у цих змінних. Крім того, субшкала «Сім'я» продемонструвала граничне значення  $p = 0.088$ , що також вимагає обережності при виборі статистичного критерію.

Табл.3.13

## Результати тесту Левене щодо однорідності дисперсій

## Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
MSPSS Сім'я	2.9625	1	99	0.088
MSPSS Друзі	0.0236	1	99	0.878
MSPSS Близькі люди	6.9585	1	99	0.010
MSPSS інтегральний	5.8868	1	99	0.017
Екстраверсія	1.9074	1	99	0.170
Дружелюбність	0.2787	1	99	0.599
Доброчесність	1.1654	1	99	0.283
Емоційна стабільність	0.0604	1	99	0.806
Відкритість новому досвіду	1.8244	1	99	0.180

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

З урахуванням виявленої **ненормальності розподілу більшості змінних та негомогенності дисперсій** за деякими шкалами, було прийнято обґрунтоване рішення **замість t-критерію Стюдента застосувати тест Велча (Welch's t-test)**, який дозволяє проводити порівняння між двома групами без припущення про рівність дисперсій.

**Вибір методу аналізу (табл. 3.14).** Ураховуючи наявність відхилень від нормального розподілу та негомогенності дисперсій у частині змінних,

доцільним було застосування критерію Велча (Welch's t-test). Цей підхід дозволяє коректно проводити порівняння між контрольними та експериментальними групами без припущення про рівність дисперсій, забезпечуючи статистичну надійність результатів.

Аналіз результатів незалежного t-тесту Велча (табл. 3.14) свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за більшістю досліджуваних змінних. Значення  $p$  ( $p$ -value) для всіх шкал, окрім однієї, значно перевищують загальноприйнятий рівень статистичної значущості  $\alpha = 0.05$ , що вказує на те, що різниця між середніми значеннями у групах не є достатньо вираженою, аби вважатися статистично значущою.

Єдиним винятком є субшкала «Екстраверсія» ( $p = 0.052$ ), значення якої наближається до граничного рівня значущості, що може свідчити про тенденцію до міжгрупових відмінностей, яка, однак, не досягає необхідного рівня статистичної достовірності. Такий результат потребує подальшого уточнення в рамках поглиблених досліджень з більшою вибіркою або за допомогою альтернативних методів аналізу чутливості.

Таким чином, за критерієм Велча можна зробити висновок про переважну схожість розподілів показників між контрольною та експериментальною групами за шкалами соціальної підтримки (MSPSS) та особистісних рис (TIPI-UKR), за винятком потенційно релевантної різниці у рівні екстраверсії.

Табл.3.14

### Порівняльний аналіз між контрольними та експериментальними групами за критерієм Welch

Independent Samples T-Test				
		Statistic	df	p
MSPSS Сім'я	Welch's t	0.6041	93.4	0.547
MSPSS Друзі	Welch's t	0.0573	98.6	0.954
MSPSS Близькі люди	Welch's t	0.7514	91.9	0.454

Independent Samples T-Test

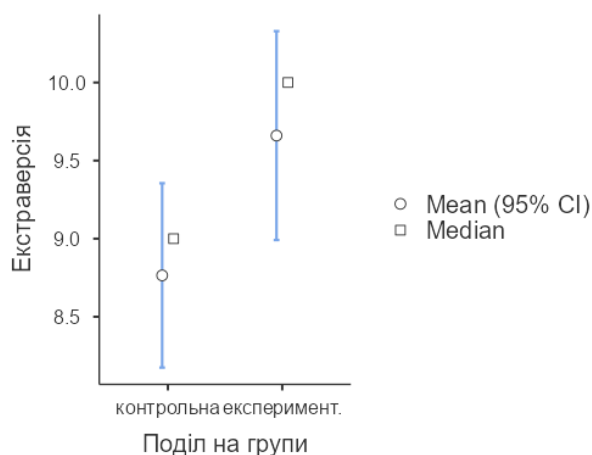
		Statistic	df	p
<b>MSPSS інтегральний</b>	<b>Welch's t</b>	0.5856	88.9	0.560
<b>Екстраверсія</b>	<b>Welch's t</b>	-1.9674	97.2	0.052
<b>Дружелюбність</b>	<b>Welch's t</b>	-0.2313	97.5	0.818
<b>Добросовісність</b>	<b>Welch's t</b>	0.4236	97.6	0.673
<b>Емоційна стабільність</b>	<b>Welch's t</b>	1.0022	98.9	0.319
<b>Відкритість новому досвіду</b>	<b>Welch's t</b>	-1.0513	98.1	0.296

Note.  $\mu_{\text{контрольна}} \neq \mu_{\text{експеримент}}$ .

У додатку А подано таблицю описової статистики для шкал TIPI-UKR (короткого п'ятифакторного опитувальника особистості) та MSPSS (шкали сприйняття соціальної підтримки), яка демонструє середні значення, стандартні відхилення, медіани та інші показники для контрольної та експериментальної групи.

Узагальнений огляд показників дозволяє стверджувати, що більшість шкал мають приблизно однакові середні значення в обох групах, що свідчить про загальну схожість вибірок за досліджуваними характеристиками. Так, наприклад, середнє значення за шкалою добросовісності в обох групах становить 10.00, за шкалою дружелюбності — 10.52 і 10.68, а за шкалою емоційної стабільності — 9.80 та 9.90 відповідно.

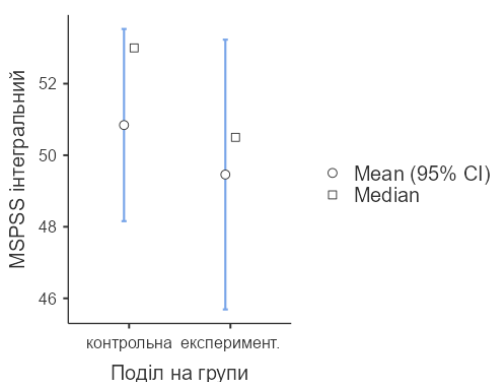
Водночас найбільший дослідницький інтерес викликає шкала **екстраверсії**, де було зафіксовано помітну різницю: у контрольній групі середнє значення становить **8.76**, тоді як у експериментальній — **9.66**. Цей показник знаходиться на межі статистичної значущості (як підтверджено результатами t-критерію Велча), що дає підстави припустити тенденцію до вищої екстраверсії серед представників експериментальної групи. Враховуючи, що екстраверсія як риса особистості пов'язана з активністю, комунікативністю та відкритістю до взаємодії, така динаміка може мати прикладне значення для подальших інтервенцій.



*Рис.3.14* Рівень екстраверсії у контрольній та експериментальній групах

Як видно з графіка (рис.3.14), середній рівень екстраверсії у вимушено переміщених осіб (експериментальна група) дещо вищий ( $M = 9.66$ ), ніж у тих, хто залишився у своєму регіоні (контрольна група;  $M = 8.76$ ). Різниця наближається до рівня статистичної значущості ( $p = 0.052$ ), що дозволяє припустити: до переїзду частіше схильні особи з вищою екстраверсією, тобто більш відкриті, соціально активні та мобільні.

Також можемо побачити, що на (Рис.3.15) середні значення інтегрального показника соціальної підтримки вищі в контрольній групі (осіб, які не змінювали місце проживання), порівняно з експериментальною (ВПО). Це може свідчити про збереження сталих соціальних зв'язків у перших, на відміну від переміщених осіб, які зіткнулися з втратою соціального оточення, відчуженням та обмеженим доступом до ресурсів підтримки. Така динаміка підкреслює важливість соціального компонента у процесі адаптації ВПО.



*Рис. 3.15* Інтегральний рівень сприйманої соціальної підтримки (MSPSS) у контрольній та експериментальній групах

Для оцінки відмінностей між контрольною та експериментальною групами використовувалися як параметричні, так і непараметричні статистичні критерії залежно від відповідності змінних припущень про нормальність та однорідність дисперсій. Згідно з тестом Шапіро-Вілка більшість шкал мали ненормальний розподіл, що унеможливило використання t-критерію Стюдента. Тест Левена підтвердив однорідність дисперсій у більшості випадків, проте для шкал з неоднорідністю та відхиленням від нормальності обґрунтовано використовувався тест Уелча. Порівняльний аналіз показав відсутність статистично значущих відмінностей між групами з більшості шкал емоційного інтелекту, соціальної підтримки та основних рис особистості (всі  $p > 0,05$ ). Винятком стала лише шкала самомотивації, де показники контрольної групи були суттєво вищими, що може свідчити про емоційне виснаження внаслідок втрати життєвої стабільності у внутрішньо переміщених осіб. Також в експериментальній групі спостерігалася тенденція до більшої екстраверсії ( $p = 0,052$ ), що може свідчити про більшу мобільність та відкритість до змін у тих, хто емігрував.

Навпаки, очікувана різниця на рівні суб'єктивного стресу між групами не підтвердилася. Незважаючи на різні джерела стресу (внутрішні загрози в контрольній групі та зовнішні фактори адаптації в експериментальній групі), рівень стресу, що сприймається, був схожим. Це говорить про те, що стрес в умовах вимушеної міграції є скоріше індивідуальним, ніж ситуативним явищем і залежить від особистісних ресурсів, а не лише зовнішніх умов.

У цілому нині отримані результати підтверджують відносно подібність двох вибірок з психологічними характеристикам, крім деяких показників, потребують подальшого дослідження. Це наголошує на

необхідності розробки цільових програм психоадаптації, що враховують не тільки місце проживання, але й індивідуальні особливості особистості.

### **3.2. Кореляційно-регресійний аналіз взаємозв'язків емоційного інтелекту, стресу та особистісних характеристик**

Для вивчення адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту було проведено кореляційний аналіз між показниками за методикою Н. Холла (EI) та шкалою суб'єктивного сприйняття стресу PSS-10. Це дозволяє оцінити, наскільки високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний зі зниженим рівнем стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Оскільки попередній аналіз засвідчив відхилення від нормального розподілу для ряду шкал, як статистичний критерій було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена. Такий підхід забезпечує точнішу інтерпретацію зв'язків між змінними в умовах варіативних даних.

Перед проведенням кореляційного аналізу необхідно обрати відповідний статистичний показник для обчислення сили та напрямку зв'язку між змінними. У нашому випадку, враховуючи, що більшість субшкал за результатами тесту Шапіро-Вілка мають ненормальний розподіл, доцільно застосувати **коефіцієнт рангової кореляції Спірмена**. Цей непараметричний показник не вимагає нормальності вибірки та є надійним для аналізу зв'язків між психологічними показниками, що не мають рівномірного розподілу.

У таблиці 3.15 наведено результати кореляційного аналізу між рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу (за шкалою PSS-10) та субшкалами соціальної підтримки (MSPSS). Для кожної пари змінних вказано значення коефіцієнта Спірмена та відповідне значення  $p$  ( $p$ -value).

Аналіз значень  $p$  показує, що **жодна з кореляцій не є статистично значущою**, оскільки всі  $p > 0.05$ . Це означає, що **кореляція між рівнем сприйнятого стресу та суб'єктивним рівнем соціальної підтримки (від**

родини, друзів, значущих людей, а також інтегральним показником) не виявлена на рівні статистичної достовірності.

Коефіцієнти кореляції мають слабку негативну спрямованість (наприклад,  $r = -0.158$  для «Сім'ї»), що може свідчити про тенденцію: **чим вищий рівень сприйнятої підтримки, тим нижчий рівень стресу**, однак ці зв'язки недостатньо виражені, щоб бути значущими з точки зору статистики.

Табл.3.15

**Матриця кореляції між суб'єктивним стресом та джерелами соціальної підтримки (коэф. Спірмена).**

		MSPSS інтегральний	Стрес
MSPSS інтегральний	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
Стрес	Spearman's rho	-0.183	—
	df	99	—
	p-value	0.068	—
Емоційна обізнаність	Spearman's rho	0.384***	-0.162
	df	99	99
	p-value	<.001	0.106
Управління своїми емоціями	Spearman's rho	0.224*	-0.409***
	df	99	99
	p-value	0.024	<.001
Самомотивація	Spearman's rho	0.356***	-0.250*
	df	99	99
	p-value	<.001	0.012
Емпатія	Spearman's rho	0.402***	-0.240*
	df	99	99
	p-value	<.001	0.016
Розпізнавання емоцій інших людей	Spearman's rho	0.351***	-0.188
	df	99	99

		MSPSS інтегральний	Стрес
	p-value	<.001	0.060
EI за Холлом	Spearman's rho	0.407***	-0.289**
	df	99	99
	p-value	<.001	0.003

У межах кореляційного аналізу було виявлено низку статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту та загальним (інтегральним) рівнем соціальної підтримки (MSPSS). Для аналізу було використано коефіцієнт кореляції Спірмена, що є доцільним за умов ненормального розподілу більшості змінних.

Найсильніший позитивний зв'язок було зафіксовано між **загальним інтегральним показником емоційного інтелекту та інтегральним показником соціальної підтримки** ( $\rho = 0.407$ ;  $p < 0.001$ ). Це свідчить про виражену позитивну кореляцію вище середнього рівня, що має прикладне значення: чим вищий рівень емоційного інтелекту особистості, тим вище суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки в цілому.

Також значуща позитивна кореляція вище середньої сили була зафіксована між **самотивацією та соціальною підтримкою** ( $\rho = 0.360$ ;  $p < 0.001$ ), що підкреслює важливість внутрішнього ресурсу мотивації для збереження відчуття соціальної включеності.

**Емпатія** показала кореляцію на рівні, близькому до високого ( $\rho = 0.392$ ;  $p < 0.001$ ), що є логічним, адже здатність розуміти емоції інших безпосередньо впливає на якість міжособистісних зв'язків та сприйняття соціальної підтримки.

**Емоційна обізнаність** продемонструвала стабільний позитивний зв'язок середньої сили з інтегральним показником соціальної підтримки ( $\rho = 0.384$ ;  $p < 0.001$ ). Така кореляція вказує на те, що здатність розпізнавати власні емоції сприяє глибшому усвідомленню та позитивному переживанню підтримки з боку соціального оточення.

**Управління своїми емоціями**, хоча й мало статистично значущу кореляцію ( $\rho = 0.232$ ;  $p = 0.019$ ), продемонструвало зв'язок нижче середнього рівня. Проте позитивна спрямованість свідчить, що базові навички емоційної регуляції також можуть певною мірою підтримувати відчуття соціальної включеності.

Водночас **рівень суб'єктивного стресу** не продемонстрував статистично значущих зв'язків із соціальною підтримкою (усі  $p > 0.05$ ), що може свідчити про те, що вплив стресу є багатофакторним і не завжди безпосередньо пов'язаний із суб'єктивним відчуттям підтримки.

Для аналізу взаємозв'язку було використано **коефіцієнт Спірмена**, оскільки більшість змінних мали ненормальний розподіл. Результати показали **статистично значущі негативні кореляції** між стресом та низкою компонентів емоційного інтелекту.

- **Управління емоціями** ( $\rho = -0.409$ ;  $p < 0.001$ ) має найсильніший зворотній зв'язок зі стресом, що вказує: чим краще людина регулює емоції, тим нижчий у неї стрес.

- **Самомотивація** ( $\rho = -0.250$ ;  $p = 0.012$ ) та **емпатія** ( $\rho = -0.240$ ;  $p = 0.016$ ) також пов'язані зі зниженням рівня стресу.

- **Інтегральний ЕІ за Холлом** ( $\rho = -0.289$ ;  $p = 0.003$ ) демонструє найвищу загальну кореляцію зі зниженням стресу.

- Інші шкали, зокрема **емоційна обізнаність** ( $\rho = -0.162$ ;  $p = 0.106$ ), **розпізнавання емоцій інших** ( $\rho = -0.188$ ;  $p = 0.060$ ) та **соціальна підтримка** ( $\rho = -0.183$ ;  $p = 0.068$ ), показали слабкі, але не значущі зв'язки. Показники саморегуляції, емпатії та інтегрального ЕІ виявились **значущими буферами стресу**, що підкреслює цінність розвитку емоційного інтелекту у програмах психологічної допомоги ВПО.

З метою вивчення взаємозв'язків між базовими особистісними рисами за методикою TIPI-UKR, рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10) та інтегральним показником соціальної підтримки (MSPSS) було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Вибір цього

непараметричного коефіцієнта обґрунтований результатами попереднього тесту Шапіро–Вілка, що засвідчив ненормальність розподілу більшості змінних. (Табл.3.16).

Табл.3.16

**Кореляційний аналіз між рисами особистості (TIPI-UKR), рівнем стресу (PSS-10) та інтегральною соціальною підтримкою (MSPSS)**

		MSPSS інтегральний	Стрес
MSPSS інтегральний	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
Стрес	Spearman's rho	-0.183	—
	df	99	—
	p-value	0.068	—
Міжособист. EI	Spearman's rho	0.378***	-0.431***
	df	99	99
	p-value	<.001	<.001
Внутрішньоособ. EI	Spearman's rho	0.335***	-0.393***
	df	99	99
	p-value	<.001	<.001
Розуміння емоцій	Spearman's rho	0.408***	-0.352***
	df	99	99
	p-value	<.001	<.001
Управління емоціями	Spearman's rho	0.293**	-0.462***
	df	99	99
	p-value	0.003	<.001
Загальний EI	Spearman's rho	0.391***	-0.438***
	df	99	99
	p-value	<.001	<.001

Кореляції між особистісними рисами (TIPI-UKR) та інтегральним показником соціальної підтримки (MSPSS)

- **Екстраверсія** продемонструвала помірну позитивну кореляцію з інтегральною соціальною підтримкою ( $r_s = 0.407$ ;  $p < 0.001$ ), що вказує на здатність екстравертів активно вибудовувати соціальні зв'язки та отримувати підтримку від оточення.

- **Дружелюбність** також має статистично значущу позитивну кореляцію ( $r_s = 0.387$ ;  $p < 0.001$ ), що свідчить про взаємозв'язок між доброзичливістю та сприйняттям оточення як підтримуючого.

- **Добросовісність** ( $r_s = 0.356$ ;  $p < 0.001$ ), **емоційна стабільність** ( $r_s = 0.402$ ;  $p < 0.001$ ) і **відкритість до нового досвіду** ( $r_s = 0.351$ ;  $p < 0.001$ ) також мають помірні позитивні кореляції з соціальною підтримкою, що свідчить про роль цих особистісних характеристик у формуванні відчуття безпеки та опори в соціальному середовищі.

Кореляції між особистісними рисами та рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10)

- **Екстраверсія** ( $r_s = -0.289$ ;  $p = 0.003$ ) демонструє помірний негативний зв'язок із рівнем стресу, що свідчить про зниження суб'єктивного стресу в осіб із високим рівнем екстраверсії.

- **Добросовісність** ( $r_s = -0.240$ ;  $p = 0.016$ ) та **емоційна стабільність** ( $r_s = -0.250$ ;  $p = 0.012$ ) також мають слабкі, але статистично значущі негативні кореляції, що узгоджується з теоретичними уявленнями про здатність цих рис знижувати стресове навантаження.

- Для **дружелюбності** ( $r_s = -0.188$ ;  $p = 0.060$ ) та **відкритості до нового досвіду** ( $r_s = -0.183$ ;  $p = 0.068$ ) встановлені негативні, але

Отримані результати свідчать про наявність стійкого позитивного зв'язку між базовими особистісними рисами за ТІРІ-УКР та суб'єктивним сприйняттям соціальної підтримки, а також про зворотні зв'язки з рівнем стресу. Найбільш релевантними у контексті адаптації ВПО виявилися такі риси, як екстраверсія, емоційна стабільність, добросовісність і дружелюбність. Зокрема, **екстраверсія** та **емоційна стабільність** мають одночасно сильні позитивні зв'язки з соціальною підтримкою та негативні

— зі стресом, що дозволяє трактувати їх як потенційні **ресурсні характеристики особистості**, здатні полегшувати процес адаптації в умовах вимушеного переміщення.

На основі таблиці 3.17 кореляційного аналізу між компонентами емоційного інтелекту за Д. Люсіним та рисами особистості за ТІРІ-UKR можна виокремити такі ключові академічно-наукові положення та інтерпретації:

Проведений кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена виявив **статистично значущі позитивні зв'язки** між рівнями розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) за методикою Д. Люсіна та основними п'ятифакторними рисами особистості, оціненими за допомогою ТІРІ-UKR. Зокрема, найвищу кореляцію виявлено між **міжособистісним емоційним інтелектом (МЕІ) та екстраверсією** ( $r_s = 0.405$ ;  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що особи з високою екстраверсією, які відзначаються соціальною активністю, відкритістю до взаємодії та емоційною виразністю, також демонструють кращу здатність до розпізнавання емоцій інших людей, співпереживання та емпатії.

Також зафіксовано помірні позитивні зв'язки між **інтрапсихічними компонентами ЕІ** (внутрішньоособистісний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями) та рисами **дружелюбності** ( $r_s$  від 0.36 до 0.42) і **добросовісності** ( $r_s \approx 0.36$ –0.38). Це свідчить, що схильність до підтримки гармонійних соціальних стосунків та відповідальність супроводжуються розвиненими навичками саморефлексії, емоційної саморегуляції та адаптивного реагування.

Особливо слід підкреслити, що **інтегральний показник ЕІ** має найтісніші зв'язки з **дружелюбністю** ( $r_s = 0.443$ ), **екстраверсією** ( $r_s = 0.364$ ) та **відкритістю до нового досвіду** ( $r_s = 0.302$ ). Цей результат підтверджує, що загальний рівень емоційної компетентності, яка включає як розуміння, так і управління емоціями, є взаємопов'язаним з базовими рисами

особистості, які забезпечують гнучкість мислення, відкритість до нових умов та готовність до змін.

Водночас кореляції з **емоційною стабільністю** мають помірну силу ( $r_s \approx 0.29-0.34$ ), що дозволяє зробити припущення про взаємозв'язок між емоційною врівноваженістю та здатністю до внутрішньої саморегуляції, хоча ці зв'язки є менш вираженими порівняно з іншими особистісними змінними.

Загалом отримані результати свідчать про системну взаємозалежність між емоційним інтелектом і особистісними рисами. Це підтверджує концептуальні положення, згідно з якими ЕІ виступає не ізольованою характеристикою, а інтегрованою системою особистісного функціонування, яка тісно пов'язана з базовими диспозиційними рисами індивіда. У контексті адаптації до нових соціальних умов (зокрема, в умовах вимушеного переміщення), саме поєднання високого рівня ЕІ з екстраверсією, дружелюбністю та відкритістю до нового досвіду може бути критичним для ефективної саморегуляції, налагодження нових зв'язків і подолання стресу.

Табл.3.17.

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Міжособист. ЕІ	Spearman's rho	0.346***	0.484***	0.390***	0.336***	0.634** *
	df	99	99	99	99	99
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Внутрішньооб. ЕІ	Spearman's rho	0.163	0.513***	0.463***	0.442***	0.541** *
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.104	<.001	<.001	<.001	<.001
Розуміння емоцій	Spearman's rho	0.264**	0.456***	0.403***	0.265**	0.570** *
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.008	<.001	<.001	0.007	<.001

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Управління емоціями	Spearman's rho	0.241*	0.519***	0.444***	0.497***	0.568** *
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.015	<.001	<.001	<.001	<.001
Загальний EI	Spearman's rho	0.288**	0.531***	0.468***	0.408***	0.618** *
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.003	<.001	<.001	<.001	<.001

**Кореляція між екстраверсією та складовими емоційного інтелекту**  
(n = 101)

(Джерело: власне дослідження; таблиця подана в додатку Б)

Кореляційний аналіз показав статистично значущі позитивні зв'язки між екстраверсією та низкою субшкал емоційного інтелекту, що підтверджує гіпотезу про тісний зв'язок між цією особистісною рисою та міжособистісними емоційними компетенціями.

Найвища кореляція зафіксована між екстраверсією та емпатією ( $\rho = 0.332$ ;  $p < 0.001$ ). Це свідчить про середню силу зв'язку і підтверджує, що екстравертовані особистості мають вищу здатність емоційно резонувати з іншими, виявляти співпереживання та бути емоційно відкритими.

Інтегральний показник емоційного інтелекту за Холлом також виявив середній рівень позитивної кореляції з екстраверсією ( $\rho = 0.279$ ;  $p = 0.005$ ), що вказує на загальний вплив екстраверсії на емоційно-комунікативні ресурси особистості.

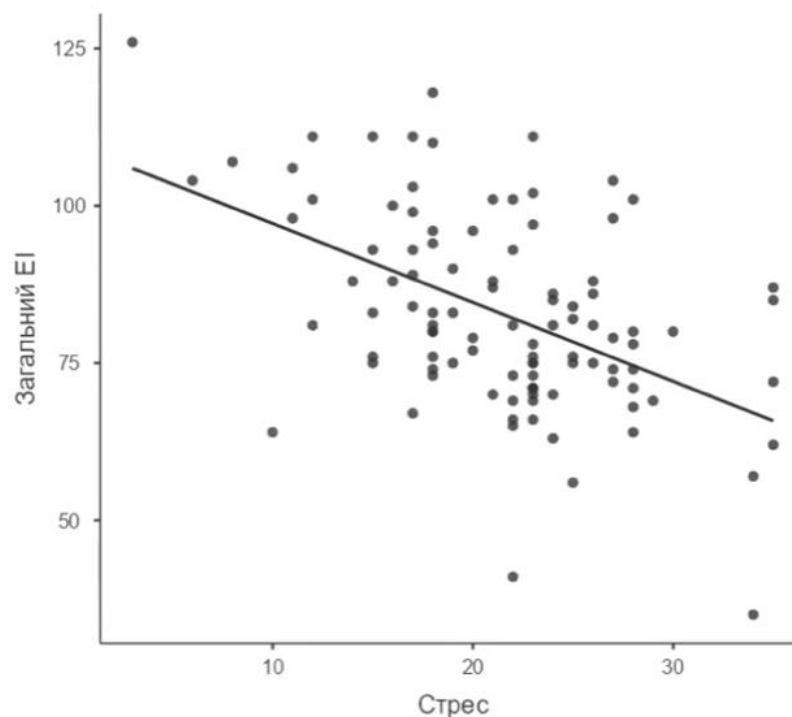
Розпізнавання емоцій інших людей демонструє подібну динаміку ( $\rho = 0.289$ ;  $p = 0.003$ ), що логічно узгоджується з природою екстраверсії, яка передбачає орієнтацію назовні, комунікативність та чутливість до емоційного стану інших.

**Самотивація** має слабку, але статистично значущу кореляцію з екстраверсією ( $\rho = 0.212$ ;  $p = 0.033$ ), що може свідчити про **вплив зовнішньої активності на внутрішню енергію та ініціативність**.

Водночас емоційна обізнаність ( $\rho = 0.194$ ;  $p = 0.052$ ) та управління власними емоціями ( $\rho = 0.152$ ;  $p = 0.129$ ) **не виявили статистично значущого зв'язку з екстраверсією**, що свідчить про **менш виражений вплив цієї особистісної риси на інтраперсональні емоційні процеси**.

Отримані дані вказують, що **екстраверсія найбільш тісно пов'язана з міжособистісними складовими емоційного інтелекту**, зокрема емпатією та розпізнаванням емоцій. Меншою мірою вона пов'язана з інтраперсональними здібностями, такими як емоційна обізнаність чи саморегуляція. Це підтверджує концептуальну логіку того, що екстраверсія — як риса, орієнтована на зовнішній світ — є визначальним чинником розвитку соціальних та емоційно-комунікативних здібностей.

Діаграма розсіювання кореляції, представлена на (рис.3.16), показує наявність статистично значущого негативного зв'язку між рівнем стресу, що суб'єктивно сприймається і інтегральним показником емоційного інтелекту. Зі зростанням рівня стресу спостерігається тенденція до зниження загального емоційного інтелекту. Це підтверджує гіпотезу про те, що хронічний психологічний стрес та навантаження можуть знижувати рівень емоційної поінформованості, здатність до саморегуляції, емпатії та загальну адаптивність особистості. Отже, емоційний інтелект вважатимуться як ресурсом, а й показником психоемоційного виснаження за умов тривалого стресу, особливо у умовах переміщення, втрати стабільності та соціальних змін.



*Рис. 3.16* Залежність інтегрального показника емоційного інтелекту від рівня суб'єктивно сприйманого стресу.

У рамках проведеного кореляційного аналізу було виявлено, що переважна більшість зв'язків між субшкалою емоційного інтелекту (EI) та показниками соціальної підтримки були позитивними, що свідчить про узгодженість та взаємопосилення цих психологічних ресурсів. Зокрема, більш високі значення за шкалами емоційної поінформованості, емпатії, самомотивації та управління емоціями були достовірно пов'язані з вищим рівнем соціальної підтримки, що суб'єктивно сприймається. Це підкреслює, що з більш розвиненими навичками емоційної регуляції та усвідомленості емоцій, зазвичай, сприймають своє соціальне оточення як підтримующее.

Табл.3.18

### Результати регресійного аналізу впливу соціально-демографічних змінних на рівень суб'єктивного стресу

Model Coefficients - Стрес				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	21.647	0.869	24.914	<.001

Model Coefficients - Стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
<b>Місце проживання:</b>				
2 – 1	0.420	1.823	0.230	0.818
3 – 1	-0.355	1.536	-0.231	0.818
4 – 1	1.686	2.678	0.630	0.530
5 – 1	-5.047	2.908	-1.736	0.086

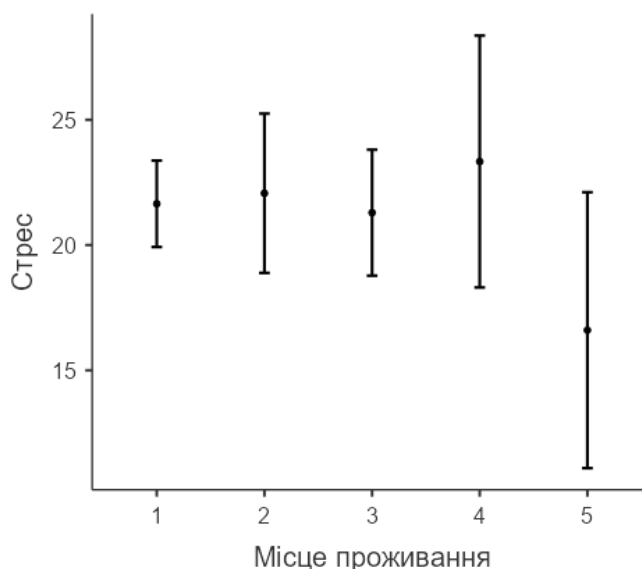
<sup>a</sup> Represents reference level

Єдиним показником, який показав негативну кореляцію, був рівень суб'єктивного стресу. Він був статистично значуще і обернено пов'язаний із загальним рівнем емоційного інтелекту та рядом його компонентів. Це означає, що чим вищий рівень ЕІ, тим менш інтенсивно респонденти переживають стрес, що відповідає сучасним теоретичним уявленням про емоційний інтелект як буферний механізм у стресових ситуаціях. Результати підкреслюють роль ЕІ як адаптивного ресурсу, що сприяє зниженню емоційної напруги та підтримці психологічної стійкості в кризових умовах.

З метою дослідження предикторів суб'єктивного стресу було проведено регресійний аналіз, у якому залежною змінною виступав рівень стресу (за шкалою PSS-10), що є валідним маркером психологічної напруги. До незалежних змінних було включено вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, освіту, рівень фінансової забезпеченості та місце проживання.

Аналіз показав, що більшість змінних, зокрема **вік, стать, наявність дітей, освіта та фінансова забезпеченість, не продемонстрували статистично значущого впливу** на рівень стресу ( $p > 0.05$ ). Це дозволяє зробити висновок, що зазначені змінні не є ключовими факторами, які визначають індивідуальне суб'єктивне переживання стресу у вибірці.

У той самий час **сімейний статус** частково впливає на рівень стресу: було зафіксовано тенденцію до нижчих показників серед респондентів, які не перебувають у стабільних партнерських відносинах.



*Рис.3.17* Середній рівень суб'єктивного стресу в залежності від типу місця проживання респондентів

Найбільш інформативною змінною виявилось **місце проживання**. Згідно з результатами аналізу, **особи, які одночасно мешкають у двох країнах** або регулярно переміщуються між ними, мали найнижчі середні показники стресу ( $M = 16.6$ , рис. 3.17). Це може свідчити про вищу адаптивність, гнучкість або доступ до ширших ресурсів підтримки серед цієї категорії населення.

Загалом результати вказують на **відсутність лінійного зв'язку між базовими демографічними характеристиками та рівнем суб'єктивного стресу**. Це підкреслює важливість у подальших аналізах враховувати **психологічні чинники** — зокрема особистісні ресурси та емоційні компетентності — як потенційно більш значущі предиктори адаптації у складних соціальних обставинах.

Найзначніший середній суб'єктивний рівень стресу був досягнутий у групі тих, хто емігрував, а потім повернувся ( $M = 23,3$ ). Цей результат може свідчити про складність їхньої адаптації за кордоном та після повернення. (Табл.3.19). Можливо, ці особи не змогли адаптуватися до нового світу через лінгвістичні, культурні чи соціальні бар'єри прийняття, тому вони повернулися, але вже з накопиченим емоційним стресом.

Повернення в умовах триваючої війни також не гарантує стабільності: респонденти можуть знову страждати від перерваних контактів, безробіття чи допомоги, що посилює почуття фрустрації та розчарування. Таким чином, **дві хвили стресу — первинна міграція та подальше повернення — створюють накопичувальний ефект**, що й зумовлює найвищий рівень емоційного виснаження у цій підгрупі.

Табл. 3.19

**Середній рівень суб'єктивного стресу залежно від досвіду  
міграції респондентів**

Estimated Marginal Means - Місце проживання				
Місце проживання	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
1	21.6	0.869	19.9	23.4
2	22.1	1.602	18.9	25.2
3	21.3	1.267	18.8	23.8
4	23.3	2.533	18.3	28.4
5	16.6	2.775	11.1	22.1

Аналіз коефіцієнтів моделі не виявив статистично значущого впливу місця проживання на рівень суб'єктивного стресу (усі значення  $p > 0,05$ ). Це означає, що територіальна приналежність респондентів (Північний, Східний, Центральний, Південний, Західний регіон України або за межами України) не є важливою з точки зору диференціації рівня стресу вимушених мігрантів (Табл.3.20).

Незважаючи на вищезазначене, слід звернути увагу на варіації середніх значень. Найвищий прогнозований рівень стресу був виявлений серед мешканців Північного регіону України (перетин = 26,00). У всіх інших регіонах цей рівень знизився:

- Найнижчий прогнозований рівень стресу був серед респондентів, які перебували за кордоном (на 5,42 бала менше, ніж у Північному регіоні),

- Далі йдуть Західна Україна (зниження на 4,89 бала) та Центральна Україна (зниження на 4,52 бала).

Ці відмінності не є суттєвими, але можуть свідчити про тенденцію до зниження рівня стресу у тих, хто має перевагу відносно стабільнішого або безпечнішого середовища.

Табл.3.20

### Регресійний аналіз впливу регіону проживання на рівень суб'єктивного стресу

Model Coefficients - Стрес				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	26.00	3.64	7.138	<.001
Регіон України:				
Західна – Північна	-4.89	4.21	-1.162	0.248
Центральна – Північна	-4.52	3.76	-1.203	0.232
Східна – Північна	-2.83	4.46	-0.635	0.527
Південна – Північна	-4.29	4.35	-0.984	0.327
змінюється – Північна	-4.25	4.82	-0.882	0.380
закордон – Північна	-5.42	3.85	-1.410	0.162

<sup>a</sup> Represents reference level

На основі результатів багатовимірного регресійного аналізу, представлених у таблиці 4.4, було досліджено внесок окремих компонентів емоційного інтелекту в пояснення варіацій рівня суб'єктивного стресу у вимушено переміщених осіб.

Серед усіх компонентів емоційного інтелекту лише **управління емоціями** ( $\beta = -0,617$ ;  $p = 0,033$ ) та **емпатія** ( $\beta = -0,514$ ;  $p = 0,011$ ) виявили статистично значущий негативний зв'язок зі стресом. Це свідчить, що особи з вищими показниками саморегуляції та здатності до емпатії мають нижчий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу. Інші змінні, зокрема **самотивація** ( $\beta = -0,319$ ;  $p = 0,098$ ), хоча й не досягли рівня значущості, демонструють тенденцію до впливу.

Загальна якість регресійної моделі (табл. 4.5) оцінюється як помірна: коефіцієнт множинної кореляції  $R = 0,369$ , а  $R^2 = 0,136$ , що означає пояснення **13,6% варіації рівня стресу** через обрані предиктори. Отже, емоційний інтелект має значущий, хоч і частковий, вплив на психологічну адаптацію в умовах стресу (Табл.3.21).

Табл. 3. 21

### Загальні показники якості регресійної моделі

Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.369	0.136

Note. Models estimated using sample size of N=101

На основі результатів регресійного аналізу (табл. 3.22) встановлено, що серед компонентів емоційного інтелекту **управління емоціями** ( $\beta = -0.617$ ;  $p = 0.033$ ) та **емпатія** ( $\beta = -0.514$ ;  $p = 0.011$ ) мають статистично значущий негативний зв'язок зі стресом. Це свідчить, що здатність до емоційної саморегуляції й емпатії сприяє зниженню рівня суб'єктивного стресу та полегшує психологічну адаптацію.

Інші змінні, зокрема **самотивація** ( $\beta = -0.319$ ;  $p = 0.098$ ), не досягли статистичної значущості, однак демонструють потенційний вплив, що потребує подальшого вивчення.

Згідно з таблицею 4.5, модель має коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.136$ , тобто включені предиктори пояснюють **13.6% варіації суб'єктивного стресу**. Це підтверджує наявність помірною, але значущого зв'язку між емоційним інтелектом і рівнем стресу у вимушено переміщених осіб.

Табл. 3.22

### Регресійний аналіз впливу компонентів емоційного інтелекту на рівень суб'єктивного стресу

Model Coefficients - Стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	28.67	3.39	8.445	<.001
<b>Емоційна зрілість:</b>				
Я часто не розумію, що саме відчуваю – Я швидко реаую емоційно, але потім шкодую	-1.67	3.98	-0.419	0.676
Можу розпізнати свої емоції, але не завжди ними керую – Я швидко реаую емоційно, але потім шкодую	-7.02	3.51	-2.003	0.048
Я добре усвідомлюю свої емоції і вмю їх регулювати – Я швидко реаую емоційно, але потім шкодую	-9.05	3.57	-2.537	0.013
Залежить від ситуації – Я швидко реаую емоційно, але потім шкодую	-8.42	3.70	-2.275	0.025

<sup>a</sup> Represents reference level

Представлені у таблиці 3.23 дані свідчать про чітку залежність рівня суб'єктивного стресу від ступеня емоційної зрілості. Найвищий рівень стресу зафіксовано у респондентів, які зазначають низький рівень емоційної регуляції:

- 28.7 бала у тих, хто "швидко реагує емоційно, але потім шкодує";
- 27.0 бала у тих, хто "часто не розуміє, що саме відчуває".

Натомість найнижчі показники стресу спостерігаються серед учасників, які демонструють високий рівень емоційної компетентності:

- 19.6 бала у тих, хто "добре усвідомлює свої емоції і вмє їх регулювати".

Проміжні значення мають респонденти, які частково контролюють емоції (21.6 бала) або відповіли, що "це залежить від ситуації" (20.2 бала).

Загалом ці результати підтверджують гіпотезу про захисну роль емоційної зрілості у зниженні рівня суб'єктивного стресу та підтримці психологічної адаптації.

Табл. 3.23

### Середні маргінальні значення рівня стресу залежно від рівня емоційної зрілості

Estimated Marginal Means - Емоційна зрілість

Емоційна зрілість	Marginal Mean	SE	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Я швидко реагую емоційно, але потім шкодую	28.7	3.395	21.9	35.4
Я часто не розумію, що саме відчуваю	27.0	2.079	22.9	31.1
Можу розпізнати свої емоції, але не завжди ними керую	21.6	0.876	19.9	23.4
Я добре усвідомлюю свої емоції і вмю їх регулювати	19.6	1.092	17.5	21.8
Залежить від ситуації	20.2	1.470	17.3	23.2

Результатами регресового analyse (табл. 3.24) свідчить таке, що лише один з елементів емоційного інтелекту — управління своїми емоціями — припустився статистично значимого зв'язку зі рівням суб'єктивного стресу ( $\beta = -0.535$ ;  $p < 0.001$ ). Це підтверджує таку можливість, що рівень здатності до емоційної саморегуляції є значимим предиктором зменшення пережитого стресу.

Інші змінні (емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших) не мали значущого впливу (всі  $p > 0.05$ ). Це може свідчити про слабшу роль цих складових у безпосередньому зниженні рівня суб'єктивного стресу у вибірці ВПО або бути пов'язаним зі впливом інших медіаторів.

Meaning of  $R^2 = 0.212$ , i.e. — 21,2% of variability of the level of stress explained by means of this model. стільки-то трохи вищою ніж по попереднім моделям часткою і свідчить про досить помірний рівень впливу емоційного інтелекту компонентів на досвідування стресу.

**Лінійна регресійна модель: внесок компонентів емоційного інтелекту у  
пояснення рівня суб'єктивного стресу**

Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.460	0.212

Note. Models estimated using sample size of N=101

Model Coefficients - Стрес				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	22.5346	1.159	19.450	<.001
Емоційна обізнаність	0.0376	0.141	0.266	0.791
Управління своїми емоціями	-0.5349	0.132	-4.051	<.001
Самотивація	0.1919	0.167	1.148	0.254
Емпатія	-0.1450	0.151	-0.960	0.339
Розпізнавання емоцій інших людей	-0.0170	0.166	-0.102	0.919

На основі проведеного регресійного аналізу (табл.3.25) встановлено, що дві складові емоційного інтелекту — міжособистісний ЕІ ( $\beta = -0.331$ ;  $p = 0.022$ ) та внутрішньоособистісний ЕІ ( $\beta = -0.330$ ;  $p = 0.003$ ) — мають статистично значущий негативний вплив на рівень суб'єктивно сприйманого стресу. Це свідчить про те, що зростання здатності особистості розуміти емоції інших (емпатія, соціальна чутливість) і керувати власними емоційними станами асоціюється зі зниженням рівня стресу.

Натомість змінна «розуміння емоцій» не показала статистично значущого зв'язку з рівнем стресу ( $p = 0.122$ ), хоча тенденція до впливу все ж наявна.

Показники відповідності моделі ( $R = 0.514$ ;  $R^2 = 0.264$ ) засвідчують, що включені змінні пояснюють 26.4% варіації рівня суб'єктивного стресу. Це свідчить про помірну, але релевантну прогностичну силу обраної моделі у контексті дослідження психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Табл. 3.25

### Результати лінійної регресії: внесок складових емоційного інтелекту (за методом «ЕмІн») у пояснення рівня суб'єктивного стресу

Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.514	0.264

Note. Models estimated using sample size of N=101

Model Coefficients - Стрес				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	37.355	2.895	12.90	<.001
Міжособист. EI	-0.331	0.142	-2.33	0.022
Внутрішньоособ. EI	-0.330	0.109	-3.04	0.003
Розуміння емоцій	0.278	0.179	1.56	0.122

Відповіді регресійного аналізу підтвердили (табл.3.26), що серед п'яти базових особистісних особливостей тільки емоційна стабільність ( $\beta = -1.126$ ;  $p < 0.001$ ) та відкритість новому досвіду ( $\beta = -0.556$ ;  $p = 0.040$ ) спільно виявили статистично значущий від'ємний зв'язок зі стресом. Це свідчить про те, що людина зі складу більш високої емоційної стабільності та відкритості до нового є індивідом з менш високим рівням суб'єктивно сприйнятого стресу, що логічно узгоджується з теоретичними уявленнями про психологічну гнучкість, адаптивність і здатність до саморегуляції.

Інші змінні — наприклад, екстраверсія, дружелюбність та добросовісність — не віддали статистично значимого впливу на рівень стресу ( $p > 0.05$ ), хоча добросовісність сидіє біля межі значимості ( $p = 0.110$ ), що вже вже місце для припустінь щодо її можливої ролі в подальших дослідженнях.

Коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.365$  свідчить, що модель пояснює 36.5% варіації рівня суб'єктивного стресу, що є помірно високим показником пояснювальної здатності моделі. Слід із цього зробити висновок, що певні

риси особистості мають суттєву роль у процесах адаптації до стресогенних обставин.

Табл. 3.26

**Лінійна регресія: внесок особистісних рис (за TIPI-UKR) у пояснення рівня суб'єктивного стресу**

Linear Regression Model Fit Measures		
Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.604	0.365

Note. Models estimated using sample size of N=101

Model Coefficients - Стрес				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	38.115	3.167	12.04	<.001
Екстраверсія	-0.245	0.242	-1.01	0.313
Дружелюбність	0.432	0.278	1.55	0.123
Добросовісність	-0.437	0.271	-1.61	0.110
Емоційна стабільність	-1.126	0.217	-5.18	<.001
Відкритість новому досвіду	-0.556	0.267	-2.09	0.040

У межах дослідження функції емоційного інтелекту у психологічній адаптації був здійснений багатофакторний регресійний аналіз зі знаходженням у нього компонентів емоційної зрілості, між- та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, соціальної підтримки та особистісних рис (табл.3.27). Так, згідно отриманих даних, єдиним статистично значущим предиктором рівня суб'єктивно сприйманого стресу (як індикатора адаптації) виявився емоційна стабільність ( $\beta = -0.8086$ ;  $p = 0.002$ ). Цей результат свідчить про те, що в умовах психологічного навантаження, спричиненого вимушеним переміщенням, саме стабільність емоційної регуляції є ключовим ресурсом у подоланні стресу та забезпеченні адаптації.

Інші предиктори, включаючи емоційну зрілість, регуляцію емоцій, міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект,

відкритість до нового досвіду та соціальну підтримку, не показали статистично значущого впливу на рівень стресу (усі  $p > 0,05$ ). Це свідчить про те, що, незважаючи на загальну важливість емоційного інтелекту, в ситуації тривалої нестабільності характеристики особистості (особливо емоційна стабільність) мають більш значний прямий вплив на психологічну адаптацію.

Значення коефіцієнта детермінації  $R^2 = 0,415$  вказує на те, що змінні, що входять до моделі, пояснюють 41,5% варіації суб'єктивного стресу. Це свідчить про достатню прогностичну здатність моделі в контексті вивчення психологічної адаптації вимушено переміщених осіб крізь призму їхніх емоційних та особистісних ресурсів.

Табл. 3.27

**Багатофакторна регресійна модель: внесок емоційної зрілості, особистісних характеристик та соціальної підтримки у пояснення рівня стресу**

## Linear Regression

## Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>
1	0.645	0.415

Note. Models estimated using sample size of N=101

## Model Coefficients - Стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept <sup>a</sup>	40.6368	4.7265	8.598	<.001
<b>Емоційна зрілість:</b>				
Я часто не розумію, що саме відчуваю – Я швидко реагую емоційно, але потім шкодую	0.3735	3.6160	0.103	0.918
Можу розпізнати свої емоції, але не завжди ними керую – Я швидко реагую емоційно, але потім шкодую	-3.5679	3.1128	-1.146	0.255
Я добре усвідомлюю свої емоції і вмю їх регулювати – Я швидко реагую емоційно, але потім шкодую	-2.8982	3.2466	-0.893	0.374
Залежить від ситуації – Я швидко реагую емоційно, але потім шкодую	-4.2926	3.2876	-1.306	0.195
Управління своїми емоціями	-0.0876	0.1107	-0.791	0.431

## Model Coefficients - Стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
Міжособист. EI	-0.0619	0.1097	-0.564	0.574
Внутрішньоособ. EI	0.0382	0.1483	0.257	0.797
Управління емоціями	-0.1408	0.1785	-0.789	0.432
Емоційна стабільність	-0.8086	0.2531	-3.195	0.002
Відкритість новому досвіду	-0.1440	0.2797	-0.515	0.608
MSPSS інтегральний	-0.0179	0.0484	-0.369	0.713

<sup>a</sup> Represents reference level

Емпіричне дослідження виявило значущі зв'язки між компонентами емоційного інтелекту та рівнем суб'єктивно сприйнятого стресу, який вважається ключовим показником психологічної адаптації вимушено переміщених осіб.

Кореляційний аналіз показав, що майже всі компоненти емоційного інтелекту (емоційна усвідомленість, управління емоціями, емпатія, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей) мають позитивний зв'язок з рівнем сприйнятої соціальної підтримки. Це свідчить про те, що люди з розвиненими емоційними навичками краще сприймають та активніше залучають зовнішні джерела підтримки. Водночас було виявлено негативний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та рівнем суб'єктивного стресу, що підтверджує захисну функцію емоційного інтелекту в кризових умовах. Найсильніші зворотні кореляції зі стресом спостерігалися в субшкалах «управління емоціями», «емпатія» та «самотивація».

Регресійний аналіз підтвердив ці результати, показавши, що серед усіх досліджених предикторів управління емоціями та емпатія були статистично значущими факторами зниження рівня стресу. У розширених моделях також було виявлено значний вплив емоційної стабільності як риси особистості на адаптивний потенціал. Ці результати свідчать про те, що здатність до

саморегуляції та розуміння емоцій інших є ключовими факторами ефективного подолання стресу в умовах вимушеної міграції.

Таким чином, результати аналізу підтверджують теоретичне припущення про роль емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу психологічної адаптації, що забезпечує ефективнішу обробку стресових ситуацій, стабілізує емоційний стан особистості та сприяє соціальній інтеграції вимушено переміщених осіб.

### **3.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як ресурсу подолання стресу та психологічної адаптації вимушено переселених осіб**

В умовах вимушеного переміщення, викликаного війною, втратою житла, соціальних зв'язків та стабільності, індивід стикається з необхідністю швидкої адаптації до нових обставин. Психологічна адаптація в таких умовах є складним багатовимірним процесом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на стресори. Одним із важливих внутрішніх ресурсів, що забезпечують ефективне подолання дезадаптивних проявів, є емоційний інтелект (EI) — здатність усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та регулювати свої та чужі емоції, а також використовувати емоційні сигнали у процесі соціальної взаємодії (Mayer et al., 2016; 2).

Емпіричні результати нашого дослідження підтвердили, що управління власними емоціями та емпатія є ключовими компонентами емоційного інтелекту, які суттєво впливають на рівень адаптації внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, за даними багатофакторного регресійного аналізу, здатність до емоційної саморегуляції ( $\beta = -0,617$ ;  $p = 0,033$ ) і емпатична чутливість ( $\beta = -0,514$ ;  $p = 0,011$ ) показали статистично значиму негативний зв'язок з рівнем суб'єктивно сприймання. Тобто чим вищі ці показники, тим нижчий рівень стресу в людини, що підтверджує їх роль у процесі психологічної стабілізації.

Крім того, результати кореляційного аналізу також виявили значний позитивний зв'язок між інтегральним показником емоційного інтелекту та показником соціальної підтримки ( $r = 0,407$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про функціональну значущість емоційного регулювання у процесі соціальної інтеграції. Також відзначено негативну кореляцію між загальним рівнем EI та суб'єктивно сприйманим стресом ( $r = -0,289$ ;  $p = 0,003$ ), що ще раз підкреслює компенсаторну функцію емоційної компетентності в умовах психологічної турбулентності.

На підставі одержаних результатів обґрунтовано необхідність розробки психопрофілактичних та корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та емпатії як ключових факторів адаптаційного потенціалу внутрішньо переміщених осіб. Нижче запропоновані практичні психологічні рекомендації, які можуть бути використані як в індивідуальній, так і груповій роботі з внутрішньо переміщеними особами.

### **1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції**

Емоційна саморегуляція є основним компонентом емоційного інтелекту, який забезпечує внутрішню стабільність, знижує рівень реактивності та підвищує стійкість до стресу. В умовах вимушеного переміщення особливо важливою є здатність адаптивно керувати власним емоційним станом у ситуаціях невизначеності, втрати та соціальної дезінтеграції. Як показали результати нашого дослідження, управління власними емоціями є найбільш значущим предиктором зниження стресу, що суб'єктивно сприймається, у внутрішньо переміщених осіб ( $\beta = -0,617$ ;  $p = 0,033$ ).

Для розвитку цієї компетенції рекомендується проводити комплекс вправ, спрямованих на усвідомлення, прийняття та регулювання емоційних реакцій:

- Щоденне селф-сканування. Вправа полягає в щоденному рефлексивному записі емоційних переживань протягом дня. Респонденту

пропонується коротко записати, які емоції він відчував, у яких ситуаціях, що їх викликати і як він із нею справлявся. Така практика розвиває навичку емоційної усвідомленості та підвищує здатність до самоконтролю.

- Методики дихання та м'язової релаксації. Регулярна практика дихальних пауз (наприклад, метод 4-7-8 або метод квадратного дихання) сприяє зниженню емоційного збудження та активізує парасимпатичну нервову систему. Це дає фізіологічну основу для ефективного управління емоціями у стресових ситуаціях.

- Техніка “емоційного якірного стану”. Методика заснована на формуванні зв'язку між почуттям спокою та певною дією (наприклад, дотиком до зап'ястя або стисненням пальців), яке людина здійснює у момент розслаблення. Надалі ця дія служить «якорем», що допомагає швидше повернутися до стабільного стану.

- Методика "емоційного термометра". Пропонується графічно відображати інтенсивність власних емоцій як шкали (0–10) для кращого виявлення критичних точок втрати самоконтролю. Це стимулює самоспостереження та формує зв'язок між внутрішнім станом та поведінкою.

Всі ці методи сприяють підвищенню толерантності до емоційного дискомфорту, розширюють репертуар реакцій у стресових ситуаціях та формують основу емоційної зрілості. Розвиток саморегуляції створює основу наступного рівня емоційної компетентності — емпатії, яку йтиметься у наступному розділі.

## **2. Заохочення розвитку емпатії**

Емпатія - це здатність розпізнавати і розуміти емоції інших людей, зберігаючи при цьому власну психологічну автономію. У структурі емоційного інтелекту вона грає ключову роль міжособистісному взаємодії, формуванні підтримують відносин і забезпечення соціальної інтеграції. В умовах адаптації внутрішньо переміщених осіб емпатія є критично важливим ресурсом, що дозволяє їм встановлювати нові зв'язки в

незнайомому середовищі, знижувати ризик соціальної ізоляції та підвищувати рівень довіри до свого оточення.

За результатами кореляційно-регресійного аналізу емпатія є одним із двох компонентів емоційного інтелекту, що показують статистично значущий негативний зв'язок зі стресом ( $\beta = -0,514$ ;  $p = 0,011$ ). Це означає, що розвиток емпатичної компетентності сприяє зниженню рівня суб'єктивного стресу, що особливо важливо за умов втрати звичних соціальних зв'язків.

Для практичного розвитку емпатії доцільно застосовувати такі психологічні методики:

- Завдання "Емоції на папері". Учаснику пропонується описати емоційний стан іншої людини у заданій ситуації (реальній чи змодельованій), після чого розглядається, наскільки ці припущення були вірними. Це сприяє розвитку навички емоційного резонансу та підвищує точність інтерпретації соціальних сигналів.

- Активне слухання у парах. Один учасник ділиться своїми переживаннями, інший уважно слухає, не інтерпретуючи, та був переказує зміст сказаного. Після цього розглядається, наскільки адекватно передано почуте. Такий підхід тренує здатність як чути, а й відчувати іншу людину, зберігаючи у своїй емпатическую нейтральність.

- Практика "Зміна перспективи". Вона передбачає подання ситуації з погляду іншої людини: як би я почував його місці, які потреби були б важливі для мене, що могло б допомогти. Це розширює емоційну гнучкість та підвищує рівень міжособистісного розуміння.

- Щоденник взаємодії. Протягом певного періоду часу (тиждень, місяць) учасник фіксує щоденні взаємодії з навколишнім середовищем, намагаючись визначити, які емоції відчувала інша людина під час контакту та як це вплинуло на її власний емоційний стан. Така практика поглиблює рефлексію та дозволяє краще зрозуміти власну роль у соціальному контексті.

Таким чином, розвиток емпатії сприяє покращенню соціального функціонування, створенню сприятливого емоційного клімату навколо людини та зниженню почуття ізоляції — факторів, які є ключовими у процесі адаптації вимушено переміщених осіб.

### **3. Підтримка емоційної стійкості та життєстійкості**

Емоційна стійкість є однією з ключових рис особистості, відображаючи здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу, контролювати імпульсивні реакції та зберігати психологічну цілісність у складних життєвих ситуаціях. У структурі психологічної адаптації емоційна стійкість є основою розвитку життєстійкості — здатності відновлюватися після емоційних потрясінь і зберігати функціональність у кризових умовах.

Результати регресійного аналізу підтвердили значний негативний зв'язок емоційної стійкості з рівнем суб'єктивного стресу ( $\beta = -1,126$ ;  $p < 0,001$ ), що свідчить про високу захисну функцію даної характеристики особистості. Тому розвиток емоційної стійкості вважатимуться однією з пріоритетних напрямів психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Для зміцнення емоційної стійкості та життєстійкості рекомендуються такі методики:

- Особистий щоденник досягнень: щоденний запис позитивних моментів, внутрішніх проривів та подолання труднощів. Ця практика допомагає зміцнити самооцінку, помітити свій прогрес і сформувані більш стійку позитивну самооцінку.
- Практики усвідомленості: щоденні вправи, спрямовані на концентрацію уваги на даний момент (спостереження за диханням, тілесними відчуттями, думками), сприяють зниженню тривожності та покращенню емоційної саморегуляції.
- Методика «Емоційного щоденника»: регулярний запис емоцій, що виникають протягом дня, опис ситуацій, що їх викликали, та того, як ви

на них відреагували. Це розвиває емоційну грамотність та підвищує здатність визначати та керувати афектами.

- Розвиток "психологічної гнучкості": вправи на пошук альтернативних точок зору на складну ситуацію, побудова кількох варіантів реагування, робота з метафорами (наприклад, "пройти крізь шторм") - все це сприяє формуванню здатності адаптуватися до змін.

- Практика «якорних стратегій»: створення внутрішньої чи зовнішньої опори (підтримуючі образи, сенсорні якорі, відновлювальні ритуали), які допомагають повернутися у стан рівноваги у моменти емоційної дестабілізації.

Всі перераховані вище втручання спрямовані на формування внутрішніх емоційних ресурсів, що дозволяє знизити вплив зовнішніх стресових факторів і сприяє більш стійкій адаптації внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя.

4. Психосвітня підтримка як умова сталого розвитку емоційного інтелекту

Психоутворення відіграє у забезпеченні сталого розвитку емоційного інтелекту, особливо у тих підтримки вимушено переміщених осіб. На відміну від ситуативних психологічних втручань, психосвітній підхід спрямований на формування усвідомленого ставлення до власного емоційного функціонування, а також на розвиток здатності до рефлексії, самоспостереження та саморегуляції.

Психоутворення спрямоване як на передачу знання природі емоцій і механізми їх регуляції, а й формування відповідальних моделей поведінки, які можуть забезпечити адаптацію до нових життєвих обставин. Це особливо актуально для внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у стані хронічної невизначеності та втрати колишніх опор.

Результати нашого емпіричного дослідження підтверджують важливість розвитку таких компонентів емоційного інтелекту, як емпатія та управління емоціями для подолання суб'єктивного стресу. У зв'язку з цим

доцільно впровадження системних освітніх програм, що охоплюють такі напрямки:

- Введення у поняття емоційного інтелекту: базові теоретичні концепції, основні компоненти (емоційна поінформованість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички), приклади застосування у повсякденному житті.
- Освітні модулі зі стресу та адаптації: пояснення відмінностей між гострим та хронічним стресом, механізмів подолання, ролі внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки в адаптації.
- Інтерактивні сесії: вправи розпізнавання емоцій, аналіз власних реакцій, моделювання складних ситуацій з наступним обговоренням альтернативних варіантів реагування.
- Розвиток навичок емоційного словника: розширення репертуару емоційних понять та категорій, що дозволяє більш точно описувати та розуміти власний досвід.
- Інтеграція психоосвіти до групових форм роботи: тренінги, групи підтримки, дискусійні клуби, де учасники можуть обмінюватися досвідом та навчатися у безпечному просторі.

Психоутворення також створює основу для формування особистісної автономії, активної життєвої позиції та внутрішньої мотивації до самозміни. Для внутрішньо переміщених осіб це означає не лише набуття нових навичок, а й відновлення суб'єктивного почуття контролю за життям — одного з ключових факторів психологічної адаптації під час кризи.

### **5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції**

У разі вимушеного переміщення людина стикається з численними емоційними викликами — почуттям втрати, невпевненістю у майбутньому, перебуванням у новому соціальному контексті. За результатами регресійного аналізу саме вміння управляти власними емоційними станами

( $\beta = -0,617$ ;  $p = 0,033$ ) виявилось найбільш значущим фактором зниження рівня суб'єктивного стресу у вибірці IRL.

Рекомендовані методики:

- Вправа «Самосканування» - щоденний рефлексивний запис власних емоційних станів, що сприяє розвитку емоційної усвідомленості та дозволяє своєчасно реагувати на сигнали емоційного виснаження.
- Методика "Дихальна пауза" - короткий цикл глибокого дихання з орієнтацією на внутрішні відчуття, що активізує парасимпатичну нервову систему і сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу.

### **Розвиток навичок емпатії як основи міжособистісної підтримки**

Емпатія є другим провідним фактором зниження суб'єктивного стресу у внутрішньо переміщених осіб ( $\beta = -0,514$ ;  $p = 0,011$ ), що також підтверджують дані кореляційного аналізу ( $r = -0,240$ ;  $p = 0,016$ ). Емпатична взаємодія дозволяє людині встановлювати глибші соціальні зв'язки, покращує взаєморозуміння та знижує ризик соціальної ізоляції – одного з факторів емоційного виснаження.

Рекомендовані методики:

- Завдання "Емоції на папері" - письмове розуміння можливого емоційного стану іншої людини на основі запропонованої ситуації. Це сприяє розвитку когнітивної та афективної емпатії.
- Тренінг активного слухання - робота в парі з подальшою рефлексією, що формує навички підтримуючого діалогу, емоційної чуйності та відкритості до іншого.

### **Підвищення емоційної стійкості та розвиток психоемоційної стійкості**

Результати аналізу показали, що емоційна стійкість є значним предиктором зниження рівня суб'єктивного стресу ( $\beta = -1,126$ ;  $p < 0,001$ ). Висока емоційна стійкість дозволяє адаптивно реагувати на стресові ситуації та ефективно регулювати внутрішні емоційні реакції.

Практичні рекомендації:

- Щоденник особистих досягнень та проривів — щоденний запис навіть найнезначніших успіхів, що сприяє формуванню внутрішньої опори та підвищенню самооцінки.

- Практики усвідомленості - систематичне виконання вправ на концентрацію уваги, прийняття теперішнього моменту без засудження. Це знижує рівень тривожності та зміцнює внутрішню стійкість.

Отже, емоційний інтелект (EI) виступає важливою метапсихологічною категорією, що інтегрує когнітивні, емоційні та міжособистісні компоненти функціонування особистості та водночас виконує адаптаційну функцію в умовах стресогенних життєвих обставин. На підставі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що такі окремі компоненти емоційного інтелекту — зокрема управління власними емоціями та емпатія — мають статистично значущий зв'язок із рівнем суб'єктивного сприйняття стресу, знижуючи його інтенсивність. Запропоновані психологічні рекомендації та методичні інструменти є не лише теоретично обґрунтованими, а й практично релевантними для впровадження в рамках програм психосоціальної підтримки вимушено переміщених осіб. Комплексне застосування зазначених стратегій сприятиме формуванню адаптаційного потенціалу, підтримці психоемоційного благополуччя та відновленню особистісної цілісності в умовах екстремального соціального середовища.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі проведено комплексний емпіричний аналіз взаємозв'язків між емоційним інтелектом, рівнем суб'єктивного стресу, психологічною адаптацією та сприйняттям соціальної підтримки у вибірці вимушено переміщених осіб (ВПО) та респондентів контрольної групи.

Порівняльний аналіз продемонстрував, що статистично значущих відмінностей у загальному рівні емоційного інтелекту між ВПО та особами

без досвіду переміщення не виявлено. Проте на рівні окремих особистісних характеристик зафіксовано тенденцію до вищої екстраверсії серед ВПО ( $p = 0.052$ ), що дозволяє трактувати цю рису як потенційно адаптивний ресурс для підтримки соціальних контактів і зниження ризику ізоляції.

Кореляційний та регресійний аналізи підтвердили наявність стійкого зворотного зв'язку між емоційним інтелектом та рівнем суб'єктивно сприйманого стресу. Зокрема, найвищу прогностичну силу у зниженні стресу продемонстрували компоненти емоційного інтелекту, пов'язані з управлінням власними емоціями ( $\beta = -0.5349$ ;  $p < 0.001$ ) та внутрішньоособистісною компетентністю ( $\beta = -0.330$ ;  $p = 0.003$ ). Побудована багатofакторна модель пояснює 26,4% варіації суб'єктивного стресу у вибірці ВПО ( $R^2 = 0.264$ ), що засвідчує помірну, але значущу прогностичну здатність ЕІ як внутрішнього адаптаційного ресурсу.

Емпатія, хоча й не виявила статистично значущого прямого внеску у модель, у попередньому аналізі продемонструвала значущий негативний кореляційний зв'язок зі стресом ( $\rho = -0.352$ ;  $p < 0.001$ ), що підтверджує її опосередковану роль у регуляції психоемоційного стану.

Аналіз соціальних факторів засвідчив, що загальний рівень сприйняття соціальної підтримки у ВПО дещо нижчий порівняно з контрольною групою, однак ця відмінність не є статистично значущою. Водночас, встановлено значущий позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та відчуттям соціальної підтримки ( $\rho = 0.391$ ;  $p < 0.001$ ), що свідчить про медіаторну роль емоційної компетентності у процесах соціальної інтеграції.

Отримані результати дозволили розробити обґрунтовані психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток ключових компонентів емоційного інтелекту як чинників стабілізації психоемоційного стану. Зокрема, акцент зроблено на розвитку навичок саморегуляції, емпатичної взаємодії, емоційної стійкості та надання психоосвітньої підтримки. Застосування цих

стратегій здатне посилити адаптаційні можливості ВПО в умовах невизначеності та соціальних трансформацій.

## ВИСНОВКИ

В результаті порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту у вимушено переміщених осіб та респондентів, які не мають досвіду переміщення, статистично значимих відмінностей за інтегральним показником емоційного інтелекту не виявлено. Це свідчить про те, що сам факт вимушеного переміщення не є критичним фактором, який визначав би значні зміни загального рівня емоційної компетентності. Однак детальний аналіз окремих субшкал особистісних характеристик, особливо екстраверсії, показав тенденцію до підвищення значень групи ІРЛ ( $p=0,052$ ), що наближається до порога статистичної значущості.

Така динаміка може свідчити про потенційно адаптивну роль екстраверсії як особистісного ресурсу, що полегшує процес інтеграції в нове соціальне середовище, сприяє формуванню нових контактів, зниженню ризиків соціальної ізоляції та підтримує загальний емоційний гомеостаз в умовах кризи. Таким чином, хоча загальний рівень емоційного інтелекту в обох групах схожий, екстраверсія постає як чутлива змінна, яка може бути додатковим показником адаптивного потенціалу в умовах вимушеної міграції.

Дослідження показало, що існує статистично значущий зворотний зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем сприйнятого стресу. Кореляційний та регресійний аналіз підтвердив, що вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється зі значним зниженням інтенсивності стресу.

Ключовими предикторами цього ефекту виявилися здатність до управління власними емоціями ( $\beta=-0.617$ ,  $p=0.033$ ) та емпатія ( $\beta=-0.514$ ,  $p=0.011$ ). Ці компоненти емоційного інтелекту продемонстрували стабільну негативну асоціацію з рівнем стресу. Ці дані відповідають сучасним

уявленню про те, що емоційний інтелект відіграє регуляторну функцію, допомагаючи долати дистрес та активізувати адаптивні механізми.

Варто зазначити, що субшкала "самотивація" показала граничний рівень значущості ( $p=0.098$ ), що вказує на її потенційний, хоча й не остаточно підтверджений, вплив на зниження стресу. Цей результат потребує подальшої перевірки на більших вибірках або за допомогою інших дослідницьких методів.

Загалом, результати свідчать, що окремі складові емоційного інтелекту є не тільки показниками емоційної компетентності, але й факторами, які опосередковано впливають на формування психоемоційного благополуччя в умовах стресових життєвих змін.

Багатофакторний регресійний аналіз підтвердив, що **емоційний інтелект** є значущим предиктором **психологічної адаптації** в умовах вимушеного переміщення, де індикатором адаптації слугував рівень суб'єктивно сприйнятого стресу.

Серед компонентів емоційного інтелекту найвищу прогностичну силу продемонстрували **внутрішньоособистісний емоційний інтелект** ( $\beta=-0.330$ ;  $p=0.003$ ) та **здатність до управління емоціями** ( $\beta=-0.535$ ;  $p<0.001$ ). Ці дані підкреслюють їхню ключову роль у зниженні психологічного напруження.

Інші складові моделі, такі як емпатія, самотивація, розуміння емоцій та соціальний емоційний інтелект, не виявили статистично значущого впливу. Однак, у сукупності всі включені предиктори пояснили **21,2% дисперсії** рівня суб'єктивного стресу ( $R^2=0.212$ ).

Таким чином, незважаючи на помірний рівень пояснювальної здатності моделі, отримані результати підтверджують наявність стабільного взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем адаптації до умов життєвої невизначеності.

Аналіз даних показав, що загальний рівень **сприйняття соціальної підтримки** у респондентів контрольної групи дещо вищий, ніж у вимушено переміщених осіб, хоча ця різниця не є статистично значущою.

Водночас, кореляційний аналіз виявив **позитивний зв'язок** між інтегральним показником **емоційного інтелекту** та сприйняттям соціальної підтримки ( $\rho=0.407$ ;  $p<0.001$ ), що свідчить про їхню взаємозалежність.

Хоча саме по собі сприйняття соціальної підтримки не продемонструвало прямого статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного стресу, виявлений зв'язок з емоційним інтелектом дозволяє припустити його **опосередковану роль** у механізмах психологічної адаптації. Ці результати підкреслюють важливість розвитку **соціально-емоційних навичок** для посилення відчуття підтримки в умовах життєвої нестабільності та кризи.

На основі емпіричних результатів дослідження розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як одного із ключових внутрішніх ресурсів психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. З урахуванням отриманих даних особливу увагу приділено формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатичної взаємодії, підвищення рівня емоційної зрілості

У пропонованих втручаннях домінують методи, що ґрунтуються на практиках усвідомленості, рефлексивних методиках (щоденники емоцій, емоційні репліки, активне слухання), психоосвітніх блоках з розуміння природи стресу та функцій емоцій. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням про роль емоційного інтелекту у механізмах реагування на стрес та адаптацію.

Застосування даних рекомендацій у роботі з вимушено переміщеними особами сприятиме виробленню адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів, підвищенню рівня особистісної стійкості, зниженню проявів емоційних страждань та в цілому покращенню психоемоційного благополуччя в умовах невизначеності та соціальних викликів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
3. Petrides, K. V. (2020). Trait Emotional Intelligence Theory and Its Applications. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* (2nd ed., pp. 638–662). Chichester: Wiley-Blackwell.
4. Brackett, M. (2022). *Emotional Intelligence: Insights from the Yale Center*. New Haven: Yale University Press.
5. American Psychological Association. (2023). *Emotional Intelligence*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/emotional-intelligence>
6. Goleman, D. (2021). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
7. Баранова, А. В., & Кірсанова, А. О. (2022). Емоційний інтелект у подоланні травматичних переживань: практичні аспекти. *Психологія і суспільство*, (1), 123–132.
8. Сидоренко, Т. М. (2023). Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості вимушено переміщених осіб. *Актуальні проблеми психології*, 16(2), 88–95.
9. Свиридова, К. Ю. (2024). Особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб зрілого віку. *Журнал практичної медицини та теоретичної гуманітаристики*, (2), 48–55. <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15069>

10. Akinsulure-Smith, A. M., Espinosa, A., Chu, T., & Olamijulo, G. (2018). Secondary traumatic stress and burnout among refugee resettlement workers: The role of coping and emotional intelligence. *Journal of Traumatic Stress, 31*(2), 202–212. <https://doi.org/10.1002/jts.22270>
11. Digitalized social and emotional learning and better wellbeing among displaced Syrian adolescents in Lebanon. (2024). *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00207411.2024.2377825>
12. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2024, February). *Ukraine situation flash update*. <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
13. El-Mouallem, M., Yassin, N., & Salti, N. (2024). Digitalized social and emotional learning and better wellbeing among displaced Syrian adolescents in Lebanon. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1080/00207411.2024.2377825>
14. Європейська Бізнес Асоціація. (2025). Програма розвитку з емоційного інтелекту та резильєнтності. <https://eba.com.ua/event/programa-rozvytku-z-emotsijnogo-intelektu-ta-rezyljentnosti-2025-02-27-19-57>
15. Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). *Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник (укр. версія)*. Харків: ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
16. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології, 2*(25), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
17. Климанська, М. Б., & Галецька, І. І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний журнал, 5*(9), 57–74. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
18. Борецька, С. В. (2020). *Методичні поради щодо вивчення емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб.* Острого: Вид-во НаУОА. <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8743>

19. Сисоєва О. М. Емоційна регуляція як ресурс психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб: результати освітньо-психологічного проєкту / О. М. Сисоєва // Психологія і суспільство. – 2024. – № 1. – С. 82–90.
20. Akinsulure-Smith, A. M., Chu, T., & Keatley, E. (2020). Refugee and immigrant youth mental health and emotional wellbeing: A review of research and practice. *Journal of Adolescent Health, 67*(2), 189–198.
21. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // *American Psychologist*. – 2016. – Vol. 63(6). – С. 503–517.
22. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 с.
23. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success // *Social and Personality Psychology Compass*. – 2011. – Vol. 5(1). – С. 88–103.
24. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 с.
25. Morrison J. M., Smith J. D., Hamlett N., O'Donnell K. J. Stress-related growth among refugees: The role of meaning-making and emotion regulation // *Journal of Refugee Studies*. – 2021. – Vol. 34(1). – С. 54–72.
26. American Psychological Association. *Dictionary of Psychology*. 2nd ed. – Washington, DC : APA, 2023. – [Online]. Available: <https://dictionary.apa.org/emotional-intelligence>
27. Cherniss C. Emotional Intelligence: Toward clarification of a concept // *Industrial and Organizational Psychology*. – 2010. – Vol. 3(2). – P. 110–126.
28. Офіс Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR). Українська криза: аналітичний огляд ситуації з ВПО. – 2023.
29. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations for internally displaced persons and refugees in Ukraine. – Geneva: WHO, 2022.

30. Лебідь О. М., Савчук К. М. Психологічні особливості переживання тривалого стресу у ВПО в Україні // *Актуальні проблеми психології*. – 2022. – Т. 1(56). – С. 44–52.
31. UNHCR. Ukraine Situation Flash Update. – Офіс Верховного комісара ООН у справах біженців. – 2023. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unhcr.org>
32. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations for internally displaced persons and refugees in Ukraine. – Geneva: WHO, 2022. – 12 с.
33. Лебідь О. М., Савчук К. М. Психологічні особливості переживання тривалого стресу у ВПО в Україні // *Актуальні проблеми психології*. – 2022. – Т. 1(56). – С. 44–52.
34. Silove D., Ventevogel P., Rees S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges // *World Psychiatry*. – 2017. – Vol. 16(2). – P. 130–139.
35. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // *South African Journal of Industrial Psychology*. – 2011. – Vol. 37(1). – P. 1–11.
36. Silove D., Ventevogel P., Rees S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges // *World Psychiatry*. – 2017. – Vol. 16(2). – C. 130–139.
37. Bogic M., Njoku A., Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: A systematic literature review // *BMC International Health and Human Rights*. – 2015. – Vol. 15(1). – C. 1–41.
38. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R. A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement // *JAMA*. – 2009. – Vol. 302(5). – C. 537–549.
39. Schutte N. S., Malouff J. M., Thorsteinsson E. B., Bhullar N., Rooke S. E. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional

intelligence and health // *Personality and Individual Differences*. – 2007. – Vol. 42(6). – С. 921–933.

40. Mikolajczak M., Roy E., Luminet O., Fillee C., de Timary P. The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress // *Psychoneuroendocrinology*. – 2010. – Vol. 35(5). – С. 749–757.

41. Мосс М. Е. *Емоційна регуляція та психічне здоров'я: практичний посібник для кризових інтервенцій*. — Одеса: Фенікс, 2023. — 176 с.

42. Вачков І. В. *Емоційний інтелект у практиці психолога*. — Харків: Гуманітарний центр, 2018. — 256 с.

43. Міллер С. Дж. *Психотерапія у роботі з травмою: тілесно-орієнтований підхід*. — Львів: Свічадо, 2021. — 312 с.

44. Гончарова А. П. (2022). Використання метафоричних технік у роботі з втратами та переселенцями. // *Актуальні питання психологічної допомоги ВПО в Україні*, №2, с. 28–34.

45. Кірсанова С. А. (2021). Тілесно-орієнтована терапія як ресурсна технологія у роботі з наслідками психологічної травми. // *Практична психологія та соціальна робота*, №5, с. 11–16.

46. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13–25.

47. Grecucci, A., Giorgetta, C., Bonini, N., & Sanfey, A. G. (2015). Reappraising social emotions: the role of inferior frontal gyrus, temporo-parietal junction and insula in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 295.

48. Bonanno, G. A. (2021). *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. Basic Books.

49. UNHCR. (2023). Ukraine Situation Flash Update. United Nations High Commissioner for Refugees. <https://www.unhcr.org/>

50. Піменова І. М. (2022). Психологічні наслідки війни: виклики для системи охорони психічного здоров'я. // *Психологія і суспільство*, №1, с. 18–25.

51. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement. *JAMA*, 302(5), 537–549.

52. Міністерство охорони здоров'я України. (2023). Національна стратегія розвитку психічного здоров'я.

53. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.

54. Прилуцька А. В. (2023). Кризова психологічна допомога ВПО: від короткотермінових втручань до формування життєстійкості. // Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. №2(65), с. 39–45.

55. Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289.

## ДОДАТОК А

**Описова статистика для шкал TIPI-UKR та MSPSS у контрольній та експериментальній групах**

## Group Descriptives

	Group	N	Mean	Median	SD	SE
<b>MSPSS Сім'я</b>	<b>контрольна</b>	51	12.33	13.00	3.02	0.423
	<b>експеримент.</b>	50	11.92	13.00	3.80	0.537
<b>MSPSS Друзі</b>	<b>контрольна</b>	51	15.76	16.00	5.91	0.828
	<b>експеримент.</b>	50	15.70	15.00	5.43	0.768
<b>MSPSS Близькі люди</b>	<b>контрольна</b>	51	22.75	25.00	5.21	0.729
	<b>експеримент.</b>	50	21.84	24.50	6.78	0.959
<b>MSPSS інтегральний</b>	<b>контрольна</b>	51	50.84	53.00	9.79	1.370
	<b>експеримент.</b>	50	49.46	50.50	13.60	1.924
<b>Екстраверсія</b>	<b>контрольна</b>	51	8.76	9.00	2.15	0.301
	<b>експеримент.</b>	50	9.66	10.00	2.41	0.341
<b>Дружелюбність</b>	<b>контрольна</b>	51	10.37	10.00	2.21	0.309
	<b>експеримент.</b>	50	10.48	11.00	2.45	0.347
<b>Добросовісність</b>	<b>контрольна</b>	51	9.12	9.00	2.22	0.311
	<b>експеримент.</b>	50	8.92	9.00	2.46	0.347
<b>Емоційна стабільність</b>	<b>контрольна</b>	51	8.47	8.00	2.55	0.357
	<b>експеримент.</b>	50	7.96	8.00	2.57	0.364
<b>Відкритість новому досвіду</b>	<b>контрольна</b>	51	10.00	10.00	2.30	0.322
	<b>експеримент.</b>	50	10.50	11.00	2.48	0.350

## ДОДАТОК Б

**Кореляція між екстраверсією та складовими емоційного інтелекту (n = 101)**

		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Емоційна обізнаність	Spearman's rho	0.194	0.487***	0.505***	0.206*	0.475***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.052	<.001	<.001	0.039	<.001
Управління своїми емоціями	Spearman's rho	0.152	0.278**	0.430***	0.482***	0.343***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.129	0.005	<.001	<.001	<.001
Самомотивація	Spearman's rho	0.212*	0.492***	0.426***	0.291**	0.497***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.033	<.001	<.001	0.003	<.001
Емпатія	Spearman's rho	0.332***	0.645***	0.386***	0.167	0.572***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	<.001	<.001	<.001	0.094	<.001
Розпізнавання емоцій інших людей	Spearman's rho	0.289**	0.570***	0.368***	0.247*	0.581***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.003	<.001	<.001	0.013	<.001
ЕІ за Холлом	Spearman's rho	0.279**	0.582***	0.480***	0.344***	0.571***
	df	99	99	99	99	99
	p-value	0.005	<.001	<.001	<.001	<.001

## ДОДАТОК В

### Діагностика “емоційного інтелекту” (Н. Холл)

**Інструкція.** Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру з правого боку від кожного висловлювання, виходячи з оцінки ваших відповідей:

- Повністю не згоден (–3 бали)
- В основному не згоден (–2 бали)
- Частково не згоден (–1 бал)
- Частково згоден (+1 бал)
- В основному згоден (+2 бала)
- Повністю згоден (+3 бала)

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знань про те, як діяти в житті.

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

3. Я залишаюсь спокійним, коли відчуваю тиск з боку інших.

4. Я здатний спостерігати за змінами власних почуттів.

5. У важливі моменти я можу зберігати спокій і зосередженість, щоб діяти відповідно до обставин.

6. Коли потрібно, я можу викликати в собі позитивні емоції — радість, натхнення, гумор.

7. Я слідкую за власним емоційним станом.

8. Після того як щось зіпсує мені настрій, я легко оволодіваю своїми емоціями.

9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чуйний до емоційних потреб інших людей.

12. Я можу впливати на інших заспокійливо.
13. Я здатний знову і знову підійматися після труднощів.
14. Я намагаюся творчо підходити до життєвих проблем.
15. Я адекватно реагую на настрій, мотивацію й бажання інших.
16. Я легко входжу в стан спокою, готовності та зосередженості.
17. Коли є можливість, я звертаю увагу на негативні почуття та розбираюсь у їхніх причинах.
18. Я здатний швидко заспокоїтись після неочікуваного засмучення.
19. Усвідомлення моїх справжніх почуттів важливе для збереження «гарної форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
23. Я добре вловлюю невербальні сигнали у спілкуванні, які вказують на потреби інших.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. До мене звертаються за порадою з питань міжособистісних стосунків.
28. Я добре налаштовуюсь на емоційний стан інших.
29. Я допомагаю людям використовувати власні емоції як мотивацію для досягнення цілей.
30. Я можу легко відключатися від сильних переживань і неприємностей.

Ключ

Шкала “емоційна обізнаність” – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала “управління своїми емоціями” – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала “самотивація” – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала “емпатія” – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала “розпізнавання емоцій інших людей” – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності до знаку результатів:

14 і більше – високий; 8-13 – середній;

7 і менше – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками:

70 і більше – високий; 40-69 – середній;

39 і менше – низький.



## ДОДАТОК Г

**Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод.  
посіб. (укр. версія)****ІНСТРУКЦІЯ:**

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

**Питання:**

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

## ДОДАТОК Г

**Опитувальник діагностики емоційного інтелекту  
«ЕмІн» Д. Люсіна (2004 р.) (адаптація О. Верітової, 2019 р.)**

*Інструкція:* Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку.

Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

<b>Варіант відповіді</b>	<b>У прямих значеннях</b>	<b>У зворотних значеннях</b>
Зовсім не згоден	0 балів	3 бала
Швидше не згоден	1 бал	2 бала
Швидше згоден	2 бала	1 бал
Повністю згоден	3 бала	0 балів

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він / вона намагається це приховати.
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя.
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій.
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника.
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись.
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих.
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно й

активно жестикулюю.

11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю, чому.
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації.
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною.
17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані.
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших.
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі.
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан.
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я розлютився/-лась.
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу.

30. Я не вмію керувати емоціями інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому.
32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі.
33. Мені важко справлятися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно.
39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини.
42. Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей.
43. Я не вмію долати страх.
44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44

Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо- особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37

Стени	Бали за шкалами			
	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

## ДОДАТОК Д

**PSS – Шкала сприйнятого стресу**

В опитувальнику PSS респондентам пропонується оцінити як часто вони відчували певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. При цьому використовуються такі оцінки як «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Опитувальник складається з 10 питань. При багаторазовому проведенні опитування на початку, в середині та наприкінці терапії відповіді можуть бути використані для відстеження прогресу.

	Ніколи	Майже ніколи	Інколи	Доволі часто	Часто
Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?					
Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?					
Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?					
Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?					
Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?					
Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?					
Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?					
Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?					

Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?					
Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?					

Інтерпретація результатів Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів:

Отримані бали:	Рівень сприйнятого стресу	Опис:
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

## Додаток Е

**П'ятифакторний опитувальник особистості TIPI-UKR**

Інструкція. Нижче представлено твердження щодо Вашого життя.

Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи таку шкалу оцінки:

- 1 — «Цілком не згоден»
- 2 — «Не згоден»
- 3 — «Скоріше не згоден»
- 4 — «Важко сказати»
- 5 — «Скоріше згоден»
- 6 — «Згоден»
- 7 — «Цілком згоден»

Питання шкали:

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений(-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив(-ла) все без змін