



ISSN 2959-1953

ISSN 2959-1961

<https://osvita.eeipsy.org>

<https://doi.org/10.38014/osvita.2024.93.19>

КАС'ЯНОВА С.Б.

кафедра психології та

соціальної роботи,

Інститут підготовки

кадрів державної служби зайнятості
України,

м. Київ, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ*

KAS'YANOVA S.B. Emotional intelligence and personal resources overcoming difficult life situations. *The paper is devoted to the study of gender specificity and the role of the emotional intelligence level formation in the development of personal resources of the people, who were forced displaced (unemployed), for overcoming difficult life situations. The gender aspect of personal resources is empirically investigated: emotional intelligence, mental status, hardiness, coping behavior strategies. Interrelations are revealed and the obtained results are analyzed. It is recommended in the process of development of technologies for developing of these resources to consider both gender specificity and the individual's emotional intelligence formation level.*

Key words: *forced displaced persons, unemployed, emotional intel-ligence, mental status, hardiness, coping behavior strategies.*

КАС'ЯНОВА С.Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Статтю присвячено вивченню гендерної специфіки та ролі рівня сформованості емоційного інтелекту в розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій вимушено переміщених осіб (безробітних, які проходять професійну перепідготовку). Емпірично досліджено гендерний аспект особистісних ресурсів: емоційного інтелекту, психічного стану, життєстійкості, стратегій копінг-поведінки. Виявлено взаємозв'язки та проаналізовано отримані результати. Рекомендовано в процесі розробки технологій розвитку цих ресурсів враховувати як гендерну специфіку, так і рівень сформованості емоційного інтелекту особистості.*

Ключові слова: вимушено переміщені особи, безробітні, слухачі, емоційний інтелект, психічний стан, життєстійкість, стратегії копінг-поведінки.

1. Постановка проблеми

Одним із найважливіших питань українського сьогодення є проблема соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Політичні події в Україні змусили велику кількість родин терміново змінити своє місце проживання. Побоюючись за своє життя, тисячі людей залишали все, що в них було, та переїжджали жити в інші регіони України. Часто в повну невідомість, долаючи величезну кількість небезпек та страхів. Конфлікт на Сході триває вже не один рік і люди розуміють, що потрібно будувати своє життя на новій території – рости дітей, навчатися, працювати.

Однією з найбільших проблем для переселенців є пошук роботи. Аби хоч якось вижити, багатьом доводиться змінювати фах та працювати за менші гроші. Наслідки безуспішного пошуку роботи носять не тільки економічний та соціальний, а й психологічний характер. Втрата звичного статусу, тривале перебування в ситуації безробіття негативно позначається на самооцінці особистості, супроводжується зростанням тривожної симптоматики, призводить до появи ознак депресії, що свідчить про наростання ознак психічної дезадаптації, зниженні рівня психологічного здоров'я особистості. Так як ситуація безробіття є джерелом постійного стресу, особливо для переселенців, тому так важливо вміти адаптуватися, контролювати свої емоції, мати врівноважений психічний стан, достатній рівень життєстійкості, використовувати конструктивні стратегії копінг-поведінки, що дозволить протистояти психологічним навантаженням без негативних наслідків.

Велику цікавість викликає вивчення емоційного інтелекту як феномену, що є запорукою опанування таких властивостей як самоконтроль, самотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що сприяє конструктивним стосункам з оточуючими, адаптації в нових соціальних умовах, а також визначення гендерних особливостей та ролі рівня його сформованості в розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз літературних джерел свідчить, що істотний вплив на особистісний розвиток людини спричиняють життєві ситуації, в яких вона перебуває на певних етапах свого життєвого шляху. У працях багатьох вчених життєва ситуація розглядається як результат взаємодії людини із обставинами, які визначають напрям її подальшого розвитку (Н. Адлер, Б. Ананьєв, Л.

Анциферова, Р. Ахмеров, Ф. Бурлачук, Л. Виготський, Є. Головаха, І. Кон, О. Кронік, Н. Логінова, Б. Ломов, Д. Магнуссон, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн та ін.).

У працях вчених (З.Г. Кісарчук, Г.П. Лазос, Н.С. Палагіна, Н.Д. Султанова) приведені результати дослідження ситуації вимушеного переселення з точки зору її впливу на психологічний стан особистості.

Увага багатьох вчених (К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, С. Кобаза, С. Мадді, О.В. Махнач, С.Л. Рубінштейн та ін.) спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність.

Особистісні ресурси як багатовимірний феномен розглядали в своїх працях А. Деркач, В. Бодров, В.Н. Марков тощо.

Проблема емоційного інтелекту знайшла певне відображення в працях зарубіжних та вітчизняних вчених: сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (П. Саловей, Дж. Майер, Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Г. Гарднер, Д.Люсін, Е. Носенко); вивчення емоційного інтелекту як інтегративної здібності людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними (Г. Андреева, С. Деревянко, Е. Носенко, Н. Коврига), дослідження адаптивних та стрессозахисних функцій емоційного інтелекту (І. Аршава, В. Овсянникова, Е. Носенко, Н. Коврига, Т. Кумскова), розвитку емоційного інтелекту та його складових (М. Манойлова, О. Приймаченко) тощо. Гендерні відмінності в сфері емоційного інтелекту висвітлювалися в працях Ш.Берн, Р.Сальвагіо, Н. Айзенберг, І.Н. Андрєєвої, але вони виявилися досить суперечливими.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблеми гендерних особливостей емоційного інтелекту та особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій, ролі рівня його сформованості в розвитку цих ресурсів, особливо у внутрішньо переміщених осіб вивчені недостатньо, що й обумовлює їх актуальність.

Мета статті: проаналізувати результати теоретичного та емпіричного дослідження гендерної специфіки та ролі рівня сформованості емоційного інтелекту у розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій у внутрішньо переміщених осіб.

3. Вклад основного матеріалу

Аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження свідчить про те, що емоційний інтелект – це складне структурне утворення. Існує декілька його моделей. В моделі здібностей емоційний інтелект розглядається як сукупність когнітивних здібностей для ідентифікації, розуміння та управління емоціями [18-20]. В змішаних моделях це – сукупність когнітивних та особистісних

характеристик, навичок, які сприяють досягненню успіху в професійній діяльності, адаптації до реального життя, подоланню стресу [4,16,17]. Спільною рисою існуючих підходів до визначення емоційного інтелекту є розуміння даного конструкту як здатності до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними.

Дані про гендерні відмінності в сфері емоційного інтелекту – є досить суперечливими. Так, Ш. Берн вказує на незначні відмінності в емоційній сфері чоловіків та жінок. Згідно з іншими дослідженням, не зважаючи на відсутність відмінностей по загальному рівню емоційного інтелекту, жінки виявляють вищий рівень за показниками емоційності, емпатії, міжособистісних відносин. У чоловіків більш розвинуті управління своїми емоціями, самомотивація, внутрішньоособистісні показники [1].

І.Н. Андрєєва зазначає, що чоловіки та жінки в рівній мірі переживають ті або інші події, демонструють ідентичні фізіологічні реакції. Проте вони по-різному, відповідно до своєї гендерної ролі, пояснюють причини своїх емоцій. Вираження тих або інших емоцій у представників жіночої або чоловічої статі, як і їх регуляція, багато в чому обумовлені впливом гендерних норм, які формуються шляхом виховання [2].

Аналіз наукової літератури щодо визначення поняття особистісні ресурси показує, що в широкому розумінні це – риси характеру, здібності, цінності та інші властивості, які є цілісною системою, що постійно оновлюється та розвивається (В. Марков [9]). А. Деркач до внутрішніх ресурсів особистості відносить психічні стани, здібності, особистісні якості, що можуть забезпечувати оптимізацію діяльності, підвищувати її ефективність [5]. В. Бодров визначив внутрішні ресурси людини як «функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації її активності, виконання трудових завдань, досягнення завданих показників протягом певного часу» [3]. До особистісних ресурсів було віднесено «особистісні якості та установки, які впливають на регуляцію поведінки» [3].

Отже, особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій, як і особистісні ресурси взагалі, можна вважати багатовимірним феноменом, що визначається певними особистісними якостями людини, які сприяють досягненню значущих життєвих цілей у важких, психотравмуючих, кризових, непередбачуваних та неконтрольованих життєвих обставинах, актуалізуючись за необхідності задля вирішення тих чи інших завдань.

Аналіз результатів психологічних досліджень дозволив виділити такі особистісні ресурси: врівноважений психічний стан, життєстійкість, конструктивну копінг-поведінку, проте їхні гендерні особливості також недостатньо вивчені.

Суттєвим в контексті окресленої проблеми є питання ролі рівня сформо-

ваності емоційного інтелекту у розвитку особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених різноплановим дослідженням феномену емоційного інтелекту (І.Н. Андрєєва [1,2], О.І. Власова, С.П. Дерев'янка [6], Г.Г. Гарскова [14], Н.В. Коврига [7], Д.В. Люсін [8], М.О. Манойлова, Е.Л. Носенко [11-13], А.Г. Четверик-Бурчак [15]) недостатньо вивченими залишаються його функції в ситуаціях, що висувають людині підвищені вимоги щодо рівня розвитку певних особистісних рис, внутрішніх ресурсів та поведінки, спрямованої на подолання складної життєвої ситуації.

Таким чином, більш детального розгляду потребує вивчення гендерних особливостей емоційного інтелекту та особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій, ролі рівня його сформованості в розвитку цих ресурсів, особливо у внутрішньо переміщених осіб.

4. Результати дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Харківського центру професійно-технічної освіти державної служби зайнятості України. До вибірки увійшли слухачі соціономічних професій із статусом переселенця (безробітні) віком від 20 до 35 років – 42 жінки та 40 чоловіків, переважна більшість яких (85%) має вищу освіту.

Для діагностики рівня емоційного інтелекту та особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій було обрано методики: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка, тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та О. Рассказової), опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкман (в адаптації Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої). Статистична обробка результатів передбачала порівняння середніх оцінок показників особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій у чоловіків та жінок (критерія Стюдента ($t_{\text{ст}}$)), а також визначення ролі рівня емоційного інтелекту в розвитку даних ресурсів за допомогою методу рангової кореляції (коефіцієнта кореляції Спірмена ($r_{\text{сп}}$)).

Дослідження проводилося в два етапи.

На першому етапі діагностувалися показники емоційного інтелекту, психічного стану, життєстійкості, копінг-поведінки; досліджувалася їх гендерна специфіка за допомогою критерія Стюдента ($t_{\text{ст}}$).

За результатами аналізу розвитку емоційного інтелекту досліджуваних (табл.1) було виявлено статистично значущі гендерні розбіжності у середніх оцінках за шкалами «Управління своїми емоціями» ($(t_{\text{ст}})=3,2$), «Самотивація»

(($t_{\text{ст}}$)=2,9), «Інтегративний рівень емоційного інтелекту» (($t_{\text{ст}}$)=2,9). Рівні розвитку складових емоційного інтелекту у чоловіків даної вибірки є дещо вищими, ніж у жінок. Їм притаманні більша емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, ефективніше управління своєю поведінкою за рахунок управління емоціями.

Таблиця 1

Показники гендерних відмінностей у рівнях емоційного інтелекту

Змінні	Середні значення досліджуваних чоловіків	Середні значення досліджуваних жінок	Показники t-критерію Стьюдента
Емоційна поінформованість	12,36	9,96	2,1
Управління своїми емоціями	8,70	4,38	3,2*
Самотивація	12,12	8,88	2,9*
Емпатія	11,36	10,15	1,2
Розпізнавання емоцій інших людей	11,18	9,54	1,5
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	55,73	42,92	2,9*

Примітки: * – статистична значущість розбіжностей при $p \leq 0,01$

При дослідженні показників психічного стану виявлені статистично значущі гендерні розбіжності у середніх оцінках досліджуваних за шкалами «Тривожність» (($t_{\text{ст}}$)=3,40), «Фрустрація» (($t_{\text{ст}}$)=5,88), «Ригідність» (($t_{\text{ст}}$)=3,70), які свідчать про схильність жінок до підвищеної тривожності, фрустрації та ригідності (табл.2).

Таблиця 2

Показники гендерних відмінностей у показниках психічного стану

Змінні	Середні значення досліджуваних чоловіків	Середні значення досліджуваних жінок	Показники t-критерію Стьюдента
Тривожність	5,33	8,62	3,40*
Фрустрація	2,70	7,12	5,88*
Агресивність	8,85	9,31	0,50
Ригідність	6,42	9,38	3,70*

Примітки: * – статистична значущість розбіжностей при $p < 0,01$

Статистично значущий показник гендерної відмінностей (табл.3) виявлено в середніх оцінках досліджуваних за шкалою «Життестійкість» (($t_{\text{ст}}$)=3,40), який дозволяє зробити висновок про наявність у чоловіків, в порівнянні з жінками, більш стабільної системи конструктивних переконань щодо своїх відносин із оточуючим світом. Вони більш успішно пристосовуються до життєвих негараздів, сприймають стресові ситуації як менш значущі та травмуючі.

Таблиця 3

Показники гендерних відмінностей у рівнях життєстійкості

Змінні	Середні значення досліджуваних чоловіків	Середні значення досліджуваних жінок	Показники t-критерію Стьюдента
Життєстійкість	100	85,44	3,40*

Примітки: * – статистична значущість розбіжностей при $p < 0,01$

Аналіз середніх оцінок досліджуваних за схильністю обирати стратегії копінг-поведінки (табл. 4) виявив відсутність статистично значущих гендерних розбіжностей по всім шкалам, окрім шкали «Втеча-уникнення» ($t_{CT}=2,80$), яку жінки, в порівнянні з чоловіками, обирають частіше. Вони більшою мірою схильні до уникнення від участі в процесі розв'язання складних життєвих ситуацій, небажання активно втручатися у перебіг подій. Хоча в структурі обирання стратегій розв'язання життєвих проблем відзначаються деякі відмінні риси, в цілому ефективність поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій є однаковою для обох гендерних груп.

Таблиця 4

Показники гендерних відмінностей за схильністю обирати стратегії копінг- поведінки

Змінні	Середні значення досліджуваних чоловіків	Середні значення досліджуваних жінок	Показники t-критерію Стьюдента
Конфронтаційний копінг	53,82	53,82	0
Дистанціювання	53,73	57,73	1,70
Самоконтроль	57,45	52,54	2,10
Пошук соціальної підтримки;	51,82	50,19	0,80
Прийняття відповідальності	49,06	50,77	0,70
Втеча-уникнення	49,06	56,85	2,80*
Планування розв'язання проблеми	60,4	56,9	1,50
Позитивна переоцінка	60,64	57,96	1,20

Примітки: * – статистична значущість розбіжностей при $p < 0,01$

На другому етапі дослідження було проведено статистичний аналіз ролі рівня сформованості емоційного інтелекту в розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій за допомогою методу рангової кореляції (коефіцієнта кореляції Спірмена ($r_{СП}$)).

За даними результатів дослідження показників психічного стану в залежності від рівня сформованості емоційного інтелекту (табл. 5) виявлено наступне:

- встановлено від'ємні тісні зв'язки «Тривожність» з «Емоційна поінформованість» ($(r_{\text{СП}}) = -0,315, p < 0,01$), «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{СП}}) = -0,666, p < 0,01$), «Самомотивація» ($(r_{\text{СП}}) = -0,318, p < 0,01$), «Емпатія» ($(r_{\text{СП}}) = -0,314, p < 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{СП}}) = -0,373, p < 0,01$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{СП}}) = -0,510, p < 0,01$).

Чим нижчі показники рівня емоційного інтелекту, тим більші переживання емоційного неблагополуччя, пов'язані з передчуттям небезпеки або невдачі, а також будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до подальшого розвитку тривожності;

- встановлено від'ємні тісні зв'язки «Фрустрація» з «Емоційна поінформованість» ($(r_{\text{СП}}) = -0,444, p < 0,01$), «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{СП}}) = -0,685, p < 0,01$), «Самомотивація» ($(r_{\text{СП}}) = -0,536, p < 0,01$), «Емпатія» ($(r_{\text{СП}}) = -0,536, p < 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{СП}}) = -0,373, p < 0,01$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{СП}}) = -0,493, p < 0,01$). Чим нижчі показники рівня емоційного інтелекту, тим частіше проявляється незадоволення людиною собою в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби.
- встановлено від'ємні тісні зв'язки «Агресивність» з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{СП}}) = -0,334, p < 0,01$), «Самомотивація» ($(r_{\text{СП}}) = -0,286, p < 0,01$), від'ємний достатній зв'язок з «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{СП}}) = -0,224, p < 0,01$). Чим нижчі показники рівня емоційного інтелекту, тим більш вірогідна агресивна поведінка, метою якої є спричинення шкоди оточуючим, або перебування в афективному стані (гнів, злість);
- встановлено від'ємні тісні зв'язки «Ригідність» з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{СП}}) = -0,629, p < 0,01$), «Самомотивація» ($(r_{\text{СП}}) = -0,420, p < 0,01$), «Емпатія» ($(r_{\text{СП}}) = -0,419, p < 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{СП}}) = -0,460, p < 0,01$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{СП}}) = -0,521, p < 0,01$). Низький рівень по показникам емоційного інтелекту призводить аж до повної нездатності в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови.

Таблиця 5

Величини коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена між складовими емоційного інтелекту та показниками психічного стану

Складові емоційного інтелекту	Показники психічного стану			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Емоційна поінформованість	-0,315*	-0,440*	-0,088	-0,208
Управління своїми емоціями	-0,666*	-0,685*	-0,334*	-0,629*
Самомотивація	-0,318*	-0,536*	-0,286*	-0,420*
Емпатія	-0,314*	-0,536*	-0,128	-0,419*
Розпізнавання емоцій інших людей	-0,373*	-0,493*	0,006	-0,460*
Інтегративний емоційний інтелект	-0,510*	-0,669*	-0,224**	-0,521*

Примітка: * - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p < 0,01$),

** - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p < 0,05$)

Результати кореляції між складовими емоційного інтелекту та рівнем «Життєстійкості» (табл.7) свідчать про наявність позитивних тісних зв'язків з «Емоційна поінформованість» ($(r_{\text{СП}}) = 0,336$, $p < 0,01$), «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{СП}}) = 0,592$, $p < 0,01$), «Самомотивація» ($(r_{\text{СП}}) = 0,590$, $p < 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{СП}}) = 0,299$, $p < 0,01$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{СП}}) = 0,555$, $p < 0,01$). Чим вищі показники емоційного інтелекту особистості, тим більше вона задоволена власною діяльністю; вірить в реалізацію планів, навіть в важко здійсненні; розглядає життя як спосіб набуття досвіду; тим більш стійкішою буде вона перед труднощами та тим швидше пристосовується до будь-яких життєвих змін.

Таблиця 7

Величини коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена між складовими емоційного інтелекту та рівнем життєстійкості

Складові емоційного інтелекту	Показник рівня життєстійкості
Емоційна поінформованість	0,336*
Управління своїми емоціями	0,592*
Самомотивація	0,590*
Емпатія	0,216
Розпізнавання емоцій інших людей	0,299*
Інтегративний емоційний інтелект	0,555*

Примітка: * - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p < 0,01$)

За даними результатів дослідження стратегій копінг-поведінки в залежності від рівня сформованості емоційного інтелекту (табл. 8) виявлено наступне:

- від'ємний тісний зв'язок «Дистанціювання» з «Самотивація» ($(r_{\text{сп}}) = -0,401$, $p < 0,01$), від'ємні достатні зв'язки з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{сп}}) = -0,223$, $p < 0,05$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{сп}}) = -0,240$, $p < 0,05$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{сп}}) = -0,254$, $p < 0,05$). Якщо людина в достатній мірі управляє своїми емоціями, розпізнає емоції інших людей, має високий рівень самотивації, то вона не буде дистанціюватись від проблеми, а навпаки намагатиметься знайти спільну мову з оточуючими для її вирішення;
- позитивні тісні зв'язки «Самоконтроль» з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{сп}}) = 0,333$, $p < 0,01$), «Самотивація» ($(r_{\text{сп}}) = 0,296$, $p < 0,01$) «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{сп}}) = 0,325$, $p < 0,01$, позитивні достатні зв'язки з «Емпатія» ($(r_{\text{сп}}) = 0,247$, $p < 0,05$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{сп}}) = 0,241$, $p < 0,05$). Самоконтроль передбачає подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок знання емоційного світу людини, самотивації, цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації й вибір стратегії поведінки високого контролю поведінки, прагненню до самовладання;
- від'ємні тісні зв'язки «Втеча-уникнення» з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{сп}}) = -0,283$, $p < 0,01$) «Самотивація» ($(r_{\text{сп}}) = -0,334$, $p < 0,01$), від'ємні достатні зв'язки з «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{сп}}) = -0,264$, $p < 0,05$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{сп}}) = -0,244$, $p < 0,05$). Подолання негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо характерно для осіб з невисоким рівнем показників емоційного інтелекту. Розвиваючи його вони зможуть перейти до більш конструктивних стратегій копінг-поведінки;
- позитивні тісні зв'язки «Планування рішення проблеми» з «Управління своїми емоціями» ($(r_{\text{сп}}) = 0,401$, $p < 0,01$), «Самотивація» ($(r_{\text{сп}}) = 0,410$, $p < 0,01$), «Емпатія» ($(r_{\text{сп}}) = 0,296$, $p < 0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($(r_{\text{сп}}) = 0,292$, $p < 0,01$). «Інтегративний емоційний інтелект» ($(r_{\text{сп}}) = 0,401$, $p < 0,01$). Високий розвиток складових емоційного інтелекту сприяє подоланню проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, виробленню стратегії вирішення проблеми, плануванню власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

- позитивні тісні зв'язки «Позитивна переоцінка» з «Емоційна поінформованість» ($r_{\text{СП}}=0,372$, $p<0,01$), «Управління своїми емоціями» ($r_{\text{СП}}=0,353$, $p<0,01$), «Самомотивація» ($r_{\text{СП}}=0,312$, $p<0,01$), «Емпатія» ($r_{\text{СП}}=0,367$, $p<0,01$), «Інтегративний емоційний інтелект» ($r_{\text{СП}}=0,409$, $p<0,01$), позитивний достатній зв'язок з «Розпізнавання емоцій інших людей» ($r_{\text{СП}}=0,255$, $p<0,01$). Чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим легше респонденти долають негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання.

Таблиця 8

Величини коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена між складовими емоційного інтелекту та стратегіями копінг-поведінки

Складові емоційного інтелекту	Стратегії копінг-поведінки							
	КК	Д	СК	ПСП	ПВ	ВУ	ПРП	ПП
ЕО	-0,048	-0,119	0,189	-0,199	0,043	-0,034	0,211	0,372*
УЕ	-0,015	-0,223**	0,333*	-0,102	-0,166	-0,283*	0,401*	0,353*
С	0,057	-0,401*	0,296*	0,067	-0,127	-0,334*	0,410*	0,312*
Е	0,184	-0,024	0,247**	0,127	-0,079	-0,039	0,296*	0,367*
РЕ	-0,037	-0,240**	0,241**	-0,012	-0,196	-0,264**	0,292*	0,255**
І	0,027	-0,254**	0,325*	-0,039	-0,132	-0,244**	0,401*	0,409*

Примітка: * - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p<0,01$), ** - коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ($p<0,05$). ЕО - Емоційна поінформованість; УЕ - Управління своїми емоціями; С - Самомотивація; Е - Емпатія; РЕ - Розпізнавання емоцій інших людей; І - Інтегративний емоційний інтелект; КК - Конфронтаційний копінг; Д - Дистанціювання; СК - Самоконтроль; ПСП - Пошук соціальної підтримки; ПВ - Прийняття відповідальності; ВУ - Втеча-уникнення; ПРП - Планування розв'язання проблеми; ПП - Позитивна переоцінка.

5. Висновки.

При проведенні емпіричного дослідження вимушено переміщених осіб (слухачів із статусом переселенців) було встановлено:

1. гендерні особливості в рівнях розвитку емоційного інтелекту та особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій:

- рівні розвитку складових емоційного інтелекту («Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Інтегративний рівень емоційного інтелекту») у чоловіків даної вибірки є вищими, ніж у жінок. Їм притаманна більша емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, ефективніше управління своєю поведінкою за рахунок управління емоціями;

- виявлено схильність жінок до підвищеної тривожності, фрустрації та ригідності;
- чоловіки мають вищі показники життєстійкості, що свідчить про наявність в них більш стабільної системи конструктивних переконань щодо своїх відносин із оточуючим світом. Вони успішніше пристосовуються до життєвих негараздів, сприймають стресові ситуації як менш значущі та травмуючі;
- в структурі обирання стратегій розв'язання життєвих проблем відзначаються гендерні відмінності лише за шкалою «Втеча-уникнення», яку жінки, в порівнянні з чоловіками, обирають частіше. Вони більшою мірою схильні до уникнення від участі в процесі розв'язання складних життєвих ситуацій, небажання активно втручатися у перебіг подій. В цілому ефективність поведінки, спрямованої на подолання складних життєвих ситуацій є однаковою для обох гендерних груп.

2. детермінуюча роль рівня сформованості емоційного інтелекту в розвитку особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій:

- чим вищий рівень емоційного інтелекту мають внутрішньо переміщені особи, тим більш низькими в них є показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Вони краще управляють своїми емоціями, розуміють емоції оточуючих людей, розсудливо реагують на стресові ситуації, мають високі показники життєстійкості, використовують продуктивні копінг- стратегії, що зумовлює більш успішну їх адаптацію до складних життєвих ситуацій.

Отже, високий емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції і розум, відчувати внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити власні потреби та мотиви поведінки, рівновагу, а також скорегувати стратегію власного життя та обрати свою модель поведінки та стиль професійної діяльності.

З огляду на соціально-політичні події та загострення соціальних проблем великого значення набуває розробка технологій розвитку емоційного інтелекту та особистісних ресурсів подолання складних життєвих ситуацій для вимушено переміщених осіб, враховуючи при цьому як їхні гендерні особливості, так і детермінуючу роль рівня розвитку емоційного інтелекту.

Список використаних джерел:

1. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «Эмоциональный интеллект» / Ирина Николаевна Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83–95.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / Ирина Николаевна Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388с.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113–123.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
5. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности гос. служащих / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2006. – 108 с.
6. Дерев'янюк С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / Світлана Дерев'янюк // Соціальна психологія. – 2008. – № 1. – С. 96–104.
7. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. техн. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Н. В. Коврига. – К., 2003. – 23с.
8. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин, Д.В.Ушакова // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования: сб. науч. статей. – М.: Институт психологии РАН, 2004 – С.29-36.
9. Марков В. Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления : психолого-акмеологическая оценка и оптимизация : дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.13 / В. Н. Марков. – М., 2004 – 453 с.
10. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
11. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С.95-109.
12. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр./ Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак. – К.: Вид-во «Освіта України», 2016. – 182 с.
13. Носенко Е. Л. Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига // Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія. – 2000. – Вип. 6. – С. 3–9.
14. Русина Н. А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/Под

- ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
15. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / А.Г. Четверик-Бурчак. – Одеса, 2015.–18 с.
 16. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.) ; Handbook of emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass. – 2000. – P. 363–388.
 17. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties / Reuven Bar-On ; in G. Geher (Eds.) // Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy. – New York: Nova Science Publishers. – 2004. – P. 42–111.
 18. Mayer J. D. Emotional intelligence as a standard intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios // Emotion. – 2001. – V. 1. – P. 232–242.
 19. Mayer J. D. Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. // Emotion. – 2003. – №3. – P. 97–105.
 20. Mayer J. D. Models of emotional intelligence / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. ; in R. J. Sternberg (Eds.) // Handbook of human intelligence (2nd ed.). – New York: Cambridge University Press. – 2000. – P. 396–422.

Transliteration of References:

1. Andreeva I.N. (2008). Ob istorii razvitiya ponyatiya «Emotsionalnii intellekt» / Irina Nikolaevna Andreeva // Voprosi psikhologii. 2008. № 5. S. 83-95.
2. Andreeva I.N. (2011). Emotsionalnii intellekt kak fenomen sovremennoi psikhologii / Irina Nikolaevna Andreeva. Novopolotsk: PGU, 2011. 388s.
3. Bodrov V.A. (2006). Problema preodoleniya stressa. Chast 2. Protsessi i resursi preodoleniya stressa / V.A. Bodrov // Psikhologicheskii zhurnal. 2006. T. 27. № 2. S. 113–123.
4. Goulman D. (2009). Emotsionalnii intellekt / D. Goulman; per. s angl. A. P. Isaevoy. M.: AST MOSKVA; Vladimir: VKT, 2009. 478 s.
5. Akmeologicheskaya otsenka professionalnoi kompetentnosti gos. sluzhashchikh / Pod obshch. red. A. A. Derkacha. M.: Izd-vo RAGS, 2006. 108 s.
6. Derevianko S. (2008). Aktualizatsiia emotsiinoho intelektu v emotsiionnykh umovakh / Svitlana Derevianko // Sotsialna psykholohiia. 2008. № 1. S. 96–104.
7. Kovryha N.V. (2003). Stresozakhysna ta adaptivna funktsii emotsiinoho intelektu: Avtoref. dys. na здобuttia nauk. stupenia kand. tekhn. nauk: spets. 19.00.01 «Zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii» / N. V. Kovryha. K., 2003. 23 s.

8. Lyusin D.V. (2004). Sovremennye predstavleniya ob emotsionalnom intellekte / D.V. Lyusin, D.V.Ushakova // *Sotsialnyi intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya: sb. nauch. statei*. M.: Institut psikhologii RAN, 2004. S.29-36.
9. Markov V.N. (2004). Lichnostno-professionalnii potentsial kadrov upravleniya: psikhologo-akmeologicheskaya otsenka i optimizatsiya: Dis....d-ra psikhol. nauk: spets. 19.00.13 / V.N. Markov. M., 2004. 453 s.
10. Nosenko E.L. (2003). Emotsiyni intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii: monografiia / E. L. Nosenko, N. V. Kovryha. K.: Vyshcha shkola, 2003. 126 s.
11. Nosenko E.L. (2004). Emotsiyni intelekt yak sotsialno znachushcha intehralna vlastyvist osobystosti / E.L. Nosenko // *Psykholohiia i suspilstvo*. 2004. № 4. S. 95-109.
12. Nosenko E.L. (2016). Emotsiyni intelekt yak chynnyk dosiahnennia zhyttievoho uspihku: monohr./ E.L. Nosenko, A.H. Chetveryk-Burchak. K.: Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 2016. 182 s.
13. Nosenko E.L. (2000). Emotsiina rozumnist yak determinanta uspishnosti zhyttiediialnosti liudyny i shliakhy yii operatsionalizatsii / E. L. Nosenko, N. V. Kovryha // *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Pedahohika i psykholohiia*. 2000. Vyp. 6. S. 3-9.
14. Rusina N.A. (2008). Koping-resursi lichnosti kak osnova yee zdorovya // *Sovladayushchee povedenie: Sovremennoe sostoyanie i perspektivi* / Pod red. A.L.Zhuravleva, T.L.Kryukovoi, Ye.A. Sergienko. M.: Izd-vo "Institut psikhologii RAN", 2008. 474 s.
15. Chetveryk-Burchak A.H. (2015). Mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na uspishnist zhyttiediialnosti osobystosti: Avtoref. dys. kand. psykhol.nauk: 19.00.01 / A.H. Chetveryk-Burchak. Odesa, 2015. 18 s.
16. Bar-On R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory / R. Bar-On // R. Bar-On, J. D. A. Parker (eds.); *Handbook of emotional intelligence*. SanFrancisco: Jossey. 2000. P. 363-388.
17. Bar-On R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties / Reuven Bar-On ; in G. Geher (Eds.) // *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy*. New York: Nova Science Publishers. 2004. P. 42–111.
18. Mayer J.D. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. R. Caruso, G. Sitarenios // *Emotion*. 2001. V. 1. P. 232-242.
19. Mayer J.D. (2003). Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. // *Emotion*. 2003. №3. P. 97-105.
20. Mayer J.D. (2000). Models of emotional intelligence / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. ; in R. J. Sternberg (Eds.) // *Handbook of human intelligence* (2nd ed.) New York: Cambridge University Press. 2000. P. 396-422.



KAS'YANOVA S.B.

Institute of Personnel Training of the State Employment Service of Ukraine, Kyiv,
Ukraine

E-mail: Cviti12015@gmail.com

**EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERSONAL RESOURCES OVERCOMING
DIFFICULT LIFE SITUATIONS**

* Матеріал підготовлено у 2017 році (коли тривав 4-й рік війни, яку в 2014 році розпочала Росія проти України) і вперше представлено на І-й Міжнародній Міждисциплінарній Асамблеї “ПТСР: дорослі, діти та родини в ситуації війни” (8-10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна) (Ред.)