

внутрішніх справ набуває особливого значення та вимагає зосередження на важливих аспектах, таких як навички рукопашного бою, фізична та морально-вольова підготовка. Стратегія навчання повинна бути спрямована на зміцнення фізичних здібностей курсантів, їхню психологічну міцність та готовність приймати обґрунтовані рішення у стресових ситуаціях. Необхідно акцентувати увагу на використанні сучасних методик і симуляцій, що наближають навчальний процес до реальних умов службової діяльності. Важливо забезпечити підвищення рівня мотивації курсантів до заняття фізичною підготовкою та розвитку їхнього професійного потенціалу.

Отже, ефективна підготовка курсантів української поліції в умовах воєнного стану передбачає комплексний підхід та удосконалення навчальних програм з урахуванням сучасних викликів та потреб суспільства.

1. Бондаренко В. В. Особливості застосування поліцейських заходів під час професійної діяльності працівників патрульної поліції // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. [за матеріалами III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз.підготовки ф-ту № 2. Харків, 2018. С. 52–57.

2. Бондаренко В. В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. Вип. 25. С. 43–49.

3. Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text>.

4. Тьорло О. І., Музика Б. Ю., Флуд О. В та ін. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі : навч.-метод. посібник / Львів : ЛьвДУВС, 2020. 204 с.

Галина ЗАКАЛИК,
старший викладач кафедри психології,
Львівський інститут
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»»
Олександра ЛУЖАНСЬКА,
студентка, Львівський інститут ПрАТ
«ВНЗ «МАУП»»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблема вивчення емоційного інтелекту в умовах сьогодення посідає одне із провідних місць, оскільки лежить в основі розуміння людиною емоцій як власних, так і оточення з метою керування ними у різноманітних життєвих

ситуаціях, проявах особистих почуттів, переживаннях певних психологічних станів, щоб забезпечити психологічне та психічне здоров'я. Емоційний інтелект (EI) розглядається також як індивідуальна здатність особистості щодо уміння працювати з емоціями і проявляти емпатію. Це означає вміння розпізнавати емоції, визнавати прояви як негативних, так і позитивних почуттів, здатність відокремлювати особисте сприйняття від наочних фактів, а також спроможність управляти власними і чужими емоціями. Це особистісна здатність до дуже точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, що може вказувати також і на стійкості до стресів, впливу негативних емоцій.

Серед визначних дослідників емоційного інтелекту можна назвати таких учених як: Е. Носенко, М. Шпак, А. О. Нагорна, R. Bar-On, D. Goleman, H. Gardner, J. D. Mayer, P. Salovey та інші.

Важливими функціями емоційного інтелекту вважають стресозахисну та адаптивну. Стресозахисна функція є необхідною при проживанні людиною емоційного стресу на фізіологічному та психологічному рівнях (зокрема когнітивному). Особливого значення вона набуває для осіб з різними хворобами, і загалом із погляду попередження психосоматичних патологій.

Емоційний інтелект вважається соціально значущою інтегральною властивістю особистості. Тому його адаптивна функція є вкрай необхідною при пристосуваннях людини до певних умов існування. З огляду на це, він може виконувати неоціненну роль в умовах війни.

J. D. Mayer та P. Salovey вважають, що емоційний інтелект є відносно стійкою властивістю людини і його рівень неможливо підвищити, що представляє одну з позицій у наукових дебатах про можливість розвитку цього виду інтелекту. Зокрема, ними підтримується ідея, що емоційний інтелект є властивістю, яка визначається в основному генетично та залишається стійкою протягом життя [5, с. 434]. Автори подають основні компоненти емоційного інтелекту, зокрема [5, с. 436-437]: самосвідомість емоцій – як здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, власний настрій, мотивації та цінності; керування емоціями – як здатність ефективно управляти власними емоціями та регулювати настрій та мотивації; самомотивація – як здатність ставити собі мету та працювати на її досягнення, навіть у важких ситуаціях; розпізнавання емоцій інших – як здатність зчитувати емоції інших людей, проявляти емпатію і розуміти чужі переживання, а також міжособистісні навички – як здатність ефективно взаємодіяти з іншими, враховуючи їхні емоції та управляти міжособистісними відносинами.

Однак існують інші точки зору, які підкреслюють гнучкість та змінюваність емоційного інтелекту, можливість його розвитку і вдосконалення через навчання, досвід та практику [1, с. 26].

Особистість може застосовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності, що стає ресурсом для покращення уваги при розв'язанні завдань. Розуміння емоцій – є здатністю аналізувати та розуміти складні взаємозв'язки між різними емоціями; це розпізнавання та розуміння

емоційних переходів та причин, що викликають емоції. Управління емоціями – є важливою здатністю контролювати та модулювати власні емоції, знижуючи інтенсивність негативних емоцій та використання цієї здатності при ефективному вирішенні емоційно забарвлених проблем, не пригнічуючи власних емоцій. Ці компоненти сприяють формуванню комплексного підходу до розвитку та використання емоційного інтелекту в різних сферах життя [2, с. 52].

У розробленій моделі емоційного інтелекту R. Bar-On враховано декілька ключових компонентів, зокрема [4, с. 24-25]: пізнання себе через усвідомлення своїх емоцій, набування навичок міжособистісного спілкування – як здатність співчувати та розуміти емоції інших людей; висока здатність до адаптації як важлива характеристика ефективного вирішення проблеми та долаття труднощів, усвідомлення та прийняття реальності, уміння керувати своїми реакціями та діями в емоційно навантажених ситуаціях та проживати стан емоційного благополуччя й задоволення з позитивним поглядом у майбутнє – вірою в успіх.

Нагорна А. привертає увагу на роль надситуативного регулювання поведінки при проживанні людиною стресу та описує його в двох планах прогнозування – зовнішньому як аналіз часово-просторового оточення, спостереження з метою передбачення можливих стресових ситуацій та внутрішньому – коли виникає стресова загроза і важливо розібратися в особистому емоційному ставленні до ситуації. При цьому відбувається ідентифікації емоційного стану, каузалізація – встановлення причинно-наслідкових зв'язків між емоційним та соматичним станом і подіями, Є подальше когнітивне опрацювання, як суб'єктивне оцінювання рівня стресогенності та прогнозування. Ці етапи дають змогу досягти «емоційного імунітету» та виробити здатність надситуативного реагування на стресогенні ситуації [3, с. 165].

Тобто емоційний інтелект задіяний в реагуванні на стрес і може впливати на його наслідки для особистості.

Особистості, маючи спроможність керувати своїм емоційним станом, контролювати сплесками емоцій, можуть залишатися в спокої й адекватно оцінювати умови, що склалися. Рівно ж як інші у тих самих стресових умовах постійно перебуватимуть в стані нервової напруги.

На основі проведеного емпіричного дослідження на визначення рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Хола було з'ясовано, що інтегративний рівень емоційного інтелекту на високому рівні мали 10 % опитуваних; у 37 % відзначався – середній рівень та в 53 % – низький рівень. За окремими шкалами можна виділити такі показники. Високий рівень «емоційної поінформованості» характерний для 21 %, середній рівень – для 50 % і низький рівень – для 29 % опитуваних. За шкалою «керування емоціями» високий рівень характерний для 4 % респондентів; середній – для 17 %; та низький – для 79 %. «Самомотивація» характерна для 42 % – на середньому рівні і для

58 % – на низькому, водночас високого рівня не виявлено у жодного досліджуваного. За рівнем «емпатії» виявлено, що тільки в 21 % опитуваних він на високому рівні, тоді як у 21 % – на середньому й у 58 % – на низькому. За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» результати розподілилися так: 8 % – високий рівень; 38 % – середній рівень; 54 % – низький рівень.

Тобто низький рівень емоційного інтелекту, який визначено в 53% осіб вказував на те, що зіткнення з труднощами в розпізнаванні та ефективному управлінні своїми емоціями та емпатією до інших в умовах воєнного часу міг призводити до ускладнень у міжособистісних відносинах та взаєморозумінні.

Середній рівень характерний для 37 % осіб свідчив, що такі особи мали деяку емоційну компетентність, але в умовах стресу під час воєнного часу, їм не вдалося ефективно управляти своїми емоціями та проявляти адаптивність у стресових ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту визначений лише в 10% осіб, що могло свідчити про високу емоційну обізнаність, уміння управляти своїми емоціями та проявляти емпатію. Такі особистості здатні сприяти стабільності та психологічній рівновазі в оточуючому середовищі.

У подальшому планується провести дослідження щодо реагування досліджуваних на стрес та особливості прояву життєстійкості.

1. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти». Класичний приватний ун-т. Запоріжжя, 2019. 235 с.

2. Грисенко Н., Фролова Н. Грисенко Н. В., Фролова Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Т.1. №1. 2017. С. 49-57.

3. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи* / редкол.: Л. Засекіна (голов. ред.) та ін.]. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. та політ. психології АПН України. 2012. Вип. 20. С. 161-171.

4. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory. *Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems. 1997. 210 p.

5. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433–442.