

Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління

Асоціація науковців України

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

Наукові перспективи

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*

Випуск № 11(53) 2024

Київ – 2024

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration

Association of Scientists of Ukraine

within the work of the Publishing Group "Scientific Perspectives"

Scientific Perspectives

*(Series "Public Administration", Series "Law", Series "Economics", Series
"Medicine", Series "Pedagogy", Series "Psychology")*

Issue № 11(53) 2024

Kiev – 2024

ISSN (print) 2708-7530

DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53))

Наукові перспективи: журнал. 2024. № 11(53) 2024. С.1635



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р. № 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки: державне управління, право та економіка

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології

Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 26.11.2024, № 19/11-24)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 24436-14376Р від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва"

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Головний редактор:



Жукова Ірина Віталіївна — кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

Заступники Головного редактора:

Янчук Артем Олександрович — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарата Верховної Ради України (Київ, Україна);

Непомнящий Олександр Михайлович — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

Дацій Олександр Іванович — доктор економічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри фінансів, банківської та страхової справи Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (Київ, Україна);

Макаренко Олександр Миколайович — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна).

Редакційна колегія:

Романенко Євген Олександрович — доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Генерального штабу Збройних сил України, президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна);

Арошидзе Паата — доктор економічних наук, професор, Асоційований професор Державного університету імені Шота Руставелі (Грузія);

Ахметова Лайла Сейсембековна — доктор історичних наук, професор політології, професор кафедри ЮНЕСКО, міжнародної журналістики і медіа в суспільстві факультету журналістики Казахського Національного університету (КазНУ) ім. аль-Фарабі (Казахстан);

Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

Балахтар Катерина Сергіївна — здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна);

Вашека Тетяна Володимирівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Шашіца в Пілі (м. Піла, Польща);

Вдовіна Олена Олександрівна — кандидат наук з соціальних комунікацій, доцент кафедри українознавства, культури та документознавства Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна);

Гбур Зоряна Володимирівна — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри управління охороною здоров'я та публічного адміністрування Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л.Шупика (Київ, Україна);

Гвоздьжєвіч Сильвія — кандидат наук, кафедра адміністрації та національної безпеки Державної професійної вищої школи ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща);

Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

Гудзенко Ганна Володимирівна — кандидат медичних наук, асистент кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна);

Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придунайської філії Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна);

Гечбаія Бадрі Нодаровіч — доктор економічних наук, професор, Асоційований професор Батумського державного університету ім. Шота Руставелі (Грузія);

Дибкова Людмила Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інформатики та системології ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» (Київ, Україна)

Дегтяр Андрій Олегович — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри публічного управління та підприємництва Національного аерокосмічного університету імені М.С. Жуковського, Заслужений діяч науки і техніки України (Харків, Україна);

Дегтяр Олег Андрійович — доктор наук з державного управління, доцент, доцент кафедри менеджменту і адміністрування Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова (Харків, Україна);

Долгова Олена Миколаївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна);

Ічанська Олена Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Кайдашев Роман Петрович — доктор юридичних наук, професор, професор кафедри адміністративного, фінансового та банківського права Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

Кобець Дмитро Леонтійович - кандидат економічних наук (доктор філософії), доцент Хмельницького національного університету, доцент кафедри обліку, аудиту та оподаткування (м. Хмельницький, Україна);

Коляденко Ніна Володимирівна — доктор медичних наук, доцент, завідувач кафедри медичної психології Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна);

Кошова Світлана Петрівна — кандидат наук з державного управління, доцент, доцент кафедри управління охорони здоров'я Національної медичної академії післядипломної освіти імені П. Л. Шупика (Київ, Україна);

Лігоцький Анатолій Олексійович — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна);

Лич (Назарук) Оксана Миколаївна — доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);

Мальцев Дмитро Валерійович — кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна);

Мельник Володимир Степанович — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна);

Мідельський Сергій Людвигович — професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан);

Міхальський Томаш — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща);

Мовмига Наталія Євгенівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки праці та навколишнього середовища Національного Технічного Університету «Харківський Політехнічний Інститут» (Харків, Україна);

Мотренко Тимофій Валентинович — доктор філософських наук, професор, професор кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом, Академік Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна) ;

Нікульчев Микола Олександрович — доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри історії та права ДВНЗ «Донецький національний технічний університет» (Покровськ, Донецька область, Україна);

Недбалек Карел — доктор філософії (PhD) в галузі права, доцент, професор Європейського професійного докторату, MBA, адвокат (Чехія) ;

Новак-Каляєва Лариса Миколаївна — доктор наук з державного управління, професор, професор кафедри державного управління Львівського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президентові України (Львів, Україна) ;

Носирев Олександр Олександрович — кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри туризму і готельно-ресторанного бізнесу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (Харків, Україна) ;

Орел Марія Григорівна — доктор наук з державного управління, професор кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;

Павлов Костянтин Володимирович — доктор економічних наук, професор, професор кафедри аналітичної економіки та природокористування Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Київ, Україна) ;

Пархоменко-Кучевіч Оксана Ігорівна — доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;

Перестюк Інга Миколаївна — кандидат наук з державного управління, доцент кафедри публічного адміністрування Міжрегіональної Академії управління персоналом (Київ, Україна) ;

Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (Київ, Україна);

П'янківська Людмила Володимирівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення, Державний науково-дослідний інститут МВС України (Київ, Україна);

Радзіховська Наталія Станіславівна — кандидат медичних наук, лікар вищої категорії, завідувач відділенням неврології КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м. Києва", асистент кафедри неврології НМУ імені О.О. Богомольця (Київ, Україна) ;

Савенко Олена Анатоліївна - кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри менеджменту і права Дніпровського державного аграрно-економічного університету, членкиня громадської наукової організації "Фінансово-економічна наукова рада" (Київ, Україна) ;

Ситник Григорій Петрович — доктор наук з державного управління, кандидат технічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри державного управління Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна) ;

Стовба Тетяна Анатоліївна – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки та морського права Херсонської державної морської академії (Херсон, Україна);

Тимошенко Наталія Юрївна — кандидат економічних наук, доцент кафедри міжнародної економіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ, Україна);

Титко Анна Василівна — кандидат юридичних наук, провідний науковий співробітник Національної академії внутрішніх справ (Київ, Україна) ;

Турчинова Ганна Володимирівна — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна) ;

Хохліна Олена Петрівна — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна) ;

Цимбалюк Руслан Степанович — кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної хірургії № 1 Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №2 (Київ, Україна) ;

Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна) ;

Шапавалова Алла Миколаївна - кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри філософії та історії Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (Київ, Україна) ;

Якимчук Аліна Юрївна — доктор економічних наук, професор, професор кафедри державного управління, документознавства та інформаційної діяльності Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна) ;

Яковицька Лада Савелівна — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна).

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

© автори статей, 2024

© Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління, 2024

© Асоціація науковців України, 2024

© Видавнича група «Наукові перспективи», 2024



УДК 159.944.4

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1273-1282](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1273-1282)

Вінник Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Кутішенко Валентина Петрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705X>

Кремінська Таїсія Євгенівна магістерка кафедри психології особистості та соціальних практик Факультету психології, соціальних наук та спеціальної освіти, Київський столичний університет імені Б. Грінченка, м. Київ

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. В статті розглянуто теоретичний аспект таких феноменів, як емоційний інтелект, копінг-поведінка, життєстійкість. Звернено увагу на дві моделі структури емоційного інтелекту (Д. Гоулмана та Р. Бар-Она). Так, модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она розглядає п'ять основних факторів інтелекту: внутрішньо особистісний; міжособистісний; управління стресом; адаптивність; загальний настрій. В цьому руслі актуальним, на думку авторів є ресурсний підхід, який дозволяє адаптуватися до різних життєвих обставин, незважаючи на наявність стресору. Зазначено, що у ситуаціях життєвих криз значний вплив має взаємодія емоційного інтелекту та конструктивної поведінки, оскільки здатність до саморегуляції сприяє зменшенню впливу стресових факторів на психічне здоров'я. Виокремлено «життєстійкість» як один з ресурсів, що впливає на вибір конструктивної поведінки. Виділено компоненти життєстійкості та її механізми. Життєстійкість визначається як здатність адаптуватися до труднощів, зберігаючи при цьому фізичний та психічний стан, являється копінг-ресурсом та запобігає формуванню внутрішнього напруження в стресових обставинах. Наведено емпіричні дані впливу емоційного інтелекту на життєстійкість та поведінкові стратегії, які вибирають молоді люди в реаліях війни. Виявлено зв'язок між емоційним інтелектом та проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою, що свідчить про



те, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту надають перевагу проблемно-орієнтовним копінг-стратегіям. Така стратегія сприяє зменшенню стресу, оскільки вибір продуктивної копінг-поведінки дає можливість впливати на обставини та відновлювати контроль. Це підкреслює роль емоційного інтелекту як важливого ресурсу в подоланні життєвих криз через орієнтацію на конструктивні дії. Емпірично доведено, що особи з високим емоційним інтелектом краще справляються зі стресовими ситуаціями завдяки здатності активно брати участь у своєму житті та використовувати стрес як стимул для особистісного зростання.

Ключові слова: копінг-стратегії, копінг-поведінка, життестійкість, емоційний інтелект, криза.

Vinnyk Nataliia Dmytrivna Candidate of psychological sciences, Senior Researcher, Senior Lecturer at the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-2593-2088>

Kutishenko Valentina Petrivna Candidate of psychological sciences, Associate Professor of the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-5597-705 X>

Kreminska Taisiya Yevgenivna, master's student of the Department of Personality Psychology and Social Practices, Faculty of Psychology, Social Sciences and Special Education, Kyiv Metropolitan University named after B. Grinchenko, Kyiv

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON PERSONALITY'S VITALITY IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES

Abstract. The article examines the theoretical aspect of such phenomena as emotional intelligence, coping behavior, resilience. Attention is drawn to two models of the structure of emotional intelligence (D. Goleman and R. Bar-On). Thus, R. Bar-On's model of emotional intelligence considers five main factors of intelligence: internally personal; interpersonal; stress management; adaptability; general mood. In this regard, according to the authors, the resource approach is relevant, which allows one to adapt to various life circumstances, despite the presence of a stressor. It is noted that in situations of life crises, the interaction of emotional intelligence and constructive behavior has a significant impact, since the ability to self-regulate helps to reduce the impact of stressful factors on mental



health. "Sustainability" is singled out as one of the resources influencing the choice of constructive behavior. The components of vitality and its mechanisms are highlighted. Resilience is defined as the ability to adapt to difficulties while maintaining physical and mental health, is a coping resource and prevents the formation of internal tension in stressful circumstances. Empirical data on the influence of emotional intelligence on resilience and behavioral strategies chosen by young people in the realities of war are given. The relationship between emotional intelligence and problem-oriented coping behavior was revealed, which indicates that individuals with a higher level of emotional intelligence prefer problem-oriented coping strategies. Such a strategy helps to reduce stress because choosing productive coping behaviors provides an opportunity to influence circumstances and regain control. This emphasizes the role of emotional intelligence as an important resource in overcoming life crises through orientation to constructive actions. It has been empirically proven that individuals with high emotional intelligence cope better with stressful situations due to the ability to actively participate in their lives and use stress as a stimulus for personal growth.

Keywords: coping strategies, coping behavior, resilience, emotional intelligence, crisis.

Постановка проблеми. Відомо, що емоційний інтелект є важливим психологічним фактором для зростання та розвитку особистості. Отже, вивчення впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій подолання стресу набуває особливого значення для розуміння того, як саме емоційний інтелект впливає на здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій, зокрема в умовах війни.

Аспекти феномену емоційного інтелекту розглянуто в дослідженнях українських та зарубіжних вчених, де висвітлено: роль ЕІ у соціально-психологічній та професійній адаптації особистості (С. Дерев'яно, Ж. Вірна, Є. Іванова, Є. Карпенко, Е. Носенко та ін.), взаємозв'язок з ментальними здібностями (С. Максименко, К. Маннапова, О. Чебикін та ін.), вікові особливості розвитку ЕІ старшокласників (Л. Новікова, І. Опанасюк, С. Подофей та ін.), моделі інтелекту (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Дж. Майєр, П. Саловей). Так, за визначенням вчених, вивчення емоційного інтелекту є запорукою самоконтролю, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що не може не впливати на адаптаційний процес в складних життєвих ситуаціях.

Слід зазначити, що в українському науковому просторі є дослідження присвячені впливу емоційного інтелекту на вибір особистістю копінг-стратегій у життєвих кризах (Н. Грисенко та Н. Фролова, С. Кас'янова та О. Смирнова, О. Лящ та ін.), але ця проблема залишається недостатньо



вивченою, особливо в реаліях сьогодення, що і зумовило наш вибір теми дослідження

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Великий внесок у дослідження емоційного інтелекту зробив Д. Гоулман [10], американський письменник, психолог та науковий журналіст. Його модель емоційного інтелекту відома як змішана. Д. Гоулман розкрив концепцію емоційного інтелекту, розширив систему П. Саловея та Дж. Майєра, створивши п'ятикомпонентну систему емоційного інтелекту: емоційну самосвідомість, саморегулювання, мотивація, співпереживання та соціальні навички.

Інша модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она розглядає п'ять основних факторів інтелекту: внутрішньо особистісний; міжособистісний; управління стресом; адаптивність; загальний настрій. Численні дослідження надали докази, що модель соціально-емоційного інтелекту Р. Бар-Она має суттєве значення для різних аспектів життя. Це включає позитивний вплив на благополуччя людини, когнітивні функції, комунікативну ефективність, академічну успішність, професійну компетентність і лідерські навички, задоволеність роботою й організаційну ефективність, креативність та інноваційне мислення, психологічне здоров'я і благополуччя [8].

Дотичним до цих досліджень є ресурсний підхід, який зосереджується на аналізі розподілу ресурсів. Дослідник Е. Фрайденберг [9] дослідив, що це дозволяє адаптуватися до різних життєвих обставин, незважаючи на наявність стресору. У межах цього підходу досліджуються різноманітні ресурси, що класифікують на середовищні та особистісні. Середовищні ресурси включають доступність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку соціального оточення, тоді як особистісні ресурси охоплюють навички та здібності індивіда.

Так, дослідники виокремили “життєстійкість” як один з ресурсів, що впливає на вибір конструктивної поведінки. На думку С. Мадді [11] життєстійкість сприяє адаптації до різних життєвих ситуацій, допомагаючи індивіду справлятися як із повсякденними викликами, так і з екстремальними подіями. Завдяки настановам, що мотивують до активного подолання стресових ситуацій, життєстійкість виступає важливим ресурсом для підтримки психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в умовах змін. Як свідчать результати дослідження В. Олефіра [5] чим сильніше розвинена життєстійкість у людини, тим більше шансів, що вона обиратиме ефективні стратегії у стресових ситуаціях, і тим вищий рівень її психологічного благополуччя.

Слід зазначити, що у ситуаціях життєвих криз значний вплив має взаємодія емоційного інтелекту та конструктивної поведінки, оскільки здатність до саморегуляції сприяє зменшенню впливу стресових факторів на



психічне здоров'я. У зв'язку з цим, зарубіжні та вітчизняні дослідження дійшли до висновку, що як індивід буде справлятися з життєвою кризою залежить від рівня емоційного інтелекту, що впливає на вибір копінг-поведінки.

Українська дослідниця О. Столярчук охарактеризувала життєву кризу як «стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну життєву ситуацію, під час чого відбувається загострення психічних суперечностей, де базовані на попередньому досвіді способи реагування, моделі поведінки стають недієвими» [6, 97]. Таким чином, криза, з одного боку, розглядається як щось негативне, через призму стресу, невизначеності та емоційного виснаження, а з іншого боку – як змога росту, поштовх для особистісного зростання та розвитку, під час якого відбувається переоцінка цінностей, пошуку нових шляхів вирішення проблеми та набуття нового досвіду.

Для життєвої кризи важливим аспектом є наявність “тригерної події”, що змушує переглянути життєві цінності, власні очікування до себе, інших та світу. Необхідно відзначити, що ситуація, котра стає рушійною силою до змін має суб'єктивний характер значення: те, що для однієї особи виглядає як серйозна втрата, для іншої може бути звичайною та природною частиною життя.

Так, Н. Коврига [3] акцентує увагу на тому, що важливим копінг-ресурсом є емпатія, що включає в себе вміння приймати думку інших та співпереживати. Це сприяє більш точній оцінці проблемної ситуації та відкриває ширший спектр можливих варіантів для її вирішення. Отже, емоційний інтелект виступає як ресурс для копінг-поведінки, низький рівень якого веде до послаблення психоемоційних ресурсів, що може призвести до таких наслідків як синдрому хронічної втоми, емоційного вигорання та до психосоматичних захворювань.

Варто зауважити, що в українському науковому просторі розглядають взаємозв'язок емоційного інтелекту та життєстійкості. Наприклад, Н. Грисенко та Н. Фролова [2] простежили, що особи з розвиненим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищий рівень життєстійкості та толерантності до невизначеності, що сприяє кращій адаптації до життєвих криз. Це проявляється у більш позитивному ставленні до змін та здатність віднайти нові сенси в них.

Щодо життєстійкості, С. Мадді виділив такі компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику. Залученість полягає в активній участі у своєму житті та діяльності, що приносить задоволення. Контроль проявляється в пошуку способів впливу на обставини, щоб знизити рівень стресу, запобігаючи відчуттю безпорадності. Він ґрунтується на вірі в наявність причинно-наслідкових зв'язків між власними діями, зусиллями та



результатами. Останній компонент прийняття ризику допомагає усвідомлювати його неминучість і залишатися відкритим до світу, сприймаючи труднощі як можливість отримати новий досвід та навчитися чомусь важливого. Виразність цих компонентів та життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях. [11]

Отже, життєстійкість проявляється в позитивному мисленні, впевненість в своїх силах та конструктивна взаємодія з навколишнім світом. Тож, люди з вищим рівнем життєстійкості частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, що орієнтоване на пошук рішень, планування, залучення соціальної підтримки та переоцінка проблеми, що допомагає їм успішніше долати життєві виклики.

Таким чином, життєстійкість у комплексі з емоційним інтелектом створює міцну основу для адаптивної копінг-поведінки, що дозволяє людині не лише справлятися зі стресом, але й зростати через подолання складних життєвих ситуацій. Крім того, життєстійкість, що визначається як здатність адаптуватися до труднощів, зберігаючи при цьому фізичний та психічний стан, являється копінг-ресурсом та запобігає формуванню внутрішнього напруження в стресових обставинах.

Гіпотезою нашого дослідження було твердження, що низький рівень емоційного інтелекту може значно знижувати здатність особи ефективно справлятися з кризами, тоді як підвищений рівень емоційної обізнаності і регуляції дозволяє краще справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін і знайти конструктивні рішення.

Метою статі є теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язків між емоційним інтелектом, тривожністю та копінг стратегіями, які вибирають молоді люди в сьогоденних реаліях постійного стресу та тривожності.

Виклад основного матеріалу. Для проведення емпіричного дослідження були обрані такі психодіагностичні методики: діагностика емоційного інтелекту [7], копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) [4] та тест життєстійкості [5]. Вибірка 36 осіб, студенти 2 курсу гуманітарного профілю, денної форми навчання Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Дослідження проводилося протягом 2024 року. Виходячи із заявленої проблематики зупинимося на проблемі впливу емоційного інтелекту на життєстійкість та вибір копінг-поведінки особистістю.

Застосування кореляційного аналізу за критерієм ρ -Спірмена дозволило знайти взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та копінг-поведінкою, яку вибирають досліджувані (Табл. 1).



Таблиця 1

Результати перевірки зв'язку між емоційним інтелектом та копінг-поведінкою

	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення	Відволікання	Пошук соціальної підтримки
Емпіричне значення критерія	0,602**	-0,348	0,208	-0,43	0,109
Рівень значущості	<0,001	0,055	0,262	0,817	0,559

Як видно з таблиці, зв'язок між інтеграційним емоційним інтелектом та проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою виявився статистично значущим ($\rho = 0,602$, $p < 0,001$). Така висока кореляція свідчить про те, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту надають перевагу проблемно-орієнтовним копінг-стратегіям. Вибір спрямований на активне розв'язання проблем, що говорить про здатність ефективно мобілізувати внутрішні ресурси та раціонально аналізувати ситуацію, замість уникання або надмірного емоційного реагування. Така стратегія сприяє зменшенню стресу, оскільки вибір продуктивної копінг-поведінки дає можливість впливати на обставини та відновлювати контроль. Це підкреслює роль емоційного інтелекту як важливого ресурсу в подоланні життєвих криз через орієнтацію на конструктивні дії.

Крім того, отримали негативну кореляцію між емоційним інтелектом та емоційно-орієнтованою копінг-поведінкою ($\rho = -0,348$, $p = 0,055$), що вказує на те, що особи з вищим рівнем емоційного інтелекту рідше обирають копінг-стратегію, що спрямована на виникненні негативних емоцій та зосередженості на цьому стані, що характеризується більшою вираженістю депресії.

Інші типи копінг-поведінки, такі як уникнення, відволікання та пошук соціальної підтримки, не продемонстрували значного зв'язку з емоційним інтелектом, що може вказувати на їхню незалежність від даної особистісної характеристики.

Також, було досліджено зв'язок між показниками життєстійкості, загальним показником емоційного інтелекту та копінг-поведінкою (Табл. 2).

В результаті було виявлено позитивну кореляцію між шкалами життєстійкості та рівнем емоційного інтелекту ($\rho = 0,601$, $p < 0,001$; $\rho = 0,603$, $p < 0,001$; $\rho = 0,497$, $p = 0,004$), що вказує на те, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищий рівень залученості, більш схильні відчувати контроль над власним життям та відкриті перед новими викликами,



що сприяє більш конструктивному переживанню стресових ситуацій. Таким чином, особи з високим емоційним інтелектом краще справляються зі стресовими ситуаціями завдяки здатності активно брати участь у своєму житті та використовувати стрес як стимул для особистісного зростання.

Таблиця 2

Результати перевірки зв'язку між життєстійкістю, емоційним інтелектом та копінг-поведінкою

Шкали методик		EI	КП1	КП2	КП3	КП4	КП5
Залученість	Емпіричне значення критерія	0,601**	0,248	-0,734**	-0,009	-0,288	0,079
	Рівень значущості	<0,001	0,178	<0,001	0,963	0,116	0,674
Контроль	Емпіричне значення критерія	0,603**	0,369*	-0,589**	0,033	-0,177	0,134
	Рівень значущості	<0,001	0,41	<0,001	0,861	0,340	0,472
Прийняття ризику	Емпіричне значення критерія	0,497**	0,289	-0,603**	-0,190	-0,276	-0,231
	Рівень значущості	0,004	0,115	<0,001	0,305	0,133	0,211

Примітка: EI - інтеграційний емоційний інтелект.

КП1 – проблемно-орієнтовна копінг-поведінка.

КП2 – емоційно-орієнтовна копінг-поведінка.

КП3 – уникнення.

КП4 – відволікання.

КП5 – пошук соціальної підтримки.

В той же час, як було отримано ряд негативних кореляцій між шкалами життєстійкості та емоційно-орієнтовною копінг-поведінкою ($\rho = -0,734$, $\rho < 0,001$; $\rho = -0,589$, $\rho < 0,001$; $\rho = -0,603$, $\rho < 0,001$), це демонструє, що особи з високим рівнем життєстійкості менш схильні до вибору емоційно-орієнтованих стратегій у стресових ситуаціях. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем життєстійкості більше схильні на вирішенні проблем, аніж на вира-



женні чи придушенні емоцій, і тим самим демонструють адаптивну поведінку. Виявлений зв'язок підкреслює важливість життєстійкості як чинника, що сприяє уникненню надмірного емоційного реагування та орієнтування на конструктивні дії в умовах кризи, що сприяє психологічній стійкості особистості.

Висновки. Гіпотезу було підтверджено, та наголошено, що емоційний інтелект, як ключовий копінг-ресурс, має вагомий вплив на вибір копінг-стратегій, які особистість застосовує для подолання життєвих криз. Також на достовірно значущим цей вплив є на життєстійкість особистості, що свідчить про необхідність його розвитку як важливого компонента психологічної підтримки та ресурсного потенціалу особистості. Рекомендується подальше вивчення цього питання, що дозволить глибше зрозуміти механізми взаємодії емоційного інтелекту та копінг-стратегій, а також розробити ефективні методи їхнього розвитку в контексті сучасних викликів.

Література:

1. Вінник Н. Духовно-буттєві практики підвищення свободи вибору поведінки в стресовій ситуації. Наукові праці МАУП. Психологія. Київ : МАУП, 2021. Вип. 4 (53). С. 19-24.
2. Грисенко Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб / Грисенко Н. В. Фролова Н. В. // *Науковий вісник Херсонського державного університету* : Психологічні науки. 2017. Вип. 1. Т. 1. С. 49-57.
3. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномена, основні функції : моногр. Київ : Вища школа, 2003. С.23-72.
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Олефір В. О. Коротка версія тесту життєстійкості / В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. - 2013. - Вип. 45(2). - С. 158-165.
6. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
7. Vadym Barko, Volodymyr Ostapovich, Petro Oleshko. Українськомовна адаптація опитувальника рівня і структури емоційного інтелекту з метою психологічного добору поліцейських. *Psychological journal*, 2019, 23 (5) (3), pp.9-25. {10.31108/1.2019.3.23.1}. {hal-02138527}
8. Drigas A. S., Papoutsis C. (2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981239/> (eng).
9. Frydenberg E. (2002). *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. Oxford University Press. 176 p. (eng).
10. Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. P. 10-20 (eng).
11. Maddi S. (1999). The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology // *Journal Practice and Research*. Vol. 51. № 2. P. 83-94 (eng).



References:

1. Vinnyk N. (2021). Dukhovno-buttievi praktyky pidvyshchennia svobody vyboru povedinky v stresovii sytuatsii. [Spiritual and material practices of increasing the freedom of choice of behavior in a stressful situation]. *Naukovi pratsi MAUP. Psykholohiia. Scientific works of MAUP. Psychology*, 4, 19-2 [in Ukrainian].
2. Hrysenko N.V., Frolova N.V. (2017). Rol emotsiinoho intelektu v uspishnomu podolanni zhyttievoi kryzy u vnutrishno peremishchenykh osib. [The role of emotional intelligence in successfully overcoming a life crisis in internally displaced persons] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu : Psykholohichni nauky Scientific Bulletin of Kherson State University: Psychological Sciences*, 1, 49-57. [in Ukrainian].
3. Nosenko E.L., Kovryha N.V. (2003) Emotsiinyi intelekt : kontseptualizatsiia fenomena, osnovni funktsii: monohr. [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, main functions: monogr.]. *Kyiv: Vyscha shkola. Kyiv: Higher School*, 23-72. [in Ukrainian].
4. Karamushka L.M., Kredentser O.V., Tereshchenko K.V., Lahodzinska V.I., Ivkin V.M., Kovalchuk O.S. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhiчного zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykholohichni praktykum. [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations: psychological workshop] *Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Kyiv: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuka National Academy of Sciences of Ukraine*, 76. [in Ukrainian].
5. Olefir V.O., Kuznietsov M.A., Pavlova A.V. (2013) Korotka versiiia testu zhyttiistikiosti. [Short version of the vitality test]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia. Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovorody. Psychology*, 45(2), 158-165. [in Ukrainian].
6. Stoliarchuk O.A. (2023). Zhyttievi kryzy osobystosti: psykholohichni putivnyk: navchalnyi posibnyk. [Personal life crises: a psychological guide: a study guide]. *Kremenchuk: NOVABUK. Kremenchuk: NOVABUK* 126. [in Ukrainian].
7. Vadym Barko, Volodymyr Ostapovich, Petro Oleshko. (2019) Ukrainskomovna adaptatsiia opytuvalnyka rivnia i struktury emotsiinoho intelektu z metoiu psykholohichnoho doboru politseiskykh. *Psychological journal. [Ukrainian-language adaptation of the questionnaire on the level and structure of emotional intelligence for the purpose of psychological selection of police officers. Psychological journal]*, 23, 9-25. [in Ukrainian].
8. Drigas A. S., Papoutsi C. (2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5981239/> (eng).
9. Frydenberg E. (2002). *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges* / E. Frydenberg. Oxford University Press. 176 p. (eng).
10. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. P. 10-20 (eng).
11. Maddi S. (1999). The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology // *Journal Practice and Research*. Vol. 51. № 2. P. 83-94 (eng).