

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д

ВІКТОРІЯ ЯЦИНА

Науковий керівник:

доцент кафедри

практичної психології

ЛАРИСА МАТВІЄНКО

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	6
1.1.Поняття та структура емоційного інтелекту.....	6
1.2. Види та особливості копінг-стратегій.....	16
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з вибором копінг-стратегій	25
Висновок до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	35
2.1.Обґрунтування методів дослідження, характеристика етапів та вибірки .	35
2.2.Емпіричне дослідження та результати	41
2.3.Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для ефективнішого копінгу	45
Висновок до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Наш сучасний світ зараз стрімко змінюється в інформаційних та соціальних напрямках. Тому люди змушені постійно адаптуватися до нового та вміти швидко реагувати на всі можливі стресові ситуації які їм підкидає життя. Адаптація повинна бути не лише раціональною , а й супроводжуватися високим рівнем емоційного інтелекту. Завдяки якому людині легше розуміти та керувати своїми емоціями та почуттями, а також взаємодіяти з суспільством. Щоб успішно долати труднощі потрібно зробити вибір відповідної копінг-стратегії.

У цьому аспекті емоційний інтелект є важливим , бо вміння розуміти та керувати своїми емоціями та почуттями впливає на соціальну та професійну сфери, психологічне здоров'я та загальне задоволення життям. Емоційний інтелект на пряму пов'язаний з вибором копінг-стратегій. Тому люди з різним рівнем емоційного інтелекту знаходять різні методи подолання стресу. Зв'язок рівня емоційного інтелекту та копінг-стратегій має велике значення для всіх, а особливо для тих хто працює з людьми та повинен мати емоційну стабільність.

Отже, це дослідження є актуальним бо емоційний інтелект безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій, що допомагає людям справлятися з труднощами та стресом, які є зараз в нашому житті. Особливості цього зв'язку допомагають зрозуміти не лише себе, а й інших.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії особистості

Мета дослідження: теоритично та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями емоційного інтелекту, а також як

рівень емоційного інтелекту впливає на дієвість обраних стратегій на подолання стресу.

Завдання дослідження:

1. Теоритично дослідити концепції та структури емоційного інтелекту та копінг-стратегій.
2. Аргументувати методи емпіричного дослідження, визначити етапи дослідження та сформулювати вибірку.
3. Провести емпіричний аналіз особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями емоційного інтелекту та зробити висновки.
4. Надати рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для вибору ефективних копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження :

- 1) високий рівень розвитку складових емоційного інтелекту корелює з конструктивних копінг—стратегій;
- 2) можна припустити статеві відмінності копінг поведінки.

Теоретичне значення роботи: це дослідження поглиблює ідею поєднання емоційного інтелекту із копінг-стратегіями, представляє гендерні характеристики вибору копінг-стратегій, а також організовує наукові підходи з цієї теми. Результати можуть бути використані як основа для подальших наукових досліджень у галузі емоцій та адаптації.

Практичне значення роботи: це дослідження допоможе коучам, психологам та педагогам для розробки тренінгових занять, вебінарів та методик , які допомагатимуть краще справлятися з емоціями та стресом. Воно є особливо актуальним для працівників освітніх закладів, медичних, ДСНС, ЗСУ та бізнесу, де від рівня емоційної стійкості залежить життя людей, професійний успіх та психологічне благополуччя.

Методи дослідження: для реалізації мети дослідження, розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези в роботі було використано сукупність методів, що містить як теоретичний, так і емпіричний рівні пізнання. У теоретичній частині застосовувалися аналіз та синтез. Ці методи

використовувались для вивчення наукових джерел емоційного інтелекту та копінг-стратегій, а також для розмежування важливих понять. Порівняння було використано для виявлення спільних та відмінних особливостей різних наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту. Теоретизування та узагальнення були використані для формування висновків та побудови загальної концептуальної основи дослідження. Методи психодіагностики використовувались під час емпіричної частини дослідження. А саме опитування емоційного інтелекту Н. Холла було використано для визначення рівня емоційного інтелекту та її компонентів. Для виявлення стандартних можливостей для подолання стресових ситуацій. був використаний опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса. Інвентаризація проактивного копіngu (PCIukr) використовувався для оцінки здібностей особистості до проактивної та саморегулюючої поведінки за складних обставин. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) був використаний для кількісної оцінки даних для виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стратегіями подолання, а також використання поєднання теоретичних та емпіричних методів забезпечує наукову обґрунтованість та надійність досліджень.

Теоретико-методологічна база дослідження: Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Мейер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф, Х. Вайсбах, У. Дакс, К. Кеннон, Дж. Готтман та ін. Серед зарубіжних педагогів-класиків, що досліджували емоційну складову особистості є такі: І. Гербарта, Я. Коменського, Дж. Локка, І. Песталоцці, Ж. Руссо та вітчизняних педагогів: І. Беха, Г. Ващенко, С. Русової, А. Макаренка, В. Сухомлинського, К. Ушинського. [26]

Структура дипломної роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, поділених на підрозділи, висновків до кожного розділу, загального висновку та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок, список використаних джерел нараховує 26 примірників літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1.Поняття та структура емоційного інтелекту

Зараз світ почав стрімко розвиватися в усіх можливих сферах , що говорить про високий рівень стресу та не вміння людей адаптуватися до негативних життєвих ситуацій. Та питання як подолати труднощі та навчитися адаптуватися є відкритим. Саме емоційний інтелект допомагає людині зрозуміти як подолати стрес та як правильно управляти емоціями.

Копінг-стратегії це спосіб спрямований на подолання стресових та складних життєвих ситуацій, що є дуже пов'язаним з емоційним інтелектом людини. Дослідження говорять та підтверджують, що рівень емоційного інтелекту може визначити вибір копінг-стратегій, що впливає на рівень здатності людини адаптуватися до негативних подій.

Емоційний інтелект – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони.

Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважніші до себе, своїх відчуттів, бажань і потреб, водночас, це дозволяє нам краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку. [20]

У 1960 роках, ЕІ досліджували такі науковці як Б. Лойнер (Leuner, B 1966) та М. Белдок (Michael Beldoch, М. 1964). За іншими даними, термін «емоційний інтелект» був вперше використаний Уейном Пейном (Payne, W. 1985) в докторській дисертації «Дослідження емоцій: розвиток емоційного інтелекту». [5]

Першими двома людьми, які припустили, що емоційний інтелект є справжньою формою інтелекту, були Джон Майєр і Пітер Салові. Майєр і Салові є провідними дослідниками в області емоційного інтелекту. Вони вперше опублікували свої висновки у насіннєвій статті 1990 року, де вони визначають емоційний інтелект як «підмножину соціального інтелекту, яка передбачає здатність контролювати власні та чужі почуття та емоції», а також «здатність дискримінувати їх та використовувати цю інформацію для керівництва своє мислення і дії». Майєр і Саловей далі описали емоційний інтелект як «набір навичок, гіпотезованих сприяти точній оцінці та вираженню емоцій у собі та в інших, ефективній регуляції емоцій у собі та інших, а також використання почуттів для мотивації, планування та досягнення в житті». [3]

Теорія Майєра і Саловея має основу на чотирьох основних компонентах, які складають емоційний інтелект:

1. Оцінка сприйняття та вираження емоцій

Розуміння емоції в обличчях, музиці та оповіданнях .

Розуміння емоції у фізичних станах, почуттях та думках.

Можливість розуміти емоції у інших людей, дизайни та ілюстрації.

За допомогою мови, звуку, зовнішнього вигляду та поведінки.

Спроможність розуміти коли людина чесна у вираженні почуттів.

2. Емоційне полегшення мислення

Спроможність порівнювати емоції з іншими психічними відчуттями, такими як смак і колір.

Уміння використовувати емоції в міркуванні та вирішенні проблем.

Емоції визначають пріоритети мислення, спрямовуючи увагу на важливу інформацію.

Емоції можна генерувати як допоміжний засіб для судження та пам'яті щодо почуттів.

Емоційні стани заохочують певні підходи до вирішення проблем, наприклад, коли радість стимулює творчість.

3. Розуміння та аналіз емоцій, використання емоційних знань

Здатність вирішувати емоційні проблеми: знати, які емоції подібні, а які протилежні, і про що вам говорять ці зв'язки.

Здатність виражати емоції та розпізнавати зв'язок між слова та емоціями, наприклад, зв'язок між симпатією та прихильністю.

Інтерпретація значень, які емоції передають у людських стосунках.

Наприклад, смуток часто супроводжує втрату.

Здатність розуміти складні емоції: Змішані емоції, такі як одночасне почуття любові та ненависті, або як поєднання страху та здивування.

Здатність розпізнавати імовірні переходи між емоціями, наприклад, від гніву до радості, від гніву до сорому тощо.

4. Рефлексивна регуляція емоцій для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню

Соціальна поведінка. Здатність розуміти вплив емоцій на та регулювати їх у собі та в інших.

Здатність дозволяти з'являтися будь-яким новим почуттям, незалежно від того будуть вони приємними чи ні.

Здатність визначати корисні чи не корисні емоції.

Здатність рефлексивно взаємодіяти або позбутися емоцій, оцінюючи їх. Наприклад, розпізнавання того, наскільки чіткі ваші емоції: типові, впливові чи раціональні.

Регулювання власних емоцій та емоцій інших, пом'якшення негативних емоцій і заохочення приємних без зменшення обсягу інформації, яку можна передати. Здатність покращувати, приховувати або перебільшувати.

Ці чотири галузі вийшли на публіку в 1990-1997 роках в статтях.[4]

Ключові аспекти теорії Майєра та Саловея:

Гнучкість: емоційний інтелект є адаптивним, змінюється з часом і розвивається через навчання та досвід.

Інтеграція емоцій і раціональності: Майєр і Саловей підкреслюють важливість інтеграції емоцій у когнітивні процеси для отримання оптимальних рішень і результатів у складних ситуаціях.

Взаємодія з іншими: емоційний інтелект важливий не лише для саморегуляції, але й для ефективного спілкування та побудови здорових міжособистісних стосунків.

Ця теорія ознаменувала важливий крок у поглибленні нашого розуміння емоційного інтелекту та підкреслила його важливість для життєвого та кар'єрного успіху, психічного здоров'я та особистісного зростання.

У книзі "Емоційний інтелект" Деніел Гоулман досліджує концепцію емоційного інтелекту та його роль у досягненні успіху та самореалізації. Він стверджує, що традиційні показники інтелекту, такі як IQ, не повністю відображають потенціал людини до успіху, і що емоційний інтелект є вирішальним фактором у досягненні життєвого успіху.

Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати та розуміти емоції та використовувати це усвідомлення для контролю своєї поведінки та стосунків. Він визначає п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, мотивація, емпатія та соціальні навички.[4]

Деніел Гоулман розробив модель емоційного інтелекту, що складається з п'яти ключових елементів, які визначають нашу здатність ефективно керувати своїми та чужими емоціями.

Перший елемент – це впевненість. Він включає в себе розуміння та розпізнавання своїх емоцій і їх впливу на вашу поведінку та рішення. Впевнені люди здатні зрозуміти, чому вони відчувають певні емоції та як це впливає на їхні реакції в різних ситуаціях.

Другим компонентом є самоконтроль, або здатність контролювати та регулювати емоції, не дозволяючи емоціям управляти вашою поведінкою. Це допоможе вам уникнути імпульсивних рішень і зберігати спокій у стресових ситуаціях. Люди з високим самоконтролем здатні адаптуватися до змін, залишатися продуктивними та вирішувати конфлікти без негативних емоційних наслідків.

Мотивація є третім компонентом і відноситься до внутрішнього потягу досягати цілей і підтримувати позитивне ставлення навіть у складних ситуаціях. Вмотивовані люди використовують свої емоції для досягнення результатів, витримують, незважаючи на труднощі, і не залежать від зовнішніх винагород. Вони прагнуть до самовдосконалення і продовжують, незважаючи на невдачі.

Четвертий компонент, емпатія, — це здатність розуміти почуття інших, ставити себе на їхнє місце та належним чином реагувати на їхні емоції. Емпати здатні розуміти емоційний стан інших і реагувати таким чином, щоб запропонувати підтримку та допомогу. Це особливо важливо для побудови гармонійних стосунків у роботі та особистому житті.

Останнім компонентом є соціальні навички. Це включає здатність ефективно взаємодіяти з іншими, будувати довіру, вести переговори та вирішувати конфлікти. Люди з сильними навичками міжособистісного спілкування здатні керувати командами, надихати інших і будувати здорові стосунки як в особистому, так і в професійному житті.

Ці п'ять елементів емоційного інтелекту є основою для успішного соціального життя. Вони дозволяють людині адаптуватися до різних ситуацій, підвищують ефективність взаємодії з оточенням, досягати особистих і професійних цілей.

Порівняння підходів: подібності між моделями Майєра, Саловея та Гоулмана. Визнання важливості емоцій у житті людини. Обидві моделі визнають важливість емоцій в індивідуальному розвитку, прийнятті рішень і взаємодії з оточенням. Майєр, Саловей і Гоулман підкреслюють, що емоції

важливі не тільки для індивідуальної адаптації, але й для соціальної інтеграції та успіху в різних сферах діяльності. Обидва підходи приділяють особливу увагу здатності розпізнавати емоції, яка є ключовою для саморозуміння та взаємодії з іншими.

Розпізнавання та регулювання емоцій. Ключовим елементом, спільним для обох моделей, є здатність розпізнавати емоції та ефективно їх регулювати. У першій теорії Майєра і Саловея регуляція емоцій є частиною когнітивного процесу, який допомагає людині адаптуватися до соціальних ситуацій. Модель Гоулмана підкреслює важливість регулювання емоцій для успішних міжособистісних стосунків, зокрема через такі фактори, як самоконтроль і соціальні навички.

Зв'язок між емоціями та когнітивними процесами. Обидва підходи визнають, що емоції безпосередньо впливають на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та прийняття рішень. У моделі Майєра та Саловея емоційний інтелект інтегрований у когнітивні здібності, оскільки процеси емоційного та когнітивного інтелекту взаємодіють для досягнення оптимального вирішення завдань і прийняття рішень.

Відмінності між моделями Майєра-Саловея та Гоулмана: наукова обґрунтованість і когнітивний підхід. Теорія Майєра та Саловея приділяє більше уваги науковим і когнітивним аспектам емоційного інтелекту, ніж модель Гоулмана. Майєр та Саловея вважають емоційний інтелект набором когнітивних процесів, які включають сприйняття, розуміння та регулювання емоцій, а також використання емоцій для вирішення проблем. У їхній моделі емоційний інтелект визначається чотирма ключовими компонентами, які логічно пов'язані з когнітивними механізмами, такими як увага, пам'ять та обробка інформації. Натомість модель Гоулмана зосереджена на прикладній стороні емоційного інтелекту, тобто на тому, як ці навички використовуються в реальних ситуаціях, особливо в професійних і соціальних ситуаціях. У його теорії емоційний інтелект тісно пов'язаний з такими аспектами, як лідерство, управління конфліктами, мотивація та

ефективність спілкування. Це полегшує перенесення моделі Гоулмана на такі практичні сфери, як економіка та менеджмент.

Акцент на соціальному контексті та міжособистісних стосунках. Модель Гоулмана характеризується акцентом на соціальних навичках і взаємодії з іншими людьми. Він включає такі елементи, як емпатія та соціальні навички, що відображає важливість міжособистісних стосунків у розвитку емоційного інтелекту. Гоулман зазначає, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на професійний успіх, лідерські навички та розвиток здорових міжособистісних стосунків. Модель Мейєра та Саловея не враховує детально соціальний контекст. Хоча вони також визнають важливість взаємодії з іншими людьми, їхній підхід приділяє менше уваги зовнішнім впливам і взаємодії з оточенням, а більше уваги приділяється розумінню та регулюванню емоцій на індивідуальному рівні. Це робить модель Мейєра і Саловея більш теоретичною, а модель Гоулмана більш застосовною в контексті соціальних і професійних відносин.

Акцент на лідерстві та професійній адаптації. Гоулман наголошує на важливості емоційного інтелекту в лідерстві, бізнесі та професійних стосунках. Згідно з його теорією, концепція адаптації є ключовим елементом того, як люди працюють у різних дисциплінах, а емоційний інтелект дозволяє людям краще керувати командами, ефективно спілкуватися та приймати рішення в умовах стресу та конкуренції. Теорія Майєра та Саловея фокусується на розвитку особистих навичок і розумінні емоцій, а не на конкретних аспектах професійної діяльності. Вона зосереджена на теоретичному дослідженні емоційного інтелекту як когнітивного процесу, а не на практичному застосуванні емоційного інтелекту в бізнесі та лідерстві.

Висновок порівняння

Обидві моделі емоційного інтелекту, запропоновані Мейєром, Саловеєм і Гоулманом, демонструють значну подібність у визнанні важливості емоцій в індивідуальному розвитку та соціальній адаптації. Вони вважають, що емоційний інтелект є ключовим фактором успіху в житті, як на

індивідуальному рівні, так і в соціальних взаємодіях. Обидва підходи підкреслюють важливість здатності розпізнавати та регулювати емоції як для особистісного зростання, так і для побудови гармонійних стосунків з іншими людьми. Незважаючи на їх загальні принципи, підходи Мейєра, Саловея та Гоулмана значно відрізняються з точки зору їх специфіки та акцентів, які визначають їхню застосовність. Теорія Майєра та Саловея має більш наукову основу та зосереджена на когнітивних процесах, які лежать в основі емоційного інтелекту. Вони визначають емоційний інтелект як набір когнітивних навичок, які передбачають розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, а також використання емоцій для досягнення особистих цілей. Цей підхід дозволяє нам глибоко досліджувати емоційний інтелект з точки зору когнітивної психології та наукових досліджень. Зокрема, модель Майєра та Саловея корисна для дослідників, які вивчають вплив емоцій на когнітивні процеси та розробляють психометричні інструменти для вимірювання емоційного інтелекту. З іншого боку, модель Денієла Гоулмана більш орієнтована на застосування та підкреслює важливість емоційного інтелекту в соціальних і професійних ситуаціях. Гоулман наголошує на важливості лідерства, міжособистісного спілкування, соціальних навичок, необхідних для управління командами, емпатії та здатності адаптуватися до складних ситуацій. Підхід Гоулмана зосереджений на практичному застосуванні емоційного інтелекту в професійному середовищі, зокрема в сферах бізнесу, менеджменту та лідерства, і Гоулман навчає людей, які хочуть розвинути лідерські навички та досягти успіху в професійному житті. Модель Мейєра та Саловея забезпечує глибше теоретичне розуміння емоційного інтелекту та його механізмів, особливо через когнітивні та психометричні аспекти, тоді як модель Гоулмана забезпечує глибше теоретичне розуміння емоційного інтелекту та його механізмів. Особливо через когнітивні та психометричні аспекти, тоді як модель Гоулмана має професійний акцент на практичне застосування та розвиток навичок. Обидва підходи доповнюють один одного. Теоретична основа Мейєра та Саловея

допомагає розробити інструменти для вимірювання емоційного інтелекту, а модель Гоулмана допомагає застосувати ці знання в реальних ситуаціях, особливо в бізнесі та організаційних умовах. Вам будуть надані конкретні стратегії, які ви зможете застосувати. Розглядаючи ці аспекти, можна сказати, що обидва підходи до емоційного інтелекту важливі для розуміння цього явища та застосування його до різних сфер життя.

Компоненти моделі Майєра та Саловея:

Сприйняття емоцій - це здатність розпізнавати емоції в собі та інших на основі невербальних ознак, таких як вираз обличчя, тон голосу та мова тіла. Наприклад, стискання губ або схрещування рук може вказувати на гнів або оборону. Усвідомлення цих сигналів може допомогти уникнути непорозумінь і покращити взаємодію.

Розуміння емоцій - це здатність розпізнавати причини та наслідки емоцій. Це може допомогти краще зрозуміти, чому люди відчують певні емоції та як це впливає на їхню поведінку. Наприклад, якщо ви розумієте джерело своїх емоцій, коли виникає конфлікт, ви можете зменшити напругу та запобігти загостренню ситуації.

Регуляція емоцій - це здатність контролювати емоції для досягнення цілей. До них належать методи самоконтролю, такі як медитація, глибоке дихання та фізична активність, які допомагають зменшити стрес. Наприклад, глибокі вдихи можуть допомогти менше нервувати та зберігати спокій під час публічних виступів.

Емпатія - це здатність розуміти і співчувати емоційному стану інших.

Три типи емпатії в контексті компонентів моделі Мейєра і Саловея:

1. Когнітивна емпатія (бажання зрозуміти): розуміння емоцій, розуміння причини емоцій інших людей. Наприклад, у конфлікті між колегами когнітивна емпатія може допомогти одній людині зрозуміти, що один із них засмучений тим, що домовленості не було дотримано, і вирішити ситуацію.
2. Емоційна емпатія (бажання відчувати): Відноситься до розпізнавання емоцій. Наприклад, якщо вчитель помічає, що учень засмучений, він може

виявити співчуття, поставивши себе на його місце, що сприятиме довірі та підтримці.

3. Поведінкова емпатія (бажання допомогти): відгукується до управління емоціями. Наприклад, коли друг страждає від стресу, поведінкова емпатія може спровокувати таку поведінку, як пропозиція допомоги, вислуховування та дача порад, щоб зменшити напругу.

Компоненти моделі Гоулмана:

Самосвідомість - це здатність розпізнавати свої емоції та те, як вони впливають на вашу поведінку. Наприклад, якщо ви відчуваєте стрес перед важливою зустріччю, це усвідомлення може допомогти вам використовувати методи релаксації, щоб залишатися спокійним. Це допоможе їй прийняти зважене рішення.

Соціальні навички – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими та впливати на групову динаміку. Це спілкування, робота в команді, вирішення конфліктів і створення позитивної атмосфери. Наприклад, менеджер з хорошими соціальними навичками може зберігати спокій своєї команди під час стресових ситуацій і мотивувати їх досягати своїх цілей.

Приклади використання в бізнесі, навчанні та особистому житті.

У бізнесі: самосвідомість і емоційний контроль допомагають лідерам приймати обґрунтовані рішення в стресових ситуаціях, зокрема уникати імпульсивних рішень під час кризи. Соціальні навички важливі для створення ефективних команд, ведення переговорів і вирішення конфліктів без шкоди для результатів.

В освіті: емпатичні вчителі краще розуміють потреби своїх учнів і створюють атмосферу, сприятливу для навчання. Розвиток впевненості в собі та соціальних навичок допомагає учням адаптуватися до вимог навчання та співпрацювати.

У особистому житті: емпатія зміцнює стосунки, дозволяючи вам підтримувати партнера в емоційних ситуаціях. Контроль над своїми

емоціями допоможе вам зберігати спокій, конструктивно вирішувати конфлікти та запобігати суперечкам.

Елементи емоційного інтелекту сприяють гармонійним міжособистісним стосункам, успішному менеджменту та особистісному зростанню.

Відповідно до моделі Мейєра Саловея та Гоулмана, елементи емоційного інтелекту впливають на поведінку людини та сприяють гармонійним стосункам, ефективному лідерству та самореалізації.

1.2. Види та особливості копінг-стратегій

У сучасній психології концепція "копінг" (англ. coping – «справлятися») стосується свідомих стратегій та механізмів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій, адаптації до важких умов життя та підтримка психологічних факторів.

Різні дослідники інтерпретують концепцію "копінг" різним чином, але всі погоджуються, що це діяльний процес управління стресом.

Конкретніше:

Річард Лазарус та Сьюзан Фолкман (1984) визначають це як "когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання внутрішніх та зовнішніх вимог, що перевищують особисті ресурси"

Говард Ендлер та Норман Паркер (1990) підкреслюють, що копінг-стратегії можуть бути сфокусовані на проблемах, емоціях чи уникненні.

Джуліан Вайнтрауб і Чарльз Карвер (1997) звертають увагу на різнобічність копіngu, акцентуючи на різних підходах реагування на стрес.

Пол Т. Коста та Роберт Р. Мак-Крей (1989) об'єднують копінг-стратегії з індивідуальними особливостями характеру, враховуючи модель особистості п'яти факторів.

В цілому, адаптація вважається засобом коригування людини з важкими життєвими обставинами, а результативність цього процесу базується на індивідуальних рисах, рівні емоційного інтелекту та соціальній підтримці.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у психологічному стані людини, оскільки вони сприяють:

- зменшенню загального стресу, внаслідок адаптивних процесів спадає рівень психологічного навантаження; [14]
- підтримуванню емоційного балансу, внаслідок навчання контролювати вплив негативних думок на свій стан; [7]
- розвитку психологічної гнучкості - перспектива трансформувати поведінкові стратегії відповідно до обставин; [12]
- підтриманню стану здоров'я, через дієвість копінг-стратегій зменшується ймовірність психосоматичних захворювань. [24]

Головне вміти розмежовувати копінг-стратегії та інструменти психологічного захисту. Копінг - це свідомо стратегія з метою активно вирішувати проблеми або контролювати емоції. Психологічний захист - це несвідомо реакція з метою зменшення психологічного стресу . Отже, копінг - це засіб реагувати більш пристосовано на стрес, з огляду на те що це включає свідоме рішення та гнучкість поведінки.

У зв'язку з цим, копінг є значущий інструмент психологічної адаптації, що полегшує людині стикатися з стресом та підтримує емоційний добробут. Різні способи аналізу копінг - стратегій дають змогу краще зрозуміти, яка поведінка людей у важких ситуаціях в житті та який механізм є найзначущим ефективним у подоланні напруженості.

Адаптивна стратегія є суттєвим аспектом людини, яка має труднощі в житті та стресові ситуації. Дослідження способів зниження напруги, удосконалювалися в різноманітних психологічних галузях, які пропонують власне пояснення цього явища. У числі ключових методів, які найбільше сприяли вивченню адаптивних стратегій, є динамічна, когнітивна та гуманістична поведінка.

Психодинамічний підхід.

Анна Фрейд та Ерік Еріксон поклали початок дослідженню психодинамічного підходу, проаналізувавши копінг групу неусвідомлених

захисних механізмів, завдяки яким людина має змогу боротися з тривогою та внутрішніми конфліктами. Згідно з цим підходом існують такі процеси: витіснення, раціоналізація, сублімація та проєкція. Еріксон наголосив на ролі складних обставин у навчанні адаптивним стратегіям, крім того на важливості розвитку особистості в напрузі. У психологічному підході адаптація - це засіб підтримки психологічної рівноваги за рахунок зменшення дискомфорту, що спричиняє внутрішні конфлікти.

Когнітивно-поведінковий підхід до копінгу.

Підхід до усвідомлення стресу зосереджено на свідомому напруженні, наголошуючи важливість оцінок поведінкових стратегій у адаптації. Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман значно сприяли розвитку цієї концепції, яка визначає когнітивні та поведінкові зусилля щодо усунення або управління ситуаціями виклику.

Лазарус визначає дві основні адаптаційні стратегії:

1. Проблемно-орієнтований копінг - для зміни обставин, що спричиняють психологічне перенапруження.
2. Емоційно-орієнтований копінг - має на меті змінити відношення до проблеми та скоригувати емоції.

Копінг-стратегія «уникнення».

Залежно від контексту та тривалості використання, вона буде адаптована або недостатньо адаптована. Тимчасова відстань від правильної ситуації може допомогти зменшити стрес та відновити ресурси для подальшого вирішення труднощів. Однак постійне використання «уникнення» як основного методу відповідальності може призвести до накопичення невирішених проблем та збільшення психологічного невдоволення. Дослідження показують, що стратегії подолання "уникнення" - це поведінкові стратегії при яких особа намагається уникнути контакту з реальністю та усунути розв'язання проблем, що послабить напружений стан у найближчій перспективі, тим не менш це не створює умов конструктивному врегулюванню ситуації. [11]

Стратегія «уникнення» - одна з найважливіших копінг-стратегій, яка є як адаптивною, так і дезадаптивною складовою особистості. Дослідження підкреслює, що застосування стратегій уникнення створювати умови виникнення дезадаптивної, деструктивної поведінки подолання, що негативно впливає на особистісне пристосування.[8]

Вибір стратегій подолання зумовлюється індивідуальними особливостями характеру, обставинами та ступенем впливовості стресу. Застосування дієвих технік допомагає результативному вирішенню проблем та забезпеченню психологічного балансу. Використання стратегій уникнення може утворити обставини для зародження дезадаптивної та руйнівної копінг-стратегії, яка шкідливо діє на особисту адаптацію. Розуміючи це, потрібно збагнути процес переборення стресу та розглянути різні підходи до розподілу стратегій подолання, які допоможуть вам вибрати найефективніший метод для вашої ситуації.

Активний та пасивний копінг

Активний копінг - цілеспрямовані заходи для усунення або пом'якшення впливу стресової ситуації. Такі стратегії включають:

- Пошук рішення проблеми - аналіз ситуації та виявлення інших можливих варіантів завершення.
- Навчання нових навичок - отримання інформації, потрібної для перемоги над труднощами.
- Застосування планування - визначення чітких дій для успіху в досягненні поставленої мети. [10]

Пасивний копінг - містить уникнення або прийняття ситуації, без інтенсивних старань її врегулювання. Прикладами є:

- Ігнорування проблеми - цілеспрямоване уникнення проблем.
- Сподівання на зовнішню допомогу - перекладання власної відповідальності знаходження виходу з ситуації на плечі інших.

- Витіснення емоцій - пригнічення власних переживань без їх опрацювання.[17]

Конструктивний та неконструктивний допінг.

Конструктивні стратегії сприяють дієвому подоланню труднощів та зменшенню стресу. До них відносяться:

- Планування дій - створення детального плану вирішення проблеми.
- Звернення за соціальною допомогою - комунікація з близькими, товаришами або з другом, родичем або з спеціалістом.
- Релаксаційні методи - самозаглиблення, техніки дихання, спорт.

Неконструктивні стратегії - можуть інтенсифікувати проблему чи зумовити нехтування нею. Серед них:

- Алкоголізм та вживання психоактивних речовин - короткочасне послаблення, яке не розв'язує проблему.
- Агресивна поведінка - тривога та конфлікти у комунікації.
- Заперечення - відхилення усвідомлення існування проблеми, що переносить вирішення.
- Самозвинувачення - спрямованість на особистих прорахунках замість розв'язання проблеми.

Когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

Когнітивні стратегії включають перетворення сприйняття ситуації:

- Позитивна переоцінка - виявлення перспектив для розвитку в кризових ситуаціях.
- Когнітивна реструктуризація - переформування негативних думок на раціональні.

Емоційні стратегії полегшують контроль особистих відчуттів.

- Медитація, дихальні техніки - послаблення рівня стресу.
- Відволікання - відключення концентрації уваги на потрібне та переключення на більш цікаве (хобі, захоплення).

Поведінкові стратегії - конкретні заходи щодо вирішення проблеми або уникнення наслідків:

- Спорт - фізичні навантаження як засіб пом'якшення напруги.
- Комунікація - пошук підтримки в близьких особах.
- Зміна життєвих обставин - переїзд, підвищення на роботі або пошук нової роботи. [17]

Прихильники цього підходу вважають, що результативність адаптації залежить від індивідуального сприйняття подій та особистих навичок саморегуляції. Функціональне застосування когнітивно-поведінкового підходу включає підготовку клієнтів адаптивних стратегій для стресів завдяки когнітивній реструктуризації, розслаблюючих методів та розвитку умінь самоконтролю.

Гуманістичний підхід до допінгу.

Гуманістична психологія, продемонстрована такими дослідниками як Карл Роджерс та Абрахам Маслоу, які розглядали адаптивні стратегії як інструмент для саморозвитку та особистого розвитку. На противагу попереднім методам, гуманістичне управління не тільки зосереджується на зменшенні шкідливого впливу стресу, а й на експлуатації таких труднощів, як здатності розвитку. Одним із найважливіших аспектів цього методу є поняття "самоприйняття" та "усвідомлення". Роджерс дотримувався думки що ті, хто приймає та керується своїми теперішніми почуттями та цінностями, краще впораються зі стресовими ситуаціями. Маслоу також підкреслив важливість особистісного зростання - бажання людини розкрити свій повний потенціал. У гуманістичному підході не менш важливою є соціальна підтримка, емпатія та справжність в етапах вирішенні складних питань. В цьому контексті ефективна прихильність пов'язана з умінням індивіда будувати гармонійні стосунки, розуміти свої почуття та виявити сенс, навіть, якщо це важкі життєві обставини. До того ж, соціальна підтримка відіграє важливу роль у використанні стратегій адаптивного

подолання в рамках гуманістичного підходу. Люди з сильними соціальними зв'язками як правило успішніше переборюють кризові ситуації, так як мають не тільки емоційну підтримку та розуміння, але й отримують важливі ресурси для перемоги над своїми труднощами.

Соціальна підтримка може бути у різних проявах:

1. Емоційна підтримка: виявляється через симпатію, розуміння та турботу зі сторони родичів, друзів та професіоналів. Це допомагає особі почувати себе прийнятою і зменшує її страх.
2. Інструментальна підтримка: надає чітку підтримку у вирішенні рутинних чи професійних проблем, що послаблює навантаження та вдосконалює узагальнення емоційного стану.
3. Інформаційна підтримка: забезпечення важливими рекомендаціями, знаннями та ресурсами, що полегшують подолання труднощів та допоможуть адаптуватися до змін.
4. Соціальна взаємодія: спілкування з подібними людьми, яке сприяє формуванню почуття приналежності та підтримує емоційний баланс.

На підставі досліджень стратегії соціальної підтримки можна зробити висновок, що вона є однією з основних копінг-стратегій, яка зосереджується на подоланні важких життєвих ситуацій за допомогою інших людей, передбачає позитивну взаємодію з іншими, щоб отримати емоційну, інформативну чи практичну підтримку. Цей підхід знижує ефективність впливу стресу та дозволяє сприяти індивідуальному здоров'ю та добробуту особистості. Гуманістичний підхід приділяє надзвичайну увагу якості міжособистісних стосунків. Карл Роджерс зауважував на суттєвості цілковитого прийняття та співпереживання у взаємодії між людьми, що має змогу створювати позитивні умови для особистого розвитку та самовдоволення. Представники гуманістичного підходу також переконують, що особи, які одержують соціальну підтримку, менш сприйнятливі до депресії та тривожних розладів після стресових подій і легко адаптуються до нових умов життя. Тому соціальна підтримка є значним фактором у

використанні гуманістичних стратегій подолання. Це не тільки допомагає особі почувати себе не самотнім у кризових ситуаціях, але й служить потужним ресурсом для майбутнього психологічного зростання та удосконалення.

Історія адаптаційних стратегій показує прогресування механізмів несвідомого захисту (психодинамічний підхід), управління усвідомленням їх реакцій (когнітивно-поведінковий підхід) та особистісний розвиток (гуманістичний підхід). Кожен метод суттєво сприяв розумінню цього явища та забезпечив цінними механізмами для роботи зі стресом. У сучасній психології адаптивна стратегія вважається глобальною, що містять свідомі та несвідомі процеси, а також має зв'язок з особистими характеристиками та соціальним контекстом. Дослідження що проводяться в цій галузі розширюють наше розуміння інструментів адаптації та психологічного благополуччя.

Копінг-стратегії - це процес, що дозволяє людям подолати стресові ситуації. Зумовлюється покладанням на індивідуальні характеристики людини, її досвід, ступінь страху, беручи до уваги культурні чинники та наявність соціальної підтримки.

Життєвий досвід має великий вплив на вибір стратегій подолання. Ті, хто мав успішний досвід переборювання проблем, задіюють активні стратегії (вирішення, пошук ресурсів, пошук підтримки в колі близьких). Однак ті, хто зазнав негативних переживань або невдачі, як правило мають тенденцію обирати пасивний копінг (уникання проблем і емоційно зупиняються на одному місці).

Темперамент характеризує як людина реагує на стрес:

Холерики сприйнятливі до імпульсивних рішень і можуть надавати перевагу протистоянню з стресовими ситуаціями через активні конфлікти.

Сангвініки найчастіше застосовують адаптивне подолання, концентруючись на вирішенні проблеми та позитивних думках.

Флегматики здебільшого використовують когнітивні стратегії (ситуаційний аналіз, прийняття найліпшого рішення).

Меланхоліки можуть покладатися на емоційно орієнтоване подолання, а саме хвилювання та саморефлексію, які можуть посилити стрес.

Люди з високим рівнем тривожності більш часто використовують:

- емоційно-орієнтований копінг (уникнення проблем, плач, самокопання);

- катастрофізацію (перебільшення небезпечних наслідків ситуації).

Проте люди з низькою тривожністю застосовують:

- Проблемно-орієнтований копінг (вирішення проблеми, знаходження нових перспектив);

- рефреймінг (позитивний огляд ситуації).

Люди з сильними соціальними зв'язками регулярно користуються шляхом соціально-орієнтованого подолання:

- просять допомогу у друзів, родичів та колег;
- прагнуть знайти підтримку в соціальних групах;
- відкрито розповідають особисті хвилювання.

Вплив культурних властивостей на обрання стратегій подолання стресу:

- Індивідуалістичні культури (Західна Європа, США, Канада). Люди мають думку, що краще вирішувати самотійно, ніж просити про допомогу. Обирається частіше раціональний підхід - аналіз ситуацій, планування. Соціальна підтримка не така важлива. Фокус полягає в самоконтролі та внутрішній мотивації.

- Колективістичні культури (Азія, Латинська Америка, Україна). Суспільна підтримка має важливе значення у подоланні стресу. Регулярніше задіюються емоційно-орієнтовані стратегії (емпатія, розгляд питань). Важливе місце мають традиційні та релігійні практики (молитва, медитація).

Дивлячись на різні підходи до стратегій подолання, можна зробити висновок, що результативне подолання стресу визначається здатністю людини адаптуватися до ситуацій, де використовуються свідомі та пластичні

стратегії. Однак усі методи - психодинамічні, когнітивно-поведінкові чи гуманістичні представляють інструменти для підтримки психологічного самопочуття. Та всі вони приходять до спільної думки значущості саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та соціальної підтримки. Важливим аспектом є вибір стратегій реагування на певну ситуацію. Конструктивний копінг сприяє довгостроковому пристосуванню, тим часом як деструктивні методи можуть спричинити посилення проблеми. Поєднання активних та когнітивних стратегій та ще соціальна підтримка, допомагають людям не тільки впоратися зі стресом, але й самовдосконалюватися.

Таким чином, копінг-стратегії є значним процесом психологічного пристосування, який дає можливість людині підтримувати рівновагу у важких життєвих ситуаціях, послаблювати негативний вплив стресу та підтримувати психічне здоров'я.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з вибором копінг-стратегій

Сучасний світ визначається значним ступенем психологічного стресу, які сліднують за людиною як на роботі так і в особистому житті. Емоційний інтелекту є важливим фактором у спроможності людей результативно долати труднощі та підтримувати психічний добробут. Він характеризується як здібність людини розрізняти, управляти та застосовувати власні почуття, а також почуття інших людей для успіху в досягненні запланованої мети, ухваленні обдуманих рішень та позитивного спілкування з соціумом.[23] Важливість емоційного інтелекту в житті людини очевидна. Дослідження свідчать, що люди з високим ступенем емоційного інтелекту можуть краще адаптуватися до змін, демонструвати більшу емоційну стабільність та результативніше взаємодіяти в суспільстві. До того ж, емоційний інтелекту є ключовим елементом професійного успіху, завдяки тому що надає можливість керувати емоціями, вдосконалювати комунікацію та створювати ефективні міжособистісні відносини. Одним з найважливіших елементів

психологічного добробуту є спроможність людини долати стрес. В даному контексті значиме місце посідають копінг-стратегії: когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що використовуються для подолання складних умов життя. Стратегії подолання розподіляються на адаптивні (діяльне розв'язання проблем, пошук підтримки в оточуючих, саморегуляція), та на неадаптивні (ухилення від проблем, агресія, опір). Вибір стратегій подолання є вагомим фактором у визначенні психологічної стабільності людини. У цьому контексті емоційний інтелект має важливе значення, так як він сприяє розумінню власних емоцій, контролювати реакції на стрес та використання ефективних методів для перемоги над труднощами. Дослідження говорять, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту більш часто обирають адаптивні стратегії подолання. Що допомагає дієвіше розв'язувати проблеми та послаблювати ступінь стресу. Важливість дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями пов'язана з потребою створення дієвих психологічних способів для розвитку стійкості до стресу. Дослідження на цю тему надасть можливість зрозуміти, як розвиток емоційного інтелекту може допомогти у виборі стратегій адаптивного подолання. Як наслідок допоможе покращити якість життя та психологічне благополуччя людей.

Тому метою цього дослідження є аналіз взаємозв'язку між рівнями емоційного інтелекту та вибором стратегій подолання. Крім того формування рекомендацій стосовно розвитку емоційного інтелекту для вдосконалення дієвості переборення стресу у ситуаціях.

Історія еволюції задуму емоційного інтелекту

Задум емоційного інтелекту походить від психологічного вивчення емоцій та інтелекту. Термін вперше був введений в 1990 році американськими вченими Пітером Саловейєм і Джоном Меєром. Вони виявили емоційний інтелект як спроможність розрізняти, усвідомлювати та контролювати свої емоції та навколишніх людей. У своєму дослідженні вони аналізували емоційний інтелект як структуру соціального інтелекту, яка

сприяє адаптації до різноманітних життєвих обставин. Наступним кроком в еволюції емоційного інтелекту стала книга "Емоційний інтелект: Чому він може означати більше, ніж IQ" написана Деніелом Гоулманом у 1995 році.[16] У своїй роботі Гоулман збагатив розуміння емоційного інтелекту, додавши в нього п'ять основних елементів: самоусвідомлення, самоконтроль, мотивацію, співчутливість та соціальні навички. Його спостереження продемонстрували, що значний ступінь емоційного інтелекту є ключовим чинником успіху в професійному та особистому житті. Актуальні наукові підходи до дослідження емоційного інтелекту все інтенсивніше засвідчують про його важливість у всіх аспектах людського життя. Дослідження в сфері нейропсихології говорять, що ступінь емоційного інтелекту напряду поєднаний з конкретними діями мозкового сектору, а саме лімбічна система, що є відповідальною за емоції та соціальну взаємодію.

Ключові фактори емоційного інтелекту:

1) Саморефлексія(розуміння своїх емоцій) Спроможність розрізняти власні емоції та усвідомлювати їх впливовість на свої вчинки. Значний ступінь саморефлексії допомагає більш точно аналізувати ситуації та прийнятті рішення. Особи, які мають ліпше розвинуте самопізнання, можуть більш ефективно оцінити свої позитивні та негативні аспекти.

2) Емоційне управління (саморегуляція). Здатність управляти емоційними імпульсами та пристосовуватися до різних ситуацій. Допомагає запобігати імпульсивним рішенням та підтримувати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Вдосконалює уміння успішно комунікувати та вирішувати конфлікти. Самоконтроль є важливою здатністю для лідерів, для осіб, що працюють на високих посадах та керують людьми. Тому, що вони можуть заспокоїтись навіть за серйозних обставин.[21]

3) Мотивація. Внутрішня мотивація до втілення задумів не дивлячись на зовнішні обставини. Особи зі значним рівнем мотивації, як правило, більш продуктивні, стійкі та ініціативні. Самомотивація допомагає розвитку професійних навичок та успіху в кар'єрі.

4) Емпатія. Спроможність розрізняти емоції інших людей та співпереживати їм. Емпатичні люди досягли успіху в міжособистісних стосунках, оскільки вони краще розуміють потреби інших. Висока емпатія допомагає формувати довіру та підвищує ефективність співпраці в команді. У сфері обслуговування співпереживання сприяє створенню лояльних стосунків зі своїми клієнтами.

5) Соціальні навички. Здатність результативно взаємодіяти з іншими людьми та розвивати надійні професійні та особисті стосунки. Включають уміння вести дискусії, контролювати конфлікти та працювати в командній роботі. Високорозвинені соціальні навички допомагають лідерам мотивувати та заохочувати колег.[2]

Ці складники емоційного інтелекту пов'язані та взаємодоповнюючі. Їх удосконалення не тільки гарантує емоційну стабільність для людини, але й допомагає успішному соціальному об'єднанню, утворенню зрілої особистості та досягненню гармонії в професійному та особистому житті. Усвідомлення та покращення кожного з цих елементів, дає змогу людині легше знаходити вихід в кризових життєвих ситуаціях та відшукати результативніші способи взаємодії з іншими.

Значення емоційного інтелекту у створенні поведінкових стратегій.

Емоційний інтелект встановлює, як людина реагує та сприймає різні можливі життєві ситуації та створює ступінь пристосовування до змін та модель поведінки. Особи з добре розвиненим емоційним інтелектом ліпше контактують з людьми, активніше відшукують способи виходу з конфліктних ситуацій та менш складно створюють довгостроковий контакт. Емоційний інтелект сприяє запобіганню стресу та вигоранню, у зв'язку з тим що люди вчаться розрізняти та керувати емоціями. Наприклад, працівники з високорозвиненим емоційним інтелектом залишаються в положенні стійкості до тиску та не дозволяють негативним емоціям впливати на продуктивність. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у сферах лідерства та управління персоналом. Так як керівники з добре розвиненим емоційним інтелектом

мотивують своїх колег, створюють доброзичливу атмосферу в колективі та результативно знаходять рішення в конфліктних ситуаціях.[15]

Отже, розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом особистісного росту і оптимістично впливає на всі галузі людського життя.

Порівняння результативності різних видів копіngu

Результативність стратегій подолання залежить від сукупності факторів, у тому числі від типу стресової ситуації, темпераменту і характеру особи та досяжних ресурсів. Дослідження говорять, що проблемно-орієнтовані стратегії здебільшого більш результативні в контрольованих ситуаціях, що дозволяє людині чинити вплив на ситуацію. За таких обставин активна дія дозволить знайти рішення швидше та зменшити емоційну напругу. Наприклад, упродовж навчання або на роботі, це може бути корисним при зміні графіків, пошуку допомоги в колег або оновлення завдань, проблемно-орієнтований копіng може полегшити здобуття ліпших результатів. Тим не менш у ситуаціях, що не можуть бути зміненими, наприклад хвороба рідної людини або руйнівна природна подія, емоційно-орієнтовані стратегії є більш результативними. Їх допомога заключається не в ухилянні від проблем, а в зміні сприймання та відношенні до ситуації, тобто це пошук підтримки в близькому колі, опанування навички самопідтримки та емпатії самому собі. Проте зловживання кожною з видів копіngu може призвести до протилежного ефекту. Часте обирання уникнення, наприклад, здається зручним методом на певний час, що дає полегшення, але в будь-якому випадку уникнути назавжди не вийде. Через накопичення стресу в організмі людини, з'являються такі наслідки: психологічне виснаження або тривожний розлад. Але якщо розглядати з іншої позиції, надмірне заглиблення в емоції без додаткових дій, теж може погіршити стан. Найбільш адаптивний підхід - це гнучке поєднання різних стратегій подолання, залежно від конкретного контексту. Особа, яка має вміння змінювати свої реакції та дії, згідно з ситуацією, краще вирішує проблеми, підтримує психологічне здоров'я та

збільшує добробут. Тому краще використовувати баланс поміж методами копінг-стратегій чим обирати одну.[19]

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вибором стратегій подолання.

Емоційний інтелект має важливий вплив у відборі та результативності стратегій подолання, що використовуються людьми для переборення стресових ситуацій. Значний ступінь емоційного інтелекту допомагає розумінню та регуляції власних емоцій, що в результаті має вплив на пристосованість та результативність вибраних стратегій подолання.

Вплив розуміння емоції на вибір копінг-стратегій

Власна емоційна обізнаність є основною частиною емоційного інтелекту. Люди з високорозвиненим емоційним інтелектом можуть точно визначити свої емоційні реакції та зрозуміти, що їх викликає. Таким чином вони можуть вибрати найкращу стратегію подолання власної конкретної ситуації. Наприклад, розуміння почуття страху дозволяє таким людям навмисно застосовувати методи релаксації або шукати підтримки у інших, а не уникати проблем чи звертатися до неадаптивних методів подолання стресу. Дослідження підтверджує, що існує висока кореляція емоційного інтелекту із конструктивними стратегіями подолання, спрямованими на вирішення проблем.

Вплив емоційної саморегуляції на конструктивні стратегії подолання.

Емоційна саморегуляція або вміння управляти та регулювати власні емоційні реакції, це є одним з суттєвих факторів емоційного інтелекту. Люди, які можуть результативно контролювати свої емоції, менш сприйнятливі до імпульсивних рішень під впливом стресу. Вони можуть підтримувати спокій та об'єктивність, що допомагає задіювати стратегії адаптації, таких як планування, пошук інформації та проактивні рішення. Уміння саморегулювати емоції може тимчасово зменшити стрес, але також може допомогти уникнути не результативні стратегії, таких як заперечення та уникнення, які не можуть вирішити проблеми в довготривалій перспективі.

Емпатія та соціальна підтримка як аспекти результативного подолання стресу

Емпатія або вміння розуміти та співпереживати іншим, є значним аспектом емоційного інтелекту. Люди що здатні співпереживати як правило, розвивають сильні соціальні зв'язки та активно шукають соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Соціальна підтримка - це потужний ресурс для переборення стресу, так як вона передає почуття єдності, розуміння та підтримки. Особи з високорозвиненим емоційним інтелектом більш вірогідно застосовуватимуть стратегії пошуку соціальної підтримки, що допомагає більш результативному переборенню стресу у ситуації.

Чому люди зі значним ступенем емоційного інтелекту не так часто використовують деструктивні копінг-стратегії? Люди з добре розвиненим емоційним інтелектом, мають вміння усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоції. Що дозволяє їм обходитися без деструктивних копінг-стратегій, до прикладу заперечення, уникнення або приймання психоактивних речовин. Вони усвідомлюють, що такі стратегії зможуть тимчасово послабити відчуття стресу, але не врегулюють проблему і можуть спричинити негативні наслідки в майбутньому. Натомість вони обирають дієві методи для розв'язання проблем або адаптації до ситуації, що допомагає підтримувати психологічний добробут та результативно перебороти стрес.[23]

Отже, емоційний інтелект має важливий вплив у виборі та результативності копінг-стратегій. Розвиток емоційного інтелекту допомагає розпізнаванню та контролю емоцій, використанню конструктивних підходів для подолання стресу та уникнення руйнівних стратегій, що як правило, посилює індивідуальну адаптованість та стійкість до стресу.

Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту для посилення результативності подолання

Результативне подолання стресу досить сильно залежить від ступеня розвитку емоційного інтелекту. В залежності від обставин пришвидшеного

ритму життя та високого попиту на професійну та особисту адаптацію, розвиток емоційного інтелекту це не лише засіб підтримки психологічного благополуччя, але й значний фактор ефективного розкриття потенціалу. Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту включають як особистісні методи, так і організовані навчальні програми, що допомагають утворенню адаптивних стратегій подолання.

Як розвивати емоційну свідомість?

Емоційне усвідомлення стосується здатності індивіда розпізнавати, іменувати та роз'яснювати особисті емоції. Ця здатність є основою для побудови майбутнього самоконтролю та результативної взаємодії з іншими людьми. Базовими техніками розвитку емоційної обізнаності є написання щоденника емоцій, рефлексивні практики, методики майндфулнесу (усвідомленої присутності) та техніки арт-терапії, що допомагають проявляти свої емоції не напряду, а через творчість. Ці методики сприяють особам ліпше зрозуміти, який перший крок до практичного методу переборення стресу.

Методики саморегуляції та емоційного управління

Розвиток вміння емоційного управління може допомогти зменшити емоційну напругу та утворення конструктивних підходів до розв'язання проблем. Результативні методи включають дихальні вправи, релаксацію, візуалізацію позитивних зображень, медитації, когнітивні трансформації та методики контролю негативних думок (наприклад, "стоп-думка"). Використання цих технік допомагає людині не лише уникати неконтрольованих відповідей та дій, але й зберігати емоційний баланс у важких життєвих умовах.

Значення тренінгів та психологічної підтримки у створенні стратегій адаптивного подолання

Влаштовані психологічні тренінги мають важливе значення у розвитку емоційного інтелекту, так як вони об'єднують, як теоретичні знання, так і практичні вправи. Значним компонентом такого тренінгу є самовираження,

активне прослуховування, емпатія та розвиток емоційних навичок для вирішення конфліктів. До того ж, груповий формат навчання допомагає учасникам обмінюватися знаннями та досвідом, приймати соціальну підтримку та розвивати почуття довіри [22]. Психологічні поради та коучинг теж допомагають індивідуальній підтримці в розвитку емоційного інтелекту та утворенню адаптивних стратегій подолання.

Отже, практичні способи розвитку емоційного інтелекту допомагають утворювати гнучкі та адаптивні стратегії для подолання стресу. Вони не тільки допомагають зменшити ступінь емоційної напруги, але й допомагають підвищити узагальнений ступінь психологічного балансу та особистої стабільності.

Підсумовуючи дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стратегіями подолання можна зробити висновок, що високий ступінь емоційного інтелекту допомагає обирати більш конструктивні та адаптивні методи переборення стресу. Розуміння власних емоцій, уміння контролювати свої емоції, розвиток емпатії та соціальних навичок гарантують результативну пристосованість у важких умовах життя. Практична важливість розвитку емоційного інтелекту полягає у покращенні якості життя, сприяння психічному здоров'ю та розвитку стресової стійкості. Розвиток емоційного інтелекту є винятково актуальним для областей знань, пов'язаних з міжособистісною комунікацією, управлінням, навчанням та підтримкою інших. Можливості майбутніх досліджень у цій галузі проявляються у ретельному аналізі взаємозв'язку між окремими елементами емоційного інтелекту та чіткими стратегіями подолання, крім того у створенні нових втручань та навчальних програм для представників різних вікових категорій та соціальних груп.

Висновок до розділу 1

Роблячи висновок до першого розділу можна сказати, що емоційний інтелект має важливу роль у подоланні стресу. Його система містить

розуміння емоцій та контроль над ними, емпатію та соціальні навички, що складають основу конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Згідно з моделлю Мейєра-Саловея та Гоулмана, аспекти емоційного інтелекту мають прямий вплив на реакції та дії людини, на побудову гармонійних стосунків та результативно впливають на їх вміння розкривати свій потенціал у різних галузях. Стратегії подолання є суттєвим процесом психологічної адаптації, зменшуючи негативні наслідки стресу та збереження психологічного добробуту. Більш високий ступінь емоційного інтелекту сприяє вибору стратегій адаптивного подолання, а саме проблемно-орієнтовані або емоційно-орієнтовані, зменшуючи вірогідність використання руйнівних шляхів, наприклад, уникнення. Здатність розуміти власні емоції, управляти ними, демонструвати емпатію та будувати соціальні зв'язки, забезпечує успішну адаптацію в умовах життєвих труднощів. Практична значущість розвитку емоційного інтелекту є вдосконалення якості життя, зменшення стресу та створення психологічної стабільності. Це надзвичайно значуще в галузях, що мають відношення до комунікації, навчання, керування та соціальної підтримки. Майбутні дослідження в цій галузі відкривають більше можливостей для більш глибокого аналізу взаємозв'язку між складовими емоційного інтелекту та чіткими стратегіями подолання, більше того для утворення результативних навчальних програм для різних груп населення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1.Обґрунтування методів дослідження, характеристика етапів та вибірки

Система методів дослідження

У ході проведення цього дослідження була використана комбінована система підходів, яка забезпечила органічну комбінацію кількісних та якісних підходів. Такий підхід не тільки дозволяє одержати статистично суттєві результати стосовно особливостей стратегій подолання осіб з різними ступенями емоційного інтелекту, але й поглиблює розсудливі елементи досліджуваного явища, наприклад, стосовно особливостей функціонування в окремих контекстах.

Теоретичні етапи дослідження

Першим кроком було - застосування декількох теоретичних методів. Аналітичний огляд наукових джерел, для структурування теоретичних та методологічних підходів до вивчення емоційного інтелекту та копінг-стратегій, визначення сукупності понять та категорій, крім того була здійснена характеристика загальної суті проблеми. Ці етапи допомагали визначенню мети, дослідницьких цілей, встановлення доречних моделей, емпіричних методів збору даних.

З метою дослідницької перевірки припущень та результативності встановлених задач було застосовано сукупність валідних та надійних психодіагностичних методик:

- 1) Опитувальник для діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Для оцінки розвитку емоційного інтелекту було використано методику розроблену Н. Холлом. Це адаптований та підтверджений інструмент як частина української психологічної практики. Опитувальник Н. Холла - це класичний інструмент для оцінки емоційного інтелекту людини. У 2012 році він був пристосований до українського зразка на основі науково -дослідних робіт, проведених у Полтавському державному аграрному університеті (PDAU). З тих пір ця методика неодноразово використовується в психологічних дослідженнях, особливо в галузі навчальної психології, організаційної психології та психодіагностики особистості. Вона надає можливість оцінити загальний рівень емоційного інтелекту та індивідуалізований аналіз наступних п'яти ключових компонентів:

- Розуміння власних емоцій.
- Управління емоційними станами.
- Самомотивація.
- Емпатія.
- Розпізнавання емоцій інших осіб.

Це опитування - надійний інструмент, який дозволяє отримати не лише кількісні показники, але й надає інформацію про якісні ознаки індивідуального емоційного функціонування. Його використання в контексті цього дослідження є розумним, оскільки рівень емоційного інтелекту є важливою змінною при вивченні стратегій подолання.[18]

2) Копінг-тест Лазаруса

Для діагностики стратегій використовували технологію «Копінг-тест Лазаруса» на основі моделі обмінній напрузі, яка бачить копінг як процес, що розвивається в комунікації особистості в навколишньому середовищі. Адаптація українського зразка була проведена в 2020 році в рамках дослідницького проєкту Н.Л. Кирпенко та С.А. Бохонковою. Вона охоплювала аудиторію учнів та дорослих з психометричними даними обґрунтованості аудиторії, дотриманням культури. За допомогою технології є можливість визначити вісім основних стратегій подолання, включаючи:

- Конфронтацію.
- Дистанціювання.
- Самоконтроль.
- Пошук соціальної підтримки.
- Прийняття відповідальності.
- Уникнення.
- Планування вирішення проблеми.
- Позитивну переоцінку.

Аналіз стратегій подолання за допомогою цієї технології дозволяє класифікувати їх відповідно до типу. Орієнтація на проблему, орієнтація на емоції та дисфункціонування, що гарантує всебічне усвідомлення особистісних процесів та пристосування до стресу. Використання цієї методики спільно з аналізом емоційного інтелекту утворює обставини для аналізу взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та копінг-стратегіями.[13]

3) Інвентаризація проактивного копіngu (PCIukr)

Окрім досліджень реактивних стратегій подолання, було використано методику «Інвентаризація проактивного копіngu» (Proactive Coping Inventory, адаптована версія – PCIukr), що надає можливість дослідити передбачливі стилі поведінки, що має на меті збільшити суб'єктивні ресурси та формувати життєву готовність до подолання майбутніх проблем та стресових ситуацій. Ця методика була адаптована до українського середовища в 2024 році на основі оригінальних анкет Е. Грісона та Е. Шварцера. Адаптація українською мовою проводилася під час наукового дослідження Ю. Волощенка в Інституті людини Київського університету імені Бориса Грінченка. Ця технологія пройшла психометричні тести, які включають надійність (коефіцієнти α -Кронбаха $> 0,7$ для більшості шкал) та підтвердження факторних структур.

Методика охоплює сім шкал:

- Проактивне планування.
- Пошук інструментальної підтримки.
- Превентивне реагування.
- Осмислення та переосмислення проблем.
- Контроль над ситуацією.
- Самоефективність.
- Уміння встановлювати цілі.

РСІukr не тільки дає змогу аналізувати відповіді на вже виникаючі проблеми, але й дозволяє передбачити, планувати, залучати та будувати стратегічні дії. Це суттєво збільшує аналітичний потенціал дослідження зважаючи на можливість враховувати як ситуаційну та стратегічну модель подолання.[25]

Отже, впровадження трьох методик, що доповнюють один одного спрямованих на виявлення психологічних особливостей - опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, Копінг-тесту Лазаруса та Інвентаризації проактивного копіngu РСІukr, гарантують всебічне досліджування емоційного та когнітивного регулювання поведінки особистості в стані стресу. Використовуючи такий підхід, можна розглянути не лише відповідні стратегії для подолання (активованих у відповідь на стрес), але й агресивні процеси, які попередньо формуються для запобігання несприятливих наслідків ймовірних труднощів. Вибрані методики є відповідними цілям досліджень, є науково доведеними, ефективним та надійним інструментом і сумісний з умовами українського соціокультурного середовища. Це забезпечує адекватність представлення та надійність емпіричних даних, що дозволяє узагальнити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та загальними стратегіями подолання. На основі цього поєднання методів можна визначити індивідуальні характеристики емоційно-психологічної адаптації, до того ж здійснити майбутній аналіз виявлення відмінностей

допінг - поведінки відповідно до змінних, таких як стать, ступінь емоційної здатності та когнітивної рефлексивності.

При обробці одержаних емпіричних даних було використано як кількісні, так і якісні аналітичні методи, щоб гарантувати всебічне розуміння психологічних характеристик стратегій подолання людей з різними ступенями емоційного інтелекту.

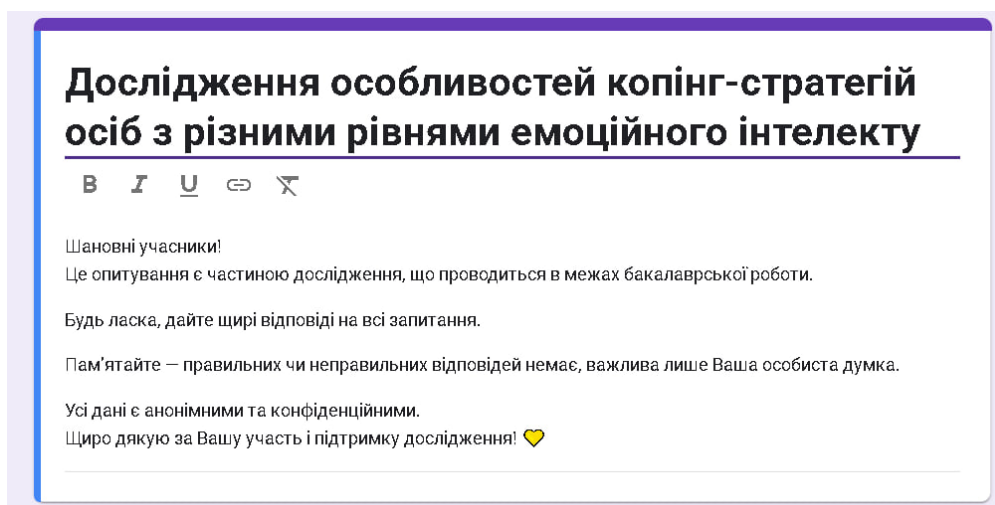
Кількісний аналіз. Центальною формою обробки даних був статистичний аналіз результатів, виконаних у програмному забезпеченні SPSS. Для визначення взаємозв'язку між даними емоційного інтелекту та стратегіями копіngu було застосовано кореляційний та якісний аналіз. Коефіцієнт Пірсона, що надає змогу забезпечити силу та спрямованість зв'язку між змінними. Аналіз виконувався в межах загального рівня вибірки, так і в гендерних групах (чоловіки/жінки), що дозволило нам визначити статеві характеристики досліджуваних параметрів. Разом зі статистичними методами, були застосовані такі складові частини якісного аналізу:

- Аналіз контенту відповідей, які можуть узагальнити чіткі закономірності поведінки серед учасників дослідження у стресових ситуаціях.
- Інтерпретація профілю результатів окремих груп на основі порівняння нормативних значень та показників відповідних методів.
- Порівняльне пояснення стратегій подолання між чоловіками та жінками для визначення відмінностей у структурі емоційних та когнітивних реакцій на стрес.

Поєднання кількісних та якісних методів дозволило більш глибоко здійснити аналіз результатів та сформулювати раціональні висновки, враховуючи як статистичні закономірності, так і психологічний контекст досліджуваного явища.

Дослідження проводилося у 2025 році на базі Лубенського фінансово-економічного фахового коледжу, Полтавського державного аграрного

університету (м. Лубни, Полтавська область). До дослідження були залучені 38 осіб, що навчаються на 3 курсі зазначеного коледжу. Усі учасники цього дослідження зазначили свою згоду на участь та добровільно заповнили онлайн-форму, що складалася з опитувальників емоційного інтелекту та копінг-стратегій. Метод збору даних - це віддалене опитування, яке забезпечує зручність та анонімність відповідей. Діапазон віку вибірки включає молодий вік, що надає можливість характеризувати особливості утворених або активно сформованих процесів в психологічній адаптації.



Дослідження особливостей копінг-стратегій осіб з різними рівнями емоційного інтелекту

В І U ↻ ✕

Шановні учасники!

Це опитування є частиною дослідження, що проводиться в межах бакалаврської роботи.

Будь ласка, дайте щирі відповіді на всі запитання.

Пам'ятайте — правильних чи неправильних відповідей немає, важлива лише Ваша особиста думка.

Усі дані є анонімними та конфіденційними.

Щиро дякую за Вашу участь і підтримку дослідження! ♥

Рис.2.1 Онлайн-форма опитувальника, використаного у емпіричному дослідженні.

До вибірки увійшли 24 жінки (63,2%) та 14 чоловіків (36,8%). Такий розподіл допомагає проводити суттєвий порівняльний аналіз відповідно до статі. Це актуально дивлячись на результати попередніх наукових досліджень та вказує на наявності гендерних відмінностей та складових частин емоційного інтелекту при використанні стратегій подолання. Наприклад, жінки більш чутливі до емоційної відкритості та співпереживання, тоді як чоловіки часто представляють ефективні стратегії для вирішення проблем. Усі респонденти були проінформовані про мету дослідження. Участь у тесті відбувалась відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень: добровільність, згода після належного інформування, право на відмову, конфіденційність та анонімність.

Я згоден/згодна приймати участь в дослідженні

38 відповіді

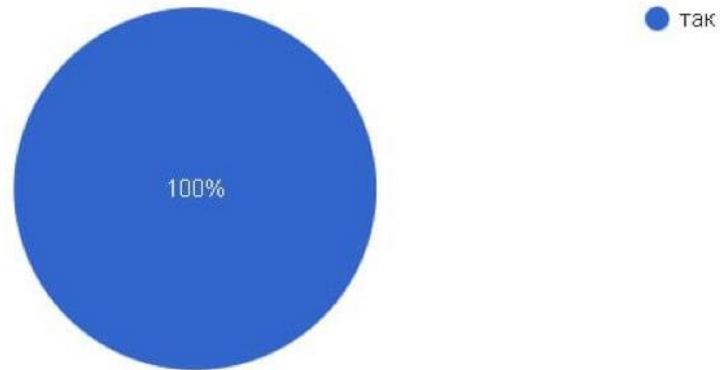


Рис.2.2 Фрагмент онлайн-форми з підтвердженням добровільної згоди респондентів на участь у психологічному дослідженні.

2.2.Емпіричне дослідження та результати

Грунтуючись на отриманих емпіричних даних проведено кількісний аналіз результатів за допомогою статистичного пакету обробки даних SPSS. Головним методом статистичного аналізу було співвідношення Пірсона. Це дозволяє ідентифікувати лінійний взаємозв'язок між двома змінними. За цих обставин між ступенями розвитку емоційного інтелекту та типом використання стратегій подолання за допомогою методу Р. Лазаруса. Використання кореляційного аналізу призвело до виявлення наявності або відсутності статистично важливих зв'язків. Це дуже важливо враховувати особисті та психологічні відмінності між статтями. Кореляційні підходи є ефективним інструментом емпіричних психологічних досліджень, оскільки вони виявляють важливі асоціації, які вказують на тенденції поведінкових чи когнітивних моделей та не виявляють причин та наслідків. Було побудовані дві окремі матриці кореляції. Для чоловіків ($n = 14$) та для жінок ($n = 24$), які змогли порівняти типові взаємини між емоційним інтелектом та подолання поведінки у двох групах. Це дозволило провести якісний аналіз загальних стратегій подолання учасників дослідження з різним рівнем емоційного

інтелекту в гендерному вимірі. Виходячи з результату, можна запевняти, що чоловіки та жінки відмінні не тільки емоційним інтелектом, але й різними структурами зв'язку між емоційним інтелектом та типами стратегій подолання, які можуть продемонструвати відмінності в психомоемоційному регулюванні та стилі для подолання стресових ситуацій.

Аналіз результатів у групі хлопців ($n = 14$)

Таблиця 2.1.

**Значущі кореляції між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями у
хлопців ($n = 14$)**

Шкала EI	Копінг-стратегія	r(Пірсон)	p (значущість)
Шкала 1	Уникнення	0,772	0,002
Шкала 3	Самоконтроль	0,682	0,007
Шкала 3	Уникнення	0,779	0,001
Шкала 4	Уникнення	0,761	0,002
Шкала 5	Розв'язання проблем	0,779	0,001
Шкала 5	Позитивна переоцінка	0,536	0,052 (тенденція)
Самоконтроль	Розв'язання проблем	0,756	0,002

У хлопців емоційний інтелект позитивно корелює з активними стратегіями подолання та врегулювання проблем, до того ж з уникненням, що може бути ознакою внутрішнього конфлікту між адаптивними та емоційними методами захисту.

З одного боку, хлопці з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють здатність до вирішення проблеми та самоконтролю. А з іншого - іноді використовують уникнення, як тимчасовий спосіб відкладення розв'язання проблем. Це вказує на те, що навіть при наявності розвинених емоційних навичок, певні реакції зберігаються емоційно захисними, що потенційно може бути пов'язано з гендерними переконаннями, досвідом чи особистими характеристиками.

Аналіз результатів у групі дівчат (n = 24)

Таблиця 2.2.

Значущі кореляції у групі дівчат (n = 24)

Шкала EI	Копінг-стратегія	r(Пірсон)	p (значущість)
Шкала 3	Інтегративний рівень	0,837	0,000
Шкала 4	Інтегративний рівень	0,753	0,000
Шкала 5	Уникнення	0,718	0,001
Інтегративний рівень	Уникнення	0,629	0,001
Самоконтроль	Прийняття відповідальності	0,464	0,022
Самоконтроль	Розв'язання проблем	0,590	0,004
Пошук соціальної підтримки	Розв'язання проблем	0,564	0,004
Прийняття відповідальності	Розв'язання проблем	0,549	0,005

У дівчат виявлено значущі зв'язки між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями. У зв'язку з високим рівнем емоційного інтелекту, вони більш часто використовують конструктивні стратегії подолання. А саме вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це говорить про те, що емоційно розвинені дівчата ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями.

Дівчата також мають важливий зв'язок між емоційним інтелектом та конструктивними стратегіями подолання. Є цікавим те, що значний інтегративний рівень поєднується з уникненням - можливо, як непостійна стратегія адаптації.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз чоловіків та жінок

Характеристика	Хлопці	Дівчата
Кількість значущих кореляцій ($p < 0.05$)	3	4
Провідна шкала EI	Співпереживання, усвідомлення особистих почуттів	Співпереживання, усвідомлення особистих почуттів, регуляція
Провідна копінг-стратегія	Самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальність	Позитивна переоцінка, соціальна підтримка
Стиль копіngu	Більш раціональний, стриманий	Більш адаптивний, саморегулятивний.

Виходячи з результатів, ми можемо зробити висновок, що жінки обирають більш продуктивні та адаптивні стратегії подолання, поєднанні з більш оптимістичною переоцінкою та активною участю в соціальних ресурсах. Це, вірогідно, пов'язано зі значним розвитком емоційних навичок: емпатією, регулюванням та усвідомленням власних почуттів. Жінки більш відкриті до емоційних проявів та готові шукати підтримку в соціумі, що забезпечує більш ефективну адаптацію до стресових ситуацій.

Водночас чоловіки продемонстрували стратегії, спрямовані на внутрішню саморегуляцію, такі як самоконтроль та відповідальність. Їх процеси подолання менш емоційно забарвлені, але вони більше зосереджуються на особистому контролі над ситуацією. У той же час, деякі чоловіки, як правило, схильні до уникнення, це може виявити конфлікти між необхідністю в активному подоланні та бажанням захистити власні емоції.

Отже жінки проявляють більш гнучке та емоційно виражене реагування на стрес, натомість чоловіки - більш стримане, зосереджене на особистісних ресурсах та самостійність

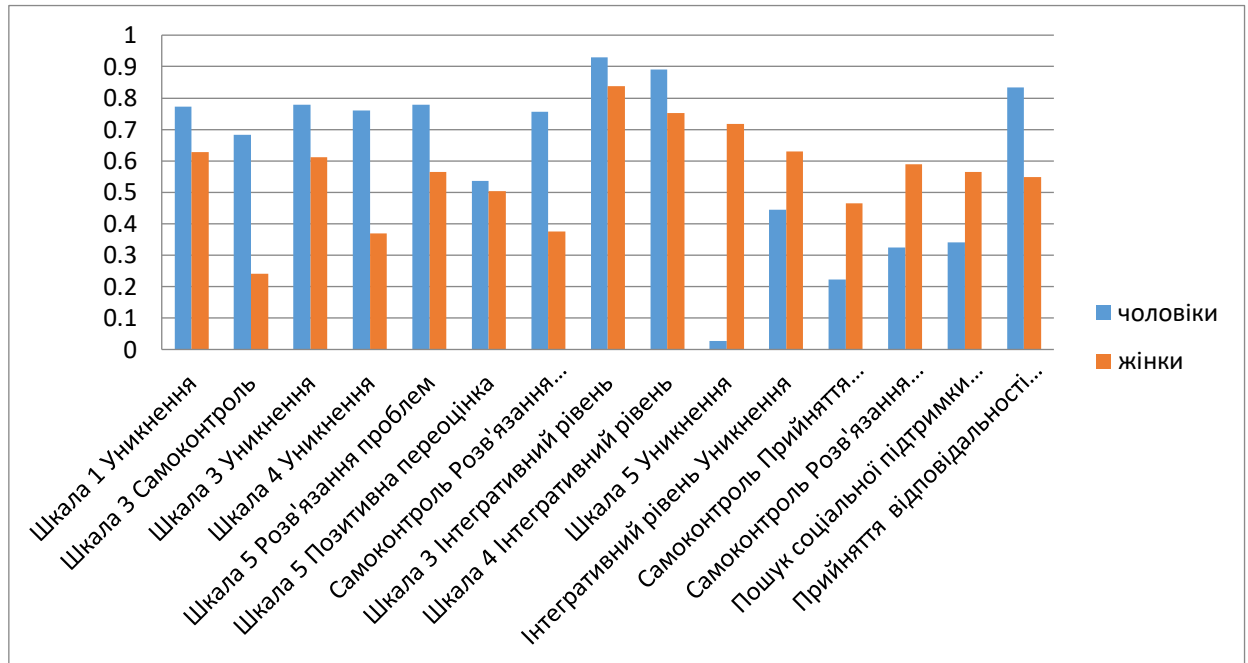


Рис. 2.3. Порівняння кореляцій між шкалами емоційного інтелекту та копінг-стратегіями у чоловіків та жінок.

Внаслідок цього отримані результати демонструють наявність гендерних відмінностей у впровадженні стратегій подолання. Це підтверджує актуальність майбутніх досліджень у цьому напрямку для розвитку гендерних психологічних інтервенцій.

2.3.Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для ефективнішого копінгу

Результати емпіричного дослідження показали, що існує важливий зв'язок між розвитком емоційного інтелекту та видами стратегій подолання чоловіків та жінок. Наприклад, люди з більш високими рівнями емоційних здібностей використовують конструктивні та адаптивні механізми для подолання труднощів (наприклад, "вирішення проблем", "пошук соціальної підтримки", "позитивна переоцінка"). Тоді як низький рівень емоційного

інтелекту супроводжується з дисфункційними копінг-стратегіями (наприклад "уникнення" , "емоційне відсторонення"). Це вказує на те, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою утворення результативної поведінки подолання, що допомагає загальному психо-емоційному добробуту людей. У зв'язку з цим надзвичайно важливо сформулювати практичні рекомендації, орієнтовані на стимулювання розвитку емоційного інтелекту, з урахуванням гендерної специфіки.

Рекомендації для чоловіків.

Аналіз отриманих даних, продемонстрував тенденцію, що чоловіки порівняно з жінками, зазвичай використовують стратегії, орієнтовані на уникнення проблеми , емоційне відсторонення або заперечення, що говорить про не усвідомлення власних емоцій або проблеми з формулюванням думок та саморегуляції.

В даному випадку варто рекомендувати:

✓ Розвиток розуміння власних емоцій.

Участь у спеціальних психотренінгах, орієнтованих на виявлення та розмежування власних емоцій та словесне вираження їх. Це зменшує ступінь внутрішньої напруги та зменшує схильність до емоційної ізоляції.

✓ Утворення навичок саморегуляції.

Систематичне застосування методів самоконтролю (наприклад, дихальні вправи, реструктурування думок, методи STOP) можуть результативно керувати реакціями стресу та зменшити регулярність використання стратегій руйнування. [9]

✓ Розвиток співпереживання та ефективності в соціальній сфері.

Залучаючи практики емоційного зворотнього зв'язку, участь у груповій терапії або тренінгах з емоційного лідерства, допомагають ліпше зрозуміти емоції інших людей та підвищенню якості міжособистісної взаємодії.

Рекомендації для жінок:

Дослідження показують, що жінки мають вищий рівень емоційної чутливості, емпатії та більш впевнені в собі. Це оптимістично

співвідноситься із застосуванням адаптивних стратегій подолання. Однак в окремих випадках зайва емоційна участь може призвести до ризику емоційного вигорання.

Рекомендовано:

- ✓ Утворення емоційної гнучкості.

Практики усвідомленості, йога, застосування методів когнітивної поведінки для підтримки розумової рівноваги та зменшення надмірної емоційної реакції.

- ✓ Розвиток поведінки, що базується на впевненості в собі.

Навчання чітких виразів власних емоцій та потреб за допомогою тренінгів впевненої поведінки або емоційної когнітивної терапії може допомогти зменшити тенденцію до самопожертви або емоційного перевантаження.

- ✓ Вміння співчувати собі.

Звернення до технік самоспівчуття як важливого ресурсу для психологічного відновлення. Підвищує стійкість до стресу та сприяє здоровішим механізмам подолання.

Універсальні рекомендації

Важливі сфери розвитку емоційного інтелекту незалежно від статі:

- ✓ Психологічна просвіта з питань емоційного інтелекту. Розподіл знань про компоненти, механізми емоційного функціонування та регулювання за допомогою емоційного інтелекту, навчальних лекцій, семінарів та тренінгів.[1]

- ✓ Участь у навчанні розвитку емоційних здібностей. Обговорення ситуацій моделювання емоційної взаємодії, рольових ігор та сценаріїв емоційної поведінки - усе це допомагає утворенню взаємопов'язаних емоційних та когнітивних реакцій.

- ✓ Введення щоденника емоцій.

Що таке щоденник емоцій? Щоденник емоцій – це щоденний запис ваших емоцій та ситуацій, що їх викликали. За допомогою щоденника можна

побачити, як різні події та обставини впливають на ваше емоційне самопочуття.

Чому важливо вести щоденник емоцій?

1) Самопізнання: Щоденник емоцій допомагає вам краще зрозуміти себе. Постійний аналіз своїх почуттів і реакцій на події дозволяє зрозуміти, які ситуації викликають позитивні або негативні емоції.

2) Розвиток емоційного інтелекту

3) Зменшення стресу: Записуючи свої емоції, ви даєте їм вихід і знижуєте рівень стресу.

4) Покращення стосунків: Коли ви розумієте свої емоції, вам легше пояснити свої почуття іншим. Що допоможе зменшити обсяг конфліктів у стосунках з партнерами, друзями або колегами.

Як правильно вести щоденник емоцій?

Є три основні кроки:

1. Записати емоцію: Перший і, мабуть, найважливіший крок – це визнання своєї емоції. Часто ми можемо відчувати певний дискомфорт, але не усвідомлювати, яка саме емоція за ним стоїть. Ведення щоденника допомагає зосередитися на своїх почуттях і дати їм ім'я. Наприклад, замість загального відчуття «поганого настрою» спробуйте конкретизувати: чи це смуток, роздратування, тривога, злість або щось інше?

2. Описати ситуацію: Після того, як ви ідентифікували свою емоцію, важливо проаналізувати ситуацію, що її викликала. Запишіть, що саме сталося, які дії або слова інших людей могли вплинути на ваш емоційний стан. Будьте чесними з собою і намагайтеся побачити подію з різних точок зору. Чим детальніше ви опишете ситуацію, тим легше буде зробити висновки.

3. Висновки на майбутнє: Завершіть запис висновками, які ви зробили з цього досвіду. Як ця ситуація допомогла вам краще зрозуміти себе? Чи є якісь стратегії, які ви могли б використати в майбутньому? Висновки, які ви

робіть, допоможуть вам ефективніше керувати емоціями в подальшому і уникати тих самих помилок.

Практичні поради для ведення щоденника емоцій

Будьте послідовними: Ведення щоденника емоцій має бути щоденним, навіть якщо ви записуєте лише кілька речень на день. Це допоможе створити звичку і поступово накопичити достатньо інформації для аналізу.

Не бійтеся своїх емоцій: Щоденник – це безпечний простір, де ви можете висловлювати все, що відчуваєте. Не стримуйте себе, адже тільки так ви зможете краще розуміти свої емоції.

Переглядайте свої записи: Час від часу повертайтеся до своїх попередніх записів, щоб побачити свій прогрес. Можливо, ви помітите, як змінилися ваші реакції на схожі ситуації або як певні почуття стали менш інтенсивними.

Висновки:

Щоденник емоцій – це не просто спосіб запису думок, це сильний інструмент для розвитку емоційної стійкості та інтелекту. Регулярно ведучи щоденник, ви зможете краще зрозуміти себе, навчитись управляти своїми емоціями і покращити якість свого життя.[6]

✓ Індивідуальне використання психотерапії.

У співпраці з психологом чи психотерапевтом ви можете включити більш особисті емоційні блоки, формувати більш адаптивну поведінку та збільшити загальну психологічну зрілість

Таким чином, враховуючи статеві риси, підхід з урахуванням індивідуальних відмінностей до розвитку емоційного інтелекту допомагає утворенню конструктивних стратегій подолання, зменшенню психологічного стресу та покращенню загальної адаптивності людей у стресових ситуаціях.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було проведено всебічне емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій осіб із різним рівнем емоційного інтелекту враховуючи гендерні фактори. Використання змішаного підходу, що поєднує кількісні та якісні методи дослідження, не тільки має статистично значущий зв'язок між ступенем емоційного інтелекту та стратегіями подолання, але й забезпечує розуміння характерних рис психомоемоційного регулювання у чоловіків та жінок. Теоретичне обґрунтування дослідження було проведено на першій фазі. Передусім, проведено аналіз наукових джерел про проблеми емоційного інтелекту та копінг-поведінки, визначено сукупність понять, та створенно моделі для прогнозованих взаємозв'язків між важливими змінними дослідженнями. Що надало можливість вибрати найбільш відповідний метод запису даних.

Під час емпіричного дослідження було використано три методи психодіагностики:

- 1) Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)
- 2) Методика «Копінг-тест Лазаруса»
- 3) Інвентаризація проактивного копіngu (PCІukr)

Кількість учасників у вибірці була 38 осіб, віком від 18 років, до яких належали 24 жінки та 14 чоловіків. Кожен учасник надав згоду на залучення до дослідження, що було здійснене відповідно до етичних стандартів та принципів психологічної безпеки.

Кількісний аналіз результатів (використання коефіцієнтів кореляції Пірсона в програмі SPSS) призвів до виявлення значного зв'язку між різними складниками емоційного інтелекту та стратегій подолання. До того ж були зафіксовані різні кореляційні схеми для вибірки чоловіків та жінок, що призвело до виявлення гендерних відмінностей у психологічних механізмах, при подоланні стресу у ситуаціях.

Чоловіки мають сильну позитивну кореляцію між емпатією, саморегуляцією та стратегіями уникнення. Що вказує на складну внутрішню

структуру емоційного регулювання. Прагнення до контролю над емоціями може існувати одночасно із тенденцією уникати стресових ситуацій як методом на певний період часу зменшити напругу. У той же час, високі значення копінгу, орієнтованих на вирішення проблем, також були пов'язані з емоційним розумінням, що вказували на можливість пристосовуватися у чоловічої вибірки.

У жінок, протилежно, існувала чітка позитивна динаміка між цілісними механізмами емоційного інтелекту (самотивація, визнанням емоцій інших, здатність відчувати емоційний стан іншої людини) та конструктивні стратегії подолання, такі як планування, прийняття відповідальності, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Це вказує на тенденцію жінок використовувати емоційну чутливість та міжособистісні ресурси для результативного подолання труднощів. Однак несподівані результати стали присутність статистично важливого позитивними зв'язками між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та уникненням, що може продемонструвати гнучке застосування подолання залежно від обставин стресових ситуацій.

Отже, отримані дані довели правильність гіпотези щодо існування взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стратегіями подолання.

Високий ступінь емоційного інтелекту пов'язаний із адаптивними стратегіями подолання, такими як вирішення проблем, самоконтроль та позитивна переоцінка.

Низький або розвивається емоційний інтелект може включати частіше застосування дезадаптивних стратегій, особливо уникнення.

Чоловіки часто виявляють суперечливі поєднання уникнення та емпатії, які можуть продемонструвати незначну інтеграцію емоційних переживань у когнітивні стратегії подолання.

Жінки сприйнятливі до інтеграції емоційної обізнаності та позитивного коригування поведінки, а соціальні ресурси застосовують набагато частіше.

Високий емоційний інтелект виявився визначальним фактором не тільки ефективної поведінки, коли виникає стрес, але й здатність планувати,

контролювати та прогнозувати майбутні проблеми. Це особливо вражає у вибірці жінок, в яких позитивні показники подолання мають найближчий зв'язок із інтегративною емоційною обробкою досвіду.

Підсумовуючи це, ми можемо зробити висновок, що стратегії подолання не працюють самотійно без емоційного інтелекту, а формують складну систему психічно емоційної саморегуляції. Стаття є ключовим модератором цього взаємозв'язку та впливає на вибір стратегії, стиль реагування на стрес та механізми пріоритетності адаптації.

Отримані результати можуть бути використані:

- ✓ В розроблених програмах для навчання емоційного інтелекту, враховуючи статеві характеристики - в практичній психології.
- ✓ В психотерапії - як основа для виявлення дезадаптивних стратегій подолання.
- ✓ Профілактика вигорання та психологічних розладів - зміцнюючи емоційні здібності.

У наслідок цього, результати другого розділу підтверджують доречність вибраних гіпотез та дають шанс на розвиток подальших досліджень у галузі гендерних особливостей психомоемоційної адаптації, міжособистісного функціонування та розвитку емоційного інтелекту як джерело для подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Дослідження теми "Особливості копінг-стратегій осіб з різними рівнями емоційного інтелекту" надало можливість з різних сторін розглянути взаємозв'язок між емоційним інтелектом та поведінковими реакціями, коли виникає стрес. В рамках поглибленого аналізу теорії пояснюється важливий підхід до дослідження емоційного інтелекту, його ключові елементи структури на підставі моделей П. Саловейя, Дж. Майєра та Д. Гоулмана та наведено актуальну класифікацію копінг-стратегій за Лазарусом, беручи до уваги адаптивність та орієнтацію на практичне застосування.

Емпіричне дослідження дало можливість підтвердити гіпотезу про те, що існує статистично значущий зв'язок між розвитком емоційного інтелекту та вибором стратегій подолання. Було виявлено, що люди з більш досконалими емоційними навичками (емпатія, саморефлексія, саморегуляція) використовують частіше адаптивні та конструктивні варіанти подолання стресу - "планування виходу з проблем", "позитивна переоцінка", "пошук соціальної підтримки". Однак ті, хто має менші емоційні здібності, уникатимуть, усуватимуть або емоційно віддаляться. Це ілюструє непрацюючу стратегію саморегуляції.

Інтерпретація результатів за статтю показала значні відмінності. А саме, жінки демонструють позитивну кореляцію між рівнями інтеграції емоційного інтелекту та позитивними стратегіями подолання. У них виявляється варіативність вибору дій: як раціональне планування, так і визнавати свою відповідальність за ситуацію. Однак чоловіки зосереджуються на внутрішню саморегуляцію та самоконтроль, що передбачає тенденцію уникати або приховувати емоції. Це вказує на те, що представники різної статі мають відмінні один від одного моделі емоційного реагування, на що слід звернути увагу в роботі з психологічної профілактики.

Практичним значенням цього дослідження є його здатність використовувати результати для створення навчальних програм для розвитку емоційного інтелекту, запобігання емоційному вигоранню та формуванню

адаптивної поведінки. Рекомендації щодо впровадження методів емоційної саморегуляції, інструментів свідомості, застосування емоційних щоденників та впровадження втручань для розвитку емпатії та саморефлексії є особливо актуальними. Важливо адаптувати такі заходи, враховуючи гендерні риси та соціальний контекст особистості.

Крім того, було з'ясовано, що зростання емоційного інтелекту не тільки зменшує можливість неефективно адаптованих стратегій, але й збільшує ряд ресурсів, доступних для подолання життєвих проблем. Це безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя, професійного успіху, стійкості до стресу, задоволеності життям та ефективністю соціального контакту.

В кінцевому рахунку, варто відмітити, що емоційний інтелект - це не лише пізнавальна здатність, але й загальна особиста характеристика, яка є ключовим фактором у створенні ефективної поведінки. Його розвиток слід вважати важливою сферою в галузі навчальної психології, психотерапії, керуванні людськими ресурсами та саморозвитку. Майбутні дослідження в цій галузі можуть полегшити формування програм, розроблених під індивідуальні потреби, у розробці психічно емоційної підтримки та рішень в умовах громадської нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Supl.), 13–25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf> .
2. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x> .
3. Левченко І. Розвиток емоційного інтелекту підлітків засобами театрального мистецтва. Криворізький державний педагогічний університет, 2023.
4. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
5. Тітова І. О. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності психолога. Запорізький національний університет, 2021.
6. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348> .
7. Гросс, Дж. (2015). Емоційна регуляція: теорія, методи, застосування (О. Лагода, пер.). Психологічна думка.
8. Стаття з журналу "Психологія і суспільство". <https://pard.mk.ua/index.php/journal/article/download/202/163>
9. Кабат-Зінн, Дж. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016> .
10. Карамуша, Л. М., & Снігур, І. А. (н.д.). Психологічні особливості емоційного інтелекту педагогів. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/> .
11. Авхадєєв П. І. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. Запорізький національний університет, 2023.
12. Кашдан, Т., & Роттенберг, Дж. (2018). Психологічна гнучкість як основа ментального здоров'я. *Психологія і суспільство*, (2), 75–83.

13. Kirpenko, V. V., & Bokhonkova, Y. M. (2020). *Psykhologo-pedahohichni zasady rozvytku emotsiinoho intelektu studentskoi molodi* [Psychological and pedagogical principles of emotional intelligence development among students] (Monograph). Institute of Postgraduate Pedagogical Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717705/>
14. Лазарус, Р., & Фолкман, С. (2001). Стрес, оцінювання та подолання (М. І. Гірняк, пер.). Основи.
15. Мельник, В. В. (2023). Формування емоційного інтелекту у здобувачів фахової передвищої освіти.
https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18069/Melnyk%20_V_fpsis_2023.pdf .
16. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97–105.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97> .
17. 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. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618> .
18. Poltava State Agrarian University. (n.d.). *Diahnostyka "emotsiinoho intelektu" (N. Khol)* [Diagnosis of emotional intelligence (N. Hall)]. Retrieved May 9, 2025, from <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
19. Поберезький, В. П. (н.д.). Кваліфікаційна робота. https://kispp-repo.com/jspui/bitstream/library/431/1/Поберезький%20%20В.П._К.Р.pdf .
20. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> .
21. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4) .

22. Скочинська, С. (2024). Життестійкість як чинник психологічної безпеки. https://www.evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25524/1/skuchynska_2024.pdf .
23. Стаття з журналу Психологічні дослідження про емоційний інтелект. <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/63> ..
24. Тейлор, С. (2013). Здоров'я, стрес і поведінка: психологічні підходи (Н. Коваленко, пер.). Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка.
25. Voloshchenko, Y. V. (2024). Inventoryzatsiia proaktyvnoho kopinhu (PCIukr) [Inventory of proactive coping (PCIukr)]. Suchasni naukovy zapysky laboratorii, (2), 12. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/50850/>
26. Шрамко, Л. П. (2015). Емоційний інтелект як складова професійної компетентності. Економіка та держава, (5), 97–100. <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5608> .

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляція чоловіків

		Кореляції													
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Інтегративний рівень	конфронтаційний	дистанцювання	самоконтроль	пошукоцїдтримки	прийняття відповідальності	унікнення	розв'язання проблем	позитивна реакція
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,063	,782	,804	,716	,884	,238	,433	-,073	,059	,082	,208	,183	-,171
	Знч. (2-сторон)		,830	,001	,001	,004	,000	,434	,139	,813	,849	,790	,495	,549	,576
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
шкала2	Корреляція Пірсона	,063	1	,305	-,145	,079	,248	-,024	,173	,185	-,105	-,248	,258	-,092	,295
	Знч. (2-сторон)	,830		,288	,621	,787	,393	,938	,572	,546	,733	,414	,395	,765	,328
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
шкала3	Корреляція Пірсона	,782	,305	1	,744	,830	,929	,130	,541	-,373	-,048	-,173	-,081	-,010	-,054
	Знч. (2-сторон)	,001	,288		,002	,000	,000	,672	,056	,210	,877	,572	,793	,974	,860
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
шкала4	Корреляція Пірсона	,804	-,145	,744	1	,900	,891	,115	,258	-,517	,039	,109	-,122	,169	-,361
	Знч. (2-сторон)	,001	,621	,002		,000	,000	,709	,394	,070	,899	,723	,691	,581	,225
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
шкала5	Корреляція Пірсона	,716	,079	,830	,900	1	,925	,139	,366	-,460	,142	,121	-,027	,295	-,182
	Знч. (2-сторон)	,004	,787	,000	,000		,000	,651	,219	,113	,644	,695	,929	,327	,552
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
Інтегративний рівень	Корреляція Пірсона	,884	,248	,929	,891	,925	1	,160	,442	-,343	,036	,004	,044	,160	-,159
	Знч. (2-сторон)	,000	,393	,000	,000	,000		,602	,130	,251	,907	,990	,887	,600	,603
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
конфронтаційний	Корреляція Пірсона	,238	-,024	,130	,115	,139	,160	1	,465	,451	,692	,398	,611	,569	,734
	Знч. (2-сторон)	,434	,938	,672	,709	,651	,602		,094	,106	,006	,159	,020	,034	,003
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
дистанцювання	Корреляція Пірсона	,433	,173	,541	,258	,366	,442	,465	1	,267	,301	,025	,309	,259	,444
	Знч. (2-сторон)	,139	,572	,056	,394	,219	,130	,094		,357	,295	,933	,282	,371	,112
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
самоконтроль	Корреляція Пірсона	-,073	,185	-,373	-,517	-,460	-,343	,451	,267	1	,226	,222	,746	,324	,509
	Знч. (2-сторон)	,813	,546	,210	,070	,113	,251	,106	,357		,438	,445	,002	,259	,063
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
пошукоцїдтримки	Корреляція Пірсона	,059	-,105	-,048	,039	,142	,036	,692	,301	,226	1	,448	,407	,617	,405
	Знч. (2-сторон)	,849	,733	,877	,899	,644	,907	,006	,295	,438		,108	,148	,019	,151
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14

Кореляції															
		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	Інтегративний рівень	конфронтаційний	дистанцювання	самоконтроль	пошукоцідтримки	прийняття відповідальності	унікнення	розв'язання проблем	позитивна реакція
	Знч. (2-сторон)	,001	,288		,002	,000	,000	,672	,056	,210	,877	,572	,793	,974	,860
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	шкала4	Корреляція Пірсона	,804	-,145	,744	1	,900	,891	,115	,258	-,517	,039	,109	-,122	,169
	Знч. (2-сторон)	,001	,621	,002		,000	,000	,709	,394	,070	,899	,723	,691	,581	,225
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	шкала5	Корреляція Пірсона	,716	,079	,830	,900	1	,925	,139	,366	-,460	,142	,121	-,027	,295
	Знч. (2-сторон)	,004	,787	,000	,000		,000	,651	,219	,113	,644	,695	,929	,327	,552
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	Інтегративний рівень	Корреляція Пірсона	,884	,248	,929	,891	,925	1	,160	,442	-,343	,036	,004	,044	,160
	Знч. (2-сторон)	,000	,393	,000	,000	,000		,602	,130	,251	,907	,990	,887	,600	,603
	N	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	конфронтаційний	Корреляція Пірсона	,238	-,024	,130	,115	,139	,160	1	,465	,451	,692	,398	,611	,569
	Знч. (2-сторон)	,434	,938	,672	,709	,651	,602		,094	,106	,006	,159	,020	,034	,003
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	дистанцювання	Корреляція Пірсона	,433	,173	,541	,258	,366	,442	,465	1	,267	,301	,025	,309	,259
	Знч. (2-сторон)	,139	,572	,056	,394	,219	,130	,094		,357	,295	,933	,282	,371	,112
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	самоконтроль	Корреляція Пірсона	-,073	,185	-,373	-,517	-,460	-,343	,451	,267	1	,226	,222	,746	,324
	Знч. (2-сторон)	,813	,546	,210	,070	,113	,251	,106	,357		,438	,445	,002	,259	,063
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	пошукоцідтримки	Корреляція Пірсона	,059	-,105	-,048	,039	,142	,036	,692	,301	,226	1	,448	,407	,617
	Знч. (2-сторон)	,849	,733	,877	,899	,644	,907	,006	,295	,438		,108	,148	,019	,151
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	прийняття відповідальності	Корреляція Пірсона	,082	-,248	-,173	,109	,121	,004	,398	,025	,222	,448	1	,604	,834
	Знч. (2-сторон)	,790	,414	,572	,723	,695	,990	,159	,933	,445	,108	,022	,000	,605	
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	унікнення	Корреляція Пірсона	,208	,258	-,081	-,122	-,027	,044	,611	,309	,746	,407	,604	1	,695
	Знч. (2-сторон)	,495	,395	,793	,691	,929	,887	,020	,282	,002	,148	,022		,006	,026
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	розв'язання проблем	Корреляція Пірсона	,183	-,092	-,010	,169	,295	,160	,569	,259	,324	,617	,834	,695	1
	Знч. (2-сторон)	,549	,765	,974	,581	,327	,600	,034	,371	,259	,019	,000	,006		,233
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
	позитивна реакція	Корреляція Пірсона	-,171	,295	-,054	-,361	-,182	-,159	,734	,444	,509	,405	,152	,591	
	Знч. (2-сторон)	,576	,328	,860	,225	,552	,603	,003	,112	,063	,151	,605	,026		,233
	N	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14

Кореляція жінок

		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	інтегративний рівень	конфронтаційний опіні	дистанціювання	самоконтроль	пошукові підтримки	прийняття відповідальності	унікнення	розв'язання проблем	позитивна переоцінка
шкала1	Корреляція Пірсона	1	,076	,346	,590	,533	,627	,110	-,113	,452	,523	,301	,678	,722	,251
	Зінх (2-сторон)	,723	,098	,098	,002	,007	,001	,609	,599	,027	,009	,154	,000	,000	,238
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
шкала2	Корреляція Пірсона	,076	1	,645	,277	,477	,701	,038	,041	,077	,112	-,176	,260	,042	,284
	Зінх (2-сторон)	,723	,098	,001	,190	,018	,000	,862	,850	,722	,602	,410	,220	,845	,178
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
шкала3	Корреляція Пірсона	,346	,645	1	,420	,675	,837	-,094	-,156	,241	,153	,348	,612	,453	,487
	Зінх (2-сторон)	,098	,001	,001	,041	,000	,000	,661	,467	,256	,474	,096	,001	,026	,016
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
шкала4	Корреляція Пірсона	,590	,277	,420	1	,724	,753	,050	-,055	,348	,198	-,128	,370	,481	,107
	Зінх (2-сторон)	,002	,190	,041	,000	,000	,000	,818	,797	,095	,353	,552	,075	,017	,618
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
шкала5	Корреляція Пірсона	,533	,477	,675	,724	1	,881	,164	-,078	,244	,398	,202	,507	,564	,504
	Зінх (2-сторон)	,007	,018	,000	,000	,000	,000	,443	,718	,251	,054	,344	,011	,004	,012
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
інтегративний рівень	Корреляція Пірсона	,627	,701	,837	,753	,881	1	,062	-,091	,341	,347	,137	,629	,564	,438
	Зінх (2-сторон)	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,774	,673	,103	,097	,522	,001	,004	,032
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
конфронтаційний опіні	Корреляція Пірсона	,110	,038	-,094	,050	,164	,062	1	,226	,232	,602	,239	,043	,261	,510
	Зінх (2-сторон)	,609	,862	,661	,818	,443	,774	,289	,275	,002	,260	,841	,219	,011	,011
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
дистанціювання	Корреляція Пірсона	-,113	,041	-,156	-,055	-,078	-,091	,226	1	,245	,250	-,029	-,007	-,116	,071
	Зінх (2-сторон)	,599	,850	,467	,797	,718	,673	,289	,249	,238	,893	,974	,590	,742	,742
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
самоконтроль	Корреляція Пірсона	,452	,077	,241	,348	,244	,341	,232	,245	1	,393	,464	,561	,375	,362
	Зінх (2-сторон)	,027	,722	,256	,095	,251	,103	,275	,249	,057	,022	,004	,071	,083	,083
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
пошукові підтримки	Корреляція Пірсона	,523	,112	,153	,198	,398	,347	,602	,250	,393	1	,386	,504	,564	,537
	Зінх (2-сторон)	,009	,602	,474	,353	,054	,097	,002	,238	,057	,063	,012	,004	,007	,007
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
прийняття відповідальності	Корреляція Пірсона	,301	-,176	,348	-,128	,202	,137	,239	-,029	,464	,386	1	,496	,549	,543
	Зінх (2-сторон)	,154	,410	,096	,552	,344	,522	,260	,893	,022	,063	,014	,005	,006	,006
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

		шкала1	шкала2	шкала3	шкала4	шкала5	інтегративний рівень	конфронтаційний опіні	дистанціювання	самоконтроль	пошукові підтримки	прийняття відповідальності	унікнення	розв'язання проблем	позитивна переоцінка
шкала4	Зінх (2-сторон)	,098	,001		,041	,000	,000	,661	,467	,256	,474	,096	,001	,026	,016
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,590	,277	,420	1	,724	,753	,050	-,055	,348	,198	-,128	,370	,481	,107
шкала5	Зінх (2-сторон)	,002	,190	,041	,000	,000	,000	,818	,797	,095	,353	,552	,075	,017	,618
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,533	,477	,675	,724	1	,881	,164	-,078	,244	,398	,202	,507	,564	,504
інтегративний рівень	Зінх (2-сторон)	,007	,018	,000	,000	,000	,000	,443	,718	,251	,054	,344	,011	,004	,012
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,627	,701	,837	,753	,881	1	,062	-,091	,341	,347	,137	,629	,564	,438
конфронтаційний опіні	Зінх (2-сторон)	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,774	,673	,103	,097	,522	,001	,004	,032
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,110	,038	-,094	,050	,164	,062	1	,226	,232	,602	,239	,043	,261	,510
дистанціювання	Зінх (2-сторон)	,609	,862	,661	,818	,443	,774	,289	,275	,002	,260	,841	,219	,011	,011
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	-,113	,041	-,156	-,055	-,078	-,091	,226	1	,245	,250	-,029	-,007	-,116	,071
самоконтроль	Зінх (2-сторон)	,599	,850	,467	,797	,718	,673	,289	,249	,238	,893	,974	,590	,742	,742
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,452	,077	,241	,348	,244	,341	,232	,245	1	,393	,464	,561	,375	,362
пошукові підтримки	Зінх (2-сторон)	,027	,722	,256	,095	,251	,103	,275	,249	,057	,022	,004	,071	,083	,083
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,523	,112	,153	,198	,398	,347	,602	,250	,393	1	,386	,504	,564	,537
прийняття відповідальності	Зінх (2-сторон)	,009	,602	,474	,353	,054	,097	,002	,238	,057	,063	,012	,004	,007	,007
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,301	-,176	,348	-,128	,202	,137	,239	-,029	,464	,386	1	,496	,549	,543
унікнення	Зінх (2-сторон)	,154	,410	,096	,552	,344	,522	,260	,893	,022	,063	,014	,005	,006	,006
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,678	,260	,612	,370	,507	,629	,043	-,007	,561	,504	,496	1	,659	,279
розв'язання проблем	Зінх (2-сторон)	,000	,220	,001	,075	,011	,001	,841	,974	,004	,012	,014	,000	,000	,186
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,722	,042	,453	,481	,564	,564	,261	-,116	,375	,564	,549	,659	1	,512
позитивна переоцінка	Зінх (2-сторон)	,000	,845	,026	,017	,004	,004	,219	,590	,071	,004	,005	,000	,000	,011
	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Корреляція Пірсона	,251	,284	,487	,107	,504	,438	,510	,071	,362	,537	,543	,279	,512	1
	Зінх (2-сторон)	,238	,178	,016	,618	,012	,032	,011	,742	,083	,007	,006	,186	,011	

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Твердження:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

шкала 1 "Емоційна обізнаність"- пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25;

шкала 2 "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність) - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30;

шкала 3 "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями) - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22;

шкала 4 "Емпатія"- пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28;

шкала 5 "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших) -пункт 12, 15,24, 26, 27,29.

Варіанти відповідей: повністю не згоден (-3 бали);

в основному не згоден (-2 бали);

почасти не згоден (-1 бал);

частково згоден (+1 бал);

в основному згоден (+2 бали);

повністю згоден (+3 бали).

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Копінг-тест Лазаруса

Твердження:

Опинившись в складній ситуації, я...

1. зосередився на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці;
2. починав щось робити, знаючи, що все одно це не буде працювати, головне — робити хоч що-небудь;
3. намагався схилити тих, хто старше або головний, аби вони змінили свою думку;
4. говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію;
5. критикував й корив себе;
6. намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є;
7. сподівався на диво;
8. мирився з долею: буває, що мені не щастить;
9. поводився, ніби нічого не відбулось;
10. намагався не показати своїх почуттів;
11. намагався побачити в ситуації щось позитивне;
12. спав більш ніж зазвичай;
13. зривав свою злість на тих, хто накликав на мене проблеми;
14. шукав співчуття та розуміння в кого-небудь;
15. у мене виникла потреба виразити себе творчо;
16. намагався забути все це;
17. звертався за допомогою до спеціалістів;
18. змінювався або зростав як особистість у позитивний бік;
19. вибачався або намагався все залагодити;
20. складав план дій;
21. старався дати якийсь вихід своїм почуттям;
22. розумів, що сам винен в цій проблемі;
23. набирався досвіду в цій ситуації;

24. говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації;
25. намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками;
26. відчайдушно ризикував;
27. намагався діяти наче поспіхом, довіряючись першому пориву;
28. знаходив нову віру в щось;
29. знову відкривав для себе щось важливе;
30. щось змінював так, що все залагоджувалось;
31. в цілому уникав спілкування з людьми;
32. не допускав це до себе, намагаючись над цим особливо не замислюватися;
33. питав поради у родичів або друга, яких поважав;
34. намагався, аби інші не дізналися, як погано йдуть справи;
35. відмовлявся сприймати це занадто серйозно;
36. говорив про те, що я відчуваю;
37. ставив на своєму та боровся за т, чого хотів;
38. зганяв це на інших людях;
39. користувався минулим досвідом – мені вже доводилось потрапляти в такі ситуації;
40. знав, що необхідно робити та подвоював свої зусилля, що все налагодити;
41. відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося;
42. я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому;
43. знаходив пару інших способів розв'язання проблеми;
44. старався, аби мої емоції не надто заважали мені в інших справах;
45. щось змінював у собі;
46. хотів, щоб все це швидше якось налагодилося або скінчилося;
47. уявляв собі, фантазував, як все це могло би обернутися;
48. молився;
49. прокручував в голові, що мені сказати чи зробити;

50. думав про те, як в цій ситуації діяла б людина, якою я захоплююся та стараюся наслідувати її.

Варіанти відповідей: ніколи, рідко, іноді, часто.

Ключ

Шкали:

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча - уникання – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування розв'язання проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Обробка та інтерпретація результатів

1. Підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали.

2. Підраховуємо по формулі: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Максимальне значення за запитання – 3 бала, а за всі питання субшкали максимально 18 балів.

Інвентаризація проактивного копіngu (PCІukr)

Твердження:

1. Я людина, яка «бере на себе відповідальність».
2. Я намагаюся, щоб все йшло само по собі.
3. Після досягнення мети я шукаю іншу, більш складну.
4. Мені подобаються випробування та перемога над шансами.
5. Я візуалізую мої мрії та намагаюся їх досягти.
6. Незважаючи на численні невдачі, мені зазвичай вдається отримати те, що я хочу.
7. Я намагаюся визначити, що мені потрібно для успіху.
8. Я завжди намагаюся знайти спосіб обійти перешкоди; мене насправді ніщо не зупиняє.
9. Я часто бачу, що зазнаю невдачі, тому не надто сподіваюся.
10. Коли я претендую на вакансію, я уявляю, як займаю її.
11. Я перетворюю перешкоди на позитивний досвід.
12. Якщо хтось мені скаже, що я чогось не можу зробити, будьте певні, що я це зроблю.
13. Коли я стикаюся з проблемою, я проявляю ініціативу у її вирішенні.
14. Коли у мене є проблема, я зазвичай бачу себе в програвшій ситуації.
15. Я уявляю себе, як вирішую складні проблеми.
16. Замість того, щоб діяти імпульсивно, я зазвичай думаю про різні способи вирішення проблеми.
17. Подумки я переглядаю багато різних сценаріїв, щоб підготувати себе до різних результатів.
18. Я вирішую проблему, думаючи про реалістичні альтернативи.
19. Коли у мене виникає проблема з моїми колегами, друзями чи родиною, я заздалегідь уявляю, як мені вдасться її вирішити.
20. Перш ніж взятися за складне завдання, я уявляю сценарії успіху.

21. Я вживаю заходів лише після того, як ретельно продумаю проблему.
22. Я уявляю себе, як вирішую складну проблему, перш ніж мені доведеться з нею зіткнутися.
23. Я розглядаю проблему з різних боків, доки не знайду відповідної дії.
24. Коли виникають серйозні непорозуміння з колегами по роботі, членами сім'ї чи друзями, я заздалегідь обговорюю, як я буду з ними поводитися.
25. Я думаю про кожен можливий результат вирішення проблеми, перш ніж братися за неї.
26. Я часто знаходжу способи розбити складні проблеми на складові, які можна вирішити.
27. Я складаю план і слікую йому.
28. Я розбиваю проблему на дрібніші частини й вирішую одну частину за раз.
29. Я складаю списки й намагаюся спочатку зосередитися на найважливіших речах.
30. Я планую майбутні події.
31. Замість того, щоб витрачати кожен зароблений цент, я люблю відкладати на чорний день.
32. Я готуюся до несприятливих подій.
33. Ще до того, як трапиться катастрофа, я добре готовий до її наслідків.
34. Перш ніж діяти, я планую мою стратегію зміни ситуації.
35. Я розвиваю мої професійні навички, щоб захистити себе від безробіття.
36. Я дбаю про те, щоб добре піклуватися про мою сім'ю, аби захистити її від нещастя у майбутньому.
37. Я думаю наперед, щоб уникати небезпечних ситуацій.

38. Я планую стратегії, які, як я сподіваюся, будуть найкращими з можливих результатів.
39. Я намагаюся добре розпоряджатися моїми грошима, щоб не залишитися в злиднях у старості.
40. При вирішенні власних проблем можуть бути корисні поради інших людей.
41. Я намагаюся поговорити і пояснити мою напругу, щоб отримати відгук від друзів.
42. Інформація, яку я отримую від інших, часто допомагала мені впоратися з моїми проблемами.
43. Зазвичай я можу визначити людей, які можуть допомогти мені розробити мої власні рішення проблем.
44. Я запитую інших, що б вони зробили в моїй ситуації.
45. Розмова з іншими може бути справді корисною, тому що вона дає інший погляд на проблему.
46. Перш ніж зіткнутися з проблемою, я подзвоню друтові, щоб поговорити про це.
47. Коли я в біді, я зазвичай можу вирішити щось за допомогою інших.
48. Якщо я в депресії, я знаю, кому я можу зателефонувати, щоб допомогти собі почуватися краще.
49. Я відчуваю турботу інших.
50. Я знаю, на кого можна розраховувати, коли «не йде карта».
51. Коли я в депресії, я виходжу і спілкуюся з іншими.
52. Я довіряю мої почуття, щоб будувати та підтримувати близькі стосунки.
53. Коли у мене є проблема, я люблю «спати над нею».
54. Якщо я вважаю проблему надто складною, іноді я відкладаю її в сторону, поки не буду готовий її вирішити.
55. Коли у мене виникає проблема, я зазвичай на деякий час відсуваю її на другий план.

Варіанти відповідей:

- зовсім не схоже на мене;
- скоріше не схоже на мене;
- скоріше схоже на мене;
- дуже схоже на мене.

Ключ

Проактивне копінування - пункти: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 26, 36

Рефлексивне копінування - пункти: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25

Стратегічне планування - пункти: 27, 28, 29, 30, 34

Профілактичне копінування - пункти: 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39

Пошук інструментальної підтримки - пункти: 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47

Пошук емоційної підтримки - пункти: 41, 48, 49, 50, 51, 52

Уникнення - пункти: 2, 7, 9, 14, 53, 54, 55

Обробка та інтерпретація результатів.

Для кожної шкали підраховується сумарний бал за відповідними пунктами. Чим вищий бал, тим виразніша стратегія копінування відповідного типу. Проактивне копінування, рефлексивність, планування та профілактика — вважаються адаптивними копінг-стратегіями. Уникнення — дезадаптивна стратегія.