

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Емоційний інтелект як чинник вибору копінг-стратегії у дорослому

віці
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СКІРДОВА А.Ф.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ДЕРГАЧ М.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 29 » _____ серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)
СКІРДОВА Анастасія Федорівна
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Емоційний інтелект як чинник вибору копінг-стратегії у дорослому віці.
Керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент кафедри психології ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна.
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
- Затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «15» грудня 2025 року.
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 163 сторінки, 7 таблиць, 4 рисунки, 84 джерела, 4 додатки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: в результаті теоретичного аналізу описали поняття «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», основні моделі емоційного інтелекту в психології та різновиди копінг-стратегій у дорослому віці; визначили особливості емоційного інтелекту у дорослих як чинника їх вибору копінг-стратегій; у результаті проведеного емпіричного дослідження виявили та описали характер зв'язку між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у дорослому віці; розробили рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
рис. 2.1. Показники загального рівня емоційного інтелекту дорослих за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); рис. 2.2. Показники за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Керування емоціями інших» за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); рис. 2.3.

Узагальнені результати дорослих за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан); рис. 2.4. Узагальнені показники за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; таблиця 2.1. Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан); таблиця 2.2. Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), Тест Basic Ph; таблиця 2.3. Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; таблиця 2.4. Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); таблиця 2.5. Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан); таблиця 2.6. Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років (за тестом Basic Ph); таблиця 2.7. Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років (за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса).

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ль	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	29.08.2025	
2	Затвердження теми	01.09.2025	
3	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	04.09.2025	
4	Складання змісту	05.09.2025	
5	Виконання першого розділу	05.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.10.2025	
7	Виконання третього розділу	26.11.2025	
8	Формування висновків	28.11.2025	
9	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	04.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проекту (роботи)	12.12.2025	
13	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2025	

Студент(ка) _____

(підпис)

Анастасія СКІРДОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проекту (роботи) _____

(підпис)

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 163 сторінки, 7 таблиць, 4 рисунки, 84 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційного інтелекту та вибору копінг-стратегій у дорослому віці.

Мета дослідження: визначити та охарактеризувати характер взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій у дорослому віці; розробити рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури для опису понять «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», моделей емоційного інтелекту та видів стратегій копінг-поведінки у дорослих людей; емпіричні – діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл), методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан), Тест Basic Ph, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; статистичні – кількісний та якісний аналіз, коефіцієнт рангової кореляції τ -b Кендалла, U-критерій Манна-Уїтні.

Практична значущість результатів дослідження може полягати в можливості розширення знань стосовно характеру взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та вибору копінг-стратегії дорослими людьми; застосуванні сформованих психологічних рекомендацій при корекційній роботі із особами дорослого віку; визначенні перспективи подальших досліджень.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРЕС, ДОРΟΣЛИЙ ВІК, РЕКОМЕНДАЦІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	12
1.1. Визначення поняття «емоційний інтелект» та огляд існуючих моделей в психології	12
1.2. Поняття та різновиди копінг-стратегій у дорослому віці.....	25
1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг- стратегій.....	39
Висновок до розділу 1.....	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	50
2.1. Організація та методи дослідження.....	50
2.2. Аналіз та обробка результатів дослідження.....	64
Висновок до розділу 2.....	88
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	90
3.1. Рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту.....	90
3.2. Рекомендації щодо формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту.....	116
Висновок до розділу 3.....	128
ВИСНОВКИ.....	131
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	137
ДОДАТКИ	147

ВСТУП

Актуальність теми. Нестабільність, воєнний конфлікт, нерозуміння того, що буде завтра – все це змушує нас постійно робити вибір і адаптуватися до поточних подій. Саме тому в наш час, як ніколи важливо, вміти правильно обирати стратегії копінг-поведінки для того, щоб ефективно функціонувати в суспільстві.

Ми часто чуємо, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту є предиктором успіху в кар'єрі та міжособистісних відносинах. З цього випливає, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із вирішенням проблем, адже обумовлює можливість бачити та аналізувати події з різних точок зору. Крім цього, також важливо вміти розуміти себе та інших, керувати власним емоційним станом, адже часто він може спричинювати необдумані імпульсивні вчинки.

У дорослому віці людина активно вибудовує своє життя, стикається з різноманітними стресорами та проблемами, що потребують вирішення. Неадаптивні копінг-стратегії, що приносять тільки короткотривале полегшення, насправді непомітно починають псувати життя та відтермінують прийняття рішення нагальних справ. Це призводить до зростання внутрішньої напруги та вичерпує ресурси особистості. Вона вже і проблеми не може вирішити, і жити з ними також. Зрозуміло, що така стратегія є пагубною для людини і має наростаючі негативні наслідки.

Недостатній або низький рівень розвитку емоційного інтелекту, в свою чергу, може також стати на заваді адаптивній поведінці. Наприклад, саморегуляція, самоконтроль, самоусвідомлення є необхідною складовою успішної взаємодії із соціумом, що є важливою частиною нашого життя та розуміння себе, власних почуттів, потреб і мотивації. Без цього всього людина просто загубиться у світі. Нерозуміння себе стане однією з причин постійного невдоволення життям, відсутністю самореалізації. Недостатній

самоконтроль, в свою чергу, негативно вплине на міжособистісні стосунки, особливо в професійній сфері, крім цього, буде виснажувати і саму особистість.

Отже, враховуючи все зазначене вище, імовірно, що низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється у недостатньому управлінні та розумінні, як власних, так і чужих емоцій, впливає на вибір копінг-стратегій, які обумовлюють адаптованість до стресових подій. Вивчення даної проблеми зможе допомогти сформувати більш стресостійке суспільство й розробити певні рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих.

Емоційний інтелект вивчали такі зарубіжні психологи: Пітер Саловей і Джон Меєр, Деніел Гоулман, Рувен Бар-Он, Карузо Девід, Кері Черніс, Марсія Реутер, К. Штайнер та інші. Серед вітчизняних вчених дане поняття вивчали І.М. Андреева, О.І. Власова, Т.П. Березовська, Е.Л. Носенко, А.С. Петровська тощо. Копінг-стратегії досліджували в своїх наукових працях такі зарубіжні вчені: Л. Мерфі, Р. Лазарус та С. Фолкман, Е. Frydenberg, R. Lewis, К. Меннінгер, Р. Моос, Д. Шеффер та інші. Вітчизняні психологи також долучалися до вивчення даного поняття, серед них: Н. Родіна; З. Сивогракова; В. Олефір, Т. Титаренко; Н. Ярош тощо. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій вивчали С.Б. Кас'янова, Оксана Лящ, Руденко Д.В., Н.В. Ткаченко.

Мета: визначити та охарактеризувати характер взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій у дорослому віці; розробити рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: взаємозв'язок емоційного інтелекту та вибору копінг-стратегій у дорослому віці.

Гіпотеза: існує статистично значущий зв'язок на рівні $p=0,05$ між рівнем розвитку емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій у дорослих людей.

Завдання дослідження:

1. В результаті теоретичного аналізу описати поняття «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», основні моделі емоційного інтелекту в психології та різновиди копінг-стратегій у дорослому віці.

2. Визначити особливості емоційного інтелекту у дорослих як чинника їх вибору копінг-стратегій.

3. У результаті проведеного емпіричного дослідження виявити та описати характер зв'язку між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у дорослому віці.

4. Розробити рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих.

Теоретичною основою дослідження стали моделі емоційного інтелекту: Майєра–Саловея–Карузо; Д. Гоулмана; Р. Бар-Она; М. Mikolajczak; Кеттелла–Хорна–Керролла; С. Картера; М. Манойлової; В.В. Зарицької; диспозиційна (К.В. Петрідес, Е. Фернхем), інформаційно-перероблювана (Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига) та потокова (Т. Бредбері та Дж. Гривз). Стосовно визначення поняття емоційний інтелект, базою стали роботи зарубіжних вчених: Н. Голл, К. Ізард. Також, спиралися на підходи вітчизняних авторів: І.П. Васильківський, О. Лящ, Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига, С. Дерев'янка. Теоретичною основою, стосовно визначення поняття копінг-стратегії, є праці: Гуляса І.А.; Макаренко С.С. та Сидора Я.А.; Мерфі Л.; Компаса Б. з колегами; Скіннера і Уеллборна; Ейзенберга; Наан N.; Bakracheva M.; Шайхлісламова З.Р. та Горбенко В.Ю. Крім цього, підходи Р. Лазаруса і С. Фолкмана; Міллера; Шварцера та Нолла; Е.В. Algorani, V. Gupta; Beehr та McGrath – стосовно класифікації копінг-стратегій у дорослому віці. Основою теоретичного обґрунтування взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій стали дослідження та роботи:

Salovey P. та Sluyter D.; Sharma M.R., Kumar M.P.; Лі з колегами; Пробста; Шах і Тінгуджам; Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, та Osborne; Bibi F. з колегами; Дауні, Джонстона, Хансена, Бірні та Стау; Шнайдера, Лайонса і Хазона; Зайднера; Ягубі; Веселого; Кулкарні; Штейна; Руїс-Аранда; Брінка; Ран і Чон; Fteiha M. та Awwad N.; Пономаренко Т.І. та Дорошенко І.В.; Yevchenko I.; Erozkан A.; Кас'янової С.Б.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні – аналіз наукової літератури для опису понять «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», моделей емоційного інтелекту та видів стратегій копінг-поведінки у дорослих людей. На етапі емпіричного дослідження застосовувалися наступні методики: діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл), методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан), Тест Basic Ph, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою кількісного та якісного аналізу, коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла, U-критерія Манна-Уїтні. Обчислення були проведені за допомогою програми SPSS. Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

Вибірка емпіричного дослідження складається з 36 дорослих людей віком від 19 до 55 років, включаючи 26 респондентів жіночої статі та 10 чоловічої. База проведення дослідження – НУ «Запорізька політехніка». Збір даних відбувався у дистанційному режимі за допомогою Google Forms та мережі Інтернет.

Практична значущість результатів дослідження може полягати в можливості розширення знань стосовно характеру взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та вибору копінг-стратегії дорослими людьми; застосуванні сформованих психологічних рекомендацій при корекційній роботі із особами дорослого віку; визначенні перспективи подальших досліджень.

Матеріали дипломної роботи пройшли апробацію на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, 15 жовтня, 2025 р.). Опубліковані тези: Скірдова А.Ф., Гайворонська Т.О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій: теоретичний аналіз. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Запоріжжя, 15 жовтня, 2025 р.). / редкол.: В.Л. Погребна, Н.В. Островська, Т.О. Серга, С.С. Щербина, В.О. Коваль та ін. Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 460-463.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Визначення поняття «емоційний інтелект» та огляд існуючих моделей в психології

Емоційний інтелект (ЕІ) визначається як набір компетенцій, що дозволяють індивіду ідентифікувати, осягати і регулювати емоційні стани. Це відноситься як до власних переживань, так і до емоцій, які сприймаються від інших [53].

Концепція емоційного інтелекту є відносно новим явищем у психології. Спочатку емоції та інтелект вивчалися незалежно, хоча їх зв'язок та вплив один на одного були очевидними. Дослідник Дж. Майер [55], аналізуючи історію розвитку цього поняття, виділив п'ять ключових етапів:

1. 1900-1969: період відокремленого вивчення емоцій та інтелекту;
2. 1970-1989: вчені почали активно досліджувати, як когнітивні та емоційні процеси впливають один на одного;
3. 1990-1993: емоційний інтелект стає самостійною сферою досліджень;
4. 1994-1997: концепція емоційного інтелекту набула широкого поширення;
5. З 1998 року донині: поглиблене осмислення і уточнення суті поняття «емоційний інтелект» [55].

Термін «емоційний інтелект» вперше був офіційно введений в докторську дисертацію 1985 року Уейном Леоном Пейном, який описав його як здатність, що включає творчі стосунки з емоціями, такими як страх, біль і бажання. Приблизно в той же час Реувен Бар-Он розробив опитувальник емоційних факторів (EQ) як частину своєї докторської роботи в 1987 році,

підкреслюючи багатовимірний характер емоційного інтелекту. На початку 1990-х Пітер Саловей та Джон Майер опублікували серію статей, які більш конкретно визначили та розширили концепцію емоційного інтелекту. Вони прагнули відрізнити соціальний інтелект від загального інтелекту і описали емоційний інтелект як здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; отримувати доступ до почуттів та генерувати їх, що полегшує мислення; розуміти емоції та емоційні знання; і регулювати емоції для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню [48].

У той час як Саловей і Майер заклали наукову основу, саме Деніел Гоулман ввів поняття емоційного інтелекту в масову свідомість. Його книга 1995 року «Емоційний інтелект: чому він важливіший за IQ» стала бестселером і докорінно змінила уявлення людей про успіх і людський потенціал. Він посилався на дослідження, які припускають, що, хоча IQ може передбачати академічну успішність, емоційний інтелект краще передбачає успіх на роботі, ефективність лідерства та загальну задоволеність життям [32].

Це твердження резонувало з багатьма, хто помітив, що найрозумніша людина в кімнаті не завжди була найуспішнішою. Ми всі знаємо талановитих людей, яким було важко у стосунках чи лідерстві, тоді як інші, навіть із середніми академічними здібностями, здавалося, процвітали в кар'єрі та особистому житті [32].

Гоулман [42] розширив концепцію за межі оригінальної моделі Саловея та Майєра, включивши елементи мотивації, емпатії та соціальних навичок. Його модель включала п'ять ключових компонентів [42; 75]:

1. Самосвідомість – розуміння своїх емоцій, сильних і слабких сторін, і цінностей.
2. Саморегуляція – ефективне управління руйнівними емоціями та імпульсами.
3. Мотивація – керування внутрішніми цілями, а не зовнішніми винагородами.

4. Емпатія – розуміння емоцій та перспектив інших.

5. Соціальні навички – ефективне управління відносинами та побудова мереж.

Гоулман не просто представив теорію, він продемонстрував її практичне застосування. Він розповів, як лідери з розвиненим емоційним інтелектом створюють позитивну робочу атмосферу, як емоційні навички можуть поліпшити успішність і як емоційний інтелект може зміцнити відносини і поліпшити психічне здоров'я [75].

У сучасних дослідженнях емоційного інтелекту домінують два концептуально різні підходи: підхід, заснований на рисах характеру, і підхід, заснований на здібностях. Підхід, заснований на рисах характеру, розглядає емоційний інтелект як схильність, наприклад як риси характеру або віру у власні сили. У літературі цей підхід часто згадується як такий, що включає «змішані» моделі, хоча такі моделі концептуально відрізняються від уявлень про емоційний інтелект як про особистість, оскільки розглядають емоційний інтелект як поєднання рис характеру, компетенцій і здібностей (наприклад, Bar-On; Гоулман). І підхід, заснований на рисах характеру, і «змішані» моделі використовують одні й ті ж методи вимірювання емоційного інтелекту, а саме: опитувальники для самозвіту. Підхід, заснований на здібностях, розглядає емоційний інтелект як когнітивну здатність, засновану на обробці емоційної інформації, і оцінює її за допомогою тестів на продуктивність [37].

Н. Голл у своїх працях розглядав феномен емоційного інтелекту та визначав його як здатність відрізнити позитивні й негативні емоції, а також розрізнити різні види позитивних переживань. Це, на його думку, сприяє формуванню конструктивного діалогу й налагодженню міжособистісних відносин. До структури емоційного інтелекту дослідник відносить уміння розпізнавати емоції, керувати ними, здатність мотивувати самого себе, розвиток емпатії та вміння розуміти емоційний стан інших людей. У деяких

працях емоційний інтелект також визначається як здатність глибоко усвідомлювати спектр позитивних емоцій [3].

Р. Бар-Он [25; 13] трактує емоційний інтелект як систему емоційних, особистісних і соціальних компетентностей, що зумовлюють здатність людини ефективно долати труднощі та справлятися з тиском зовнішнього середовища.

В українській науці проблематика емоційного інтелекту активно досліджується. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили О. Лящ [13], Е. Носенко [15; 16], Н. Коврига [10], І. Мачків, С. Дерев'янка [5], М. Шпак та інші. Так, наприклад, О. Лящ визначає емоційний інтелект як інтелектуальну спроможність, пов'язану з розумінням і регуляцією емоційних проявів людини [13].

Н. Коврига та Е. Носенко [16] підкреслюють, що емоційний інтелект не лише допомагає людині долати власні пристрасті чи слабкості, але й відкриває можливість реалізовувати сильні сторони, таланти та емпатійність. За результатами їхніх емпіричних досліджень було встановлено, що рівень сформованості емоційного інтелекту зумовлений як внутрішніми рисами особистості, так і ситуативними характеристиками, зокрема, рівнем самооцінки, тривожності, академічної успішності, толерантністю до невизначеності та перевагами у виборі стратегій поведінки.

З усього всього впливає, що емоційний інтелект можна розглядати як усвідомлення власних почуттів і дій та розуміння їхнього впливу на навколишніх людей. Він передбачає здатність цінувати інших людей, враховувати їхні потреби й бажання, а також проявляти емпатію на різних рівнях міжособистісної взаємодії. Хоча традиційний інтелект залишається важливим чинником досягнення життєвого успіху, саме емоційний інтелект виступає основою гармонійних стосунків і реалізації особистих цілей. Більше того, сьогодні дедалі частіше наголошується, що його значення є не менш важливим, ніж когнітивні здібності, і саме тому багато компаній запроваджують тестування емоційного інтелекту при відборі персоналу [3].

В науковій літературі існують моделі, в яких автори спробували поєднати підходи до визначення поняття «емоційний інтелект». Наприклад, трикомпонентна модель [58] передбачає наявність трьох рівнів емоційного інтелекту: 1) знання про емоції; 2) здатність застосовувати ці знання в реальних ситуаціях; 3) риси характеру, що відображають схильність поводитися певним чином в емоційних ситуаціях (типова поведінка). В даний час проводяться дослідження і розробляються додатки на основі цієї трикомпонентної моделі.

Сучасні дослідження пропонують декілька концепцій емоційного інтелекту. Початкову модель, що дала назву цьому поняттю, створили Пітер Салоуей та Джон Мейєр. Відтоді ця модель пройшла процес переосмислення та доповнення [19]. Ми окреслимо низку засад, які стали основою створення теорії емоційного інтелекту.

Принцип 1. Емоційний інтелект як розумова здатність. Подібно до більшості психологів, Салоуей та Джон Мейєр [55; 56] розглядали інтелект як здатність до абстрактного мислення: уміння інтерпретувати значення, знаходити спільні й відмінні риси між поняттями, формулювати узагальнення та визначати, коли вони не відповідають контексту. Водночас інтелект можна описати як сукупність розумових здібностей.

Застосовуючи ці підходи до сфери емоцій, було висунуте припущення, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні: точно розпізнавати емоції; використовувати емоційні переживання для адекватного вираження власних думок; розуміти зміст і динаміку емоцій; регулювати власні емоційні стани, а також впливати на емоції інших [56].

Принцип 2. Емоційний інтелект доцільно вимірювати як здібність. Інтелект найбільш точно оцінюється через виконання завдань, де правильні відповіді визначаються експертами, або за узгодженими критеріями. Такий підхід дозволяє виявити реальні когнітивні здібності на відміну від самооцінки, яка часто спотворена. Люди схильні переоцінювати або недооцінювати свої навички, спираючись на впевненість/невпевненість в

собі, особисті уявлення або бажання бачити себе успішними. Ці суб'єктивні фактори роблять самооцінку ненадійним показником емоційного інтелекту.

Принцип 3. Інтелектуальне рішення проблем не завжди відповідає інтелектуальній поведінці. На поведінку впливають риси особистості, емоції, мотиви та соціальні фактори. На відміну від загального інтелекту, емоційний інтелект частіше проявляється в конкретних результатах – допомагає будувати ефективні відносини і краще адаптуватися в соціальних ситуаціях [56].

Принцип 4. Для коректного вимірювання емоційного інтелекту необхідно, щоб тест охоплював відповідну сферу розв'язання проблем. Тобто, зміст тесту має відповідати тому, що саме вимірюється. Наприклад, тест вербального інтелекту має включати завдання, спрямовані на розуміння лексики, речень тощо. Таким чином, визначення змісту тесту дозволяє окреслити вид інтелекту та межі його застосування. Водночас зміст тесту відрізняється від самих здібностей: тестові завдання лише створюють умови для їх прояву. Розумові здібності виявляються у закономірностях відповідей учасників і не завжди прямо залежать від конкретного змісту завдань.

Принцип 5 звучить так: достовірні тести мають чітко визначену предметну область, яка виявляє релевантні розумові здібності людини. В контексті емоційного інтелекту це означає необхідність ясно розмежовувати самі емоційні завдання і ті здібності, які задіюються при їх вирішенні [56].

Принцип 6. Емоційний інтелект – це широкий інтелект. Емоційний інтелект можна розглядати як «широкий» вид інтелекту в рамках тришарової моделі Кеттелла–Хорна–Керролла. У цій ієрархії загальний інтелект поділяється на ряд узагальнених здібностей, таких, як пам'ять, швидкість обробки інформації, вербальний та просторовий інтелект. Емпіричні дослідження [54; 50] показали, що емоційний інтелект органічно вписується в цю структуру, займаючи місце поряд з іншими видами широких когнітивних здібностей.

Принцип 7. Емоційний інтелект «Гарячий» вид інтелекту. Інтелект можна розділити на «холодний» (робота з абстрактною та безособовою інформацією, наприклад, математика або просторові задачі) та «гарячий» (обробка особисто значущої інформації, пов'язаної з емоціями, ідентичністю та соціальними відносинами). Емоційний інтелект відноситься до «гарячих» видів, оскільки він оперує емоційними переживаннями та соціальними оцінками, що впливають на наше самопочуття [56].

Модель емоційного інтелекту, що складається з чотирьох гілок, включає в себе більше можливостей для вирішення проблем, ніж раніше: управління емоціями; розуміння їх; полегшення мислення за допомогою емоцій; сприйняття емоцій. Емпіричні дані показують, що модель з чотирьох гілок емоційного інтелекту Mayer & Salovey [56] не повністю відображає реальні розумові здібності, що беруть участь в його проявах. Особливо друга гілка – «Використання емоцій для полегшення мислення» – не виділяється як окремий фактор у тестах MSCEIT, хоча емоції відіграють важливу роль у когнітивних процесах, таких, як концентрація, увага до деталей та креативність. Таким чином, дана модель корисна для опису змісту емоційного інтелекту, але розумові здібності, залучені до вирішення емоційних завдань, не повністю збігаються з її гілками. Області вирішення проблем для кожного типу «гарячого» інтелекту – емоційного, особистісного і соціального – можна розглядати як різні, хоча і пересічні, сфери: емоційний інтелект спирається на модель чотирьох гілок, особистісний інтелект ділиться на виявлення інформації про особистість, формування моделей особистості, керівництво особистим вибором і систематизацію життєвих цілей і планів, а соціальний інтелект – на міркування про групи і взаємодії між ними. Ці області вирішення проблем допомагають зрозуміти зміст кожного типу інтелекту, хоча не обов'язково відображають структуру розумових здібностей, задіяних при вирішенні відповідних завдань. Емоційний інтелект спирається на такі одиниці аналізу, як вирази обличчя, інтонації і ситуативні оцінки, тоді як

особистісний – на риси характеру, поведінкові прояви і статус відносин. Кожен інтелект вирішує свої завдання, але їх використання часто взаємодоповнює один одного: розуміння емоцій полегшує розуміння особистості, а знання соціальних структур допомагає інтерпретувати поведінку людини. Незважаючи на взаємозв'язок, кожен тип інтелекту зберігає відносну автономію і може розвиватися незалежно.

Р. Бар-Он [25; 6] розглядає емоційний інтелект як комплекс емоційних та соціальних знань і навичок, що дозволяють людині успішно взаємодіяти з навколишнім світом. Його змішана модель емоційного інтелекту включає п'ять ключових складових: розуміння себе та вираження емоцій (інтраперсональні якості), вміння сприймати та взаємодіяти з іншими (інтерперсональні здібності), здатність пристосовуватися до змін, ефективно справлятися зі стресом та підтримувати позитивний загальний настрій.

Згідно з моделлю Р. Бар-Она [25], емоційний інтелект охоплює широкий спектр непізнавальних якостей, знань та навичок, які допомагають людині ефективно долати життєві виклики. Він виділяє п'ять ключових сфер: самоусвідомлення (розуміння власних емоцій, впевненість, самоповага, самореалізація, самостійність), міжособистісні навички (емпатія, побудова стосунків, соціальна відповідальність), адаптивність (вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість), стресостійкість (витривалість до стресу, контроль імпульсів) та позитивний настрій (щастя, оптимізм). Бар-Он розглядає емоційно розвинену особистість як таку, що має високу здатність пристосовуватися до соціального середовища, проявляючи стійкість до стресу, вміння контролювати імпульси, вирішувати проблеми та гнучко підходити до пошуку рішень, спираючись на реалістичне сприйняття [6].

Важливо згадати про диспозиційну модель емоційного інтелекту, розроблену К.В. Петрідесом та Е. Фернхемом [62]. Згідно з їхньою теорією, емоційний інтелект тісно пов'язаний з певними рисами характеру.

Вони виділили такі ознаки емоційного інтелекту у дорослих [48; 62]:

1. Адаптивність. Бути гнучким і готовим адаптуватися до нових умов.
2. Наполегливість. Бути відвертим, прямолінійним і готовим відстоювати свої права.
3. Сприйняття емоцій (себе та інших). Чітко висловлювати свої почуття та почуття інших людей.
4. Вираження емоцій. Бути здатним передавати свої почуття іншим.
5. Управління емоціями (інших). Бути здатним впливати на почуття інших людей.
6. Регулювання емоцій. Вміти контролювати власні емоції.
7. Імпульсний контроль. Бути рефлексивним і менш схильним піддаватися своїм спонуканням.
8. Відносини. Бути здатним до задовільних особистих стосунків.
9. Почуття власної гідності. Бути успішним і впевненим у собі.
10. Само-мотивація. Цілеспрямований і навряд чи здається перед труднощами.
11. Соціальна обізнаність. Бути талановитим у налагодженні зв'язків та володіти хорошими соціальними навичками.
12. Управління стресом. Здатність справлятися з тиском і регулювати стрес.
13. Емпатія. Бути здатним прийняти чийсь точку зору.
14. Риса характеру – щастя. Бути життєрадісним і задоволеним своїм життям.
15. Риса характеру – оптимізм. Бути впевненим у собі та позитивним.

К.В. Петрідес та Е. Фернхем [62] емоційний інтелект інтерпретують як особистісну характеристику, що базується на конструкті «емоційної само-ефективності». Останній визначається через самооцінку людиною своїх якостей, таких, як емпатія, асертивність (здатність відкрито висловлювати свої думки та почуття), соціальний та внутрішньо-особистісний інтелект, а також загальна здатність до емоційного інтелекту. Автори вважають, що, подібно до інших рис характеру, емоційний інтелект

формує індивідуальний стиль поведінки та досвіду, який є ситуативним. Вони також визнають, що емоційні переживання кожної людини є унікальними.

К.В. Петрідес та Е. Фернхем [62], пояснюючи емоційний інтелект, враховують не лише ті емоційні здібності, які запропонували Дж. Майер і П. Саловей (пов'язані з усвідомленням емоцій) [56], але й ті, що є глибинними, базовими рисами особистості. Дослідження в рамках цієї теорії показали зв'язок між цими глибинними рисами та рівнем емоційного інтелекту [15].

Згідно з дослідженням Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги [16], емоційний інтелект є цілісною характеристикою особистості та частиною її внутрішнього світу. Він виступає як вираз позитивного ставлення людини до себе, оточуючих та світу, що підкреслює його цінність. Автори виділяють два аспекти його прояву: внутрішньо-особистісний та міжособистісний [12].

Опираючись на дослідження українських вчених Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги [16], емоційний інтелект розглядається як п'ятикомпонентна структура. Важливими складовими цієї структури є здатність людини мобілізувати себе для виконання завдань та вміння будувати позитивні міжособистісні відносини під час спілкування та співпраці. Автори не лише запропонували цю структуру, але й розробили підходи до вивчення та розвитку емоційного інтелекту. Їхній підхід передбачає роботу з такими рисами особистості, як емоційна стійкість (зниження нейротизму), екстраверсія, комунікативна гнучкість та сумлінність. Ці аспекти, на відміну від попередніх досліджень, отримали значну увагу в контексті аналізу емоційного функціонування.

За Н.В. Ковригою [10], емоційний інтелект має структуру, яка складається з трьох рівнів. Найпростіший рівень характеризується емоційними реакціями, що спрацьовують автоматично, як умовний рефлекс. Ці реакції запускаються зовнішніми подразниками, а внутрішні

усвідомлення емоцій та самоконтроль мінімальні. Поведінка в значній мірі залежить від ситуації, а вибір дій визначається зовнішніми обставинами, а не внутрішньою мотивацією.

Згідно з дослідженням Н.В. Ковриги [10], середній рівень емоційного інтелекту означає, що людина здатна керувати своєю поведінкою свідомо, спираючись на власні уявлення та докладаючи вольових зусиль. Це знаходить відображення у її емоційних переживаннях. Для такого рівня характерне домінування внутрішніх процесів над зовнішніми проявами, виражений самоконтроль, вміння поєднувати зосередженість на завданні з емоційним реагуванням у складних ситуаціях, а також позитивне ставлення до себе та висока самооцінка.

Коли емоційний інтелект людини досягає найвищого рівня, це свідчить про її глибокий внутрішній розвиток. Основою цього є наявність у людини чітко сформованих уявлень про те, як вона може діяти в різних життєвих ситуаціях. Ці уявлення відображають її особисті цінності, які вона добре усвідомлює. Автор вважає, що на цьому етапі розвитку емоційного інтелекту досягається гармонія між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами, оскільки вона не відчуває себе примушеною діяти під тиском ситуації. Мотивація її поведінки походить зсередини, а не ззовні. Людина з високим рівнем самоконтролю має внутрішній контроль над своїми діями. Вона демонструє помірну чутливість до емоційних подразників і не реагує надмірно інтенсивно, оскільки її поведінка є розумно організованою. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту також характеризується високою адекватною самооцінкою в усіх її проявах та значним рівнем психологічного благополуччя. Особистість з таким розвитком емоційного інтелекту незалежно від ситуації обирає ефективні стратегії подолання труднощів [12].

М. Манойлова у своїй моделі емоційного інтелекту виділяє два основні виміри: внутрішньо-особистісний, що стосується індивідуальних емоційних процесів, та міжособистісний (соціальний), що охоплює

взаємодію з іншими. Дослідниця вважає, що ключовими характеристиками емоційного інтелекту є здатність до емпатії, толерантність, асертивність (вміння відстоювати свої права, не порушуючи прав інших) та адекватне оцінювання себе. Однією з вагомих заслуг моделі є її акцент на інтегральному характері, тобто на цілісності емоційного інтелекту та його взаємозв'язку з такими важливими психічними функціями, як мотивація та воля. Особливістю підходу Манойлової є те, що вона не розглядає емоційний інтелект як складову соціального інтелекту. Навпаки, вона переосмислює соціальний інтелект, розглядаючи його як міжособистісний компонент самого емоційного інтелекту [1].

К. Ізард визначає емоційний інтелект як комплексний набір навичок, що включає знання про емоції, здатність їх розпізнавати та називати, а також вміння адаптуватися до різних емоційних ситуацій. Він критикує традиційне розуміння інтелекту та особистості, вважаючи, що воно не повністю відображає соціальну компетентність та здатність людини пристосовуватися до навколишнього середовища. Ізард підкреслює, що існує окрема сфера людських здібностей, тісно пов'язана з емоціями, і саме вона лежить в основі емоційного інтелекту [76].

Згідно з передовим підходом Т. Бредбері та Дж. Гривза до розуміння емоційного інтелекту, він є комплексним когнітивно-особистісним конструктом. Цей конструкт охоплює запас знань, компетенцій та технік (стратегій), що використовуються для аналізу емоційних даних. Емоційний інтелект розглядається як потужний канал комунікації між раціональними та емоційними центрами головного мозку, тобто як інтеграція логічного мислення з емоційними відгуками. Основні складові цієї моделі включають: усвідомлення себе, самоконтроль, емпатію та майстерність у побудові міжособистісних зв'язків [2].

Цікавим для розгляду є підхід С. Картера [29] до моделювання емоційного інтелекту студентів. Його узагальнена модель виділяє чотири важливі компетенції: здатність до розвитку взаємин з іншими, навички

прояву лідерських якостей особистості, вміння до самоврядування та розвиток внутрішнього світу людини.

В.В. Зарицька [7] представила модель емоційного інтелекту, яка складається з чотирьох ключових елементів: усвідомлення власних почуттів, здатність керувати ними, розуміння емоцій оточуючих та вміння ефективно використовувати емоції в міжособистісній взаємодії та в процесі діяльності. Для оцінки рівня самоусвідомлення емоцій виділено такі показники: вміння розпізнавати, оцінювати та пояснювати власні емоційні стани, визначати їх причини. Рівень самоконтролю та саморегуляції емоцій визначається за такими критеріями, як здатність стримувати, адекватно виражати емоції відповідно до обставин, зберігати спокій у складних ситуаціях та загалом контролювати свої емоційні прояви та керувати ними.

Для оцінки рівня розуміння емоцій інших людей В.В. Зарицька [7] вказує на такі важливі критерії: уміння усвідомлювати емоційні стани оточуючих, здатність розуміти невиражені емоції, вміння співчувати, позитивно впливати на емоційний стан інших, а також прогнозувати інтенсивність, тривалість та наслідки емоцій. Щодо оцінки здатності використовувати емоції, обрані наступні показники: емоційна стійкість, схильність до екстравертної чутливості, адаптивність у спілкуванні, домінування позитивних емоцій і здатність емоційно зближуватися з людьми. Проте дослідниця зазначає, що цей список основних здібностей (критеріїв) для кожного елемента емоційного інтелекту не є вичерпним. Це лише базові орієнтири, оволодіння якими дозволяє стверджувати про певний рівень розвитку емоційного інтелекту [6].

Таким чином, у психологічній літературі виявлено чимало різних шляхів осмислення феномену емоційного інтелекту. За словами І. Васильківського [2], усі моделі емоційного інтелекту базуються на здатності людини ефективно розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Відмінності між ними полягають у включенні міжособистісних здібностей, навичок та особистісних компетентностей в структуру емоційного

інтелекту. Моделі здібностей зосереджуються на взаємодії емоцій та мислення. Змішані моделі, окрім ідентифікації та розуміння емоцій, охоплюють ширший спектр особистісних рис, таких як мотивація, усвідомлення та соціальні навички. Диспозиційна, інформаційно-перероблювана та потокова моделі розглядають емоційний інтелект як співвідношення внутрішніх емоційних та інтелектуальних компонентів, диспозиційних аспектів вияву, інформаційного обміну між раціональним та емоційним, та їх об'єднання. Емоційний інтелект аналізується як комплекс когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних здібностей. Когнітивні аспекти представлені моделями Майєра, Саловея, Карузо [55; 56]. Емоційні здібності, зокрема усвідомлення, розпізнавання та управління емоціями, є ключовими для моделі Гоулмана [42]. Адаптаційні здібності в емоційному інтелекті пов'язані з концепцією Бар-Она [25]. Вивчення емоційного інтелекту не припиняється, нові відкриття у цій сфері збагачують наше розуміння і застосування цієї ключової здатності для саморозвитку, життєвих досягнень.

1.2. Поняття та різновиди копінг-стратегій у дорослому віці

Термін «coping» бере початок від англійського слова «cope», яке тлумачиться як «переборювати», «справлятися», «долати»; іноді зустрічаються такі варіанти, як «боротися» або «битися» [4]. Як вказують Макарєнко С.С., Сидор Я.А. [14], мета копінгу в психологічному контексті – забезпечити максимально ефективну адаптацію людини до складних і екстремальних обставин. Це досягається шляхом надання можливості впливати на ситуацію, зменшувати її негативні наслідки, уникати її або пристосовуватися до неї, що в результаті призводить до нейтралізації стресового впливу. Копінг покликаний підтримувати наше фізичне та психічне здоров'я, соціальне благополуччя та загальну задоволеність життям. Успіх у цьому залежить від самої людини.

Недостатнє володіння навичками копінгу може призвести до негативних наслідків для її діяльності, здоров'я та добробуту. Під складною життєвою ситуацією більшість науковців розуміють обставини, які об'єктивно дестабілізують нормальне функціонування індивіда та є надто важкими для його самостійного врегулювання. Копінг являє собою суб'єктивний механізм реагування на зовнішні чи внутрішні стресори, який формується під впливом оцінки ситуації, її релевантності для особистості та її психологічного потенціалу [14].

Витоки вивчення копінг-поведінки пов'язані з працями відомого зарубіжного психолога Л. Мерфі. Він присвятив свої дослідження тому, як діти справляються з переломними моментами у своєму розвитку. На основі ретельних спостережень за дошкільнятами, Мерфі дійшов до висновку, що копінг – це активна спроба сформувати нову реальність, яка передбачає певний алгоритм дій. Така поведінка виникає тоді, коли людина стикається з чимось новим і відчуває загрозу. Тому копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії двох факторів: вроджених схильностей та досвіду, отриманого протягом життя [11].

Лазарус і Фолкман тлумачать поняття «копінг» як постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля для управління певними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як обтяжливі або такі, що перевищують ресурси людини. У 2004 році формулювання визначення змінилось і тепер звучить як «спроби впоратися з адаптаційними потребами та емоціями, які вони породжують» [31].

Компас та ін. [30] в свою чергу вважають, що копінг – це свідомі та вольові зусилля для регулювання емоцій, пізнання, поведінки, фізіології та навколишнього середовища у відповідь на стресові події чи обставини.

Скіннер і Уеллборн запропонували таке визначення: копінг – це регулювання дій в умовах стресу, включаючи способи, якими люди мобілізуються, направляють, активізують та керують поведінкою, емоціями та орієнтацією, або як вони цього не роблять у стресових умовах. Ейзенберг

та ін. визначив поняття копінг як регуляторні процеси в підмножині контекстів, пов'язаних зі стресом [31].

Таким чином, психологічна література пропонує різноманітні трактування поняття «копінг». Найбільш ранній підхід, що бере початок у працях представника психоаналізу Н. Наан, розглядає копінг як функцію «Я» (Его), що слугує психологічним захистом. Його мета – зменшити психічне напруження. Цей погляд дозволяє уникнути оцінки цінності будь-яких зусиль, спрямованих на подолання складних обставин. Крім того, він передбачає поділ процесу на дві складові: саму діяльність, спрямовану на опанування ситуації, та кінцевий результат цієї діяльності. Ще один спосіб поглянути на «копінг» – це розглядати його як частину характеру людини. Тобто, у кожного є свій, досить сталий спосіб справлятися зі стресом. Мається на увазі, що те, як людина обирає долати труднощі протягом життя, є досить стабільною рисою, яка не сильно залежить від того, що саме викликало стрес. Згідно з третім підходом, запропонованим С. Фолькманом та Р. Лазарусом (транзакційний або ситуаційний), копінг визначається як активний процес, що включає розумові та поведінкові дії людини, спрямовані на зменшення впливу стресових факторів [11].

Копінг-стратегії – це різноманітні реакції, які виникають у відповідь на те, що нас лякає, і які ми використовуємо як способи зменшення стресу [4]. Це комплексне поняття, що включає в себе розумові, емоційні та поведінкові стратегії, які служать для регуляції взаємодії з навколишньою дійсністю. Важливо зазначити, що хоча копінг-стратегії зазвичай визначаються як навмисні та усвідомлені дії, деякі науковці розширюють це поняття. Вони вважають, що до копінг-стратегій належать усі способи регуляції емоцій, включаючи мимовільні реакції, зумовлені темпераментом та усталеними моделями поведінки [8].

Як зазначає Макаренко С.С. та Сидор Я.А. [14], сучасне розуміння того, як люди справляються з труднощами (копінг-поведінка), базується на таких ключових ідеях:

1. Люди від природи мають схильність до пошуку шляхів вирішення проблем. Ця внутрішня потреба долати перешкоди, як зазначав Е. Фромм, може проявлятися, зокрема, у активному дослідженні та пошуку нових рішень.

2. Вплив особистісних рис на вибір стратегій. Те, як людина обирає справлятися зі складними обставинами, значною мірою визначається її індивідуальними психологічними характеристиками. До них належать:

- темперамент (вроджені особливості нервової системи);
- рівень тривожності;
- тип мислення (спосіб обробки інформації та вирішення завдань);
- локус контролю – переконання про те, хто або що контролює події в житті (внутрішній чи зовнішній);
- спрямованість характеру;
- установки (сформовані погляди та очікування);
- переживання (емоційний стан та його інтенсивність);
- досвід (минулі події та їх вплив).

Таким чином, будь-які життєві виклики виникають не лише через зовнішні обставини (оточення), але й мають коріння у внутрішніх, особистісних факторах людини.

3. Способи, якими людина реагує на складні ситуації, безпосередньо залежать від рівня її саморозвитку та самореалізації. Чим більш розвинена особистість, чим вищий її потенціал реалізований, тим успішніше вона здатна долати життєві труднощі [14].

У широкому сенсі копінг пов'язаний з психоаналітичними захисними механізмами, описаними в літературі з поведінки, спрямованої на уникнення загроз «я». В рамках психодинамічного підходу була розроблена ієрархічна модель копінга, в якій захисні механізми розглядаються як здорова поведінка. В одній з трьох ієрархічних моделей копінг вважається найбільш розвиненим і здоровим захисним механізмом. Наприкінці 70-х років ієрархічний підхід та підхід, заснований на рисах особистості, були

вигіднішою концепцією подолання як процесу. В рамках цього підходу подолання розглядається як процес, що змінюється з плином часу в залежності від особливостей ситуації і контексту [24].

Когнітивно-феноменологічний підхід розглядає копінг як двох-етапний процес, що включає когнітивну обробку інформації про стресову ситуацію і оцінку доступних ресурсів і можливостей для подолання стресу, які пов'язані з поведінковими зусиллями, спрямованими на оволодіння ситуацією, прийняття або зниження зовнішніх і внутрішніх потреб, а також на вирішення конфліктів між ними. Копінг виконує дві основні функції: управління взаємодією людини і навколишнього середовища, яке є джерелом стресу (копінг, спрямований на вирішення проблеми), і регулювання емоцій, викликаних стресом (копінг, спрямований на емоції). Стрес виникає як функція процесу оцінки і визначається оцінкою серйозності проблеми та наявних ресурсів для її вирішення.

Отже, як зазначає Bakracheva M. [24], можна розділити підходи до подолання стресу на три групи: 1) розгляд подолання як захисту; 2) розгляд подолання як риси характеру; 3) розгляд подолання як процесу, що визначається ситуацією. Доведено три принципи: 1) втрата ресурсів є основним джерелом стресу; 2) ресурси служать для збереження решти ресурсів; 3) після стресової події ресурси виснажуються, і людина залишається без ресурсів для наступної ситуації. Це означає, що головною умовою для інвестування є не сам результат, а наявність достатніх ресурсів.

Дорослість охоплює тривалий період життя, що настає після юності. Дослідження показують, що чоловіки та жінки по-різному справляються зі стресовими ситуаціями. Ці відмінності особливо помітні у виборі стратегій подолання негативних емоцій. Жінки, переживаючи пригніченість, схильні аналізувати причини свого стану. Натомість, чоловіки намагаються відволіктися від депресивних почуттів, переключаючись на інші справи або вдаючись до фізичної активності. Вважається, що жіноча схильність до глибокого обдумування проблем може підвищувати ризик депресії. Отже,

чоловіки та жінки часто стикаються з різними стресорами та використовують різні методи їх подолання. Для жінок важливу роль у зниженні негативного впливу стресу на психічне здоров'я відіграють близькі стосунки, тоді як для чоловіків більш значущими є віра у власні сили та соціальна активність [11].

Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. [20] вважають, що вибір поведінки в рамках копінг-стратегій залежить від різних чинників. По-перше «Я-концепція» впливає на це. Людина обирає ті стратегії, які найбільше відповідають її самооцінці та поведінці, що є прийнятною для її соціального статусу, матеріального становища, духовних і вольових особливостей, а також фізичних можливостей. Крім того, важливим є локус контролю: деякі копінг-стратегії класифікують як інтернальні, що включають активну взаємодію з проблемою і пошук шляхів її вирішення, а інші – як екстернальні, що передбачають дистанціювання від проблеми та уникання конфліктних ситуацій. Значну роль відіграє також емпатія, коли рішення в стратегіях поведінки можуть добром або злом позначитися на інших людях. Вибір копінг-стратегій також залежить від умов, в яких опинився індивід під час стресу.

Протягом історії людства пропонувались різні класифікації стилів подолання, кожна з яких мала свої особливості. Першим використаним критерієм було розмежування між копінг-стратегіями, спрямованими на вирішення проблеми, та копінг-стратегіями, спрямованими на роботу з емоціями, що запропонували Лазарус та Фолкман. У першому випадку мета – змінити проблему або зменшити ризик негативних наслідків. Цей тип копінг-стратегій може реалізовуватися двома способами: 1) справляється активно, тобто справляється з ситуацією; 2) планування, тобто розробка контрзаходів для зменшення впливу негативних наслідків, навіть якщо проблема ще не виникла або може виникнути в майбутньому.

З іншого боку, стратегії подолання, орієнтовані на емоції, спрямовані на роботу з негативними емоціями, що виникають у стресових ситуаціях. Цей тип стратегій подолання можна розділити на чотири категорії [45]:

1. Дистанціювання. Наприклад, заперечення існування проблеми або переключення уваги.

2. Самоконтроль. Намагання не піддаватися власним емоціям.

3. Особиста відповідальність: візьміть на себе відповідальність за те, що трапилося чи не трапилося.

4. Позитивна переоцінка – пошук більш широкого сенсу того, що сталося, що дозволяє нам позитивно переосмислити те, що відбулося [45].

Кілька прогностичних емпіричних досліджень, проведених за допомогою цієї моделі, загалом показали, що стратегії, орієнтовані на проблему, є досить корисними в стресових ситуаціях, які можна змінити, тоді як стратегії, орієнтовані на емоції, є більш ефективними в стресових ситуаціях, які неможливо змінити. Деякі з цих стратегій подолання є здоровими, наприклад, застосування навичок вирішення проблем; інші не є ні здоровими, ні нездоровими, наприклад, виконання деяких релігійних ритуалів; а деякі є нездоровими або дезадаптивними, наприклад, заперечення наявності стресової ситуації або втеча від неї за допомогою наркотиків [69].

Іншим критерієм, який використовувався для класифікації здібностей до подолання труднощів, є класифікація Міллера. Цей критерій схожий на попередній, але відрізняється відсутністю центральності об'єкта, на який він впливає. Цей тип подолання розрізняє стратегії уникнення, тобто стратегії, спрямовані на відволікання від думок про проблему, та стратегії вирішення проблеми. Останні спрямовані не тільки на те, щоб протистояти загрозі, а й на те, щоб уважно ставитися до інформації, пов'язаної з нею [45].

Пізніше Beehr та McGrath класифікували стилі подолання з урахуванням часового аспекту. Іншими словами, одна і та ж стратегія подолання може бути більш-менш ефективною залежно від того, коли вона застосовується.

Крім того, Beehr та McGrath виділяють п'ять моментів, в які можна вжити заходів для подолання труднощів [45]:

1. Профілактична підготовка. Проводиться до того, як відбудеться або може статися стресова подія. Наприклад, завчасна і постійна підготовка до іспиту.

2. Подолання превентивне, коли подія близька до того, щоб відбутися. Наприклад, підготовка до іспиту за день до нього.

3. Динамічне подолання під час події. Наприклад, використання техніки релаксації, щоб зменшити тривожність, викликану тестом.

4. Реактивне подолання після того, як подія сталася, наприклад, після поганої оцінки на іспиті зміна свого підходу до навчання.

5. Залишкове копіювання. Використовується після того як подія відбулася, щоб нейтралізувати довгострокові наслідки. Наприклад, після поганої оцінки за перше завдання у другому семестрі почати поглиблено вивчати предмет, щоб виправити ситуацію і позбутися поганого враження, яке було справлено на викладача.

Нарешті, однією з останніх класифікацій є копінг «проактивний» за Шварцером та Ноллом [67]. Цей тип стратегії подолання враховує як часовий аспект, так і якість реакції. Шварцер і Нолл проводять різницю між копінг-стратегією реактивної, тобто набором навичок, використовуваних після виникнення стресової ситуації, і копінг-стратегією проактивної, тобто здатністю запобігати стресовій ситуації і справлятися з нею. Прикладом такої стратегії може бути підготовка до завдання, яке ще не заплановано, але ми впевнені, що воно буде.

Е.В. Algorani та V. Gupta [23], окрім вище перелічених копінг-стратегій, виділяють в окрему групу також стиль подолання, орієнтований на сенс та соціальне подолання труднощів (пошук підтримки). Перший стиль подолання використовує когнітивні стратегії для обробки та осмислення ситуації. Як і емоційно орієнтований копінг, ця стратегія найкраще підходить, коли ситуація не піддається контролю [51]. Релігія, духовні переконання, уявлення про справедливість, цінності та екзистенційні цілі можуть впливати на схильність людини до копіngu, орієнтованого на сенс.

Коли людина шукає емоційної чи інструментальної підтримки у громади, вона застосовує соціальний стиль подолання або пошуку підтримки. Приклад: молода жінка, яка переживає складне розлучення, звертається за порадою до близької подруги, яка пережила схожу ситуацію і може проявити співчуття [59]. Соціальна підтримка має прямий вплив на зниження рівня стресу та покращення ефективного подолання, а також має «буферний вплив» на стрес. Наприклад, людина, яка зазнає стресу, може поговорити з другом, який може надати відчутну допомогу в подоланні стресу (прямий вплив), або який може змінити сприйняття одержувача стресової події, або який може посилити віру одержувача в те, що він або вона зможе впоратися зі стресовою подією (буферний ефект) [69].

Вибір копінг-стратегії залежить від кількості та якості ресурсів, доступних людині. Ці ресурси включають знання (наприклад, знання особливостей функціонування на робочому місці), навички (наприклад, аналітичні здібності), установки (наприклад, впевненість у своїй здатності виконувати певні дії), соціальні ресурси (люди, з якими людина може обмінюватися інформацією), фізичні ресурси (наприклад, здоров'я і витривалість), матеріальні ресурси (гроші) і громадські ресурси (політика і закони) [69].

Стратегії подолання можна розділити на дезадаптивні та адаптивні [80]. Дезадаптивні стратегії подолання включають поведінку, засновану на уникненні, яка в кінцевому підсумку не приносить користі людині в довгостроковій перспективі. Навпаки, адаптивні стратегії подолання стресу співвідносяться зі стресором і спрямовані на зменшення емоційного стресу.

Важливо зазначити, що стилі подолання, засновані на емоціях, проблемах, сенсах, соціальних зв'язках та уникненні, можуть бути як неадаптивними, так і неефективними, а також адаптивними та ефективними, залежно від результату [59].

Давайте розглянемо різні сценарії, коли ці механізми подолання використовуються нездоровим та здоровим способом.

Нездорове подолання – це механізм, який використовується для запобігання стресу; однак його результати згубні для людини.

Наступні механізми подолання вважаються неефективними і можуть посилити проблеми з психічним здоров'ям. Їх також можна назвати неефективними або неадаптивними стратегіями.

1. Нездорове емоційно-фокусоване подолання.

Зайнятість, яку можна визначити як постійну активну роботу, а не відпочинок, уникнення емоцій. Постійна зайнятість може заважати справлятися зі стресом і розглядатися як механізм уникнення. Крім цього, як зазначає Blake M. [27], не обговорювати емоції може бути небезпечною стратегією подолання. Придушення слід замінити прийняттям для більш ефективного подолання.

Токсичний позитив – це нездорова тенденція бачити у всьому лише добро і відкидати, або заперечувати стрес. Позитивний настрій зазвичай корисний, проте він може бути небезпечний, якщо заважає вам визнавати свої емоції [59].

2. Нездорове подолання, зосереджене на проблемі.

Надмірний аналіз проблеми і нездатність прийняти рішення можуть перешкодити ефективному подоланню стресу. Надмірні роздуми, або румінативні думки, – це, як правило, абстрактні, надмірно узагальнені та нав'язливі думки [38], які не сприяють покращенню ситуації.

3. Нездорове подолання, орієнтоване на сенс.

Зайві роздуми, як і надмірний аналіз, можуть привести до катастрофічних наслідків. Flaherty A. та інші [38] зазначають, що румінація може передбачати такі симптоми, як депресія, тривожні розлади, зловживання психоактивними речовинами, розлади харчової поведінки та посттравматичний стресовий розлад після травми. Замість цього краще використовувати рефлексивний підхід.

4. Нездорове соціальне подолання.

Ізоляція від друзів та родини може бути небезпечною стратегією подолання. Невеликий час для охолодження та роздумів є прийнятним; однак ізоляція може бути фактором ризику розвитку та регресу симптомів психічного розладу. На додачу виплиск емоцій може призвести до надмірного зосередження на проблемі. Більш того, висловлення критики не тій людині може викликати додаткові проблеми і погіршити їх [59].

5. Нездорове копінг-орієнтоване уникнення.

Nevill, R.E., & Havercamp, S.M. [60] вказують, що зловживання психоактивними речовинами, такими як алкоголь або наркотики, можна використовувати для уникнення стресової ситуації. Наслідки для здоров'я є руйнівними, і врешті-решт проблема залишається невирішеною.

Як зазначає Syed, I.U. [74], куріння також використовується для виходу з напруженої ситуації, однак це також шкідлива практика. Знову ж таки, проблема залишається невирішеною, як і у випадку з кожною із стратегій уникнення.

Заперечення та поведінкова відстороненість заважають впоратися зі стресором [60], що може погіршити ситуацію. Це також можна назвати «замітанням проблеми під килим».

Імпульсивні витрати – це необдумана трата грошей, яку деякі називають «Шопінг-терапією». Однак, якщо це раптове бажання купити щось повторюється часто, воно може завдати шкоди не тільки вашому гаманцю, але і Вашому основному джерелу стресу [72].

Переїдання – це практика вживання великої кількості їжі, що перевищує кількість споживаних калорій за день. Деяким це може принести полегшення та комфорт у важкі часи. Однак це має і негативні наслідки для здоров'я. На відміну від переїдання, але не менш шкідливо, деякі люди можуть недоїдати, що також використовується для регулювання або зменшення негативних емоцій, пов'язаних зі стресом [46].

Самопошкодження – це само-пошкодження, яке іноді використовується для емоційної регуляції. Люди, які практикують самопошкодження,

повідомляють про звільнення від негативних емоцій; однак цей метод неефективний для вирішення проблем і не приносить користі фізичному та психічному здоров'ю [59].

На відміну від нездорового подолання, здорові механізми подолання можуть ефективно пом'якшити характер та наслідки цих психологічних реакцій [43].

Ці методи, які також можна назвати ефективними або адаптивними стратегіями подолання, приносять користь людині і не призводять до руйнівних наслідків.

Вони включають, серед іншого, наступне:

1. Здорове емоційно-орієнтоване подолання труднощів.

- Когнітивний рефреймінг – це позитивна емоційна та / або когнітивна оцінка стресової ситуації. Цей метод особливо цінний для розвитку стійкості та адаптації до негараздів.

- Методи медитації та дихання заспокоюють розум, розслаблюють тіло і можуть змінити роботу мигдалин. Часто, зробивши крок назад, щоб зробити вдих і заспокоїти фізіологічні процеси, можна прийняти вірне рішення [59].

- Ведення щоденника може стати терапевтичною та рефлексивною практикою для людей, які стикаються з труднощами. Nückles M. з колегами [61] стверджують, що практикуючі повинні використовувати запис як спосіб розвитку ідей та перевірки поточного розуміння ситуації, а не як спосіб безпосереднього вирішення проблем.

- Позитивне мислення та прощення – це ефективні стратегії, які безпосередньо відповідають позитивній психології. Прощення – це адаптивна поведінка, при якій людина переосмислює проступок, тим самим сприяючи здоровому способу життя та психологічному благополуччю [33].

- Сміх часто називають найкращими ліками. Він може стати виходом для негативних емоцій і стимулювати фізіологічну систему, що знижує рівень гормонів стресу. Крім того, гумор знімає напругу і покращує настрій.

2. Здорове подолання труднощів, орієнтоване на вирішення проблем.

Zaman N.I., & Ali U. [82] вважають, що пошук альтернативного рішення є ефективним методом вирішення дилем. Цей процес включає збір повної інформації, планування та розробку ефективних рішень для вирішення проблеми. Цей метод також може бути реалізований за допомогою ведення щоденника.

3. Здорове подолання, орієнтоване на сенс.

Навчитися знаходити «Добро» в неприємній ситуації, подібно до позитивного мислення, може допомогти боротися з негативними наслідками для психічного здоров'я. Такий настрій особливо корисний в поєднанні з техніками усвідомленості. Цей метод особливо ефективний для людей з сильними релігійними переконаннями [59].

4. Здорове соціальне подолання.

Звернення за допомогою до консультанта або психотерапевта може бути корисною стратегією для отримання неупередженої точки зору. З розвитком технологій консультування та терапія стали ще більш доступними завдяки миттєвим повідомленням та відеочатам, які забезпечують анонімність та зручність. Навіть розмови з близьким другом або колегою може бути достатньо, щоб зняти стрес і зміцнити зв'язки. Довіра до когось не тільки дозволяє висловити свої емоції, що покращує самопочуття, але й зміцнює міжособистісну близькість [59].

5. Здорове подолання, орієнтоване на уникнення.

Контрольоване відволікання, або самовідтворення – це діяльність, яка використовується для того, щоб відволіктися від будь-якої ситуації [21]. Це може бути перегляд телевізора, прослуховування музики, шопінг або просто представлення себе в комфортному місці. Наприклад, можна спробувати уявити себе в приємному місці, нервово чекаючи початку презентації. Звичайно, рекомендується, щоб будь-яке відволікання було помірним.

Фізичні вправи – це не тільки можливість відволіктися від проблеми і зосередитися, а й незліченна безліч переваг для здоров'я. Popov, Sokić, & Stupar [63] зазначають, що існує зв'язок між регулярною фізичною

активністю, зниженням психологічного стресу та загальною позитивною нейробиологічною реакцією. Як і у випадку з іншими стратегіями подолання, важливо, щоб фізичні вправи не стали надмірними або компульсивними.

Гендерні відмінності в стратегіях подолання вивчали Фолкман та його колеги. Вони виявили, що жінки частіше вдаються до позитивної переоцінки, ніж чоловіки, а чоловіки частіше вдаються до самоконтролю, ніж жінки. Мелендес та його колеги [57] дійшли висновку, що чоловіки частіше, ніж жінки, використовують стратегії подолання, орієнтовані на вирішення проблем, а жінки – стратегії, орієнтовані на емоції. Фолкман та його колеги виявили, що старші чоловіки використовують більше пасивних стратегій подолання, ніж молоді чоловіки, тоді як жінки мають зворотну тенденцію. Мелендес та його колеги включили в своє дослідження три вікові групи дорослих (молоді, середнього віку та літні) і виявили деякі ефекти взаємодії віку і статі: з віком жінки все рідше вдаються до уникнення, все частіше зосереджуються на негативних аспектах своєї особистості і звертаються до релігії, в той час як у чоловіків спостерігається нелінійна тенденція [71].

У деяких сучасних дослідженнях було виявлено зв'язок між копінгом і соціально-економічним статусом, що визначається рівнем освіти і доходу людини. Нижчий соціально-економічний статус пов'язаний з більш інтенсивним і тривалим впливом стресу, що може знизити здатність людини справлятися з ним. Крім цього, він також пов'язаний із використанням менш ефективних стратегій подолання стресу та сприйняттям меншої кількості альтернатив подолання стресу [28; 41]. Досліджень про взаємозв'язок подолання та соціально-економічного статусу в дорослому житті недостатньо. У дослідженні Тернера і Марино дорослі з більш високим рівнем соціально-економічного статусу повідомляли про більш високий рівень ресурсів для подолання труднощів, таких, як соціальна підтримка [40].

Підводячи підсумок, можна сказати, що копінг-стратегії – це різноманітні методи, які люди використовують для подолання стресу і життєвих негараздів. Те, як людина справляється, визначається її

особистістю, минулим досвідом, культурними нормами і природою самої проблеми. Ефективність цих стратегій різна: одні сприяють адаптації та збереженню душевної рівноваги, тоді як інші можуть виявитися марними або навіть шкідливими, посилюючи проблеми і провокуючи психологічні розлади.

1.3. Теоретичне обґрунтування взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій

В сучасних психологічних дослідженнях активно вивчається вплив емоційного інтелекту на здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями [18]. В останні десятиліття спостерігається зростання дослідницького інтересу до даної теми. Дана тенденція обумовлена зростаючою частотою виникнення стресових і конфліктних ситуацій в житті індивідів [44]. Розуміння концепції емоційного інтелекту і методів подолання психологічного стресу є дуже важливим, оскільки обидва вони мають великий вплив на зростання і розвиток успішності особистості. Вперше цей взаємозв'язок було виявлено Salovey P. та Sluyter D., які вказали, що емоційний інтелект дозволяє людині розуміти свої почуття і емоції, що в свою чергу направляє її дії.

Sharma M.R., Kumar M.P. [70] зазначають, люди зі слабким емоційним інтелектом стикаються з низкою труднощів у подоланні стресових ситуацій. Цей факт підтверджується різними дослідженнями, які свідчать про тісний зв'язок між стресом та емоційним інтелектом. Неконтрольований стрес часто асоціюється з фізичними та психічними розладами, які в кінцевому підсумку призводять до психологічних проблем, включаючи конфлікти, агресивну поведінку та погану сумісність. Люди, які переживають стрес, не здатні використовувати адекватні позитивні методи та прийоми, необхідні для мінімізації негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я.

Ефективна реакція на стрес часто передбачає використання стратегій подолання, які розвивають важливі поведінкові моделі, які є досить сприятливими в таких ситуаціях [47]. Людина використовує кілька способів, щоб впоратися зі стресом в стані сильної напруги. Бар-Он [25] продемонстрував, що емоційний інтелект має значний вплив на здатність людини до позитивної соціальної взаємодії. Однак здатність справлятися в стресовій ситуації залежить від різних факторів, таких, як: емоційна компетентність, емпатія, самоконтроль, а також інтенсивність і тривалість впливу стрес-фактора серед людей.

Емоційний інтелект впливає, визначає вибір та використання відповідних стилів подолання, будь то адаптивні чи дезадаптивні стилі подолання [49]. У зв'язку з цим Лі та ін. [52] заявили, що емоційний інтелект може допомогти дослідникам передбачити стилі подолання, які люди будуть застосовувати в різних умовах. Як виявив Пробст, працівники з низьким емоційним інтелектом відчують більше негативних емоційних реакцій на невпевненість у роботі та використовуватимуть більше негативних стилів подолання порівняно з працівниками з високим рівнем емоційного інтелекту.

Шах і Тінгуджам [68] виявили, що емоційно розумні студенти коледжу часто використовують адаптивні стилі подолання, зокрема заплановане вирішення проблем. Також вони визначили, наприклад, копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, а Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton, та Osborne [65] виявили позитивну кореляцію між стилями подолання, спрямованими на вирішення проблем, та високим емоційним інтелектом. Ці автори стверджували, що адаптивні стилі подолання пов'язані не тільки з емоційною регуляцією, але і з самосвідомістю та соціальною обізнаністю. Компетенції емоційного інтелекту, такі, як емоційне розуміння та емоційна регуляція пов'язані з використанням адаптивних стилів подолання в несприятливих ситуаціях. Зокрема, було встановлено позитивний зв'язок між емоційною регуляцією та адаптивним подоланням в академічному середовищі [68].

Дослідження Бібі та ін. [26] та Дауні, Джонстона, Хансена, Бірні та Стау [34] також показали, що люди з високою здатністю контролювати емоції використовують переважно адаптивні та продуктивні стилі подолання. Навпаки, люди з поганими соціальними та емоційними навичками були залучені до неадаптивних стилів подолання, що призвело до непродуктивних результатів. Таким чином, емоційний інтелект може допомогти людям краще справлятися з життєвими труднощами, більш ефективно керувати своїми емоціями і контролювати їх, а також застосовувати адаптивні стилі подолання. Як заявили Saklofske D.H. та ін. [65], люди з високим емоційним інтелектом мають більшу здатність регулювати та керувати своїми емоціями та ставити цілі на майбутнє у несприятливій ситуації.

В інших дослідженнях Фабіо та Саклофське [36], Зайднер та ін. [84] показали, що люди, які вважали себе емоційно розумними, здатні справлятися з негативним досвідом та використовувати адаптивні копінг-стратегії. Аналогічно, Шнайдер, Лайонс і Хазон [66], Ягубі та ін. [79] виявили значну негативну кореляцію між емоційним інтелектом та використанням неадаптивних копінг-стратегій; отже, здається, що люди з низьким емоційним інтелектом будуть використовувати неадаптивні стратегії копіngu (наприклад, стиль уникнення).

Результати, отримані Веселим та ін. [78], підтверджують вищесказане, а саме: дорослі з високим емоційним інтелектом, здається, реагують більш позитивно та ефективно на складні ситуації, ніж люди з низьким емоційним інтелектом. Отримані дані свідчать про те, що високий емоційний інтелект спрямовуватиме та запобігатиме використанню людиною неадаптивних стилів подолання, а натомість вирішуватиме проблеми, коли проблеми переосмислюються, а люди приймають себе та інших [49]. Бібі та його колеги [26] виявили статистичну позитивну кореляцію між стилем вирішення проблем та високим рівнем емоційного інтелекту серед викладачів університетів Пакистану. Крім того, було виявлено, що низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний з такою копінг-стратегією як уникнення.

Аналогічно, Кулкарні та ін. [49], Шах і Тінгуджам [68] та Зайднер та ін. [84] виявили, що емоційно розумні люди будуть шукати соціальної підтримки, коли стикаються зі складними ситуаціями внаслідок високих соціальних навичок. Отже, емоційно розумний індивід має велику систему соціальної підтримки, яку він може використовувати під час несприятливого досвіду. Лі з колегами [52] також встановили, що люди з низьким емоційним інтелектом можуть рідше розвивати копінг-стратегії, необхідні в конфліктних ситуаціях.

Зейднер і Метьюз [83] вказали на важливість сприйнятої соціальної підтримки для людей з високим рівнем емоційного інтелекту. Таким чином, підтримуючі стосунки можуть допомогти розвинути емоційний інтелект, і особистості, які відчують підтримку з боку інших, стають щасливішими. Як зазначив Штейн [73], співробітники, які підтримують один одного, співпрацюють і налаштовані позитивно. Такі позитивні стосунки між колегами підвищують ефективність використання адаптивних копінг-стратегій та здатність справлятися зі складними ситуаціями.

У своєму дослідженні Руїс-Аранда з колегами [64] визначили, що учасники з високим емоційним інтелектом відчують високий рівень задоволеності життям, щастя та психологічного благополуччя. Більше того, здається, що люди, які усвідомлюють власні емоції та емоції інших людей і звертають увагу на ці емоції, успішно використовують ефективні копінг-стратегії та виходять із стресових ситуацій.

Стійкі люди розуміють свої емоції та здатні використовувати ефективні копінг-стратегії залежно від ситуації. Брінк заявив, що на подолання впливає емоційний інтелект людини і що існує ієрархія емоційних компетенцій, яка полегшує успішне подолання труднощів, включаючи посилене емоційне розуміння та розкриття інформації (наприклад, сприйняття, оцінка та вираження емоцій), збільшення використання соціальної підтримки (наприклад, розуміння та аналіз емоцій) і превентивної рефлексії (наприклад, емоційна регуляція). Шах і Тінгуджам [68] підкреслили, що при використанні

стилю подолання труднощів люди повинні усвідомлювати і розуміти власні емоції, оскільки цей стиль передбачає прямий вплив на стресор, як описано Амірханом, намагаючись вирішити проблему. Люди також потребують здатності виявляти як очевидні, так і ледь вловимі емоційні реакції оточуючих і управляти ними, оскільки такий стиль подолання може бути пов'язаний з тією чи іншою формою конфлікту або неприємності.

Ран і Чон провели ще одне дослідження, щоб вивчити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та навичками управління стресом на вибірці з 219 студентів-медиків в університеті Коньянг в Кореї. Результати показали, що емоційний інтелект позитивно корелює з двома ключовими факторами: навичками вирішення проблем та навичками, необхідними для отримання соціальної підтримки. Крім того, було виявлено, що ефективний контроль та емоційна ефективність допомагають студентам застосовувати ефективні стратегії подолання стресу. Згідно з дослідженням проведеним Fteiha M. та Awwad N., статистично значущих відмінностей у виборі копінг-стратегій та рівні емоційного інтелекту серед учасників залежно від статі та сімейного стану не виявлено [39].

Отже, емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю людини справлятися зі стресом. Люди стикаються з різними труднощами: визначенням і досягненням своїх цілей і потреб; досягненням особистої і соціальної гармонії; розвитком взаємодії з навколишнім середовищем. Необхідний безперервний процес узгодження особистісних характеристик людини із зовнішніми умовами. Таке узгодження досягається і підтримується за допомогою активації потенціалу людини до використання копінг-стратегій, за допомогою яких вона прагне створити баланс між собою і зовнішніми обставинами. Вона робить це, модулюючи зовнішні фактори, такі, як: мобілізація енергії, зміна цілей, прагнень і зміна самого навколишнього середовища [22].

Високий рівень емоційного інтелекту відіграє важливу роль і в професійній діяльності: він полегшує групові та міжособистісні

комунікаційні процеси, забезпечує ефективну саморегуляцію, стресостійкість, раціональне мислення, знижує вплив емоційних переживань на кінцевий результат роботи. Позитивні взаємини з колегами і керівництвом, а також здатність розпізнавати і знижувати негативні емоції партнерів по взаємодії допомагають у вирішенні професійних завдань, ефективному управлінні виробничими конфліктами і стимулюванні мотивації персоналу в організації [77]. Емоційний інтелект, таким чином, є важливим фактором ефективності діяльності як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Особи з середнім рівнем емоційного інтелекту володіють елементарними навичками самоусвідомлення та часткового самоконтролю емоцій. Згідно з результатами емпіричного дослідження, проведеного Пономаренко Т.І. та Дорошенко І.В. [17], у стресових ситуаціях вони демонструють певну стійкість, але часто потребують допомоги ззовні. Хоча вони здатні будувати соціальні зв'язки, їм може бути складно розпізнавати та задовольняти глибинні емоційні потреби інших. Їхні стратегії подолання труднощів (копінг-стратегії) включають як ефективні, так і неефективні методи.

Індивіди з низьким рівнем емоційного інтелекту недостатньо усвідомлюють, розуміють свої і чужі емоції, відповідно, вони не можуть використовувати цю інформацію для управління своїми думками і діями. Також для людей з низьким рівнем емоційного інтелекту характерні слабкі навички емоційної підтримки партнерів по спілкуванню, нездатність в загострених ситуаціях тримати під контролем власну поведінку. Такі особистості зазнають труднощів з адаптацією до нових умов, подоланням важких ситуацій і протистоянням тиску зовнішнього середовища [17].

Розглянемо взаємозв'язок різних моделей емоційного інтелекту зі здатністю справлятися зі стресом. У моделі Майєра, Саловея та Карузо були виділені такі ключові компоненти емоційного інтелекту: сприйняття та розуміння емоцій; керування емоціями; використання емоцій для вирішення

проблем. Усвідомлення своїх емоцій та управління ними допомагають зменшити вплив стресу, адаптуючи реакцію на негативні події за допомогою конструктивних підходів до вирішення проблем [81].

Модель емоційного інтелекту Гоулмана [42] виділяє такі ключові компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість; саморегуляція; мотивація; емпатія; соціальні навички. Передбачається, що саморегуляція допомагає контролювати реакцію на стрес, у той час як емпатія і соціальні навички забезпечують отримання соціальної підтримки в стресових ситуаціях.

Модель емоційного інтелекту Бар-Она [25] пропонує такі основні компоненти: внутрішньо-особистісні навички (емоційна самосвідомість, самоповага); навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна відповідальність); стійкість до стресу. Стресостійкість є центральним елементом моделі, яка включає в себе контроль над імпульсами і адаптацію, що знижує негативний вплив стресових ситуацій.

Взаємозв'язок між різними моделями емоційного інтелекту та копінг-стратегіями міг б бути розширений. Зокрема, було б корисно пов'язати те, як різні компоненти емоційного інтелекту сприяють використанню конкретних стратегій копіngu. Наприклад, акцент моделі Майєра, Саловея, Карузо на регулюванні емоцій може співвідноситися з вирішенням проблем, орієнтованих на подолання (наприклад, планування), тоді як модель Гоулмана з її акцентом на соціальні навички може передбачати пошук соціальної підтримки. Аналогічним чином, компонент стійкості Бар-Она до стресу може пояснити більш низькі тенденції до уникнення. Майбутні дослідження могли б глибше вивчити ці зв'язки.

Однак навіть високі рівні емоційного інтелекту не завжди гарантують стійкість до стресу. Дослідники стверджують, що ефективність емоційного інтелекту залежить від контексту та соціальних умов. Наприклад, деякі стресори, які мають високий рівень інтенсивності або тривалості, можуть залишатися проблемою для людей з будь-яким рівнем розвитку емоційного

інтелекту, незалежно від того, наскільки добре вони можуть регулювати свої емоції [81].

На думку Erozkan A. [35], люди з високорозвиненим емоційним інтелектом мають більш складні копінг-стратегії, що призводить до поліпшення психологічного здоров'я. Наприклад, люди, які мають високий емоційний інтелект, схильні вважати стресори менш загрозливими, використовувати більш активні та менш пасивні стратегії подолання. Емоційно розумні люди, як правило, оптимістичні, гнучкі, реалістичні, успішно вирішують соціальні проблеми та справляються зі стресом, не втрачаючи контролю. Вони краще здатні ідентифікувати та описувати емоції в собі та в інших, можуть керувати станами емоційного збудження, а також можуть використовувати свої почуття та емоції в адаптивному стилі. Індивіди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту здатні критично аналізувати стресові ситуації, і це призводить до їх позитивного аналізу. З іншого боку, дорослі з слаборозвиненим емоційним інтелектом схильні розглядати стресові ситуації як джерела катастроф і робити з них негативні висновки.

Як зазначає Дерев'янка С.П. [5], реакція на стрес залежить від особистого сприйняття ситуації. Одна й та ж подія може бути розцінена як небезпека або як виклик. Негативні наслідки стресу виникають, коли людина бачить в ситуації загрозу. Якщо ж вона сприймає її як можливість для розвитку, то й реагує відповідно. На те, як людина оцінює стресову ситуацію, впливає її впевненість у власних силах та ресурсах, які вона може використати для подолання труднощів. Ці ресурси формуються на основі минулого досвіду, знань, навичок та самооцінки.

Копінг-ресурси – це особистісні та соціальні чинники, що забезпечують успішну адаптацію до стресу. Теоретичні та емпіричні дані вказують на те, що подолання стресу відбувається за допомогою індивідуальних копінг-стратегій, які базуються на досвіді та психологічних ресурсах особистості

(копінг-ресурсах). Копінг-поведінка є результатом застосування копінг-стратегій, що спираються на копінг-ресурси [9].

Психоемоційні копінг-стратегії включають в себе здатність до адекватного емоційного вираження та розпізнавання емоційних станів у себе та інших. Ключову роль відіграє емпатія, що поєднує в собі афективний (співпереживання) та когнітивний (прийняття іншої перспективи) компоненти. Це дозволяє більш об'єктивно аналізувати проблемні ситуації та генерувати різноманітні рішення. Емоційний інтелект, таким чином, є важливим ресурсом для адаптивної копінг-поведінки. Його дефіцит може призвести до виснаження психоемоційних ресурсів, підвищуючи ризик розвитку синдрому хронічної втоми, емоційного вигорання та психосоматичних розладів.

Як вказує в своїй роботі Кас'янова С.Б. [9], з одного боку, люди з високим емоційним інтелектом можуть завчасно розпізнавати та уникати стресових ситуацій. З іншого боку, для успішної адаптації важливо активно протистояти труднощам, а не уникати їх. Пасивність може підірвати самооцінку та завадити розвитку навичок подолання проблем. Тому емоційно розвинені особистості, ймовірно, швидше навчаються ефективно адаптуватися, на відміну від тих, хто має низький емоційний інтелект і схильний до деструктивних способів боротьби з проблемами.

Зв'язок між емоційним інтелектом та способами подолання труднощів (копінг-стратегіями) до того ж пов'язаний з емоційною регуляцією. Це допомагає людям швидше оговтуватися від негативних переживань, наприклад, відволікаючись на приємні заняття. Крім того, люди з розвиненим емоційним інтелектом, як правило, спокійніше реагують на ситуації, які не можуть контролювати, розуміючи вплив зовнішніх факторів, на які вони не можуть вплинути [9].

Проаналізувавши наукову літературу з даної проблеми, можна зробити висновок, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту

використовуватимуть адаптивні копінг-стратегії, тоді як ті, хто має низький емоційний інтелект, застосовуватимуть неадаптивні.

Висновок до розділу 1

Емоційний інтелект визначається як набір компетенцій, що дозволяють індивіду ідентифікувати, осягати і регулювати емоційні стани. Це відноситься як до власних переживань, так і до емоцій, які сприймаються від інших. Усі моделі емоційного інтелекту базуються на здатності людини ефективно розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Моделі здібностей зосереджуються на взаємодії емоцій та мислення. Підхід, заснований на рисах характеру, розглядає емоційний інтелект як схильність, наприклад, як рису характеру або віру у власні сили. Змішані моделі, окрім ідентифікації та розуміння емоцій, охоплюють ширший спектр особистісних рис, таких, як мотивація, усвідомлення та соціальні навички. Диспозиційна (К.В. Петрідес, Е. Фернхем), інформаційно-перероблювана (Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига) та потокова (Т. Бредбері та Дж. Гривз) моделі розглядають емоційний інтелект як співвідношення внутрішніх емоційних та інтелектуальних компонентів, диспозиційних аспектів вияву, інформаційного обміну між раціональним та емоційним, та їх об'єднання. Емоційний інтелект аналізується як комплекс когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних здібностей. Когнітивні аспекти представлені моделями Майєра, Саловея, Карузо. Емоційні здібності, зокрема усвідомлення, розпізнавання та управління емоціями, є ключовими для моделі Гоулмана. Адаптаційні здібності пов'язані з концепцією Бар-Она. Рівні емоційного інтелекту були описані за моделлю Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги.

Копінг-стратегії – це різноманітні методи, які люди використовують для подолання стресу і життєвих негараздів. Те, як людина справляється, визначається її особистістю, минулим досвідом, культурними нормами і

природою самої проблеми. Узагальнюючи можна виокремити такі різновиди копінг-стратегій: спрямовані на вирішення проблем, емоційно-орієнтовані (Лазарус, Фолкман), уникнення (Міллер), орієнтовані на сенс, соціальне подолання (E.V. Algorani, V. Gupta). Шварцер і Нолл виділяють реактивні та проактивні стратегії. Крім цього, науковці визначають адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії.

З огляду наукової літератури можна зробити висновок, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту використовуватимуть адаптивні копінг-стратегії, тоді як ті, хто має низький емоційний інтелект, застосовуватимуть неадаптивні.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні та, як результат, описі характеру зв'язку між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у дорослому віці. На основі цього ми сформулювали такі завдання:

1. Підбір методик для вимірювання рівня емоційного інтелекту та характерних копінг-стратегій дорослих.
2. Проведення емпіричного дослідження.
3. Виявлення характеру зв'язку між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у дорослому віці.

Вибірка емпіричного дослідження складається з 36 дорослих людей віком від 19 до 55 років, включаючи 26 респондентів жіночої статі та 10 чоловічої. База проведення дослідження – НУ «Запорізька політехніка». Збір даних відбувався у дистанційному режимі за допомогою Google Forms та мережі Інтернет.

Для реалізації визначених завдань застосовувалися такі методи: тестування, якісний і кількісний аналіз отриманих результатів, коефіцієнт рангової кореляції тау-в Кендалла, U-критерій Манна-Уїтні. Розрахунки були проведені за допомогою програми SPSS. Відповідно до цілей і завдань емпіричного дослідження були обрані такі методики:

1. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл).
2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан).
3. Тест Basic Ph.
4. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Наведемо опис методик, що лягли в основу дослідження.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла призначена для визначення рівня розуміння та вправності людини в ідентифікації, як власних емоційних проявів, так й інших. Крім цього, вимірюється здатність особистості керувати власними емоціями через прийняття певних, відповідних до ситуації, рішень.

Опитувальник складається із 30 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою від -3 до +3, де: -3 бали – повністю не згоден; -2 бали – переважно не згоден; -1 бал – частково не згоден; +1 бал – частково згоден; +2 бали – переважно згоден; +3 бали – повністю згоден.

Загальний отриманий бал респондента за даною методикою вказує на загальний рівень емоційного інтелекту. Всі відповіді додаються із урахуванням знака, який стоїть поруч із цифрою, тобто плюс або мінус. Результат 70 і більше вказує на високий рівень розвитку емоційного інтелекту, 40-69 балів – середній, а 39 і нижче на низький.

30 тверджень, що використовуються в опитуванні, охоплюють 5 різних шкал, кожна з яких представлена шістьма питаннями. Для кожної шкали окремо визначається сукупний показник. Бали 14 і вище вказують на високий рівень емоційного інтелекту в даному аспекті, бали 8-13 – на середній, а бали 7 і нижче – на низький. Отже, чим вищу кількість балів набрала людина під час проходження тестування, то тим вищий в неї рівень емоційного інтелекту за заданим параметром.

Таким чином, для детального аналізу та розуміння результатів використовується система з п'яти шкал:

1. Емоційна обізнаність. Цей параметр означає здатність розуміти, ідентифікувати свої емоції та їх причини. Тобто, людина, яка отримала високий бал за цією шкалою детально розуміє, що відбувається в її внутрішньому світі, а саме емоційному стані. В той час, як індивіду із низькими показниками буде складно розуміти, що саме він відчуває та чому. При середньому рівні буде розуміти, не достатньо чітко та детально

розуміння, проте, у більшості випадків особистість вже зможе описати в загальних рисах свої емоційні переживання.

2. Управління своїми емоціями. Мається на увазі здатність керувати, впливати на власні емоції, а особливо їх прояв, наприклад, приховати, проявити екологічно для того, щоб уникнути негативних наслідків, які можуть бути через неконтрольований вилив емоцій. Тобто, вміти проявляти гнучкість і розуміти, коли і як саме є доречним прояв власних почуттів. Це також означає, що людина, яка має високий рівень розвитку даної здібності може заспокоювати себе самотійно. Особа з низьким рівнем навпаки, буде відзначатися високою імпульсивністю, нестримністю та емоційністю, що може призводити до недоречних ситуацій та навіть негативних наслідків, про які вона буде жалкувати потім.

3. Самомотивація. Ця шкала вимірює спроможність індивіда мотивувати себе для виконання певних обов'язків, складних справ або навіть просто задля досягнення власної ж мети. Таким чином, людина з високим показником за даною ознакою вміє свідомо викликати у себе емоції, необхідні для ефективної діяльності. В той час, як індивід із низькими балами за заданим критерієм буде робити справи з легкістю тільки такі, які приносять особисте задоволення, а на необхідне, але нудне або не цікаво не буде вистачати витримки або сил. Звичайно, така людина може вольовим зусиллям примусити себе щось виконати, але це буде викликати неприємні емоції та бажання швидше вже закінчити та повернутися до улюблених справ.

4. Емпатія. Мається на увазі, розуміння інших людей, їх емоцій, переживань. Крім цього, вміння підтримати та допомогти пережити ці стани. На додачу співчутливість до переживань іншого. Людина з високим рівнем емпатії дуже швидко розуміє, спостерігаючи за невербальними та вербальними засобами спілкування, що відчуває в даний момент її співрозмовник насправді. Також, вміє підібрати правильні слова, щоб підтримати. Ця властивість допомагає вибудовувати якісну комунікацію між

людьми. Тому індивіди з слаборозвиненою емпатією часто можуть не розуміти власного співрозмовника, через що вести себе не відповідно його емоційним переживанням, що призведе до непорозумінь або не дуже приємних ситуацій.

5. Керування емоціями інших людей. Тобто, людина з високими показниками за даною шкалою вміє впливати на емоційний стан співрозмовника, задля підтримки бесіди або досягнення певної мети. Наприклад, може заспокоїти або розвеселити людину, щоб створити сприятливу атмосферу для міжособистісної взаємодії. І навпаки, особи в яких ця навичка є недорозвиненою відчують труднощі, коли розуміють, що емоційний стан партнера змінився. Вони не розуміють, як саме підтримати людину, привернути до себе. Через це такі особистості можуть відчувати дискомфорт від таких ситуацій, адже відчують себе безглуздо та безпорадно, віддаляючи партнера від себе своєю поведінковою байдужістю.

Після обробки результатів рекомендується зосередити увагу на показниках з найнижчими значеннями. Робота над цими аспектами допоможе уникнути труднощів у взаєминах та покращити взаємодію з оточуючими.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан) призначена для визначення основних копінг-стратегій, які людина використовує у житті та стресових ситуаціях. Це хороший інструмент для дослідження саме базових стратегій копінг-поведінки.

Опитувальник складається із 33 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою, яка виражає ступінь згоди, від 1 до 3, де: 1 бал – не згоден; 2 бали – згоден; 3 бали – повністю згоден. Перед проходженням тестування респонденту пропонується пригадати стресову подію, яка відбулась з ним за останній рік і, як саме він себе повів у даній ситуації. Потім, відштовхуючись від спогадів, він заповнює опитувальник.

33 твердження, що використовуються в опитуванні, охоплюють 3 різні шкали, кожна з яких представлена одинадцятьма питаннями. Для кожної шкали окремо визначається сукупний показник. Чим вищу кількість балів

набрала людина під час проходження тестування, то тим більш виразно їй притаманна копінг-стратегія за заданим параметром.

Таким чином, для детального аналізу та розуміння результатів використовується система з трьох шкал:

1. Стратегія вирішення проблем. Мається на увазі, що людина, у якої високий показник за даною ознакою, а це 31 бал і вище, активно намагається вирішити скрутну ситуацію, знайти оптимальний вихід з неї, залучаючи всі можливі ресурси, як внутрішні, так і зовнішні. Середній показник (22-30 балів) вказує на те, що дана поведінкова стратегія є розвиненою на достатньому рівні та використовується в залежності від ситуації, з урахуванням всіх факторів. Низький показник (17-21 бал) може означати певну пасивність індивіда при зіткненні з труднощами, надання переваги іншій стратегії копінг-поведінки. Дуже низький бал (16 і нижче) вже говорить про надмірну пасивність та на те, що дана копінг-стратегія зовсім не притаманна досліджуваному.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки. Тобто, людина з високими показниками за даною шкалою (29 балів і вище) поводить себе у стресовій ситуації також, як і у минулому варіанті, активно, але ця активність виливається не у рішення проблеми, а у зверненні до соціуму за підтримкою, порадою та допомогою. Така стратегія може бути корисною у ситуації, коли дійсно неможливо впоратися самотужки. Середній показник (19-28 балів) вказує на те, що дана поведінкова стратегія є розвиненою на достатньому рівні та використовується в залежності від ситуації, з урахуванням всіх факторів. Низький показник (14-18 балів) може означати, що індивід не схильний звертатися за допомогою до інших, жалітися та розповідати оточуючим про свої труднощі. Проте, все-таки, може звернутися до даної копінг-стратегії при крайній необхідності. Дуже низький бал (13 і нижче) вже вказує на надмірну пасивність у соціальній сфері при вирішенні стресових ситуацій. Тобто, така людина тримає все в собі, не звертається за допомогою

або підтримкою навіть тоді, коли це вкрай необхідно, що імовірно призводить до поганих наслідків.

3. Стратегія уникнення. Мається на увазі, що людина, у якої високий показник за даною ознакою, а це 27 балів і вище, усіляко намагається відгородити себе від проблеми, уникнути зв'язку із травматичною подією. Це може вилитися навіть у хворобу, залежність, суїцид. Тобто, така особистість намагається піти від складних рішень та стресу у світ ілюзій та миттєвих задоволень, десь туди, де буде все добре. Можливо, сподівається, що все вирішиться само собою. Дана копінг-стратегія, при постійному її використанні, імовірно сформує дезадаптивну поведінку. Це буде заважати нормальному функціонуванню, адже, життя ставиться немов на паузу і всі дії направлені на втечу від жахливої реальності та відпочинок. Таким чином, невирішені проблеми тільки нагромаджуються, що призводить до ще більшого стресу на вирішення якого у людини вже немає сил. Не будемо забувати й про те, що дана копінг-стратегія має і позитивну сторону. Наприклад, вона спрямована на зниження дистресу. Також може бути ефективною в залежності від конкретної ситуації. Проте зловживання даною стратегією копінг-поведінки вказує на низький рівень розвитку особистості та копінг-ресурсів, як особистісних, так і зовнішніх, що знаходяться в навколишньому середовищі. Крім цього, це може вказувати на недостатній розвиток навичок активного вирішення життєвих труднощів. Це вже потрібно коригувати, щоб навчити людину ефективно справлятися зі стресом у своєму житті. Середній показник (24-26 балів) вказує на те, що дана поведінкова стратегія є розвиненою на достатньому рівні та використовується в залежності від ситуації, з урахуванням всіх факторів. Низький показник (16-23 бали) може означати, що індивід надає перевагу більш активним стратегіям копіngu. Тобто, намагається все ж таки вирішити існуючу проблему або самотужки, або за допомогою інших осіб. Дуже низький бал (15 і нижче) вже говорить про те, що індивіду взагалі не притаманна дана копінг-стратегія.

Після обробки результатів рекомендується зосередити увагу на показниках з найнижчими значеннями за шкалами «Стратегія вирішення проблем» та «Стратегія пошуку соціальної підтримки», та найвищими значеннями за шкалою «Стратегія уникнення». Робота над цими аспектами допоможе уникнути вибору дезадаптивних копінг-стратегій у майбутньому.

Тест Basic Ph призначений для визначення домінуючих копінг-стратегій, які людина використовує у житті та стресових ситуаціях. Він був створений професором Мулі Лаад та доктором Хаїм Омер в Ізраїлі.

Опитувальник складається із 36 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою, яка виражає ступінь частоти використання даної поведінки у стресовій ситуації, від 0 до 6, де: 0 балів – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією; 1 бал – рідко користуюся; 2 бали – іноді; 3 бали – періодично; 4 бали – часто; 5 балів – майже завжди; 6 балів – завжди. Перед проходженням тестування респонденту пропонується подумати, як він себе зазвичай поводить у ситуації стресу, що йому допомагає, а що ні. Потім, відштовхуючись від спогадів, він заповнює опитувальник.

36 тверджень, що використовуються в опитуванні, охоплюють 6 різних шкал, кожна з яких представлена шістьма питаннями. Для кожної шкали окремо визначається сукупний показник. Чим вищу кількість балів набрала людина під час проходження тестування, то тим більш виразно їй притаманна копінг-стратегія за заданим параметром.

Таким чином, для детального аналізу та розуміння результатів використовується система з шести шкал:

1. Віра. Мається на увазі, що людина, якій притаманна ця стратегія, при зіткненні зі стресовою подією спирається на віру та особистісні духовні переконання. Це може бути релігія або певна філософія. Така особистість просто приймає будь-яку проблему, як доленосну і вірить, що справиться власними силами або за допомогою вищих сил, що все в житті робиться не дарма і у всьому є свій сенс. Такий погляд на життя полегшує прийняття

травматичної події, як потрібної, важливої для себе, такої, що являє собою певний урок, випробування, через яке відбувається духовне зростання. Як не дивно, але навіть проста віра у те, що все неодмінно закінчиться добре і не є даремним, може стати цінним ресурсом при переживанні кризи.

2. Емоції. Ця стратегія пропонує нам активне вираження власних внутрішніх переживань, як прямо, так і опосередковано, наприклад, через творчість. Дана копінг-стратегія допомагає виплеснути негативні емоції назовні, не тримаючи все в собі. Тобто, таким чином людина звільняється від гнітючих емоцій, через що відчуває полегшення, покращення емоційного стану та відновлення сил для подальшої боротьби із проблемою.

3. Спілкування. Мається на увазі, що індивід, у якого дана стратегія подолання є домінуючою, заглиблюється у спілкування з іншими для отримання підтримки та відчуття власної приналежності до спільноти. Тобто, таким людям вкрай важливо при зіткненні зі стресовою подією бути включеним у соціальну взаємодію. Це може бути не тільки отримання підтримки від інших, а й навпаки, допомога, спільна робота або просто приємне проведення часу. Таким особистостям просто важливо бути з кимось, не залишатися на одинці, адже, це надає їм сил і ресурсу для нормального функціонування. Вони так відчувають себе живими та важливими.

4. Уява. Ця стратегія пропонує нам активне фантазування, як спосіб втекти від неприємної реальності у світ ілюзій. Людина, у якої дана копінг-стратегія є домінуючою, занурюється у спогади приємних подій минулого, мрії про прекрасне майбутнє, навіть може вдатися до творчості. Це все допомагає знизити рівень дистресу та набратися ресурсу. Фантазування може наштовхнути на продукування нестандартного, креативного вирішення проблеми, що буде вже корисним фактором. Проте, зловживати цією стратегією також не варто, адже можна й загубитися у солодкому світі ілюзій, зовсім втративши зв'язок із реальністю.

5. Когніції (розум, пізнання). Мається на увазі, що людина, у якої дана копінг-стратегія є домінуючою, схильна до раціонального обдумування ситуації, що склалася. Такий індивід продумає безліч варіантів рішень, орієнтується у проблемному питанні, перш ніж прийняти конкретне рішення. До цієї стратегії тяжіють помірковані, розсудливі люди, які не поспішають з діями. Вони спочатку зберуть всю необхідну інформацію, подивляться на проблему з різних боків, обдумають декілька варіантів поведінки в скрутній ситуації, складуть план. Тільки після цього вже будуть діяти. Така ретельна підготовка надає людині впевненості і сил при подоланні труднощів, адже, чого хвилюватися, коли вже все детально обдумав, склав план. Таким чином, особистість немов захищає себе від можливих ризиків і невдач, намагаючись прорахувати все наперед. Тобто, для використання даної стратегії подолання використовується логічне і критичне мислення. Можна сказати, що людина у себе в голові все аналізує, веде внутрішній діалог, за допомогою чого приходиться до якогось оптимального рішення.

6. Фізична активність. Ця стратегія являє собою використання будь-якої фізичної активності, а також медитації, різноманітних технік релаксації, для підтримки себе у сприятливому стані для подолання життєвих труднощів. Це може бути гарним ресурсом та заряджати енергією, хоч одразу і здається, що такі справи навпаки потребують сил. Проте, помірна фізична активність відновлює тіло та покращує самопочуття, що є безумовно корисним завжди. Турбота про тіло особливо важлива в ситуації стресу, коли воно знаходиться в напрузі і не може розслабитися самостійно. Йому потрібно допомогти скинути надмірний емоційний вантаж. Таким чином, турбота про тіло, акцент на тілесних відчуттях, заняття фізичною активністю, релаксаційними техніками допомагають вивільнити негативні емоції, спричинені стресом, що позитивно впливає на самопочуття індивіда та наповнює ресурсом.

Після обробки результатів рекомендується зосередити увагу на показниках з найнижчими та найвищими значеннями. Найбільша кількість

балів вказує на домінуючу стратегію, тоді як найменша – на невластиву досліджуваному. Часто домінуючих копінг-стратегій є декілька. Робота над недостатньо розвинутими допоможе надати доступ до нових ресурсів та уникнути труднощів при подоланні стресу. Дана методика допоможе визначити слабкі і сильні сторони особистості, зрозуміти над чим саме треба ще працювати.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначений для виявлення домінуючих копінг-стратегій, які людина використовує у житті та стресових ситуаціях.

Опитувальник складається із 50 тверджень, кожне з яких пропонується оцінити за шкалою, яка виражає ступінь частоти використання даної поведінки у стресовій ситуації, від 0 до 3, де: 0 балів – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією; 1 бал – рідко користуюся; 2 бали – іноді; 3 бали – часто. Перед проходженням тестування респонденту пропонується подумати, як він себе зазвичай поводить у ситуації стресу, що йому допомагає, а що ні. Потім, відштовхуючись від спогадів, він заповнює опитувальник.

50 тверджень, що використовуються в опитуванні, охоплюють 8 різних шкал. Для кожної шкали окремо підраховується результат. Для цього потрібно спочатку вирахувати суму балів, яку набрала дана шкала. Після цього поділити її на максимальне значення, яке може набрати випробуваний. Потім помножити на сто. Отже, таким чином ми переводимо у відсоток наш результат. Якщо респондент набрав менше ніж 40%, то це вказує на те, що він рідко використовує запропоновану копінг-стратегію. Проміжний результат – 40-60% означає помірне використання даної стратегії копінгу. Показник вище ніж 60% вказує на те, що досліджуваний надає перевагу цій стратегії поведінки у житті. Таким чином, чим вищу кількість балів набрала людина під час проходження тестування, то тим більш виразно їй притаманна копінг-стратегія за заданим параметром.

Таким чином, для детального аналізу та розуміння результатів використовується система з восьми шкал:

1. Конфронтація. Цій стратегії притаманна імпульсивність, ризикованість, ворожість та навіть потенційна конфліктність. Людина, яка віддає перевагу даній копінг-стратегії, намагається активно протистояти стресору, агресивно відстоюючи власні інтереси. Проте, емоції затуманюють когнітивні здібності, через що виникає складність планування, раціонального мислення, прогнозування наслідків своїх дій та оточуючих людей. Таким чином, поведінка стає імпульсивною, нецілеспрямованою та характеризується неадекватною впертістю. Отже, дана стратегія є неадаптивною, адже, така людина може через таку поведінку з усіма розсваритися та наробити дурниць. Вона діє за покликом емоцій, проявляючи агресію та не може включити раціональне мислення для адекватного вирішення ситуації. Якщо дана копінг-стратегія використовується помірно, то це вже має позитивні сторони, такі як, енергійність, вміння відстоювати власні інтереси та вступати до активного протистояння, якщо це необхідно. Завдяки цьому індивіду буде легше справлятися з труднощами.

2. Дистанціювання. Мається на увазі, що індивід, якому притаманна дана стратегія, намагається усіляко відволіктися від стресової ситуації, знизити її значущість. Він, немов, у думках віддаляється від неприємностей, шуткує, знецінює, раціоналізує. Це допомагає знизити яскравість негативних емоцій, викликаних проблемою. Проте, дана копінг-стратегія може гальмувати в тих випадках, коли стресова ситуація насправді вирішувана, а людина дистанціюється, намагається відволіктись і забиває на неї. Це, звісно, тільки загострить проблему і призведе до негативних наслідків. З іншого боку, коли стресова ситуація дійсно неконтрольована та не залежить від даного індивіда напряду, то ця копінг-стратегія є адаптивною. Адже, таким чином, допоможе знизити інтенсивність переживань.

3. Самоконтроль. Ця стратегія подолання являє собою цілеспрямований контроль та придушення емоцій, викликаних стресовою ситуацією. Людина,

яка надає перевагу цій копінг-стратегії, намагається мінімізувати вплив емоцій, що бушують усередині, на раціональне мислення та вчинки. Тобто, старається бути стриманою, холодною, розсудливою, адекватно оцінювати ситуацію та вести себе відповідно до неї з точним прорахунком. Часто це може набувати надмірного прояву, призводячи до сильної замкнутості та бажання приховувати всі свої почуття, які пов'язані з неприємною ситуацією. Як результат, така людина надто вимоглива до себе та боїться відкритися іншим. Якщо дана копінг-стратегія використовується помірно, то це вже краще, адже, вона має і позитивні сторони, такі як, раціональний підхід до вирішення проблем. Як наслідок, індивід може уникнути імпульсивних вчинків.

4. Пошук соціальної підтримки. Мається на увазі, що людина, якій притаманна дана стратегія подолання, звертається за допомогою до інших, від яких очікує або емоційну підтримку, або інформаційну, або дієву. Тобто, проблеми вирішуються за допомогою залучення сторонніх осіб. Вони можуть надати якусь пораду або рекомендацію, поділитися власним досвідом. Навіть просто вислухати та поспівчувати – може допомогти відновитися людині після потрясінь. На додачу оточуючі можуть допомогти і конкретними діями, що неодмінно певним чином вплине на розвиток подій. Проте, тут є недолік в тому, що такий індивід може бути занадто залежним від інших та, таким чином, перекладати на них відповідальність за власне життя. Це може спричинити формування завищених очікувань, які потім можуть не виправдатися. Якщо дана копінг-стратегія використовується помірно, то це вже краще, адже, вона має і позитивні сторони, такі як, можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення стресових подій, нормалізації власного емоційного стану.

5. Прийняття відповідальності. Якщо ця копінг-стратегія дуже сильно притаманна досліджуваному, то це означає, що він розуміє свою причетність до стресової ситуації та готовий прийняти на себе відповідальність за її рішення. Проте, це також може вилитися у самокритику, звинувачення себе

та особистісне невдоволення. Необґрунтована самокритика, перебільшення власної ролі у проблемі та взяття надмірної відповідальності на свої плечі – може навіть призвести до депресивних думок. Проте, якщо дана копінг-стратегія характерна помірним чином, то це вже вказує на позитивні сторони. Наприклад, готовність до адекватного аналізу власної поведінки, шукати причини проблемних питань не тільки в інших людях або зовнішніх обставинах, а й у собі. Таким чином, прийняття на себе адекватної відповідальності за подію, що сталася та подальший її розвиток – це нормально та є адаптивним, адже, сприяє врегулюванню неприємної ситуації та особистісному зростанню.

б. Втеча-уникнення. Є дезадаптивною стратегією на довгій дистанції. Люди, яким притаманна втеча, намагаються уникнути проблему всілякими способами, вдаючись до фантазування, відволікання, заперечення взагалі її наявності. Таким чином, проблема не вирішується, а залишається, немов, непоміченою, відкладеною у далеку шухлядку. Може очікуватися, що все вирішиться само собою. Якщо це не стається, то людина все більше намагається втекти від цього, навіть вдаючись до переїдання, зловживання алкоголем, сну. Це все робиться для того, щоб мінімізувати емоційну напругу, проте, має лише короткостроковий ефект. Тобто, індивід намагається знизити внутрішню напругу, через що ухиляється від прямого вирішення проблем. Як наслідок, ситуація загострюється, стає ще напруженішою, а він бачачи це лякається ще більше і знову відчуває потребу в відпочинку, занятті якоюсь іншою діяльністю. Таким чином, людина знаходиться в напрузі і сама вже не знає, як вибратися з цього порочного кола, адже, напруга стає все більшою, а сил так і не має для її вирішення. Якщо дана копінг-стратегія помірно притаманна особистості, то це означає, що вона може вдатися до уникнення для зниження напруги, для відновлення та черпання сил, для боротьби згодом. Часто знаходиться в межовому стані, але балансує за рахунок використання інших, більш адаптивних стратегій

подолання, адже, стратегія втечі-уникнення корисна тільки на короткій дистанції.

7. Планування рішення проблеми. Є адаптивною стратегією копінгу. Характеризується наявністю цілеспрямованого аналізу, раціонального осмислення проблеми з усіх сторін. Прораховуються всі можливі варіанти поведінки, розробляється певна стратегія та детальний план. Тобто, людина все довго та ретельно обмірковує, розкладає по поличкам, а вже потім діє, коли має чітку стратегію та план. Також, на вибір рішення зазвичай впливає минулий досвід особистості, наявність певних ресурсів, які можна задіяти.

8. Позитивна переоцінка. Тут вже стресова ситуація розглядається як можливість особистісного зростання. Включається філософське та релігійне мислення, винесення повчальних уроків. Позитивне осмислення проблеми та надання їй сенсу є корисним, адже людина відчуває, що все було не дарма, що їй це було потрібно для чогось. Такі дії допомагають знизити негативні емоції від наявності неприємностей у житті. Якщо це домінуюча копінг-стратегія у людини, то вона може й загатися з пошуком високих сенсів, що може призвести до зниження критичності при оцінці даної ситуації та її справжньої загрози. Проте, помірне використання даної стратегії сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань, пов'язаних з негараздами, знайденню сенсу та чогось позитивного навіть у скрутному становищі.

Після обробки результатів рекомендується зосередити увагу на показниках з найнижчими та найвищими значеннями. Найбільша кількість балів вказує на домінуючу стратегію, тоді як найменша – на невластиву досліджуваному. Часто домінуючих копінг-стратегій є декілька. Робота над недостатньо розвинутими адаптивними, надто інтенсивно притаманними деструктивними, допоможе сформувати конструктивний особистісний профіль копінг-стратегій, що в результаті сприятиме зменшенню труднощів при подоланні стресу. Дана методика допоможе визначити слабкі і сильні сторони особистості, зрозуміти над чим саме треба ще працювати.

2.2. Аналіз та обробка результатів дослідження

Вибірка емпіричного дослідження складається з 36 дорослих людей віком від 19 до 55 років, включаючи 26 респондентів жіночої статі та 10 чоловічої. База проведення дослідження – НУ «Запорізька політехніка». На рис. 2.1. графічно зображено узагальнені показники за рівнем емоційного інтелекту. Отож, 61,1% проявили низький рівень, 33,3% – середній та лише 5,6% – високий. Такі результати вказують на те, що кожен другий дорослий має слаборозвинений емоційний інтелект, що імовірно ускладнює взаємодію із соціумом, призводить до непорозумінь і, як наслідок, може негативно позначатися на успішності у житті.

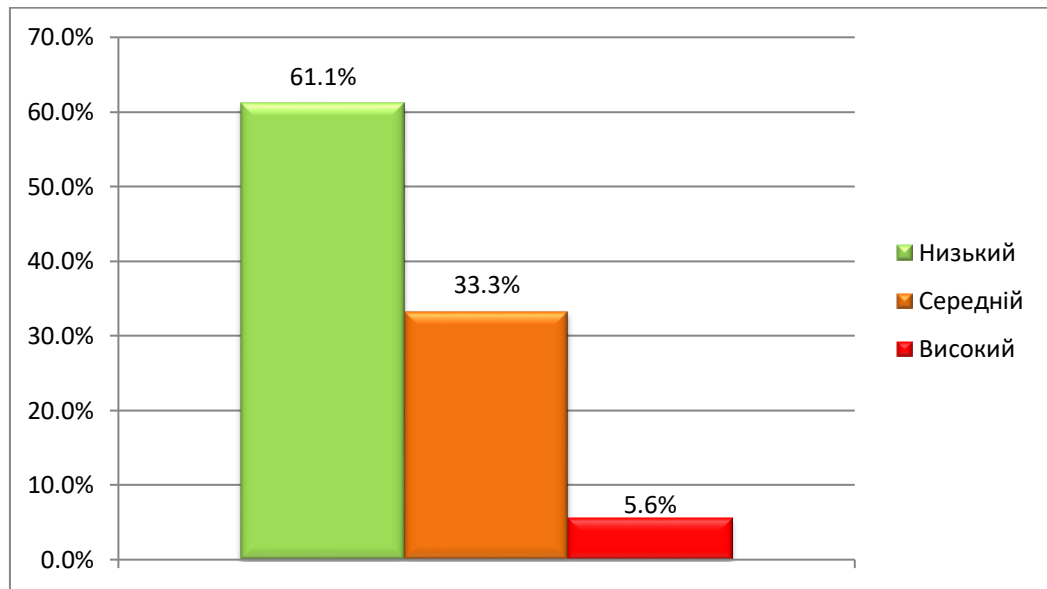


Рис. 2.1. Показники загального рівня емоційного інтелекту дорослих за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Тепер розглянемо отримані дані за окремими шкалами використовуваної методики. Це зображено на рис. 2.2. Перша шкала – «Емоційна обізнаність». За нею були отримані такі результати: 38,9% – низький рівень, 33,3% – середній, 27,8% – високий. З цього випливає, що більшість дорослих людей недостатньо ясно розуміють свої емоції та внутрішні переживання, часто не можуть їх назвати або відчувають труднощі

при відтворенні вербального опису особистого емоційного стану. На додачу, такі індивіди часто не розуміють причин цих переживань, через що можуть ідентифікувати їх помилково або вважати незначними. Як би там не було, але вже кожна третя доросла людина робить все це на достатньому рівні. Мається на увазі, розуміє у загальних рисах свої емоції та почуття, може описати словами. Однак, при цьому їй буде складно робити глибинний аналіз особистих переживань та їх причин. За результатами дослідження, кожен четвертий дорослий має високий рівень емоційної обізнаності, що вказує на абсолютне та чітке розуміння всього, що відбувається у власному внутрішньому світі, а саме емоційному стані.

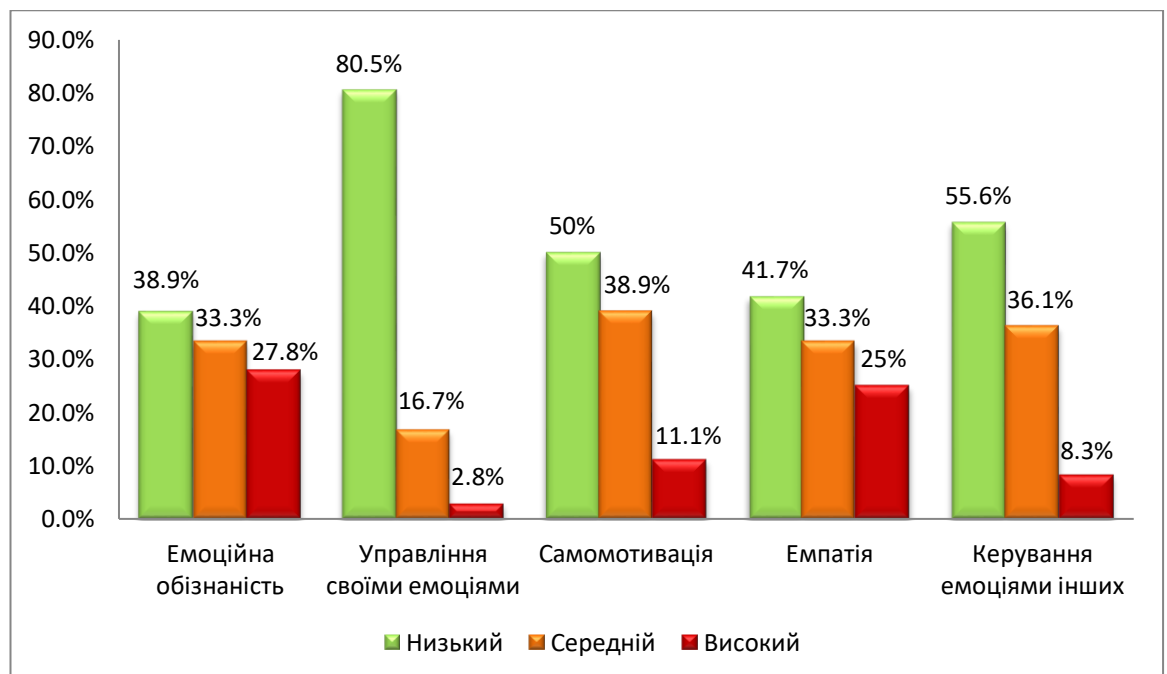


Рис. 2.2. Показники за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Керування емоціями інших» за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Друга шкала – «Управління своїми емоціями». За нею були отримані такі узагальнені показники: 80,5% – низький рівень, 16,7% – середній, 2,8% – високий. Тільки незначна частина дорослих вміють керувати власними емоційними переживаннями на достатньому рівні. Натомість, як можна побачити з вищенаведених результатів дослідження, більшість не вміє

заспокоювати себе самостійно та регулювати свій емоційний стан, відповідно до навколишніх обставин. Це часто може спричинювати імпульсивність, нестримність, надмірну емоційність. Такій людині важко стримати себе, коли потрібно, або проявити емоції екологічним чином. Неконтрольований вилив емоцій часто є недоречним та може призводити до негативних наслідків, про які особистість буде шкодувати потім.

За третьою шкалою «Самомотивація» маємо такі результати: 50% – низький рівень, 38,9% – середній, 11,1% – високий. Це вказує на те, що половина дорослих не можуть викликати у себе емоції, які сприяють ефективному виконанню навіть складних та нецікавих завдань. Вони не вміють мотивувати себе самостійно, а користуються категоріями «цікаво» та «нудно». На те, що викликає інтерес завжди є час і сили, в той час як, якийсь нудний обов'язок буде завжди відкладатися на потім. Велике вольове зусилля треба буде прикласти для того, щоб його виконати. Проте, друга половина дорослих вже може на достатньому рівні мотивувати себе самостійно до потрібної діяльності, формуючи сприятливий емоційний стан для виконання певних завдань або навіть досягнення мети. Це сприяє внутрішній гармонії та допомагає досягти успіху в житті, робить людину більш цілеспрямованою.

Четверта шкала – «Емпатія». Маємо такі узагальнені показники: 41,7% – низький рівень, 33,3% – середній, 25% – високий. Як бачимо з вищенаведених результатів емпіричного дослідження, більшість частина респондентів показали недостатній рівень розвитку емпатії. Це може вказувати на те, що такі люди можуть не помічати нещирість співрозмовника, або не бачити його пригніченість. До того ж, вони зовсім не розуміють, як мають поводитись в такій ситуації, що робити, аби підтримати та заспокоїти іншого. Вони не розуміють емоційних переживань співрозмовника, через що буває важко поспівчувати. Це може ускладнювати процес міжособистісної комунікації та призводити до непорозумінь. Наприклад, співрозмовник може сприймати таку поведінку, як прояв

байдужості. Хочеться зауважити, що третина досліджуваних показали достатньо розвинену емпатію, а кожен четвертий – високу. Це вказує на те, що значна частина дорослих розуміє інших людей, їх переживання, вміє поспівчувати та підтримати. Завдяки цьому їм легше вибудовувати якісну комунікацію, що допомагає, як у близьких стосунках, так і в робочому колективі.

Остання шкала «Керування емоціями інших» має такі узагальнені показники: 55,6% – низький, 36,1% – середній, 8,3% – високий. Більшість, знов ж таки, продемонстрували низькі результати, що вказує на те, що такі люди не вміють позитивно та сприятливо впливати на емоційний стан співрозмовника, що ускладнює процес міжособистісної комунікації. Вони просто не розуміють, як підтримати іншого, привернути до себе. До того ж відчувають труднощі, коли помічають зміни емоційного стану співрозмовника, адже це викликає безпорадність, яка виникає від нерозуміння того, як правильно себе поводити у такій ситуації та, що робити для того, аби інший знову був у «хорошому настрої». При такій комунікації партнеру може не вистачати підтримки, через що він імовірно закриється або віддалиться від даної людини. Проте, значна частина досліджуваних виявили середній рівень розвитку даної ознаки, що вказує на те, що вони вже більш впевнено поводять себе у таких ситуаціях та зазвичай можуть підтримати іншого, заспокоїти або розвеселити. Вони вміють створювати сприятливу атмосферу для міжособистісної взаємодії, що навіть може допомогти при досягненні певної мети від неї.

Отож, підводячи підсумки за методикою Н. Холла, можемо зазначити, що більшість дорослих мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. З усіх структурних його складових, що вимірювалися, найнижчі результати були отримані за шкалою «Управління своїми емоціями». Це вказує на те, що у більшості своїй, люди не вміють заспокоювати себе та впливати на власний емоційний стан сприятливо. Саме з цим вони відчувають найбільше труднощів при соціальній взаємодії.

Перейдемо до методики «Індикатор копінг-стратегій» Амірхан. На рис. 2.3. графічно зображено отримані результати за нею.

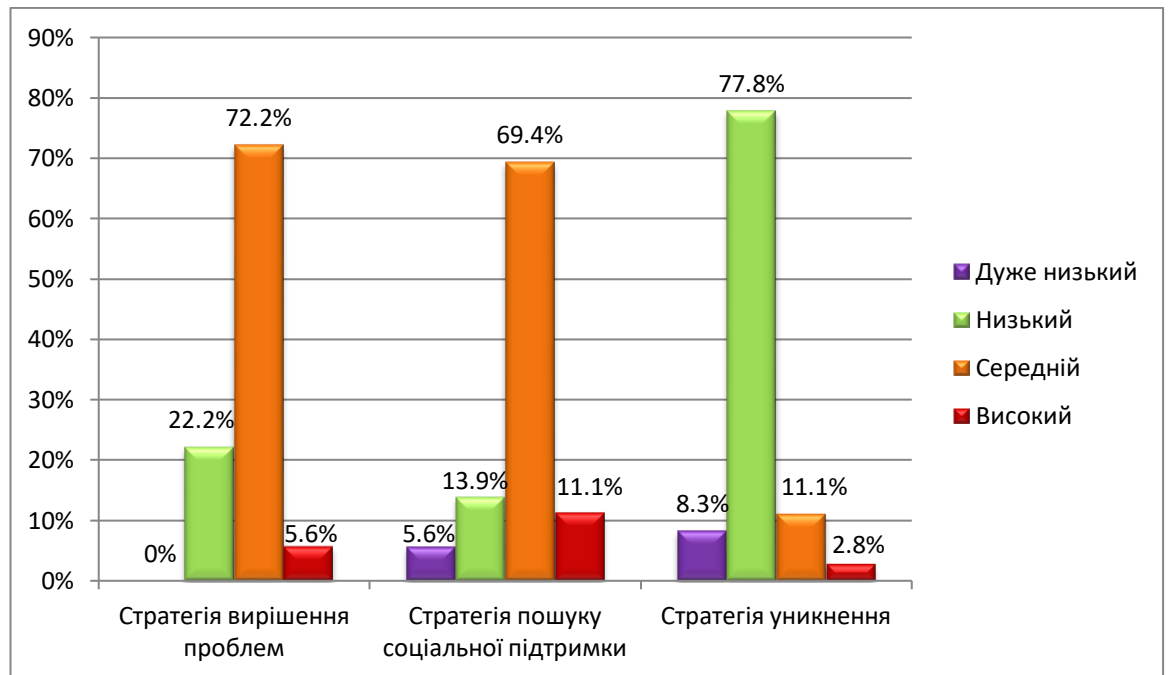


Рис. 2.3. Узагальнені результати дорослих за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан)

За копінг-стратегією вирішення проблем маємо такі узагальнені показники: 72,2% – середній рівень прояву; 22,2% – низький; 5,6% – високий. Не було виявлено дуже низьких результатів. Такі дані вказують на те, що значна більшість дорослих активно намагаються знайти вихід із скрутного становища, залучаючи всі можливі ресурси. Це адаптивна копінг-стратегія та її використання дійсно сприяє подоланню життєвих труднощів. Люди, які її використовують, також люблять враховувати всі наявні фактори, перш ніж діяти. Це сприяє вибору оптимального шляху врегулювання скрутних подій життя. У 22,2% ця стратегія має низький рівень, що означає певну пасивність індивіда при зіткненні з труднощами, надання переваги іншій копінг-стратегії.

Подивимось, які узагальнені результати були отримані за копінгом пошук соціальної підтримки. 69,4% отримали середній показник, 13,9% – низький, 11,1% – високий, 5,6% – дуже низький. У більшості дорослих ця

стратегія розвинута та використовується на достатньому рівні, що вказує на залучення ресурсів суспільства для врегулювання наявних проблем. Це адаптивна копінг-стратегія, що допомагає у ситуаціях, коли самотужки впоратися неможливо. Активність проявляється у пошуку підтримки, поради, допомоги тощо. Незначна частина респондентів мають низький рівень прояву цього копіngu. Це означає, що вони її використовують тільки при крайній необхідності. Такі люди не схильні жалітися та розповідати оточуючим про свої труднощі.

Остання стратегія за цією методикою – уникнення. Вона вже деструктивна, на відміну від двох минулих. Маємо такі узагальнені результати за нею: 77,8% – низький, 11,1% – середній, 8,3% – дуже низький, 2,8% – високий. Вони вказують на те, що більшість дорослих обирають інші, імовірно більш адаптивні копінг-стратегії, а цією користуються рідко. Лише незначна частина досліджуваних отримали середній та високий показники використання. Такі люди вже надають більшу перевагу даній стратегії, що допомагає знизити рівень напруги. Проте, тут вже можуть з часом проявлятися негативні наслідки, такі як, надмірна пасивність, відстороненість, уникнення вирішення проблем, що може тільки загострити їх.

За методикою «Basic Ph» найбільш притаманними або часто вживаними виявились стратегії когнітивні та віра. Це вказує на те, що більшість дорослих зазвичай раціонально обмірковують проблемну ситуацію, вивчають та аналізують її з різних сторін. Складається план, прораховуються можливі ризики. Все це допомагає ефективно вирішити скруту та мінімізувати невдачі. Копінг-стратегія віра, в свою чергу, вказує на особисті духовні переконання як опору у складних життєвих обставинах. Така поведінка та світогляд сприяють легшому прийняттю того, що відбувається у даний момент. Філософське або релігійне переосмислення можуть допомогти надати усьому сенс та побачити можливість особистого зростання там, де інші бачать лише розпач.

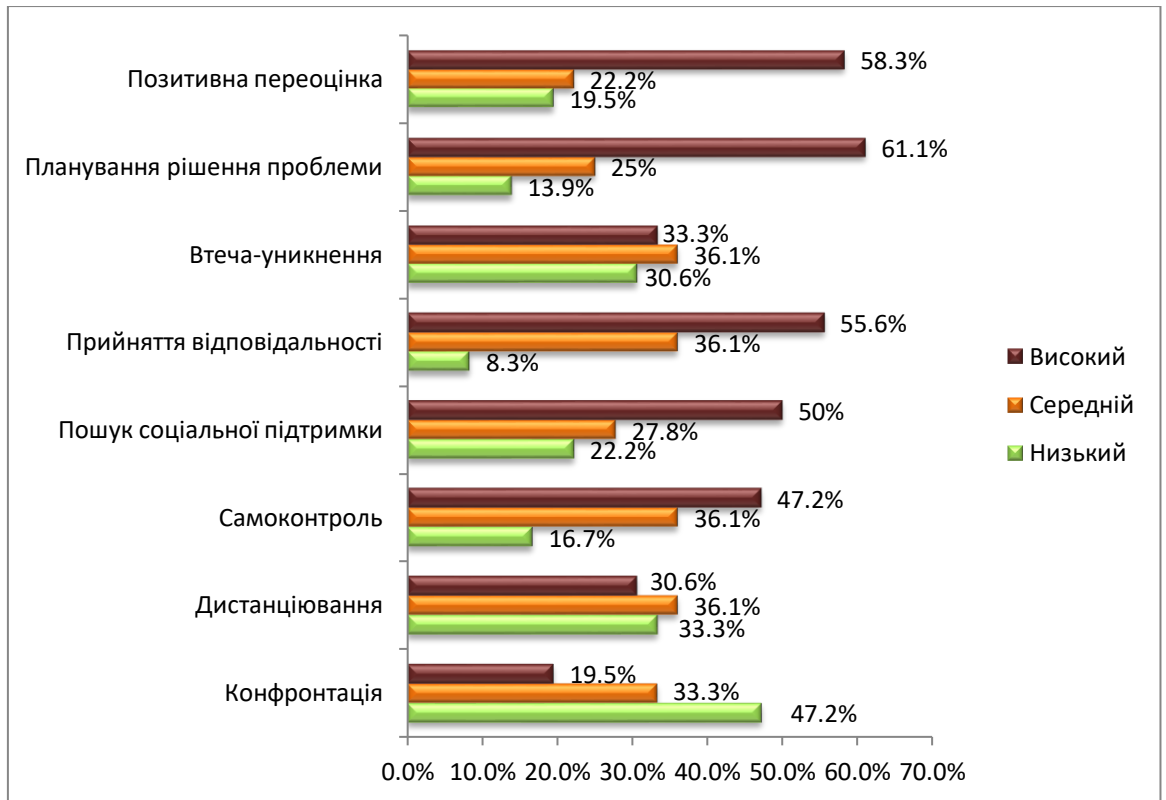


Рис. 2.4. Узагальнені показники за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Перейдемо до останньої методики, яка використовувалася в емпіричному дослідженні. Узагальнені результати за нею наведені на рисунку 2.4. За першою шкалою «Конфронтація», як можна побачити на вищенаведеній діаграмі, ми отримали найбільше низьких показників. Це вказує на те, що дана копінг-стратегія найменш притаманна дорослим. Ця стратегія, як зазначали автори методики, вважається деструктивною, тому низькі показники свідчать про низьку агресивність та ворожість у відстоюванні власних інтересів. Тобто, індивіди не вдаються до ризику та імпульсивності, їх емоції під контролем, а отже, набагато легше поводитися адекватно. У третини досліджуваних стратегія конфронтації розвинута на достатньому рівні. Такі дані свідчать про те, що періодично вони можуть діяти імпульсивно та необдуманно. Бути впертими та навіть агресивними. Проте, тут також є і позитивні сторони. Людина вміє відстоювати власні інтереси у ситуації стресу та себе саму. Це часто дійсно є необхідним. Така

особистість не боїться вступати до активного протиборства або створювати конфлікт, коли потрібно. В деяких ситуаціях така поведінка виправдовує себе, але потрібно знати міру. Майже кожен п'ятий дорослий має високий рівень використання цієї стратегії. Це вже вказує на притаманність надмірної ворожості, імпульсивності, впертості та конфліктності. Тут вже домінують негативні наслідки, такі як, ускладнення раціонального мислення, зниження когнітивних здібностей внаслідок домінування емоційної сфери, можлива неадекватність вчинків та погіршення стосунків з оточуючими у перспективі.

За стратегією «Дистанціювання» маємо такі узагальнені показники: 36,1% – середній; 33,3% – низький; 30,6% – високий. Тут ми бачимо майже рівномірний розподіл результатів за всіма рівнями. Трохи більше третини показали помірне використання даної копінг-стратегії. З цього випливає, що дорослим часто притаманне певне відволікання від стресової події, знецінення її, наприклад, через жарти. Така поведінка допомагає знизити інтенсивність негативних переживань, викликаних проблемою. До того ж, ця копінг-стратегія є адаптивною, коли ситуація є неконтрольованою та не залежить від самої особистості напряду. Проте, в іншому випадку вона стає дезадаптивною, затягуючи вирішення життєвих труднощів на невизначений термін. Третина респондентів має низький рівень використання стратегії «Дистанціювання». Це вказує на те, що їм не притаманна пасивність та очікування. Вони не йдуть від проблеми у такий спосіб. Трохи менше третини досліджуваних показало високі показники використання даного копінгу. Це вказує вже, з одного боку, намагання знизити внутрішню напругу від наявних труднощів, а з іншого, на надмірну пасивність, відстороненість та уникнення активних дій, що у довгій перспективі може призвести до негативних наслідків. Таким чином, проблеми будуть нагромаджуватися та затягуватися, а сил на їх вирішення так і не стане більше.

За стратегією «Самоконтроль» маємо такі узагальнені показники: 47,2% – високий; 36,1% – середній; 16,7% – низький. Майже половина має високі показники. З цього випливає, що більшість дорослих цілеспрямовано

контролюють свої емоції у ситуаціях стресу та навіть намагаються їх придушити. Це робиться для того, щоб емоції не затьмарили раціональне мислення. Тобто, така людина намагається бути стриманою, холодною, розсудливою, адекватно оцінювати ситуацію, що сталася, та діяти згідно з нею, а не викликаних емоцій. Проте, це може набувати надмірного прояву, роблячи особистість замкнутою. Трохи більше третини мають помірні показники. Це вказує на достатній самоконтроль, проте тут вже немає надмірної замкненості та страху відкритися іншим. Присутній раціональний підхід до вирішення проблем, що допомагає знизити імпульсивність. Незначна частина досліджуваних мають низькі показники. Це вказує на те, що їм не притаманна дана копінг-стратегія.

За стратегією «Пошук соціальної підтримки» маємо такі узагальнені результати: 50% – високий; 27,8% – середній; 22,2% – низький. Кожен другий дорослий має високий рівень використання цієї копінг-стратегії. Це вказує на те, що зазвичай люди звертаються про допомогу або підтримку до інших. Така поведінка може допомогти нормалізувати емоційний стан та вирішити проблему із залученням зовнішніх ресурсів. Головне при цьому не перекладати відповідальність на інших та не мати надмірних очікувань від оточуючих. Трохи більше чверті досліджуваних показали помірне використання зазначеної стратегії копіngu, що вказує на адаптивний її прояв. 22,2% продемонструвало низькі показники, що вказує на мінімальне використання цієї стратегії.

За стратегією «Прийняття відповідальності» маємо такі узагальнені результати: 55,6% – високий; 36,1% – середній; 8,3% – низький. Це вказує на те, що кожен другий дорослий розуміє свою причетність до стресової ситуації та готовий прийняти на себе відповідальність за її вирішення. Проте, тут також може бути й самокритика, перебільшення власної ролі у появі неприємностей, що спричинює невдоволення собою та депресивні думки. Трохи більше третини досліджуваних показали середні показники за заданою копінг-стратегією. Такі дані свідчать про достатнє розуміння власного вкладу

у проблемну ситуацію, адекватний аналіз своєї поведінки. Це є адаптивним та сприяє особистому зростанню, вирішенню проблем. Незначна частина має низькі показники за даною стратегією копіngu, що вказує на її не притаманність цій частині респондентів.

За стратегією «Втеча-уникнення» маємо такі узагальнені результати: 36,1% – середній; 33,3% – високий; 30,6% – низький. Трохи більше третини дорослих може вдаватися до уникнення проблемної ситуації для зниження напруги, відновлення сил та енергії для подальшої боротьби. Це є адаптивним на короткій дистанції. Людина може вдаватися до фантазування, заперечення, відволікання тощо. Проте, тут вона ще не тікає від рішення остаточно, завдяки іншим домінуючим стратегіям подолання, які використовує в першу чергу, а цю тільки як допоміжну, щоб запобігти надмірному виснаженню. Третина досліджуваних має високі показники за цією копіng-стратегією. З цього випливає, що значна частина дорослих уникає вирішення проблем, сподіваючись на те, що це станеться само собою. Тут може спостерігатися переїдання, надмірний сон та навіть зловживання алкоголем. Так відбувається, тому що внутрішня напруга з кожним днем зростає від розуміння стану всіх справ в особистому житті, що породжує бажання втекти знов подалі від цієї реальності та отримати хоча б миттєву насолоду. В даному випадку ця стратегія є дезадаптивною. Трохи менше третини досліджуваних показали низькі показники, що вказує на вибір інших стратегій копіngu та мінімальне використання цієї.

За стратегією «Планування рішення проблеми» були отримані такі узагальнені результати: 61,1% – високий; 25% – середній; 13,9% – низький. Більшість дорослих користуються цим адаптивним копіngом. Тобто, вдаються до ретельного аналізу події, її причин, можливих шляхів вирішення. Таким чином, прораховуються всі можливі варіанти поведінки, складається план, згідно з яким вже потім діє. Чверть дорослих користуються цією стратегією помірно, що вказує на залучення когнітивної сфери та раціонального мислення до вирішення проблем, проте тут це вже

відбувається не надто глибоко, як в попередній групі. Незначна частина респондентів не користуються цією стратегією.

За останньою шкалою «Позитивна переоцінка» були отримані такі узагальнені результати: 58,3% – високий; 22,2% – середній; 19,5% – низький. Більшість дорослих мають високі показники за даною копінг-стратегією, що вказує на намагання знайти щось хороше навіть у скрутному становищі. Наприклад, це може бути можливість особистісного зростання або якийсь повчальний урок від долі. Таким чином, людина надає сенс проблемній ситуації, що допомагає її прийняти та подолати. Проте, тут важливо не перебільшувати з пошуком високих сенсів та залишати адекватне сприйняття стресової події та її загрози. Майже чверть використовують цю стратегію помірно, що вказує на певний баланс між баченням позитивного у можливості вирішення труднощів та їх реальних наслідків, масштаби та складність розв'язання. Тут вже більш критичне ставлення, бачиться достатньо переваг та недоліків для себе від наявної проблеми. Кожен п'ятий не користується даною стратегією, що вказує на достатньо похмуре бачення стресової ситуації та її безглуздість, що ускладнює її прийняття та усвідомлення для особистості.

Отже, підбиваючи підсумки за методиками, які вимірювали копінг-стратегії, можна сказати, що найбільш притаманними та вживаними у дорослих є проблемно-орієнтовані, які направлені на ретельний аналіз життєвих труднощів, складання плану, прорахунок різних варіантів вирішення. Більшості притаманна раціональність та вибудовуванні певної стратегії для найбільш оптимального рішення проблем та уникнення ризиків. Іншою домінуючою копінг-стратегією виявилась позитивна переоцінка та віра. Це означає, що в дорослому віці духовні переконання мають важливе значення і стають опорою при зіткненні з неприємностями. Надання сенсу, віра у краще, бачення чогось позитивного в негативному – все це надає людині сил для подальшої боротьби. Найменш притаманними та вживаними виявились стратегії конфронтації та уникнення. З цього випливає, що

більшість дорослих уникають агресивних дій та надмірної конфліктності при зіткненні зі стресовою подією. Крім цього, їм не властива втеча від проблем та заперечення них. Хочеться також зазначити, що домінуючими були обрані адаптивні копінг-стратегії, тоді як непритаманними – деструктивні. Такий результат означає, що зазвичай дорослі користуються ефективними методами вирішення проблем, що сприяє їх якісному подоланню.

Для виявлення статистично значущих зв'язків у ході виконання кількісного аналізу результатів емпіричного дослідження нами було використано коефіцієнт рангової кореляції tau-b Кендалла. Обчислення виконувалися за допомогою програми SPSS. Дані переведені в рангову шкалу. Рівень значущості дорівнює – $p=0,05$. Ми обрали саме цей математичний метод, адже маємо дані у відповідній шкалі та обсяг вибірки відповідає вимогам даного критерію. Через те, що отримані результати не відповідають нормальному розподілу, не було можливості використати коефіцієнт кореляції Пірсона. Крім цього, у вибірці зустрічаються однакові показники, що є обмеженням для використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Таблиця 2.1.

Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан)

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Керування емоціями інших	Загальний рівень EQ
Стратегія вирішення проблем	0,356*	0,241*	0,355*	0,128	0,417*	0,387*
Стратегія пошуку соціальної підтримки	0,032	-0,180	0,023	0,158	0,151	-0,007
Стратегія уникнення	0,037	-0,120	-0,221	-0,029	-0,088	-0,111

Таблиця 2.1. ілюструє результати використання коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між загальним рівнем емоційного інтелекту, його складових та копінг-стратегіями, які вимірювалися за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан). Статистично значущі показники позначені зірочкою. H_0 – відсутній зв'язок між вибором стратегій подолання та рівнем розвитку емоційного інтелекту, його складових. H_1 – існує на рівні $p=0,05$ кореляція між вибором копінг-стратегій та рівнем розвитку емоційного інтелекту, його складових.

Як можна побачити з вищенаведеної таблиці, нульова гіпотеза приймається за стратегіями пошуку соціальної підтримки та уникнення. Це вказує на те, що рівень розвитку емоційного інтелекту не корелює з вибором даного копінгу. Також, не було виявлено зв'язку між вибором стратегії вирішення проблем та емпатією. З цього випливає, що саме цей компонент структури емоційної розумності не впливає та не сприяє активному подоланню неприємностей. В той час, як всі інші компоненти позитивно корелюють з вибором стратегії вирішення проблем. Саме через це тут вже приймається альтернативна гіпотеза. За показником управління своїми емоціями є слабка позитивна кореляція. Тобто, можна сказати, чим краще в людини розвинена навичка керування власними внутрішніми переживаннями, тим це трохи збільшить імовірність вибору активної стратегії подолання життєвих труднощів. Так відбуватиметься через те, що емоції не будуть поглинати особистість через наявність контролю, що сприятиме фокусуванню на проблемі та її вирішенні із залученням можливих ресурсів, пошуку оптимального виходу з неї. Помірна позитивна кореляція була виявлена за показниками «Емоційна обізнаність», «Самомотивація» та загальним рівнем емоційного інтелекту. Всі вони мають зв'язок із вибором стратегії вирішення проблем. Це вказує на те, що зі зростанням рівня розвитку цих ознак зростає імовірність вибору даної копінг-стратегії. Тобто, розуміння власних емоційних переживань, їх причин дійсно може посприяти адаптивній поведінці при стресі. Вміння мотивувати себе, зацікавити,

викликати потрібний внутрішній стан для ефективної діяльності допомагає направити себе у правильне русло та сконцентруватися на пошуку можливих рішень проблем навіть, якщо спершу це не хотілося робити. Звісно, що таким чином і загальний рівень емоційного інтелекту впливає на вибір проблемно-орієнтованої стратегії. Адже, чим краще індивід орієнтується у власному внутрішньому світі, вміє керувати ним, тим ефективніше він вирішує проблеми у реальному житті. Найсильніший зв'язок на даному етапі виявлений між вмінням керувати емоціями інших людей та вибором стратегії вирішення проблем. Він також помірний, але це може вказувати на те, що саме цей структурний компонент емоційного інтелекту найбільшою мірою сприяє активній позиції при подоланні життєвих негараздів. В цілому, дійсно, можливість позитивно впливати на інших часто допомагає врегулювати неприємну ситуацію.

Таблиця 2.2. демонструє результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між загальним рівнем емоційного інтелекту, його компонентами та вибором копінг-стратегій, які вимірювалися за методикою Basic Ph. Статистично значущі показники позначені зірочкою.

Таблиця 2.2.

Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), Тест Basic Ph

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Керування емоціями інших	Загальний рівень EQ
Віра	0,282*	0,335*	0,460*	-0,015	0,292*	0,375*
Емоції	-0,002	-0,169	0,003	0,119	-0,005	-0,054
Спілкування	0,018	-0,232	-0,023	0,277*	0,107	-0,016
Уява	-0,008	-0,220	-0,131	0,039	-0,131	-0,181
Когніції (розум, пізнання)	0,291*	0,262*	0,312*	0,160	0,312*	0,341*
Фізична активність	0,260*	0,187	0,215	0,236	0,172	0,278*

Нульова гіпотеза про відсутність зв'язку була прийнята за стратегіями «Емоції» та «Уява». Вони не корелюють із жодним компонентом емоційного інтелекту. Це вказує на те, що не існує прямого зв'язку між ними. Копінг-стратегія «Спілкування» має тільки одну статистично значущу кореляцію на рівні $p=0,05$ між таким компонентом емоційної розумності, як емпатія. Тобто, був виявлений слабкий зв'язок, що свідчить про те, що зі зростанням однієї ознаки, збільшується й інша. Отже, зі збільшенням рівня емпатії індивід набуває більшого тяжіння до соціальної взаємодії у складних життєвих ситуаціях. Таким людям важлива підтримка з боку близьких, відчуття приналежності до певної спільноти. Включеність у соціальну взаємодію допомагає відчувати себе важливим, набратися ресурсу, знизити внутрішню напругу, викликану непередбаченою неприємністю. Відбувається взаємообмін між людьми. Не обов'язково жалітися комусь, тут мова йде про те, що просто важливо бути поруч з кимось.

За копінг-стратегією «Фізична активність» було виявлено дві слабкі прямі кореляції з «Емоційною обізнаністю» та загальним рівнем емоційного інтелекту. З цього випливає, чим краще дорослий розуміє свої внутрішні переживання та їх причини, тим більше приділяє увагу турботі про тіло. Використовуються фізичні вправи, техніки розслаблення, медитації, будь що, що може знизити відчуття надмірної напруги у тілі. Навіть проста прогулянка здатна підняти настрій. Тобто, розуміння себе, свого емоційного стану допомагає побачити важливість використання спеціальних вправ для заспокоєння у складні моменти. Емоційно розумні індивіди краще розуміють, що саме їм може допомогти у такі миті життя.

За копінг-стратегіями «Віра» та «Когніції» була виявлена статистично значуща кореляція за всіма структурними компонентами емоційного інтелекту, окрім емпатії. За копінгом «Віра» маємо дві слабкі кореляції з «Емоційною обізнаністю» та «Керуванням емоціями інших». Тобто, коли краще розумієш себе, свій внутрішній стан, як підтримати інших, то більше віриш у себе, спираєшся на особисті духовні переконання та розумієш, що

можна справитися з проблемою. Таким людям легше повірити в наявність рішення, адже вони краще знають свої можливості та реакції на певні виклики. Помірний прямий зв'язок був виявлений між цією стратегією та управлінням власними емоціями, загальним рівнем емоційного інтелекту. Це вказує на те, що вміння заспокоювати себе може бути певним чином пов'язано з наявністю духовних переконань, які можуть брати за основу релігію або певну філософську течію. Наприклад, якщо людина вірить в наявність долі, що її шлях написаний «вищими силами», і вона просто повинна пройти його достойно, то їй легше прийняти неприємну подію як неминучу та не випадкову. Або це може бути певною наукою, щоб навчити особистість чомусь. Коли індивід бачить сенс у своїх стражданнях, йому легше заспокоювати себе та вгамовувати неприємні емоційні переживання. Таким чином, сукупність усіх компонентів емоційного інтелекту сприяє певним чином менш травматичному прийняттю проблем, надання їм сенсу та віри у те, що все вирішиться так, як потрібно. Найбільший показник кореляції виявлений за шкалою «Самомотивація». Мається на увазі, чим краще людина вміє мотивувати себе, налаштовуватися на внутрішній стан, який сприяє ефективній діяльності, тим більше вона спирається на особисті духовні переконання при зіткненні з життєвими негараздами. Можливо, саме ці переконання допомагають заохочувати особистість до виконання будь-яких потрібних справ, навіть нецікавих та важких. Також, не потрібно виключати того факту, що людина, яка вміє мотивувати себе, легше наважується на спробу врегулювання скрутної ситуації, за рахунок розвиненості цієї властивості. Вона більше шукає засобів, які допоможуть наважитися на дію. Така поведінка допомагає почати щось робити навіть, коли зовсім не хочеться.

За копінг-стратегією «Когніції» були виявлені слабкі кореляційні зв'язки з управлінням своїми емоціями та емоційною обізнаністю. Тобто, вміння заспокоюватися, приборкувати негативні переживання допомагає ясно мислити та вибудовувати план дій, користуючись раціональністю та

аналізом, а не імпульсивністю. Розуміння власного внутрішнього світу, можливість «наводити лад» у ньому – сприяє всебічному холодному погляду на проблему. Це допомагає продумати всі варіанти рішення та зосередитися на найкращому, що є ефективним. Помірна кореляція спостерігається між даною копінг-стратегією та самомотивацією, керуванням емоціями інших, загальним рівнем емоційного інтелекту. З цього випливає, що вміння заспокоювати оточуючих та викликати у себе стан, сприятливий для виконання певної діяльності, потребує використання певного когнітивного компоненту, який згодом також допомагає ефективно вирішувати проблеми, залучаючи критичне, логічне та раціональне мислення. Таким чином, сукупність усіх структурних компонентів емоційного інтелекту помірно корелює з використанням когнітивних стратегій копіngu. Це вказує на те, що зі зростанням рівня емоційної розумності, збільшується імовірність вибору стратегій подолання, орієнтованих на всебічне осмислення життєвих негараздів, холодне зважене прорахування можливих варіантів дій, ретельний аналіз, продумування уникнення ризиків та складання плану. Можна сказати, що це сприяє адаптивності та ефективному подоланню скрутного становища.

Таблиця 2.3. демонструє результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції τ -b Кендалла між загальним рівнем емоційного інтелекту, його компонентами та вибором копінг-стратегій, які вимірювалися за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Статистично значущі показники позначені зірочкою. H_0 – відсутній зв'язок між вибором стратегій подолання та рівнем розвитку емоційного інтелекту, його складових. H_1 – існує на рівні $p=0,05$ кореляція між вибором копінг-стратегій та рівнем розвитку емоційного інтелекту, його складових.

Як можна побачити на нижченаведеній таблиці, нульова гіпотеза приймається за стратегією «Дистанціювання». Тут не було виявлено жодних статистично значущих зв'язків, що вказує на те, що рівень розвитку емоційного інтелекту не впливає на вибір даного копіngu.

Таблиця 2.3.

Результати обчислення коефіцієнта рангової кореляції tau-b Кендалла між показниками емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій за методиками: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Керування емоціями інших	Загальний рівень EQ
Конфронтація	0,223	0,015	0,202	0,478*	0,281*	0,262*
Дистанціювання	0,202	0,007	0,038	0,191	0,162	0,120
Самоконтроль	0,346*	0,184	0,221	0,367*	0,356*	0,369*
Пошук соціальної підтримки	0,259*	0,110	0,259*	0,417*	0,306*	0,317*
Прийняття відповідальності	0,282*	-0,012	0,096	0,374*	0,257*	0,207
Втеча-уникнення	0,104	-0,106	-0,013	0,307*	0,076	0,023
Планування рішення проблеми	0,391*	0,406*	0,529*	0,341*	0,501*	0,598*
Позитивна переоцінка	0,493*	0,424*	0,562*	0,338*	0,481*	0,604*

Копінг-стратегія «Конфронтація» має слабку кореляцію з «Керуванням емоціями інших», загальним рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що існує певний статистично значущий зв'язок між цими змінними, але він не сильний, що вказує швидше на тенденцію, а не закономірність. Люди, які вміють заспокоювати інших, вводити в потрібний емоційний стан співрозмовника, трохи частіше можуть наполегливо відстоювати особисті інтереси в неприємній ситуації. Коли краще розумієш оточуючих, легше вплинути на їх думку, домогтися свого. З іншого боку, на це може впливати ще якийсь інший фактор, так як зв'язок не є інтенсивним. Між цією стратегією подолання та емпатією є помірна кореляція. З цього випливає, чим краще дорослий розуміє інших людей, співпереживає їм, тим зростає імовірність активного відстоювання власної позиції в стресовій ситуації. Це

означає, що така особистість може не тільки відстоювати так себе, але й інших людей, адже, є чутливою до їх емоційних переживань.

Наступна копінг-стратегія – «Самоконтроль». За нею виявлено чотири помірних кореляційних зв'язки з емоційною обізнаністю, емпатією, керуванням емоціями інших, загальним рівнем емоційного інтелекту. Коли людина розуміє, що відчуває, але думає й про те, як інші відреагують на її вплив емоцій, то внаслідок цього вона намагається стримати свої негативні переживання та приховати їх. Це може робитися для того, щоб не зіпсувати стосунки з оточуючими, не образити їх, не зіпсувати враження про себе. Такі особистості добре розуміють інших, тому намагаються вести себе стримано, включаючи раціональне мислення. Уникнення імпульсивних дій, справді часто може допомогти зберегти гарне уявлення про себе, що з часто є корисним у дорослому житті, особливо в професійній сфері.

Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» позитивно корелює з усіма компонентами емоційного інтелекту, окрім управління своїми емоціями. Слабка кореляція виявлена з емоційною обізнаністю та самомотивацією. Це вказує на те, що людина в стресовій ситуації звертається за допомогою до інших, коли достатньою мірою розуміє свої внутрішні переживання та може ефективно мотивувати себе до певної діяльності. Проте, це впливає не надто значною мірою, лише трохи підсилює імовірність такого вибору, як один із факторів поміж інших. Помірна кореляція цієї стратегії була виявлена з керуванням емоціями інших, загальним рівнем емоційного інтелекту, а найсильніший показник кореляції тут є з емпатією. Тобто, чим краще індивід розуміє інших людей та, як на них впливати сприятливо, тим зростає імовірність звертання за підтримкою до оточуючих у стресових ситуаціях.

Наступна копінг-стратегія – «Прийняття відповідальності». Тут є дві слабкі позитивні кореляції та одна помірна. Слабка з керування емоціями інших та емоційною обізнаністю. З цього випливає, що певним чином, повне розуміння свої внутрішніх переживань та вміння сприятливо впливати на

співрозмовника збільшують відчуття особистої відповідальності за проблемні ситуації. Проте, це впливає не достатньо сильно та не є єдиною причиною такого вибору. Помірний позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між цією копінг-стратегією та емпатією. Можна передбачити, коли людина є співчутливою до інших, зростає тенденція бачити особисту причетність до виникнення стресових подій у житті. Це не завжди може бути реальним складом речей та приводити до самозвинувачення. Можливо, коли особистість є емоційно чутливою, коли їй важливий настрій навколишніх, через високорозвинене співчуття, тоді вона бере відповідальність на себе за пошук рішення неприємностей більшою мірою. Проте, не можна виключати вплив інших факторів.

Наступна копінг-стратегія – «Втеча-уникнення». Тут є тільки одна помірна кореляція з емпатією. Можна припустити, що особи, які близько до серця сприймають переживання інших, швидше виснажуються емоційно, через що «беруть паузу» для відновлення. Потім вже повертаються до вирішення проблем, коли відновлять свої ресурси. Звичайно, що на вибір даного копіngu, можуть впливати й інші фактори, адже зв'язок не є надто сильним та причинно-наслідковим.

За копінг-стратегією «Планування рішення проблем» усюди приймається альтернативна гіпотеза. Спочатку опишемо помірні кореляції, які тут присутні. Вони є між цією стратегією та емпатією, емоційною обізнаністю, управлінням своїми емоціями. Це вказує на те, що чим краще розвинені всі ці компоненти, тим більш імовірним є вибір даної адаптивної стратегії подолання. Розуміння власних внутрішніх переживань та емоцій оточуючих, вміння заспокоювати себе та співчувати іншим – все це допомагає зберегти ясність мислення та керуватися саме ним, а не емоціями та імпульсивними спонуками. Достатньо помітний зв'язок був виявлений між цією стратегією копіngu та керуванням емоціями інших, самомотивацією, загальним рівнем емоційного інтелекту. З цього випливає, вміння заспокоювати інших та мотивувати себе до певної діяльності корелює вже

більшою мірою з плануванням та раціональним, розрахунковим вирішенням складних життєвих подій. Проте, найкраще все працює разом. На це вказує той факт, що найсильніша кореляція виявлена саме з загальним рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що всі компоненти та структурні складові емоційної розумності разом, саме у комбінації, найбільше позначаються на збільшенні імовірності поступового, осмисленого, з певним різнобічним аналізом та врахуванням усіх ризиків вибору певного варіанту рішення скрути. Тобто, зі збільшенням рівня емоційного інтелекту, зростає тенденція вибору даного адаптивного копінгу.

Остання вимірювана стратегія – «Позитивна переоцінка». Тут також, як і у минулому випадку, усюди приймається альтернативна гіпотеза про наявність зв'язку. Помірна позитивна кореляція була виявлена між даним копінгом та емпатією, управлінням своїми емоціями, керуванням емоціями інших, емоційною обізнаністю. Достатньо помітний зв'язок виявлений з самомотивацією, а найсильніший – з загальним рівнем емоційного інтелекту. Це вказує на те, що сукупність усіх складових емоційного інтелекту позначається на ставленні до стресової події, її оцінку. Зі зростанням рівня емоційної розумності доросла людина схильна бачити більше позитивних моментів у ситуації, яка склалася, що сприяє легшому її перенесенню та прийняттю. Так вона може бачити можливість особистісного зростання або виносити певні повчальні уроки, накопичувати досвід, який в майбутньому зможе допомогти у житті.

Так, як досліджувана вибірка має велике розсіювання за віком, було вирішено використати U-критерій Манна-Уїтні для порівняння показників двох вікових груп. Перша група, більша за обсягом, складається з осіб від 40 до 55 років. Цей віковий період відповідає зрілості. В другу групу входять люди у віці від 19 до 35 років, що може визначатися, як рання зрілість або молодість. Передбачається, що результати двох категорій індивідів можуть відрізнятись, бо в кожному віці є свої особливості протікання, новоутворення, кризи тощо. Так, в період ранньої дорослості людина тільки

формує сім'ю, вибудовує кар'єру, є на піку свого фізичного розвитку. Тут можуть змінюватися особисті переконання, а певний досвід формувати нове уявлення про життя. В той час, як в період середньої дорослості, особистість вже має здебільшого стійкі внутрішні установки. Зазвичай, на даному етапі вже є багато досягнень, проте індивід продовжує реалізовувати себе в професійній та сімейній сферах. З цього випливає, що показники обох вікових груп можуть відрізнятися між собою, що потрібно виявити для адекватної інтерпретації результатів дослідження. H_0 – відсутній зв'язок на рівні $p=0,05$ між віком та вибором копінг-стратегій, рівнем розвитку компонентів емоційного інтелекту. H_1 – існує статистично значущий зв'язок між цими показниками. Передбачається, що індивіди у віці 40-55 років мають більш розвинений емоційний інтелект та тяжіють до вибору адаптивного копінгу більшою мірою, ніж молоді люди. Перевіримо це припущення.

Таблиця 2.4.

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Вимірювана ознака	Отримане значення U-критерію ($U_{\text{емп}}$)	Критичне значення U при рівні значущості $p=0,05$	Позначення гіпотези, яка приймається
Емоційна обізнаність	164,5	107	H_0
Управління своїми емоціями	93,5	107	H_1
Самомотивація	105,5	107	H_1
Емпатія	135,5	107	H_0
Керування емоціями інших людей	127,5	107	H_0
Загальний рівень емоційного інтелекту	111	107	H_0

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників емоційного інтелекту наведено в таблиці 2.4. Нульова гіпотеза

прийнята за ознаками «Емоційна обізнаність», «Емпатія», «Керування емоціями інших людей» та загальним рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що немає зв'язку між віком та рівнем розвитку цих якостей. Альтернативна гіпотеза приймається за шкалами: «Самотивація» та «Управління своїми емоціями». Це вказує на те, що у віці 40-55 років ці компоненти емоційного інтелекту є більш розвиненими, ніж в період ранньої дорослості. Імовірно, з набуттям зрілості особистості вміють краще впливати на себе та керувати своїми переживаннями. Вони стають менш імпульсивними та воліють тримати свої емоції під контролем. Досвід допомагає побачити, що дійсно мотивує себе самого до ефективної діяльності, як краще заспокоїти себе та проявляти емоції екологічно. Певно, з часом дорослий вчиться та розвиває ці властивості у собі, через що вони стають більш розвиненими у період зрілості.

Таблиця 2.5.

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан)

Вимірювана ознака	Отримане значення U-критерію ($U_{\text{емп}}$)	Критичне значення U при рівні значущості $p=0,05$	Позначення гіпотези, яка приймається
Стратегія вирішення проблем	151,5	107	H_0
Стратегія пошуку соціальної підтримки	180,5	107	H_0
Стратегія уникнення	110,5	107	H_0

Таблиця 2.5. демонструє результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння вибору копінг-стратегій у різні вікові періоди. Приймається нульова гіпотеза за всіма вимірюваними показниками. Це вказує на те, що не виявлено статистично значущого зв'язку між віком та тяжінням до вибору певних стратегій подолання.

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників вибору копінг-стратегій за тестом Basic Ph наведено у таблиці 2.6. Нульова гіпотеза приймається за усіма вимірюваними ознаками, окрім «віри». Це вказує на те, що з часом особистість все більше спирається на свої особисті переконання та духовні цінності при зіткненні з перешкодами. Імовірно, що в зрілому віці люди вже мають сформовані світоглядні уявлення та орієнтири, на які можуть спиратися у період кризи. Також, певною мірою завдяки цьому, зростає віра в свої сили та можливість справитися з проблемами, які виникають на життєвому шляху. Це допомагає легше прийняти проблему, ставитися до неї по-філософськи та вірити в особистий успіх при подоланні. В той час, як молодь може бути більш вразливою до викликів долі через недостатньо стійкі внутрішні орієнтири, які ще не є закарбовані життям.

Таблиця 2.6.

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років (за тестом Basic Ph)

Вимірювана ознака	Отримане значення U-критерію (U_{emp})	Критичне значення U при рівні значущості $p=0,05$	Позначення гіпотези, яка приймається
Віра	105,5	107	H_1
Емоції	119	107	H_0
Спілкування	137,5	107	H_0
Уява	190	107	H_0
Когніції (розум, пізнання)	125,5	107	H_0
Фізична активність	152,5	107	H_0

Таблиця 2.7. зображує результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння вибору копінг-стратегій за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса у двох вікових групах. Можна побачити, що нульова гіпотеза приймається за всіма вимірюваними ознаками. Це вказує на те, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між віком та збільшенню

імовірності користування певною стратегією подолання, заданою даною методикою.

Таблиця 2.7.

Результати обчислення U-критерія Манна-Уїтні для порівняння показників дорослих у віці 40-55 років та 19-35 років (за опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса)

Вимірювана ознака	Отримане значення U-критерію ($U_{емп}$)	Критичне значення U при рівні значущості $p=0,05$	Позначення гіпотези, яка приймається
Конфронтація	136	107	H_0
Дистанціювання	171	107	H_0
Самоконтроль	163,5	107	H_0
Пошук соціальної підтримки	147,5	107	H_0
Прийняття відповідальності	122	107	H_0
Втеча-уникнення	195	107	H_0
Планування рішення проблеми	112	107	H_0
Позитивна переоцінка	163	107	H_0

Висновок до розділу 2

Отже, підводячи підсумки за методикою Н. Холла, можемо зазначити, що більшість дорослих мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту. З усіх структурних його складових, що вимірювалися, найнижчі результати були отримані за шкалою «Управління своїми емоціями». Це вказує на те, що у більшості своїй, люди не вміють заспокоювати себе та впливати на власний емоційний стан сприятливо.

В ході обчислення коефіцієнта рангової кореляції τ -b Кендалла були виявлені слабкі статистично значущі зв'язки на рівні $p=0,05$ між управлінням своїми емоціями та стратегією вирішення проблем, вибором когнітивних копінг-стратегій. Помірна кореляція спостерігається між цим компонентом емоційного інтелекту та копінгами: «Віра», «Планування рішення проблем»,

«Позитивна переоцінка». Рівень розвитку емоційної обізнаності позитивно та слабо корелює з стратегіями: «Віра», «Фізична активність», «Когніції», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Крім цього, помірно корелює з копінгами: вирішення проблем, самоконтроль, планування рішення та, найсильніше, з позитивною переоцінкою. Показник самомотивації має слабкий зв'язок з пошуком соціальної підтримки в стресовій ситуації. Помірний – зі стратегіями: вирішення проблем, когнітивними, вірою. Істотні та найсильніші зв'язки цей компонент емоційного інтелекту має з плануванням рішення проблеми та позитивною переоцінкою. Емпатія слабо корелює з копінгом «Спілкування». Помірно – з усіма показниками, які вимірювалися опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, окрім дистанціювання. Вміння керувати емоціями інших людей має слабкий статистично значущий зв'язок з стратегіями «Віра», «Прийняття відповідальності». Помірний – з «Стратегією вирішення проблем», «Когніції (розум, пізнання)», «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною переоцінкою». Достатньо сильний із плануванням рішення. Загальний рівень емоційного інтелекту слабо корелює з копінгами: «Фізична активність», «Конфронтація». Помірний прямий зв'язок має зі стратегією вирішення проблем, пошуком соціальної підтримки, вірою та когнітивними стратегіями подолання. Найсильніший зв'язок був виявлений між загальним рівнем емоційного інтелекту та позитивною переоцінкою, плануванням рішення проблем.

Результати використання U-критерія Манна-Уїтні можна узагальнити зазначивши, що у дорослих у віці 40-55 років краще розвинена самомотивація та управління своїми емоціями, ніж у групи 19-35 років. На додачу, вони частіше звертаються до копінг-стратегії «Віра».

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту

За результатами проведеного емпіричного дослідження було вирішено скласти рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту дорослих. Обґрунтувати це можна тим, що більшість респондентів у відсотковому відношенні мають низькі показники за усіма вимірюваними показниками емоційного інтелекту, а саме: емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями, самомотивацією, емпатією, керуванням емоціями інших та, як результат, загальним рівнем емоційного інтелекту. Найбільшого корекційного впливу потребує компетенція управління своїми емоційними станами та внутрішніми переживаннями, адже тут 80% досліджуваних показали низькі результати.

Перший етап роботи – психоедукація. Дорослому пояснюється існуючі функції емоцій, механізм виникнення, розвіюються поширені міфи про «емоційну стійкість». Психоедукація є ключовим першим кроком у роботі з дорослими, адже вона дає змогу клієнту розібратися у своїх емоціях та налаштуватися на позитивні зміни. Психолог допомагає зрозуміти, як працюють емоції, чому вони важливі та як вони виникають. Завдяки цьому формується спільне розуміння емоційного світу клієнта, що дозволяє ефективніше працювати над способами управління емоціями. Фахівець робить акцент на тому, що емоції – це не слабкість, а природний і необхідний механізм, який допомагає нам орієнтуватися в житті, приймати рішення та будувати відносини. Ключовим завданням є допомогти дорослому перестати

соромитися своїх емоцій, особливо тих, які вважаються «негативними», і почати сприймати їх як нормальну частину людського досвіду.

Часто дорослі мають спотворене уявлення про ефективне управління емоціями. Наприклад, доволі поширеним є пригнічення негативних емоційних переживань, намагання їх уникнути та загасити. Це призводить до накопичення внутрішньої напруги та надмірного емоційного сплеску згодом від якоїсь дрібниці. Звичайно, що така стратегія негативно позначається на здоров'ї та загальному самопочутті людини. Але все було б інакше, якби дорослі не стримували себе, вміли позбуватися неприємних переживань, проживаючи їх та не завдаючи нікому шкоди. Наприклад, агресію можна вилити у фізичні вправи, биття боксерської груші або подушки. Важливо, щоб це було безпечно для здоров'я, бо не можна руйнувати все підряд, та у цей момент думати про те, що трощиться усе, що турбує. Можна навіть бити в повітря, уявляючи там щось. Просто пострибати, потупотіти ногами – допоможе скинути із себе неприємні почуття. Коли хочеться покричати, але немає змоги, цікаво скористатися технікою «Німий крик». Тобто, намагатися кричати з усіх сил, але без звуку. Це може звучати дивно, але така вправа допомагає зняти спазм горла, який виникає при вимушеному замовчуванні. Якщо і це не підходить, то викручування рушника із усіх сил стане чудовим способом використати готовність м'язів рук до активних дій. Таким чином, пропонуються та використовуються усі варіанти в яких скидається надмірна м'язова напруга, а це можна зробити лише діючи, а не намагаючись залишатися непохитним.

Звичайно, що не завжди негативні переживання виливаються в агресивні емоції, часто це відчувається як сум та горе. В даному випадку можна використовувати експресивне письмо. Поставити таймер і певний час писати усе, що спадає на думку. Така практика може допомогти залишити все погане на папері та певним чином структурувати досвід. Можна використовувати методи арт-терапії. Наприклад, намалювати свою емоцію або зліпити, уявити емоцію як певного персонажа та написати про це історію.

Корисно навіть іноді поговорити зі своїми переживаннями, щоб зрозуміти, що вони збираються донести людині та, як їх заспокоїти. Якщо поглянути на них окремо, тобто дистанціювати від себе, можна побачити багато цікавих речей. По-перше, це допоможе відокремити емоцію від особистості. Вона постає як окрема іпостась, образ або навіть живий персонаж, який має свої бажання та думки. Тепер з ним просто потрібно «подружитися». Мається на увазі задати певні питання та придумати на них логічні відповіді. Таким чином, дорослий відкриє для себе новий сенс переживання та почує внутрішній голос, який підказує навіщо це все, що він хоче та чому так сильно «кричить», що неможливо відмахнутися. Адже, всі емоції нам просто хочуть щось донести для виживання, адаптивності, вони всі намагаються на щось вказати, щоб зробити життя індивіда кращим або допомогти йому залишитися живим. Саме тому потрібно не відмахуватися від них та гасити, а вести внутрішній діалог, винести емоцію на зовні, зрозуміти, що саме вона хоче нам повідомити, подякувати за турботу та заспокоїти цього уявного персонажа. Часто, коли перемикаєш увагу на іншого відволікаєшся від своїх проблем. Проте, заспокоївши свою емоцію або вивільнивши назовні починаєш відчувати себе знову спокійно і комфортно. Звичайно, що кожному до душі будуть різні способи керування власними емоційними станами.

Корисно, як елемент психоедукації, розповісти і по вже доволі поширені методи саморегуляції, такі як, дихальні вправи, м'язова релаксація, заземлення, «обійми метелика», візуалізації тощо. Ці вправи допоможуть заспокоїтися тут і зараз без складних дій. Більшість із них можна робити непомітно навіть на роботі, наприклад, «Дихання квадратом» або «Безпечне місце». Це зручно, адже не завжди люди можуть знайти зручне місце для вираження себе, коли охоплює емоційна хвиля. Часто це відбувається у колективі, при розмові з близькими, тобто в оточенні людей, які певним чином впливають на внутрішній стан. Тоді є корисним застосовувати такі прості вправи. До цього переліку ще слід додати такий спосіб самозаспокоєння, в якому пропонується сильно вдавнити стопи в підлогу,

відчуті її контакт із собою, сильно напружити м'язи ніг, а потім розслабити і так по черзі. У схожий спосіб можна напружувати й інші ділянки тіла. Важливо приділяти увагу поставі, тримати спину рівно, адже, коли людина стискається, приймає пригнічену позу, то виділяється більше гормонів стресу. Переключення уваги на пошук предметів певного кольору або форми може переключити на логічну частину мозку, що допоможе знизити інтенсивність емоційних переживань. У крайній випадок можна відлучитися на кілька хвилин, де можна застосувати інші методи саморегуляції. Корисно наголосити, що часто емоції виникають в тому місці, де доволі складно використати активний спосіб зняття напруги або такий, що потребує багато часу, концентрації або спеціальних ресурсів і тоді завдання людини зводиться до того, щоб просто з гідністю винести цей вплив. Корисно дорослим наводити таку метафору: «Уяви себе серфінгістом, що зустрічає гігантську хвилю. Твоє завдання – не зупинити океан, а втримати рівновагу на дошці. Зосередься на диханні, відчувай опору в ногах. Хвиля (тобто емоція) пройде сама за півтори хвилини (час хімічної реакції), якщо ти не будеш підживлювати її своїми думками.»

Після цього доречно допомогти дорослим розпізнавати свої емоційні тригери, контекст їх виникнення та умови, що спонукають до цього. Так людині пояснюється, що певне слово, дія або навіть думка може стати механізмом, що запускає певне внутрішнє переживання. Але це усього на всього стимул, на який кожен може відреагувати по-різному, в залежності від інтерпретації. Також, минулий досвід може накласти відбиток на сприйняття певної події. Психолог наголошує на тому, що існує певний зв'язок між думками та емоціями. Тобто, спершу людина стикається з певним тригером, потім інтерпретує його, що запускає емоцію та реакцію тіла. Інтерпретація подій відіграє важливу роль в цьому механізмі, адже, саме вона надає забарвлення особистим переживанням індивідів. Звичайно, що вона відбувається дуже швидко, через що особистість навіть не замислюється над її правдивістю. Хоча насправді, зміна інтерпретації події вплине й на наявні

емоції від неї. Саме через це психолог може навчити дорослого відслідковувати момент, що передує виникненню певних емоційних переживань. Для того, щоб закріпити цю навичку пропонується ведення щоденника, в якому буде коротко наводитися загальний опис ситуації, назва внутрішнього стану та його інтенсивність, визначення тригера та супутніх думок, намагання описати реакцію тіла та які були зроблені способи реагування на цю подію, чи допомогли вони. По-перше, дана практика допоможе систематизувати подію, по-друге, з часом допоможе виявити повторювані шаблони поведінки. Також, доречно допомогти виявити певні деструктивні переконання, за наявності, які часто впливають на інтерпретацію подій життя, вибору певної поведінкової стратегії та, як наслідок, емоційної реакції на неї. Наприклад, якщо дорослий вважає, що він не має право на помилку, то це спричинює виникнення тривожності при зіткненні з новими завданнями. Психолог допомагає виявити такі уявлення та трансформувати їх у більш реалістичні та позитивні.

Корисно сформувати індивідуальну карту тригерів, що включає в себе їх перелік, типові емоційні та фізичні реакції на них, ранні попереджувальні сигнали та адаптивні стратегії реагування. Разом із психологом вона розробляється на основі попередньої роботи та ведення щоденника. Така схема допоможе виробити певний алгоритм, який можна буде корегувати згодом, в залежності від його ефективності.

Отже, потрібно сформувати реалістичне ставлення до процесу емоційної регуляції, розвіюючи усі міфи. Мета полягає в тому, щоб дорослий зрозумів: керування емоціями – це не вроджений дар, а набута навичка, яка потребує терпіння, регулярних тренувань та поступового вдосконалення. Ключовим є формування адекватного уявлення про процес, відмова від зайвої самокритики через труднощі та вироблення гнучкого ставлення до власних почуттів. Психолог може пояснити це, наприклад, використовуючи метафору: «Уявіть, що емоційна регуляція – це не про те, щоб закрити двері перед емоціями, а про те, щоб відкрити вікно: усвідомити, що за ним

відбувається, вибрати, як ви будете реагувати на вітер, і відкрити вікно так, щоб це було комфортно. Кожна емоція – це ніби сигнал, який має своє значення. Навіть сильні шторми в душі можуть бути корисними для того, щоб ми краще розуміли себе і світ. Тому, керувати емоціями – це не про те, щоб стати кам'яною стіною чи взагалі не відчувати. Це про розвиток майстерності управління своїми внутрішніми реакціями, яка, як будь-яка майстерність, потребує практики. Наша спільна мета – допомогти вам відчувати свої емоції більш спокійно і природно, і зменшити голос внутрішнього критика, який часто заважає нам жити.» До того ж, фахівець пояснює, що неможливо завжди залишатися в спокійному стані.

Відслідковування навіть маленького прогресу допоможе підтримувати мотивацію дорослого до подальшої роботи над управлінням власним емоційним станом. Психолог допомагає знайти внутрішні причини для регулювання емоцій. Замість простого виконання вказівок, індивід усвідомлює, як контроль над емоціями сприяє досягненню важливих для нього цілей, таких як покращення відносин, зменшення стресу, підвищення ефективності та загальне благополуччя. Для підтримки самомотивації використовуються вправи, наприклад, складання списку особистих вигід від емоційної регуляції або використання позитивних афірмацій. Також для цього можна додати зовнішнє підкріплення, наприклад, за певний прогрес людина може дозволити собі якусь бажану приємність. Таким чином, у запланованому вище щоденнику можна ще прописувати свої маленькі успіхи та досягнення, що буде сприяти баченню особистого прогресу. Можна навіть зробити простіше та просто позначати за десятибальною шкалою на скільки сьогодні вдалося керувати собою.

Значну увагу психолог повинен приділяти навчанню методам саморегуляції та когнітивної переоцінки. Надати дорослому інструменти для розуміння та трансформації своїх думок, переконань та оцінок, що безпосередньо впливають на його емоційне самопочуття. Це дозволить йому досягти значного зменшення негативних емоцій та сприятиме розвитку більш

позитивного емоційного фону. Етап базується на науково обґрунтованих підходах когнітивно-поведінкової терапії та практиках усвідомленості.

Психолог допомагає виявляти автоматичні думки та ставити їх під сумнів. Тут може спрацювати техніка рефреймінгу, коли людина розширює своє бачення ситуації, або дивиться на неї під іншим кутом. Отож, спершу наголошується на тому, що думка – це не факт, що вона, як поштовий лист приходить до нас, що може бути, як чимось важливим так і звичайним спамом. Саме через це їх потрібно ставити під сумнів та дивитися на те, чи узгоджуються вони з реальними фактами. Для того, щоб більш об'єктивно оцінювати свої автоматичні думки можна наводити докази «за» та «проти» них, але це повинні бути факти, які можна довести, а не відчуття. Потім відбувається пошук альтернативного погляду на ситуацію, тобто, замислюємося над тим, чи існує інше пояснення. Надалі можна подивитися на майбутню перспективу. Тут можна проговорити свої страхи та, що буде після них, чи буде вона пам'ятати про це через десять років, чи забуде, як страшний сон. Часто в моменті людині здається, що, якщо справдиться негативний сценарій в певній ситуації, то це буде кінцем. Проте, якщо подивитися у перспективі, виявиться, що так здається кожного разу і через роки більшість навіть не пам'ятає через що так сильно турбувалися. Тому, розуміння того, що зазвичай проблеми тимчасові і не ставлять хрест на житті, сприятиме зниженню тривоги та зосередженню на ефективному подоланні. Також, корисно подумати про те, щоб можна було б сказати другу у схожій ситуації. Це допомагає відчувати погляд збоку та отримати певний інсайт. Адже, друзів зазвичай намагаються підтримати, а себе люди часто картають за найменшу невдачу. Тому така практика сприяє розумінню, що, якби так було у іншого, то й не було б такої суворості до нього та невдоволення, як до самого себе.

Окремо проводиться робота з виявлення когнітивних спотворень та зміни їх на більш адаптивні переконання. Це робиться поступово. Спочатку дорослий вчиться помічати такі викривлення, потім методом когнітивної

реструктуризації надає їй нове формулювання. Важливо зазначити, що людина має дійсно повірити новому переконанню, адже в іншому випадку це буде лише маска, яка не відгукується в емоційному плані. Далі корисно запропонувати перевірити нову установку у майбутніх ситуаціях життя і подивитися, чи була вона ефективнішою за минулу. Крім цього, можна спробувати переписати особисті історії з минулого, використовуючи більш конструктивні переконання і подивитися на зміни у власному емоційному стані після цього.

Психолог разом із дорослим може змодельовати якусь ситуацію, в якій клієнт буде тренувати адаптивні стратегії керування своїми внутрішніми переживаннями. Людині буде набагато легше це робити у безпечному середовищі, ніж у реальному житті на самому початку. Тут вона одразу зможе надати зворотній зв'язок фахівцю стосовно своїх думок та результатів виконання даної практики. Це допоможе одразу виявити слабкі ділянки на які потрібно вказати вплив. Психолог спокійно приймає будь-який результат та переживання дорослого з розумінням та повагою, без засуджень. Важливо, щоб людина почувала себе комфортно та не боялася зробити помилку або відверто розповісти про певні отримані враження. На додачу, спеціаліст може допомогти скласти список конструктивних дій, які можна використовувати у реальному житті. На початку їх можна відпрацювати у безпечному просторі разом із фахівцем, а потім, скорегувавши усі проблемні зони, що могли виникнути під час цього процесу, перенести розроблені стратегії у життя. Звичайно, що психолог повинен відстежувати прогрес людини та цікавитися отриманим досвідом для того, щоб підтримувати людину у цьому процесі, хвалити за успіхи та допомагати опрацювати незрозумілі або невдалі моменти.

Основна мета роботи над ефективним управлінням емоціями полягає в тому, щоб сформувати стійкі моделі поведінки та налагодити регулярну практику емоційної саморегуляції. Важливо підтримувати його прагнення щодня використовувати ці навички та зробити їх невід'ємною частиною

повсякденного життя. Необхідно пам'ятати: пропуски у практиці послаблюють ефект. Це може стати причиною повернення до звичних, але шкідливих моделей поведінки. Щоб регулярна практика мала сенс і не відчувалася як обов'язок, її слід прив'язати до особистих цінностей та мотивації дорослого. Людина повинна сама розуміти для чого вона це робить, які будуть перспективи при роботі над собою та при нехтуванні нею.

Для підвищення рівня емоційної обізнаності в дорослих потрібно розвинути навички розпізнавання особистих внутрішніх переживань. Розпізнавання емоцій є фундаментальним, але критично важливим аспектом емоційної компетентності. Значна кількість дорослих стикається з труднощами саме на цьому рівні, що проявляється у нездатності назвати свої почуття або визначити момент їхнього виникнення, хоча тілесні реакції та поведінкові прояви можуть бути присутніми. Тому ключовим завданням психолога є допомога в розвитку навичок помічати емоційні сигнали, розрізнити їхню природу та давати їм точні назви.

На початку пояснюється, що емоції проявляються в тілі, думках та поведінці. Людина вчиться виокремлювати та описувати ці компоненти при переживанні певного досвіду. Психолог допомагає розширити словниковий запас дорослого, для того, щоб легше було побачити відтінок внутрішнього стану. З цією метою можна спробувати відмовитися від слова «погано», звичайно в ігровій формі, наприклад, запропонувавши добрати декілька синонімів, які б так само точно описували наявний стан особистості. Також, як підказку корисно використовувати Колесо Плутчика. Це допоможе рухатися від загальних емоцій до більш тонких емоційних переживань. Також, фахівець може пояснювати різницю між певними назвами або перевіряти, як розуміє це клієнт. Важливо, що нові слова потрібно вводити поступово, через приклади, залучаючи реальні ситуації або навіть через метафору. Крім цього, слід приділити увагу розрізненню подібних емоцій. Спочатку можна попросити дорослого самостійно назвати наявні відмінності, наприклад, між страхом та тривогою. Надалі навести навідними питаннями

та обговорити отримані результати, порівняти із психологічним тлумаченням даних понять. Для закріплення знань пропонується підготувати картки з описами певних подій, де дорослий повинен зрозуміти, яку емоцію переживає описана людина. Обговорюються виявлені маркери, які привели до отриманої відповіді клієнта. Також використовуються шкали для вираження інтенсивності емоцій. Психолог пропонує дорослому описувати переживання за наступною схемою: «Коли я відчуваю... (емоцію), моє тіло робить... У цей момент у мене в голові з'являються думки... Мені хочеться зробити...». Це допомагає клієнтові швидше впізнавати емоцію у повсякденності та розуміти різні компоненти наявного стану більш точно. Крім цього, корисно навчити розмежовувати оціночні думки та внутрішні переживання. Часто дорослі плутають інтерпретацію з відчуттям, тому спеціаліст повинен сприяти відокремлюванню цих понять. Звичайно, що одне доповнює інше, проте новий погляд допоможе ліпше розбиратися у власному внутрішньому світі.

Важливо, щоб психолог допоміг зрозуміти, що часто емоційний досвід є багатограним і не обмежується тільки однією домінантною емоцією. Так, можна розібрати деякі життєві ситуації разом та відшукати, те на що раніше не звертали увагу, наприклад, глибинне переживання або супутнє. Завдяки цьому дорослий розширить своє уявлення про емоційну сферу та не буде дивитися на власний досвід однобоко. Також потрібно звернути увагу на те, що в дорослому віці часто люди схильні маскувати вразливі емоції більш прийнятними або сильними. Це є своєрідним захисним механізмом і потребує більш глибокої роботи, в порівнянні з попередніми рекомендаціями. Такі вторинні емоції є реакціями на первинні, але нелегалізовані. Психолог повинен допомогти прийняти обидва стани поступово, не заперечуючи будь-якого переживання, адже воно реальне, а допомогти докопатися до суті, використовуючи бесіду. Слід виявляти потребу, на яку натякає емоція. Надалі корисно познайомити клієнта з технікою «Я-висловлювання» для налагодження ефективної комунікації між

оточуючими та спокійного повідомлення, без звинувачень, про власні первинні емоції та потреби. Це допоможе уникнути зайвих сварок із близькими та краще зрозуміти одне одного. Таким чином, дорослий буде називати свої відчуття, їх інтенсивність, причину виникнення та можливу потребу, яка виникла в нього від даної ситуації та допоможе врегулювати стан до нормального. Отримавши таке повідомлення співрозмовник не буде займати оборонну позицію, а навпаки, почує, що потрібно зробити для того, щоб знизити напругу іншого та, що призвело до даної реакції. Це допоможе вибудувати ефективну комунікацію.

Цікаво спробувати запропонувати дорослому розфарбувати та умовно позначити на роздрукованому силуеті людини відчуття у тілі при переживанні певної емоції. Це може бути стан на даний момент або минуле переживання. Така практика сприятиме розрізненню сигналів тіла, що допоможе виявити емоцію ще до моменту набуття піку її інтенсивності. Можна навіть згодом спробувати скласти персональну карту емоцій клієнта. Корисною вправою є «Сканування тіла», яка допоможе помічати дрібні зміни у тілі, адже часто дорослим може бути складно пригадати їх або фіксувати. Поступово проходячи кожен частинку тіла дорослий фіксує відчуття даної зони, без намагання змінити їх, та переходить до наступної.

Також слід пояснювати, що час від часу люди відчувають амбівалентні почуття і це цілком нормально. Наприклад, можна одночасно відчувати цікавість до якоїсь справи та втому. Не потрібно цього лякатися, адже емоції детермінуються різними чинниками та можуть зливатися між собою. В даному випадку, який було приведено, діють два фактори: фізіологічний та пізнавальний. Тобто, людина тягнеться до знань у певній сфері, але через недосип або занадто довгу роботу над цим питанням, з'являється бажання кинути це все. Саме тому, розуміючи амбівалентність наших почуттів, буде легше зрозуміти себе у такі моменти та робити правильні висновки із підказок нашого організму.

Для практики емоційної обізнаності та виявлення ранніх маркерів емоцій можна спробувати таку практику. Психолог зачитує певне речення, а клієнт описує, що відчуває, які зміни у тілі, диханні, серцебитті, температурі тощо. Як домашнє завдання на цьому етапі роботи можна пропонувати проводити рефлексію у кінці кожного дня. В ході її виконання проаналізувати та зафіксувати: найсильнішу емоцію за сьогодні, як реагувало тіло, які були думки та поведінкові імпульси, що стало тригером тощо. Також, на початковому етапі, як практика використання «Я-висловлювань», можна поруч формулювати такі повідомлення, які могли допомогти налагодити комунікацію у даній ситуації. Це допоможе потренуватися та закріпити навичку, щоб було легше її перенести у реальне життя на постійній основі.

Так, як за результатами емпіричного дослідження значна частина дорослих має низький рівень емпатії, слід приділити увагу її розвитку. Навчити дорослих емпатії – це непростий процес. Це пов'язано з тим, що з роками у людей формуються стійкі уявлення про світ (стереотипи), вони часто захищають себе від емоційного впливу і схильні швидше аналізувати ситуацію, ніж переживати її разом з іншими. Проте, завдяки здатності мозку до змін, емпатію можна розвивати як певну навичку. Для психологів ефективний підхід полягає у роботі на трьох рівнях: розуміння чужих думок, відчуття чужих емоцій та прагнення допомогти.

Знов ж таки, починати треба з психоедукації. Дорослий повинен дізнатися та розуміти, що таке емпатія насправді та як вона пов'язана з якісною комунікацією. Найперше, що слід зробити – це розвіяти міфи, які можуть бути у вже сформованій особистості. Пояснюється, що емпатія не дорівнює згоді. Так, можна розуміти іншого, його стан, але не обов'язково при цьому погоджуватися з його думками. Якщо хтось підтримує іншого, то це ще не означає, що він повинен поділяти його погляди. Важливо просто залишатися поруч та чути. Також, дорослі іноді схильні вважати, що емпатія може бути ознакою слабкості або м'якості особистості. Проте, тільки сильна

людина здатна витримати біль іншого, дозволити йому бути слабким і просто бути поруч підтримуючи, розуміючи, а не звинувачуючи або знецінюючи. Це зближує та формує уявлення про те, що людина дійсно не одна у своїй проблемі, вона почута та є важливою для співрозмовника, хоч може він і вчинив би інакше у даній ситуації або взагалі не мав схожого досвіду. Також, слід пояснити, що емпатія не передбачає злиття з іншим, зараження емоціями. Так, часто співрозмовник може мати дійсно жахливий досвід, але потрібно розуміти, що це тільки його досвід. Вчасно собі сказати: «Це не про мене. Я в безпеці.» повертає до реальності. Психолог допомагає вибудувати кордони, щоб не відчувати чужий біль як свій. Так, дорослий не буде боятися перейняти його. Крім цього, корисно звернути увагу на те, що часто партнер дійсно може скаржитися на дії або вчинки свого співрозмовника, через що той замикається у собі або обороняється. Захист ускладнює прояв емпатії через страх почуття провини. Завдання психолога – створити для клієнта безпечне середовище, де він зможе дослідити свої вчинки без страху бути засудженим. Психолог, по суті, стає захисником, допомагаючи дорослому побачити ситуацію з іншого боку, щоб внутрішній критик не паралізував його здатність до емпатії. Лише в атмосфері прийняття та розуміння клієнт зможе відкинути захисні механізми і відчути справжнє співчуття. Крім цього, можна наголосити, що дійсно під час війни люди швидко виснажуються від співчуття, через що стають байдужими до проблем інших. Це нормальна захисна реакція організму від надмірного виснаження, тому потрібно донести дорослому, що в наш час емпатію слід проявляти дозовано при взаємодії з важливими людьми. Не потрібно намагатися зрозуміти кожного перехожого, потрібно розуміти куди дійсно направити цей ресурс є доречним і вкрай важливим. Це, як інструмент, який потрібно освоїти, але не потрібно робити ремонт у кожній хаті, блукаючи з ним задарма.

Звичайно, психологу слід наголосити, які переваги отримає людина, розвинувши емпатію, щоб вона розуміла для чого це їй потрібно. Наприклад, можна навести, що покращиться комунікація з близькими та важливими

людьми, через що знизиться кількість конфліктів. Як результат сформуються більш глибокі стосунки в яких буде взаєморозуміння та комфорт. Співрозмовник буде відчувати себе почутим та важливим, що неодмінно сприяє виникненню довіри та почуття безпеки. Так, близька людина не буде все замовчувати, розуміючи, що отримає тільки докори. Натомість, отримавши емпатичне ставлення, стане більш відверто говорити про свої переживання. Це допоможе вирішувати проблемні питання вчасно, не доводячи до «точки кипіння», що сприятиме підтриманню гармонійних стосунків. Звичайно, що і в робочому колективі можна використовувати на свою користь емпатію.

Також, можна торкнутися теми про те, що може заважати прояву емпатії. Це важливо, адже, так людина буде розуміти, що це не вона якась жорстка, а що є певні чинники, які можна відслідковувати. Наприклад, втома або хронічний стрес, стан афекту або надмірного емоційного переживання, певні тригери, надзвичайна важливість власного виграшу або правоти, відсутність розвиненої навички слухання, страх близькості.

Корисно проводити практики прямо під час роботи із дорослим. Таким чином, можна прочитати людині певну історію про когось, а вона повинна підготувати відповідь, в якій містяться такі компоненти: 1) розуміння, що персонаж історії відчуває, припущення про його внутрішній стан; 2) емоційний відгук; 3) конкретні дії або слова, які спрямовані на підтримку.

Крім цього, можна загострити увагу на тому, що часто людям здається, що інший щось думає або відчуває, робить щось з певною метою і вони, унаслідок цього можуть сприймати свої припущення за факти. Для ілюстрації цього цікаво привести наступну вправу. Психолог розповідає певну вигадану історію про когось. Клієнт має відокремити: факти; припущення; домисли, які видаються за факти. Таким чином, психолог наголошує на тому, що не потрібно читати думки іншого, конструктивний діалог відбувається саме через уточнення, які поступово розкривають думки та стан іншого, без нав'язування власного уявлення. На додачу можна

зачитувати вже готові варіанти реагування на чийсь переживання, а клієнт буде обирати найкращий варіант відповіді в даній ситуації.

Психологу доцільно розвинути в дорослого навички активного слухання. Воно включає в себе такі прийоми: перефразовування, відображення почуттів, уточнювальні питання, підсумування, правильне використання пауз. Всі ці техніки відпрацьовуються прямо на зустрічі з психологом через рольові ігри або імітацію реальних діалогів.

Також проводиться робота з покращенням розпізнання невербальних та вербальних маркерів. Наприклад, психолог може показати фото певних людей, а клієнт відповідає, яку емоцію він бачить та за якими ознаками був зроблений висновок. Потім удвох аналізують деталі. На додачу цікаво провести такий експеримент. Спеціаліст надає демонструє дорослому ту саму фотографію, але кожного разу приписуючи різний контекст. Очікується, що клієнт помітить різницю між своїми оцінками, думками та відчуттями, не зважаючи на те, що карта завжди однакова. Це наštтовхне на розуміння, яке велике значення має контекст при інтерпретації певної події.

Доцільно запропонувати дорослому подивитися фрагмент фільму без звуку та спробувати, користуючись лише невербальною мовою, зрозуміти, які емоції переживають герої стрічки. Після цього увімкнути звук та перевірити припущення. Така вправа допоможе тренувати та розвивати розуміння невербальної мови.

Для того, щоб наочно продемонструвати значення інтонації під час міжособистісної взаємодії, можна виконати таку вправу. Психолог читає дорослому якийсь нейтральний текст, наприклад, фрагмент із підручника з фізики. Кожного разу використовується різна інтонація. Клієнт розпізнає емоцію та спостерігає, як змінюється його реакція на текст в залежності від цього. Дана практика допоможе розпізнавати емоції за тоном, а також краще зрозуміти, як він впливає на сприйняття, через що його потрібно правильно використовувати при спілкуванні з іншими.

На додачу психолог може продемонструвати декілька ситуацій, в яких існує певна розбіжність між вербальними та невербальними сигналами. Наприклад, людина говорить спокійно, вкладаючи змістовний раціональний зміст у своє повідомлення, але тіло вказує на напругу або навіть сховану агресію. Як варіант, крім описаного, можна використати текст умовно повчальний але невербальні сигнали використовувати для вираження суму. Клієнт аналізує, які емоції є прихованими, чи впливають невербальні прояви мовлення на зміст комунікації, що йде від емоційного стану, а що від розуму. Також, важливо навчити дорослого не нав'язувати власні інтерпретації та припущення іншим, а перетворювати їх в уточнення для кращого розуміння співрозмовника. Так він буде почувати, що його почуття помітні та важливі.

Крім цього, слід звернути увагу на те, що часто дорослі накладають свій досвід та емоційний відгук на переживання співрозмовника. З цим потрібно працювати, адже таке злиття не дає почути іншого. Психолог має навчити клієнта розмежовувати власну реакцію на опис події та реальні переживання іншого, стосовно неї. Можна потренуватися на такій вправі. Дорослому описуються історії. Після прослуховування він має розповісти, що ця людина відчувала, що відчував сам клієнт та, головне, що героя історії, а що саме його. Тобто, наприкінці має розмежувати власні емоції від переживань персонажа. Важливо, щоб клієнт не зливався з переживаннями інших та не накладав власних проєкцій.

Значна частина роботи при розвитку емпатії повинна приділятися навчанню надавати підтримуючий зворотний зв'язок, бо значна частина дорослих мають труднощі з цим. Спочатку це тренується разом із психологом. Наприклад, можна зачитувати певні емоційні висловлювання, а дорослий повинен вигадати підтримуючу відповідь. Для того, щоб полегшити виконання завдання доцільно скористатися такою моделлю: 1) назва емоції, 2) визнання досвіду, 3) готовність підтримати. Маючи чіткий алгоритм дорослому буде набагато легше придумати варіант відповіді.

Важливо звернути увагу на те, що часто люди схильні надавати поради, коли їх не просили, замість прояву емпатії. Слід навчити клієнта вчасно зупиняти такий імпульс та питати, що в цій ситуації краще зробити, як підтримати. Звичайно, що можна запропонувати раду або допомогу, але не потрібно це нав'язувати. Можна потренуватися вести діалог «без рад».

Також багато людей схильні до засудження, тому можна спробувати вправу «Адвокат Диявола». Дорослий називає позицію когось, з ким він не згоден, від першої особи. Далі він намагається знайти логічні причини та аргументи на користь такої поведінки. Необхідно старатися з усіх сил віднайти мотивацію іншого, навіть якщо вона неприємна. Крім цього, можна спробувати як домашнє завдання запропонувати провести «емпатичне інтерв'ю». Мета полягає у тому, щоб зустрітися з кимось, хто викликає приємні або нейтральні почуття, та поговорити на якусь тему, де точки зору відрізняються. Важливо, потрібно зрозуміти чому співрозмовник так думає, не переконувати його.

Потрібно приділити увагу тому, щоб поступово дорослий переносив отримання знання та навички у реальне життя. Це краще робити поступово, маленькими кроками, обговорюючи на наступних зустрічах із психологом усі успіхи та невдачі.

Трохи більше половини досліджуваних виявили низькі показники за шкалою «Керування емоціями інших людей», тому рекомендації спрямовані також на покращення цієї компетенції. Тобто тут вже робота йде над можливістю створювати комфортний та безпечний простір для взаємодії, зниженням напруги та висловленням підтримки співрозмовнику, допомогою стабілізуватися.

На початку знов ж таки проводиться коротка психоедукація для того, щоб сформувати правильне уявлення у дорослого, стосовно даної навички та її ролі у процесі взаємодії з людьми. Клієнт повинен розуміти, що вже його стан впливає на співрозмовника. Не можливо заспокоїти іншого, коли ти сам відчуваєш злість, роздратування або страх. Тому перший фокус уваги

потрібно спрямовувати всередину, а вже потім назовні. Крім цього, потрібно пояснити та наочно продемонструвати чим відрізняється неетичний або маніпулятивний вплив від етичного. При розборі коротких ситуацій стане очевидно, які фрази є доречними, а які ні. На додачу дорослий вже може проаналізувати наявну поведінку у схожих життєвих ситуаціях та прояснити для себе, що наразі з того, що він використовує у комунікативних взаємодіях, дійсно впливає заспокійливим чином на іншого, а що навпаки провокує на негативні емоції.

Як вже зазначалося, важливо спершу вміти заспокоювати себе, а вже потім іншого. Це робиться з допомогою заземлення та технік саморегуляції. Звичайно, що в даному випадку вони є короткими та такими, що не потребують глибокого занурення у власний внутрішній світ. Фіксувати контакт з підлогою, відчувати опору, слідкувати за диханням, повільно проговорювати слова, уявити ресурсний образ – це варіанти того, що може трохи врівноважити людину у процесі комунікації. Цікаво також пробувати дихати разом із співрозмовником. Головний або той, хто заспокоює, може запропонувати синхронізуватися та починає повільно дихати. З точки зору фізіології така вправа може мати дійсно заспокійливий ефект.

Можна приділити окрему увагу навчанню виявлення емоційних сигналів партнера. Спочатку навести конкретні маркери, наприклад, погляд, мова, поза, міміка. Потім навести приклади їх прояву, навчитися виявляти вчасно та м'яко уточнювати свої припущення. Далі робота йде над тим, як правильно заспокоювати співрозмовника. Розбирають те, що робити не можна, адже це спровокує викид нових негативних емоцій та загострить напругу. Наприклад, не слід тиснути, знецінювати, сперечатися, робити різкі рухи тощо. Важливо загострити увагу на помилкових фразах, які часто використовують люди у таких ситуаціях та продемонструвати альтернативні етичні варіанти. Клієнта вчать правильно віддзеркалювати емоції іншого, нормалізувати його стан, позбавити самозвинувачення та легалізувати його переживання. Тихий повільний тон, паузи, дихання – все це сприяє

зниженню надмірної емоційної реакції. Важливо не намагатися загасити переживання іншого, а надати йому розуміння того, що підтримуючий дорослий здатний витримати їх та бути поруч, спокійним та доброзичливим, без осуду та критики. Він повинен почувати себе в безпеці та відчувати опору. Клієнт може уявляти себе величезною скелею об яку б'ються незліченні хвилі, але вона залишається непохитною, не дивлячись на будь-який шторм. Це допоможе трохи заспокоїти себе в моменті, адже дійсно не завжди легко витримати переживання іншого. Також важливо не зливатися з ними, а вчасно вміти відокремлюватися. Це важливо для збереження спокійного стану, бо, якщо партнер затягне у свою емоційну хвилю, тоді обидва виснажаться та залишаться незадоволеними від такої взаємодії. Потрібно вміти чути співрозмовника та визнавати його стан. Звичайно, що часто думки можуть різнитися, через що й виникають сварки, але мова йде не про те, щоб прийняти його точку зору, а про те, що зрозуміти та почути реакцію. У ситуації, коли партнер не готовий вести діалог через надмірне виснаження, слід бути поруч, не включати силою у діалог, а дати зрозуміти, що готові вислухати, за потреби, що будете поруч і не збираєтеся нікуди поспішати. Часто дійсно потрібно просто помовчати.

Надалі доречно перевести людину у конструктивне русло. Запитати та подумати разом, що наразі можна зробити. Якщо в співрозмовника немає жодних ідей, то запропонувати хоча б один крок, який трохи покращить становище, але не вирішить проблему повністю. Звичайно, потрібно пам'ятати про техніку «Я-висловлювання» під час взаємодії. Це допоможе не тільки впливати сприятливо на іншого, а й спокійно повідомляти про особистий стан та реакцію на щось. Звичайно, що, як і раніше, психолог спершу відпрацьовує нову модель поведінки разом із клієнтом через рольові ігри або моделювання ситуацій. Вже як домашнє завдання пропонується у реальному житті застосувати отримані знання та поділитися досвідом на наступній зустрічі.

Звичайно, що потрібно не забувати про прояв емпатії під час взаємодії з людьми. Психолог розширює запас підтримуючих фраз у дорослого. Також навчає демонструвати її невербально. Крім цього, важливо вміти, за потреби, встановлювати кордони, використовуючи асертивне спілкування. Тобто, важливо не забувати про себе, вміти вчасно сказати «ні». Наприклад, якщо співрозмовник робить щось неприємне, то слід спокійно сказати, яка реакція виникає на такі дії, запропонувати альтернативу. У крайньому випадку можна поставити санкцію, яка буде виконана, якщо це продовжиться. Тому доречно моделювати та програвати різні можливі реальні конфліктні ситуації. Це допоможе у безпечній атмосфері відпрацювати на практиці отриманні знання, а подальше обговорення допоможе зрозуміти чому потрібно приділити особливу увагу. Ще можна додати, що, окрім співчуття та підтримки, важливо виявляти потребу партнера. Також, корисно пропонувати два варіанти допомоги. Це знизить відчуття безпомічності та поверне почуття контролю над ситуацією.

Необхідно приділити увагу вмінню встановлювати власні кордони та уникненню маніпуляцій. Тобто, клієнт повинен чітко визначити, що для нього припустимо під час взаємодії з кимось, а що ні. Він може їх навіть записати або намалювати. Надалі потрібно навчитися їх встановлювати та не дозволяти порушувати. Для цього слід використовувати «Я-повідомлення», пряме формулювання та нагадування. Важливо повторювати свою точку зору спокійно, але непохитно, вміти відмовляти. Як додатковий ресурс, можна створювати уявну стіну або бар'єр, який уособлює кордони та відокремлює від усіх, хто намагається їх порушити. На додачу психолог навчає виявляти маніпуляцію та не вестися на неї, а також вміти конструктивно виходити із таких ситуацій. Таким чином, клієнт буде вміти і розуміти, як підтримати іншого, але не допустити потрапляння під його маніпулятивний вплив, чи нехтування власних почуттів.

За результатами емпіричного дослідження половина дорослих мають низькі показники самомотивації. З цього випливає, що велику увагу потрібно

приділити розвитку цієї властивості. Здатність до самомотивації полягає у вмінні людини самостійно запускати, підтримувати та керувати власною діяльністю, спрямованою на досягнення цілей, незважаючи на перешкоди, втому чи зовнішні фактори. Робота психолога зосереджена на розвитку внутрішніх джерел енергії, вдосконаленні навичок самоконтролю та формуванні надійних мотиваційних механізмів.

На початку слід провести інтерв'ю з дорослим для виявлення бар'єрів та ключових джерел мотивації. Крім цього, корисно оцінювати власні цілі за показниками: «хочу», «можу», «треба». Це допоможе виявити ключові перешкоди на шляху до досягнення мети та виявити причини низької ефективності людини. Спираючись на результати діагностики психолог створює індивідуальний план роботи з клієнтом.

Для того, щоб людина була по-справжньому мотивованою, її цілі повинні викликати емоційний відгук – будь то інтерес, натхнення, азарт, радість чи відчуття глибокого сенсу. Якщо ж мета не «чіпляє», її виконання буде або відкладатися, або відбуватиметься формально, без внутрішнього запалу. Зважаючи на це, клієнт має відчувати себе автором своїх дій. Перенесення фокусу з зовнішнього примусу на внутрішнє бажання є однією з опор мотивації. Також, дорослий повинен розуміти, що йому вистачить сили для досягнення певної мети. Якщо він не відчуває себе достатньо компетентним для цього, тоді він буде уникати цієї діяльності. Психолог допомагає поділити завдання на маленькі, але потужні кроки. Особливу увагу на початку потрібно заострити на першому найближчому, але потужному завданню. Це допоможе людині розпочати досягнення довгострокової та великої мети, адже тепер вона буде відчувати свою спроможність. Виконати маленький крок, що тільки трохи наближає тебе до фінішу – нескладно, але це запустить дію в даному напрямку та допоможе «не тупцювати на старті». Після виконання першого кроку легше перейти до наступного, адже вже з'являється ефект незавершеної дії. Крім цього, необхідно, щоб дорослий розумів, навіщо йому щось робити у даному

напрямку. Всі дії мають бути сповнені сенсом та співпадати із цінностями людини.

Як додатковий ресурс корисно використовувати візуалізацію. Клієнту пропонується уявно переміститися у майбутнє, в якому він щойно досягнув бажаної мети. Важливо зануритися і прожити цей стан, зафіксувати, які зміни відбуваються в тілі, що навколо, як змінилося життя тощо. Після цієї практики передбачається зростання мотивації, адже тепер краще зрозуміло для чого прикладаються зусилля та було отримані позитивні емоції він ресурсного образу. Також, цікаво спробувати формувати цілі не з точки зору раціональності, а навпаки з емоційної сторони. Наприклад, замислитися над тим, які саме переживання хотілося б відчувати частіше. Виходячи з цього сформулювати мету, яка б допомогла наблизитися до цих емоцій. Доцільно відштовхуватися не від обов'язків, а від бажань, як у даному прикладі, це сприяє зацікавленості, а не відчутті тягаря.

Корисно звернути увагу клієнта на те, що всередині кожного із нас живе критик, який часто знецінює та жадає більшого, його потрібно замінити на тренера, що направлений на заохочення та послідовність. Психолог навчає розпізнавати критичні та підтримуючі думки. На додачу слід трансформувати популярні критичні фрази та трансформувати їх у більш теплі та такі, що сприяють рухатися далі.

Важливо фіксувати свій прогрес у зручному форматі, будь-то нотатки у телефоні, зошит під рукою або великий аркуш паперу, що висить біля ліжка та нагадує нам, як про мету, так і про прогрес. Корисно фіксувати навіть маленькі перемоги, адже це крок вперед, а не назад. Акцент на успіхах, а не невдачах, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. Також, для підсилення мотивації та поповнення особистих ресурсів, можна користуватися нагородами за певну дію. Це допоможе відчувати важливість її виконання не у далекій перспективі, а вже зараз.

Для того, щоб відпрацювати дійсно підтримуючі фрази, а не критичні, можна провести рольову гру. В ній психолог грає людину, яка картає себе за

неуспіхи, не помічає маленькі кроки та вже втомилася від цього. Клієнт має підібрати мотиваційні та підтримуючі фрази. Після цього можна обмінятися ролями та програти ситуацію знов. Як домашнє завдання запропонувати щодня озвучувати та записувати декілька підбадьорюючих фраз, а також замінювати критичні думки на тренерські. Важливо підкреслити, що співчувати собі – це нормально та допомагає підтримувати позитивне ставлення до себе, на відміну від звинувачувального та критичного внутрішнього діалогу, який викликає тільки ще більшу напругу та розчарування в собі.

Люди часто очікують на викид дофаміну як на початковий імпульс до дії. Однак, у дорослому мозку дофамін частіше активується вже під час або після того, як дія почалася і принесла перші результати. Отож, психолог пояснює, що це застаріла концепція, в якій натхнення веде до мотивації, яка потім спонукає до дії. Натомість пропонує більш ефективний підхід, в якому мікро-дія призводить до першого результату, який стимулює виділення дофаміну, що, своєю чергою, підсилює мотивацію до подальших кроків.

Також, корисно замальовувати різні чинники, які пов'язані з ресурсами клієнта, у вигляді колеса, в якому кожен показник буде вимірюватися за десятибальною шкалою. Таким чином, буде видно, де саме є прогалина та над чим потрібно працювати. Так, наприклад, нестача сил може бути пов'язана з поганою якістю сну або надмірним стресом. На такі речі не часто звертаєш увагу у першу чергу. Саме тому психолог допомагає систематизувати все та побачити, що саме непомітно вичерпує сили та, як це змінити. На додачу важливо, щоб кожен день людина приділяла час відновленню та відпочинку. Це може бути вранці або ввечері, але дорослий повинен розуміти, що без нормального відпочинку не буде якісної праці.

Крім цього, можна зробити список того, що наповнює клієнта ресурсами, а що навпаки забирає їх. Надалі проводиться обговорення, як зробити так, щоб першого було більше, ніж другого. Також, йде міркування

над тим, як підготуватися до виконання необхідних виснажливих справ, щоб легше їх перенести.

Цікаво запропонувати дорослому «правило 10 хвилин». Мова йде про те, що потрібно вмовити себе сісти за якусь справу і займатися нею десять хвилин. На таку умову мозку легше погодитися, адже це доволі короткий термін. Передбачається, що за відведений час, людина втягнеться у дану діяльність та не буде відчувати великої потреби її припинити, по закінченню терміну. Саме тому це можна використовувати, як спосіб розпочати те, що давно відкладалося на потім.

Також, важливо використовувати візуалізацію процесу досягнення, а не тільки результату. Корисно прокручувати в голові подолання усіх перешкод на власному шляху. Це вже, як тренування перед реальністю. Так людина підготовлюється до можливих труднощів та створює альтернативні сценарії, які потім легше втілити у життя.

Необхідно виробити у клієнта здатність до організованого планування, вміння розчленовувати масштабні завдання на дрібні, контрольовані дії та формувати правдоподібні, поетапні стратегії. Це сприятиме посиленню відчуття власної спроможності, зменшенню занепокоєння та підтриманню внутрішнього запалу. Потрібно пояснити, що існує довгострокове, тактичне (місяць або тиждень) та щоденне планування. Тобто, для того, щоб досягнути якоїсь великої мети, потрібно розбудувати три таких плани, які мають бути взаємопов'язані між собою та доповнювати один одного. Це створить ситуацію визначеності та створить розуміння конкретних кроків на шляху до мети. Також, корисно використовувати техніки «SMART» та «Pomodoro».

Ключовим моментом є формування у клієнта вміння витримувати фрустрацію та ефективно працювати з помилками. Необхідно навчити його адаптивно реагувати на перешкоди, не дозволяючи стресу чи тимчасовим невдачам підірвати мотивацію. Цей етап розвиває психологічну витривалість, що дозволяє діяти попри складнощі та успішно відновлюватися після розчарувань. Звичайно, що не всім легко зрозуміти, що помилки є

нормальним явищем, вони вказують над чим ще потрібно попрацювати, а не ставлять хрест на успіху. Психолог знов ж таки допомагає змінювати автоматичні негативні думки, що виникають у таких ситуаціях, на конструктивні. Також, можна аналізувати минулий досвід клієнта та робити з нього певні повчальні висновки, тобто, зрозуміти чого він навчив або, як вдалося впоратися тоді. Крім цього, потрібно зрозуміти, що болі від невдач є нормальним явищем, але разом з ним приходить і зростання. Не потрібно картати себе за це, адже шлях до успіху часто буває тернистим, будь-яка спроба є кроком уперед. Можна сформулювати й по-інакшому, зазначивши, що певні труднощі – це ціна за успіх, це допомагає зрозуміти заради чого цей дискомфорт. На додачу, слід приборкувати перфекціонізм, використовуючи когнітивну реструктуризацію, поведінкові експерименти, попрацювати з внутрішнім критиком. Наприклад, можна персоналізувати свій критичний голос, надавши йому ім'я та уявивши як окрему постать. Це допоможе дистанціюватися, а також, коли він знов прокинеться, то просто подякувати йому за думку та переключитися на щось конструктивне. Також, доречно думати, як відбувалася б підтримка іншого у такій самій ситуації. Це допоможе відчути співчуття до себе та заспокоїтись.

Важливо зазначити, необхідно навчити клієнта самостійно підтримувати мотивацію, зробити її частиною його життя та створювати дієві стратегії для досягнення довгострокових цілей. Також, слід пам'ятати, що в усьому має бути баланс та не забувати наповнюватися ресурсами.

Отже, робота з підвищенням рівня емоційного інтелекту у дорослих включає:

1. Психоедукацію про природу емоцій, їх функції, механізм виникнення, розвіюються поширені міфи про «емоційну стійкість» та емпатію;
2. Розвиток навичок розпізнавання особистих внутрішніх переживань;
3. Навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, заземлення, візуалізації тощо);

4. Формування індивідуальної карти тригерів, що включає в себе їх перелік, типові емоційні та фізичні реакції на них, ранні попереджувальні сигнали та адаптивні стратегії реагування;
5. Виявлення деструктивних переконань та їх трансформація;
6. Моделювання ситуацій як спосіб відпрацювання у безпечному середовищі нових поведінкових стратегій;
7. Роботу з вторинними емоціями;
8. Розвиток навичок активного слухання;
9. Навчання стратегіям асертивного спілкування;
10. Покращення розуміння невербальних засобів комунікації;
11. Навчання надавати підтримуючий зворотний зв'язок;
12. Приділення уваги вмінню встановлювати власні кордони та уникненню маніпуляцій;
13. Виявлення бар'єрів та ключових джерел мотивації;
14. Вироблення здатності до організованого планування, вміння розчленовувати масштабні завдання на дрібні, контрольовані дії та формувати правдоподібні, поетапні стратегії.

Як домашнє завдання можна пропонувати ведення щоденника, в якому будуть зазначатися певні емоційні події з життя дорослого. Він буде коротко їх описувати, вказувати стан та його інтенсивність при переживанні, тілесну реакцію, думки та поведінкові імпульси, можливий тригер, вжиті способи реагування та їх ефективність. Також, важливо фіксувати власні успіхи, досягнення та прогрес. Крім цього, можна записувати мотивуючі або підтримуючі думки, замінювати ними критичні. На додачу, під кінець опису емоційної ситуації корисно використовувати як практику «Я-висловлювання» формулювання його для відображення того, як саме можна було б повідомити партнеру по спілкуванню про свої думки та переживання в цій ситуації.

3.2. Рекомендації щодо формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту

Рекомендації щодо формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту в основному направлені на розвиток подолання спрямованого на вирішення проблем та орієнтованого на сенс. Так було вирішено, бо виявлена висока пряма кореляція між рівнем емоційного інтелекту та вибором даних стратегій копінгу. На додачу, слід приділити увагу формуванню соціального подолання, адже тут був виявлений помірний зв'язок. Як доповнення, можна попрацювати над емоційно-орієнтованим копінгом та тілесним.

Щоб допомогти дорослим з низьким емоційним інтелектом ефективно справлятися з проблемами (проблемно-орієнтований копінг), слід зосередитися на наданні їм чітких структур, логічних пояснень та покрокових алгоритмів, оскільки їхня природна здатність до аналізу може бути пригнічена емоційним стресом. Ми маємо забезпечити умови для зваженого прийняття рішень, а не спонтанних дій. Тому слід розпочати з навчання надання об'єктивної оцінки ситуаціям. Тобто, дорослий має чітко розрізняти власну емоційну реакцію на подію, наявний факт та припущення, які спадають на думку. Важливо також розуміти, що є підвладне впливу самої людини, а що ні. Марно намагатися змінити події поза зоною особистого контролю. Тож психолог допомагає дорослому конкретизувати проблему, відокремити емоційну реакцію на неї, визначити сферу впливу.

Робота направлена на формування адаптивного алгоритму дій у складних життєвих ситуаціях. Так, при зустрічі з негараздами та намаганні їх усунути слід приділити час аналізу події, прорахуванню варіантів дій та розробці структурованого плану. Тільки після цього настає час діяти.

Потрібно сприяти послідовному, а не хаотичному мисленню. З цією метою можна використати SWOT-аналіз. Він пропонує у вигляді таблиці описати чотири компоненти: сильні сторони, які сприяють подоланню та

вирішенню проблеми; слабкі сторони, які заважають цьому; наявні можливості, тобто, що імовірно допоможуть врегулювати задану ситуацію; загрози, які можуть погіршити проблемне питання. Також, корисно проводити аналіз витрат і здобутків. При виборі певного рішення можна розписати, які будуть короткострокові витрати після його прийняття та довгострокові здобутки. Крім цього, подумати, які витрати у перспективі можуть бути при бездіяльності та хвилинні радощі від цього. Передбачається, що після такого аналізу людина надасть перевагу рішення, яке має значні довгострокові переваги, не зважаючи на можливий короткочасний дискомфорт. Також, для схожої мети можна використовувати техніку «Квадрат Декарта», в якій пропонується оцінити перспективи певного рішення з точки зору того, що трапиться та не трапиться, якщо воно буде прийняте або відхилене.

Для ефективного проблемно-орієнтованого копінгу критично важливою є здатність вигадувати різні рішення. У дорослих з низьким емоційним інтелектом ця здатність часто блокується через страх помилки, надмірне прагнення до досконалості та схильність до чорно-білого мислення. Тому слід наголосити на тому, що генерування та оцінка варіантів рішення не можуть відбуватися одночасно. Зважаючи на це вводиться правило: спершу генеруємо, потім оцінюємо, коли вичерпаємо ліміт можливих варіантів. Надалі чітко формулюємо запит, чого хочете досягти. Після цього, використовуючи «Мозковий штурм», відбувається пропонування будь-яких можливих шляхів, які можна задіяти у цій ситуації. Часто після двох-трьох варіантів виникає ступор і тут буде корисною думка про те, як інший би вчинив у схожій ситуації. Це може бути знайомий, родич, колега, успішна людина, діяч шоу-бізнесу, філософ або вчений, навіть дитина або мільонер. Не важливо хто буде взятий за основу, головне – генерація якомога більшої кількості ідей. Тільки після того, як даний етап буде завершений, потрібно вмикати критичне мислення. Швидко оцінити отримані варіанти рішення допоможе метод «Світлофора», де червоним світлом буде позначатися

нереальні або небезпечні ідеї, жовтим – сумнівні (реальні, але є певні недоліки), зеленим – дієві, які задовольняють найбільшим чином. Надалі обирається один варіант із найкращих. Якщо важко обрати, то можна зупинитись на тому, що потребує менших зусиль для першого кроку, а другий, теж чудовий варіант, залишити як запасний план. Це, насправді, важливий крок, адже таким чином ми знімаємо страх помилки, бо маємо вже іншу стратегію.

Навчання складати покроковий план дій – це кульмінація процесу вирішення проблем, що робить його максимально конкретним. Цей етап перетворює обраний спосіб вирішення, який до цього був лише абстрактною концепцією, на реалізований, вимірюваний графік. Для дорослих з низьким емоційним інтелектом важливо зробити цей процес максимально візуальним і механічним, щоб уникнути перевантаження, яке може спровокувати прокрастинацію. З цією метою можна використовувати, наприклад, зворотне планування. Цей метод підходить для тих, хто не знає з чого розпочати. Тобто, спочатку позначається чітко сформульована кінцева мета, потім останній крок до неї, далі передостанній і таким чином потрібно продовжувати доки не буде досягнуто першого. Також, слід навчити дорослого розбивати великі цілі на конкретні етапи, а вже їх на маленькі завдання-дії. Необхідно звернути увагу на те, що перший крок має бути легким і швидким, щоб ухилитися від його виконання було майже неможливо. Звичайно, що перший крок не вирішить проблему, але він запустить механізм її рішення. На додачу слід вказувати в плані реальні дати, щоб було зрозуміло, коли саме потрібно це зробити. Така вказівка допоможе виділяти заздалегідь окремий час для заняття даною справою і допоможе не залишатися плану надовго відкладеним у сторону. Важливо зазначити, що часто дорослі сприймають план, як щось таке, від чого ні в якому разі не можна відхилитися і картають себе за помилки. Потрібно, щоб вони зрозуміло, що план – це динамічний інструмент. Його можна змінювати, вносити корективи, переносити одне завдання на іншу дату, якщо не встиг

зробити. Зважаючи на те, що дорослі звикли картати себе за помилки, слід заздалегідь продумати та прописати, які заходи будуть прийматися при зустрічі з певними перешкодами або невдачами. Це допоможе перенести фокус уваги з докорів на реалістичний «План Б». Корисно тримати план у видному місці та оформити не тільки записами, а ще й якимись візуальними матеріалами. Обов'язково потрібно відмічати прогрес, щоб було помітно, що є поступовий рух уперед. Це підживлює мотивацію та формує домінанту.

Також, корисною є техніка «WOOP». Вона складається з чотирьох компонентів. Спершу потрібно обрати певне досяжне бажання. Потім детально уявити результат при здійсненні мрії. Подумати, які будуть емоції та наслідки від цього. Надалі слід виявити найбільшу внутрішню перешкоду на своєму шляху та означити її. Наостанок потрібно скласти план, в якому буде розписаний алгоритм, що саме можна зробити при зіткненні з труднощами. Таким чином, дана техніка допоможе заздалегідь продумати можливі труднощі та шляхи їх подолання, що сприятиме більш ефективному втіленню у життя власних важливих цілей, адже при зіткненні з проблемами людина вже буде мати сформований план дій, якого можна дотримуватися.

Звичайно, що перед тим, як перенести нові для дорослого алгоритми у реальне життя, корисно відпрацювати їх у змодельованих тренувальних ситуаціях разом із психологом. Це допоможе сформуванню нових поведінкових стратегій та перетворити їх в автоматичні навички, викоринивши деструктивні.

Робота з клієнтами, які мають низький рівень емоційного інтелекту, ставить перед фахівцями особливий виклик у контексті розвитку копінгу, що базується на пошуку сенсу. Це пов'язано з тим, що такі клієнти часто оперують конкретними поняттями і їм буває складно заглиблюватися в рефлексію. Тому абстрактні теми, як-от «сене життя», можуть викликати у них відчуття незрозумілості або навіть спротив. Тому вкрай важливо допомогти клієнту знайти новий сене у стресовій ситуації, інтегрувавши її у власну систему цінностей, навіть якщо сама подія не піддається змінам.

Потрібно розпочинати із визначення цінностей дорослого, якими він керується у житті автоматично. Для того, щоб чітко визначити їх, необхідно надати клієнту список існуючих людських цінностей та запропонувати розсортувати їх за ступенем важливості. Це допоможе наочно вибудувати власну ієрархію та зрозуміти, чим керується особистість при виборі певного рішення. Надалі доречно навчити клієнта вести внутрішній діалог про смисли із собою. Тобто, змінити автоматичні критичні думки на роздуми про те, чому саме важливо подолати стресову ситуацію не зважаючи на її важкість, яка цінність таким чином буде реалізована або захищена. Це важливий крок, адже таким чином переміщується фокус із катастрофізації на подання. Наприклад, можна скористатися такою схемою. Спершу дорослий при зіткненні зі стресовою ситуацією зупиняється саме на наявних фактах, а не емоційному трактуванні та інтерпретації. Сухі факти він оцінює з точки зору важливості та майбутньої перспективи. Можливо, це просто звичайна сварка, яка забудеться одразу після примирення. Тому надалі людина намагається знайти певний сенс у стресовій події. Наприклад, чому вона вчить, на які наявні виправні прогалини вказує, яка цінність тут виступає на перший план тощо. Таким чином, певну проблему можна сприймати як можливість до розвитку та самовдосконалення. Також, важливо замислитися про ресурси, які сприятимуть вирішенню проблеми, надають сил, виступають опорою та, які реально використати. Це важливо, адже в момент стресу людина знаходиться в вразливому стані, через що корисно скористатися внутрішніми опорами та подумати про речі, які заряджають, наповнюють. Таке переключення уваги дозволяє відновити сили та використати свої сильні сторони при подоланні. Остання ланка – формування дії. Дорослий планує подальші свої вчинки в напрямку покращення проблемної зони, спираючись на реалізацію власних цінностей.

Важливо, щоб психолог посприяв трансформації питання «Чому?» у нову форму «Для чого?». Це перенесе фокус із пошуку винних, що часто закінчується, або самозвинуваченням, або сварками з іншими, на можливість

пошуку сенсу та виокремлення повчальних висновків. Звичайно, що дорослим усі проблеми, які виникають у житті, вважаються безглуздими, тому вони не зможуть так швидко відшукати в них певний «високий сенс». Зважаючи на це психолог може самотужки познайомити клієнта з певними сценаріями. Наприклад, сценарій зростання або навчання. Зміна фокуса уваги та нова, більш позитивна та сенсова, назва проблеми сприятимуть кращому розумінню її значущості та допоможуть взяти себе в руки. Для закріплення ефекту рекомендується використовувати рефреймінг. Тобто, людина, при зустрічі зі стресором, часто застряє у позиції жертви, не розуміючи за що її так покарала доля. Важливо сприяти зміні ролі на головного героя, який сам вибудовує своє життя та виносить перешкоди на своєму шляху. Для того, щоб сприяти такому переходу можна, наприклад, спробувати уявити, що про даний епізод життя дорослого знімають фільм та запропонувати надати йому назву. Важливо, щоб у назві, або тлумаченні епізоду, відображалась певна місія. Це змінює самовідчуття, допомагає прийняти біль, викликаний негараздами та зорієнтуватися на процесі подолання та самостійного вибудовування свого бажаного сценарію. Також, дорослі часто люблять виступати прикладом для когось. Якщо клієнту це властиво, то можна направити його погляд у це поле зору. Так, наприклад, він може відкрити для себе новий сенс та побачити в ефективному подоланні усіх перешкод приклад для власної дитини. Такий погляд допоможе триматися, навіть коли складно, адже перед обличчям буде уявно виднітися образ, заради якого це все витримується. На додачу, в роботі психолог може використовувати метафоричні висловлення, які надають сенсу. Клієнт може записати собі одне із них та пригадувати, або прочитувати, час від часу. Важливо, щоб обрана метафора була дійсно ресурсною та допомагала пережити скрутні часи. Таке висловлення дорослий має вміти пов'язувати із поточною ситуацією життя для кращого ефекту її використання. Можна також метафоричний образ зробити більш динамічним, наприклад, подумати про те, що саме тут сприяє підйому, що заважає, що буде далі. Це може бути й певне символічне

зображення, яке потрібно описати. Такий підхід сприятиме виявленню певних нових сторін ситуації, на які раніше людина не звертала уваги.

Крім вищеперерахованого, корисним є написання «листа із майбутнього». Пропонується дорослому уявити себе через певну кількість років, або навіть у старості, та описати з погляду того часу подію, яка тривожить нас у теперішньому. Виявити завдяки чому вона була вирішена, чому навчила, до чого призвела, який відбиток на особистості залишила через призму років. Можна навіть сформулювати якусь пораду від майбутньої версії себе. Це цікавий досвід, адже таким чином клієнт орієнтується на бажаний результат, який викликає задоволення, а не тривогу. На додачу, не помітно для себе, він створює немов інструкцію виходу із проблемної ситуації, йдучи в зворотному напрямі, тобто від майбутнього до сьогодення.

Соціально-орієнтований копінг передбачає залучення соціальної підтримки для ефективного управління стресовими ситуаціями. Для дорослих з недостатньо розвиненим емоційним інтелектом ця стратегія може бути проблематичною, що часто призводить до двох полярних реакцій: або повна відмова від соціальних контактів через недовіру чи відчуття самодостатності, або ж надмірна емоційна залежність, що проявляється у безконтрольному виливанні своїх переживань на партнера.

Розпочати роботу психологу слід з візуалізації мережі підтримки. Пропонується намалювати коло та поділити його на три частини: центр, середина та зовнішня сторона. У центрі необхідно записати найближчих людей, яким можна зателефонувати у будь-який час. В середньому колі позначаються люди з якими можна поспілкуватися, приємно провести час. Це можуть бути друзі, колеги, знайомі, далекі родичі. Ззовні вписуються вже професійні фахівці, до яких можна звернутися за допомогою, та малознайомі люди, або такі з якими спілкування вкрай обмежене. Це допомагає структурувати коло спілкування та побачити хто саме та коли може підтримати. Надалі слід записати поруч із зазначеними іменами найсильнішу

сторону цих людей саме у наданні підтримки. Наприклад, хтось найкраще вміє вислухати та поспівчувати, інший пропонує реальну фізичну допомогу, третій дає мудрі поради, а з четвертим просто можна розважитися та відволіктися від проблем. Таке уточнення сприятиме формуванню реалістичних очікувань від взаємодій з людьми та звертанню до них саме з використанням їх сильних, а не слабких сторін.

Після того, як разом із психологом було сформоване підтримуюче коло дорослого, необхідно приділити увагу навчанню екологічному проханню, адже часто люди з низьким емоційним інтелектом мають із цим проблему. Найкращий варіант – надати клієнту готову формулу для формулювання запиту. Вона може виглядати таким чином. Спершу короткий опис ситуації, далі позначення почуття або внутрішнього стану, після цього озвучення потреби і останнє – який саме формат допомоги потрібен від людини. Дорослий вчиться формулювати прохання за даною схемою, відпрацьовуючи це в тренувальних ситуаціях разом із психологом. Також, до цього можна додати ще, що часто люди можуть бути зайнятими або кудись поспішати, через що не відреагувати належним чином на запит про допомогу. Зважаючи на це, доречно звернути увагу дорослого на те, що на початку важливо запитати іншого, чи готовий він приділити час спілкуванню про важкі теми. Це допоможе уникнути відторгнення вже під час самої розмови про проблемні питання, адже людина, або одразу відмовиться, коли ще не почалося саморозкриття, або погодиться вислухати та приділить достатню кількість часу. Звичайно, що дорослий повинен розуміти, що будь-яке спілкування є обміном, тому не слід забувати про співрозмовника. Наприклад, після розповіді про власні проблеми, доречно поцікавитися перебігом справ іншого та вислухати його за потреби.

Також, як отримання підтримки, можна використовувати групи за інтересами. Не всім подобається говорити про свої внутрішні переживання, іноді достатньо просто провести час у приємній компанії за улюбленою справою. Це можуть бути настільні ігри, спорт, хобі. Таке проведення часу

допоможе відчутти приналежність до якоїсь соціальної групи, що вже являє собою підтримуючий фактор. Крім цього, важливо зазначити, що при необхідності завжди потрібно звертатися до професійних фахівців і це є нормою. Наостанок потрібно пояснити, що звернення по допомогу – це не слабкість. Нехай дорослий замислиться над тим, що він думав, коли його турбували такими проханнями. Зазвичай, нічого поганого, тому, імовірно, і про нього будуть ставитися схожим чином. Надалі такий страх можна долати поступово починаючи з маленьких, незначних запитів.

Так, як під час обробки результатів емпіричного дослідження було виявлено пряму статистично значущу кореляцію між рівнем емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегії «Фізична активність», слід приділити увагу розвитку даного копінгу. Потрібно розпочати з психоедукації та пояснити, як працюють з наукової точки зору тілесні практики, адже часто дорослі можуть недооцінювати їх вплив та значення. Слід наголосити на тому, що емоції, зокрема ті, що пов'язані зі стресом, не є абстрактними явищами. Вони мають чітку біохімічну основу, проявляючись у виділенні певних речовин, таких як адреналін та кортизол, у кров. Коли ми відчуваємо тривогу чи страх, наш організм активує реакцію «бий або біжи», готуючи м'язи до потенційної фізичної боротьби. Однак, у сучасному світі, де стресові ситуації часто не вимагають фізичної розрядки (наприклад, під час роботи в офісі), ці хімічні речовини залишаються в м'язових тканинах. Це призводить до накопичення м'язової напруги, яка може бути відчутною як дискомфорт або навіть біль. Саме тому фізична активність відіграє ключову роль не стільки у формуванні тіла, скільки у нейтралізації та виведенні цих «токсинів стресу». Вона діє як своєрідний механізм очищення, подібний до вихлопної системи автомобіля, що виводить шкідливі продукти згоряння. На додачу, мозок не завжди вірить раціональним переконанням про те, що людина знаходиться в безпеці. Натомість, коли поведінковий імпульс віднайшов свою реалізацію, мозок заспокоюється. Саме через це важливо використовувати фізичну активність як додатковий копінг.

Крім цього, необхідно навчити дорослого підбирати тип фізичного навантаження відповідно до виду емоційного стану. Людина з низьким рівнем емоційного інтелекту часто не відрізняє «гнів» від «тривоги», зате відчуває інтенсивний прояв емоції в тілі (наприклад: «Мене трусить» або «Я в ступорі»). Як допоміжний інструмент психолог вводить таблицю відповідності, в якій буде описано відчуття в тілі, стан нервової системи та рекомендований тілесний копінг відповідно до цього. Так, наприклад, агресія проявляється через бажання когось вдарити, напругу у щелепі та жар. Для подолання тут слід використовувати потужне фізичне навантаження: віджимання, присідання з вагою, удари по груші, рубання дров, спринтерський біг. Це допоможе вивільнити енергію та відпрацювати поведінковий імпульс безпечним чином. Тобто, людина не буде стримувати себе, а направить реакцію «бий» у ненасильницьке русло, що допоможе заспокоїтися та зняти напругу без шкоди для організму та оточення.

Апатія, сум проявляється через відчуття втоми, важкість у плечах та ногах. Тут вже допоможуть спокійні вправи: розтяжка, повільна йога, прогулянки на природі, контрастний душ. Якщо людина у стані ступору, то слід струсити з себе зайву напругу, наприклад, через інтенсивні рухи всім тілом або танці під енергійну музику. Коли переживає тривогу, що характеризується специфічними відчуттями у зоні живота, прискореним серцебиттям, пітливістю тощо, корисним є тренування серця (кардіо) та ритмічна активність. Це може бути, наприклад, біг підтюпцем, швидка ходьба, стрибки на скакалці, плавання. Таким чином, клієнт може свідомо обирати відповідний фізичний метод роботи з тілом залежно від емоційного стану.

Крім цього, дорослих слід познайомити з прогресивною м'язовою релаксацією, ізометричними вправами та струшуванням. Ці техніки можна застосовувати, коли клієнт недостатньо чітко розрізняє свої тілесні відчуття, але розуміє, що його стан надто інтенсивний. Різке тривале напруження та розслаблення м'язів; планка або спертися руками об стіну, немов

намагаючись її зіштовхнути; трясати спочатку кистями, потім ліктями, далі плечима, головою, ногами, після чого всім тілом – все це сприятиме вивільненню напруги та зайвої енергії, після чого призведе до нормалізації стану.

Слід інтегрувати дані стратегії у життя дорослого, наприклад, використовуючи спорт для викиду негативних почуттів та гарного самопочуття, а не тільки для краси та здоров'я. Також, можна зробити окремий акцент на прогулянці, адже її теж можна використовувати для подолання стресу. Таким чином, швидка ритмічна ходьба з візуалізацією того, що усі проблеми втоптуються в землю є чудовим інструментом самозаспокоєння.

Наостанок, потрібно навчити дорослого відслідковувати власні фізичні відчуття до і після використання тілесного копінгу. Це допоможе відстежити ефективність застосованих технік та побудувати новий нейронний зв'язок між певною дією та відчуттям полегшення, що сприятиме закріпленню алгоритму запропонованих вправ та подальше систематичне використання у житті.

Існує концепція, що тілесні реакції є більш достовірним індикатором стану, ніж когнітивні оцінки. Наш розум може генерувати самообманні твердження, такі як «я в порядку» або «все минулося». Натомість, тіло надає об'єктивні сигнали, наприклад, м'язову напругу. Золотим правилом у таких ситуаціях є відмова від спроб раціоналізувати або заспокоїти себе вербально, коли є відчуття емоційного перевантаження або ступору. Рекомендується фізична активність протягом трьох хвилин (присідання, віджимання, біг), що сприяє метаболізму стресових гормонів через роботу м'язів. Після цього можна повернутися до інтелектуальної діяльності або комунікації.

Емоційно-орієнтований копінг – це не приховування емоцій, а активний процес навчання дорослої людини ефективно проживати їх та керувати своїм внутрішнім станом. Це дозволяє знизити рівень стресу та відновити свою дієздатність. Цей етап є особливо важливим для тих, хто має

низький емоційний інтелект, оскільки вони часто стикаються з такими труднощами: нечітке розуміння власних емоційних станів; схильність до імпульсивних реакцій; тенденція уникати або пригнічувати емоції; складнощі з виходом із негативних переживань; страх перед інтенсивними емоціями. Отже, робота психолога полягає в тому, щоб навчити клієнта безпечно переживати, заспокоювати та трансформувати свої емоції, приймаючи їх. Це було описано в попередньому підпункті, тому тут ми не будемо описувати детальні рекомендації, стосовно розвитку даного копінгу, щоб не дублюватися. Узагальнено можна додати, що важливо, щоб людина навчилася вчасно зупинити власні імпульсивні реакції. Так, наприклад, дорослий повинен вчасно сказати собі «стоп», тобто зупинитися, використати техніку стабілізації, яку дозволяють наявні обставини, після чого ідентифікувати власний стан та свідомо обрати реагування на нього, застосовуючи всі техніки, які були запропоновані до цього, або обрати щось інше.

Отже, робота психолога з формування адаптивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту має бути направлена на навчання об'єктивної оцінки наявних проблем, їх системного аналізу, формування адаптивного алгоритму дій, розвиток навички генерації можливих варіантів рішення та, звичайно, моделювання складних ситуацій у безпечному середовищі. Окрім цього потрібно розвинути використання копінгу, орієнтованого на сенс. Для цього визначаються цінності людини, працюють над зміною нарративу (від «жертви» до «героя»), знайомлять з сценаріями сенсу (навчання, зростання і т.п.), змінюють фокус із катастрофізації на подолання, сприяють веденню внутрішнього діалогу про смисли. Робота з соціальним подоланням включає візуалізацію мережі підтримки, навчання формулі «екологічного прохання» та заохочення використання груп за інтересами як додаткового ресурсу. На додачу, слід провести психоедукацію про ефективність тілесних практик та їх вплив на фізіологію та психологічний стан людини з наукової точки зору. Формування

тілесного копінгу включає також навчання підбору фізичного навантаження, відповідного до власного внутрішнього переживання, знайомство з новими техніками зняття напруги та інтеграцію нових стратегій у життя. Наостанок, як розвиток емоційно-орієнтованого копінгу, слід навчити дорослого ефективно проживати емоції та керувати своїм внутрішнім станом. Це є необхідною ланкою для формування адаптивних стратегій подолання, адже є першим кроком, який веде до використання проблемно-орієнтованих стратегій, бо зупиняє від імпульсивності та переводить на раціональну сторону мислення.

Висновок до розділу 3

Отже, робота з підвищенням рівня емоційного інтелекту у дорослих включає:

1. Психоедукацію про природу емоцій, їх функції, механізм виникнення, розвіюються поширені міфи про «емоційну стійкість» та емпатію.
2. Розвиток навичок розпізнавання особистих внутрішніх переживань.
3. Навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, заземлення, візуалізації тощо).
4. Формування індивідуальної карти тригерів, що включає в себе їх перелік, типові емоційні та фізичні реакції на них, ранні попереджувальні сигнали та адаптивні стратегії реагування.
5. Виявлення деструктивних переконань та їх трансформація.
6. Моделювання ситуацій як спосіб відпрацювання у безпечному середовищі нових поведінкових стратегій.
7. Роботу з вторинними емоціями.
8. Розвиток навичок активного слухання.
9. Навчання стратегіям асертивного спілкування.

10. Покращення розуміння невербальних засобів комунікації.
11. Навчання надавати підтримуючий зворотний зв'язок.
12. Приділення уваги вмінню встановлювати власні кордони та уникненню маніпуляцій.
13. Виявлення бар'єрів та ключових джерел мотивації.
14. Вироблення здатності до організованого планування, вміння розчленовувати масштабні завдання на дрібні, контрольовані дії та формувати правдоподібні, поетапні стратегії.

Як домашнє завдання можна пропонувати ведення щоденника, в якому будуть зазначатися певні емоційні події з життя дорослого. Він буде коротко їх описувати, вказувати стан та його інтенсивність при переживанні, тілесну реакцію, думки та поведінкові імпульси, можливий тригер, вжиті способи реагування та їх ефективність. Також, важливо фіксувати власні успіхи, досягнення та прогрес. Крім цього, можна записувати мотивуючі або підтримуючі думки, замінювати ними критичні. На додачу, під кінець опису емоційної ситуації корисно використовувати як практику «Я-висловлювання» формулювання його для відображення того, як саме можна було б повідомити партнеру по спілкуванню про свої думки та переживання в цій ситуації.

Робота психолога з формування адаптивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту має бути направлена на навчання об'єктивної оцінки наявних проблем, їх системного аналізу, формування адаптивного алгоритму дій, розвиток навички генерації можливих варіантів рішення та, звичайно, моделювання складних ситуацій у безпечному середовищі. Окрім цього потрібно розвинути використання копіngu, орієнтованого на сенс. Для цього визначаються цінності людини, працюють над зміною нарративу (від «жертви» до «героя»), знайомлять з сценаріями сенсу (навчання, зростання і т.п.), змінюють фокус із катастрофізації на подолання, сприяють веденню внутрішнього діалогу про смисли. Робота з соціальним подоланням включає візуалізацію мережі

підтримки, навчання формулі «екологічного прохання» та заохочення використання груп за інтересами як додаткового ресурсу. На додачу, слід провести психоедукацію про ефективність тілесних практик та їх вплив на фізіологію та психологічний стан людини з наукової точки зору. Формування тілесного копінгу включає також навчання підбору фізичного навантаження, відповідного до власного внутрішнього переживання, знайомство з новими техніками зняття напруги та інтеграцію нових стратегій у життя. Наостанок, як розвиток емоційно-орієнтованого копінгу, слід навчити дорослого ефективно проживати емоції та керувати своїм внутрішнім станом. Це є необхідною ланкою для формування адаптивних стратегій подолання, адже є першим кроком, який веде до використання проблемно-орієнтованих стратегій, бо зупиняє від імпульсивності та переводить на раціональну сторону мислення.

ВИСНОВКИ

1. В результаті теоретичного аналізу наукової літератури описали поняття «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії», основні моделі емоційного інтелекту в психології та різновиди копінг-стратегій у дорослому віці. Виявили, що емоційний інтелект визначається як набір компетенцій, що дозволяють індивіду ідентифікувати, досягти і регулювати емоційні стани. Це відноситься як до власних переживань, так і до емоцій, які сприймаються від інших.

Було помічено спільні риси в описаних моделях емоційного інтелекту. Всі вони базуються на здатності людини ефективно розпізнавати, розуміти та керувати емоціями. Таким чином, моделі здібностей зосереджуються на взаємодії емоцій та мислення. Підхід, заснований на рисах характеру, розглядає емоційний інтелект як схильність, наприклад, як рису характеру або віру у власні сили. Змішані моделі, окрім ідентифікації та розуміння емоцій, охоплюють ширший спектр особистісних рис, таких, як мотивація, усвідомлення та соціальні навички. Диспозиційна (К.В. Петрідес, Е. Фернхем), інформаційно-перероблювана (Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига) та потокова (Т. Бредбері та Дж. Грівз) моделі розглядають емоційний інтелект як співвідношення внутрішніх емоційних та інтелектуальних компонентів, диспозиційних аспектів вияву, інформаційного обміну між раціональним та емоційним, та їх об'єднання. Емоційний інтелект аналізується як комплекс когнітивних, емоційних, адаптаційних та соціальних здібностей. Когнітивні аспекти представлені моделями Майєра, Саловея, Карузо. Емоційні здібності, зокрема усвідомлення, розпізнавання та управління емоціями, є ключовими для моделі Гоулмана. Адаптаційні здібності пов'язані з концепцією Бар-Она. Рівні емоційного інтелекту були описані за моделлю Е.Л. Носенко та Н.В. Ковриги.

Копінг-стратегії – це різноманітні методи, які люди використовують для подолання стресу і життєвих негараздів. Те, як людина справляється, визначається її особистістю, минулим досвідом, культурними нормами і природою самої проблеми. Проаналізувавши наукову літературу вдалося виокремити такі різновиди копінг-стратегій: спрямовані на вирішення проблем, емоційно-орієнтовані (Лазарус, Фолкман), уникнення (Міллер), орієнтовані на сенс, соціальне подолання (E.V. Algorani, V. Gupta). Шварцер і Нолл виділяють реактивні та проактивні стратегії. Крім цього, науковці визначають адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії.

2. Були визначені особливості емоційного інтелекту у дорослих як чинника їх вибору копінг-стратегій. Отже, проаналізувавши наукову літературу з даної проблеми, можна зробити висновок, що люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту використовуватимуть адаптивні копінг-стратегії, тоді як ті, хто має низький емоційний інтелект, застосовуватимуть неадаптивні. Усвідомлення своїх емоцій та управління ними допомагають зменшити вплив стресу, адаптуючи реакцію на негативні події за допомогою конструктивних підходів до вирішення проблем. Передбачається, що саморегуляція допомагає контролювати реакцію на стрес, у той час як емпатія і соціальні навички забезпечують отримання соціальної підтримки в стресових ситуаціях. Стресостійкість є центральним елементом моделі Бар-Она, яка включає в себе контроль над імпульсами і адаптацію, що знижує негативний вплив стресових ситуацій.

Психоемоційні копінг-стратегії включають в себе здатність до адекватного емоційного вираження та розпізнавання емоційних станів у себе та інших. Ключову роль відіграє емпатія, що поєднує в собі афективний (співпереживання) та когнітивний (прийняття іншої перспективи) компоненти. Це дозволяє більш об'єктивно аналізувати проблемні ситуації та генерувати різноманітні рішення. Емоційний інтелект, таким чином, є важливим ресурсом для адаптивної копінг-поведінки. Його дефіцит може призвести до виснаження психоемоційних ресурсів, підвищуючи ризик

розвитку синдрому хронічної втоми, емоційного вигорання та психосоматичних розладів.

Виконана робота була доволі результативною, адже були написані тези на тему: «Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій: теоретичний аналіз», які опубліковані у матеріалах VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, 15 жовтня, 2025 р.).

3. У результаті проведеного емпіричного дослідження виявили та описали характер зв'язку між емоційним інтелектом та вибором копінг-стратегій у дорослому віці. В ході обчислення коефіцієнта рангової кореляції $\tau\text{-}b$ Кендалла були виявлені слабкі статистично значущі зв'язки на рівні $p=0,05$ між управлінням своїми емоціями та стратегією вирішення проблем, вибором когнітивних копінг-стратегій. Помірна кореляція спостерігається між цим компонентом емоційного інтелекту та копінгами: «Віра», «Планування рішення проблем», «Позитивна переоцінка». Рівень розвитку емоційної обізнаності позитивно та слабо корелює з стратегіями: «Віра», «Фізична активність», «Когніції», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності». Крім цього, помірно корелює з копінгами: вирішення проблем, самоконтроль, планування рішення та, найсильніше, з позитивною переоцінкою. Показник самомотивації має слабкий зв'язок з пошуком соціальної підтримки в стресовій ситуації. Помірний – зі стратегіями: вирішення проблем, когнітивними, вірою. Істотні та найсильніші зв'язки цей компонент емоційного інтелекту має з плануванням рішення проблеми та позитивною переоцінкою. Емпатія слабо корелює з копінгом «Спілкування». Помірно – з усіма показниками, які вимірювалися опитувальником «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, окрім дистанціювання. Вміння керувати емоціями інших людей має слабкий статистично значущий зв'язок з стратегіями «Віра», «Прийняття відповідальності». Помірний – з «Стратегією вирішення проблем», «Когніції (розум, пізнання)», «Самоконтролем», «Пошуком соціальної підтримки», «Позитивною

переоцінкою». Достатньо сильний із плануванням рішення. Загальний рівень емоційного інтелекту слабо корелює з копінгами: «Фізична активність», «Конфронтація». Помірний прямий зв'язок має зі стратегією вирішення проблем, пошуком соціальної підтримки, вірою та когнітивними стратегіями подолання. Найсильніший зв'язок був виявлений між загальним рівнем емоційного інтелекту та позитивною переоцінкою, плануванням рішення проблем.

Отже, узагальнивши вищезазначене, можна сказати, що у результаті проведення емпіричного дослідження було виявлено, що рівень емоційного інтелекту прямо корелює з стратегіями спрямованими на вирішення проблем та орієнтованими на сенс. На додачу, є помірні зв'язки із соціальним подоланням та емоційно-орієнтованим копінгом. Крім цього, існує слабка пряма статистично значуща кореляція між рівнем емоційного інтелекту та вибором стратегії «Фізична активність».

Результати використання U-критерія Манна-Уїтні можна узагальнити зазначивши, що у дорослих у віці 40-55 років краще розвинена самомотивація та управління своїми емоціями, ніж у групи 19-35 років. На додачу, вони частіше звертаються до копінг-стратегії «Віра».

Виконана робота була результативною, адже вдалося підтвердити гіпотезу дослідження про існування статистично значущого зв'язку на рівні $p=0,05$ між рівнем розвитку емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій у дорослих людей.

4. В ході написання третього розділу, розробили рекомендації для психологів щодо розвитку емоційного інтелекту та формування конструктивних копінг-стратегій у дорослих. Обґрунтувати це можна тим, що обробка результатів емпіричного дослідження показала, що більшість респондентів у відсотковому відношенні мають низькі показники за усіма вимірюваними показниками емоційного інтелекту, а саме: емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями, самомотивацією, емпатією, керуванням емоціями інших та, як результат, загальним рівнем емоційного

інтелекту. Найбільшого корекційного впливу потребує компетенція управління своїми емоційними станами та внутрішніми переживаннями, адже тут 80% досліджуваних показали низькі результати.

Отже, робота з підвищенням рівня емоційного інтелекту у дорослих включає: психоедукацію про природу емоцій, їх функції, механізм виникнення, розвіюються поширені міфи про «емоційну стійкість» та емпатію; розвиток навичок розпізнавання особистих внутрішніх переживань; навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, м'язова релаксація, заземлення, візуалізації тощо); формування індивідуальної карти тригерів, що включає в себе їх перелік, типові емоційні та фізичні реакції на них, ранні попереджувальні сигнали та адаптивні стратегії реагування; виявлення деструктивних переконань та їх трансформація; моделювання ситуацій як спосіб відпрацювання у безпечному середовищі нових поведінкових стратегій; роботу з вторинними емоціями; розвиток навичок активного слухання; навчання стратегіям асертивного та ненасильницького спілкування; покращення розуміння невербальних засобів комунікації; навчання надавати підтримуючий зворотний зв'язок; приділення уваги вмінню встановлювати власні кордони та уникненню маніпуляцій; виявлення бар'єрів та ключових джерел мотивації; вироблення здатності до організованого планування, вміння розчленовувати масштабні завдання на дрібні, контрольовані дії та формувати правдоподібні, поетапні стратегії.

Робота психолога з формування адаптивних копінг-стратегій у дорослих з низьким рівнем емоційного інтелекту має бути направлена на навчання об'єктивної оцінки наявних проблем, їх системного аналізу, формування адаптивного алгоритму дій, розвиток навички генерації можливих варіантів рішення та, звичайно, моделювання складних ситуацій у безпечному середовищі. Окрім цього потрібно розвинути використання копіngu, орієнтованого на сенс. Для цього визначаються цінності людини, працюють над зміною нарративу (від «жертви» до «героя»), знайомлять з сценаріями сенсу (навчання, зростання і т.п.), змінюють фокус із

катастрофізації на подолання, сприяють веденню внутрішнього діалогу про смисли. Робота з соціальним подоланням включає візуалізацію мережі підтримки, навчання формулі «екологічного прохання» та заохочення використання груп за інтересами як додаткового ресурсу. На додачу, слід провести психоедукацію про ефективність тілесних практик та їх вплив на фізіологію та психологічний стан людини з наукової точки зору. Формування тілесного копінгу включає також навчання підбору фізичного навантаження, відповідного до власного внутрішнього переживання, знайомство з новими техніками зняття напруги та інтеграцію нових стратегій у життя. Наостанок, як розвиток емоційно-орієнтованого копінгу, слід навчити дорослого ефективно проживати емоції та керувати своїм внутрішнім станом. Це є необхідною ланкою для формування адаптивних стратегій подолання, адже є першим кроком, який веде до використання проблемно-орієнтованих стратегій, бо зупиняє від імпульсивності та переводить на раціональну сторону мислення.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 3–9.
2. Васильківський І.П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. Вип. 259. С. 28–34.
3. Грушецька О.В., Міліщук С.О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії майбутніх вихователів. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71. Том 1. С. 116-121.
4. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Т. III(20). Вип. 40. С. 72-75.
5. Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. К., 2008. № 1 (27). С. 96-104.
6. Діомідова Н.Ю. Теоретичні підходи до визначення емоційного інтелекту. *Науковий огляд*. 2015. Т. 4. № 14. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/470>
7. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.
8. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
9. Кас'янова С.Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми*: матеріали всеукраїнської

конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 105-109.

10. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2003, 20 с.

11. Корнієнко І.О., Білас Г.І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево: Карпатська вежа, 2015. №18 (13). С.115-123.

12. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

13. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 123–128.

14. Макаренко С.С., Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тези I Міжнародної науково-практичної конференції*. Львів. Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106-108.

15. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. К.: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.

16. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с.

17. Пономаренко Т.І., Дорошенко І.В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1(7). С. 122-128.

18. Поспелова І.Д., Канюка О.Є. Прояв адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій у осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. *Актуальні*

проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (16 травня 2025 року, м. Одеса). С. 126-130.

19. Стасюк М.М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 5. С. 158-169.

20. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). Вип. 1. С. 64-69.

21. Adasi G.S., Amponsah K.D., Mohammed S.M., Yeboah R., & Mintah P.C. Gender differences in stressors and coping strategies among teacher education students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*. 2020. Vol. 9. Issue 2. P. 123-133.

22. Albeshar S.A., Alsaeed M.H. Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events among a sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait. *Journal of Educational & Psychological Sciences*. 2015. Vol. 16. Issue 04. P. 273–296.

23. Algorani E.B., & Gupta V. Coping mechanisms. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. 2023. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

24. Bakracheva M. Coping Strategies in Adulthood. *Proceedings from the Sixth International Conference Education, Study, Innovations ESI*. 2016. P.359-371.

25. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. Vol. 40. Issue 1. P. 54–62.

26. Bibi F., Kazmi S.F., Chaudhry A.G., & Khan S.E. Relationship between emotinal intelligence and coping strategies among university teachers of Khyber Pakhtunkhwa. *Pakistan Journal of Science*. 2015. Vol. 67. Issue 1. P. 81-84.

27. Blake M. 20 signs of unhealthy emotion-coping. *Eucalyptus Psychology*. 2021. URL: <https://eucalyptuspsychology.com.au/20-signs-of-unhealthy-emotion-coping>
28. Botchkovar E.V., Tittle C.R., & Antonaccio O. Strain, coping, and socioeconomic status: Coping histories and present choices. *Journal of Quantitative Criminology*. 2013. Vol. 29. Issue 2. P. 217–250.
29. Carter S.D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, Colorado, 2015. 131 p.
30. Compas B.E., Connor-Smith J.K., Saltzman H., Thomsen A.H., Wadsworth M. Coping with stress during childhood and adolescence: Progress, problems, and potential. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol.127, Issue 1. P. 87–127.
31. Compas B.E., Jaser S.S., Dunbar J.P., Watson K.H., Bettis A.H., Gruhn M.A., Williams E.K. Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Australian Journal of Psychology*. 2014. Vol. 66, Issue 2. P. 71-81.
32. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M.D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*. 2023. Vol. 9, Issue 10. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20356>
33. de la Fuente-Anuncibay R., González-Barbadillo Á., Ortega-Sánchez D., Ordóñez-Cambler N., & Pizarro-Ruiz J.P. Anger rumination and mindfulness: Mediating effects on forgiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18. Issue 5. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18052668>
34. Downey L.A., Johnston P.J., Hansen K., Birney J., & Stough C. Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*. 2010. Vol. 62. Issue 1. P. 20-29.

35. Erozkan A. Exploring the relationship between perceived emotional intelligence and coping skills of undergraduate students. *International Journal of Human Sciences*. 2013. Vol. 10. Issue 1. P. 1537-1549.
36. Fabio A.D., & Saklofske D.H. Promoting individual resources: The challenge of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Difference*. 2014. Vol. 65. P. 19-23.
37. Fiori M., Vesely-Maillefer A.K. Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. *Emotional Intelligence in Education*. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, Cham. 2018. P.23-47.
38. Flaherty A., Katz D., Chosak A., Henry M.E., Trinh N.H., Waldinger R.J., & Cohen J.N. Treatment of Overthinking: A Multidisciplinary Approach to Rumination and Obsession Spectrum. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 2022. Vol. 83. Issue 4. URL: [10.4088/JCP.21ct14543](https://doi.org/10.4088/JCP.21ct14543)
39. Fteiha M, Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*. 2020. Vol. 7. Issue 2. P. 1-9.
40. Gayman M.D., Cislo A.M., Goidel A.R., & Ueno K. SES and race-ethnic differences in the stress-buffering effects of coping resources among young adults. *Ethnicity & Health*. 2014. Vol. 19. Issue 2. P. 198–216.
41. Glasscock D.J., Andersen J.H., Labriola M., Rasmussen K. & Hansen C.D. Can negative life events and coping style help explain socioeconomic differences in perceived stress among adolescents? A cross-sectional study based on the West Jutland cohort study. *BMC Public Health*. 2013. Vol.13. Issue 1. P. 532-545.
42. Goleman D, Cherniss C. Optimal leadership and emotional intelligence. *Leader to Leader*. 2024. Vol. 2024. Issue 113. P. 7-12.
43. Gurvich C., Thomas N., Thomas E.H., Hudaib A.R., Sood L., Fabiatos K., Sutton K., Isaacs A., Arunogiri S., Sharp G., & Kulkarni J. Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. 2021. Vol. 67. Issue 5. P. 540-549.

44. Halian I., Popovych I., Charkina O., Halian A., Danko D., Zaverukha O., Haponenko L., Kryzhanovskyi O. Relationship between emotional intelligence and coping strategies in junior athletes' behavior during extreme competitive situations. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2024. Vol. 24. Issue 11. P. 1518-1527.

45. Jones E.W. Coping Strategies: What They Are, Types and How to Work on Them. *PsychologyFor*. 2024. URL: <https://psychologyfor.com/coping-strategies-what-they-are-types-and-how-to-work-on-them/>

46. Kim R., Olpin E., Novilla L.K., & Crandall A. The association of COVID-19 stressors and family health on overeating before and during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. Issue 10. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19106174>

47. Kovapeviū M.P., Pozgain I., Filakoviū P., et al. Relationship between coping strategies and emotional intelligence among patients with schizophrenia. *Psychiatria Danubina*. 2018. Vol. 30. Issue 3. P. 299–304.

48. Krishnan H., Awang S.R. Emotional Intelligence: Historical Development, Theoretical Models, and Assessment Approaches. *International journal of academic research in business and social sciences*. 2025. Vol 15, Issue 2. P. 516-537.

49. Kulkarni H., Sudarshan C.Y., & Begum S. Emotional intelligence and its Relation to coping styles in medical interneers. *International Journal of Contemporary Medical Research*. 2016. Vol. 3. Issue 5. P. 1270-1274.

50. Legree P.J., Pstotka J., Robbins J., Roberts R.D., Putka D.J., & Mullins H.M. Profile similarity metrics as an alternate framework to score rating-based tests: MSCEIT reanalyses. *Intelligence*. 2014. Vol. 47. P. 159-174.

51. Leipold B., Munz M., & Michéle-Malkowsky A. Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7. Issue 1. P. 12–20.

52. Li Y., Cao F., Cao D., & Liu J. Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2015. Vol. 22. Issue 5. P. 326-332.

53. López González J., Martínez J.M., Lomboy M., & Expósito L. Study of emotional intelligence and leadership competencies in university students. *Cogent Education*. 2024. Vol 11, Issue 1. URL: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2411826>

54. MacCann C., Joseph D.L., Newman, D.A., & Roberts, R.D. Emotional intelligence is a second-stratum factor of intelligence: Evidence from hierarchical and bifactor models. *Emotion*. 2014. Vol. 14, Issue 2. P. 358–374.

55. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia. P.A.: Psychology Press. 2001. P. 3– 24.

56. Mayer J.D., Caruso D.R., & Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8. Issue 4. P. 290-300.

57. Meléndez J.C., Mayordomo T., Sancho P., & Tomás J.M. Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012. Vol. 15. Issue 3. P. 1089–1098.

58. Mikolajczak M. Moving beyond the ability-trait debate: A three level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology*. 2009. Vol. 5. P. 25–31.

59. Millacci T.S. Healthy Coping: 24 Mechanisms & Skills For Positive Coping. 28 Oct 2017. URL: <https://positivepsychology.com/coping/>

60. Nevill, R.E., & Haverkamp, S.M. Effects of mindfulness, coping styles and resilience on job retention and burnout in caregivers supporting aggressive adults with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2019. Vol. 63. Issue 5. P. 441-453.

61. Nückles M., Roelle J., Glogger-Frey I., Waldeyer J., & Renkl A. The self-regulation-view in writing-to-learn: Using journal writing to optimize

cognitive load in self-regulated learning. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32. Issue 4. P. 1089-1126.

62. Petrides K.V. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with references to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15. P. 425-448.

63. Popov S., Sokić J., & Stupar D. Activity matters: Physical exercise and stress coping during the 2020 COVID-19 state of emergency. *Psihologija*. 2021. Vol. 54. Issue 3. P. 307-322.

64. Ruiz-Aranda D., Extremera N., & Pineda-Galan C. Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: The mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2014. Vol. 21. Issue 2. P. 106-113.

65. Saklofske D.H., Austin E.J., Mastoras S.M., Beaton L., & Osborne S.E. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*. 2012. Vol. 22. Issue 2. P. 251-257.

66. Schneider T.R., Lyons J.B., & Khazon S. Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*. 2013. Vol. 55. Issue 8. P. 909-914.

67. Schwarzer R., & Knoll N. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. 2003. P. 393-409.

68. Shah M., & Thingujam N.S. Perceived emotional intelligence and ways of coping among students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008. Vol. 34. Issue 1. P. 83-91.

69. Sharma M. Coping strategies. *Magill's encyclopedia of social science: Psychology*. 2024. P. 442-446.

70. Sharma M.R., Kumar M.P. Emotional intelligence and stress coping styles: A study of doctors of private hospitals in and around Chandigarh. *Social Sciences*. 2016. Vol. 3. Issue 03. P. 660-675.

71. Smrtnik Vitulić H. and Prosen S. Coping and Emotion Regulation Strategies in Adulthood: Specificities Regarding Age, Gender and Level of Education. *Drustvena Istrazivanja*. 2016. Vol. 25. Issue 1. P. 43-62.

72. Spiteri Cornish L. Why did I buy this? Consumers' post-impulse-consumption experience and its impact on the propensity for future impulse buying behaviour. *Journal of Consumer Behaviour*. 2020. Vol. 19 Issue 1. P. 36-46.

73. Stein S.J. Make your workplace great: The 7 keys to an emotionally intelligent organization. Mississauga, Ontario: John Wiley & Sons Canada, 2007, 314 p.

74. Syed, I.U. Clearing the smoke screen: Smoking, alcohol consumption, and stress management techniques among Canadian long-term care workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Issue 17. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176027>

75. The Evolution of Emotional Intelligence: Historical Perspectives. November 11, 2023. URL: <https://pubadmin.institute/emotional-intelligence/evolution-of-emotional-intelligence-history>

76. Trentacosta C.J., Schultz D. Hold Tight: Carroll Izard's Contributions to Translational Research on Emotion Competence. *Emot Rev*. 2015. Vol. 7, Issue 2. P. 136-142.

77. Urquijo I., Extremera N., Azanza G. The Contribution of Emotional Intelligence to Career Success: Beyond Personality Traits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. Issue 23. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph16234809>

78. Vesely A.K., Saklofske D.H., & Leschied A.D. Teachers - The vital resource: The contribution of emotional intelligence to teacher efficacy and well-being. *Canadian Journal of School Psychology*. 2013. Vol. 28. Issue 1. P. 71-89.

79. Yaghoobi A., Mohammadzadeh S., & Mohammadzadeh S. Coping styles, resilience and emotional intelligence in clinical and nonclinical groups. *International Academic Journal of Social Sciences*. 2016. Vol. 3. Issue 4. P. 22-31.

80. Ye Z., Yang X., Zeng C., Wang Y., Shen Z., Li X., & Lin D. Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2020. Vol. 12. Issue 4. P. 1074-1094.

81. Yevchenko I., Masliuk A., Myronets S., Dubinina K. and Ortikova N. The Influence of Emotional Intelligence on Coping Skills. *International Journal of Statistics in Medical Research*. 2025. Vol. 14. P. 257-265.

82. Zaman N.I., & Ali U. Autonomy in university students: Predictive role of problem focused coping. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2019. Vol. 34. Issue 1. P. 101-114.

83. Zeidner M., & Matthews G. Ability emotional intelligence and mental health: Social support as a mediator. *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 99. P. 196-199.

84. Zeidner M., Matthews G., & Shemesh D.O. Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping styles, social support and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies*. 2015. Vol.17. Issue 6. P. 2481-2501.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал: шкала 1 – «Емоційна обізнаність»; шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність); шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями); шкала 4 – «Емпатія»; шкала 5 – «Керування емоціями інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); переважно не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); переважно згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти 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, внутрішнє піднесення 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 впливати на інших людей заспокійливо.

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 настрій, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли є час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і з'ясовую, 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, чого потребують інші.

24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще керують своїм життям.

26. Я здатний покращити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків 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 абстрагуватися від переживання неприємностей.

Ключ. Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

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.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан)

Опис методики. Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправління зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні

розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості. Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.

8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті.
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Переключаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему.
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.
26. Сплю більше звичайного .
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги або кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті.
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.

Обробка результатів.

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ

Шкала «вирішення проблем»	Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Шкала «пошук соціальної підтримки»	Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32
Шкала «уникнення проблем»	Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів.

Норми для оцінки результатів тесту:

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

Тест Basic Ph

В 90-х рр. 20ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80% якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії,

віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресодолавання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресоподолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал у Вас розвинутий краще інших, а які варто ще розвивати можна дізнатися, пройшовши Тест. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і оцініть його актуальність для Вас від 0 до 6, де::

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Тестовий матеріал:

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблемию.

2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе.

3. Я шукаю підтримки інших людей.

4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці.

5. Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми.

6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай.

7. Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди.

8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.

9. Я веду бесіди з друзями по телефону.

10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми.

11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.

12. Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака.

13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».

14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині.

15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.

16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.

17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.

18. Я використовую вправи для розслаблення.

19. Я прошу допомоги у Бога в молитві.

20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.

21. Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу.

22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.

23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається.

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.

29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.

30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю.

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим».
32. Я даю вихід моїм емоціям.
33. Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь.
34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.
35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них.
36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Опрацювання результатів. Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	3	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; С – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Опитувальник містить вісім шкал:

1. Конфронтація – наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.
2. Дистанціювання – когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.
3. Самоконтроль – зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
4. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.
5. Втеча-уникнення – уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.
6. Планування рішення проблеми – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.
7. Позитивна переоцінка – зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Інструкція. Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – іноді; 3 – часто.

Тестовий матеріал:

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і докоряв собі.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.
12. Спав більше, ніж звичайно.
13. Зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникала потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.

26. Ризикував відчайдушно.
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першому пориву.
28. Знаходив нову віру в щось.
29. Знову відкривав для себе щось важливе.
30. Щось змінював так, що все владналось.
31. В цілому уникав спілкування з людьми.
32. Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.
38. Зганяв це на інших людях.
39. Користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
45. Щось змінював у собі.
46. Хотів, щоб все це швидше якось владналось або скінчилося.
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.
48. Молився.
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяла особа, якою я захоплююся, і намагався наслідувати їй.

Обробка та інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» – 0 балів: «іноді» – 1 бал: «рідко» – 2 бали: «часто» – 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою – відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

«Ключ» і опис субшкал:

1. Конфронтація. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.
6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.