

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Залежність копінг-стратегій сучасних українських школярів від розвитку
емоційного інтелекту

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз – 113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

БАКУТА Т.Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2024

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 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

БАКУТА Тетяна Юріївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Залежність копінг-стратегій сучасних українських школярів від розвитку емоційного інтелекту

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 106 сторінок, 104 джерела, 3 рисунки, 2 таблиці, 5 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкрито зміст поняття «емоційний інтелект», види і роль копінг-стратегій особистості; визначено особливості формування емоційного інтелекту в дитячому та підлітковому віці: проведено емпіричне дослідження та визначено залежність копінг-стратегій школярів від розвитку емоційного інтелекту.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис. 2.1. Рівень емоційного інтелекту у дівчат і хлопців (за методикою Шутте (SREIT))(у %); рис. 2.2. Середні показники результатів за методикою «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма»(у балах); рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «BASIC Ph» (у %); таблиця 2.1. Залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту відповідно до методики BASIC Ph (за результатами ANOVA); таблиця 2.2. Залежність копінг-стратегій школярів від

емоційного інтелекту відповідно до Опитувальника копінг-стартегій: скорочена форма (за результатами ANOVA)

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2024	

Студент(ка) _____

(підпис)

Тетяна БАКУТА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА
(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 106 с., 2 табл., 3 рис., 104 дж., 5 дод.

Об'єкт дослідження: особливості емоційного інтелекту школярів.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку копінг-стратегій школярів з емоційним інтелектом.

Мета: на основі опису характеру взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту школярів розробити рекомендації для підлітків щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту та вибору адаптивних варіантів копінгів для вирішення складних життєвих ситуацій.

Методи дослідження: теоретичні методи - аналіз наукових джерел із проблеми дослідження, аналіз педагогічної практики; емпіричні методи – анкетування, спостереження, бесіда, тестування; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

В роботі досліджено характер взаємозв'язку копінг-стратегій українських школярів з розвитком емоційного інтелекту, розроблено та проведено емпіричне дослідження характеру взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій школярів, розроблено психолого-педагогічні рекомендації для учнів, батьків, педагогів щодо соціальної адаптації підлітків в умовах розвитку емоційного інтелекту.

Практичне значення отриманих результатів полягає у запропонованих психолого-педагогічних рекомендаціях для учнів, батьків, педагогів.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, АДАПТАЦІЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ПІДЛІТКИ, СТРЕС

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ І	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ШКОЛЯРІВ.....	12
1.1. Поняття емоційного інтелекту в сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідженнях.....	12
1.2. Особливості копінг-поведінки особистості у різних життєвих ситуаціях.....	22
1.3. Аналіз досліджень впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії людини.....	34
Висновки до першого розділу	45
РОЗДІЛ ІІ	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ	48
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	48
2.2. Аналіз результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту школярів.....	55
2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження вибору копінг-стратегій підлітками.....	57
2.4. Характер взаємозв'язку копінг-стратегій школярів з розвитком емоційного інтелекту.....	66
Висновки до другого розділу	70
РОЗДІЛ ІІІ.	
МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ.....	73

3.1. Рекомендації підліткам для розвитку емоційного інтелекту та вибору ефективних копінг-стратегій у ході подолання кризових ситуацій та стресу.....	73
3.2. Поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту в контексті вибору дітьми адаптивних копінг-стратегій.....	76
3.3 Психолого-педагогічні рекомендації педагогам для навчання школярів активної копінг-поведінки через розвиток емоційного інтелекту.....	78
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	89
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Постійні зміни, рух, спілкування у соціумі з великою кількістю людей (вдома, на роботі, у месенджерах, соціальних мережах та ін.) – все це ознаки динамічності соціально-економічної сфери, політичної ситуації у всьому світі. Така рухливість багатьох (майже усіх) сфер життя змушує особистість щодня вирішувати безліч проблем як побутових, так і більш глобальних. Подібний спосіб існування вимагає від людини залучення внутрішніх ресурсів: для досягнення мети, виконання поставлених цілей, для подолання багатьох негативних зовнішніх впливів, для саморегуляції та самовдосконалення. Тобто залучається емоційна сфера індивіда. А отже постає питання вивчення емоційного інтелекту. В Україні сьогодні, як ніколи, набувають актуальності питання збереження психічного здоров'я людей, їхньої здатності до адаптації.

Емоційний інтелект - це важливий аспект людської інтелігентності і тактовності, емпатії. Не можна знехтувати той факт, що така здатність індивіда, як розпізнавання, контроль та ефективне вираження своїх почуттів впливає на поведінку загалом. Відповідно, важливим при соціальній комунікації є вміння підтримувати здорові міжособистісні відносини – розуміння емоцій інших, відчуття їхніх переживань. Тобто, такі чинники, як самосвідомість, саморегуляція, соціальна компетентність, емпатія – це такі внутрішні ресурси людини, які допомагають ефективно спілкуватися та адаптуватися до соціальних норм, цінностей та контекстів.

Для становлення, а головне, усвідомлення себе як особистості людина створює сама або копіює певні поведінкові відповіді на різноманітні життєві ситуації. У психології такі «відповіді» називають копінгами або копінг-поведінкою. Перебуваючи в умовах стресу (еустресу або дистресу) індивід завжди певним чином намагається адаптуватися до зовнішніх умов (стресорів). І саме завдяки копінгам виявляється можливим зрозуміти стан адаптації (або дезадаптації), а отже і продуктивності людини у соціумі загалом.

В залежності від умов, в яких перебуває індивід, реалізуються певні копінг-стратегії, які, в свою чергу, сформовані на основі власних ресурсів людини. Відповідно, чим більше внутрішніх ресурсів має людина, тим успішнішою і легшою буде адаптація до будь-яких зовнішніх або внутрішніх загроз або вимог.

Проблема становлення себе як особистості є особливо актуальною для школярів, які розвиваючись у соціумі часто стикаються зі стресорами, що змушують їх застосовувати певні копінг-стратегії. Але діти або підлітки, що мають досить розвинений емоційний інтелект, здатні легше адаптуватися до зовнішніх умов. Коли дитина або підліток розуміє себе (свої емоції, почуття), здатна розуміти і відчувати інших, тоді їй легше прийняти певне рішення, уникнути неконтрольованих реакцій. Головне, такі діти здатні залишатися мотивованими у будь-яких життєвих ситуаціях, включаючи і складні життєві обставини. І навпаки. Без достатньо розвиненого емоційного інтелекту копінг дітей, а особливо підлітків, можуть реалізуватися через агресію, страх, депресію, нестабільність, самотність.

Тобто люди із розвиненим емоційним інтелектом більш соціальні та адаптовані до життєвих змін та труднощів.

Аналіз досліджень і публікацій. Поняття емоційного інтелекту сформувалося порівняно недавно. Адже досить тривалий час учені досліджували інтелект людини безвідносно до її здібностей та емоцій. Проте вже у кінці ХХ ст. психологи прийшли до висновку, що успішною може бути особа не тільки із високими показниками інтелекту, але і та, яка вміє комунікувати з іншими, вміє інтерпретувати та контролювати свої емоції. Відтоді маємо інтерес до вивчення такого поняття як «Емоційний інтелект».

Емоційний інтелект досліджували такі вчені, як Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Селовей, Г. Айзенк. Серед вітчизняних науковців свої роботи даному феномену присвятили Л. Виготський, Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, П. Симонов, Д. Люсин, В. Шаховський, О. Тіхоміров та інші. Дослідження вчених розгорталися навколо співвідношення емоційного інтелекту та соціального, ролі емоцій у мові, емоційної пам'яті, емоційного слуху, ролі цінностей людини у ході розумової діяльності.

Поняття копінгів, їх види, роль копінг-стратегій у адаптації людини з навколишніми стресорами, особистісні якості, що регулюють вибір копінг-стратегій вивчалися Л. Анциферовою, В. Бодровим, Т. Крюковою, Т. Титаренко, Н.Родіною, Л. Карамушкіною та багатьма іншими.

Враховуючи актуальність проблеми, нами було обрано наступну тему кваліфікаційної роботи магістра: «Залежність копінг-стратегій сучасних українських школярів від розвитку емоційного інтелекту».

Об'єкт дослідження: особливості емоційного інтелекту школярів.

Предмет дослідження: характер взаємозв'язку копінг-стратегій школярів з емоційним інтелектом.

Мета: на основі опису характеру взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту школярів розробити рекомендації для підлітків щодо подальшого розвитку емоційного інтелекту та вибору адаптивних варіантів копінгів для вирішення складних життєвих ситуацій.

Гіпотеза нашого дослідження базується на таких припущеннях:

1. школярі з розвиненими показниками емоційного інтелекту використовують більш конструктивні копінг-стратегії поведінки;
2. у хлопців більш розвинений емоційний інтелект (здатність до самоконтролю та саморегуляції), ніж у дівчат.

Для реалізації поставленої мети та висунутих припущень нами були поставлені такі **завдання**:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «емоційний інтелект»; визначити особливості формування емоційного інтелекту в дитячому та підлітковому віці.
2. На основі аналізу теоретичних джерел описати вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії людини.
3. В результаті емпіричного дослідження визначити особливості емоційного інтелекту, копінг-стратегій школярів; описати характер взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту школярів.

4. Розробити рекомендації для підлітків, батьків і педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту в структурі копінг-поведінки школярів.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутих припущень використано теоретичні (аналіз наукової літератури з проблеми), емпіричні методи (Тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT); Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма; Тест BASIC Ph (розроблений групою фахівців Ізраїльського Центру попередження стресу).

Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах Excel та SPSS (версія 13). Графічне подання отриманих результатів здійснювалося за допомогою програми Excel.

Вибірку дослідження склали 55 школярів підліткового віку (10-16 років), з них 27 дівчат та 28 хлопців, які проживають у Запоріжжі та області. Емпіричні дані були отримані за допомогою Google-форми. Дослідження проводилося протягом живтня 2024 року.

Наукова новизна полягає у:

- *поглибленому уявленні* про особливості вибору копінг-стратегій у школярів підліткового віку;
- *розкритті* особливостей впливу розвитку емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій підлітків;
- *розробці* науково обґрунтованих рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту як чинника вибору адаптивних копінг-стратегій школярами підліткового віку.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та пропозиції можуть бути використані:

- у навчально-виховному процесі (для підготовки та проведення навчальних уроків, тренінгів, виховних та класних годин);

– у науково-дослідній діяльності (як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблем психологічного супроводу школярів у період навчання);

– у практичній діяльності (в процесі психологічного супроводу навчально-виховної діяльності учнів).

Впровадження відбувалося на базі V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (одноосібні тези), а також на базі Щорічної науково-практичної конференції викладачів, науковців, молодих учених, аспірантів та студентів «Тиждень науки – 2024» НУ «Запорізька політехніка» (одноосібні тези).

РОЗДІЛ I.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття емоційного інтелекту в сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

Планування і реалізація життєдіяльності людини втілюється в певній історичній епосі. Відповідно кожна особистість втілює власні реакції на ті чи інші життєві події, таким чином впливаючи на соціум, у якому живе, і створюючи загалом історичну епоху. Масштабність, цінність та роль життєвого досвіду індивіда, тобто його компетентність, визначає багатокomпонентність функціонування кожної окремої людини у всьому соціумі. Адже людина – соціальна істота.

Рівень соціального розвитку напряду залежить від рівня розвитку компетентності кожного індивіда. Сучасний тлумачний психологічний словник дає таке визначення поняттям «компетентність» та «компетентність соціально-психологічна»:

Компетентність (від лат. *competens* — відповідний, здатний) — психосоціальна якість, яка означає силу і впевненість, що виходять із почуття власної успішності й корисності, які дають людині усвідомлення своєї спроможності ефективно взаємодіяти з оточенням.

Компетентність соціально-психологічна - здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми в системі міжособистісних відносин. Формується в ході освоєння індивідом систем спілкування і включення в спільну діяльність. До складу її входять: 1) уміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях; 2) уміння правильно визначати особистісні риси й емоційні стани інших людей; 3) уміння вибирати адекватні способи поведінки з ними і реалізовувати їх у процесі взаємодії. Особливу роль відіграє вміння поставити себе на місце іншого [98].

Кожна компетентна людина протягом життя прагне реалізуватися, проявитися, залучаючи свої знання, життєвий досвід, особисті якості. Тобто людина у будь-якій ситуації здатна адаптуватися та самореалізуватися у суспільстві.

У різні часи міру здатності до адаптації та самореалізації суспільстві – трактували по-різному. Давньогрецькі філософи наголошували на самовдосконаленні та самоствердженні індивіда, спрямовуючи на перевагу розуму над чуттєвими прагненнями. У Середньовіччі метою життєвої реалізації людини було вдосконалення душі, яке реалізовувалося служінням Богу, сумлінним виконанням християнських ритуалів, але при цьому майже відкидалося прийняття індивідуальності.

Однак із плином часу та розвитком суспільства погляди змінюються. «Гуманізм епохи Відродження робить акцент на індивідуальності особистості. Не відкидаючи типове, стандартне як досить важливу сторону індивідуальних характеристик, теоретична думка того часу особливу увагу звертає на значущість для розвитку особистості її неповторних, унікальних якостей», яка «незалежно від одержаної із народженням міри людського, прагне постійно самовдосконалення, самореалізації, заслуговує найбільшої шани Бога і суспільства» [64]. Такий світоглядний перехід розуміння розвитку та існування індивіда не суперечить і сучасним поглядам.

Основний фактор, що впливає та реалізацію людини як особистості – це внутрішні ресурси: уявлення про самого себе та прийняття себе, інтеграція, вміння адаптуватися у соціумі (розуміння та контроль власних емоцій, емпатія). Усі ці чинники і визначають поняття компетентності людини.

«До найважливіших внутрішніх факторів формування стратегій належить смисловизначеність, самопізнання та самооцінка. Компетентне ставлення до життя означає потребу в самопізнання, саморозумінні, саморегуляції в різних видах творчої діяльності, оволодіння науковими знаннями про сутність «Я», принципами і методами життєздійснення, усвідомлення, організацію свого психологічного часу, життєвого шляху; проблемне бачення свого життя; осмислене розв'язання

міжособистісних суперечностей; здатність до об'єктивної оцінки рівнів, сфер і меж своєї життєвої активності; усвідомлену і адекватну оцінку результатів своєї життєтворчості; філософське, етичне осмислення свого життя» [28].

Говорячи про життєву компетентність, варто звернути увагу на таке поняття, як емоційна компетенція, яку досить доступно описує Д. Гоулман: «У той час як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалося опанувати та такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи... Зазначу, що емоційні компетенції – це набуті вміння: якщо людина соціально свідомо або вміє врегульовувати стосунки, це аж ніяк не означає, що вона пройшла додаткове навчання, необхідне для успішної роботи з клієнтами або вмілого розв'язування конфліктів. Це означає, що людина просто має потенціал досконало оволодіти цими компетенціями» [26].

Досить довго серед науковців була поширеною думка, що успіх (і відповідно, самореалізація) людини напряду залежить від розумових здібностей. Однак сьогодні, у максимально динамічній та змінюваній життєдіяльності, чітко прослідковуються інші якості особистості, на відміну від розумових, які допомагають і визначають успішну адаптацію та самореалізацію – комунікабельність, вміння спілкуватися з різними верствами населення, толерантність, здібності, навички швидкого пристосування до змін та інші.

Пристосування індивіда до зовнішніх стресорів розглядається науковцями з різних психологічних ракурсів. Однак однозначної думки щодо теорії адаптації не існує. Залежність адаптації особистості від інтелекту не підтверджується ні дослідженнями, ні спостереженнями. Високий показник IQ не визначає успішну реалізацію людини у суспільстві. При цьому показники емоційного інтелекту (EQ) допомагають досягти успіху у різних життєвих ситуаціях.

Д. Гоулман зазначає, що емоційний інтелект стає важливішим за IQ насамперед у тих «піддатливих» сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху – там, де, наприклад, емоційна саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності. Автор акцентує на

певних важливих категоріях людської життєдіяльності, які не потребують використання розумових здібностей. Це, найперше, здоров'я. Маються на увазі психоматичні наслідки: вплив емоційного стану людини на тілесні захворювання. Романтичні стосунки також регулюються здебільшого емоційними показниками (партнери можуть робити досить нелогічні з погляду розуму дії стосовно один одного). Третя сфера, на яку вказує Гоулман, - це суперництво різних рівнів, де ключовим моментом виступає саме практика і подібні аспекти [26]

Дослідники розглядають поняття «емоційний інтелект» у двох ракурсах залежно від соціальної адаптації. Такі вчені, як Р. Бар-Он, К. Брез, розглядають успішну соціальну адаптацію на основі ступеня розвитку емоційного інтелекту. А інші науковці (Д. Люсін, М. Зайднер), навпаки, співвідносять розвинений EQ як результат соціального пристосування.

Емоційний інтелект визначають як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції. Важливість такої здібності стала очевидною завдяки дослідженням, які показали, що емоційний інтелект суттєво впливає на успіх у житті та професійній діяльності.

Науковці даний феномен почали досліджувати відносно недавно. Однак про аспекти цього поняття говорив ще Аристотель та багато філософів протягом століть. Вчені наголошували на пов'язаності когнітивних процесів людини з її емоційним станом. Інтерес до цього питання підсилювався протягом років завдяки переосмисленню міри залежності процесів пізнання та емоцій у психіці індивіда.

Вчення про розвиток емоційного інтелекту можна умовно поділити на кілька періодів. У ході першого періоду науковці приділяли увагу первинним факторам серед фізіологічних реакцій, тобто на перший план виносилася когнітивна концепція. Вимірювання емоційного інтелекту ґрунтувалося на тестових методиках. Важливим у цьому періоді є виділення соціального інтелекту.

Трохи згодом вчені дійшли висновку, що когнітивні процеси активно взаємодіють із емоційними. Таким чином емоції почали вивчати у ракурсі підсистеми свідомості людини. У цей час виділяється поняття алекситимії, що є протилежним поняттю «емоційний інтелект». Люди, у яких проявлявся цей діагноз,

не могли визначити свої почуття, їм здавалося, що емоцій взагалі ніяких немає. Активно досліджується робота мозку людини.

Р. Бар-Он у ході другого періоду вводить поняття «коефіцієнт емоційності» і для вимірювання його пропонує розроблену спеціальну анкету [57]. З'являється одна з перших моделей EQ - модель «Емоційного Інтелекту Р. Бар-Она». Ця модель пояснює емоційний інтелект «як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що дають людині можливість успішно справлятися з викликами і впливом зовнішнього середовища і протистояти його тиску. Вони виявляються у: пізнанні власної особистості (знання власних емоцій, упевненість в собі, самоповага, незалежність); навичках міжособистісної взаємодії (уміння налагоджувати взаємини, соціальна відповідальність, співпереживання); здатності до адаптації (розв'язання проблем, оцінка реальності, здатність до пристосування); управлінні поведінкою в стресових ситуаціях (стійкість до стресу, самоконтроль); переважанні позитивного настрою (щастя, оптимізм)» [102].

Для третього періоду вивчення емоційного інтелекту характерним є вивчення невербальної комунікації та психологічного сприйняття такого спілкування індивідом. Тоді ж емоційний інтелект людини науковці починають позиціонувати як різновид інтелекту, що активізує розумову діяльність через сприйняття емоційної інформації.

Вперше теоретично обґрунтували EQ П. Саловей та Дж. Майер у 1990 році. Дж. Маєр і його колеги зазначають: «Той факт, що 80% нашої успішності залежить від варіативної складової, наштовхує пересічного читача на думку, що й справді існує певна змінна, яка є визначальною для нашого життєвого успіху. Хотілося, щоб це було правдою, проте за історію столітніх психологічних вченим так і не вдалося виділити жодної змінної, яка б мала такий величезний вплив на формування нашого успіху» [26].

Їхня модель емоційного інтелекту намагається описати, як люди розуміють, використовують і керують своїми емоціями та емоціями інших для досягнення позитивних результатів, та включає чотири ключові навички: емоційне сприйняття (вміння ідентифікувати власні емоції, в тому числі і на фізичному рівні, а також

розпізнавати їх у різних контекстах), емоційне використання (для поліпшення когнітивних процесів і досягнення особистих цілей, що дозволяє стимулювати певні розумові процеси, такі як креативність або ефективне вирішення проблем), емоційне розуміння (усвідомлення зв'язків між емоціями, а також причин і наслідків емоцій), емоційне управління (вміння регулювати і контролювати свої емоції, адаптувати їх до змінюваних умов, і підтримувати здорові міжособистісні відносини).

Д. Гоулман виходом книги «Емоційний інтелект» дав початок четвертому періоду вивчення даного поняття.

Автор виділяє якості, які здатні формувати емоційний інтелект людини: мотивація, вміння контролювати власні імпульси, здатність стримувати бажання, емпатія, ентузіазм, схильність до сподівання (надія), вміння раціонально мислити, незважаючи на труднощі, оптимізм. Автор наголошує на здатності людини удосконалювати емоційний інтелект протягом життя та ширше описує його компоненти. [26]

Самосвідомість. На відміну від людей, які страждають на алекситимію (нездатності виявити та зрозуміти свої емоції), самосвідомі особистості вміють відчувати і, головне, розрізнити свої емоції, що допомагає їм корегувати психологічний стан. Таким чином, самосвідомість допомагає усвідомити свої сильні та слабкі сторони [29].

Психологічні інсайти (від англ. insight - проникливість, проникнення в суть) допомагають людині зрозуміти вияв власних емоцій, тобто проявити самоусвідомлення, хоча і відбуваються несвідомо. Адже ще З. Фройд зазначав, що почуття, які вирують всередині нас, не завжди перетинають поріг свідомості. «Емоція стає усвідомленою лише в той момент, коли фронтальна кора головного мозку фіксує її як таку. Емоції, що вирують поза нашою свідомістю, можуть мати потужний вплив на наше сприйняття та реакції, хоча ми навіть про це не здогадуємося» [26]. Але у той момент, коли людина усвідомить власну реакцію (цю реакцію зафіксує кора головного мозку), можемо говорити про такий компонент емоційного інтелекту, як **самоконтроль**. Адже саме тоді особистість здатна

переосмислити свій настрій та змінити ставлення до зовнішніх чинників. Отже бачимо пряму взаємозалежність між самосвідомістю та самоконтролем.

Людина, що відчуває, розуміє та приймає себе, як таку, у стресових або кризових ситуаціях здатна контролювати власні імпульсивні дії та емоції у конкретній життєвій ситуації.

Усі компоненти емоційного інтелекту – взаємозалежні. Це стосується і **емпатії**. Основою емпатії є самосвідомість. Адже людині набагато легше зрозуміти когось, якщо вона розуміє себе, усвідомлює власні емоції. У такому випадку вдається «прочитати» емоції інших, що полегшує комунікацію та збільшує рівень чуттєвості. Співпереживання значно допомагає адаптуватися до життя. Як зазначає Д. Гоулман, «раціональне мислення виявляється в словах, а емоції завжди виражаються невербальними засобами. Справді, якщо слова людини не узгоджуються з тим, що передає тон її голосу, жести або інші невербальні сигнали, емоційна істина полягає в тому, яким чином вона це каже, а не що передає словами» [26].

Емоційний інтелект починає свою діяльність ще з дитинства. Малюки навчаються самоконтролю, коли потроху починають приборкувати власні страждання та збудження. Тут же починають проявлятися і ознаки самоконтролю, коли дитина вже здатна, наприклад, попросити щось (а не забирати). Водночас всі малюки спостерігають за навколишнім, зокрема за тим, як поведуть себе ті, хто поруч. І поступово починають копіювати дії та реакції на певні подразники. З часом дитина починає усвідомлювати певні настрої: якщо інший сміється, то і дитина сміятиметься, і, навпаки, якщо навколо плачуть, то і дитина починає плакати. Тобто проявляються ознаки емпатії.

Мабуть, кожен із батьків пройшов той період, коли у дитини проявлялися ознаки істерики, вона починала вередувати, а інколи і проявляти агресію для того, щоб отримати бажане. Ось тут стикаємося із ще одним компонентом емоційного інтелекту – **управління відносинами**. «Під час кожної зустрічі ми посилаємо емоційні сигнали, що впливають на тих, із ким ми спілкуємося. Чим майстерніші ми з соціальної точки зору, тим краще контролюємо сигнали, які посилаємо.

Стриманість і вихованість у суспільстві – перш за все це простий спосіб забезпечити відсутність емоційних сплесків, які викликають занепокоєння і можуть зіпсувати спілкування (правило, яке у сфері інтимних стосунків тільки заважає). Емоційний інтелект передбачає вміння управляти таким обміном сигналів. «Товариський» і «чарівний» - так ми називаємо людей, з якими приємно спілкуватися, тому що їхнє вміння керувати емоціями створює в нас гарний настрій. Люди, котрі здатні заспокоїти пристрасті інших, володіють особливо цінною у соціальному плані якістю: до них звертаються у хвилини найбільших емоційних переживань. Частково всі ми один для одного є свого роду набором інструментів для зміни настрою – в кращий чи гірший бік» [26].

Передача настроїв на підсвідомому рівні і є здатність до управління емоціями інших, тобто здатність керувати людьми на глибинному рівні. Така людина вміло і непомітно корегує поведінку інших, активно комунікує і надихає інших, вміє досягти емоційної налаштованості.

Така модель емоційного інтелекту є однією з найпопулярніших, адже дослідження від теоретичних обґрунтувань переходять практичного застосування розроблених методик у різних сферах людської життєдіяльності.

Д. Люсін керується чотирма конструктами (розуміння чужих емоцій, управління емоціями інших, розуміння власних емоцій та управління власними емоціями) для теоретичного обґрунтування природи емоційного інтелекту. На думку Д. Люсіна, емоційний інтелект є когнітивною здібністю, а інші особистісні риси людини не є компонентами EQ, вони тільки допомагають або заважають керувати емоціями [57].

Е.Л. Носенко та Н.В. Коврига при вивченні емоційного інтелекту особистості пропонують звертати увагу на єдність внутрішнього та зовнішнього у детермінації психічного. Сумлінність, доброзичливість у спілкуванні, емоційна стійкість та відкритість для нового досвіду – це диспозиційні компоненти EQ. До зовнішніх параметрів науковиці відносять модальність актуальних переживань, інтенсивність, зміст чинників, що зумовлюють переживання людини. Такі

детермінанти емоційного інтелекту формують у людини позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності [68].

Сьогодні можемо говорити про ще один, п'ятий, період вивчення EQ. Все більше вчені-психологи звертаються до методів удосконалення та розвитку емоційного інтелекту для налагодження комунікації, тренінгів для подолання стресу та тривожності, для розвитку лідерських здібностей та ін. [57].

Питання розвитку емоційного інтелекту порушуються не тільки з точки зору психології. Концепція «Нова українська школа» разом із Державним стандартом початкової освіти скеровують навчання учнів на розвиток життєвих компетентностей, вбачаючи у такому підході до опанування знаннями успішну адаптацію дитини до суспільного життя у подальшому. Окрім загальних умінь (читання, уміння висловлюватися, медіаграмотність, логіка, ініціатива), НУШ акцентує на важливості розвитку емоційної сфери дитини - уміння конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект, здатність співпрацювати в команді.

Спрямованість сучасної школи на розвиток емоційної сфери дитини є закономірним з точки зору психології людини. Адже учні молодшого шкільного віку розвиваються насамперед емоційно і вже потім інтелектуально. Це пов'язано із тим, що дитина, відвідуючи школу, розширює коло соціального взаємозв'язку. І тут стають у пригоді, допомагають уникнути міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів такі аспекти емоційного інтелекту, як прийняття себе та інших, уміння розуміти та керувати власними емоціями, вміння поставити себе на місце іншого (емпатія), комунікабельність та інші.

Діти такого віку часто відчують тривогу, невпевненість, неспокій на ряду із задоволенням, веселістю, цікавістю, збудженням через тісний контакт із однолітками та дорослими, навчальною діяльністю, досягненням певної самостійності. Завдяки цьому дитина починає активніше розуміти свій емоційний стан та емоційний стан інших, таким чином адаптуючись до навколишніх ситуацій та готуючись до відповідної емоційної реакції. Діти у цей період дуже чуйні та емоційно вразливі. Поступово пристосовуючись до змін та стресових ситуацій,

вони стають стриманішими, менш емоційно збудливими – вчаться керувати власними почуттями. «Молодший шкільний вік вважають сензитивним періодом формування емоційного інтелекту. У цьому віці у дитини активно розвиваються соціальні емоції: самолюбство, почуття відповідальності, почуття довіри до людей і здатність дитини до співпереживання» [55].

У старшому шкільному віці у дітей починає формуватися подальша спрямованість особистості в цілому. Відтак юнаки та дівчата починають вбачати та виокремлювати власні життєві цінності шляхом самовизначення та емоційних переживань. У цей час спостерігається висока сенситивність та гнучкість психічних процесів, водночас підлітки активно намагаються зрозуміти своє внутрішнє «Я». Однак діти такого віку стають чутливими і до соціуму: стають більш самостійними у прийнятті рішень, починають орієнтуватися у суспільстві та оцінюють життєві ситуації з погляду ризиків, закономірних для їхнього віку.

Цей період життя дитини є важливим для розвитку емоційного інтелекту, оскільки характеризується формуванням пізнавальних та професійних інтересів, що у подальшому розвитку визначатиме реалізацію особистості.

Крім того, підлітки починають спілкуватися з однолітками на інтимно-особистісному рівні, що зумовлює більш глибокі взаємовідносини. Як зазначає А. Антоненко, дружба у цей період виокремлює такі якості як вірність, близькість та стійкість. Тобто емоційна прив'язаність реалізується через дружбу. На цьому етапі адаптації діти акцентують увагу на щирості, взаємодопомозі, взаєморозумінні, співпереживанні, єдності.

Даний період емоційного розвитку особистості вказує на емоційну сприйнятливість та емпатію. Активно розвиваються емоції самовизначення, самореалізації та комунікативні – глоричні, а також гностичні емоції – ті, що пов'язані потребами в одержанні нової інформації про себе та інших [3].

В Україні сьогодні, як ніколи, набувають актуальності питання збереження психічного здоров'я людей, їхньої здатності до адаптації. За словами Н. А. Кулик та Л. Л. Гільової, глибока соціальна, політична, економічна та духовна кризи провокують психічне напруження у людей різного віку та статі. Однак також і

стимулюють особистість відшукувати та використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для пристосування у важких умовах сьогодення [48].

Емоційний інтелект - це важливий аспект людської інтелігентності і тактовності, емпатії. Не можна знехтувати той факт, що така здатність індивіда, як розпізнавання, контроль та ефективне вираження своїх почуттів впливає на поведінку загалом. Відповідно, важливим при соціальній комунікації є вміння підтримувати здорові міжособистісні відносини – розуміння емоцій інших, відчуття їхніх переживань. Тобто, такі чинники, як самосвідомість, саморегуляція, соціальна компетентність, емпатія – це такі внутрішні ресурси людини, які допомагають ефективно спілкуватися та адаптуватися до соціальних норм, цінностей та контекстів.

1.2. Особливості копінг-поведінки особистості у різних життєвих ситуаціях.

Життя повне неочікуваних подій. Щодня ми стикаємося з великими викликами, змінами, через які людина відчуває психологічні та емоційні труднощі. Такі періоди визначаються як життєві кризи. Вони можуть бути як особистими, так і суспільними. Ми не можемо їх уникнути, бо кризові ситуації є природними, і людина стикається з ними у певні періоди свого життя. Причини життєвих криз різні: внутрішні конфлікти особистості, зміни в життєвих обставинах, особисті втрати, зовнішні чинники.

Стрес під час війни є нормальною реакцією на надзвичайно травматичні події та нестабільні обставини. Війна в Україні спричинила глибокі психологічні наслідки як для тих, хто знаходиться безпосередньо у зоні бойових дій, так і для кожного, хто переживає цю кризу поза цими факторами.

Емоційне напруження, що зароджується у ретикулярному (рептильному) мозку, діючи за принципом «бий-біжи-завмири», створює те, що ми називаємо стресом. Г. Сельє обґрунтував твердження, що довготривалі впливи різноманітних стресорів призводять до дезадаптації людини, яка, в свою чергу, стимулює

соматичні захворювання. Також науковець акцентував увагу і на тому, що зовнішні чинники впливають на людину не тільки негативно. Реакцію на будь-який зовнішній вплив він назвав еустресом, реакцію на організму на загрозу – дистресом [66].

Р. Лазарус вивчав поняття стресу з іншої сторони. На відміну від поширеної думки про людську поведінку «як сукупність простих поведінкових реакцій в їх асоціаціях із винагородами й покараннями», Лазарус виділив фізіологічний стрес та стрес психологічний, наголошуючи на важливості когнітивних процесів особистості. Тобто під час дисонансу між зовнішніми стресорами та індивідуальними реакціями організму людина визначає для себе ступінь стресогенності ситуації, що склалася.

Психологічний стрес людини «проходить через дві важливі фази – когнітивної оцінки та подолання (копінгу). Інакше кажучи, психологічний стрес доцільно визначати не як якийсь окремий вид стресу, а як психологічні прояви загального адаптаційного синдрому. [87].

Щоб подолати стресові ситуації, тобто адаптуватися до зовнішніх чи внутрішніх змін, людина використовує когнітивні та поведінкові стратегії – копінги. Реакція кожної людини на тривалість та інтенсивність стресу є індивідуальною, що і визначає вибір копінг-поведінки. "Стрес є універсальним фактором, який викликає активізацію копінг-поведінки людини. Від характеру стресових подій залежить вибір стратегії, яку обирає особистість для подолання проблемної ситуації" [56].

Теоретичний аналіз поняття "копінг-поведінка" (від англ. *coping behavior*) охоплює різні аспекти психологічної реакції особистості на стресові ситуації та труднощі. Копінги досліджується і у світовій, і у вітчизняній психології. У адаптації людини копінг-поведінка виступає важливим складником поведінкових стратегій. "Копінг-поведінка — це процес, за допомогою якого людина намагається знизити або усунути дискомфорт, пов'язаний зі стресовими подіями, та відновити психологічну рівновагу" [51].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки ґрунтуються на теорії копінгів Карла Меннінгера, який акцентував увагу на психодинамічних аспектах, що впливають на поведінку людини в стресових ситуаціях. Його підхід до копінгу ґрунтується на розумінні психологічних механізмів захисту та їхньої ролі в адаптації до стресу. Меннінгер вважав, що копінг-поведінка формується як реакція на внутрішній конфлікт між бажанням і реальністю, тобто між несвідомими прагненнями та вимогами зовнішнього світу. Він розглядав копінг як частину психодинамічних процесів, які дозволяють особистості зберігати психічну рівновагу [99].

Меннінгер розглядає копінги з точки зору психоаналітичного підходу, концепції «психологічної адаптації» та соціального контексту. Він наголошував, що копінг-поведінка може бути несвідомою реакцією на внутрішні переживання або травматичні події, тобто людина не усвідомлює, чому обирає ту чи іншу стратегію подолання стресу. Спираючись на те, що кожен здатен адаптуватися до будь-якої життєвої ситуації, науковець звертав увагу на залучення когнітивних та емоційних ресурсів для вирішення проблем. Меннінгер також наголошував на важливості соціального контексту у формуванні копінг-поведінки. "Соціальна підтримка відіграє ключову роль у копінг-поведінці особистості. Ця ідея є особливо актуальною для сучасних українських досліджень, які розвивають підхід К. Меннінгера до впливу соціального середовища на копінг" [40].

До сьогодні дослідники активно використовують та розвивають підходи К. Меннінгера до копінг-поведінки, досліджуючи психодинамічні механізми, вплив соціуму та роль психологічної адаптації. Теорії та моделі копінг-поведінки залишаються актуальними в сучасній психології, бо допомагають глибше зрозуміти внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на стратегії подолання стресу. За словами О. Кондратенка, важливим аспектом у вивченні копінг-поведінки є те, що людина використовує копінг як механізм, щоб керувати емоційною напругою та внутрішніми конфліктами. Особливо актуальним це питання виявляється у дослідженні та аналізі поведінки дітей, адже їхня психіка активно формується саме у процесі пристосування до стресорів, та підлітків, які

часто використовують копінги, пов'язані із несвідомими психодинамічними процесами і, особливо, захистом від внутрішніх конфліктів [44].

Соціум постає важливим фактором у формуванні копінг-поведінки особистості, адже соціальна підтримка (сім'я, друзі, знайомі, усталені традиції та моральні закони оточення) мають великий вплив на здатність людини долати стрес.

Розвиваючи теорію копінг-поведінки за авторством Меннінгера, дослідники розробили моделі копінг-поведінки, що включають концептуальні аспекти, описують реакції особистості на різні тригерні ситуації, а також пояснюють використовувані стратегії для подолання стресу.

Транзакційна модель стресу та копінгу Лазаруса і Фолкман широко використовується вченими дослідниками через акцентуацію на взаємодії між людиною та середовищем. Відповідно до даної моделі, стрес оцінюється на підсвідомому рівні як загроза і викликає тривогу особистості. Автори виокремлюють три елементи моделі.

У ході когнітивної оцінки спершу людина сприймає ситуацію (первинна оцінка), ідентифікуючи її як нейтральну, шкідливу або загрозливу. Відповідно, якщо подія видається загрозливою, то спостерігаємо стресову реакцію. Під час наступного етапу сприйняття вже проходить аналіз ресурсів і можливостей подолання та оцінка наслідків (вторинна оцінка).

У процесі безпосередньо копінгу людина намагається керувати стресовою ситуацією, а також емоціями, пов'язаними з нею.

Відповідно до характеру особистісної реакції Лазарус та Фолкман виділили два основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтований, коли людина намагається вирішити проблему певним способом, вірячи, що ситуацію можна змінити; емоційно-орієнтований – коли людина сприймає стресову ситуацію як таку, що не можна на неї вплинути, і намагається зменшити тривогу, страх, розпач, тобто керує емоціями, які виникають у відповідь на кризу.

У момент, коли людина починає використовувати копінг-стратегії, стає можливою переоцінка самої ситуації та мобілізація внутрішніх ресурсів для

подолання стерсу. Переоціночна стадія може змінити сприйняття та стресогенність ситуації.

Ця модель підкреслює динамічний характер копіngu як процесу, який змінюється залежно від оцінки ситуації і наявних ресурсів. "Копінг-поведінка залежить від когнітивної оцінки ситуації та ресурсів, які людина може використати для вирішення проблеми" [51].

У моделі особистісного копіngu Р. Лазарус розширює свою концепцію транзакційного підходу до стресу та копіngu, наголошуючи на особистісних характеристиках (життєстійкість, самооцінка, оптимізм) як важливих факторах у виборі копінг-стратегії. "Особистісні ресурси визначають стійкість людини до стресу та вибір ефективних копінг-стратегій" [52]. Особистість із високим рівнем життєстійкості, за Лазарусом, більш схильна до активного копіngu, зокрема до проблемно-орієнтованого підходу, а менш стійкі люди можуть використовувати емоційно-орієнтований або унікальний копінг.

Вибір копінг-стратегій індивіда багато в чому залежить від кількох ключових чинників.

По-перше, це «Я-концепція», яка визначає, що людина обирає ті стратегії, котрі найбільше відповідають її самовідношенню та соціальним уявленням себе. Тобто стратегії копіngu узгоджуються з соціальним статусом, матеріальним рівнем, духовними та вольовими рисами, а також фізичними можливостями індивіда.

По - друге – це локус контролю. Люди з інтернальним локусом контролю вважають, що вони відповідальні за свої успіхи або невдачі, тобто їхнє життя здебільшого визначається власними діями, зусиллями і рішеннями. Вони вірять, що можуть впливати на результат подій через свою активність, здатність до навчання та адаптацію. Ці люди, як правило, схильні до активного вирішення проблем і більш упевнені в своїх можливостях, вони використовують такі стратегії, як аналіз ситуації, пошук рішень і безпосередня дія для зменшення стресу або вирішення конфліктів. Особистості з екстернальним локусом контролю схильються до дистанціювання та уникнення проблемної ситуації, перекладаючи відповідальність

за результати своїх дій на зовнішні фактори. До інтервальних стратегій відносяться уникнення, заперечення або відхід від ситуації, яка спричиняє стрес.

Ці два типи стратегій можуть по-різному впливати на результат: інтервальні стратегії зазвичай вважаються більш ефективними у довгостроковій перспективі, оскільки вони спрямовані на активне вирішення проблем, тоді як екстервальні можуть тимчасово полегшити стрес, але не завжди вирішують корінь проблеми.

Третім чинником є емпатія, яка полягає в здатності людини ставити себе на місце інших, розуміти та відчувати їхні емоції, що допомагає краще реагувати на стресові ситуації. Емпатія може грати ключову роль у тому, як людина взаємодіє з оточенням під час труднощів, і може впливати на вибір копінг-стратегій.

Нарешті, важливими є умови, в яких перебуває людина в стресовій ситуації, адже вони також впливають на вибір стратегії поведінки [99].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім основних копінг-стратегій:

- планування та докладання зусиль для вирішення проблеми;
- конфронтуючий копінг (готовність ризикувати та докладати активні зусилля для зміни ситуації);
- прийняття власної відповідальності;
- самоконтроль, який характеризується у вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу ситуації на саму людину;
- позитивна переоцінка або пошук переваг стресу завдяки позитивному світогляду;
- звернення за допомогою до соціуму;
- дистанціювання від проблеми, перенесення її на другий план;
- уникнення проблеми, яке спонукає до адиктивних звичок.

В умовах стресу, за Лазарусом, індивіди застосовують різноманітні копінг-механізми для подолання труднощів. Копінг виступає своєрідним посередником у регуляції емоцій, при цьому окремі емоції тісно пов'язані з певними стратегіями подолання стресу. Згідно з його дослідженнями, кожна емоція може бути асоційована з відповідною копінг-стратегією, що дозволяє людині адаптуватися до стресових умов через вибір найбільш підходящих засобів впливу на ситуацію [51].

Е. Паркер і Н. Ендлер розробили модель копіngu (Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)), яка включає три основні типи копіng-поведінки: орієнтовану на завдання, орієнтовану на емоції та орієнтовану на уникання. Ця модель робить акцент на гнучкості у виборі стратегії залежно від типу стресової ситуації. Стратегії копіngu, що спрямовані на завдання, орієнтуються на способи вирішення проблеми або на спробу зміни стресової ситуації. Людина аналізує саму проблему та шукає вихід. Зазвичай ті, хто обирає таку стратегію копіngu активно вирішують проблеми, пристосовуючись до оточення.

Тип копіngu, що орієнтований на емоції, характеризується реакціями, спрямованими на управління емоційними реакціями на стрес, а не на зміну самої ситуації. Люди можуть намагатися змінити своє ставлення до проблеми або шукати емоційної підтримки, щоб полегшити свої почуття.

Як зазначають автори даної моделі, «...уникнення як копіng-стратегія передбачає віддалення від стресора шляхом або залучення до зовнішньої діяльності, або звернення до соціальної підтримки» [27]. Використовуючи такий підхід до вирішення проблеми, людина може спрямовує внутрішні ресурси двома шляхами: або звернутися за підтримкою до інших (соціальна диверсія), або переключити свою увагу на виконання інших справ (відволікаюча діяльність).

«Его»-психологічна модель копіngu розроблена на основі теорій психоаналізу З. Фрейда та зосереджує увагу на механізмах захисту і адаптації особистості в контексті взаємодії «Его» (я), «Ід» (воно) та «Супер-его» (над-я).

Ця модель підкреслює роль свідомих і несвідомих процесів у поведінці людини та її здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Его у даному випадку виступає як регулятор копіngu, постаючи посередником між інстинктами та соціальними нормами. Одним з головних завдань Его є управління стресовими ситуаціями за допомогою механізмів захисту та свідомих копіngових стратегій. Наприклад, щоб уникнути тривоги чи емоційного напруження, людина може пояснити стресову ситуацію у прийнятному особисто для неї ракурсі, використавши раціоналізацію.

Важливою частиною «Его»-психологічної моделі копіngu є механізми психологічного захисту — несвідомі стратегії, які допомагають «Его» захиститися від внутрішніх конфліктів або зовнішніх загроз. До основних механізмів захисту належать:

- регресія, тобто витіснення небажаних спогадів, емоцій у несвідоме;
- проекція, коли людина небажані для себе якості вбачає у інших;
- заперечення — відмова визнавати стресову подію як реальну;
- сублімація, або перетворення небажаних імпульсів на соціально прийнятну діяльність.

За Фройдом, ці механізми можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. У першому випадку людина взаємодіє із тривогою, шукаючи шляхи її вирішення, а в іншому — дозволяє своїй підсвідомості змінити сприйняття стресу [98].

«Его» виступає як активний агент, що не лише застосовує механізми захисту, але й свідомо використовує стратегії вирішення проблем: ««Его» — це активний елемент психіки, що дає можливість свідомо керувати стресовими ситуаціями, розробляючи план дій та адаптуючи поведінку відповідно до зовнішніх умов» [20].

Н. Хаан, послідовниця «Его»-орієнтованого напрямку, назвала основні модальності «Его»-процесу — копінг, захист та фрагментація.

Копінг характеризується наявністю мети та свідомого вибору, він корегується людиною, залежить від її самовираження та спрямований на логічний підхід до вирішення проблем. За словами Н. Хаан, копінг є "нормальною модальністю" «Его»-механізмів, оскільки спрямований на раціональне розв'язання проблеми та оцінку власних інтересів, а також дозволяє людині самостійно приймати рішення. Цей підхід надає людині можливість використовувати більш розумні рішення, оскільки копінг не спотворює сприйняття реальності і залишає свободу вибору [97].

На відміну від копіngu, захисні механізми мають пасивний характер і не передбачають активної зміни ситуації. Вони зосереджені на знятті напруги та часто супроводжуються ригідністю, що призводить до спотворення сприйняття

реальності [42]. Ці механізми служать для захисту особистості від негативних емоцій, але не сприяють вирішенню проблем.

Фрагментація, за Хаан, є найнижчим рівнем модальності «Его»-процесу. Вона характеризується автоматизмом, емоційними реакціями та ірраціональним вираженням, що призводить до уникнення певних аспектів особистості. Це виявляється у неприйнятті частин себе та в нездатності до адекватного сприйняття реальності, що призводить до більш глибоких внутрішніх конфліктів [90].

Н. Хаан виділяє чотири функції «Его»-механізмів:

- когнітивна функція (сортування, ототожнення та символізацію сенсу);
- функція рефлексивного сприйняття (відстрочення реакцій, сенситивності та реверсії);
- фокусування уваги (вибіркова свідомість);
- регуляція афективних імпульсів (диверсифікація, трансформація та обмеження).

Таким чином, копінг, згідно з Н. Хаан, є вищим рівнем функціонування «Его»-механізмів і надає людині можливість логічного, раціонального і свідомого вирішення проблем, тоді як захисні механізми та фрагментація виступають пасивними та менш ефективними стратегіями.

Українські дослідники зосереджують увагу на ролі захисних механізмів у збереженні психічної стійкості та адаптації до стресу. Ці механізми включають витіснення, сублімацію, заперечення, проекцію та інші форми захисної поведінки. Важливим аспектом є також роль соціальних умов та культурних впливів на розвиток механізмів копінгу. Як зазначає Т. Коваль, у процесі вибору копінг-поведінки особистістю найперше виступають проекція та витіснення. Адже саме такі захисні механізми здатні зменшувати емоційний тиск, а також допомагають зберегти психічну стабільність людини [42].

«Его»-психологічна модель копінгу наголошує на ролі психічних механізмів, зокрема захисту та адаптації, які дозволяють особистості справлятися зі стресовими ситуаціями. Вибір стратегії залежить від сили та зрілості «Его», а також

від здатності людини регулювати конфлікти між інстинктами, реальністю та моральними нормами.

Зважаючи на вікові особливості, діти та підлітки використовують відмінні від стратегій дорослих та специфічні копінг-стратегії. Це відбувається через схильність до емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій. Дітям не вистачає внутрішніх ресурсів для подолання проблем, їм важче контролювати ситуацію чи впливати на неї певним чином, тому вони звертаються за допомогою до дорослих як способу зниження стресу [44].

Когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку має обмежену здатність до планування та абстрактного мислення. Тому їхня реакція на стресові ситуації зосереджується на зниженні внутрішнього дискомфорту та тривожності і виявляється у формі плачу, відходу від проблеми та пошуку підтримки.

Плач, за словами Н. Чепурної, - це найпоширеніша дитяча реакція, яка допомагає зменшити емоційну напругу. Така копінг-поведінка є стандартною у ситуаціях, коли дитина не здатна адекватно вирішити проблему.

Загалом, стикаючись зі стресовою ситуацією дитина шукає підтримку у дорослого, не тільки емоційну, а й у вирішенні проблеми загалом. Науковиця наголошує на важливості як емоційної підтримки, так і на необхідності розвитку соціальних навичок та конструктивних механізмів подолання стресу, адже з віком, звичайно, когнітивні здібності дітей поліпшуються, але саме у молодшому шкільному віці переважають саме емоційно-орієнтовані стратегії [104].

Дуже часто у випадках небажаного або важкого завдання діти намагаються уникнути його, замість того, щоб вирішити. Тобто їм простіше й комфортніше відійти від проблеми чи конфлікту. Це може бути як фізичне уникнення (відмова від участі в конфліктній ситуації), так і психологічне (ігнорування проблеми). Фізичне уникання - це страх перед соціальною стигматизацією під час конфлікту чи неможливістю або нездатністю вирішити проблему, який проявляється в уникненні суперечок, відмові спілкуватися чи фізичній відсутності. Якщо дитина відмовляється визнавати проблему або повністю відсторонюється від стресової ситуації, не визнаючи свого відношення до неї, то спостерігається психологічне

уникання. З одного боку, як зазначає Ю. Кулікова, відхід від проблеми (уникання) виступає у ролі захисної функції, знижуючи тривожність, мінімізуючи негативні емоції та захищаючи від травмуючих переживань у той час, коли дитина ще не досягла психологічної зрілості. Однак така стратегія не допомагає у вирішенні проблеми. Необхідно, щоб діти поступово навчалися розв'язувати конфлікти та брати відповідальність за ситуацію, що є важливою частиною їх емоційного та соціального розвитку [49].

«Соціальна підтримка є важливим ресурсом для подолання труднощів, оскільки вона надає дітям відчуття захищеності та сприяє розвитку впевненості в собі», - зазначає С. Золотаревська. За словами дослідниці, соціальна підтримка є важливим ресурсом, що допомагає дітям справлятися з труднощами. Вона дає змогу дітям знизити рівень стресу, а також надає необхідні знання і досвід для розв'язання проблем. Ця стратегія особливо характерна для дітей молодшого віку, які часто шукають допомоги у дорослих, яких вони вважають значущими у своєму житті, таких як батьки, вчителі, або інші авторитетні особи. Стратегія пошуку підтримки є важливим елементом процесу соціалізації та емоційного розвитку дитини. Діти, які активно шукають підтримки у дорослих, зазвичай демонструють кращі результати в подоланні стресових ситуацій порівняно з тими, хто обирає уникнення або пасивні стратегії.

Соціальна підтримка від батьків і вчителів сприяє формуванню відчуття безпеки та впевненості, що є ключовими аспектами для успішного подолання труднощів і розвитку стійкості до стресу [34].

Еволюція копінг-стратегій з віком відображає поступове зростання когнітивних та емоційних здібностей дітей, а також їхній досвід у вирішенні проблем. З віком діти переходять від простіших, емоційно-орієнтованих стратегій, до більш складних та конструктивних підходів, які включають аналіз ситуації і активне вирішення проблем. За дослідженнями, цей процес є поступовим і нерівномірним, оскільки різні фактори, такі як рівень емоційної зрілості та досвід, впливають на вибір стратегії. В свою чергу, обираючи проблемно-орієнтовану

стратегію копінг-поведінки, підлітки звертаються саме до джерела проблеми та шукають способи вирішення стресової ситуації.

Однак О. Журавська вказує на те, що, не зважаючи на емоційну нестабільність підліткового віку, переважати все ще можуть емоційні копінг-стратегії. У таких випадках спостерігаються прояви агресії або відчуженості. Копінг-стратегії підліткового віку і їх домінування співвідносяться зі здатністю дитини регулювати власні емоції, а також від рівня емоційної підтримки оточуючих. Тобто, на думку дослідниці, чим вищою є соціальна адаптація та емоційний розвиток підлітка, тим конструктивніші та ефективніші стратегії подолання труднощів переважають у його поведінці [31].

Когнітивні та емоційні зміни психіки відбуваються і в юнацькому віці, коли спостерігається тяжіння до вибору проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Аналізуючи копінги молоді, О. Кравченко називає здатність до абстрактного мислення однією з ключових здібностей, які розвиваються в юності, що дозволяє молоді аналізувати ситуації глибше і передбачати наслідки своїх дій. «Проблемно-орієнтовані стратегії, такі як аналіз ситуації та планування дій, є невід'ємною частиною розвитку соціальної зрілості. Молодь поступово вчиться активніше втручатися у проблемні ситуації, що дозволяє краще адаптуватися до життєвих викликів», - вважає науковиця.

Когнітивні здібності разом із розвитком емоційної регуляції впливають на те, як юнаки та дівчата долають емоційний стрес. Адже саме в юності формуються основи для пролонгованих навичок вирішення проблем, які стають ключовими в дорослому житті. Взаємодія із соціальним середовищем допомагає молоді краще адаптуватися до життєвих викликів та здобувати новий досвід, бо спілкування з однолітками та дорослими надає зворотній зв'язок і додаткову підтримку, що сприяє розвитку стратегій подолання труднощів. Отже проблемно-орієнтований копінг у юнацькому віці є важливим показником соціальної зрілості та здатності до самостійного вирішення проблем. Розвиток когнітивних здібностей, таких як планування та аналіз, разом з емоційною саморегуляцією, стає основою для активного подолання стресових ситуацій [46].

Таким чином, копінг-стратегії дітей та підлітків відрізняються від стратегій дорослих через вікові особливості, когнітивні та емоційні можливості. Важливо вчасно підтримувати дітей у розвитку зрілих механізмів для вирішення проблем і саморегуляції.

Проаналізувавши підходи до вивчення поняття копіngu зарубіжних та українських науковців, робимо висновок, що проблемно-орієнтовані стратегії вважаються найбільш ефективними для вирішення стресових ситуацій, тоді як емоційно-орієнтовані допомагають керувати внутрішнім станом у неконтрольованих обставинах. Унікальні стратегії мають більше негативних наслідків і не сприяють конструктивному вирішенню проблем.

Ці дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення копінг-поведінки та необхідність адаптації психологічної допомоги відповідно до конкретних ситуацій та індивідуальних потреб.

1.3. Аналіз досліджень впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії людини

У процесі подолання стресової ситуації людина активно використовує різноманітні психологічні та поведінкові механізми для підтримки емоційної стабільності та адаптації до нових умов. Одним із основних чинників для пристосування є копінг-поведінка, тобто свідомі чи підсвідомі дії та стратегії для управління стресом. Опановуюча поведінка використовує когнітивні стратегії (перенаправлення уваги на інше, пошук позитивних сторін, переоцінка ситуації, що склалася), а також практичні методи такі, як соціальна підтримка, фізична активність або релаксаційні техніки.

Вибір людиною відповідної копінг-поведінки допомагає мінімізувати психоемоційне напруження та пристосуватися до нових обставин, що дозволяє зберігати психологічну рівновагу та ефективно функціонувати в складних умовах. Рівень психоемоційного напруження людини залежить від суб'єктивного сприйняття кризи, а також від зовнішніх, об'єктивних, обставин ситуації.

Самооцінка та темперамент, що є індивідуальними рисами кожного, впливають на ставлення до стресу, формуючи інтенсивність психологічного дискомфорту та ступінь адаптації до нього. Найчастіше такі індивідуальні реакції відбуваються підсвідомо, тобто автоматично. Таким чином суб'єктивне сприйняття стресу та, відповідно, реакція на нього є важкоконтрольованими для особистості. Адже, відповідно теорії Лазаруса, копінг – це не просто набір поведінкових стратегій, а скоріше складний процес, який залежить від когнітивної оцінки ситуації та її значення для особистості [51].

Також важливо відзначити, що одна й та ж ситуація може спричиняти різний рівень стресу у різних людей. Це пояснюється індивідуальними психологічними особливостями, такими як рівень тривожності, внутрішні установки, життєвий досвід та емоційна стабільність.

Стан у стресовій ситуації проявляється по-різному: людина може здаватися абсолютно байдужою або, навпаки, виявляти ознаки психічного зриву. Ефективність подолання будь-якої проблеми залежить від запасів особистих копінг-ресурсів.

О. Мікшік виділяє три типи реакцій на кризи:

- фізіологічний, коли людина відчуває фізичне виснаження, неадекватно реагує на зовнішні чинники, постійно хоче спати;
- психічний - втрата волі, здатності мислити і приймати рішення;
- соціально-психологічний: людина зберігає фізичну та психічну мобілізованість, але втрачає свої життєві принципи та установки [10].

Людина може впоратися зі стресовими ситуаціями, використовуючи три основні стратегії копіngu (за А. Біллінгсом та Р. Моос).

Це, по-перше, стратегія, коли індивід не вирішує проблему, а змінює своє ставлення до неї, шукає позитивні аспекти або нові інтерпретації подій, щоб зменшити їх загрозливий характер – активно-когнітивний копінг, спрямований на переоцінку ситуації. Така реакція на стресфактор допомагає знайти внутрішню силу та стійкість у важких обставинах.

Активно-поведінковий копінг сприяє безпосередньому вирішенню проблеми. Тобто людина вживає конкретних заходів для зменшення або усунення стресора. Це може включати планування, пошук практичних рішень та звернення до зовнішніх ресурсів для отримання допомоги. Такий підхід є найбільш ефективним, коли стресор знаходиться під контролем і його можна змінити.

І, нарешті, копінг, спрямований на управління емоціями, фокусується на регулюванні емоційних реакцій на стрес для збереження емоційної рівноваги: у таких випадках допомагають різноманітні техніки релаксації, спілкування з близькими та рідними [70].

Дж. Вейллант, аналізуючи ідеї Р. Лазаруса, виділяє наступні типи копінг-стратегій для подолання стресу:

- Стратегії вирішення проблем. Обираючи активний підхід для вирішення проблеми, людина аналізує ситуацію із раціональної точки зору, а також використовує свої знання та вміння для пошуку рішень, таким чином мобілізуючи всі доступні ресурси. Автор акцентує, що цей підхід є одним з найбільш ефективних для зниження стресу, оскільки він спрямований на усунення або мінімізацію джерела стресу.

- Стратегії пошуку соціальної підтримки спрямовані на активне звернення за допомогою до близьких та рідних. Соціальна підтримка не тільки надає людині емоційний комфорт, але й допомагає знайти нові шляхи вирішення проблеми, що підвищує ефективність копіngu. Згідно з дослідженнями, такі стратегії можуть знижувати рівень тривожності і депресії.

- Стратегії уникання включають ухилення від проблемної ситуації замість її активного вирішення. Варто зазначити, що пролонговане уникнення проблеми може призвести до негативних наслідків, але може бути тимчасово корисним для зниження емоційного навантаження[Vaillant].

Тобто вибір стратегії копіngu впливає не лише на те, як людина переживає стрес, але й на її загальне психологічне здоров'я в довготривалій перспективі.

У психології адаптивної поведінки Е. Скіннер запропонував концепцію «сімейства копінг-стратегій», яка передбачає дванадцять способів подолання

життєвих труднощів. Серед них виокремлюються такі стратегії, як трансформація ситуації, пошук інформації, уникання, соціальна ізоляція, отримання соціальної підтримки, впевненість у собі, перемовини, покора, опір та інші [92].

Ці копінг-стратегії спрямовані на те, щоб допомогти особистості адаптуватися до стресових ситуацій, і їх можна поділити на адаптивні та дезадаптивні. Зокрема, адаптивні стратегії, такі як вирішення проблеми і пошук соціальної підтримки, сприяють підвищенню стійкості до стресу, покращенню соціальної взаємодії, а також мобілізації когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів. Вони допомагають ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, перетворюючи їх на можливості для розвитку. Наприклад, стратегія вирішення проблеми передбачає активний пошук шляхів вирішення складної ситуації, що дозволяє уникнути тривалої емоційної напруги.

Навпаки, дезадаптивні стратегії, як-от уникання і соціальна ізоляція, мають негативні наслідки для психологічного стану людини та її соціальних взаємин. Уникання передбачає ігнорування проблеми або втечу від неї, що може призводити до погіршення стану особистості й накопичення невирішених конфліктів. Вчені підтверджують, що такі стратегії не лише не сприяють вирішенню проблеми, але й посилюють її, оскільки особистість не вживає жодних заходів для зміни ситуації на краще.

Дослідження показали, що стратегії вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки є найбільш ефективними у боротьбі з хронічним стресом, адже вони допомагають людям адаптуватися до складних умов та покращити якість життя [2].

Отже, підсумовуючи усе сказане вище, доцільно вказати на те, що загалом копінг-стратегії формуються на основі доступних ресурсів, які індивід може використовувати для подолання стресових ситуацій. Ці ресурси зазвичай поділяють на дві основні категорії: зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх ресурсів відносимо ті стресдолаючі фактори, які не пов'язані із внутрішнім світом особистості. Це, найперше, фізичне здоров'я разом із підтримкою зривого способу життя: витривалість, рівень працездатності, відсутність шкідливих звичок. Освіта допомагає людині краще орієнтуватися та

аналізувати стресові ситуації, знаходити рішення на основі знань та досвіду, а матеріальний статок, відповідно, забезпечує можливості для отримання необхідних ресурсів, таких як медична допомога, освіта, житло, відпочинок, що знижує рівень стресу. Однією з необхідних умов адаптації до навколишнього є соціалізація особистості – соціальні зв'язки (підтримка близьких і рідних), статус (соціальні ролі, які виконує) та інструментальна підтримка (можливість звертатися до психологів, у служби підтримки, громадські організації).

Внутрішні ресурси також включають кілька факторів: адаптивність, оптимізм, креативність (здатність знаходити нестандартні рішення), самоефективність (віра у свої можливості долати труднощі). Важливим показником внутрішніх ресурсів є рівень когнітивного розвитку, що сприяє критичному мисленню та швидшому прийняттю рішень. А також емоційний інтелект. Адже здатність керувати власними емоціями та розуміти емоції інших людей допомагає в стабілізації внутрішнього стану [100]

Особистісна стійкість тісно переплітається з емоційним потенціалом особистості. Г. Беді та С. Браун виявили, що різні стратегії копінгу по-різному модулюють вплив негативних емоцій на результативність діяльності в умовах невдачі. Це означає, що обраний тип копінгової поведінки може посилювати або пом'якшувати вплив негативних емоцій на ефективність виконання завдань. Відповідно до їхніх досліджень, активні стратегії подолання можуть сприяти зменшенню негативного впливу стресу на продуктивність, тоді як пасивні стратегії, такі як уникання або заперечення, можуть збільшувати цей вплив [59].

Високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору більш адаптивних стратегій подолання стресу, таких як активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та саморегуляція емоцій, що допомагає особистості зберігати психічне благополуччя. Натомість низький рівень ЕІ часто асоціюється з менш конструктивними копінг-стратегіями, такими як уникнення, пасивність або агресивні реакції.

Більшість копінг-стратегій не можна чітко класифікувати як виключно позитивні або негативні. На стійкість особистості впливають такі фактори, як

індивідуальне сприйняття контролю над ситуацією, особистісні ресурси та вразливість.

Дослідження, в яких порівнювали стратегії, орієнтовані на виконання завдань і на емоції, показали, що люди з високим рівнем емоційної грамотності та здатністю розуміти власні емоції демонструють краще емоційне самопочуття після використання стратегій, спрямованих на виконання завдань. Водночас люди з нижчим рівнем емоційних навичок можуть отримати більше користі від стратегій, спрямованих на емоції, таких як активне усвідомлення і управління ними, а не від виконання завдань.

Рівень емоційних та інших компетенцій значною мірою визначає особисту стійкість, що є ключовим фактором у виборі ефективних копінг-стратегій. Однак, це питання залишається відкритим для подальших досліджень, оскільки залежність між стійкістю, ресурсами та ефективністю стратегій потребує додаткового вивчення

Загалом, нині копінг розглядається як соціальний процес. Адже соціальні відносини активно допомагають у стерсдолаючих ситуаціях, не зважаючи на те, що конфлікти, в основному, класифікують як міжособистісні. Відчуття доступності підтримки оточуючих є важливим ресурсом, оскільки воно допомагає зменшити негативні емоційні переживання та полегшити процес адаптації. Цікавим фактом є те, що позитивний вплив соціальної підтримки відчувається навіть тоді, коли фактично підтримка не надається, але її можливість усвідомлюється людиною. Соціальні фактори можуть впливати на всі етапи процесу подолання стресу – від оцінки стресорів до вибору стратегії та її результативності. Таким чином, соціальний контекст може значною мірою визначати, наскільки ефективно людина справляється зі стресовими ситуаціями [86].

У ході інтеграції у соціум людина може зіткнутися з негативним досвідом взаємодії, а це може вплинути на її здатність адекватно реагувати на різні соціальні стимули. Наприклад, надмірна критика від значущих дорослих у підлітковому віці часто призводить до формування систематичного страху перед оцінкою у зрілому віці.

Соціальна тривога проявляється як виражений і стійкий страх перед соціальними або робочими ситуаціями, у яких увага інших людей до поведінки чи зовнішності індивіда може викликати відчуття сорому або приниження. Цей стан може варіюватися від легкого занепокоєння в напружених соціальних ситуаціях до тривалої та стійкої тривоги, пов'язаної з очікуванням оцінки з боку інших.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень у сфері дитячої психології, проведених такими вченими, як О.Бодальов, Л.Божович, О.Васильєва, Л.Виговська, Т.Гаврилова, Г.Ковальов, В.Котирло, Г.Кошелева, Ю.Менджерицька, Я.Неверович та О.Сорокоумова, показує, що розвиток емоційного інтелекту особливо важливий у дошкільному та молодшому шкільному віці. Саме в цей період відбувається активне формування емоційної сфери дитини, розвиток її самосвідомості, здатності до рефлексії та децентрації – вміння враховувати емоції та потреби інших.

А.Валлон підкреслював, що емоції є першими елементами зв'язку дитини з соціальним середовищем і основою для розвитку її намірів і мисленнєвих здібностей. Він зазначав, що ще до будь-якого аналізу ситуації дитина емоційно її переживає через дії, установки та схильності, що формують сенс цих переживань. Це емоційне сприйняття випереджає розвиток здатності до розрізнення та порівняння і є першою формою розуміння [77].

За думкою Д.Ю. Кияшко, для ефективної психологічної корекції соціальної тривожності необхідно дотримуватися певних умов, де ключовим фактором є підвищення інтернальності. Це означає, що людина починає більше брати відповідальність за свої успіхи та невдачі. Науковець також виділяє основні чинники, які відіграють важливу роль у процесі саморегуляції, і цей цикл повторюється на кожному етапі. Ці чинники допомагають впоратися з емоційною нестабільністю і включають:

- переосмислення важливості власного престижу;
- розвиток здатності ухвалювати рішення;
- вдосконалення вміння коригувати свою поведінку;
- переоцінка значення активних соціальних контактів.

Дослідник виокремлює такі умови подолання страхів соціальної взаємодії: «зниження прагнення до обов'язкового визнання, поваги з боку оточення, соціального схвалення своїх вчинків та поглядів; зниження домагань щодо статусу лідера; підвищення здатності до прийняття рішень, здатності поєднувати рішучість та обережність у переході від плану до дій, передбачати наслідки своїх рішень і брати відповідальність за ризик; підвищення здатності до корекції власних дій, перегляду попередніх переконань, здатності виправляти помилки; зниження очікування виключно приємного неформального спілкування з оточенням, підвищення здатності розмежовувати формальні й неформальні стосунки» [41].

Емоційний інтелект створює основу для розвитку соціо-емоційної компетентності, яка, в свою чергу, є реалізацією емоційного інтелекту у міжособистісних відносинах і соціальній поведінці.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні розпізнавати та розуміти свої емоції. А самосвідомість допомагає ефективно взаємодіяти у соціумі, оскільки людина може контролювати свої реакції та поведінку.

Високий рівень емоційної саморегуляції та емпатії сприяє успішній комунікації, вирішенню конфліктів та підтримці гармонійних відносин. Соціо-емоційна компетентність допомагає ефективно взаємодіяти з іншими в різних соціальних середовищах, що неможливо без розвитку емоційного інтелекту.

«...під соціо-емоційною компетентністю ми розуміємо інтегративний конструкт, що охоплює ряд компетенцій комунікативного, соціального, емоційного, регулятивного, нормативного, когнітивного та поведінкового характеру на внутрішньоособистісному та міжособистісному рівнях, синергія яких сприяє не лише ефективній взаємодії людини із соціальним оточенням, а й гармонізації внутрішнього світу та саморозвитку»[100].

Емоційні переживання відіграють вагомую роль у психічному розвитку дитини. Необхідно розуміти афективні стани, які відображають її глибокі емоційні переживання. Адже для дитини, і особистості загалом у подальшому, такі переживання пов'язуються із активними прагненнями та потребами і є досить важливими.

В. Лебединський вважає, що в процесі розвитку емоції утворюють складну багаторівневу систему емоційної регуляції, яка є чутливою до зовнішніх впливів та внутрішніх сигналів організму. Ця система відповідає за підтримку енергетичного тону психічних процесів і сигналізує про задоволення базових потреб дитини.

Засвоєння дитиною змісту навколишнього світу відбувається на основі сформованого емоційного контакту між дорослим і дитиною. Для повноцінного розвитку важливе поєднання позитивного емоційного ставлення дорослого та емоційної привабливості предметного світу. Якщо взаємодія дорослого і дитини стає порушеною або неадекватною, дитина втрачає здатність ефективно освоювати навколишній світ. У таких умовах її емоційні реакції можуть погіршуватися, що може призвести до тривожності, невпевненості, агресивності чи конфліктної поведінки [77].

Не є секретом, що підлітковий вік є одним із найскладніших і найбурхливіших етапів формування особистості. Він пов'язується зі значними змінами в соціальному та емоційному розвитку. Ці зміни здебільшого визрівають із фізіологічних перебудов організму, спричиненими процесом статевого дозрівання.

У цей період активно формується самооцінка та розвивається особистісна рефлексія. Підлітки прагнуть глибше пізнати свій внутрішній світ, визначити свою індивідуальність, а також зрозуміти, якими вони є та якими хотіли б стати. Такий процес особливо сприяє емоційному самопізнанню та самоусвідомленню. Водночас зростає потреба у розумінні емоцій інших людей та вміння керувати ними, адже головною діяльністю стає особистісне спілкування з однолітками. Для підлітків важливо бути прийнятими в колі своїх однолітків, тому вони прагнуть не лише налагоджувати емоційні контакти, але й емпатійно взаємодіяти. Спілкування з однолітками виходить за межі шкільного життя та навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності та стосунки, що стає окремою, самостійною та надзвичайно важливою сферою життя підлітка.

Основні тенденції, які спостерігаються в емоційному розвитку підлітків, можна описати через такі емоційні характеристики:

- підвищена емоційна збудливість, що обумовлена процесом статевого дозрівання та нестабільністю процесів збудження і гальмування, з домінуванням першого. Це спричиняє схильність підлітків до афективних реакцій, проявів запальності та бурхливих емоцій. Вони з ентузіазмом беруться за цікаві для них справи, пристрасно відстоюють свої погляди й інтереси, а також швидко реагують на несправедливість щодо себе або своїх близьких;

- більш стійкі емоційні переживання у порівнянні з молодшими школярами;

- підвищена особистісна тривожність, яка виникає через критичне сприйняття себе, низьку самооцінку та сумніви щодо власної цінності;

- суперечливість почуттів: підлітки можуть палко захищати друга, навіть якщо розуміють, що він вчинив неправильно і заслуговує осуду;

- негативні емоційні переживання часто виникають через самооцінку та незадоволення собою, зокрема в процесі пізнання власної особистості, а не тільки через оцінки оточуючих;

- гостре відчуття приналежності до певної соціальної групи, через що підлітки болісно реагують на несхвалення з боку однолітків, значно сильніше, ніж на критику від батьків чи вчителів;

- активне формування моральних почуттів, що проявляються у взаєминах з іншими людьми;

- більш вибіркові та інтимно-особистісні відносини в дружбі, яка базується не стільки на спільних іграх чи навчанні, як у молодших школярів, а на спільних інтересах і захопленнях.

Щодо розвитку емоційного інтелекту, науковці, зокрема К. Ізард, В.М. Куніцина та В.О. Лабунська, відзначають, що в підлітковому віці збільшується кількість об'єктів, які викликають емоції, і більшість з них мають соціальну природу. Знання про емоції стають більш опосередкованими, а вербальне вираження емоцій покращується порівняно з молодшим шкільним віком.

Ю.В. Давидова у своїх дослідженнях підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці має складну структуру, яку можна розділити на два

основні аспекти: зовнішній аспект, що стосується «розуміння емоцій», і внутрішній аспект, пов'язаний з «емоційною саморегуляцією».

Основна роль емоційного інтелекту, за словами дослідниці, полягає у забезпеченні успішної діяльності, а також у гармонізації внутрішньоособистісної та міжособистісної взаємодії. Вона також зазначає наявність статево-рольових відмінностей у розвитку емоційного інтелекту, які обумовлені соціальними ролями, груповими очікуваннями, соціальними нормами та гендерними стереотипами.

Зокрема, Давидова стверджує, що загальний рівень емоційного інтелекту у дівчат вищий, ніж у хлопців, причому ця різниця спостерігається протягом усього підліткового періоду. Це пояснюється тим, що у дівчат краще розвинений аспект «розуміння емоцій», зокрема такі його складові, як емоційна обізнаність, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей [103].

О. І. Власова у своїх дослідженнях виявила, що для молодших підлітків важливими емоційними здібностями, поряд з емпатією, є здатність до системного ідентифікування емоційної експресії інших людей. Ця здатність тісно пов'язана з індивідуальною соціальною активністю та формуванням поведінки, адаптивної до соціальних ситуацій з високим емоційним напруженням.

Важливо, що до завершення підліткового віку ця емоційно-когнітивна здатність досягає середніх показників дорослої людини. Власова також зазначає, що в старшому підлітковому віці відбувається становлення механізмів емоційного самоусвідомлення, зокрема найбільший прогрес спостерігається в здатності розрізняти та диференціювати емоції. При цьому дівчата краще за хлопців виявляють емоції та розпізнають їх за мімікою, тоді як хлопці демонструють вищу здатність до управління емоціями та прийняття за них відповідальності [17].

Фіксуються випадки, коли низький рівень емоційного інтелекту у дітей, за словами Д. Гоулмана, призводить до збільшення насильницьких злочинів, підлітковими самогубствами, а також проявами тривожності, депресії, агресії, соціальних труднощів, відмови від навчання та байдужістю до релігійних питань. Щоб успішно керувати власним життям, необхідно, за автором, розуміти і

використовувати такі внутрішні компетентності як мотивація, самосвідомість і саморегуляція [26].

Від того, на скільки людина адекватно інтегрується в оточуючий світ, будуючи соціальні стосунки та підлаштовуючи свою поведінку до вимог спілкування, залежить процес її ефективної адаптації. Соціальна адаптивність, виступаючи одним із аспектів копінг-поведінки, обумовлена здатністю розпізнавати й контролювати як власні емоції, так і емоції інших людей. Іншими словами, рівень розвитку емоційного інтелекту безпосередньо впливає на соціальні ресурси копінг-поведінки.

Висновки до першого розділу

Планування і реалізація життєдіяльності, а також розвиток суспільства залежить від рівня компетентності кожного його члена. Компетентність є ключовою характеристикою особистості, що включає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, адаптуватися до змін, розуміти себе та інших. Особливої уваги заслуговує вивчення соціально-психологічної та емоційної компетентності людини, яка досягла успішної самореалізації в суспільстві.

Еволюція поглядів на розвиток свідомості людини від самовдосконалення у Давній Греції до акценту на індивідуальності в епоху Відродження заклала підґрунтя сучасного розуміння важливості інтеграції внутрішніх ресурсів для самореалізації. Сьогодні головну роль у формуванні успішної особистості виконують не лише розумові здібності, але й емоційна компетентність, яка здатність керувати власними емоціями, розпізнавати емоції інших та ефективно взаємодіяти із соціумом.

Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту є більш значущим для досягнення життєвого успіху, ніж власне розумові здібності людини, особливо в контексті комунікації, адаптації та розв'язання конфліктів. Поняття емоційного інтелекту, окреслене теоретиками (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, П.

Саловей і Дж. Майєр), стало основою для розуміння впливу емоцій на життєву діяльність.

Таким чином, у процесі дослідження теоретично обґрунтовано, що одним із значущих чинників успішної адаптації людини до викликів сучасного суспільства є емоційний інтелект. Розвиток таких його складових як саморефлексія, саморегуляція, емпатія формують компетентну особистість, здатну до особистісного зростання.

Копінг-поведінка, як центральний механізм адаптації до стресу, розглядається в різних аспектах. Вона є не тільки реакцією на труднощі, а й інструментом для збереження психологічної рівноваги. Теоретичні моделі стресу та копінгу, зокрема транзакційний підхід Лазаруса та Фолкмана, підкреслюють важливість когнітивної оцінки ситуації,

У дослідженні копінг-поведінки відрізняються різні підходи до її аналізу, що враховують особливості вікового, когнітивного та емоційного розвитку особистості.

Встановлено, що копінг є важливою складовою адаптації до стресових ситуацій і викликає ключову роль у психічному благополуччі людини.

Акцент на соціальній підтримці, як важливому факторі стійкості, є особливо актуальним у сучасних реаліях українського суспільства.

Особливості копінг-поведінки дітей і підлітків значно відрізняються від стратегій дорослих через обмеженість їхніх когнітивних ресурсів і емоційної зрілості.

Молодший шкільний вік характеризується перевагою емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій, що зумовлено потребою в соціальній підтримці. З віком весь перехід до конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій, які корелюють із розвитком когнітивних здібностей і емоційної регуляції.

Емоційний інтелект є ключовим фактором, що сприяє ефективності копінг-стратегії, соціальної адаптивності та здатності до гармонійної взаємодії з навколишнім середовищем.

Як свідчать дослідження, емоційний інтелект впливає не тільки на особистісну стійкість, але й на вибір стратегії подолання стресу. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору активних, конструктивних стратегій, таких як рішення проблеми, саморегуляція емоцій і пошук соціальної підтримки, тоді як низький рівень асоціюється з менш адаптивними підходами, включаючи уникнення чи агресивні реакції.

Важливість вибору правильної стратегії подолання стресу підкреслюється її впливом на довготривале психологічне здоров'я. Адаптивні стратегії, такі як активне вирішення проблеми або звернення за допомогою, знижують рівень тривожності, підвищують емоційну стійкість і сприяють особистісному зростанню. Навпаки, дезадаптивні стратегії, як-от уникання чи соціальна ізоляція, лише посилюють стресові переживання та створюють перешкоди для ефективної адаптації.

Отже, розвиток емоційного інтелекту має бути невід'ємною складовою психологічної підготовки людини до життя в умовах постійних змін і стресів. Це дозволяє не лише зменшити вплив стресових факторів, але й трансформувати їх у можливості особистісного вдосконалення.

Особливо значущим є розвиток емоційного інтелекту в дитячому та підлітковому віці, коли формуються основи емоційної грамотності, здатності до самосвідомості та емпатії. У підлітковий період емоційний інтелект сприяє не тільки глибшому пізнанню власних емоцій, але й розвитку навичок соціальної взаємодії, що дозволяє успішно інтегруватися в групу однолітків та будувати емоційно насичені стосунки.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є не лише умовою особистісної стійкості, але є основою для побудови ефективних міжособистісних відносин, соціальної адаптації та успішного функціонування в суспільстві. Це створює основу для подальших досліджень, спрямованих на вивчення взаємозв'язків між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та соціальною адаптацією.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Розвинений емоційний інтелект є ключовим аспектом емоційної саморегуляції, що дозволяє виокремлювати та диференціювати власні та чужі емоції, а також керувати емоційною сферою. Завдяки вмінню усвідомлювати та аналізувати емоції емоційний інтелект допомагає людині приймати особистісно значущі рішення, крім того, включає здатність самостійно контролювати емоції, розуміти їх, інтегрувати емоції в мислення. Незаперечним є той факт, що поняття емоційного інтелекту виокремилося на основі вчень про академічний та соціальний інтелект, емоційно-вольової сфери та багатьох інших структур особистості. Слід зазначити, що на сьогодні дослідження емоційного інтелекту є значним і сучасним науковим напрямом. За словами О. Олексієнка, «це не просто популярний науковий напрям, а й якісно новий підхід до вивчення структури особистості...» [70]. На разі науковці мають різні погляди на структуру емоційного інтелекту, його компоненти та організацію. Відповідно, і методи діагностики досліджень також різні. Загалом вивчення даної категорії відбувається за допомогою проєктивних і тестових методик, які, в свою чергу, мають дві підгрупи:

- засновані на вирішенні завдань (питання-відповідь, питання-вибір варіанту відповіді);
- засновані на самозвіті та самооцінці.

Для отримання і кількісних, і якісних результатів характеристики, рівня сформованості досліджуваного показника, і емоційного інтелекту зокрема, використовують стандартизовані тестові методики. Вся процедура тестової методики (від самого початку і до етапу інтерпретації) обов'язково вимагає дотримання стандартних інструкцій.

Варто зазначити, що для використання певних стандартизованих тестів для оцінки емоційного інтелекту людина повинна відповідати віковим критеріям, оскільки, наприклад, діти не можуть бути протестовані занадто довгими питаннями, або такими, що містять складні слова або вирази [18]. Основною перевагою використання психодіагностичних методик, заснованих на вирішенні завдань, є проста інструкція під час пояснення підліткам, наявність уже готових відповідей на задані питання та легкість обробки даних після завершення діагностики для психолога. Однак ці тести часто є об'ємними, містять велику кількість питань, а варіанти відповідей можуть бути складними для розуміння підлітками. Відповіді мають певну складну диференціацію, яка ускладнює чіткість сприйняття, наприклад: «швидше так, ніж ні», «переважно так», «можливо так», «так», «можливо» та інші подібні варіанти.

Сьогодні, в умовах війни, значущість діагностики емоційного інтелекту підлітків, постає особливо гостро, адже нестабільність і небезпека зовнішніх чинників ускладнює їхню психологічну стійкість, міжособистісну взаємодію, здатність приймати рішення та загальний психічний стан в умовах стресу та конфлікту. Емоційна стійкість та адаптація може знижуватися через високий рівень психологічного напруження. Діагностика психічного інтелекту підлітків стає ключовою для розуміння їхніх реакцій на стресові ситуації, а також для формування навичок ефективного управління емоціями та розробки адаптивних стратегій поведінки в екстремальних умовах. Такий підхід охоплює як когнітивні процеси, так і емоційні реакції, що дозволяє створити повноцінне розуміння психічного стану підлітків. Наукові дослідження і практичне впровадження методів оцінки інтелектуально-емоційного складового компонента, наслідком якого є вибір копінг-стратегій підлітками, базуються на дотриманні основних принципів, які і визначають методологічну основу психологічного дослідження цього явища. Вибір цих принципів посилено специфікою завдань, поставлених у даній роботі.

Системний підхід дозволяє комплексно розглядати емоційний інтелект, емоційні якості особистості, а також усвідомлені та неусвідомлені форми

поведінки підлітків у стресових ситуаціях. Цей підхід розглядає феномен як цілісну структуру, що функціонує у взаємозв'язках із зовнішнім і внутрішнім середовищем, а також передбачає, що інтелектуальні й емоційні ресурси разом із копінг-повідінкою підлітків складають загальну багатокomпонентну систему, в якій різні складові взаємопов'язані та впливають одна на одну. Таким чином, системний підхід до вивчення копінг-повідінки підлітків базується на двох основних принципах:

1. психіка розглядається як багаторівнева ієрархічна система з власною внутрішньою структурою, яка інтегрована в систему вищого порядку;
2. копінг-повідінка підлітка повинна аналізуватися як системна характеристика його активності, що складається із взаємопов'язаних компонентів, які корелюють із психічними ресурсами юнацтва [9].

Емпіричне дослідження включало кілька послідовних етапів, кожен з яких був спрямований на вирішення конкретної частини загального завдання і створював основу для наступних досліджень. Було визначено три основні етапи: підготовчий, констатувальний та теоретико-узагальнюючий.

На підготовчому етапі визначали наукову проблему, аналізували стан її вивчення в науково-теоретичній літературі, обирали підходи для її емпіричного дослідження, встановлювали основні методологічні принципи, а також формулювали робочу гіпотезу.

Констатувальний етап включав підбір методик та проведення емпіричного дослідження. Він охоплював планування часу і послідовності проведення досліджень, обґрунтування вибірки учасників, визначення методів, а також підбір надійних і валідних психодіагностичних інструментів, відповідних предмету дослідження. Теоретико-узагальнюючий етап передбачав обробку й інтерпретацію отриманих результатів.

Емпіричну частину дослідження було реалізовано за допомогою електронного опитування, проведеного через платформу «Google Forms». У дослідженні взяли участь 55 школярів віком від 10 до 16 років, з яких 27 дівчат і 28 хлопців.

Вибір конкретних психодіагностичних методик був продиктований потребою вивчення особливостей емоційних ресурсів та усвідомлених копінг-стратегій школярів-підлітків. З цією метою було сформовано дві групи методик, спрямованих на дослідження цих параметрів. Було обрано такі методики:

- з метою дослідження емоційного інтелекту було застосовано **тест емоційного інтелекту Шутте** «Self-Report Emotional Intelligence Test» (SREIT), що був створений на основі ранньої моделі емоційного інтелекту Дж. Маєра та П. Саловея [91]. (текст методики див. у Додатку А). На основі відповідей до 33 тверджень можна визначити рівень трьох основних аспектів:

1. оцінювання та вираження емоцій;
2. регулювання емоцій;
3. використання емоцій для вирішення проблеми.

Варіанти відповідей мають наступні значення: «цілком не згоден», «швидше не згоден», «важко відповісти», «швидше згоден», «цілком згоден».

Цей тест характеризується високою психометричною якістю, зокрема значною внутрішньою надійністю. Хоча методика має ряд переваг, таких як простота застосування, зрозумілість тверджень і зручність в обробці даних, що забезпечує її доступність для дослідницької та практичної діяльності психологів, одним із її недоліків є проявлена схильність до впливу соціальної бажаності. Це означає, що деякі респонденти можуть давати відповіді, які вважаються соціально прийнятими, що може знизити об'єктивність результатів. Проте SREIT залишається цінним інструментом для оцінки емоційного інтелекту, особливо в контексті дослідження і розвитку емоційних навичок.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007) [33] (текст методики див. у Додатку Б).

Основним фокусом цього опитувальника є особливості адаптивної та неадаптивної копінг-поведінки особистості. Опитувальник складається з 32 питань, на які респондент має дати відповідь, оцінюючи кожне твердження за п'ятибальною шкалою: «ніколи», «іноді», «рідко», «часто», «дуже часто».

Відповіді оцінюються за наступними балами: «ніколи» – 0 балів, «іноді» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали. Після цього підраховуються підсумкові бали для кожної шкали, і вираховуються середні значення за шкалами.

Структура шкали першого порядку

- Вирішення проблеми: пункти 1, 9, 17, 25.
- Когнітивне реструктурування: пункти 2, 10, 18, 26.
- Вираження емоцій: пункти 3, 11, 19, 27.
- Соціальний контакт: пункти 4, 12, 20, 28.
- Уникнення проблем: пункти 5, 13, 21, 29.
- Прийняття бажаного за дійсне: пункти 6, 14, 22, 30.
- Самокритика: пункти 7, 15, 23, 31.
- Соціальне уникнення: пункти 8, 16, 24, 32.

Шкала другого порядку

Підшкали першого порядку об'єднуються в чотири шкали другого порядку:

- Адаптивний копінг, орієнтований на проблеми: сума балів підшкал «Вирішення проблеми» та «Когнітивне реструктурування».
- Адаптивний копінг, орієнтований на емоції: сума балів підшкал «Вираження емоцій» та «Соціальний контакт».
- Неадаптивний копінг, орієнтований на проблеми: сума балів підшкал «Уникнення проблем» та «Прийняття бажаного за дійсне».
- Неадаптивний копінг, орієнтований на емоції: сума балів підшкал «Самокритика» та «Соціальне унікування».

Шкали третього порядку

На основі шкали другого порядку формуються дві інтегровані шкали третього порядку:

- Взаємодія зі стресом: об'єднуємо адаптивні стратегії, орієнтовані як на проблеми, так і на емоції.
- Уникнення стресу: через негативні неадаптивні стратегії, орієнтовані на проблеми та емоції.

Інструмент дозволяє глибше зрозуміти, як людина реагує на стресову ситуацію та підвищує ефективність її копінг-стратегії.

Тест BASIC Ph (розроблений групою фахівців Ізраїльського Центру попередження стресу) [72] (текст методики див. у Додатку В).

Методика, розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лаадом, демонструє наявність різних внутрішньоособистісних ресурсів, завдяки яким людина може впоратися зі стресом.

Наприкінці минулого століття автор разом зі своїми колегами виявив, що у 20% людей, які пройшли дослідження, спостерігався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тоді як 80% успішно долали травматичні події, зберігаючи своє здоров'я.

Проаналізувавши деякі психологічні теорії та провівши емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення здатності людини долати кризові ситуації, М. Лаад розробив авторську модель подолання стресу та відновлення внутрішньої стабільності.

Модель «BASIC Ph» досліджує людський потенціал у подоланні критичних ситуацій і базується на шести основних модальностях, кожна з яких відображена у назві моделі:

- В – Belief & values (віра, цінності, філософія життя): цей підхід (копінг-стратегія) передбачає наявність у людини глибокої віри, наприклад, у Бога або в саму себе, а також життєвих цінностей і смислів, які стають джерелом сили у важких ситуаціях.

- А – Affect (емоції та почуття): розуміння та вираження власних почуттів. Людина може висловлювати свої емоції у творчий спосіб або за допомогою слів, що дозволяє справлятися зі стресом.

- S – Socialization (соціальні зв'язки, соціальна приналежність): така копінг-стратегія акцентує на важливості спілкування та соціальної активності. Прагнення до соціальної взаємодії і корисності в суспільстві допомагає долати стрес.

- I – Imagination (уява, творчість): такий спосіб звертається до творчих здібностей, що дозволяють мріяти, розвивати інтуїцію, шукати рішення через гру і фантазію, а також використовувати гумор та мистецтво.

- C – Cognition (мислення, пізнання): цей підхід базується на раціональних здібностях людини: логічному і критичному мисленні, плануванні, навчанні тощо.

- Ph – Physical (фізична активність, тілесні ресурси): даний спосіб подолання стресу включає фізичну активність, використання тілесних ресурсів і виконання різних фізичних вправ.

Отже, кожна людина має шість основних способів подолання стресу, проте в кожного з них домінують лише кілька каналів. Цей копінг-тест допомагає виявити сильні сторони та розвивати менш активні ресурси [83].

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою частотного аналізу, кореляційного однофакторного дисперсійного аналізу. Для опису характеру впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії школярів застосовано параметричний однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) та метод кореляції Пірсона.

ANOVA дозволяє оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між середніми значеннями певної змінної в декількох незалежних групах. Це дало змогу порівняти рівень розвитку емоційного інтелекту у групах підлітків, які використовують різні копінг-стратегії.

Метод лінійної кореляції Пірсона допомагає встановити, чи існує лінійний зв'язок між двома кількісними змінними, а також оцінити його силу і напрямок. У контексті дипломної роботи цей метод використовувався для аналізу взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю копінг-стратегій підлітків. Обробка результатів з допомогою даного методу включає три етапи:

- Обчислення коефіцієнта кореляції (найчастіше використовуються коефіцієнти Пірсона або Спірмена).
- Визначення значимості кореляції.
- Інтерпретація результатів.

Коефіцієнт кореляції варіюється від -1 до 1, де значення -1 вказує на сильний негативний зв'язок, 0 - на відсутність зв'язку, а 1 - на сильний позитивний зв'язок між змінними. Обробка отриманих результатів здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних у програмах PASW Statistics 18 та Excel, що дозволило підвищити якість аналізу та надійність отриманих результатів [12].

2.2. Аналіз результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту студентів

На основі результатів тестування респондентів за допомогою психодіагностичних методик були отримані загальні дані, які обробили за допомогою статистичних методів. Розглянемо підсумкові результати та відсоткові співвідношення високих, середніх і низьких показників за кожною методикою.

За результатами тесту емоційного інтелекту Шутте (SREIT) маємо такі дані (рис. 2.1).

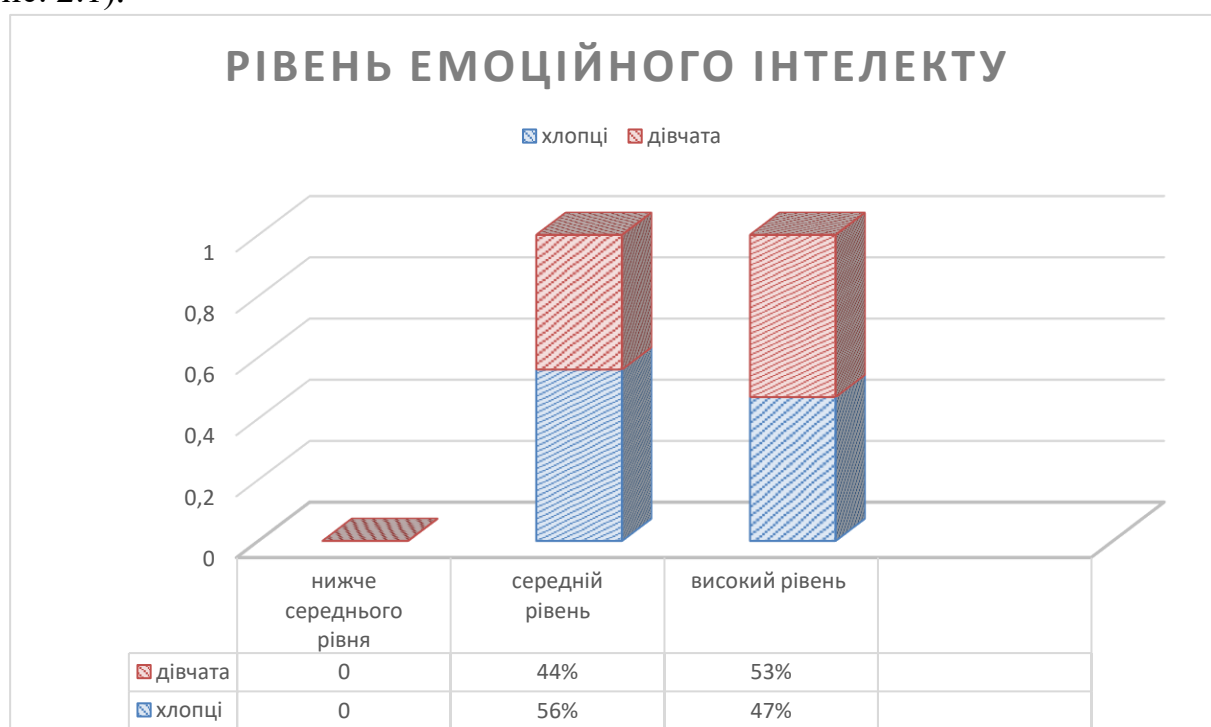


Рис. 2.1. Рівень емоційного інтелекту у дівчат і хлопців (за методикою Шутте)

На основі результатів тесту Шутте, проведеного серед підлітків, можна зробити наступні висновки щодо рівня їх емоційного інтелекту.

Жоден із підлітків не продемонстрував низького рівня. Це свідчить про базову емоційну зрілість усіх учасників та їхню здатність розуміти та керувати своїми емоціями на достатньому рівні.

45,5% учнів мають середній рівень емоційного інтелекту. Ця група демонструє типи підлітків, здатних до емоційної саморегуляції. Водночас, наявність середнього рівня потенціалу свідчить про потребу подальшого розвитку навичок емпатії, соціальної чутливості та саморефлексії.

54,5% підлітків мають високий рівень емоційного інтелекту. Це найчисельніша група, яка демонструє високу здатність до емоційної саморегуляції, розуміння власних і чужих емоцій, а також ефективну комунікацію.

Варто зазначити, що серед 28 хлопців, які взяли участь у тестуванні, 50% мають середній рівень емоційного інтелекту, і 50% – високий. Серед 27 дівчат 41% показали середній рівень емоційного інтелекту, а 59% – високий.

Це говорить про те, що хлопці мають розвинені навички емоційної чутливості, розподіл між середнім і високим рівнями рівномірний, тоді як дівчата частіше мають високий рівень емоційного інтелекту, що узгоджується із загальними тенденціями, які вказують на більшу емоційну обізнаність у дівчат.

Відсутність низького рівня емоційного інтелекту серед опитуваних підлітків є позитивним сигналом і створює міцну основу для їхньої емоційної та соціальної адаптації. Натомість школярі з високим рівнем емоційного інтелекту є прикладом успішної емоційної адаптації.

Для цих підлітків корисно створювати умови для подальшого розвитку лідерських якостей, які базуються на емоційній чутливості та вмінні працювати в команді.

Результати тесту Шутте демонструють загалом позитивну картину рівня емоційного інтелекту підлітків, з потенціалом для розвитку. Робота над підвищенням емоційної обізнаності, особливо серед дітей із середнім рівнем, допоможе забезпечити гармонійний розвиток як особистості, так і їхню соціальну адаптацію.

2.3. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження вибору копінг-стратегій підлітками

За даними дослідження вибору копінг-стратегій підлітків маємо такі результати (рис. 2.2)



Рис. 2.2. Середні показники результатів за методикою «Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма»

На основі отриманих результатів дослідження за скороченою формою Опитувальника копінг-стратегій було визначено особливості використання підлітками різних стратегій подолання стресу.

У шкалі першого порядку вираховували середні показники і отримали наступні результати. Найбільш вираженою стратегією серед підлітків є «Прийняття бажаного за дійсне» (9.5). Це свідчить про низький рівень використання фантазії, бажання "ідеального" вирішення кризових ситуацій як повне уникнення стресу. Таку поведінку можна характеризувати як захисний механізм, що зменшує напругу, але не сприяє активному вирішенню проблеми.

Високі результати за шкалою «Самокритика» (9) вказують на те, що підлітки часто використовують самозвинувачення та критичний аналіз власної поведінки у складних життєвих ситуаціях. Це може пов'язуватися із високими очікуваннями від себе. Водночас така стратегія часто призводить до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності.

Достатньо високі результати показала шкала «Когнітивне реструктурування» - 9. Тобто підлітки вміють переосмислювати проблемні ситуації, знаходячи позитивні конструктивні аспекти, що є ознакою використання адаптивних стратегій. Однак досить значна кількість опитуваних школярів має певний рівень відповідальності та здатність брати контроль над ситуацією, адже шкала «Вирішення проблеми» має показник 8.6.

Показник за шкалою «Соціальний контакт» - 8 – вказує на те, що підлітки у стресових ситуаціях звертаються до близьких людей чи соціального оточення за підтримкою, що є одним із джерел емоційного ресурсу. Таким же (8) є результат шкали «Вираз емоцій», тобто здатність відкрито висловлювати свої почуття.

Найнижчі результати спостерігаються за шкалою «Уникнення проблеми» (7.7). Це означає, що діти, не зважаючи на внутрішньоособистісну чи зовнішню дезадаптацію, намагаються вирішити некомфортну ситуацію, навіть якщо не завжди мають ефективні механізми для її подолання.

Отримані дані за шкалою першого порядку показують, що підлітки відкриті до використання як адаптивних (когнітивне реструктурування, вирішення проблем), так і неадаптивних (прийняття бажаного за дійсне, самокритика) стратегій. У подоланні стресу важливу роль для них відіграє емоційна підтримка соціального оточення та здатність відкрито виражати почуття.

Однак висока частота використання неадаптивних стратегій вказує на необхідність розвитку у підлітків більш ефективних механізмів подолання стресу.

Дослідження копінг-стратегій другого порядку дозволяє глибше зрозуміти підходи школярів до подолання стресу.

За даними опитування, респонденти активно обирають адаптивні стратегії, які спрямовані на ефективне вирішення стресових ситуацій: вирішення проблем, когнітивне реструктурування та соціальну підтримку.

Тобто можна констатувати певний рівень зрілості та здатності знаходити конструктивні способи подолання труднощів. Однак дещо низький показник використання адаптивних копінг стратегій, сфокусованих на емоціях, вказує на невисоку здатність підлітків регулювати свій емоційний стан, який міг би виступати ресурсом для збереження психологічної рівноваги.

Показники використання неадаптивних стратегій, сфокусованих на проблемах та емоціях, є майже однаковими.

Можна зробити висновок, що підлітки нерідко використовують менш ефективні способи подолання стресу (уникнення проблеми, самокритика), тобто їм важко приймати рішення і активно адаптуватися у стресових ситуаціях. Але при цьому емоційні реакції відіграють важливу роль у їхній поведінці. Використання таких стратегій може тимчасово зменшити напругу, але не завжди сприяє вирішенню проблеми.

Баланс між адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями показує, що опитувані респонденти здатні реагувати залежно від характеру стресової ситуації. З одного боку вони прагнуть активно долати труднощі, з іншого — іноді проявляють емоційну або поведінкову дезадаптацію.

Відповідно, показники шкал третього порядку дали наступні результати.

За шкалою «Взаємодія зі стресором» учні мають порівняно високу активність у вирішенні проблем та подолання стресу: пошук рішень, аналіз ситуацій або звернення за допомогою. Такі підходи сприяють адаптації та зниженню впливу стресу на дитячу психіку.

Дещо вищий показник шкали «Уникнення стесора» говорить про те, що підлітки також часто використовують стратегії уникнення, які можуть включати ігнорування проблеми або зосередження на інших видах діяльності для зняття напруги. Хоча цей підхід може бути ефективним у короткостроковій перспективі,

він не дає позитивних результатів у довгостроковому вирішенні стресових ситуацій.

Отже, результати демонструють відсутність чіткого розподілу між активним вирішенням проблем та уникненням стресу. Тобто їхня реакція на кризу є гнучкою і залежить від конкретного контексту.

На основі аналізу показників використання копінг-стратегій між хлопцями та дівчатами можна зробити наступні висновки.

Хлопці (18.3) демонструють більш виражену орієнтацію на вирішення проблеми в порівнянні з дівчатами (16.7). Це вказує на те, що хлопці частіше обирають активні стратегії, спрямовані на пошук рішень у стресових ситуаціях, дівчата ж менше користуються активним втручанням в проблемну ситуацію і частіше обирають інші способи адаптації.

Однак дівчата мають вищий рівень використання емоційно сфокусованих адаптивних стратегій (17), ніж хлопці (14.8). Тобто хлопці демонструють слабкість у регуляції емоцій, що може свідчити про більшу автономність або меншу активність залучення соціальної підтримки.

Шкала «Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі»: у хлопців (17) та у дівчат (17.3) цей показник є майже ідентичним. Проте дівчата (15.7) частіше, ніж хлопці (14.5), емоційно сфокусовані на неадаптивні стратегії, наприклад, фантазування чи емоційне уникнення (більш емоційно реагують на стрес). На відміну від хлопців, які підходять до вирішення проблем більш раціонально.

Результати дослідження вказують на гендерні відмінності при використанні копінг-стратегій.

Хлопці більше орієнтовані на активні способи подолання стресу, зокрема на проблему, тоді як дівчата частіше звертаються до емоційної регуляції. Водночас дівчата більш схильні до використання неадаптивних емоційно сфокусованих стратегій, тоді як хлопці демонструють вищий рівень раціонального реагування.

Одним із питань нашого емпіричного дослідження було вивчення впливу гендерних відмінностей та психологічного стану людини на вибір і використання «стратегій подолання», що базуються на її внутрішніх ресурсах.

Для цього ми застосували методику BASIC Ph, яка передбачає виокремлення потенціалу людини, і підлітків зокрема, для подолання труднощів.

Рис. 2.3. демонструє узагальнений результат дослідження за методикою BASIC Ph.

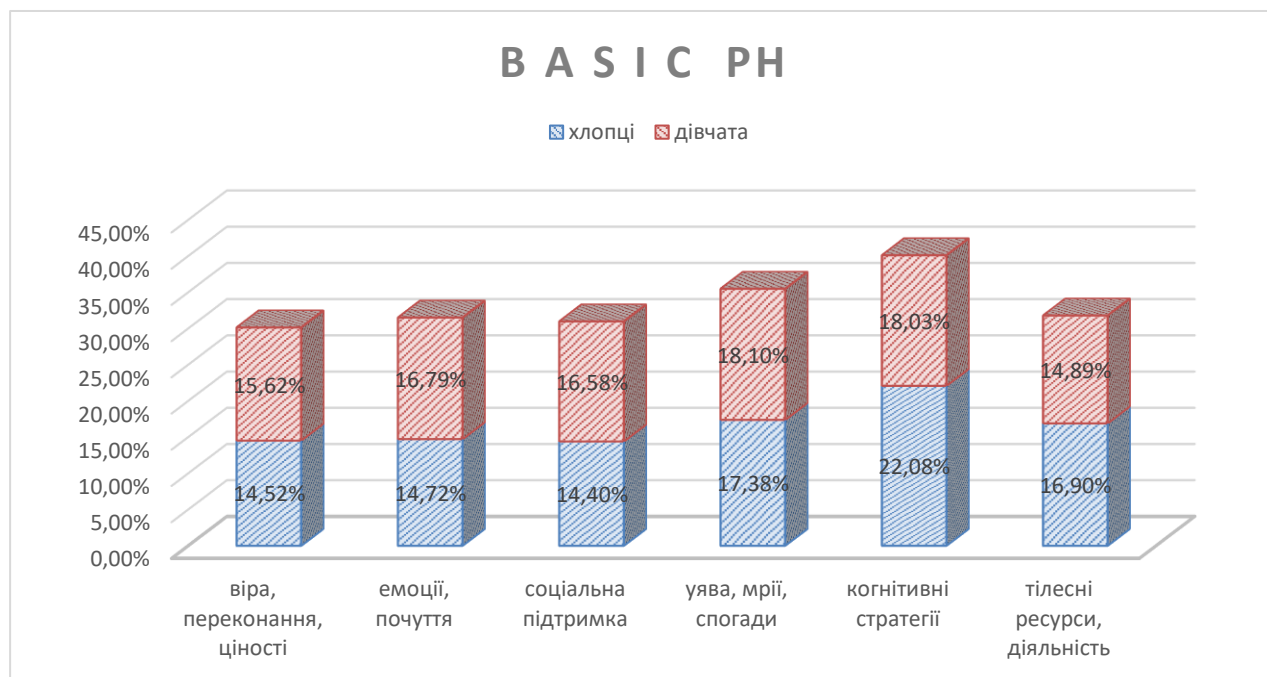


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою «BASIC Ph»

Загалом з діаграми видно, що для вирішення проблем, спричинених як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми умовами життя, підлітки більшою мірою спираються на когнітивні навички, які допомагають осмислювати проблему, аналізувати її, оцінювати ризики, планувати і визначати оптимальні шляхи досягнення мети.

Прослідковується перевага даного ресурсу в хлопців, тоді як у дівчат вони дещо нижчі. Високі показники свідчать про здатність юнаків ефективно структурувати інформацію, оцінювати можливості варіантів розвитку подій і приймати обґрунтовані рішення, зазвичай уникаючи емоційного залучення в проблему. Вони рідше вдаються до імпульсивних дій і частіше фокусуються на вирішених проблемах.

Проте надмірна орієнтація хлопців на когнітивні стратегії призводить до ігнорування емоційного стану, як власного, так і оточуючих. Це може порушити їхню здатність до емоційної регуляції чи соціальної взаємодії.

Дівчата ж використовують когнітивні стратегії на рівні, близькому до хлопців, але їхнє мислення часто доповнюється емоційними аспектами, фантазуванням, релаксацією, які впливають на процес прийняття рішень. Однак досить високий показник даної категорії вказує на часте використання когнітивних навичок для підсилення власних рішень, особливо коли емоційні ресурси не можуть забезпечити необхідний ефект. Але орієнтація на інтуїцію чи соціальну підтримку не завжди приносить бажаний результат.

Показники категорії уяви та мрій «І» є вищим у дівчат, які активно використовують творчі креативні ресурси для подолання стресу. Уява та мрія є ключовим механізмом психологічної стійкості, адже варто будувати альтернативні сценарії, візуалізувати можливості результатів і знайти шляхи вирішення проблеми, не вдаючись до спільної взаємодії зі стресорами.

Створюючи позитивні образи майбутнього, дівчата таким чином залишаються мотивованими навіть у складних умовах.

Хлопці-підлітки також досить активно використовують творчу копіг-стратегію, однак можна констатувати, що вони менше вдаються до абстрактних чи креативних сценаріїв і частіше орієнтуються на реалістичне планування. Тобто уява використовується ними для візуалізації шляхів досягнення конкретних завдань, але рідше як спосіб емоційного самозахисту чи компенсації.

У хлопців більшою мірою розвинений логічний підхід до проблеми, тоді як уява у дівчат часто інтегрується з емоційною регуляцією. Однією з причин подібної поведінки можуть виступати соціальні стереотипи, які часто знижують роль «мрійливості» у хлопців, акцентуючи увагу на практичності.

Творче подолання стресу — потужний ресурс психологічної стійкості, який допомагає моделювати позитивне майбутнє, знаходити нові шляхи вирішення проблем і збереження емоційної стабільності.

Уява дозволяє візуалізувати успішний вихід із ситуації, що додає мотивації та впевненості у подоланні труднощів. Водночас створення «віддалених» образів майбутнього зберігає оптимізм у складних умовах, а також дозволяє уникати повторюваних помилок, моделюючи нові шляхи вирішення проблеми.

Однак надмірне захоплення уявою або мріями може призвести до втрати контакту з реальністю (особливо у дівчат), а заміна дій рефлексіями або фантазіями часто знижує ефективність практичної взаємодії зі стерсором.

Майже однакове співвідношення використання копінг-стратегій категорій «В», «А», «S» (віра, емоції, спілкування) простежується і між хлопцями, і між дівчатами. Хоча в дівчат ці показники вищі, ніж у хлопців.

Частіше використання дівчатами емоцій як ресурсу вказує на їхню емоційну чутливість, емпатію та здатність розпізнавати, виражати та регулювати власні і чужі почуття. Тоді як хлопці частіше приглушують їх або замінюють іншими механізмами подолання, хоча з іншого боку, теж активно використовують.

Як показує дослідження, вони більш орієнтовані на раціональні підходи, які, в свою чергу, обмежують здатність юнаків залучати емоції як внутрішній ресурс для вирішення складних ситуацій. Адже дуже часто ми чуємо соціальні стереотипи, які пригнічують відкритий прояв емоцій, на кшталт «чоловіки не плачуть», «треба бути сильним» і подібні.

Не останню роль у відмінностях копінг-поведінки відіграють і біологічні фактори. Адже дівчата мають більшу активність у лімбічній системі головного мозку (зоні, що відповідає за емоції). Крім того, у дівчат з дитинства соціумом заохочується вираженість емоцій, що формує їхню здатність до емоційного аналізу та регуляції, тому вони, на відміну від хлопців, частіше звертаються за підтримкою до інших.

Дівчата більшою мірою орієнтовані на взаємодію із соціальним середовищем: сім'єю, друзями, чи спільнотою. У хлопців же показник нижчий, тобто вони більш автономні або недостатньо здатні до соціальних відносин у кризових ситуаціях.

Соціальна взаємодія для дівчат стає способом отримати впевненість у своїх силах і знизити рівень тривоги. У цьому їм допомагають розмови з близькими, обговорення переживань.

Хлопці ж частіше покладаються на власні сили, орієнтуючись на критичне мислення та конкретні шляхи вирішення проблем. Бо асоціюють звернення про допомогу до інших із власною вразливістю.

Загалом, соціальна підтримка виступає сильним ресурсом подолання стресу і може стати додатковим механізмом стабілізації емоційного стану. Однак залежність від неї створює ризик неадекватного розвитку автономних стратегій, тому підліткам рекомендується розмежовувати конструктивну підтримку від залежності у складних життєвих ситуаціях.

Фізична активність, тілесне самопочуття та практична діяльність мають схожу важливість у стратегіях копінг-поведінки для обох статей.

Тілесні ресурси включають:

- Фізичну активність (спорт, рух, вправи).
- Здоров'я та тілесне самопочуття.
- Застосування діяльності як механізму зниження стресу чи регулювання емоцій.

І хлопці, і дівчата використовують діяльність «Ph» як спосіб переключення уваги, розрядки емоційної напруги та підтримки самопочуття. Хоча варто зазначити, що у хлопців даний копінг, за даними опитування, посідає третє місце, тоді як дівчата залучають його найменше.

Хлопці частіше використовують фізичну активність як спосіб демонстрації сили чи статусу (наприклад, заняття командними чи силовими видами спорту), що є частиною їхньої самопрезентації. А практичні дії, як от: майстрування, робота з технікою - дозволяють їм уникати надмірного обдумування проблем і переключатися на завдання.

Дівчата ж більше схильні поєднувати фізичну і психологічну релаксацію. Для них тілесна активність може мати також соціальний компонент (групові заняття спортом чи прогулянки з друзями), що підсилює її ефективність.

Загалом, регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу через викид ендорфінів і стабілізацію емоційного стану, а також покращує загальний стан здоров'я, що підвищує стійкість до психологічних навантажень. Практична діяльність допомагає підліткам фокусуватися на завданнях і уникати румінацій, тобто нав'язливого обдумування проблем.

Проте надмірна діяльність без належного відпочинку може призводити до виснаження чи емоційного вигорання. Для ефективного копінгу важливо комбінувати тілесну активність з іншими ресурсами, такими як когнітивні стратегії чи емоційна підтримка.

Категорія «В» - віра та переконання – демонструє один із найнижчих показників серед опитуваних підлітків.

Нижчий показник у хлопців тільки «соціальна зваємодія», у дівчат – «тілесні ресурси». Низький рівень такого копінгу вказує на те, що віра й переконання не є домінуючими копінг-ресурсами серед підлітків. Причиною цього можуть виступати особливості підліткового періоду, коли починає формуватися ідентичність і система цінностей.

Однак на загал, дівчата демонструють трохи вищий показник порівняно з юнаками. Ця різниця є мінімальною, але свідчить про те, що дівчата підліткового віку частіше звертаються до моральних чи духовних переконань як джерела підтримки. Можливо, через те, що у багатьох культурах дівчата виховуються з акцентом на моральності, емпатії та духовних цінностях, що в сукупності робить віру та переконання елементом їхньої стійкості у кризових ситуаціях. Проте не можна забувати про навички критичного мислення, аби віра та переконання залишалися гнучкими та не сприяли розвитку догматизму чи несприйняття іншої точки зору.

Хлопців же часто виховують у середовищі, де наголос робиться саме на практичності, фізичній активності чи раціональному підході до вирішення життєвих задач, не звертаючи увагу на те, що такий ресурс, як віра, може допомогти їм знайти сенс у складних ситуаціях та створити більш збалансовані механізми стійкості.

2.4. Характер взаємозв'язку копінг-стратегій школярів з розвитком емоційного інтелекту

За допомогою параметричного однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA виявили залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту (табл 2.1; Додаток Д).

Таблиця 2.1

Залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту відповідно до методики BASIC Ph (за результатами ANOVA)

Назва копінг-стратегії	Статистика Ливеня	F	Рівень значущих відмінностей
Віра	0,9	23,89	0,001
Емоції	0,4	5,27	0, 026
Соціальні зв'язки	0,2	7,27	0,009
Уява	0,2	2,63	0,111
Когнітивні стратегії	0,1	22,0	0,001
Тілесні ресурси	1,8	15,46	0,001

Використавши даний метод для математично-статистичного аналізу результатів дослідження, визначили, чи існують значущі відмінності між групами підлітків із різним рівнем емоційного інтелекту щодо використання певних копінг-стратегій відповідно до методики BASIC Ph.

За даними Табл. 2.1 видно, що високий рівень значущості ($p < 0,05$) показали такі копінг-стратегії, як «Віра» та «Когнітивні стратегії», що вказує на істотний вплив рівня емоційного інтелекту у використанні цих стратегій. Тобто чим вищий показник рівня емоційного інтелекту в підлітка, тим частіше він послуговується раціональним підходом, аналізує ситуацію та планує способи подолання стресу, використовуючи при цьому віру та переконання як дієвий ресурс.

Дещо нижчий, але значний, вплив емоційного інтелекту, за даними аналізу, простежується при використанні фізичної активності або релаксації для боротьби

зі стресом. Тобто, підлітки з розвиненим емоційним інтелектом краще усвідомлюють свій емоційний стан і потребу у відновленні, що мотивує їх до застосування стратегій, спрямованих на фізичне розслаблення чи активність для зменшення напруження. Фізична активність дозволяє відмовитися від стресової ситуації та зниження рівня тривожності через активацію фізіологічних механізмів.

Соціальне середовище стає джерелом емоційної та практичної підтримки, яка зменшує психологічний дискомфорт і допомагає знайти оптимальні рішення та підвищити відчуття впевненості у власних силах.

Отже, бачимо, що підлітки активно шукають підтримку у соціальному середовищі, отже міжособистісні зв'язки також є потужним ресурсом для дітей.

Досить цікавим виявилася відсутність значущих відмінностей ($p > 0,05$) з копінг-стратегією «Уява». Тобто рівень розвитку емоційного інтелекту абсолютно ніяк не впливає на вибір і використання цієї поведінкової стратегії.

Отже, можемо констатувати, що підлітки з більшим рівнем розвитку емоційного інтелекту більш гнучко та ефективніше підходять до вирішення життєвих труднощів, а також легше долають кризові ситуації.

Відсутність взаємозалежності між емоційним інтелектом та уявою можа пояснити кількома факторами.

Уява часто виконує функцію втечі від реальності або створення альтернативних сценаріїв і передбачає абстрактне моделювання ситуацій, яке може функціонувати незалежно від емоційних реакцій. У той час, як емоційний інтелект спрямований на усвідомлення, аналіз і регуляцію реальних емоційних станів у конкретних ситуаціях. Тобто уява – індивідуальна, спонтанна копінг-стратегія більше пов'язана із темпераментом, здатністю до творчості, когнітивною гнучністю, аніж із розвитком емоційного інтелекту.

Зауважимо той факт, що уява за своєю природою має індивідуальний характер, тобто не вимагає активного соціального залучення. А основні аспекти емоційного інтелекту – це емпатія, співпереживання і все те, що називає поняття «соціальна взаємодія».

Ще одним поясненням незалежності уяви від емоційного інтелекту може слугувати вік респондентів. Адже підлітковий період характеризується становленням особистості, переходом від дитинства до дорослості. І емоційний інтелект у цей час перебуває на стадії розвитку. Уява як спосіб адаптації часто є більш доступною й інтуїтивною для молодших людей, тоді як складніші емоційні навички формуються поступово.

Таким чином, уява як копінг-стратегія є унікальним феноменом, який не вимагає безпосереднього залучення емоційного інтелекту. Її ефективність може базуватися на когнітивних та особистісних аспектах, таких як креативність, здатність до абстрактного мислення чи індивідуальна схильність до фантазування. Однак це не знижує значення розвитку емоційного інтелекту для інших, більш соціально й емоційно залежних стратегій адаптації.

Дослідження, проведене з використанням Опитувальника копінг-стратегій (скорочена форма), дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем розвитку емоційного інтелекту у підлітків та їх вибором адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій (табл. 2.2., Додаток Д)

Таблиця 2.2

**Залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту
відповідно до Опитувальника копінг-стратегій: скорочена форма (за
результатами ANOVA)**

Назва копінг-стратегії	Статистика Ливеня	F	Рівень значущих відмінностей
Адаптивний копінг, сфокусований на проблему	0,3	26,86	0,001
Адаптивний копінг, сфокусований на емоції	0,4	4,47	0,039
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблему	1,2	0,69	0,407
Неадаптивний копінг,	0,9	1,159	0,287

сфокусований на емоції			
Взаємодія зі стресором	0,3	16,02	0,001
Уникнення стресору	0,8	1,18	0,282

За даними Табл. 2.2 простежується значний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та використанням адаптивних стратегій, спрямованих на вирішення проблем, та емоційно орієнтованими стратегіями. Тобто, як свідчать результати емпіричного дослідження, в основному підлітки намагаються аналізувати проблеми, зосереджуються на ефективних шляхах їх вирішення, а отже, орієнтуються на конструктивні підходи до подолання стресу. А розвинений емоційний інтелект сприяє більш ефективному емоційному регулюванню, допомагаючи підліткам зменшувати внутрішню напругу під час подолання кризи.

Таким чином, робимо висновок, що підлітки з високим емоційним інтелектом схильні активно взаємодіяти зі стресовою ситуацією, використовуючи ефективні копінг-стратегії.

Відповідно до результатів параметричного однофакторного дисперсійного аналізу бачимо відсутність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту підлітків та використанням неадаптивних стратегій, орієнтованих на проблему або емоції. Тобто стратегія уникнення використовується незалежно від рівня розвитку емоційного інтелекту.

Глибше розібравши результати кореляційного аналізу Пірсона, можемо зробити кілька висновків (додаток Е).

Сильні позитивні кореляції виявлено між рівнем емоційного інтелекту та такими копінг-стратегіями, як когнітивні стратегії ($r = 0,68$, $p < 0,001$) й соціальні зв'язки ($r = 0,59$, $p < 0,01$). Отже рівень соціалізації, акцент на раціональних підходах разом із розвиненим емоційним інтелектом є рушіями активного вирішення проблем підлітками.

Середні кореляції спостерігаються з вірою ($r = 0,52$, $p < 0,01$) й тілесними ресурсами ($r = 0,47$, $p < 0,05$), і це підкреслює роль емоційного інтелекту у підтримці впевненості та здорового способу життя.

Відсутність або слабка кореляція з уявою ($r = 0,22$, $p > 0,05$) підтверджує висновки дисперсійного аналізу.

Дослідження виявило значущу взаємозалежність між рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків та їхнім вибором адаптивних копінг-стратегій. Використання параметричного однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) та аналіз кореляцій за методом Пірсона дозволило глибше розкрити ці взаємозв'язки.

Розвиток емоційного інтелекту має стати пріоритетом у виховній роботі з підлітками. Використання вправ і тренінгів, орієнтованих на розвиток емпатії, саморефлексії та соціальних навичок, може покращити вибір адаптивних копінг-стратегій.

Особливу увагу варто приділити підтримці копінг-стратегій, пов'язаних із соціальними зв'язками та когнітивними підходами, оскільки вони виявляють найбільшу залежність від рівня емоційного інтелекту.

Висновки до другого розділу

Для визначення оптимального діагностичного інструментарію, що дозволяє дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту з вибором копінг-стратегій українськими школярами-підлітками, ми вибрали такі напрямки дослідження:

вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітків;

встановлення характеру взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем розвитку емоційного інтелекту підлітків.

Для реалізації цього завдання було використано наступні методики: тест емоційного інтелекту Шутте, скорочену форму опитувальника копінг - стратегій, Тест BASIC Ph (розроблений групою фахівців Ізраїльського Центру попередження

стресу), кореляційний аналіз за Пірсоном, параметричний однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA.

За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що підлітки активно використовують когнітивні навички для розв'язання проблем, аналізують ризики та планують, яким способом можна знайти вихід із важкої ситуації. Це дозволяє їм ефективно досягати мети. З погляду гендерних відмінностей хлопці приймають обґрунтовані рішення та уникають імпульсивних дій, частіше звертаючись до цієї копінг-стратегії. На відміну від дівчат, які активно шукають підтримку у соціальному середовищі та використовують релаксацію для подолання стресу.

Результати засвідчили, що підлітки з високим емоційним інтелектом показують більшу гнучкість та ефективність у вирішенні життєвих труднощів. Вони схильні активно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, використовуючи адаптивні стратегії, що сприяє зниженню внутрішньої напруги. На це вказують сильні позитивні кореляції між рівнем емоційного інтелекту та когнітивними стратегіями, а також соціальними зв'язками, що підкреслюють важливість раціонального мислення та соціалізації як активних ресурсів подолання.

За даними кореляції визначено, що рівень розвитку емоційного інтелекту не впливає на використання уяви як копінг-стратегії. Адже уява є більш індивідуальною та спонтанною стратегією, яка не потребує активного соціального притягнення або високого рівня емоційної обізнаності.

Однак варто зауважити, що уява та мрії є важливими механізмами психологічної стійкості, особливо для дівчат, які активно використовують креативні ресурси для подолання стресу. Тобто уява допомагає візуалізувати успішний вихід із ситуації і таким чином підвищує мотивацію та впевненість підлітків.

За даними дослідження, віра та переконання мають низький показник серед підлітків як копінг-ресурс. Це зумовлюється особливостями підліткового періоду, коли формується ідентичність та система цінностей. Проте дівчата дещо частіше звертаються до моральних та духовних переконань як джерела підтримки.

Загалом, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють ефективніші підходи до подолання стресу, використовуючи адаптивні стратегії. Однак часто звертаються і до уникнення, хоча використання неадаптивних копінгів і має короткотривалу дію полегшення. Відсутність чіткого розподілу між активним вирішенням проблем та уникненням стресу свідчить про гнучкість у реагуванні підлітків на кризові ситуації залежно від контексту.

Відсутність низького рівня емоційного інтелекту є позитивним сигналом, що створює міцну основу для емоційної та соціальної адаптації підлітків, які можуть стати успішними лідерами та загалом компетентними, самореалізованими особистостями.

РОЗДІЛ III.

МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТРУКТУРІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ШКОЛЯРІВ

3.1. Рекомендації підліткам для розвитку емоційного інтелекту та вибору ефективних копінг-стратегій у ході подолання кризових ситуацій та стресу

Розвиток емоційного інтелекту допомагає підліткам краще регулювати свій емоційний стан, зберегти психологічну рівновагу та ефективніше долати стресовий стан.

Група підлітків із середнім показником розвитку емоційного інтелекту складає майже половину опитуваних і вказує на те, що вони вже мають базові навички емоційної регуляції. Однак розвиток емпатії, соціальної чутливості та саморефлексії може суттєво підвищити їхній потенціал.

Читаючи книги чи дивлячись фільми, які розкривають складні емоційні стосунки героїв, фокусуючись на невербальних сигналах (міміці, жестах, тоні голосу), підлітки таким чином покращують власну та соціальну чутливість.

Ті ж підлітки, які за даними опитування продемонстрували високі показники емоційного інтелекту, мають високу здатність до розуміння та управління своїми емоціями, тому для них важливо розвинути лідерські якості та ефективну роботу в команді. Наприклад, брати участь у проєктах, які орієнтуються на командну роботу, підтримуючи власним лідерським потенціалом інших членів команди. Необхідно тренувати здатність співпрацювати, а також відчувати, а головне, враховувати інтереси інших.

Важливо поєднувати адаптивні стратегії, сфокусовані на емоціях та проблемах, і зменшувати залежність від неадаптивних копінг-стратегій.

Аналіз дослідження розвитку емоційного інтелекту та використання певних копінг-стратегій школярами показав, що вони демонструють певний рівень зрілості та здатність використовувати конструктивні підходи для подолання труднощів.

Однак низький рівень застосування адаптивних стратегій, спрямованих на регуляцію емоцій, негативно впливає на здатність керувати власним душевним станом. Ця навичка могла б стати одним із ресурсів для збереження психологічної рівноваги.

Для ефективного вирішення стресових чи конфліктних ситуацій підліткам варто розвивати внутрішній локус контролю.

Локус контролю є значним та стабільним елементом саморегуляції особистості, що впливає на її соціальну поведінку та конструктивність. Цей механізм сприяє саморозвитку та самореалізації підлітка, допомагаючи долати життєві труднощі.

Локус контролю визначається як стійка властивість індивіда, що формується в процесі соціалізації та є важливою інтегральною характеристикою, яка відображає взаємозв'язок ставлення до себе та навколишнього світу [25].

Формувати конкретні завдання та планувати кроки для їх досягнення, брати відповідальність за власні дії (рішення і наслідки), виходити за межі зони комфорту – все це сприяє формуванню впевненості у власних здібностях. Ризик і подолання труднощів зміцнюють внутрішню стійкість. Активна позиція у житті, тобто вплив на обставини навколо через власні дії, формує відчуття контролю над життям і, відповідно, зменшує тривожність.

Розвиток навичок управління очікуваннями та формування внутрішнього локусу контролю сприяє не лише зниженню стресу, а й створює фундамент для майбутнього успіху.

Для розвитку емоційного інтелекту і для кращого розуміння самого себе підліткам доцільно практикувати самоспостереження: аналізувати зміну настрою у різних ситуаціях, а також записувати емоції протягом дня, причини їх виникнення та особисті реакції на ці емоції (вести щоденник для аналізу своїх досягнень та уроків, отриманих у процесі подолання труднощів). Таке внутрішнє пізнання і осмислення допоможе навчитися краще керувати емоціями та контролювати імпульси.

Значна частина опитуваних фокусується на використанні неадаптивних копінг-стратегій. Однак можна проблему розділити на частини і потім вирішувати кожену. Якщо почати із простих завдань, поступово їх ускладнюючи, а ще й скласти план дій, то шляхи вирішення знайдуться швидше і здаватимуться легшими. Важливо навчитися замінювати самокритику (показники якої є досить високими) на самопідтримку. Якщо щось не вдається, скажіть собі: "Це нормально, я можу навчитися на своїх помилках".

Треба навчитися використовувати свої емоції як джерело енергії. Наприклад, перетворити гнів на мотивацію, щоб працювати над своїми цілями.

Ефективним кроком до самопізнання та самовдосконалення є розвиток гнучкого мислення. Воно дозволяє адаптуватися до змін, бачити ситуації з різних ракурсів та знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем. Аналіз ситуації з позиції інших, а не лише із власної точки зору, разом із навичками емпатії дає змогу краще розуміти мотиви та перспективи людей, аналізувати можливі ризики, а також знаходити спільне у підходах до тієї чи іншої ситуації. Якщо спробувати відмовитися від категоричності у сприйнятті світу (категоричність як риса характеру стверджує неможливість іншої думки з певного питання і є актуальною для багатьох дітей підліткового віку), уникаючи безапеляційних оцінок на кшталт "усе погано" чи "нічого не вийде" і, навпаки, шукаючи проміжні варіанти чи точки компромісу, тоді краще виходить випробовувати нові способи вирішення проблем. І якщо стандартний підхід не працює, варто спробувати щось нестандартне.

Гнучкість мислення дозволяє легше адаптуватися до нових умов, що є особливо актуальним у підлітковому віці, коли відбувається багато змін у соціальному, емоційному та інтелектуальному житті. Такий підхід допоможе зменшити стрес, зберегти віру в себе і сприятиме формуванню зрілої та гармонійної особистості.

Гнучке мислення — це основа для зростання і здатності знаходити можливості навіть у найбільш непередбачуваних обставинах.

Вивчити, зрозуміти та проаналізувати власні ресурси – дієвий крок у подоланні кризових ситуацій. Однак не можна забувати про соціальні зв'язки:

спілкуйтеся з друзями, рідними та викладачами, діліться своїми переживаннями, не соромтеся шукати підтримку в близьких людей чи спеціалістів.

Хлопцям рекомендується акцентувати увагу на вербалізації своїх почуттів. Частіше висловлювати власні почуття, замість того, щоб утримувати емоції всередині. Працювати над розумінням емоцій інших через практику активного слухання.

Дівчатам же необхідно використовувати свою емоційну чутливість для ефективного вирішення конфліктів, намагаючись знайти компроміс. А також розвивати вміння залишатися стійкими до зовнішнього тиску, шукаючи баланс між власними потребами та очікуваннями інших.

3.2 Поради батькам відносно розвитку емоційного інтелекту в контексті вибору дітьми адаптивних копінг-стратегій

Підлітковий вік – один із яскраво виражених етапів дорослішання особистості. У цей період діти ще не досягли певного соціального статусу, але уже тягнуться до нового рівня самосприйняття, що асоціюється у них саме із соціальним становленням. Це часто стає причиною конфліктів з дорослими, і може залишати значний слід у психіці дитини, впливаючи на її майбутнє сприйняття взаємин та формування сімейного сценарію.

Діяльність центральної нервової системи також починає функціонувати по-іншому у цей період. Тому спостерігається зміна реакцій та поведінки підлітка: дівчата часто демонструють підвищену емоційну чутливість, часті зміни настрою, іноді без видимих причин, а хлопці проявляють зміни у поведінковій сфері (стають більш імпульсивними, непослідовними у діях, збільшують тілесу активність).

Така зміна розвитку психіки є закономірною для підлітків, саме у цей період визначаються аспекти формування майбутньої особистості. Усвідомлення цих особливостей сприяє кращому розумінню потреб підлітків і створенню відповідних умов для їх гармонійного розвитку [5].

Саморегуляція поведінки є важливим компонентом усіх свідомих психічних явищ, властивих людині, включаючи процеси, стани та властивості. Це утворення є умовою для адекватного психічного відображення індивідом власного суб'єктивного світу в його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю і є невід'ємною частиною самосвідомості людини.

Розпізнавання та вираження емоцій є критично важливими навичками для підлітків, що сприяють їхньому емоційному розвитку та здатності справлятися зі стресом та кризовими ситуаціями. Виховуючи дитину та допомагаючи їй у становленні як особистості, батькам варто навчити підлітка розпізнавати емоції, а також створити середовище, де він зможе безпечно виражати свої почуття.

Підлітковий вік – це один із кризових періодів у житті людини, тому часто діти цього віку закриваються у собі, стають більш агресивними, не завжди знаходять ресурси для того, щоб попросити допомоги.

Найпершим і важливим прикладом для дитини є батьки. Їхня поведінка, погляди на життя, взаємодія із соціумом залишають відбиток на світогляді дитини, і підлітка зокрема. Активне слухання є важливим інструментом для батьків, який допомагає зміцнити відносини з дитиною, а також сприяє розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Як би нестабільно проявлявся психологічний стан підлітка, важливим кроком до позитивної взаємодії є прояв щирого інтересу батьків до почуттів та думок дитини. Активне слухання допомагає відчувати себе почутими та зрозумілими. Особливо, якщо дати можливість підлітку висловитися, не перебиваючи та не оцінюючи. Підлітковий вік – це період, коли діти прагнуть стати більш незалежними, приймати власні рішення та формувати свою ідентичність. Надмірний тиск чи контроль з боку батьків можуть не лише викликати опір або замкнутість, але й вплинути на самооцінку дитини та якість стосунків.

Батькам варто поважати вибір чи рішення дитини, водночас уникаючи жорстоких вимог і, що гірше, жорсткої критики. Набагато ефективнішими є заохочення та підтримка, адже підлітки вчаться на своїх помилках, і це природна частина дорослішання.

Дорослим треба проявляти гучність у стосунках із підлітком. Підлітки відчують себе більш упевненими та відкритими до батьків, коли їх не контролюють надмірно. Формування довіри між батьками та підлітком допомагає збалансувати нестабільність емоційних реакцій, замкнутість або навіть відчуження дитини. До того ж постійний контроль може викликати протестну поведінку, адже дитина у цей період свого розвитку вчиться діяти самостійно та брати відповідальність за свої вчинки, рішення і аналізує всі свої дії, а також дії навколишніх.

Батькам важливо демонструвати здорові способи вираження емоцій. Відкриті розмови про власні почуття допомагають дітям навчитися розпізнавати та розуміти свої емоції.

Дії та реакції дорослих на емоційні ситуації є моделлю для підлітків. Якщо батьки спокійно вирішують конфлікти або показують, як справляються зі стресом, діти вчать робити те саме. Для того, щоб створити відкриту атмосферу взаємодії, батькам варто заохочувати підлітків ділитися своїми почуттями регулярно, але при цьому і самим робити те саме.

Поганих емоцій не існує. Тому у разі, коли дитина відчуває негативні емоції (і це нормально), варто прислухатися і допомогти із ними справитися здоровими способами: техніками глибокого дихання, фізичними вправами або творчістю.

Моделювання здорових емоційних реакцій та відкритий діалог про почуття допомагають дітям розвивати емоційний інтелект та вміння керувати своїми емоціями, що є основою для ефективного подолання стресу та кризових ситуацій.

3.3 Психолого-педагогічні рекомендації педагогам для навчання школярів активної копінг-поведінки через розвиток емоційного інтелекту

Перехід від дитинства до дорослості є складним і насиченим періодом. З одного боку, цей етап супроводжується певними труднощами, такими як дисгармонія в особистісному розвитку, зміна звичних інтересів та протестна поведінка щодо дорослих.

Водночас підлітковий вік має і багато позитивних сторін: підвищується самостійність, стосунки з однолітками й дорослими стають більш щирими, розширюється коло діяльності, формується почуття відповідальності.

У цей період школа залишається головним соціальним середовищем, хоча зміст навчання змінюється. Отримання знань може виходити за межі шкільних програм і здійснюватися самостійно [5].

Роль вчителя у процесі успішної соціалізації підлітка є нелегкою. Однак дуже важливою. Найперше, треба намагатися знайти індивідуальний підхід до кожного, і якщо цей процес буде успішним – розвинуться довірливі стосунки між учнями та вчителями, підтримуватиметься дружня атмосфера у класі, що сприятиме згуртуванню колективу в цілому.

Період підліткового віку супроводжується яскраво вираженими психологічними потребами, які є ключовими для становлення особистості. У цьому віці діти прагнуть належати до певної соціальної спільноти (однокласники, спортивна команда, одногрупники у секції тощо), і саме прийняття групою сприяє формуванню їхньої самооцінки та підтримує почуття впевненості.

Для підліткового періоду розвитку характерними є прагнення до самостійності, відстоювання своїх прав, звільнення від надмірної опіки дорослих. Самооцінка впливає на статус підлітка в соціальному середовищі, його емоційне благополуччя та поведінку [5].

Вчителі, як ключові фігури в житті школярів, мають унікальну можливість сприяти формуванню цього важливого аспекту, допомагаючи школярам розвивати емоційний інтелект.

Педагогам варто забезпечити функціонування такого методу, як емоційна рефлексія, бо саме регулярність обговорення переживань допомагають учням усвідомлювати та розуміти власні й чужі емоції.

Наприклад, запровадити щоденне проведення вправи «Емоційний ланцюжок» для формування позитивного емоційного фону в класі, у ході якої школярі діляться своїм настроєм та називають одну емоцію, яку б хотіли відчувати протягом дня. Або запропонувати на вибір один із кольорів світлофора (зелений —

добре, жовтий — нейтрально, червоний — погано). Таким чином діти вказують на свій настрій у даний момент часу і пояснюють свій вибір. Ще одним варіантом проговорення емоцій є вправа, коли учні намагаються пригадати та охарактеризувати п'ять (кількість може варіюватися) позитивних моментів дня.

Такі і подібні вправи сприяють збільшенню довіри серед однокласників, створюють можливості для відкритого спілкування підлітків, а також допомагають переключатися на позитивні аспекти життя, навіть якщо день виявився важким.

Розвивати емпатію підліткам допоможуть вправи (або просто бесіди), де вчитель створює або обговорює реальні життєві ситуації, які потребують розуміння та регуляції емоцій. Беручи участь у таких заходах, учні аналізують, що може відчувати, думати, говорити і робити певна людина в складній ситуації, що сприяє глибшому розумінню емоцій оточуючих. Школярі мають змогу обговорити, як одна й та сама ситуація викликає різні реакції, адже кожна людина відчуває свою емоційну реакцію на певну подію й моделює її на оточуючих.

Рівень самооцінки є однією з центральних характеристик формування особистості. Вона визначає, як підліток сприймає себе у соціумі, впливає на його адаптацію або, навпаки, дезадаптацію. Здорова самооцінка допомагає будувати позитивні взаємовідносини з оточуючими, а також сприяє активному включенню в соціальні процеси.

Натомість низька самооцінка може призводити до відчуття ізоляції, непотрібності або нерозуміння з боку інших. Підліток, який не відчуває підтримки своїх прагнень і не знаходить визнання у соціумі, може зіткнутися з труднощами у формуванні власної ідентичності, що, своєю чергою, позначається на його психологічному благополуччі.

Кожна дитина — особистість. А у підлітковому віці особливо гостро відчувається потреба самоідентифікації. Тому вчителям необхідно проявляти повагу до особистості підлітка. Спілкуватися не зверхньо, виявляти інтерес до думок і переживань кожного учня. Дуже некоректно порівнювати школярів між собою, краще акцентувати увагу на їхніх ідивідуальних досягненнях.

У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни в структурі основних мотиваційних потреб особистості. У цей період формується специфічний набір прагнень, зокрема бажання знайти своє місце серед однолітків, розширити коло спілкування за межі класу та родини, а також активно долучитися до сучасного соціального життя. Саме тому педагог повинен поважати право підлітків на приватність, особливо під час обговорення їхніх проблем.

Прагнення до приналежності — це ще один важливий аспект у житті підлітка. Почуття аффіліації виражається у бажанні бути частиною групи, налагоджувати емоційні контакти та отримувати схвалення з боку однолітків. Саме через соціальну взаємодію підлітки отримують досвід, який впливає на їхнє майбутнє ставлення до світу та самого себе.

Пам'ятаючи про вразливість і прояви тривожності, а в одночас і конфліктність підлітків, вчителів доцільно створювати умови для колективної діяльності, яка сприяє розвитку командного духу та взаємодопомоги, моделювати ситуації, які допоможуть учням вирішувати конфлікти мирним шляхом. Відчуваючи, таким чином, підтримку та розуміння з боку дорослих і однолітків, удосконалюючи навички емпатії, підліток у важкій кризовій ситуації не боїтиметься звернутися по допомогу до близьких чи знайомих. А з іншого боку, буде готовий допомогти іншим у разі потреби.

Урегульовуючи конфліктну ситуацію серед підлітків, педагог повинен використовувати конструктивний підхід у корекції поведінки учнів: замість осуду пропонувати альтернативи. Пояснювати наслідки їхніх дій без емоційного тиску.

Уникнути конфліктних ситуацій у школі неможливо, бо всі учасники навчально-виховного процесу різні за темпераментом, рівнем соціалізації та стресостійкості. Тому дорослим необхідно навчати школярів навичок саморегуляції. Щоб діти навчилися швидко заспокоюватися та приймати рішення без емоційного тиску, варто запропонувати їм опанувати простий спосіб - контроль емоцій через дихання, метод візуалізації (коли учень може уявити місце, де він відчуває спокій і розслаблення). Або вправи, коли підліток обирає певну емоцію та пробує описати, як вона (ця емоція) проєктується на фізичному рівні, тобто у якій

частині тіла відчувається, та що взагалі відбувається з тілом у цей момент. Покращує навички саморегуляції також і прогресивна м'язова релаксація, коли учень здатен проетапно напружувати та розслабляти різні групи м'язів, щоб зняти фізичну напругу.

Ще одне із надважливих завдань вчителя – навчити школяра вирішувати проблеми, використовуючи когнітивні ресурси: допомагати розробляти плани дій для вирішення конкретних проблем, аналізувати їх, знаходити рішення та враховувати ризики, акцентуючи на важливості активного підходу.

Учні більшість часу проводять у школі, спілкуючись із вчителями. Отже завдання педагогів створювати умови для розвитку емоційного інтелекту підлітків через інтерактивні заняття, рольові ігри й групові дискусії. Та не забувати про підтримку ініціатив, які спрямовані на лідерство, співпрацю, розвиток емпатії.

Загальний позитивний рівень емоційного інтелекту серед підлітків є хорошою основою для подальшого розвитку. Робота над навичками емпатії, лідерства та саморефлексії допоможе учням гармонійно розвиватися як особистостям і ефективно адаптуватися в соціумі.

Висновки до третього розділу

Результати дослідження засвідчили, що емоційний інтелект сприяє здатності підлітків регулювати свій емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє психологічній рівновазі. Високий рівень емоційного інтелекту корелює з умінням управляти емоціями, емпатією та соціальною чутливістю.

Визначивши відсоткове співвідношення респондентів з показниками розвитку емоційного інтелекту, можемо констатувати, що подальший розвиток соціальної чутливості, емпатії, саморефлексії підвищить адаптацію підлітків із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, адже базові навички емоційної регуляції вони вже мають. Підлітки із високим рівнем емоційного інтелекту – потенційні лідери груп, тому подальша робота над комунікативними навичками та навчанням підтримки інших.

Навички управління емоціями повинні бути частиною загального розвитку особистості підлітка. Формування внутрішнього локусу контролю допомагає знизити тривожність і створює основу для подолання труднощів, а практика самоспостереження (наприклад, ведення щоденника емоцій) сприяє самопізнанню та ефективнішому управлінню емоціями.

Адаптуватися до змін, планувати альтернативні шляхи вирішення проблем, вміти знаходити компромісні рішення – всі аспекти, які пояснюють поняття «гнучкість мислення», є критично важливими у підлітковому віці.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, хлопцям важливо розвивати навички вербалізації своїх почуттів та активного слухання. Дівчатам же доцільно працювати над стійкістю до зовнішнього тиску і пошуком балансу між власними потребами та очікуваннями інших.

Отже, розвиток емоційного інтелекту підлітків виступає ключовим чинником, який сприяє формуванню копінг-стратегій, необхідних для подолання стресу та вирішення кризових ситуацій. Освоєння навичок саморегуляції, емпатії та рефлексії допомагає школярам краще усвідомлювати власні емоції, а також розуміти та приймати почуття оточуючих. Це, своєю чергою, позитивно впливає на соціальну адаптацію підлітків, їхні взаємини з однолітками та дорослими.

Підлітковий вік є періодом активного емоційного, соціального та особистісного розвитку, що супроводжується значними змінами у поведінці, самооцінці та міжособистісних стосунках. У цей час важливою стає підтримка з боку дорослих — батьків, педагогів та інших значущих осіб, які можуть створити сприятливе середовище для гармонійного формування особистості.

Роль батьків у цьому процесі є надзвичайно важливою, оскільки їхня поведінка, моделювання здорових способів вираження емоцій та активне слухання задають приклад для підлітка. Надмірний контроль або критика можуть викликати протест чи замкнутість, тоді як підтримка, довіра та відкритий діалог сприяють зміцненню емоційного зв'язку між батьками та дитиною.

Не менш значущою є роль педагогів, які мають можливість сприяти розвитку емоційного інтелекту у школі. Інтерактивні методи навчання, рольові ігри,

колективні вправи та створення позитивного емоційного клімату в класі допомагають учням відчувати себе частиною спільноти, розвивають їхні комунікативні навички та вчать ефективно вирішувати конфлікти. Педагогам важливо демонструвати повагу до особистості кожного учня, підтримувати його індивідуальність та створювати умови для розвитку самооцінки.

Узагальнюючи, можна сказати, що розвиток емоційного інтелекту підлітків є багатогранним процесом, який вимагає співпраці між батьками, педагогами та самим підлітком. Впровадження методик та вправ, орієнтованих на розвиток емоційної чутливості, емпатії та саморегуляції, сприяє формуванню стійких копінг-стратегій, що допомагають учням гармонійно інтегруватися в соціум і долати життєві виклики.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури розкрили зміст поняття «емоційний інтелект»; визначили особливості формування емоційного інтелекту в дитячому та підлітковому віці. Емоційний інтелект як основа соціальної та емоційної компетентності є ключовою складовою успішної адаптації людини до сучасного світу. Його розвиток сприяє ефективному керуванню емоціями, емпатії, а також гармонійній взаємодії із соціальним середовищем. Дослідження підтверджують, що емоційна компетентність має більший вплив на життєвий успіх, ніж на інтелектуальні здібності, особливо в контексті комунікації, адаптації та вирішення конфліктів. Копінг-повідінка, як центральний механізм адаптації до стресу, створює ключову роль у підтримці психічного благополуччя людини, а її ефективність залежить від рівня емоційного інтелекту. Розвиток емоційного інтелекту в дитячому та підлітковому віці є показником для формування емоційної грамотності, соціальної взаємодії та ефективної адаптації до соціального середовища. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з використанням адаптивних копінг-стратегій, що дозволяє підліткам ефективно долати стрес і вирішувати життєві труднощі.

2. На основі аналізу теоретичних джерел описали вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії, які забезпечують ефективну адаптацію людини до стресових ситуацій. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, таких як активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та когнітивна переоцінка ситуації. Ці стратегії знижують рівень тривожності, сприяють емоційній стабільності та стійкості формування до негативних впливів середовища. У підлітковому віці емоційний інтелект виступає чинником, який допомагає дитині ефективно адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх викликів, розвивати навички саморефлексії, емпатії, що, своєю чергою, формує здатність до конструктивної взаємодії з однолітками та дорослими. Адаптивні стратегії подолання стресу,

сформовані за рахунок високого рівня емоційного інтелекту, сприяють зниженню тривожності, підвищенню стійкості та особистісному зростанню.

Особливого значення набуває дослідження взаємозв'язків між емоційним інтелектом і копінг-стратегіями в умовах сучасного суспільства, що характеризується постійними змінами, високим рівнем стресових навантажень і соціально-економічною нестабільністю. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення взаємозв'язків між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та соціальною адаптацією для оптимізації психологічної підготовки до життя в умовах змін.

3. В результаті емпіричного дослідження визначили особливості емоційного інтелекту, копінг-стратегій школярів; описали характер взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту школярів. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють гнучкість у виборі стратегій подолання стресу, частіше вибирають адаптивні підходи, такі як когнітивний аналіз, планування та активна взаємодія з оточенням. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з когнітивними стратегіями та соціальною взаємодією, але не впливає на використання уяви як копінг-ресурсу. Водночас середній рівень емоційного інтелекту асоціюється з використанням менш адаптивних стратегій, таких як уникнення чи агресивна поведінка. Відсутність низького рівня емоційного інтелекту в обстежених групах є позитивним сигналом, що створює основу для успішної соціальної адаптації та лідерського потенціалу в майбутньому. На основі проведеного емпіричного дослідження констатуємо той факт, що хлопці частіше звертаються до когнітивно-орієнтованих стратегій, ухвалюють обґрунтовані рішення та уникають імпульсивних дій. Натомість дівчата активно шукають соціальної підтримки, використовуючи творчі підходи, наприклад уяву чи релаксацію, як способи подолання стресу.

4. Розробили рекомендації для підлітків, батьків і педагогів щодо розвитку емоційного інтелекту в структурі копінг-поведінки школярів. Сприятливе середовище, створене батьками та педагогами, є важливою умовою для гармонійного розвитку емоційного інтелекту підлітків. Відкрита комунікація,

підтримка, навчання управління емоціями та моделювання здорових способів вираження почуттів є основою для формування емоційної стійкості та адаптації до соціальних викликів. У підлітковому віці відбувається активний розвиток емоційної грамотності, когнітивних здібностей і соціальних навичок. Підтримка розвитку емоційного інтелекту в цей період закладає основу для гармонійної інтеграції в суспільство, побудови стійких міжособистісних стосунків та ефективного подолання життєвих труднощів у майбутньому. Рольові ігри, колективні вправи, методи самоспостереження (наприклад, ведення щоденника емоцій) та інтерактивні заняття сприяють формуванню саморефлексії, емпатії та соціальних навичок. Ці методики допомагають підліткам усвідомлювати свої емоції, розуміти почуття інших і розвивати стійкість до стресу.

5. Припущення, покладені в основу кваліфікаційного дослідження магістра були частково підтверджені. Відповідно до результатів емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що підлітки, незалежно від рівня емоційного інтелекту, використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії майже однаково.

Отже, вплив емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегії є більш складним, ніж передбачалося: на вибір копінг-стратегій, окрім емоційного інтелекту, впливають і додаткові фактори, такі як рівень стресу, особистісні чинники, темперамент чи соціальне оточення.

Дані дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту у хлопців і дівчат є приблизно однаковим. Отже, відповідно до результатів, стать не впливає на розвиток емоційного інтелекту, або можливо, відмінності проявляються в інших аспектах емоційної компетентності, неохоплених у даному дослідженні.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є одним із пріоритетних завдань під час роботи з підлітками.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні впливу таких додаткових факторів, як темперамент, рівень стресу, особливості особистісного розвитку, соціальне середовище та роль культурних аспектів при виборі копінг-стратегій. Це сприятиме більш комплексному розумінню механізмів адаптації

підлітків до сучасних життєвих реалій. Доцільним, на нашу думку, є впровадження та оцінка ефективності різноманітних програм розвитку емоційного інтелекту в школах (роль ігор, арт-терапії, інтерактивних методик тощо) задля вивчення їх впливу на рівень емоційної компетентності дітей та стійкості до стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрович Ю.В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неспіху. *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової* (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна). Харків, 2019. С. 11-15.
2. Балян К.А. Ефективні копінг-стратегії у боротьбі з хронічним стресом в умовах військового часу. *Освіта і наука - 2024: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* (Київ, 9-11 квіт 2024 р.). Київ, 2024. С 15-17.
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навч. посіб. Житомир, 2024. 140 с.
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. Житомир, 2022. № 110. С. 253-266.
5. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-458.
6. Бідюк І. А., М. Г. Скуб. Особливості копінг-стратегій у підлітків з різним типом психологічних захисних механізмів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Том 2. № 2. С. 20-25.
7. Billings A. G., Moos, R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. №4 (2). P. 139–157.
8. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. № 37. С. 68-75.
9. Болотіна Я. А. Особливості копінг поведінки у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього

ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Вінниця: ДНУ імені В. Стуса, 2021. 115 с.

10. Бондар Г. О. Характеристика екстремальних умов діяльності представників ризикованих професій. *Сучасний соціокультурний простір*. 2010. С. 20-22.

11. Бондарчук Д.П. Вплив емоційного інтелекту осіб юнацького віку на стратегії поведінки в конфлікті: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет, 2022. 70 с.

12. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології : курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2020. 141 с.

13. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95–107.

14. Вейлант Г., Льюїс Р., Петерсон С., Селігман М., Сельє Г., Скотч Н., Тейлор М., Елдвін К. Особливості опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів. 2017. С. 223.

15. Vaillant G. E. *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press, 2012.

16. Вишпольська А.О. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет, 2020. 117 с.

17. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с

18. Вовченко О. А. Використання тестових методик у дослідженні емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку. *Сучасні дослідження когнітивної психології: збірник тез Міжнародної інтернет-конференції*. (Острого, 31 травня 2021 р.). Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2021. С. 45-47.

19. Волошок О В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146-151.
20. Гончар Л. П. Свідомі стратегії копінгу та роль Его в їх реалізації. *Актуальні проблеми психології та психотерапії в Україні*. 2020. № 11. С. 78-90.
21. Перепелюк Т.Д., Гриньова Н.В. Діагностика проявів емоційного інтелекту під час переживання стресових ситуацій. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2022. № 3 (5). С. 98–110
22. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*. 2015. Вип. 3 (20). С. 72-75.
23. Гуріна Д. Психологічні особливості копінг-стратегій у юнацькому віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Житомир, 2020. Вип. 13. С.16-17.
24. Дерев'янко С. П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2008. Вип. 59 Т. 1. С. 94-98.
25. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2008. № 8-9. С. 47-51.
26. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецька. Харків: Віват, 2020. 512 с.
27. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. № 58 (5). С. 844-854.
28. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. Посіб. / за ред.: Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Гессен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
29. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. № 1-2. С. 57-61.

30. Журавльова Л. П., Черняєва В. Теоретичний аналіз психологічних особливостей взаємозв'язку емпатії та емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2017. № 2. С. 13-17.
31. Журавська О. Емоційна нестабільність і вибір копінг-стратегій у підлітковому віці. *Психологія розвитку*. 2021. № 28 (3). С. 112-124.
32. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 2. С. 19-22.
33. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
34. Золотаревська С. Соціальна підтримка як ресурс для подолання труднощів у дітей молодшого віку. *Психологія дитинства*. 2018. № 22 (1). С. 58-66.
35. Іванов О. М. Психологічні механізми адаптації особистості до стресових ситуацій. *Психологічні дослідження в Україні*. 2015. № 3. С. 24-32.
36. Карамушка Л. М., Ю. С. Снігур. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 1 (55). С. 23.
37. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис...доктора психологічних наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
38. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінгповедінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2018 року)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 105-109.
39. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Одеса, 2018. Т 23. № 2 (48). С. 49-57

40. Кириченко О. С. Копінг-стратегії та їх вплив на психічне здоров'я: аналіз наслідків уникання. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків, 2017. № 4 (23). С. 112-120.
41. Кияшко Д. Ю. Психологічні умови подолання страхів у юнацькому віці: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 20 с
42. Коваль Т. В. Механізми психологічного захисту в умовах стресу: український контекст. *Наукові праці психологічної кафедри КНУ*. 2018. № 8. С. 45-57.
43. Колісник Р.Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. Львів, 2023. № 2. С. 49-57.
44. Кондратенко О. М. Психологічні механізми копінг-поведінки у дітей молодшого шкільного віку. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 239 с.
45. Корнієнко І. О., Газій Н.В. Особливості стратегій копінг-поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево, 2015. №18 (13). С.102-107
46. Кравченко О. Когнітивний розвиток та його вплив на стратегії копіngu у молоді. *Наукові праці з психології розвитку*. 2020. № 18 (2). С. 60-67.
47. Куковинець А. І. Копінг-стратегії молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 55 с.
48. Кулик Н. А., Гільова Л.Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. № 39. С. 79-90.
49. Кулікова Ю. Психологічні стратегії уникання у дітей та підлітків. *Журнал дитячої психології*. 2020. № 15 (2). С. 34-45.
50. Лабач М.М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник ЛДУ БЖД*. 2016. № 13. С. 214-220

51. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984
52. Lazarus R. S. Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*. 1993. № 55 (3). P. 234-247.
53. Лазуріна Н. П. Компетентність особистості: до питання конституювання проблеми. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Житомир, 2010. № 54. С. 22-26.
54. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України*: зб. матеріалів всеукраїнського круглого столу (Київ, 17 квітня 2018 р.). Київ: КНУБА, 2018. С. 164-168.
55. Лозова О.В. Розвиток емоційного інтелекту в умовах невизначеності. *Мережевий бізнес: становлення, проблеми, V Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю 92 інновації*: матеріали XII міжнародної науково-практичної інтернетконференції (Полтава, 27–28 квітня 2022 року). Полтава : ПУЕТ, 2022. С. 100–102.
56. Луценко О. М. Соціальна підтримка як чинник психологічного благополуччя в стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2020. № 45. С. 213-220.
57. Лящ О.П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. № 1 (46). С. 210-216
58. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2018. № 6. С. 348-355.
59. Мартіросян М.В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис....канд. психол. Наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.

60. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 20-23.
61. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. С. 362-369.
62. Могильна Л.О. Особливості поведінки у стресових ситуаціях в залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків: курсова робота зі спеціальності 053 «Психологія». Київ, 2023. 31 с.
63. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. № 6. С. 2-14.
64. Москаленко В. В. Психологічні особливості копінг-поведінки в професійній діяльності. *Психологічний вісник: Науковий журнал*. 2018. № 3 (7) С. 98-105.
65. Муляр В.І. Проблема становлення особистості в системі «індивід-суспільство» (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир: ЖДТУ, 2005. 319 с.
66. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
67. Науменко О. С. Соціальний та емоційний інтелект як складові соціальної обдарованості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. № 6. С. 147-155.
68. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Малахова О., Нанаєва Т., Усатенко Г., Хобзей П., Шиян Р.; за заг. ред. Грищенка М.. Київ, 2016. 36 с.
69. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак. А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ: Освіта України, 2016. 182 с.
70. Оверчук, В. А. Копінг-стратегії особистості в подоланні кризових станів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 223-227

71. Олексієнко О. Психокорекційні методики формування та корекції емоційно-вольової сфери підлітків з порушеннями психофізіологічного розвитку. Чернівці: Ліга, 2015. 112 с.
72. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>
73. Павленко К., Никоненко О. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості. *Збірник наукових матеріалів «Держава, регіони, підприємство: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку»*. 2023. Ч. 1. С. 553-555.
74. Пахомова Ю. Моделі емоційного інтелекту. *Наука про цивільний захист як шлях становлення молодих вчених*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, ад'юнктів (аспірантів). Черкаси, 2023. С. 327-329
75. Перепелюк Т.Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 98-102.
76. Петрова А.С. Психологічна модель корекції соціальної тривоги молоді. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. № 29. С. 196-204.
77. Пилипенко О. М. До проблеми дослідження емоційного інтелекту молодших школярів з порушеннями мовленнєвого розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2015. № 29. С. 234-239
78. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2017. 20 с.
79. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 260-265.
80. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 291-299.

81. Прокопчук А-О. О. Особливості вияву емоційного інтелекту у підлітковому віці: курсова робота зі спеціальності 053 «Психологія». Київ, 2023. 27 с.
82. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)*. 2018. № 3–4 (56–57). С. 36–42.
83. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Ресурсна психологія та психотерапія. URL: <http://surl.li/tieya>
84. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С. 119-123
85. Родіна Н. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.
86. Руханська Д. "Стресостійкість та копінг-стратегії молоді в сучасних реаліях кризового суспільства: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Львів, 2024. 90 с.
87. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18 С. 141-152.
88. Савченко О. В. Самооцінка та її вплив на копінг-поведінку підлітків у стресових ситуаціях. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2017. № 59 (2). С. 126-134.
89. Саламага А. П. Розвиток емоційного інтелекту особистості в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Миколаїв, 2024. 107 с.
90. Сидоренко, Н. В. Адаптивні та неадаптивні копінгові стратегії: роль Его. *Психологічні перспективи*. 2019. № 9. С. 61-73.
91. Schutte N. S., Schuettpelez E., Malouff J. M. Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*. 2000. Vol. 20. No 4. P. 347–354.
92. Skinner, E. A. Control, motivation, and coping. In "Psychology of human behavior". New York, 1992. 424 p

93. Слинько Д.В. Зв'язок самоставлення з копінг-стратегіями у поведінці підлітків: кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія». Київ, 2022. 51 с.
94. Смирнова, О. П., С. Б. Кас'янова. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 38-42.
95. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія “Психологія”*. 2017. № 5. С. 158-169.
96. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37-41.
97. Хаан Н. Его-механізми і способи копингу. Київ: Наукова думка, 1986. 219 с.
98. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
99. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 34 (73). С. 64-69.
100. Шашенкова, А. О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів: дис. ... докт. Психол. Наук:19.00.07. Харків, 2023. 320 с.
101. Шебанова В. І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2018. № 39. С. 368-379.
102. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 266-270.
103. Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2016. № 2 (5). С. 80-84.

104. Чепурна Н. Психологічні особливості емоційної реакції дітей молодшого шкільного віку в стресових ситуаціях. *Психологічні студії*. 2019. № 12 (3). С. 45-56.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест емоційного інтелекту Шутте (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test, SREIT) опитувальник спрямований на три категорії адаптивних здібностей: оцінка та прояв емоцій, регуляція емоцій та використання емоцій у вирішенні проблем.

Інструкція: уважно прочитати питання та обрати з варіантів відповідей ту, що найбільше вас описує, намагайтесь уникати нейтральних відповідей.

Варіанти відповідей:

Цілком не згоден – 1б.

Швидше не згоден – 2б.

Важко відповісти – 3б.

Швидше згоден – 4б.

Цілком згоден – 5б.

Питання:

1. Я знаю, коли слід обговорювати свої проблеми з оточуючими.
2. Коли я стикаюся з перешкодами, я згадую випадки, коли я стикався з подібними труднощами та долав їх.
3. Я сподіваюся, що впораюся з більшістю справ, за які візьмуся.
4. Навколишні вважають, що мені легко можна довіритись.
5. Мені важко зрозуміти невербальні повідомлення інших людей.
6. Деякі значущі події в моєму житті змусили мене переоцінити те, що є важливим, а що ні.
7. Коли мій настрій змінюється, я бачу нові можливості.
8. Емоції - одна з речей, які роблять моє життя вартим того, щоб жити.
9. Я усвідомлюю свої емоції, коли їх переживаю.
10. Я сподіваюся, що трапиться щось гарне.
11. Я люблю ділитися своїми емоціями з іншими.
12. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як їх продовжити.
13. Я влаштовую заходи, які подобаються іншим.
14. Я шукаю занять, які роблять мене щасливим.
15. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилаю іншим.
16. Я подаю себе так, щоб справити гарне враження на інших.
17. Коли я перебуваю в гарному настрої, мені легше вирішувати проблеми.
18. Коли я дивлюся на вираз обличчя, я розумію, які емоції відчувають люди.
19. Я знаю, чому змінюються мої емоції.

20. Коли я в гарному настрої, я в змозі придумати нові ідеї.
21. Я контролюю свої емоції.
22. Я легко розпізнаю свої емоції, коли їх переживаю.
23. Я мотивую себе тим, що уявляю позитивний результат справи, за яку берусь.
24. Я роблю компліменти іншим, коли вони роблять щось добре.
25. Я усвідомлюю невербальні повідомлення, які надсилають інші люди.
26. Коли інша людина розповідає мені про важливу подію у своєму житті, я відчуваю себе так, ніби пережив цю подію сам.
27. Коли я відчуваю зміни в емоціях, у мене виникають нові ідеї.
28. Коли я стикаюся з труднощами, я здаюся, бо впевнений, що не впораюся.
29. Я знаю, що відчувають інші люди, просто дивлячись на них.
30. Я допомагаю людям почуватися краще, коли вони засмучені.
31. Я використовую гарний настрій, щоб допомогти собі подолати труднощі.
32. Я можу зрозуміти, що люди відчувають, коли чую тон їхнього голосу.
33. Мені важко зрозуміти, чому люди відчувають ті чи інші почуття.

Ключі до методики.

Шкала «Розуміння емоцій» включає такі твердження: 1,5–9, 15, 18, 21, 24–26, 28, 31–32.

Шкала «Управління емоціями» включає такі твердження: 2–4, 10–14, 16–17, 19–20, 22–23, 27, 29–30.

Шкала «Емоційний інтелект» є сумою балів за шкалами «Розуміння емоцій» та «Управління емоціями»

Твердження 5,28,33 є зворотними.

Інтерпретація результатів

Низький рівень емоційного інтелекту: Загальний бал від 33 до 77.

Середній рівень емоційного інтелекту: Загальний бал від 78 до 121.

Високий рівень емоційного інтелекту: Загальний бал від 122 до 165.

Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007)

Опитувальник складається з 32 питань, на які респондент має дати відповідь, оцінюючи кожне твердження за п'ятибальною шкалою: «ніколи», «іноді», «рідко», «часто», «дуже часто».

Відповіді оцінюються за наступними балами: «ніколи» – 0 балів, «іноді» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали. Після цього підраховуються підсумкові бали для кожної шкали, і вираховуються середні значення за шкалами.

Структура шкали першого порядку

- Вирішення проблеми: пункти 1, 9, 17, 25.
- Когнітивне реструктурування: пункти 2, 10, 18, 26.
- Вираження емоцій: пункти 3, 11, 19, 27.
- Соціальний контакт: пункти 4, 12, 20, 28.
- Уникнення проблем: пункти 5, 13, 21, 29.
- Прийняття бажаного за дійсне: пункти 6, 14, 22, 30.
- Самокритика: пункти 7, 15, 23, 31.
- Соціальне уникнення: пункти 8, 16, 24, 32.

Шкала другого порядку

Підшкали першого порядку об'єднуються в чотири шкали другого порядку:

- Адаптивний копінг, орієнтований на проблеми: сума балів підшкал «Вирішення проблеми» та «Когнітивне реструктурування».
- Адаптивний копінг, орієнтований на емоції: сума балів підшкал «Вираження емоцій» та «Соціальний контакт».
- Неадаптивний копінг, орієнтований на проблеми: сума балів підшкал «Уникнення проблем» та «Прийняття бажаного за дійсне».
- Неадаптивний копінг, орієнтований на емоції: сума балів підшкал «Самокритика» та «Соціальне уникнення».

Шкали третього порядку

На основі шкали другого порядку формуються дві інтегровані шкали третього порядку:

- Взаємодія зі стресом: об'єднуємо адаптивні стратегії, орієнтовані як на проблеми, так і на емоції.
- Уникнення стресу: через негативні неадаптивні стратегії, орієнтовані на проблеми та емоції.

Інтерпретація результатів:

Високі бали за адаптивними стратегіями свідчать про ефективне подолання стресу.

Перевага дезадаптивних стратегій може вказувати на складності у реагуванні на стрес і потребу в корекційній роботі.

Додаток В

Тест BASIC Ph (розроблений групою фахівців Ізраїльського Центру попередження стресу) [Основи реабілітаційної психології]. (текст методики див. у Додатку В)

Методика, розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу Мулі Лаадом, демонструє наявність різних внутрішньоособистісних ресурсів, завдяки яким людина може впоратися зі стресом.

Модель «BASIC Ph» досліджує людський потенціал у подоланні критичних ситуацій і базується на шести основних модальностях, кожна з яких відображена у назві моделі:

В – Віра, переконання, цінності

А – Емоції, почуття

S – Соціальні зв'язки, соціальн підтримка

I – Уява, мрії, спогади

С – Когнітивні стратегії

Ph – Тілесні ресурси, діяльність

Опрацювання результатів:

Підраховується сума балів у кожному стовпчику

В	А	S	I	С	Ph
1	2	3	4	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

Додаток Д

Таблиця 2.1

**Залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту
відповідно до методики BASIC Ph (за результатами ANOVA)**

Назва копінг-стратегії	Статистика Лівія	F	Рівень значущих відмінностей
Віра	0,9	23,89	0,001
Емоції	0,4	5,27	0, 026
Соціальні зв'язки	0,2	7,27	0,009
Уява	0,2	2,63	0,111
Когнітивні стратегії	0,1	22,0	0,001
Тілесні ресурси	1,8	15,46	0,001

Таблиця 2.2

**Залежність копінг-стратегій школярів від емоційного інтелекту
відповідно до Опитувальника копінг-стратегій: скорочена форма (за
результатами ANOVA)**

Назва копінг-стратегії	Статистика Лівія	F	Рівень значущих відмінностей
Адаптивний копінг, сфокусований на проблему	0,3	26,86	0,001
Адаптивний копінг, сфокусований на емоції	0,4	4,47	0,039
Неадаптивний копінг, сфокусований на проблему	1,2	0,69	0,407
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоції	0,9	1,159	0,287
Взаємодія зі стресором	0,3	16,02	0,001
Уникнення стресору	0,8	1,18	0,282

Результати кореляційного аналізу Пірсона

1	Корреляции															
2			El_1висок_2серед_3низк	KopIng_elipe	KopIng_emoцI	KopIng_cocIaлн_зeлaк	KopIng_умaа	KopIng_koгнIтIвн_стрaтeгI	KopIng_тIлeснIресурcи	aдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_пpoблeмy	aдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_эmoцIи	нeaдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_пpoблeмy	нeaдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_эmoцIи	взaмoдIя_зI_стрeсopoм	yнIкeннIя_стрeсopу	
3	El_1висок_2серед_3низк	Корреляция Пирсона	1	-.557**	-.301*	-.347**	-.0218	-.542**	-.475**	-.580**	-.279*	0,114	0,146	-.482**	0,148	
4		знач. (двухсторонний)		0,000	0,026	0,009	0,111	0,000	0,000	0,000	0,039	0,407	0,287	0,000	0,282	
5		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
6	KopIng_elipe	Корреляция Пирсона	-.557**	1	,543**	,616**	,392**	,620**	,579**	,561**	,444**	-0,071	-0,135	,589**	-0,119	
7		знач. (двухсторонний)	0,000		0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,001	0,605	0,324	0,000	0,387	
8		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
9	KopIng_emoцI	Корреляция Пирсона	-.301*	,543**	1	,682**	,625**	,309*	,558**	0,256	,503**	,357**	,372**	,480**	,409**	
10		знач. (двухсторонний)	0,026	0,000		0,000	0,000	0,022	0,000	0,059	0,000	0,007	0,005	0,000	0,002	
11		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
12	KopIng_cocIaлн_зeлaк	Корреляция Пирсона	-.347**	,616**	,682**	1	,573**	,537**	,585**	,361**	,699**	0,128	-0,017	,670**	0,055	
13		знач. (двухсторонний)	0,009	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000	0,007	0,000	0,350	0,901	0,000	0,689	
14		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
15	KopIng_умaа	Корреляция Пирсона	-.0218	,392**	,625**	,573**	1	,437**	,703**	0,240	0,220	,514**	,359**	,273**	,481**	
16		знач. (двухсторонний)	0,111	0,003	0,000	0,000		0,001	0,000	0,077	0,107	0,000	0,007	0,044	0,000	
17		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
18	KopIng_koгнIтIвн_стрaтeгI	Корреляция Пирсона	-.542**	,620**	,309*	,537**	,437**	1	,604**	,668**	0,260	-0,131	-0,075	,512**	-0,113	
19		знач. (двухсторонний)	0,000	0,000	0,022	0,000	0,001		0,000	0,000	0,055	0,341	0,585	0,000	0,412	
20		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
21	KopIng_тIлo	Корреляция Пирсона	-.475**	,579**	,558**	,703**	,604**	,463**	1	,463**	,272**	0,193	0,119	,420**	0,171	
22		знач. (двухсторонний)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,045	0,158	0,387	0,001	0,211	
23		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
24	aдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_пpoблeмy	Корреляция Пирсона	-.580**	,561**	0,256	,361**	0,240	,668**	,463**	1	,379**	-0,110	-0,246	,759**	-0,206	
25		знач. (двухсторонний)	0,000	0,000	0,059	0,007	0,077	0,000	0,000		0,004	0,423	0,070	0,000	0,131	
26		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
27	aдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_эmoцIи	Корреляция Пирсона	-.279*	,444**	,503**	,699**	0,220	0,260	,272**	,379**	1	0,087	-0,223	,890**	-0,092	
28		знач. (двухсторонний)	0,039	0,001	0,000	0,000	0,107	0,055	0,045	0,004		0,529	0,101	0,000	0,505	
29		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
30	нeaдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_пpoблeмy	Корреляция Пирсона	0,114	-0,071	,357**	0,128	,514**	-0,131	0,193	-0,110	0,087	1	,588**	0,007	,870**	
31		знач. (двухсторонний)	0,407	0,605	0,007	0,350	0,000	0,341	0,158	0,423	0,529		0,000	0,961	0,000	
32		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
33	нeaдaптIвнIи_кoгнIтIв_сфoкyсoвaнIй_нa_эmoцIи	Корреляция Пирсона	0,146	-0,135	,372**	-0,017	,359**	-0,075	0,119	-0,246	-0,223	,588**	1	-.278**	,910**	
34		знач. (двухсторонний)	0,287	0,324	0,009	0,901	0,007	0,585	0,387	0,070	0,101	0,000		0,040	0,000	
35		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
36	взaмoдIя_зI_стрeсopoм	Корреляция Пирсона	-.482**	,589**	,480**	,670**	,273**	,512**	,420**	,759**	,890**	0,007	-.278**	1	-0,166	
37		знач. (двухсторонний)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,044	0,000	0,001	0,000	0,000	0,961	0,040		0,225	
38		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
39	yнIкeннIя_стрeсopу	Корреляция Пирсона	0,148	-0,119	,409**	0,055	,481**	-0,113	0,171	-0,206	-0,092	,870**	,910**	-0,166	1	
40		знач. (двухсторонний)	0,282	0,387	0,007	0,689	0,000	0,412	0,211	0,131	0,505	0,000	0,000	0,225		
41		N	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	
42	**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонний).															
43	*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонний).															