

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З
РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

Виконала:

студентка 2 курсу 61 групи
напрямку підготовки 053 Психологія
Терещенко Яна Вікторівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент **Примак Юлія Володимирівна**

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Студентка _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____
Підпис П.І.Б.

Рецензент _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «___» _____ 20__ року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. <i>Теоретичний аналіз особливостей емоційного інтелекту та копінг-стратегій молоді</i>.....	7
1.1. Поняття «емоційний інтелект» у науково-психологічних дослідженнях...	7
1.2. Стрес-долаюча поведінка особистості: теоретичні концепції копінг-стратегії	12
1.3. Теоретичний аналіз копінг-стратегій молоді та чинники їх ефективності.	19
Висновок до 1 розділу	23
Розділ 2. <i>Емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг стратегіями</i>	24
2.1. Організація, методики та описовий аналіз отриманих даних.....	24
2.2. Порівняльний аналіз характеристик емоційного інтелекту в осіб з різними копінг стратегіями	37
2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти	37
Висновки до 2 розділу	42
Висновки.....	44
Список використаних джерел.....	48
Додатки.....	53

ВСТУП

З початком повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України більшість громадян потрапили в ситуацію, що значно відрізняється від їхнього звичного життя. Війна — це надзвичайна ситуація, яка вимагає більшої кількості сил і енергії для подолання загрози, ніж у звичайних обставинах, що викликає стрес. Стрес впливає на всі частини життя людини, змінюючи її життєдіяльність, а іноді заважаючи нормальному життю. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, пришвидшує втомлюваність, знижує імунітет і може призвести до багатьох серйозних хвороб.

Такі умови вимагають від людини бути максимально гнучкою, використовувати різні стратегії боротьби у проблемних, критичних ситуаціях. Щоб доречно і в потрібній мірі володіти різними копінг-стратегіями людині необхідно мати певні особистісні якості та ресурси. У нашому дослідженні ми припускаємо, що добре розвинений емоційний інтелект може бути таким ресурсом і допомагає людині вибирати найбільш ефективні способи (копінги) взаємодії з середовищем.

Успішність особистості, рівень її адаптаційного потенціалу, пов'язані зі знаннями, вміннями та навичками, ерудицією та здатністю до мислення загалом, тобто з рівнем загального інтелекту. Але, зазвичай, високого рівня загального інтелекту виявляється мало. Ідея емоційного інтелекту стала наслідком розвитку уявлень про інтелект соціальний. Головною причиною появи ідеї про даний феномен, як самостійної здібності чи риси стала невідповідність рівня загального інтелекту та успішності особистості у взаємодії із соціальним середовищем.

Емоційний інтелект у найширшому розумінні поєднує у собі здібності особистості ефективного спілкування з допомогою розуміння емоцій оточуючих і вміння підлаштовуватися під їх емоційний стан. Це вміння володіти собою і грамотно будувати взаємодію виявляється незамінним, якщо йдеться про діяльність, яка має на увазі безпосереднє спілкування з оточуючими, що є

головним у житті людини. Якщо загальний інтелект є чинником академічної успішності, то високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє досягати професійного та життєвого успіху загалом.

Емоційний інтелект активно вивчається зарубіжними (Р. Бар-Он, К. Двек, Дж. Майер, П. Соловей) та вітчизняними (Л. Карамушка, О. Мартинюк, О. Савицька) дослідниками у галузі психології. Його як психологічний феномен можна розглядати як певну сукупність ментальних здібностей людини, що забезпечують ідентифікацію особи. Саме емоційний інтелект дозволяє людині здійснювати внутрішній рух у бік осмислення, розуміння причин виникнення тих чи інших емоцій, і навіть істотно впливати на себе та інших людей, тобто управляти власними різними емоціями та емоціями інших людей.

Проблема конструктивності стратегій психологічного захисту або копінг-стратегій поведінки на даному етапі набуває особливої актуальності, оскільки функціонування даної системи визначає ефективність подолання життєвих труднощів, що зберігає позитивні уявлення особистості себе.

Вибір способу усунення стресу залежить від багатьох факторів. Серед них - характерологічні особливості суб'єкта, його соціальне оточення, когнітивні особливості, ціннісно-сміслова сфера особистості. Однією з ключових чинників вибору стратегії управління виступає успішність соціальної адаптації людини як у повсякденному, так і у професійному житті.

Таким чином, можемо сказати, що стратегії подолання відіграють значну роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій. Головна мета копінг-стратегій у відновленні емоційної рівноваги, стосунків між особистістю та оточенням, а також у подоланні психологічного дискомфорту. Копінг-стратегії – це дії особистості, створені задля подолання проблемних ситуацій. Спеціальна інтелектуальна здатність, відповідальна за розуміння інших людей і самих себе, регулювання та управління емоціями, успішність спілкування з іншими виводить на проблему емоційного інтелекту. І хоча, з одного боку, дана тема є досить дослідженою у психологічній науці, проте систематична зміна суспільних процесів, значний негативний вплив актуальної соціально-політичної ситуацій

визначає її актуальність та зумовлює тему кваліфікаційного дослідження:
«Особливості емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями».

Об'єкт дослідження: феномен емоційного інтелекту.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями.

Мета дослідження – виявлення особливостей емоційного інтелекту молоді з різними (провідними) копінг-стратегіями.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сутність понять «емоційний інтелект» та «копінг-стратегії».
2. Емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту молоді (зокрема, й за статтю) та їх домінуючих копінг-стратегій поведінки.
3. Запропонувати психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу: аналіз, синтез, узагальнення та класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати точки зору вчених зарубіжної та вітчизняної психологічної науки щодо досліджуваної проблеми.
2. Емпіричні методи – психодіагностичні («Тест на емоційний інтелект» (Н. Холл), копінг-тест С. Фолкмана та Р. Лазаруса (в адаптації Т.Л. Крюкова).
3. Методи математичної обробки: описова статистика, порівняльний аналіз за критерієм Мана-Уїтні, кореляційний аналіз за критерієм Спірмана (Microsoft Excel, SPSS Statistica v. 23).

Структура роботи. Представлене дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, висновків, списку використаних джерел (59 найменувань, з них 17 іноземною мовою) та додатків. У першому розділі визначено зміст дефініцій «емоційний інтелект», «копінг-стратегії», проаналізовано їх сутнісні характеристики. Другий розділ присвячено

емпіричному дослідженню особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями та розробці відповідних психологічних рекомендацій.

Загальний обсяг роботи – 58 сторінок, з них основного тексту – 47, додатки представлені на 5 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ МОЛОДІ

1.1. Поняття «емоційний інтелект» у науково-психологічних дослідженнях

Здатність виражати емоції та контролювати їх має велике значення, але водночас не менш важливо розуміти, інтерпретувати та реагувати на почуття інших. Зарубіжні психологи, такі як Д. Гоулман, Р. Бар-Он називають це емоційним інтелектом (EI), а П. Саловей і Дж. Майер навіть припускають, що він може бути більш важливим, ніж IQ для загального успіху у життєдіяльності людини.

Інтелектуальні здібності необхідні для досягнення визнання у повсякденному житті у різних її сферах. Г. Айзенк вважав, що інтелект – необхідний аспект розуму, який включає безліч когнітивних здібностей, таких як логічне мислення, планування, вирішення проблем, адаптації, абстрактного мислення, розуміння ідей, використання мовлення та навчання [6]. Однак є й інші основні компоненти, які сприяють вищезгаданому успіху, включаючи соціальні здібності, емоційну адаптацію, емоційну чутливість, співчуття, практичний інтелект та стимули. EI також фокусується на характері та аспектах самоконтролю, як і здатність відкладати задоволення, терпимість до розчарувань та регулювання імпульсів (сила Его). Він тісно пов'язаний з багатьма галузями психологічної науки, наприклад, нейробіологією емоцій, теорією саморегуляції та метапізнання, а також з пошуком когнітивних здібностей людини, що виходять за межі того, що традиційно називається академічним інтелектом.

Емоційний інтелект – це відносно нова концепція, яка намагається пов'язати емоції та пізнання. На початку минулого століття психологія почала займатися пошуком здібностей, пов'язаних з соціально-емоційною сферою психіки.

Психолог Е. Торндайк у 30-х роках ХХ століття представив соціальний інтелект, як здатність жити з іншими людьми [43]. Десятьма роками пізніше Д. Векслер припустив, що різні ефективні компоненти інтелекту грають не останню роль у тому, наскільки успішні люди у житті [41]. У 50-ті роки утворилася школа думки, відома як гуманістична психологія, і такі мислителі, як А. Маслоу, вважали, що необхідно приділяти більше уваги різним способам, за допомогою яких люди можуть нарощувати емоційну силу, необхідну для організації своєї життєдіяльності [44].

Ще одна важлива концепція, що з'явилася щодо даного феномена – це поняття множинного інтелекту. Вона була висунута в середині 1970-х років Г. Гарднером, який представив про те, що інтелект – це щось більше, ніж просто одна загальна здатність, він включається у всі сфери життя та сприяє вирішенню багатьох проблем, пов'язаних з людськими стосунками [11].

У 1985 р. у докторській дисертації У. Пейна був уперше згадано термін «емоційний інтелект». К. Біслі у 1987 р. у статті, опублікованій у журналі *Mensa Magazine*, використовує термін «емоційний фактор» [25].

Емоційний інтелект (ЕІ) відноситься до набору емоційних здібностей, які повинні передбачати успіх у реальному світі, крім загального інтелекту. Дослідження М. Бребека показали, що найвищий показник ЕІ призводить до покращення соціальних стосунків для всіх вікових груп. Більш того, його високий показник покращує не тільки соціальні стосунки в різних сферах життєдіяльності, а й підвищує академічну успішність під час навчання, успішно впливаючи на психологічний добробут [13].

Вперше термін «емоційний інтелект» як новий засіб розуміння людського інтелекту виникає у науковому обігу коли Д. Майєр та П. Соловей у своїй статті під назвою «Емоційний інтелект» заявили про його значення. Їхня робота була новаторською, оскільки показала, що людський інтелект визначається не лише нашим пізнанням, але також емоційними реакціями та соціальними взаємодіями. Стаття привела до нового розуміння того, як визначати інтелект, і з часом

випробуваний на практиці тест IQ було математично доповнено кількісними дескрипторами, що вимірюють соціальний та емоційний інтелект людини [17].

Д. Майєр ініціював дослідницьку програму, спрямовану на розробку достовірних показників ЕІ та вивчення його значення. Наприклад, в одному дослідженні він виявив, що коли група людей дивилася фільм, то ті, хто отримав високі бали за емоційною ясністю (тобто здатності визначати і давати назву переживаному настрою), одужували швидше. В іншому дослідженні випробувані, які набрали більш високі бали в здатності точно сприймати, розуміти та оцінювати емоції інших, гнучко реагували на зміни в своєму соціальному середовищі і створювали підтримуючі соціальні зв'язки [28].

Люди з розвиненим емоційним інтелектом використовують свої емоції для того, щоб спрямовувати думки та поведінку в потрібну сторону, а також точно розуміти почуття свої та інших людей. Д. Гоулман, розкрив концепцію ЕІ у своїй книзі «Емоційний інтелект», припустивши, що він є незамінним для успіху в житті. Науковець зазначив, що ЕІ складається з двадцяти п'яти елементів, які об'єднуються у п'ять кластерів: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, співчуття та соціальні навички [7; 8].

Успішнішими та ефективними стають ті, хто розвиває свій емоційний інтелект, в результаті чого знижуються стреси, конфліктні ситуації; у стосунках встановлюється взаєморозуміння, стабільність, наступність та гармонія.

У моделі ES-I Bar-On провідне місце належить навичкам спілкування, що передбачають наявність емоційного інтелекту, необхідного для впливу використання ефективної тактики переконання; комунікації: відправлення чітких та переконливих повідомлень; лідерства: надихаючі та спрямовуючі групи та людей; як каталізатор змін: ініціювання змін або керування ними; управління конфліктами: переговори та вирішення розбіжностей; створення зв'язків: розвиток інструментальних стосунків; співпраця: робота з іншими для досягнення спільних цілей; можливості команди: створення групової синергії у досягненні колективних цілей [27].

Модель ES-I Bar-On для вимірювання емоційно-соціального інтелекту була розроблена американським психологом Р. Бар-Оном. Вона описує ЕІ як сукупність взаємопов'язаних емоційних та соціальних компетенцій, навичок та поведінки, що впливають на розумову поведінку [26, с.3]. Її можна поділити на дві основні частини. Перша - це концептуалізація чи теорія цієї конструкції; а друга - психометричний аспект цієї моделі, що є її мірою. Ці дві частини моделі також називаються концептуальною моделлю емоційно-соціального інтелекту та психометричною моделлю емоційно-соціального інтелекту відповідно, тоді як модель емоційно-соціального інтелекту науковця стосується як концептуальних, так і психометричних компонентів цієї моделі, об'єднаним в одну нероздільну суть [26].

Модель Bar-On забезпечує теоретичну основу для інвентаризації емоційного фактора (EQ-i), яка спочатку була розроблена для оцінки різних аспектів цієї конструкції, а також вивчення її концептуалізації відповідно до цієї моделі, емоційно-соціальний інтелект є переріз взаємопов'язаних емоційних і соціальних компетенцій, навичок і фасилітаторів [27]. Всі ці елементи взаємопов'язані та працюють разом.

Наразі встановлено, що наявність лише високого інтелекту не дає людині успіху в житті і не робить її щасливою. Це твердження ґрунтується на дослідженнях Д. Гоулмана, Д. Майєра та П. Соловейя, які акцентують увагу на значущості емоційного інтелекту як складової ефективної міжособистісної взаємодії, здатності до емпатії та саморегуляції.

Теорія американського психолога Н. Холла на сьогоднішній день є однією з найпоширеніших методик визначення рівня емоційного інтелекту. Вчений запропонував методику з виявлення основних можливостей розуміння відносин особистості, які можуть бути представлені в емоційній сфері, а також здатності керувати емоціями на основі прийняття рішень. Науковець визначає такі основні його складові як:

1. Емоційна поінформованість, яка включає в себе розуміння людиною тих емоцій, які вона відчуває, та їх причин. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою обізнані про свій внутрішній стан.

2. Управління емоціями. Цей аспект має на увазі вміння людини керувати своїми емоціями та уникати їх негативного впливу. До нього відносяться емоційна відхідливість, гнучкість тощо.

3. Вміння впливати на емоції інших людей – здатність людини впливати на почуття оточуючих, використовувати їх емоції задля досягнення своїх цілей, цілей компанії тощо.

4. Емпатія - розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Воно також включає здатність оцінити стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, позі.

5. Самомотивація – вміння мотивувати себе з допомогою власних емоцій задля досягнення поставленої мети.

Серед вітчизняних дослідників важливо звернути увагу на таку науковицю, як Н. Чепелева, яка вважала емоційний інтелект важливим фактором соціальної адаптації та розвитку особистості. У своїх працях вона зазначала, що здатність людини усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції інших людей та ефективно управління власними станами сприяє створенню гармонійних соціальних зв'язків. Науковиця підкреслювала, що високий рівень емоційного інтелекту є умовою для успішної комунікації, ефективного вирішення конфліктів і досягнення професійного та особистісного успіху.

Заразом Т. Титаренко зосереджувався на дослідженні того, як емоційний інтелект пов'язаний зі стрес-долаючою поведінкою та життєстійкістю особистості. Розглядаючи емоційний інтелект як інструмент для опанування стресових ситуацій, вона запропонувала інтегративний підхід. Її дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом здатні краще контролювати свої емоції під час стресу, зменшити наслідки емоційного вигорання та знайти більш адаптивні способи реагування на труднощі. Цей

метод показує, наскільки важливо розвивати емоційну стійкість. Це означає мати контроль над негативними емоціями, мати здатність позитивно оцінювати обставини та ефективно використовувати соціальну підтримку.

Таким чином, розуміння та розвиток емоційного інтелекту є ключовими для успішної адаптації особистості в сучасному світі. Подальше дослідження передбачає визначення сутності стрес-долаючої поведінки, як складного психологічного феномена, що визначає особливості реагування особистості на стресові ситуації.

1.2. Стрес-долаюча поведінка особистості: теоретичні концепції копінг-стратегії

У психологічній науці поняття «копінг-стратегії» розглядається з різних підходів, які використовуються для того, щоб зрозуміти, як люди вирішують проблеми та долають стресові ситуації.

Більшість підходів у дослідженні копіngu ґрунтуються на вченнях С. Фолкман і Р. Лазарус які визначають копінг як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на опанування, толерантність або зменшення зовнішніх і внутрішніх вимог та конфліктів між ними [12].

Це визначення містить наступні висновки:

1. Копінг-дії класифікуються не за їхніми наслідками (наприклад, як такі, що спотворюють реальність), а за певними характеристиками процесу подолання.
2. Цей процес охоплює як поведінкові, так і когнітивні реакції в індивіда.
3. У більшості випадків копінг складається з різних одиничних актів і організовується послідовно, утворюючи копінг-епізод. У цьому сенсі копінг часто характеризується одночасним виникненням різних послідовностей дій і, отже, взаємозв'язком епізодів подолання.
4. Копінг-дії можна розрізнити за їхньою спрямованістю на різні елементи стресової ситуації. Вони можуть бути спрямовані на зміну людина-

середовище, що стоять за негативними емоціями або стресом (проблемно-орієнтоване подолання) [12].

Копінг-стратегії – це способи, які люди використовують, щоб долати стресові ситуації і пристосовуватися до них. У психологічній науці існує багато підходів до вивчення копінг-стратегій [13]. Розглянемо декілька з них.

1. Таксономічний підхід - цей підхід описує копінг-стратегії та класифікує їх в різні категорії. Наприклад, Ш. Мітчелл та Р. Кінг (1992) розробили класифікацію копінг-стратегій, в якій виділили п'ять категорій: 1) пряме діяння, 2) планування, 3) позитивне переоцінювання, 4) відмова від відповідальності та 5) використання підтримки [33].

2. Підхід функціонального аналізу – цей підхід орієнтований на те, які цілі відповідають копінг-стратегіям. Наприклад, Р. Лазарус та С. Фолькман (1984) розробили модель функціонального аналізу копіngu, в якій зазначається, що люди використовують копінг-стратегії, щоб контролювати стресову ситуацію, знизити свою емоційну напругу та покращити своє самопочуття [5].

3. Стрес-адаптаційний підхід - цей підхід орієнтований на дослідження того, як копінг-стратегії допомагають людям пристосовуватися до стресових ситуацій та впливати на їх здоров'я. Наприклад, Ч. Карвер та М.Шеррі (1987) розробили модель стрес-адаптації, в якій зазначається, що ефективність копіngu залежить від того, наскільки добре підібрані стратегії для конкретної стресової ситуації та наскільки ефективною є реалізація цих стратегій [33].

4. Підхід когнітивно-емоційного регулювання – цей підхід орієнтований на вивчення процесів когнітивного та емоційного регулювання, які регулюють емоційні реакції на стрес. Наприклад, С. Фолкман та Р. Лазарус розробили модель когнітивно-емоційного регулювання стресу, в якій зазначається, що люди використовують когнітивні стратегії (переоцінювання та перепроцесінг) та емоційні стратегії (регуляція емоцій та підтримка) для того, щоб зменшити свої емоційні реакції на стрес [35].

5. Соціальний підхід - цей підхід орієнтований на вивчення того, як соціальне оточення та підтримка впливають на копінг-стратегії. Наприклад,

Дж. Сілверт (1990) розробила модель соціальної підтримки, в якій зазначається, що люди використовують соціальну підтримку для того, щоб зменшити стрес та покращити своє самопочуття [13].

Кожен з цих підходів має свої переваги та обмеження. Залежно від дослідницького питання, можна обрати той підхід до вивчення копінг-стратегій, який є найбільш доцільним. Незважаючи на це, відомо, що копінг-стратегії є важливим елементом пристосування до стресових ситуацій, і вивчення цього поняття є важливим завданням в психологічній науці.

Підходи, що відповідають цим концепціям, - це придушення-сенсibilізація, притуплення моніторингу або відвернення уваги. Що стосується взаємозв'язку між цими двома конструктами, то підхід Е. Берна [45] визначає одновимірну, біполярну структуру, в той час як Дж. Міллер, а також Е. Маллен [53] залишають це питання відкритим. Е. Кроне [47], однак, явно постулює незалежне функціонування вимірів пильності та когнітивного уникнення.

Розглянемо конструкт придушення-сенсibilізація, що різні форми диспозиційного копінгу до одного біполярного виміру. Коли стикаються зі стресовою ситуацією, особи, що знаходяться в одному полюсі виміру (репресори), схильні заперечувати або мінімізувати існування стресу, не намагаються вербалізувати почуття дистресу та уникають думок про можливі негативні наслідки цього зіткнення. Люди на протилежному полюсі (сенсibilізатори) реагують посиленням пошуку інформації, роздумами та нав'язливим занепокоєнням. Концепція придушення-сенсibilізації теоретично обґрунтована в дослідженнях перцептивного захисту підходу, який поєднував психодинамічні ідеї з функціоналістичним аналізом поведінки Е. Брунsvіка [14].

Аналізуючи дану концепцію можемо сказати, що у даному аспекту копінг-поведінка розглядається як варіативні реакція на стрес та залежить від індивідуальних особливостей.

Наступна концепція — моніторингу та притуплення — спирається на ті ж базові припущення, які лежать в основі попередньої моделі. Ці припущення спершу були описані в роботах Е. Бірна, а згодом розвинуті Міллером, який

досліджував стилі пошуку інформації під час стресу. Автор розглядав обидва конструкти як когнітивні інформаційні стилі і припустив, що люди, які стикаються зі стресовою ситуацією, реагують збудженням відповідно до кількості уваги, яку вони спрямовують на стресовий фактор. І навпаки, рівень збудження може бути знижений, якщо людині вдається зменшити вплив негативних сигналів, використовуючи когнітивні стратегії уникнення, такі як відволікання, заперечення або переосмислення. Однак ці стратегії подолання, які називаються притупленням, повинні бути адаптивними лише тоді, коли аверсивна подія є неконтрольованою [14].

Відвернення уваги характеризується свідомим або несвідомим перенесення фокусу увагу від стресової ситуації чи загрозливого стимулу на інший об'єкт, дію або думку, яка допомагає знизити емоційне напруження. Когнітивні та поведінкові теорії копіngu складають основу концепції відвернення уваги. Дослідники, зокрема Лазарус і Фолкман, класифікували цю стратегію як елемент емоційно-орієнтованого копіngu. У цьому типі копіngu основна мета полягає не в безпосередньому вирішенні проблеми, а в зменшенні суб'єктивного дискомфорту. Проблемно-орієнтовані методи, з іншого боку, спрямовані на зміну або усунення стресових ситуацій.

Означені копінг-процеси концептуально пов'язані з особистістю через гіпотезу про те, що класична перевага унікаючих копінг-стратегій відображає індивідуальні відмінності в сприйнятливості до емоційного збудження або невизначеності. Особи, які особливо сприйнятливі до станів емоційного збудження, викликаних стресом, зазвичай використовують когнітивне уникнення. Використання стратегій уникнення спрямоване на те, щоб захистити людину від підвищення рівня збудження (копінг-поведінка, мотивована збудженням). Особи, які особливо страждають від невизначеності, яку відчують у більшості стресових ситуацій, повинні звично використовувати унікаючий копінг. Таким чином, використання стратегій пильності відбувається за планом який спрямований на мінімізацію ймовірності непередбачуваного виникнення аверсивних подій (копінг-поведінка, мотивована невизначеністю).

Теорія Р. Лазаруса вважає, що копінг-стратегії вибираються на основі перцепції стресу. Згідно з цією теорією, люди оцінюють стресор та вибирають стратегію, яка найкраще відповідає їхнім потребам. Р. Лазарус визначив дві основні стратегії копіngu: проблемний та емоційний. Проблемний копінг включає дії, які зменшують саме стресор (наприклад, пошук розв'язання проблеми), тоді як емоційний копінг-дії, які зменшують негативні емоції, пов'язані зі стресом (наприклад, підтримка себе словами).

Теорія С. Фолкмана вказує на те, що копінг-стратегії можуть бути прямими або опосередкованими. Прямі стратегії включають дії, спрямовані на безпосереднє зменшення стресу (наприклад, розмова з друзями або заняття спортом), тоді як опосередковані стратегії включають дії, що не пов'язані безпосередньо зі стресом, але допомагають зняти негативний вплив стресу (наприклад, медитація або вивчення нової теми) [16].

Р. Лазарус та С. Фолкман у спільному дослідженні виділяють проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані копінг-стратегії.

Проблемно-фокусовані стратегії передбачають раціональний аналіз проблеми, побудова плану вирішення скрутної ситуації. Вони проявляються у самостійному аналізі того, що сталося, у зверненні по допомогу до інших, у пошуку додаткової інформації.

Емоційно-фокусовані стратегії стосуються насамперед емоційного реагування на ситуацію. Вони не супроводжуються конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему, прагне забути уві сні, відволіктися від негативних емоцій за допомогою смачної їжі, алкоголю, музики чи залучити інших до своїх переживань.

Так, автори запропонували такі види копінгів: конфронтаційний, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча/уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка.

Модель копінг-стратегій визначає звичні копінг-тенденції пильності та когнітивного уникнення як незалежні особистісні виміри. Це означає, що в

сукупності з безліччю стресових ситуацій, використання стратегій пильності та уникнення не виключають одна одну [15].

Таким чином, можна виділити чотири способи подолання стресу:

1. Особи з високими показниками пильності і низькими показниками когнітивного уникнення, називаються сенситивними. Ці люди в першу чергу зацікавлені в тому, щоб зменшити невизначеності, спрямовуючи свою увагу на інформацію, що має відношення до стресу.

2. Особи з протилежним типом поведінки називаються репресорами. Ці люди мінімізують досвід збудження, уникаючи неприємної інформації.

3. Особи, які не захищаються, мають низькі показники за обома шкалами. Передбачається, що ці люди гнучко пристосовуються до вимог стресових ситуацій. Замість того, щоб часто використовувати стратегії пильності або уникнення, вони вважають за краще діяти інструментально в більшості ситуацій.

4. Особи, які демонструють високі показники за обох вимірах, називаються високотривожними. Застосовуючи як пильні, так і уникаючі копінг-стратегії, ці люди намагаються зменшити як суб'єктивну невизначеність, так і емоційне збудження, викликане стресовими ситуаціями. Оскільки ці дві цілі несумісні в більшості, вважається, що високотривожні люди демонструють нестабільну, а отже, менш ефективну копінг-поведінку. Підходи до оцінки індивідуальних відмінностей у пильності та когнітивному уникненні описані в роботі Е. Крохе та ін. [15].

Існує кілька теорій копінг-стратегій, які намагаються пояснити, як люди реагують на стрес та як вони вибирають свої стратегії. Найбільш відомі з них - це теорія Річарда Лазаруса та теорія С. Фолкман [16].

Особливу категорію психологічних ресурсів представляють засоби подолання важких життєвих ситуацій – копінг-поведінка. Н. Водоп'янова зазначає, що в сучасній психології копінг-поведінки існують три найбільш відомі моделі, прийняті більшістю вчених. Так, перша модель базується на концепції психоаналізу. Копінг розглядається як адаптаційна відповідь особистості на

стресові вимоги соціального середовища з урахуванням існуючого досвіду та нових обставин [17].

Друга модель інтерпретації копінга заснована на теорії особистісних рис. В її контексті копінг – це сталий механізм подолання стресової ситуації визначальними індивідуально – особистісними характеристиками.

Третя модель – ситуаційна. В цьому підході копінг – поведінка обумовлюється ситуацією, аналіз якої зумовлює активізацію механізмів протидії стресу, відповідно її оцінці.

У класифікації копінг-стратегій існують різні критерії поділу. Стратегії подолання диференціюють на конструктивні, ефективні, які сприяють успішному подоланні важких або стресогенних ситуацій та перешкоджають розвиток стресових синдромів; та неконструктивні і неефективні [18-20;21].

У роботах Т. Крюкової [22] копінг- поведінка аналізується в теорії суб'єктного підходу. Поведінка подолання забезпечує використання суб'єктом внутрішніх та зовнішніх ресурсів для вирішення складної ситуації, або для її пом'якшення, запобігання стресу. Копінг – поведінка дозволяє суб'єкту, застосовуючи усвідомлені дії, адекватні індивідуальним особливостям та пережитій ситуації, впоратися зі стресом.

Таким чином, наведений огляд психологічних досліджень, присвячених захисним стратегіям поведінки, дозволив порівняти існуючі погляди на проблему адаптації та подолання індивідом стресових ситуацій, представити множинність класифікацій копінг-стратегій, а також розглянути міру їх ефективності чи неефективності. Подальший науковий інтерес для нас становить визначення особливостей копінг-стратегії молоді під час війни.

1.3. Теоретичний аналіз копінг-стратегій молоді та чинники їх ефективності

Формування копінг-стратегій особистості у кризових періодах вимагає від неї значних ресурсів і адаптаційних зусиль, щоб протистояти стресу та забезпечити власну стійкість. У цьому процесі ключову роль відіграють як

внутрішні ресурси особистості, так і зовнішня підтримка, які допомагають долати емоційні труднощі та пристосовуватися до нових реалій.

Внутрішній ресурс, який допомагає успішно подолати життєві труднощі, пов'язаний з вибором ефективного копінга, комунікативними навичками, гнучкістю мислення, емоційної поведінки, мобільністю. Це проявляється, наприклад, у швидкому засвоєнні нових правил, стандартів, оволодіння навичками, в емоційній гнучкості, вмінні встановлювати контакт з навколишнім соціумом. Однак не менш важливим фактором є емоційна підтримка значущих людей [20].

Очевидно, що важко перенести риси, які забезпечують стійкість фізичних систем (або навіть біологічних чи економічних систем), на системи, необхідні людині для подолання серйозних труднощів або стресу.

Важливим кроком є пошук стратегій або способів впоратися з проблемами і набути життєстійкості особистості, що перебуває у стані сильного стресу. Багато досліджень прагнуть краще зрозуміти, як людям у кризових станах вдається подолати свої проблеми і жити повноцінним життям. Систематичний огляд опублікованої літератури про стратегії життєстійкості особистості визначив шість важливих факторів, що сприяють їхній життєстійкості: соціальна підтримка, стратегії акультурації, освіта, релігія, уникнення, надія [17].

Формування копінг-стратегій молоді у період війни може бути значно складнішим і вимагати від людей більше зусиль та адаптації до нових умов. Основні особливості формування копінг-стратегій можуть включати:

- Потреба в адаптації: молоді люди можуть змушені пристосовуватись до нових умов та обставин, таких як дії армії або обмеження в рухах та зв'язку. Це може стати причиною зміни ритму життя та перспектив на майбутнє, що може відбитися на їх психічному стані.
- Потреба у ресурсах: люди можуть потребувати додаткових ресурсів для забезпечення своєї безпеки та комфорту. Це може включати фінансову підтримку, забезпечення харчуванням та житлом, а також доступ до інформації та медичної допомоги.

- Співробітництво та підтримка: особи можуть знайти підтримку та співробітництво в колег, викладачах, родині та інших спільнотах [27].

У психології існує декілька теорій формування копінг-стратегій молоді у стані стресу [28]. Ось кілька з них:

Теорія соціальної підтримки. Ця теорія стверджує, що люди шукають соціальну підтримку в часи стресу і труднощів. У період війни особистість може шукати підтримки від друзів, родини, психологів та інших професійних фахівців.

Теорія саморегуляції. Ця теорія стверджує, що люди можуть використовувати різні стратегії для зменшення рівня стресу і підтримки емоційної стійкості. У період війни люди можуть використовувати такі стратегії, як медитація, йога, фізичні вправи, позитивне мислення та інші.

Теорія пошуку значущості. Ця теорія стверджує, що люди шукають значущості і сенс у труднощах і стресових ситуаціях. Молодь у сучасних реаліях можуть шукати значущості у своїй роботі, волонтерських діях, допомозі іншим та інших сферах свого життя.

Теорія реалістичного сприйняття. Ця теорія стверджує, що люди повинні реалістично сприймати свої можливості і обмеження у трудних ситуаціях. В актуальних умовах люди можуть реалістично оцінювати свої можливості і здібності, щоб вибрати найбільш ефективні стратегії для подолання стресу і труднощів [28].

Враховуючи ці теорії, молодь може розвивати свої копінг-стратегії, щоб зменшити стрес і зберегти свою емоційну стійкість у період війни. Крім того, важливо зазначити, що на формування копінг-стратегій можуть впливати різні фактори, такі як рівень насильства, наявність підтримки від родини та друзів, доступність професійної психологічної допомоги, політична та економічна ситуація в країні.

Оскільки війна може мати довготривалий вплив на психологічний стан людей, особливо на молодь, важливо підтримувати та сприяти їх психологічному добробуту. Копінг-стратегії можуть включати фізичні вправи, медитацію, розвиток соціальних зв'язків, активну допомогу у гуманітарній діяльності,

відпочинок та інші. Кожна особистість може знайти свої власні ефективні стратегії, залежно від їхнього характеру, здібностей та ресурсів.

У період війни, люди зазвичай знаходяться в умовах екстремального стресу, що створює значні труднощі у забезпеченні психологічного благополуччя та здоров'я. Для того, щоб успішно пережити цей період, люди повинні розвивати та застосовувати певні копінг-стратегії, які допоможуть їм зменшити рівень стресу та підвищити рівень психологічної стійкості. [42]

Ефективність адаптації особистості до стресової ситуації визначається рівнем розвитку її копінг-поведінки, що регулюється використанням поведінкових стратегій. Їх чинниками можуть виступати особливості благополуччя та якості життя людини [3]. Так, Л. Петренко [25] чинниками, що впливають на ефективність копінг-стратегій називає індивідуальні та середові засоби, цінності, можливості, що є у людини в потенційному стані та які вона може актуалізувати, усвідомлено використовувати для подолання складних ситуацій.

Так, аналізуючи наукові підходи таких науковців як С. Бондаренко, А. Москаленко, Л. Петренко [25; 3; 17] можемо визначити наступні чинники, що впливають на вибір та ефективність копінг-стратегій особистості:

- особистісні чинники: риси та установки, які корисні для регуляції поведінки у різних важких життєвих ситуаціях (самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності, «самоефективність» та ін.);
- психологічні чинники: когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші можливості людини вирішити проблему чи врегулювати свої емоції;
- професійні чинники: необхідний рівень знань, умінь, навичок, досвіду для вирішення проблемної ситуації;
- соціальні чинники: рівень соціальної та моральної підтримки, життєві цінності, контроль довіри (віра в себе, впевненість), міжособистісні стосунки тощо;
- фізичні чинники: стан фізичного та психічного здоров'я людини, функціональних резервів її організму;

- матеріальні чинники: рівень фінансового, житлового та інших забезпечень.

Сукупність особистісних, психологічних, професійних, фізичних чинників складають єдиний особистий ресурс людини. Адекватне їх використання стимулює особистість до вибору відповідних стратегій подолання кризової ситуації та призводить до зниження її стресового впливу. Людина може витрачати, зберігати та відновлювати власні ресурси після адаптації до умов конкретної ситуації.

Таким чином, формування копінг-стратегій особистості в умовах стресу, яким також є актуальний стан в країні, зумовлений війною, залежить від комбінації внутрішніх ресурсів і зовнішньої підтримки. Особливо важливими є такі якості, як самоконтроль, здатність до гнучкого мислення, емоційна стійкість та вміння адаптуватися до змін. Соціальна підтримка з боку найближчого соціального оточення допомагає людині переживати кризові періоди та знижувати рівень стресу.

Ефективність копіngu залежить від усвідомлення своїх можливостей і обмежень, а також від об'єктивної оцінки ситуації. Водночас зовнішні умови, такі як соціальна, економічна та культурна ситуація, істотно впливають на можливість адаптації.

Висновки до розділу 1

Вважаємо, що емоційний інтелект - це область когнітивних здібностей та соціальних навичок, які сприяють міжособистісній поведінці. Це вміння людини розпізнавати як свої власні емоції, так і інших людей, розрізняти різні почуття та відповідним чином маркувати їх, а також використовувати цю емоційну інформацію для управління мисленням та поведінкою. На сьогодні у науковій літературі виділяють різні аспекти та складові емоційного інтелекту. Заразом у подальшому емпіричному дослідженні беремо до уваги передусім такі

компоненти: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, емпатія, самомотивація, розпізнавання чужих емоцій.

Теоретичний аналіз підходів до вивчення копінг-стратегій свідчить про те, що це важлива психологічна стратегія, що допомагає людям впоратися зі стресом, негативними емоціями та складними життєвими ситуаціями. Копінг-стратегії можуть бути ефективними в управлінні емоціями, зниженні рівня тривоги та депресії, забезпеченні позитивного настрою та підтримці психічного здоров'я.

Копінг-стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими (спрямованими на вирішення проблеми) або емоційно-орієнтованими (спрямованими на зниження емоційного дискомфорту). Існує багато різних їх типів, таких як конфронтація, дистанціювання, прийняття, переоцінка тощо.

У власному науковому дослідженні ґрунтуємося на дослідженнях Р. Лазаруса та С. Фолкман, що зосереджені на проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих копінгах. стратегіях, які люди використовують для подолання стресових ситуацій.

Подальше дослідження передбачає емпіричне вивчення особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг стратегіями

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДІ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

2.1. Організація, методики та описовий аналіз отриманих даних

Метою дослідження є визначення особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями.

Завданнями емпіричного етапу дослідження є:

1. Виявлення рівня, структурних особливостей емоційного інтелекту респондентів за допомогою методики «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла.
2. Визначення домінуючих копінг-стратегій серед респондентів за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса та С. Фолкман, адаптований Т.Л. Крюкової, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої.
3. Провести описовий аналіз емпіричних даних з метою виявлення особливостей емоційного інтелекту серед осіб з різними копінг-стратегіями.
4. Узагальнити, систематизувати та порівняти отримані результати.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, що сприятиме ефективному використанню ефективних копінг-стратегій.

Емпіричне дослідження складається з наступних чотирьох етапів:

1. На першому етапі виконання - вибір психодіагностичних методик, оформлення їх в гугл-таблицю, розповсюдження форми, збір даних. Відбір учасників здійснювався на добровільній основі шляхом розповсюдження гугл-форми у соціальних мережах.
2. На другому етапі - обробка отриманих емпіричних даних, створення діаграм, графіків та таблиць згідно з отриманими даними в результаті дослідження;
3. На третьому етапі - інтерпретація отриманих результатів та висновки;

4. На четвертому етапі – розробка психологічних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту, що сприятиме ефективному використанню ефективних копінг-стратегій.

Розглянемо детальніше обрані нами методики.

Перша методика – «Тест на емоційний інтелект» Н. Холла – призначена для діагностики здатності розуміти зовнішні прояви емоцій, що виникли, а також керувати емоційною сферою на основі прийнятих рішень. Методика містить такі шкали:

1. Емоційна обізнаність – це розуміння та усвідомлення своїх емоцій через поповнення власного словника емоцій.

2. Управління своїми емоціями - це емоційна гнучкість та довільне керування своїми емоціями

3. Самомотивація - управління своєю поведінкою через управління емоціями.

4. Емпатія - це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку.

5. Розпізнавання емоцій інших людей - вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Тест складається з 30 тверджень, і респондент повинен висловити ступінь своєї згоди чи незгоди щодо цих висловлювань, використовуючи 6-бальну шкалу: «цілком не згоден» (0), «в основному не згоден» (2), «частково не згоден» (3), «частково згоден (4)», «в основному згоден (5)», «повністю згоден» (6). Кількість балів за питаннями була адаптована для підрахунків у гугл-формі. Кількість балів по кожній шкалі вираховується за допомогою ключа.

Друга методика - копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман - призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Респондентам пропонувалися 50 тверджень щодо поведінки у складних життєвих ситуаціях, де

він повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього. Підрахунок здійснюється за допомогою ключа, сумуючи по кожній субшкалі, де ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто - 3 бали. Методика дозволяє визначити наступні копінги:

1. Конфронтаційний копінг - вирішення проблеми за допомогою конкретних дій, які не завжди є цілеспрямованими. Часто вважається, що дана стратегія є неадаптивною. Однак, коли вона використовується належним чином, вона розвиває здатність людини протистояти труднощам, демонструвати енергію та підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, а також відстоювати власні інтереси.

2. Дистанціювання — це процес подолання негативних переживань, пов'язаних із проблемою, шляхом суб'єктивного зменшення її значущості та емоційної залученості до неї. Типова інтелектуальна техніка, включаючи раціоналізацію, перемикання уваги, усунення, гумор, знецінення тощо;

3. Самоконтроль — це спосіб подолати негативні переживання, пов'язані з проблемою, за допомогою цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, зменшення їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегій поведінки, високий контроль над своєю поведінкою та прагнення до самовладання;

4. Пошук соціальної підтримки — це спосіб вирішення проблеми за допомогою залучення соціальних ресурсів, а також отримання інформації, емоційної та практичної підтримки. Характерним є зосередження на взаємодії з іншими людьми, очікуючи підтримки, уваги, поради, співчуття та конкретної дієвої допомоги.

5. Прийняття відповідальності означає визнання суб'єктом своєї відповідальності за те, що проблема виникла, а також за те, що він відповідає за її вирішення. У багатьох випадках це включає виразну частину самокритики та самозвинувачення. Виразність поведінкової стратегії може призвести до невиправданої самокритики та самобичування, почуття провини та постійного незадоволення собою;

6. Подолання особистістю негативних переживань, пов'язаних із труднощами, за допомогою реагування на кшталт ухилення, такого як заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання тощо. У стресових ситуаціях можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки при виразній перевазі стратегії уникнення;

7. Планування вирішення проблеми - це подолання проблеми шляхом аналізу ситуації та потенційних варіантів поведінки; розробка стратегії вирішення проблеми; планування власних дій з урахуванням об'єктивних обставин, досвіду та ресурсів;

8. Позитивна переоцінка — це спосіб подолати негативні почуття, пов'язані з проблемою, переосмисливши їх як можливість для саморозвитку. характерна орієнтація на надособистісне, філософське осмислення проблемних ситуацій, включаючи їх у ширший контекст саморозвитку особистості.

Як вже зазначалося, питання були сформовані у гугл-форму, посилення якої було розповсюджено рандомно серед студентської молоді. На основі отриманих відповідей можемо відзначити, що у дослідженні взяли участь 70 здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю, які перебувають на території України, серед яких 39 осіб чоловічої статі і 31 – жіночої. Віковий діапазон респондентів від 20 до 22 років. Усі учасники були проінформовані, що метою дослідження є визначення психологічних особливостей сучасної молоді та дали добровільну згоду на участь у ньому (через гугл-форму). Збір емпіричних даних тривав протягом вересня місяця 2024 року.

Процентні співвідношення досліджуваних за статтю представлені на рисунку 2.1.

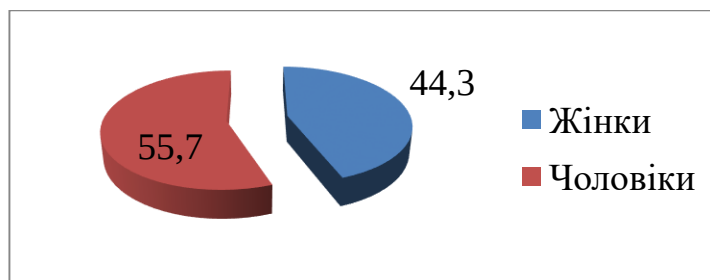


Рис.2.1. Відсотковий розподіл респондентів за статтю

Першочергово проаналізуємо результати отримані за методикою Н. Хола. Зведені дані – Додаток А, результати тестування – Таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати тестування респондентів у відсотковому співвідношенні по всіх шкалам

Рівень	Емоцій на обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання чужих емоцій	Загальний рівень емоційного інтелекту
Високий	18,6	7,1	14,2	7,1	17,2	12,9
Середній	34,3	48,6	52,9	34,3	35,7	52,9
Низький	47,1	44,3	32,9	58,6	47,1	34,3

Результати, представлені у таблиці, показують, що більшість респондентів мають середні (34,4%) та низькі (47,1%) показники за шкалі емоційної обізнаності, що свідчить про труднощі з усвідомленням та розумінням емоцій, що може ускладнювати подальше управління ними.

За шкалою управління емоціями маємо наступні результати: високий – 7,1 %, середній – 48,6 % та 44,3 % - низький. Переважність середнього та низького рівні свідчить про наявність самоконтролю та низьку стійкість до стресу.

За шкалою само мотивації маємо наступні показники – низький – 14,2%, середній – 52,9% і високий – 32,9%. Такий показник засвідчує те, що у респондентів можуть виникати труднощі у самостійній організації діяльності та досягненні цілей без зовнішнього стимулювання.

За шкалою емпатія, згідно з даними таблиці, бачимо, що на високому рівні показник сформовано у 7,1%, на середньому – 34,3% і на високому – 58,6%. Переважність низьких та середніх значень свідчить про те, що у респондентів

можуть виникати проблеми в міжособистісних стосунках, особливо у професійних і соціальних контекстах.

I розпізнавання чужих емоцій на високому рівні сформовано у 17,2 % респондентів, на середньому – 35,7 % і на низькому – 47,1 %. Такі показники у більшості свідчать про складнощі у розумінні емоційних станів інших, що впливає на якість комунікації.

За результатами, що представлені у таблиці 2.1, видно, що 34,3% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту. Можемо відмітити, що таким людям не властиво керувати своїми емоціями та установками, відчувати емоції та настрої інших, розуміти їх погляди, виявляти до них турботу, а також впливати на емоційний стан оточуючих. Такі дані свідчать про те, що респонденти потребують цілеспрямованої роботи щодо розвитку ЕІ.

52,9% респондентів мають середній рівень сформованості емоційного інтелекту, можемо їх охарактеризувати як осіб, які здатні розпізнавати та керувати своїми емоціями, настроєм, спонуканнями, потребами, сильними та слабкими сторонами та особистісними якостями, але це відбувається у більшості випадків ситуативно або ж у групі з добре знайомими людьми. Такі характеристики вказують на наявність базових навичок управління емоціями та розуміння емоцій інших, але з потенціалом для подальшого розвитку

I, 12,9 % мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту. Такі особи характеризуються високою здатністю до розуміння та управління власними емоціями, а також емпатією до інших. Вони легко налагоджують комунікативні зв'язки, адаптуються до соціального середовища та можуть позитивно впливати на емоційний клімат у групах. Їм вдається досягати високих результатів як у професійній, так і в особистій сфері завдяки їхній цілеспрямованій та ефективній поведінці.

Порівнюючи отримані дані за допомогою критерію Мана-Уїтні за параметром статъ, можемо засвідчити, що маємо статистично значимі відмінності серед таких параметрів як обізнаність, емпатія, управління чужими

емоціями та загальний показник емоційного інтелекту. Дані представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Порівняння сформованості параметрів емоційного інтелекту серед чоловіків та жінок

Стать		Кількість	Середньорангові показники	Сума рангів
Обізнаність	Чоловік	39	40,05	1562,00
	Жінка	31	29,77	923,00
	Total	70		
Емпатія	Чоловік	39	29,39	911,00
	Жінка	31	40,36	1574,00
	Total	70		
Управління чужими емоціями	Чоловік	39	40,29	1571,50
	Жінка	31	29,47	913,50
	Total	70		
EI	Чоловік	39	42,12	1642,50
	Жінка	31	27,18	842,50
	Total	70		

Так, з даних таблиці бачимо, що краще серед чоловіків середньорангові значення за такими параметрами як обізнаність, управління чужими емоціями та загальний рівень розвитку емоційного інтелекту вищі ніж серед жінок. Це може бути результатом впливу соціальних чинників та особливостей виховання хлопців. Разом з тим серед жінок домінує вищий рівень емпатії, що свідчить про їхню більшу схильність до співчуття та розуміння емоцій інших.

Далі перейдемо до результатів, отриманих за методикою копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман. За даними проведеного діагностування ми визначали середні значення за кожним показником серед респондентів усієї вибірки. Узагальнені дані – Додаток Б, графічно дані – рисунок 2.4.

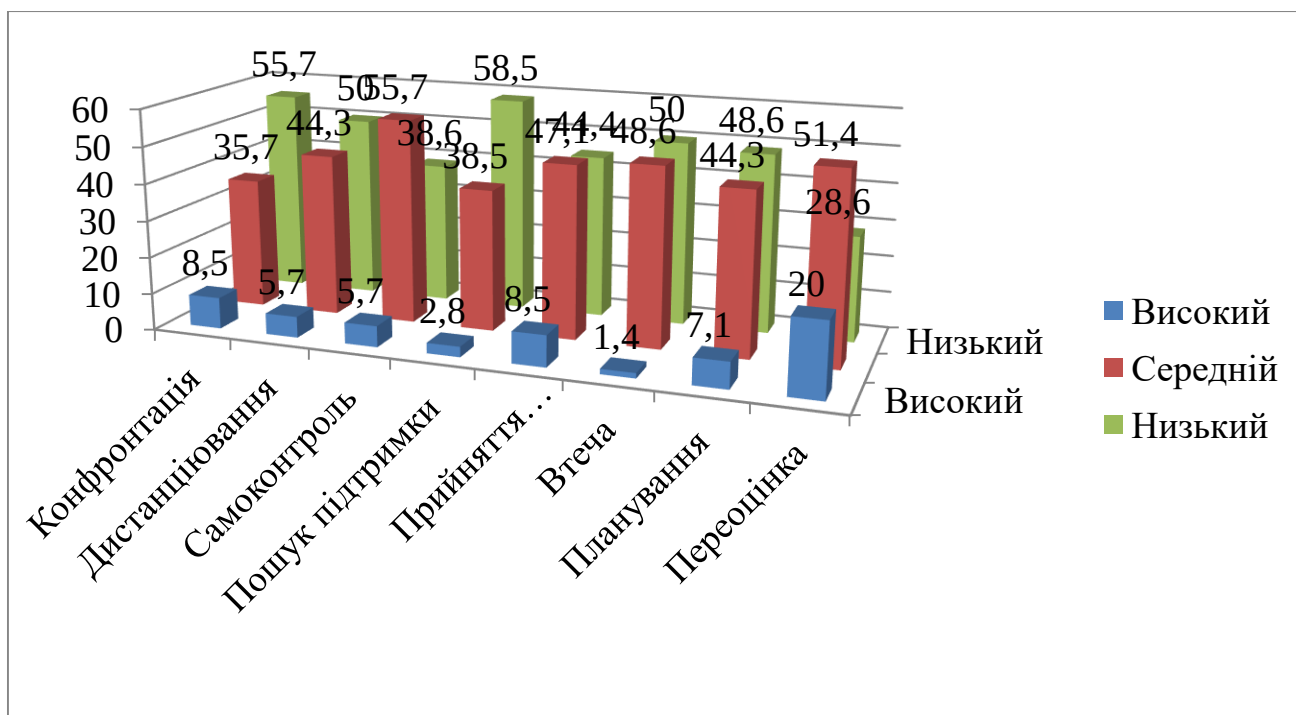


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення прояву копінг-стратегій у групі респондентів

Таким чином, на основі отриманих даних, можемо засвідчити, що стратегія конфронтації є домінуючою для 8,5% респондентів. Дана стратегія передбачає вирішення проблем за допомогою поведінки, яка не завжди є цілеспрямованою; здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації або ж на відреагування на негативні емоції, пов'язані з труднощами. Для осіб з яскраво вираженою даною стратегією поведінки характерними є ворожість, проблеми з плануванням процесів, прогнозування їх результатів, невиправдана завзятість, імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності). Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Наступна стратегія – дистанціювання – яскраво виражена у 5,7 % респондентів. Така стратегія передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Для респондентів у кризових ситуаціях характерним є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації,

переключення уваги, знецінення проблеми тощо. З одного боку це дає можливість знизити суб'єктивну значущість проблеми і, відповідно, попередити стійкі негативні емоційні переживання, проте з іншої – існує ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль домінує у 5,7 % респондентів. Дана стратегія передбачає подолання проблем за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. При переважанні даної стратегії у поведінці людини, у неї може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання, що може свідчити про надмірну вимогливість до себе, страху саморозкриття, що призводить до надконтролю поведінки.

Пошук підтримки у соціального оточення домінує лише у двох респондентів (2,8%). Дана стратегія характеризується спробами вирішення нестандартних, конфліктних ситуацій шляхом залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів. Наприклад, пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів та знайомих, які володіють, на думку особистості, необхідними знаннями. Таку стратегію можна розглядати з двох аспектів: позитивний – можливість використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації, що знизить негативний вплив ситуації на психіку людини, разом з тим можливе формування надмірної залежної позиції або ж необмежних очікувань від інших.

Стратегія прийняття відповідальності характерна для 8,5 % осіб у даній вибірці. Вона характеризується визнанням особистістю власної відповідальності у виникненні проблеми та її вирішення, частково з наявністю компонента самокритики або самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає вміння особистості розуміти залежність між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати поведінку та шукати причини виникнутих труднощів. Але яскрава виразність даної стратегії у поведінці може призводити

до невинуваченої самокритики, переживання почуття провини та незадоволеності собою.

Стратегія втечі-уникнення, що у даній вибірці представлена тільки у 1 людини (1,4%) передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань за рахунок їх уникнення, знецінення: заперечення проблеми, фантазування, відволікання тощо. Разом з тим може прослідковуватися і повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності та дій щодо вирішення виниклих труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю тощо, з метою зниження болісного емоційного напруження.

Планування вирішення проблеми притаманне для 7,1 % респондентів. Так, дана стратегія передбачає пошук шляхів для вирішення проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Позитивна переоцінка проблем характерна для більшості респондентів (20%). Стратегія позитивної переоцінки полягає в тому, щоб подолати негативні почуття, пов'язані з проблемою, переосмисливши їх позитивно та розглядати їх як стимул для саморозвитку. Характерна орієнтація на надособистісне, філософське осмислення проблемних ситуацій, включаючи їх у ширший контекст саморозвитку особистості.

Також, вважаємо за доцільне порівняти домінуючі копінг стратегії серед осіб різної статі. Статистично значимі відмінності представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Порівняння домінуючих копінг-стратегій серед чоловіків та жінок

Копінг-стратегія	Стать	Кількість	Середньо- рангові показники	Сума рангів
Пошук підтримки	Чоловіча	39	31,24	1218,50
	Жіноча	31	40,85	1266,50
	Total	70		
Планування	Чоловіча	39	40,33	1573,00
	Жіноча	31	29,42	912,00
	Total	70		
Переоцінка	Чоловіча	39	40,03	1561,00
	Жіноча	31	29,81	924,00
	Total	70		

З таблиці бачимо, що жінки частіше, ніж чоловіки обирають стратегію пошуку соціальної підтримки, а чоловіки обирають більш ефективні стратегії – такі як планування та переоцінка.

Таким чином можемо засвідчити, що по групі респондентів домінують середні і низькі показники сформованості компонентів емоційного інтелекту. Також у вибірці представлені різні копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях.

Розглянемо особливості сформованості емоційного інтелекту серед осіб з різними копінг-стратегіями.

2.2. Кореляційний аналіз особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями

Для визначення взаємозв'язку між копінг стратегіями та особливостями емоційного інтелекту було використано метод кореляційного аналізу за критерієм Спірмана. Так, загальна таблиця з даними представлена у Додатку Б,

у таблиці 2.3. визначені статистично значимі показники, де * — значущі кореляції на рівні $p < 0,05$, ** — значущі кореляції на рівні $p < 0,01$.

Таблиця 2.3.

Порівняння домінуючих копінг-стратегій серед чоловіків та жінок

	Обізн аніст ь	Керув ання своїм и емоці ями	Само моти вація	Емп атія	Упр авлі ння Чуж ими	Інтегра льний показни к емоційн ого інтелек ту
Конфронтація	-,288*	-,409**	-,371**	-,316**	-,395**	-,349**
Дистанцію- вання	-,452**	-,253*	-,518**	-,463**	-,581**	-,517**
Самоконтроль	,501**	,246*	,451**	,305*	,418**	,413**
Пошук підтримки	-,250*	-,255*	-,442**			
Прийняття відповідально сті	,446**		,533**	,599**	,574**	,644**
Втеча	-,467**	-,270*	-,450**	-,413**	-,562**	-,537**
Планування	,563**		,636**	,647**	,550**	,650**
Переоцінка			,295*	,287*	,403**	,326**

Так, дані таблиці засвідчують, що існує стійкий прямий та зворотній взаємозв'язок між копінг-стратегіями та емоційним інтелектом.

Першочергово проаналізуємо взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та рівнем сформованості компонентів емоційного інтелекту.

Копінг-стратегія самоконтроль позитивно корелює з усіма компонентами емоційного інтелекту: обізнаність (0,501), керування своїми емоціями (0,246), само мотивація (0,451), емпатія (0,305), управління чужими емоціями (0,418) та загальний показник сформованості емоційного інтелекту (0,413). Отримані дані підтверджують те, що самоконтроль є ключовим елементом емоційного інтелекту.

За копінгом «прийняття відповідальності» маємо взаємозв'язок з такими компонентами ЕІ як: обізнаність (0,446), само мотивація (0,533), емпатія (0,599), управління чужими емоціями (0,574) та загальний показник сформованості емоційного інтелекту (0,644). Це засвідчує те, що усвідомлення та прийняття відповідальності є важливими умовами подолання труднощів.

Значення за копінг-стратегією планування має такі взаємозв'язки з емоційним інтелектом як обізнаність (0,563), само мотивація (0,636), емпатія (0,647), управління чужими емоціями (0,550) та загальний показник сформованості емоційного інтелекту (0,650). Це свідчить про високу ефективність стратегії при досягненні цілей.

І за копінгом переоцінка маємо такі кореляції: само мотивація (0,295), емпатія (0,287), управління чужими емоціями (0,403) та загальний показник сформованості емоційного інтелекту (0,326).

Наступні взаємозв'язки мають зворотній характер. Так, особи, для яких домінуючою стратегією є конфронтація мають низькі показники сформованості компонентів емоційного інтелекту, зокрема найсильніша негативна кореляція з керуванням своїми емоціями ($-0,409$) і управлінням чужими емоціями ($-0,395$).

Стратегія дистанціювання також має значну негативну кореляцію з усіма компонентами емоційного інтелекту, проте найбільші статистичні показники за такими параметрами, як інтегральним показником емоційного інтелекту ($-0,517$) та управлінням чужими емоціями ($-0,581$).

Така копінг-стратегія як пошук підтримки визначає негативні взаємозв'язки з емоційною обізнаністю ($-0,250$) і самомотивацією ($-0,442$), що свідчить про обмежену ефективність цієї стратегії в умовах стресу.

І втеча має значні негативні кореляції, особливо з управлінням чужими емоціями ($-0,562$) і інтегральним показником емоційного інтелекту ($-0,537$).

Таким чином бачимо, що існує прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та провідною копінг-стратегією особистості. Так, адаптивні копінг-стратегії, до яких варто віднести планування, самоконтроль, прийняття відповідальності, обираються особами з вищим рівнем сформованості компонентів емоційного інтелекту і, відповідно малоефективні, такі як конфронтація, дистанціювання, втеча, безпосередньо пов'язані з низькими показниками емоційного інтелекту.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти як умови вибору ефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях, тому й запропонуємо відповідні психологічні рекомендації.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

У сучасному світі, у процесі інтенсивно мінливих соціальних умов, на перший місце мають виходити характеристики особистості, які дають можливість швидко адаптуватися до вимог зовнішнього середовища, стійко долати труднощі за допомогою комунікативних навичок та емпатії. Розвинений емоційний інтелект у наш час має ключове значення для досягнень успіху у різних сферах життя.

Якщо молода людина не має достатніх знань, відчуває труднощі при виконанні завдань та взаємодії з викладачами, то все це негативно позначається на його самооцінці та подальшій мотивації до навчальної діяльності та свідчить про низький рівень емоційного інтелекту та відповідно психологічного благополуччя.

У роботах Л. Міщехи [18] наголошується, що для формування високого емоційного інтелекту студента вкрай важлива фігура викладача, взаємодія з яким

впливає на весь процес подальшої адаптації у ЗВО. Водночас щодо аналізованої у цій роботі проблематики найближчою представляється позиція Д. Люсіна, згідно якої емоційний інтелект може бути визначений як якість, що дозволяє «розібратися» у своїх емоціях, зрозуміти емоції інших людей і впливати на них, при цьому отримуючи користь для себе. Таким чином, очевидно видається і емоційна компетентність студентів, що є одночасно однією з передумов успішного засвоєння наукових дисциплін та здобуття професії.

Викладачеві необхідно уважно ставитися до особистісних особливостей учнів. У разі, коли він ігнорує індивідуальні особливості студентів, це може негативно вплинути на їх емоційний стан, підвищити ситуаційну тривожність та викликати негативне ставлення до предмета. Крім того, тривале отримання негативного результату може вплинути на міжособистісні стосунки і негативно позначитися на психологічному здоров'ї.

Інший відомий психолог Р. Хейвігхерст виділив ключові напрями розвитку в юнацькому віці:

1. Засвоєння жіночої чи чоловічої ролі.
2. Встановлення нових та більш зрілих зв'язків з ровесниками обох статей.
3. Ухвалення своєї зовнішності.
4. Підготовка до професії.
5. Досягнення емоційної незалежності від батьків.
6. Підготовка до діяльності на користь суспільства, засвоєння суспільної та політичної відповідальності.
7. Підготовка до шлюбу та сімейного життя.
8. Побудова системи цінностей та етичної свідомості як орієнтирів у поведінці [16].

Особливості фізіологічних та гормональних процесів на цьому етапі зумовлюють специфічну форму емоційних реакцій, що може виражатися в збудливості та раптовій зміні настрою. Цей період характеризується конфліктністю і, з одного боку, очікуванням від навколишніх оцінки своїх вчинків, з іншого — вимогою поваги та відстоюванням самостійності, що

викладачам необхідно враховувати для вибудовування продуктивної роботи зі студентами.

Слід зазначити, що для розвитку емоційного інтелекту та емпатії в процесі навчальної діяльності викладач повинен розуміти, що його образ, манера спілкування в «очах» студентів є важливим фактором, що впливає на ставлення до навчальної діяльності.

У ЗВО студентам доводиться у найкоротші терміни адаптуватися до нових умов навчальної діяльності. Це включає в себе не тільки пристосування до традицій та нової форми навчання, а й взаємодія з новим колективом, вироблення нових професійних знань та умінь, необхідність самотійно себе виявляти. Вивчення особливостей емоційного інтелекту у студентів зумовлює подальшу успішну роботу викладачів з підвищення інтересу до навчання, активної взаємодії учнів у групі, зниження тривожності та розвитку емпатії, що є важливим та актуальним завданням.

Професійна діяльність педагога та психолога зумовлена високим рівнем відповідальності та напруженості, здатністю до емоційно-вольового регулювання, наявністю динамічних міжособистісних взаємодій. У зв'язку з цим, розглядаючи структуру емоційного інтелекту, можна назвати такі компоненти: емпатійність, емоційну стриманість та стійкість, врівноваженість, комунікативну толерантність.

В даний час існують різні підходи до організації зовнішнього цілеспрямованого впливу, як на окремі компоненти емоційного інтелекту, так та на його загальний рівень. У дослідженнях О. Власової [5, с.183] наводиться така класифікація даних підходів: тренінгова діяльність, групова та індивідуальна психотерапія; консультування; коучинг; самотійний розвиток емоційного інтелекту (статті, книги, додатки, подані в інформаційному просторі).

У цьому ж аспекті, С. Дерев'янка [11] наголошує на важливості теоретичного обґрунтування програм з розвитку емоційного інтелекту, виділяючи найдоцільніші напрями: поведінкове, когнітивне, гуманістичне.

Авторка також виділяє найбільше ефективні методи розвитку емоційного інтелекту: «арт-терапія, поведінкова та когнітивна терапія, гра, дискусія».

На наш погляд, інтерактивні методи мають використовуватись у рамках таких напрямів практичної психології, як:

1) Поведінкова та раціонально – емотивна терапія. Мета: навички регуляції емоційних станів (трансформація, відреагування), навички впевненої поведінки, ефективні копінг-стратегії.

2) Гештальт-терапія з метою розвитку навичок усвідомлення своїх почуттів.

3) Арт-терапевтичні методи, які найчастіше виступають як допоміжні, пронизуючи весь процес психокорекції. Роль цих методів дуже велика, оскільки вони справді пробуджують у людині величезні ресурси, емоційність та відроджують відкритість світу та емоціям.

Ми пропонуємо впроваджувати в освітній процес такі заходи відповідно до напрямів розвитку емоційного інтелекту:

1.Самопізнання самого себе: самоусвідомлення себе як особистості, пізнання власного внутрішнього світу, своїх емоцій та почуттів, прийняття себе.

Методи:

а) Діагностичний практикум.

б) Робота у тренінговій групі.

в) Арт-терапія та колірна діагностика (Методика «Колірний тест», Малювальниковий тест Сільвер»).

г) Колективна творча діяльність - "Альбом емоцій".

д) Інтерактивна лекція "Як я розумію емоцію?"

ж) Гра-вікторина «Визнач емоцію».

2.Навчання методам та технікам регулювання власними емоціями та координації емоційним станом, а також використання власного емоційно чуттєвого досвіду для досягнення поставленої мети.

Методи:

а) Кейс-стаді з вирішення проблемних ситуацій за трьома категоріям:

- ситуації в системі педагогічних взаємин між педагогом та студентами.
- ситуації в системі взаємостосунків з батьками.
- ситуації у системі взаємостосунків студентів з керівництвом.

б) Тренінги в рамках поведінкової психотерапії та раціонально емотивної терапії:

- «Стратегія впевненої поведінки: навички, патерни та копінг».
- «Вироблення вмінь асертивної поведінки».

в) Рольова гра "Пристрій на роботу", "Співбесіда".

3. Розвиток можливості ідентифікувати емоції навколишніх людей, сприймати емоційно чуттєвий світ партнера по спілкування, розвиток емпатії.

Методи:

а) Тренінги в рамках гештальт-терапії: «Я відчуваю, я усвідомлюю, я дію».

б) Тренінг комунікативної компетентності "Я тебе розумію".

в) Інтерактивна лекція «Закони спілкування та взаєморозуміння.

Механізми міжособистісного розуміння».

г) Творчий проект та презентація «Моя найскладніша емоція».

4. Засвоєння навичок регулювання емоційно-чуттєвого стану партнера зі спілкування, цілеспрямованого впливу на попередження негативних емотивних станів у міжособистісній взаємодії

Методи:

а) Соціально-психологічний тренінг «Вплив та способи протистояння».

б) Фільмотерапія (ВВС, «Емоції») та групова дискусія.

в) Арт-терапевтичний тренінг «Відреагування емоцій через колір, форму, рух».

г) Майстер-клас «Як упоратися з негативними емоціями?»

д) Відео-лекція "Профілактика емоційного вигорання".

5. Удосконалення структурних компонентів емоційного інтелекту та ефективне застосування навичок у професійній практичній діяльності. Методом є написання звітної творчої роботи щодо структури:

- Як я розумію ЕІ?
- Які особисті особливості ЕІ (з первинної діагностики)
- Що нового дізнався та засвоїв про розвиток ЕІ?
- Чому навчився у контексті управління емоціями?
- Напрями вдосконалення мого ЕІ.

Таким чином, означені психологічні рекомендації, на нашу думку сприятимуть розвитку емоційного інтелекту як чинника вибору ефективної копінг-стратегії у стресових ситуаціях, що сприятимуть успішності їх самореалізації в подальшій життєдіяльності.

Висновки до 2 розділу

Відповідно до завдань емпіричного дослідження, а саме визначення особливостей емоційного інтелекту молоді з різними копінг-стратегіями, можемо зробити наступні висновки.

На основі отриманих даних нами було визначено, що більшість здобувачів вищої освіти гуманітарного профілю мають середній та низький рівні розвитку емоційного інтелекту. Такі значення були визначені і по всіх його складовим: емоційній обізнаності, вмінні керувати своїми та чужими емоціями, емпатії та само мотивації. Порівняльний аналіз даних засвідчив те, що жінки демонструють вищий рівень емпатії, тоді як чоловіки мають вищі показники за складовими ЕІ та його загальним показником.

Аналізуючи отримані показники щодо копінг-стратегій поведінки, що використовуються респондентами у стресових ситуаціях, можемо засвідчити, що в цілому по вибірці представлені всі копінги, що свідчить про їхнє застосування відповідно до ситуації. Дані виявили те, що респонденти частіше використовують стратегії позитивної переоцінки та планування, тоді як порівняльний аналіз даних демонструє те, що жінки більше схильні до пошуку соціальної підтримки, а чоловіки частіше обирають раціональні підходи.

Рівень розвитку емоційного інтелекту має значний корелює з вибором особистістю відповідної провідної копінг-стратегії, що підтверджується проведенням кореляційним аналізом: прямий взаємозв'язок між високим рівнем сформованості складових ЕІ та адаптивними копіंगाма і зворотній – між високим рівнем розвитку ЕІ та малоефективними стратегіями поведінки.

Означені дані зумовили розробку відповідних психологічних рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, особливостей складових, рівня емоційного інтелекту як чинника вибору ефективної копінг-стратегії у стресових ситуаціях, що сприятимуть успішності їх самореалізації в подальшій життєдіяльності.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного теоретичного аналізу наукових досліджень щодо сутності емоційного інтелекту та особливостей копінг-стратегій особистості молодшої людини та емпіричного дослідження можемо зробити наступні висновки.

Емоційний інтелект є складовою особистісного розвитку, що забезпечує гармонійне поєднання емоційних і когнітивних здібностей. ЕІ визначимо як здатність людини розуміти, регулювати та використовувати емоції для ефективного спілкування, адаптації та досягнення життєвих цілей. Основними складовими ЕІ є емпатія, емоційна обізнаність, вміння керувати своїми та емоціями та емоціями інших, а також самомотивація. Високий рівень емоційного інтелекту здатен покращувати міжособистісні стосунки, сприяти успішній соціалізації, підвищувати психологічний добробут та академічну успішність. Він також відіграє значну роль у професійній діяльності, допомагаючи уникати конфліктів, знижувати рівень стресу та розвивати лідерські якості. Розвиток ЕІ, його складових є необхідною умовою для ефективної адаптації в сучасному суспільстві, покращення якості життя, гармонійної взаємодії з іншими та самореалізації. Його актуальність зростає, оскільки він допомагає людині краще розуміти себе та інших, знижувати конфлікти та сформувати стійкі соціальні зв'язки.

Копінг-стратегії є важливим інструментом подолання стресу, який дозволяє адаптуватися до складних життєвих ситуацій. У психологічній науці існує кілька підходів до вивчення копінгу: таксономічний, функціональний, стрес-адаптаційний, когнітивно-емоційний і соціальний, кожен з яких розкриває різні аспекти цієї поведінки. Прийнято виділяти проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, які можуть бути конструктивними або неконструктивними. Так, до ефективних (конструктивних) відносять: самоконтроль, прийняття відповідальності планування та позитивну переоцінку. Малоефективними (неконструктивними) вважаються конфронтація,

дистанціювання, пошук підтримки та втеча. Вони є ключовим елементом адаптації, що сприяє зниженню стресу та збереженню психологічного благополуччя.

Емпірично виявлено, що у переважної більшості респондентів домінують середні та низькі показники сформованості емоційної обізнаності, емпатії, мотивації, управління своїми та чужими емоціями, що відповідно і формує загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, визначаючи його як середній та низький. Заразом серед копінг-стратегій найбільше домінує стратегія переоцінки проблем. Найменше респондентів мають домінуючі стратегії – втеча/уникнення та пошук соціальної підтримки.

Водночас виявлено, що чоловіки демонструють вищі показники розвитку таких складових ЕІ як емоційна обізнаність, управління чужими емоціями та частіше обирають такі стратегії подолання стресових ситуацій як планування та переоцінка. Жінки ж вирізняються вищим рівнем емпатії та частіше обирають стратегію пошуку соціальної підтримки.

Визначено, що люди з низьким рівнем розвитку ЕІ схильні до вибору неефективних копінгів та мають проблеми з розумінням своїх емоцій і визначенням джерел стресу; вони також мають проблеми з регуляцією своїх емоцій, що призводить до вибору швидких, але неефективних методів подолання стресу; і через брак аналізу ситуації вони схильні до імпульсивності. Особи з високим рівнем ЕІ обирають ефективні копінг-стратегії та мають більш розвинену самосвідомість і гнучке мислення та здатні до емпатії.

Таким чином, можемо зазначити, що чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, тим більше ймовірності, що особа буде обирати ефективні стратегії подолання стресових подій, і навпаки, особи з низьким рівнем ЕІ – схильність до малоефективних копінгів.

Отримані результати зумовили вибір напрямку психологічних рекомендацій, що стосуються саме розвитку емоційного інтелекту молоді як детермінанти вибору конструктивних копінг-стратегій. Розроблені рекомендації

будуть корисні викладачам та спеціалістам психологічної служби закладів вищої освіти (та, врешті, й самим здобувачам).

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти початкових курсів та перевірки її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*. 2008. № 2. С. 20–23.
2. Богач О.В., Кіршо С.М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Педагогічні науки». 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38.
3. Бондаренко С. М. Психологічні стратегії копінг-поведінки у молоді: теоретичний аспект. *Вісник Національного університету імені Тараса Шевченка. Серія "Психологія"*. 2020. № 2(55). С. 34–39.
4. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(2). С. 21-28.
5. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Копінг-поведінка у системі психологічного забезпечення стресостійкості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 4, Вип. 15. С. 115–122.
6. Варій М. Й. Захисні механізми психіки. Загальна психологія. Навчальний посібник/2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 432- 438.
7. Варій М.В. Психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
8. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття "емоційний інтелект" в контексті виховання особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип. 253. С. 26-31.
9. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ : Видавничо Поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

10. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їх застосування: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 112–119.
11. Дерев'янка С. П. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Вип 1. Т. 1. С. 23–26.
12. Карпенко О.І. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50-63.
13. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту 198 психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д.Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278–295.
14. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400с.
15. Кравченко І. О. Чинники ефективності копінг-стратегій у студентської молоді. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2019. Т. 12, № 3. С. 102–110.
16. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
17. Москаленко, А. В. Ефективність копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій. *Гуманітарний часопис*. 2018. № 4. С. 25–30.
18. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
19. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 116-122.

20. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект як інтегральна особистісна властивість. *Практична психологія та соціальна робота*. № 9, 2008. С.22-27.
21. Опанасюк І.В. Психодіагностика розвитку емоційного інтелекту особистості в старшому шкільному віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 21. С. 94-103.
22. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Підручник: У 2кн. К. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Либідь, 2004. 576 с.
23. Панькова О. М. Соціально-психологічні аспекти підтримки у стресових ситуаціях: міжособистісна взаємодія. *Освіта і суспільство*. 2019. № 7. – С. 53–60.
24. Пенькова О.І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 393-399.
25. Петренко Л. В. Особистісні чинники вибору копінг-стратегій у кризових ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 45–51.
26. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: Навч. - метод. посібник для студ. вузів. Суми : Університетська книга, 2006 . 219 с.
27. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с
28. Психологічні захисти і особливості особистості у юнацькому віці. На урок : вебсайт. URL : <https://naurok.com.ua/zahisni-mehanizmi-osobistosti-111931.html> (дата звернення: 06.04.2024).
29. Психологія : Підручник / За ред Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2000. 558 с.
30. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

31. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *ВІСНИК НТУУ "КПІ". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Випуск 1. С. 119-123

32. Романова Є. С. Роль емоційного інтелекту в подоланні стресових ситуацій у професійній діяльності. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка»*. Серія: Педагогіка та психологія професійної освіти. 2021. № 3. С. 78–84.

33. Семенова О. І. Психологічні механізми подолання стресу: когнітивно-емоційний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. № 3. С. 45–52.

34. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1. С. 37-41

35. Титаренко Т. М. Життєстійкість та стратегії подолання стресу у сучасних умовах. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 14–24.

36. Титаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. С.122-129. Веб-сайт. URL: <http://edu-mns.org.ua/nmc/138/ekp%206.pdf#page=122> (дата звернення: 18.03.2024)

37. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 218–221.

38. Шебанова В.І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 246–249.

39. Шебанова В.І. Характеристика механізмів психологічного захисту. Веб-сайт. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26265/Shebanova.pdf?s> (дата звернення: 13.03.2024)

40. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 282-288.
41. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 104-109.
42. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 2 С. 10–11.
43. Adler A. The Collected Clinical Works. Bellingham (MA), 2002. The Neurotic Character. Vol. 1. 2002. P. 337–358.
44. Bar-On, R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. – Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
45. Byrne D. The Repression-Sensitization Theory and Coping with Stress. New York: Springer, 1971. 253 с.
46. Chávez-León E., Muñoz M.C.L., Uribe M.P.O. An Empirical Study of Defense Mechanisms in Panic Disorder. *Salud Mental*. 2006. Vol. 29, no. 6. P. 15– 22.
47. Krohne, H. W. Vigilance and Cognitive Avoidance as Related Constructs in Coping Theory. In: *Coping Mechanisms: Concepts and Strategies*. San Francisco: Jossey-Bass, 1993. P. 19–34.
48. Kryvokon N. Self-regulation as a method of achieving psychological wellbeing. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2016. № 60. С. 16-20
49. Luhmann M. Subjective well-being and adaptation to life events: a metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012 Vol. 102, No. 3. P. 592-615.
50. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional Intelligence: Science and Myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2002. 720 p.
51. Mayer, J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.

52. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. N. Y., 2011. 462 p. № 2. C. 67–95.
53. Miller S. M. Monitoring and Blunting: Validation of a Questionnaire to Assess Styles of Information Seeking Under Threat . *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, No. 2. P. 345–353.
54. Pellitteri J. The Relationship between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanism. *The Journal of Psychology*. 2002. Vol. 136, no. 2. P. 182– 194. <http://dx.doi.org/10.1080/00223980209604149>.
55. Perry J.C. Defense Mechanism Rating Scale. Cambridge (Mass.), 1990. P. 122–130
56. Plutchik R., Kellerman H., Conte H.R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. Izard E. (ed.) *Emotions in Personality and Psychopathology*. N. Y., 1979. P. 229–257
57. The Construct of Alexithymia: Associations with Defense Mechanisms / E. Helmes, P.D. McNeill, R.R. Holden, C. Jackson. *Journal of Clinical Psychology*. 2008. Vol. 64, no. 3. P. 318–331. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20461>.
58. Vaillant G.E. Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994. Vol. 103, no. 1. P. 44– 50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>.
59. Vaillant G.E. Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms: a 30-year Follow-up of 30 Men Selected for Psychological Health. *Archives of General Psychiatry*. 1971. Vol. 24, no. 2. P. 107–118.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведені дані за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Хола

Респонденти	Стать	Емоц.Обізнаність	Керування емоціями	Самомотивація	Емпатія	Управління чужими емоціями
1	1	18	18	18	14	16
2	1	21	17	21	17	19
3	1	21	16	23	21	14
4	2	14	21	21	21	21
5	1	17	21	21	23	23
6	2	21	27	27	17	36
7	2	25	23	23	11	27
8	1	24	22	22	9	21
9	1	21	21	21	16	22
10	1	28	31	32	22	31
11	1	25	34	28	27	34
12	1	27	29	23	25	29
13	1	31	27	28	31	27
14	2	22	21	21	18	13
15	2	27	22	22	14	17
16	2	31	29	26	28	31
17	2	34	31	24	31	34
18	1	29	34	29	34	29
19	1	27	29	33	29	27
20	1	26	27	32	27	29
21	2	19	22	22	9	21
22	1	31	29	23	25	29
23	2	32	27	28	31	27
24	1	35	34	29	34	29
25	1	17	17	21	17	19
26	2	16	16	23	21	14
27	2	14	21	21	21	21
28	1	31	29	23	25	29
29	1	29	27	28	31	27
30	1	33	29	23	25	29
31	2	18	22	22	19	21
32	1	28	31	32	22	31
33	2	31	34	28	27	34

34	1	35	29	23	25	29
35	2	19	27	29	23	25
36	2	32	25	34	28	27
37	2	31	27	29	23	25
38	1	33	31	27	28	31
39	2	17	18	17	17	21
40	2	19	21	16	16	23
41	1	21	23	14	21	21
42	2	24	14	23	21	14
43	2	26	17	21	21	21
44	1	19	28	31	32	22
45	1	21	31	34	28	27
46	1	19	21	21	17	17
47	2	32	27	29	23	25
48	1	31	31	27	28	31
49	2	18	14	23	21	14
50	1	31	31	27	29	23
51	2	19	16	23	21	21
52	1	33	27	29	23	25
53	2	21	17	21	18	18
54	1	32	27	29	23	25
55	1	24	17	21	21	21
56	1	33	25	34	28	27
57	1	32	27	29	23	25
58	1	31	31	27	28	31
59	2	29	31	29	26	28
60	2	19	17	21	18	18
61	2	13	16	23	21	21
62	2	18	21	21	23	23
63	2	16	21	14	14	14
64	1	18	21	21	17	17
65	1	31	28	31	32	22
66	1	31	25	34	28	27
67	1	33	27	29	23	25
68	2	25	21	14	14	14
69	1	19	25	34	28	27
70	2	15	27	29	23	25

Зведені дані за методикою визначення копінг-стратегій

Рес по нде нти	Кон фр онтац ія	Дист анці юван ня	Са мо ко нт ро ль	Пош ук соц підт рим ки	Прийня ття відпові дальнос ті	В те ча	Планув ання виріше ння пробле м	Пози тивна перео цінка
1	58	64	28	37	37	41	39	54
2	46	51	35	54	31	51	51	23
3	72	46	21	23	38	46	44	45
4	47	35	27	45	51	35	34	48
5	56	48	31	48	44	48	21	54
6	34	34	38	54	28	34	27	51
7	29	27	51	43	35	45	31	46
8	64	54	44	37	21	48	22	35
9	36	61	34	43	27	54	21	48
10	37	23	48	41	24	51	55	69
11	28	38	44	27	45	27	59	53
12	37	34	45	36	56	24	34	46
13	21	41	56	39	41	27	45	51
14	45	51	35	54	31	51	51	23
15	61	46	21	23	38	46	44	45
16	34	43	37	55	69	41	67	68
17	41	26	28	59	53	24	56	45
18	42	37	37	34	46	37	51	69
19	35	41	21	45	51	28	49	47
20	24	43	54	38	53	37	63	54
21		54	44	37	21	48	22	35
22	23	48	41	24	51	55	43	34
23	34	45	56	34	45	23	45	69
24	41	32	53	41	61	31	34	54
25	35	58	37	23	32	29	23	32
26	21	46	28	38	34	64	38	34
27	27	72	37	34	33	36	34	33
28	28	31	65	45	21	32	46	82
29	46	23	48	41	24	51	55	81
30	37	25	37	55	69	41	67	68
31	41	51	35	54	31	51	51	23
32	37	38	44	27	45	27	59	53
33	32	34	45	36	56	24	34	46
34	41	41	56	39	41	27	45	76

35	45	34	38	54	28	34	27	51
36	43	31	54	34	72	33	45	43
37	45	41	61	32	47	41	54	26
38	31	37	55	69	41	37	68	37
39	45	48	31	48	44	48	21	54
40	57	34	38	54	28	34	27	51
41	56	27	51	43	35	45	31	46
42	49	54	44	37	21	48	22	35
43	39	54	44	37	21	48	22	35
44	41	23	45	18	43	43	55	78
45	38	34	54	29	62	34	61	43
46	63	54	44	37	21	48	22	35
47	27	41	54	34	43	34	45	43
48	19	32	39	28	45	32	54	26
49	67	54	44	37	21	48	22	35
50	31	18	53	31	42	25	53	24
51	56	48	31	48	44	48	21	54
52	32	23	49	18	44	26	32	75
53	71	27	51	43	35	45	31	46
54	18	26	56	21	53	24	43	43
55	57	54	44	37	21	48	22	35
56	16	43	48	23	54	41	54	78
57	31	26	44	31	47	32	47	81
58	25	37	45	35	46	31	46	43
59	26	22	56	28	48	34	48	42
60	31	48	31	48	44	48	21	54
61	26	34	38	54	28	34	27	51
62	45	27	51	43	35	45	31	46
63	34	54	44	37	21	48	22	35
64	29	61	34	43	27	54	21	48
65	28	43	38	43	72	43	43	69
66	41	26	45	26	47	34	26	55
67	43	37	63	37	41	21	37	54
68	27	54	44	37	21	48	22	35
69	38	32	56	75	43	23	43	43
70	41	18	61	34	55	29	52	69

Додаток В

Кореляційний аналіз складових емоційного інтелекту та копінг-стратегій респондентів

Correlations			Обізнаність	КеруванняСвоїми	Самомотивація	Емпатія	УправлінняЧужими	EI	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	ПошукПідтримки	ПрийняттяВідповідальності	Втеча	Планування	Переоцінка
Spearman's rho	Обізнаність	Correlation Coefficient	1,000	,176	,660**	,611**	,651**	,748**	-,288*	-,452**	,501**	-,250*	,446**	-,467**	,563**	,207
		Sig. (2-tailed)	.	,146	,000	,000	,000	,000	,016	,000	,000	,037	,000	,000	,000	,086
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	КеруванняСвоїми	Correlation Coefficient	,176	1,000	,091	-,094	,291*	,189	-,409**	-,253*	,246*	-,255*	,089	-,270*	,052	-,022
		Sig. (2-tailed)	,146	.	,453	,437	,014	,118	,000	,034	,040	,033	,463	,024	,671	,857
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Самомотивація	Correlation Coefficient	,660**	,091	1,000	,683**	,654**	,712**	-,371**	-,518**	,451**	-,442**	,533**	-,450**	,636**	,295**
		Sig. (2-tailed)	,000	,453	.	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,013
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Емпатія	Correlation Coefficient	,611**	-,094	,683**	1,000	,593*	,779**	-,316**	-,463**	,305*	-,197	,599**	-,413**	,647**	,287*
		Sig. (2-tailed)	,000	,437	,000	.	,000	,000	,008	,000	,010	,103	,000	,000	,000	,016
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	УправлінняЧужими	Correlation Coefficient	,651**	,291*	,654**	,593*	1,000	,854**	-,395**	-,581**	,418**	-,096	,574**	-,562**	,550**	,403**
		Sig. (2-tailed)	,000	,014	,000	,000	.	,000	,001	,000	,000	,431	,000	,000	,000	,001
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	EI	Correlation Coefficient	,748**	,189	,712**	,779**	,854**	1,000	-,349**	-,517**	,413**	-,205	,644**	-,537**	,650**	,326**
		Sig. (2-tailed)	,000	,118	,000	,000	,000	.	,003	,000	,000	,089	,000	,000	,000	,006
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Конфронтація	Correlation Coefficient	-,288*	-,409**	-,371**	-,316**	-,395**	-,349**	1,000	,126	-,228	,194	-,266*	,270*	-,257*	-,023
		Sig. (2-tailed)	,016	,000	,002	,008	,001	,003	.	,298	,058	,107	,026	,024	,032	,848
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Дистанціювання	Correlation Coefficient	-,452**	-,253*	-,518**	-,463**	-,581**	-,517**	,126	1,000	-,486**	,066	-,435**	,513**	-,466**	-,393**
		Sig. (2-tailed)	,000	,034	,000	,000	,000	,000	,298	.	,000	,588	,000	,000	,000	,001
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Самоконтроль	Correlation Coefficient	,501**	,246*	,451**	,305*	,418**	,413**	-,228	-,486**	1,000	-,270*	,137	-,453**	,271*	,125
		Sig. (2-tailed)	,000	,040	,000	,010	,000	,000	,058	,000	.	,024	,259	,000	,023	,304
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	ПошукПідтримки	Correlation Coefficient	-,250*	-,255*	-,442**	-,197	-,096	-,205	,194	,066	-,270*	1,000	-,210	,239	-,138	,063
		Sig. (2-tailed)	,037	,033	,000	,103	,431	,089	,107	,588	,024	.	,080	,046	,256	,604
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	ПрийняттяВідповідальності	Correlation Coefficient	,446**	,089	,533**	,599**	,574**	,644**	-,266*	-,435**	,137	-,210	1,000	-,513**	,496**	,315**
		Sig. (2-tailed)	,000	,463	,000	,000	,000	,000	,026	,000	,259	,080	.	,000	,000	,008
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Втеча	Correlation Coefficient	-,467**	-,270*	-,450**	-,413**	-,562**	-,537**	,270*	,513**	-,453**	,239	-,513**	1,000	-,338**	-,250**
		Sig. (2-tailed)	,000	,024	,000	,000	,000	,000	,024	,000	,000	,046	,000	.	,004	,037
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Планування	Correlation Coefficient	,563**	,052	,636**	,647**	,550**	,650**	-,257*	-,466**	,271*	-,138	,496**	-,338**	1,000	,152
		Sig. (2-tailed)	,000	,671	,000	,000	,000	,000	,032	,000	,023	,256	,000	,004	.	,210
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	Переоцінка	Correlation Coefficient	,207	-,022	,295*	,287*	,403*	,326**	-,023	-,393**	,125	,063	,315**	-,250**	,152	1,000
		Sig. (2-tailed)	,086	,857	,013	,016	,001	,006	,848	,001	,304	,008	,037	,210	.	.
		N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70

**, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).