

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	8
1.1 Поняття емоційний інтелект та копінг-поведінка як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці.....	8
1.2 Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: наукові теорії та єдність компонентів.....	16
1.3. Особливості емоційного інтелекту першої та другої фази ранньої дорослості.....	22
Висновки до розділу I	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ З ОСОБИСТІСНИМИ ЧИННИКАМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	29
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	29
2.2 Методи проведення дослідження.....	32
2.3 Характеристика вибірки.....	37
Висновки до розділу II	40
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ..	43
3.1 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	43
3.2 Методи та підходи роботи психологів з проблемами розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій..	76
3.3 Програма розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій методами гештальт-терапії.....	82
Висновки до розділу III	86
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	99

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Зростання ситуаційної невизначеності через воєнний стан і швидкий ритм мінливості сучасного світу загострює проблему гармонійного співвіднесення внутрішнього (емоційного здоров'я) і зовнішнього (необхідності адаптування до стресових зовнішніх умов) благополуччя особистості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблематика дослідження ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості, зокрема вивчення здатності до розуміння та управління емоціями для швидкого та проактивного подолання стресу на засадах ефективних копінг-стратегій.

Внаслідок повномасштабної війни вітчизняне суспільство вже тривалий час перебуває в перманентних стресових умовах: жахи війни, вимушене переселення та зміна умов життя, втрата близьких, економічні складнощі й тощо. Такі умови вимагають від людини бути гнучкою та мобільною, швидко ухвалювати рішення, адаптуватися до змін та вирішувати проблеми, що виникають.

Ефективні копінг-стратегії допомагають людині краще впоратись в тому числі і з такими стресовими ситуаціями.

При цьому найбільш цікавою та корисною здатністю психіки людини є саме можливість адаптуватися до зовнішніх умов на основі регулювання думок і поведінки у відповідь зовнішніх вимог таким чином щоб бути ефективною і не виснажуватися. Отже, копінг-стратегії являють собою сталі моделі мислення та поведінки, спрямовані на подолання життєвих труднощів, а метою копінгу є забезпечення балансу між вимогами світу та життєвими ресурсами людини, завдяки якому вона може зберігати здоров'я. Саме тому усвідомлення своїх копінг-стратегій допомагає особистості бути більш організованою та стресостійкою.

Загалом дії особистості по подоланню стресу можна визначити як проблемно-орієнтовані, тобто раціональні та проактивні, а також як суб'єктивно (емоційно)-орієнтовані, що першочергово фокусуються на стабілізації

емоційного стану. Проблемно-орієнтовані стратегії корисні в ситуаціях, коли проблемна ситуація в зоні контролю особистості, а емоційно-орієнтовані, якщо вона не може впливати на обставини.

Саме тому проблематика вибору ефективних копінг-стратегій особистості в на засадах розвитку емоційного інтелекту в умовах високої ситуаційної невизначеності через війну не тільки не втрачає своєї актуальності, а й набуває все більшої важливості та практичної значущості. При цьому задача психологів визначається в якості допомоги населенню з метою оптимізації їх копінг-поведінки, що в свою чергу, надасть їм змогу швидше адаптуватися до змін та більш ефективно справлятися зі стресом. При цьому постає питання щодо механізму формування долаючої поведінки та визначення чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій особистості в залежності від її віку, оскільки розуміння цього аспекту надасть змогу підходити до оптимізації її копінг-поведінки більш комплексно й обґрунтовано.

Слід зауважити, що багато вчених досліджують вплив особистісних чинників та емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій особистості, проте досі немає єдиного погляду на цю проблематику виходячи саме з урахування особливостей її розвитку саме в період ранньої дорослості, що і зумовлює актуальність даного дослідження.

Відповідно оскільки дане дослідження буде проводитися з урахуванням двох фаз ранньої дорослості особистості (перша фаза ранньої дорослості – 20-30 років; друга фаза ранньої дорослості – 30-40 років), воно надасть можливість порівняти відмінності їх поведінки при стресі, дослідити вплив віку на вибір копінг-стратегії та визначити існування впливу рівня їх емоційного інтелекту на цей процес.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу даного дослідження становлять сучасні теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту та відповідних його концептуальних моделей, які досліджувались в багатьох наукових працях, зокрема: *вітчизняних вчених* І.Ф. Аршави, О.І. Власової, С. П. Дерев'янка, В.В. Зарицької, Л.В. Засєкіної, Н.В.

Ковриги, С.Д. Максименка, Е.Л.Носенко, М.В. Папучі, М.В. Полякова та інших, та зарубіжних: Х. Гарднера, Р. Бар-Она, П. Селовей, К. Саарні, Дж. Майєра, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Робертса та багатьох інших.

Стосовно наукових поглядів щодо копінг-поведінки особистості як засобу подолання невизначеності проведений аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що дану проблематику розглядали такі зарубіжні вчені як Р.С.Лазарус, С. Фолкман, Л. Мерфі, С.Е. Гобфолл, К.С. Карвер, М.Ф. Шеєр, Р.Шварцер, Л.Дж. Еспінволл, Ш.Е. Тейлор та інші. У своїх дослідженнях вчені вивчали сутність визначення «копінг-стратегій», вплив на нього зовнішніх факторів, а також його взаємозв'язок з іншими психологічними поняттями. Вітчизняними науковцями такими як А.Б. Коваленко, Е.Л. Носенко, Н.В.Родіною, В.І. Шебановою, Б.В. Біроном проаналізовано стан проведення науково-дослідних робіт з питань копінгу й означено перспективи подальших досліджень у напрямках концептуалізації копінг-поведінки у широкому колі важких життєвих ситуацій, в тому числі із ситуаціями, пов'язаними із невизначеністю та ризиком в контексті як макро- так і мікросоціальних процесів.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект.

Предмет дослідження: роль емоційного інтелекту у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Мета дослідження: дослідити роль емоційного інтелекту у формуванні особистісних чинників вибору копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Досягнення мети зумовило необхідність постановки і вирішення завдань:

- дослідити сутність психологічних феноменів емоційного інтелекту та копінг-поведінки як предметів наукових досліджень у психолого-педагогічній науці, розглянути стресозахисну та адаптивну функції емоційного інтелекту та визначити його особливості у особистості першої і другої фази раннього дорослого віку;

- сформулювати вибірку емпіричного дослідження та підібрати відповідні методики дослідження в рамках дослідження взаємозв'язку рівня розвитку

емоційного інтелекту та характеристиками копінг-поведінки особистості в період ранньої дорослості;

– провести аналіз зв'язку емоційного інтелекту з особистісними чинниками копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості, проаналізувати отримані дані та провести їх статистичний аналіз;

– розробити програму психологічного супроводу розвитку емоційного інтелекту як способу оптимізації домінуючих копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Методи дослідження:

Для вирішення поставлених в кваліфікаційній роботі магістра завдань застосовані методи:

1. Теоретичний.
2. Емпіричний (методики «Діагностика «емоційного інтелекту» (опитувальник «EQ» Ніколаса Холла), «Діагностика стресостійкості» (опитувальник експрес-діагностики стану стресу Крістіана Шрайнера), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (опитувальник Нормана С. Ендлера, Джеймса А. Паркера в адаптації Т.Л. Крюкової) та методика визначення локусу контролю через рівень суб'єктивного контролю (РСК) (модифікація Є.Ф. Бажина, Є.А. Галинкіної, О.М. Еткінда)).
3. Статистичний (для аналізу даних з використанням Google Forms, Excel, Jamovi).
4. Методи психологічної інтервенції.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні теоретичних засад дослідження емоційного інтелекту та його ролі у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості в умовах високої ситуаційної невизначеності через війну.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами та психотерапевтами при роботі з людьми, що використовують непродуктивні копінг-стратегії та мають низький рівень стресостійкості, з метою розроблення відповідних програм психологічного

супроводу, спрямованих на розвиток їх емоційного інтелекту та оптимізацію соціально-психологічної адаптації до стресових подій в умовах високої ситуаційної невизначеності через війну.

Характеристика дослідницької вибірки. У дослідженні прийняло участь 90 осіб віком від 20 до 40 років, які розділено за:

- 1) місцем перебування:
 - а) українці, що виїхали закордон (45 осіб);
 - б) українці, що залишилися в Україні (45 осіб);
- 2) за віковою категорією:
 - а) 20-29 років;
 - б) 30-40 років;
- 3) гендерним розподілом – 45 чоловіків і 45 жінок.

Дослідницькі питання:

1. Проаналізувати наявний та актуальний теоретичний матеріал у сфері досліджень емоційного інтелекту та копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

2. Визначити копінг-механізми, способи подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

3. Провести аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

4. Оцінити наявність впливу локусу контролю особистості в період ранньої дорослості на взаємозв'язок її копінг-поведінки з метою подолання стресу, рівнем її емоційного інтелекту та стресостійкості.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1 Поняття емоційний інтелект та копінг-поведінка як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці

У понятійному полі сучасної науки протягом останніх років широко висвітлюються й обговорюються поняття “емоційний інтелект” та “копінг-поведінка”, які стали предметом особливої уваги як зарубіжних, так і вітчизняних науковців.

Для розвитку кожної наукової галузі велике значення має виокремлення базових концептів. “Концепт” (від лат. *conceptus*) – “думка”, “поняття”; інформація, що є критерієм ідентифікації, розпізнавання об’єкта навколишньої дійсності, носієм певної концептуальної системи. [1, с. 170]. Аналіз наукових публікацій свідчить, що дослідженням концепту “емоційний інтелект” та “копінг-поведінка” займаються представники багатьох наук, зокрема соціології, психології, педагогіки, економіки, медицини, юриспруденції та інших. Все це вказує на багатоаспектний і багатофункціональний характер цих категорій та на існуючий їх взаємозв’язок.

Однією з передумов оформлення змісту феномену емоційного інтелекту можна вважати введення у клінічну практику поняття «алекситимії», як стану, полярно відмінного від стану людини з високим рівнем сформованості емоційного інтелекту. У своєму першому визначенні алекситимія характеризується критично низьким рівнем вербальної ідентифікації емоцій та їх зовнішньої експресії [2, с. 363].

Термін «емоційний інтелект» вперше запропонували Дж. Майер і П. Саловей, базуючись на теорії соціального інтелекту вчених Е. Торндайка, Г. Айзенка, Дж. Гілфорда і Д. Векслера [2, с. 364]. Вони визначили дефініцію

“емоційний інтелект” як “здатність відстежувати власні і чужі почуття та емоції, розрізнити їх і використовувати цю інформацію для направлення мислення і дій” [3, с. 163].

У 1997 році П. Селовей, Дж. Мейер і Д. Карузо доопрацювали модель емоційного інтелекту. Доопрацьований варіант заснований на уявленнях про те, що емоції містять інформацію про зв'язки людини з іншими людьми або предметами, які можуть бути актуальними, а також спогадами або уявними. Зміна зв'язків з людьми і предметами є причиною зміни емоцій, які буде переживати людина з цього приводу [3, с. 163].

На сучасному етапі наукового осягнення психологічного феномена «емоційний інтелект» виокремлено три течії, які розглядають його як:

- а) сукупність когнітивних здібностей до розуміння, усвідомлення та управління емоціями (Дж. Майер, П. Саловей);
- б) особистісні риси (К. Петрідес, Е. Фернхем);
- в) поєднання особистісних рис та когнітивних здібностей (Р. Бар-Он, Д. Гоулман) [4, с. 5].

Також досить активно науковцями ведуться дослідження у двох напрямках:

- а) діагностування “емоційного інтелекту”;
- б) пошук механізмів його розвитку [4, с. 5].

Таким чином, під емоційним інтелектом розуміється сукупність когнітивних здібностей особистості, які уможливають переробку емоційної інформації про себе та інших, а також використання емоційної сфери для вирішення життєвих практичних та професійних задач. Дослідження показують, що в цілому наявний рівень емоційного інтелекту може розглядатися в якості важливого ресурсу для навчання та праці, а також значного підвищення ефективності професійної діяльності [5, с. 41].

Узагальнюючи дані, можна говорити про те, що емоційний інтелект відіграє значну роль в процесах емоційної саморегуляції. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Емоційний інтелект

лежить в основі емоційного сприйняття, пізнання, регуляції емоційної сфери [6, с. 201].

Емоційний інтелект стає основою формування емоційної компетентності – здатності особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями і цілеспрямованою поведінкою. Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності служить комплекс властивостей, що виявляються у чутливості до розбіжності між очікуваним і отриманим результатом, в почутті задоволеності досягнутим [6, с. 201].

Слід зауважити, що досі не існує єдиного тлумачення поняття «емоційний інтелект», а це, в свою чергу, і викликає труднощі, пов'язані з вимірюванням рівня його розвитку, без якого неможливо визначитись, як і що розвивати в особистості насамперед враховуючі різні періоди її вікового розвитку.

На сьогоднішній день, у науковій літературі емоційний інтелект визначають по-різному, з огляду на розуміння його цінності для становлення, а саме як:

- а) здатність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань;
- б) здатність розуміти ставлення особистості, репрезентовані в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу; як здатність ефективно контролювати емоції та використовувати їх для покращення мислення;
- в) феномен, який відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодію з реальністю, а кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення та осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний смисл;
- г) унікальне перетинання почуттів і розуму;
- д) ясність усвідомлення, тобто здатність людини розпізнавати, ідентифікувати власні емоційні реакції в конкретній ситуації та оцінювати свої емоції;
- е) сукупність семи таких компонентів, як: самосвідомість, самомотивація, стійкість за наявності несприятливих обставин, контроль збуджень, регуляція

настрою, емпатія та оптимізм, здатність керувати емоціями та використовувати їх у стосунках з іншими;

ж) як здатність до сприйняття власних почуттів і почуттів інших й тощо [7, с. 38].

При цьому в багатьох психологічних дослідженнях підкреслюється зв'язок емоційного інтелекту з такими поняттями як “стресостійкість” та “копінг-поведінка”.

Стресостійкість у психології вважається здатністю особистості протистояти стресу. Стійкість організму до стресів є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища та нейтралізувати негативну дію зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів [8, с. 128].

Аналіз наукових джерел показав, що в психологічних науках феномен «стресостійкість» розглядають як комплексну властивість особистості, що характеризується необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, яка сприяє перенесенню різноманітного навантаження. Стресостійкість вважають невід’ємною для самодостатньої особистості властивістю, яка пов’язана з багаторівневою системою елементів, представлену набором когнітивних, інтелектуальних, емоційних та особистісних елементів [8, с. 129].

Стресостійкість обумовлюється такими характеристиками, як саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість та як вище відзначено емоційний інтелект [6, с.200].

Взаємозв’язок компонентів стресостійкості представлено на рисунку 1.1.

Таким чином, як видно з рис. 1.1 особливу роль у стресостійкості відіграє проблема самоконтролю особистості.

Деякі автори пропонують розглядати самоконтроль як здатність стримувати перші імпульси і підпорядковувати їх більш високим цілям, вміння критично ставитись до власних дій, вчинків, почуттів, думок, регулювати власну поведінку, керувати нею, стежити, перевіряти себе вати їх більш високим цілям, вміння

критично ставитись до власних дій, вчинків, почуттів, думок, регулювати власну поведінку, керувати нею, стежити, перевіряти себе [9, с.200].

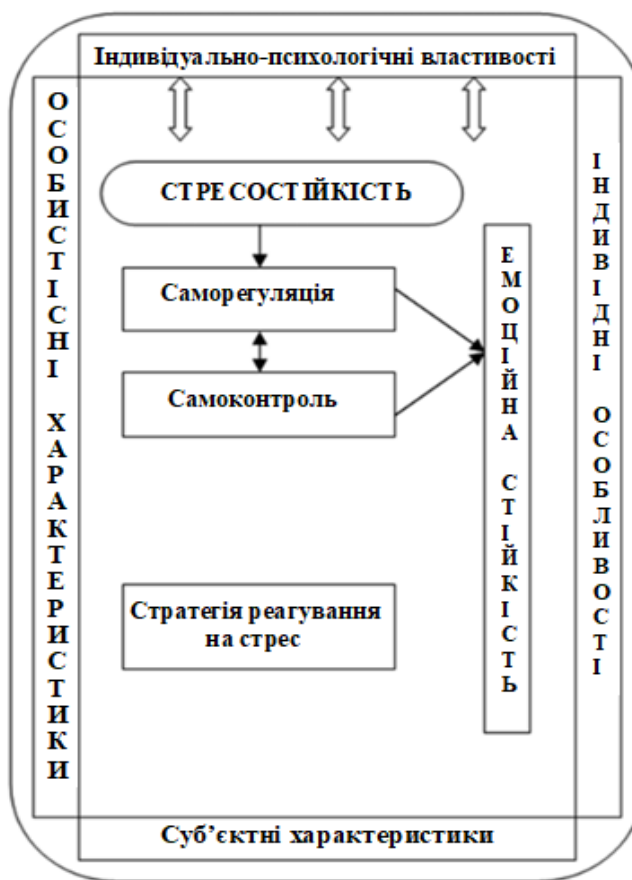


Рис.1.1. Взаємозв'язок компонентів стресостійкості [9, с.200]

Самоконтроль постає в якості системоутворюючого компонента у складі саморегуляції і впливає на процеси цілепокладання, аналізу інформації, прийняття рішення, реалізації задуму. Він пронизує всі психічні явища. Можна вирізняти самоконтроль за перебігом сприйняття, мислення, самоконтроль за власним станом, наприклад, за станом емоційної сфери, самоконтроль як якість людини, що стає рисою характеру в результаті самовиховання та виховання [9, с.200].

Відповідно самоконтроль включений в перебіг психічних процесів і є однією з основних умов адекватного відображення внутрішнього світу та складових об'єктивної дійсності. При цьому саме зовнішній сектор стресостійкості виявляється в розвитку емоційного інтелекту [9, с.201].

Отже, слід зазначити, що стресостійкість особистості є інтеграційним динамічним утворенням, яке актуалізує її здатність розуміти специфіку стресової ситуації та формувати навички, що дозволять долати стрес й адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно модифікувати стресові умови та підтримувати ефективність виконуваної діяльності. При цьому емоційний інтелект розвивається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей.

При цьому з підвищенням рівня емоційного інтелекту знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Послаблення самоконтролю в соціальній сфері може бути пов'язано з поглибленням розуміння власних емоцій. В той же час, розуміння емоцій інших накладає певні обмеження в поведінкових проявах, спілкуванні на впливає на здатність до управління своїми емоціями й допомагає контролювати результати власної діяльності та спонтанні емоційні прояви.

Для того щоб упоратися зі стресовими ситуаціями, людина продовж свого життя виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію, тобто систему цілеспрямованої поведінки усвідомленого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу [10, с. 64].

Слід зауважити, що найчастіше вчені при дослідженні поведінки, що характеризується активними та цілеспрямованими діями особистості з метою зниження впливу на неї емоційно-негативних навантажень, уживають поняття копінг-поведінки, копінг-стратегій і копінгу. Наявність різноманітного контекстуального смислу понять призводить до необхідності їх контурного окреслення [11, с.232].

Стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник), яка перевищує допустимі норми [12, с. 14].

Поняття «coping» походить від англійського «cope», що означає долати, переборювати, справлятися. Копінг – це те, що робить людина для того, щоб впоратися зі стресом. Термін «копінг» з'явився у 1962 році завдяки Л. Мерфі [12,

с. 15]. Копінг, як відповідь людини на стрес і засіб його додання, є одним з адаптаційних механізмів [11, с. 233].

Отже, копінг є одним з центральних понять у сфері психології стресу та адаптації. Цей концепт допомагає зрозуміти сутність адаптивності/ дезадаптивності людської поведінки, оскільки не тільки стрес є істотним фактором зниження продуктивності людини, дисфункціональності його стану, але і те, як людина справляється зі стресом або труднощами [10, с. 64].

Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якою спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу [13, с.64].

Конкретні послідовні дії особистості, спрямовані на додання стресогенних ситуацій, і завдяки яким реалізується копінг (долаюча поведінка) – це копінг-стратегії. Різниця між копінг-стратегією та копінгом полягає в тому, що перша є сукупністю свідомих дій особи, які об'єднують когнітивні, емоційні та вольові компоненти саморегуляції особистості, а копінг – це окремий спосіб, засіб додання стресу [11, с. 233].

Слід зазначити, що копінг-стратегія – це внутрішній регулятивний механізм поведінки людини, а сама поведінка не є власне психологічним феноменом, оскільки містить соціальні й біологічні складові. Долаюча поведінка реалізується завдяки успішним копінг-стратегіям, але вони можуть бути й неуспішними. Головною функцією копінгу є конструктивна адаптація особистості до вимог стресогенної ситуації, забезпечення гомеостазу організму, збереження фізичного і психічного здоров'я людини [11, с. 233].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки діляться на орієнтовану теорію за авторством К. Меннінгера, при якому копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. К. Меннінгер вів аналіз копінг-механізмів та діагностував найбільш та найменш патологічні копінг-механізми для особистості [13, с.65].

Інші вчені, що вивчали копінг згідно з еґо-орієнтованою теорією були А.Фрейд та Д. Вайлант. Ці дослідження мають в основі захисні механізми психіки [13, с.65].

Згідно з теорією рис копінг виступає сукупністю особистісних характеристик, які є чинниками для певної реакції людини на стресову ситуацію [12, с.65].

Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах. Він вважав, що копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій та копінг утворюється в залежності від обставин та від людини, яка на цю ситуацію реагує певним чином [13, с.65].

В сучасній науково-психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки. Особливості вибору поведінки при копінг-стратегіях пов'язані з такими чинниками як:

а) «Я-концепція», так людина буде обирати ті стратегії поведінки, які краще співвідносяться до певного самовідношення людини, до поведінки, яка прийнятна до його соціального статусу, матеріального рівня, духовних та вольових особливостей, фізичних можливостей;

б) локусом контролю, а саме певні копінг стратегії визначаються як інтернальні, які розуміють під собою засоби взаємодії з проблемою та способи її вирішення, а деякі екстернальні, тобто засоби дистанціонування від проблеми, методи уникнення ситуації;

в) емпатією, а саме використання в стратегіях поведінки рішення, які можуть негативно чи позитивно вплинути на інших людей; умовами, в яких опинився індивід при стресовій ситуації, і вибір стратегій поведінки в межах цих умов [13, с.65].

До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенним ситуаціями відносяться: ресурси особистості, такі як «Я-концепція», інтернальний локус

контролю, ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища, а саме оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, або вміння контролювати своє життя і брати відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптаційна поведінка. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвий стиль людини [13, с.65].

При цьому поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає всі поведінкові варіанти, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, й стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки належать такі варіанти поведінки, які включають базисну копінг-стратегію «уникання», хоча деякі форми уникання можуть мати й активний характер [10, с. 64].

Таким чином, результати проведеного аналізу наукових праць про копінг-стратегії підтверджують, що люди по-різному і різною мірою, інколи досить надмірно, переживають емоційну напругу, реагують і діють в умовах стресу. При цьому різноманітність копінг-стратегій пов'язана з варіацією реакцій особистості, спрямованих на долання стресогенних ситуацій, в основі яких лежать когнітивні, емоційні та поведінкові складові цих операцій.

1.2 Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: наукові теорії та єдність компонентів

Як вище було відзначено, на відміну від абстрактного і конкретного інтелекту, які відображають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект (надалі EI) відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та її взаємодію з реальністю. Кінцевий продукт емоційного інтелекту

– прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особливе значення. У самому загальному вигляді емоційний інтелект в науковій літературі визначається як явище, яке об'єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню [14, с.18].

Окрім цього було зазначено, що на сьогодні досі не існує єдиної думки вчених щодо того, що ж таке насправді емоційний інтелект. Найбільше поширення здобули модель емоційно-інтелектуальних здібностей Дж.Майєра, П.Саловея, Д.Карузо; модель емоційної компетентності Д.Гоулмана; некогнітивна модель ЕІ Р.Бар-Она; двокомпонентна модель ЕІ Д.Люсіна. І знов таки об'єднує всі ж визначення емоційного інтелекту сукупність здібностей до розуміння і управління власними емоціями, розуміння та керування емоціями інших людей [15, с. 3].

Крім емоційного інтелекту, прийнято виділяти інші його види:

- а) духовний інтелект;
- б) ментальний інтелект;
- в) фізичний або тілесний інтелект [15, с. 3].

При цьому деякі дослідники вважають емоційний інтелект абсолютним ключем до успіху у всіх сферах життя: у школі, на роботі, у взаєминах. Інші вважають, що всі чотири інтелекти мають рівнозначний вплив на успішність людини [15, с. 4].

Таку ж думку підтримував швейцарський психолог Карл Юнг, який ще у 1921 році у своїй праці «Психологічні типи» детально описав усі чотири види інтелекту та вважав кожен з них однаково важливим. Карл Юнг відкрив чотири базових психічних функції (сенсорика, почуття, мислення та інтуїція), які відповідають чотирьом видам інтелекту (тілесному, емоційному, ментальному та духовному). Кожна з чотирьох психічних функцій відповідає за функціонування людини в одній із чотирьох сфер: фізичній, ментальній, емоційній та інтуїтивній (див. рис. 1.2).



*Рис.1.2. Взаємозв'язок психічних функцій особистості зі сферами її активності
[узагальнено на підставі 15,16]*

Відповідно до цього в сучасній науково-психологічній літературі прийнято виділяють саме три основні моделі емоційного інтелекту (ЕІ) з безліччю варіацій, у кожній з яких представлені різні думки щодо проблеми визначення його структурних компонентів. Це і моделі здібностей, змішані моделі, моделі, в яких емоційний інтелект розглядають як рису характеру особистості й тощо [15, с. 4].

Найвідомішою моделлю ЕІ є ієрархічна модель здібностей Дж. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо. Автори характеризують емоційний інтелект як своєрідну ієрархічну структуру із чотирма послідовними й взаємозалежними рівнями, кожний з яких складається з когнітивних здібностей, спрямованих не лише на розуміння власних емоцій, а й на розуміння емоцій інших людей. Це:

- а) точність оцінювання та вираження емоцій;
- б) фасилітація мислення за допомогою емоцій;
- в) розуміння емоцій;
- г) управління емоціями [15, с. 4].

Для даної моделі емоційного інтелекту характерні когнітивні функції, пов'язані з переробкою емоційної інформації. Саме тому цю модель ще називають моделлю здібностей [15, с. 4].

Змішані моделі розглядають емоційний інтелект як сукупність когнітивних, особистісних і мотиваційно-вольових рис, а також характеристик самосвідомості й соціальних навичок. Це моделі ЕІ Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Р. Купера, Д. Люсіна, М. Манойлової, І. Андрєєвої, В. Зарицької, змішана (інформаційно перероблювана) модель ЕІ Е. Носенко й Н. Ковриги. Існують також диспозиційна модель ЕІ (модель особистісних рис / характеристик) К. Петридеса й Е. Фернхема, модель ЕІ К. Ізарда, новітня потокова модель ЕІ Т. Бредберрі й Дж. Грівз, триангуляційна модель ЕІ в дискурсі життєздійснення особистості Є. Карпенка, модель ЕІ М. Зайднера, що є системою метакогнітивних здібностей, узагальнена модель ЕІ студентів С. Картера з основою на компетенціях міжособистісного й внутрішньоособистісного розвитку, навичках особистісного лідерства й самоуправління. У педагогіці виокремлюють модель формування ЕІ А. Макаренка – закон мажорного тону й стилю життя колективу, структурно-функціональну модель розвитку ЕІ майбутнього педагога вищої школи О. Верітової й тощо [15, с. 4].

Слід зауважити, що спільним конструктом усіх моделей ЕІ є здатність особистості ефективно здійснювати ідентифікацію, розуміння емоцій та управління ними. Характерною відмінністю є наявність міжособистісних здібностей, навичок та особистісних компетентностей. Так, зокрема, у центрі уваги:

а) моделі здібностей – емоції та їх взаємодії з мисленням;

б) особливістю змішаних моделей є їхня зосередженість не лише на ідентифікації емоцій та їх розумінні, але й на безлічі інших компонентів особистості, таких як мотивація, усвідомлення, соціальні навички;

в) у контексті диспозиційної, інформаційно перероблюваної та потокової моделей ЕІ розглядається як співвідношення внутрішніх емоційних та інтелектуальних компонентів особистості, диспозиційних аспектів вияву (рис

особистості), інформаційного обміну між раціональним та емоційним та їх об'єднання в єдине ціле [15, с. 5].

Таким чином, спільним конструктом усіх моделей ЕІ є здатність людини до ідентифікації, розуміння емоцій, а також управління ними, тоді як наявність міжособистісних здібностей, навичок і компетентностей визначають як характерну відмінність.

При цьому дослідники визначають функції, що реалізуються ЕІ, такі як:

- а) з когнітивними здібностями безпосередньо пов'язані такі структурні компоненти ЕІ, як: сприймання (ідентифікація) емоцій і розуміння емоцій;
- б) з емоційними здібностями – управління емоціями;
- в) з адаптаційними – управління емоціями в стресових ситуаціях;
- г) із соціальними – соціальна емпатія та управління емоціями інших людей [15, с. 7].

Отже, ЕІ розглядається у межах перших трьох поглядів на пояснення закономірних відмінностей у функціонуванні людини як суб'єкта життєдіяльності, тобто як інтегральна властивість індивідуальності, детермінована здібностями, диспозиціями та компетентностями людини [15, с. 7].

Все це дозволяє сформулювати теоретико-прикладні засади положення підходу щодо оцінки рівня сформованості емоційного інтелекту і детермінації його стресозахисної та адаптивної функцій:

1. Оскільки внутрішній світ особистості відбиває усі аспекти функціонування людини, зокрема її взаємодію з оточуючим світом, з іншими людьми, уявлення про себе як суб'єкт життєдіяльності, емоційний інтелект можна розглядати як один з аспектів виявлення суб'єктивного (внутрішнього) світу особистості, що відображає міру позитивного ставлення людини: а) до світу (як такого, у якому вона може досягти успіху); б) до інших (як таких, що гідні доброзичливого ставлення); в) до себе (як спроможного діяти активно і гідного поваги). Такий погляд на емоційний інтелект передбачає притаманність йому стресозахисної та адаптивної функцій [17, с. 71].

2. Оскільки ядром особистості є індивідуально-цілісна система її суб'єктивно-оцінювальних ставлень до дійсності, в емоційному інтелекті як одної з форм виявлення внутрішнього світу особистості теж містяться у якості його інтелектуального компоненту уявлення людини про певний “порядок у світі”, про те, що є розумним і допустимим у поведінці, а що – ні [17, с. 71].

3. Активність людини по відношенню до світу та оточуючих її людей може здійснюватись на різних рівнях детермінації:

- а) сенсорно-перцептивному (суто ситуативному) – реактивна дія;
- б) мисленневому (опосередковано-ситуативному) – усвідомлена дія;
- в) на рівні особистісних настанов, ідеалів, цінностей (надситуативному)
- г) вчинок [17, с. 71].

Зазначена рівнева організація внутрішньої структури активності співвідноситься з різними рівнями сформованості емоційного інтелекту, операціональним критерієм чого виступає міра опосередкованості емоційного процесу інтелектуальним. Саме спроможність людини реалізувати активність на “надситуативному” рівні (тобто звільнитись від ситуаційних обмежень) у вигляді вчинків, а не дій підтверджує правомірність трактування емоційного інтелекту як одної з форм виявлення інтелекту, що відкриває нові шляхи для пошуку критеріїв його об'єктивного оцінювання та цілеспрямованого розвитку. При цьому характер детермінації активності можна розглядати як внутрішній аспект зовнішнього у виявленні емоційного інтелекту [17, с. 72].

4. Оскільки засобами взаємодії внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного є психічні процеси, в перебігу емоційного процесу як різновиду психічного процесу відбивається рівень сформованості емоційного інтелекту, найважливішою ознакою якого можна вважати спроможність людини діяти розумно (на рівні власних уявлень про розумність), не зважаючи на інтенсивність фізіологічних процесів, що супроводжують емоційний процес, та ситуаційні фактори. Можливими операційними ознаками рівня сформованості емоційного інтелекту при цьому можуть бути конгруентність/неконгруентність ознак зовнішнього виявлення емоцій, що супроводжують емоційний процес,

емоційному забарвленню їх чинників; частота появи емоційних процесів, умови їх виникнення, модальність емоцій, їх інтенсивність тощо. Це – зовнішні ознаки емоційного інтелекту [17, с. 72].

5. Емоційний інтелект відображається у свідомості людини: інтегрально – у формі почуття психологічного благополуччя та диференційовано – у вигляді самооцінки та стратегій подолаючої поведінки, які людина свідомо і довільно обирає при виникненні критичних ситуацій життєдіяльності [17, с. 73].

1.3. Особливості емоційного інтелекту першої та другої фази ранньої дорослості

Слід зауважити, що враховуючи соціальні, психологічні і біологічні чинники, дослідники окреслюють межі дорослості по-різному [18, с. 6]. Наприклад, Е. Еріксон виокремлює ранню дорослість (20-45 років), середню дорослість (40-60 років) і пізню дорослість (понад 60 років). На думку американського психолога Джона Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20-25 років), середньої (25-40 років), пізньої дорослості (40-55 років) і передпенсійного віку (55-65 років). Після неї настає старіння, в якому виокремлюють стадії “віддалення від справ”, або “відставки” (65-70 років), старості (70 років і більше) і дряхлості, хворобливої старості і смерті [18, с.7].

Загалом дорослість є найтривалішим періодом життя людини, який складається з таких стадій: 1) рання дорослість (від 20 до 40 років); 2) зріла дорослість (від 40 до 60 років) [19, с.148].

Рання дорослість є періодом, який настає після юності й характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життєдіяльності, насамперед у професійній [19, с. 149].

Ранній дорослий вік охоплює період від 20 до 40 років. Людина в цьому віці є статеві дозрілою, в неї розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовані

система цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісний Я-образ, готовність до самовдосконалення та професійні наміри. Охоплює він дві фази:

1) Перша фаза ранньої дорослості. Триває приблизно з 20 до 30 років життя і збігається з молодістю людини. У цей період людина досягає піку у своєму фізичному розвитку, є здоровою, сильною, витривалою, енергійною, здатною до народження дітей. Активно збагачується її психологічний і соціальний досвід, вона включається в усі види соціальної активності, оволодіває багатьма соціальними ролями. Розвиток особистості людини зумовлюється передусім особливостями сімейного та професійного життя. Вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення сім'ї, народження дітей, займається їх вихованням. Одночасно зі створенням сім'ї людина спрямовує свої зусилля на професійне навчання, пошук постійного місця зайнятості, професійну адаптацію, досягнення професійного успіху, кар'єру [19, с. 150].

2) Друга фаза ранньої дорослості. Охоплює період від 30 до 40 років. Особливості розвитку людини в цей час залежать від ступеня і продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу попередніх стабільних і кризових періодів. Новий статус дорослого забезпечується його правами і обов'язками в різних сферах життя й діяльності, консолідацією соціальних і професійних ролей [19, с. 150].

У другій фазі ранньої дорослості людині доводиться вирішувати такі проблеми:

а) проблема професійної кар'єри. Основною формою соціальної активності людини на цьому етапі її життя є професійна діяльність, нагромадження досвіду. Для одних людей задоволеність життям пов'язана з роботою, до інших приходять усвідомлення обмеженості можливостей власного зростання та неможливості здійснення задумів щодо кар'єри. Джерелом задоволення життям для них стає переважно сім'я та особисті інтереси;

б) проблема виховання дітей. Із народженням дитини зусилля сім'ї спрямовуються на її виховання. Кожен період розвитку дитини вимагає переходу батьківства на якісно новий рівень. Воно долає такі стадії:

а) формування образу батьківства – від зачаття до народження дитини (дорослі розмірковують, якими вони будуть батьками, спираючись на власні уявлення про еталон батьківства);

б) вигодовування – від народження до 2 років (у дорослих формується почуття прив'язаності до дитини, вони вчаться співвідносити емоційне співчуття і час, який віддають оточенню, з потребами дитини);

в) формування авторитету – від 2 до 5 років (батьки починають задумуватися над тим, якими батьками вони були та якими будуть, усвідомлюють ймовірність і ризик невідповідності власної та дитячої поведінки еталонній);

г) інтерпретативна – охоплює молодший шкільний вік (дорослі переглядають звичні виховні установки);

г) взаємозалежності – триває протягом підліткового віку (батьки аналізують стосунки зі своїми дітьми);

д) розлучення (дорослі відпускають від себе дітей і критично осмислюють, якими батьками були) [19, с. 150].

Отже, центральним новоутворенням періоду ранньої дорослості особистості є сімейні стосунки й професійна компетентність. Наприкінці періоду ранньої дорослості, на межі періоду зрілості (середня дорослість), людина розв'язує екзистенціальні проблеми, підводить перші підсумки, намагаючись зрозуміти сенс свого життя [20, с. 27].

У результаті наукових досліджень емоційного інтелекту визначено, що емоційний інтелект є прогностичним фактором психічного здоров'я та успішної професійної діяльності людини, а його високий рівень сприяє професійному зростанню та життєвому успіху загалом у ранньому дорослому віці. Розвиток емоційного інтелекту у дорослих є ключовим аспектом адаптації до психологічних та соціальних викликів сучасного світу. Емоційний інтелект включає в себе розпізнавання, розуміння та керування власними емоціями, а також, здатність співчувати та ефективно спілкуватися з іншими [21, с.24].

Дослідження теоретичних аспектів розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку надає розуміння доцільності його розвитку при сучасному темпі життя, як основну необхідність до якісного виживання. Можна засвідчитись, що розвиток емоційного інтелекту не лише можливий, але і корисний протягом життя, і має значний потенціал для покращення добробуту [21, с.28].

В рамках дослідження емоційного інтелекту ранньої дорослості прийнято виділяти його подвійну природу – когнітивну і особистісну, оскільки деякі автори розглядають емоційний інтелект як когнітивну здатність, тоді як особистісні риси, що підвищують або знижують ефективність розуміння емоцій, вони пропонують не включати в число компонентів емоційного інтелекту [22, с. 841].

Отже, за результатами досліджень емоційного інтелекту особистості у періоді 20-30 років слід визначити його основні компоненти такі як емпатійні вміння, соціальні навички, мотивація, саморегуляція, самореалізація, самоактуалізація, самоконтроль, самосвідомість й тощо. При цьому виявлено, що рівень емоційного інтелекту дорівнює типу реагування на аналогічні ситуації різними людьми. Формування професійної діяльності та побудова сімейного благополуччя займають одну з головних ролей в даній віковій періодизації. Отже, слід врахувати, що всі компоненти, типи реагування, цінності, потреби та життєві пріоритети є індивідуальними до кожної особистості без виключення [22, с. 844].

При цьому у віковій періодизації 30-40 років особистість характеризується зрілістю, усвідомленістю, розумінням своїх емоцій, свого внутрішнього стану та здатністю до управління ними. Життєва саморегуляція, самоконтроль людини обумовлена її досвідом, емоційним реагуванням при рішенні особистих, сімейних та професійних труднощів. У дорослому віці займає вагому роль концепція емоційного виховання, яка, у взаємодії з відповідним, достатнім рівнем емоційного інтелекту впливає на ефективність долаття сімейних криз, подолання актуальних життєвих проблем та невеликих побутових суперечок [22, с. 843].

Таким чином, аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових доробок щодо визначення особливостей емоційного інтелекту першої та другої фази

ранньої дорослості надав можливість констатувати, що керування та покращення розвитку складових емоційного інтелекту можливе через тренування, спрямоване на адекватне сприйняття та конструктивне використання емоцій. Це можна здійснити за допомогою різних методів: індивідуальні та групові тренування, дискусії, лекції, психологічні ігри, коучинг, майстер-класи, арт-терапія, психогімнастика, поведінкова терапія, моделювання ситуацій, ролеві ігри, зворотній зв'язок, демонстрації, проектування й тощо [21, с.29].

Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку розглядають різні площини емоційного інтелекту в контексті дорослого віку, відзначаючи важливість його розвитку протягом усього життя. Матеріали дослідження свідчать, що емоційний інтелект не лише піддається подальшому розвитку у дорослому віці, але також має значний вплив на якість життя, включаючи міжособистісні відносини, робочі успіхи та загальне благополуччя [21, с.29].

Отже, розуміння та підтримка розвитку емоційного інтелекту у дорослих може стати ключовим елементом в програмах освіти, психологічній підтримці та стратегіях особистісного росту, оскільки емоційний інтелект являє собою інтегративну особистісну властивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду. При цьому саме він слугує вираженням ключових компонентів стресостійкості у особистості в період дорослості, до яких можна віднести емоційну компетентність, толерантність, здатність діяти усвідомлено [23, с.198].

Таким чином, емоційний інтелект особистості в період дорослості обумовлює певні значущі аспекти стресостійкості, а саме: емоційну вираженість, управління емоційним станом, здатність до саморегуляції, певні поведінкові аспекти (успішну соціальну взаємодію), високий рівень самоконтролю в стресовій ситуації та здатність до прогнозування наслідків власної поведінки.

Висновки до розділу I

В першому розділі кваліфікаційної роботи магістра за результатами розгляду теоретичних засад дослідження емоційного інтелекту та його ролі у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості проаналізовано наукові підходи до визначення феноменів емоційного інтелекту, стресостійкості та копінг-стратегій особистості, їх передумови, основоположні концепції та структурні компоненти, а саме когнітивні, емоційні, міжособистісні або соціальні та адаптаційні.

Зазначено, що емоційний інтелект трактується як здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та регулювати як власні емоції, так і емоції оточуючих. Багато дослідників вважають його важливим чинником успішної адаптації особистості та забезпечення її продуктивної діяльності.

У свою чергу, стресостійкість визначається як здатність особистості протидіяти стресу та ефективно пристосовуватися до впливу стресових чинників. Ця захисна властивість допомагає зберігати працездатність і психічну рівновагу навіть за умов екстремальних обставин, зокрема під час воєнного стану.

Особливу увагу приділено визначенню особливостей становлення та розвитку емоційного інтелекту особистості у періоді 20-40 років. Виокремлено причини формування високого, середнього та низького рівнів емоційного інтелекту та їх вплив на становлення людини як особистості, досягнення кар'єрного росту, створення сім'ї, розвиток комунікативних навичок у суспільстві.

Підкреслюється значущість копінг-стратегій у життєдіяльності людини, зокрема в підтримці її психологічного добробуту. Основною метою стрес-долаючої (копінг-) поведінки є збереження фізичного і психічного здоров'я, а також задоволення від соціальних контактів. На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг-стратегії застосовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися відповідно до конкретних обставин. При цьому на різних етапах життя на вибір таких стратегій впливають різні особистісні фактори.

Важливість копінг-стратегій у зміцненні психологічного здоров'я особистості полягає, зокрема, в їхній здатності сприяти її ефективній взаємодії з проблемною ситуацією. Це відбувається через: а) оптимальне пристосування до вимог ситуації або її подолання; б) зниження напруженості чи пом'якшення тиску обставин; в) уникнення чи звикання до ситуації, що дозволяє зменшити її стресовий вплив.

Таким чином, результати проведених теоретичних досліджень надали можливість підкреслити, що емоційний інтелект та копінг-стратегії особистості в період ранньої дорослості є її внутрішніми ресурсами і здатностями, та саме емоційний інтелект слід розглядати як основний чинник адаптивної поведінки особистості у стресових ситуаціях. Це обумовило проведення подальших досліджень з метою визначення взаємозв'язку таких психологічних феноменів, як стресостійкість, локус контролю та копінг-стратегії особистості, що формують її адаптаційні ресурси, що будуть проведені в другому розділі кваліфікаційної роботи магістра, з метою формування комплексу заходів щодо прогнозування можливих ризиків у процесі подолання та переживання нею стресу, своєчасного діагностування симптомів травматичного стресу та вигорання, з подальшим створенням психотехнологій для підтримки необхідного ресурсу, який буде сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, її успішній адаптації в стресових ситуаціях на основі програми розвитку, що буде спрямована на підвищення рівня емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості та буде розроблена в третьому розділі кваліфікаційної роботи магістра.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз щодо визначення місця емоційного інтелекту в структурі стресостійкості особистості в період ранньої дорослості та інших її особистісних чинників щодо вибору копінг-стратегій в умовах стресу та високої ситуаційної та соціальної невизначеності в рамках підвищення її соціально-психологічної адаптації показав доцільність додаткових досліджень щодо здатності до розуміння та управління емоціями на процесуальні та результативні показники стресостійкості. З метою дослідження емоційного інтелекту та його ролі у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості, а саме його зв'язку з когнітивною (уявленням про себе і про інших), емоційною (емоційним самопочуття), поведінковою (комунікативним статусом) сферами соціально психологічної адаптації особистості до мінливості зовнішнього середовища й вибору копінг-стратегій пропонується проведення емпіричного дослідження.

Метою дослідження є визначення наявності зв'язку емоційного інтелекту з особистісними чинниками копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості. Другий розділ кваліфікаційної роботи висвітлює його процедуру і методи проведення.

Гіпотези дослідження:

1. Особистісні риси особистості в період ранньої дорослості впливають на вибір нею копінг-стратегій.
2. Особистості в період ранньої дорослості з інтернальним локусом контролю більш схильні до продуктивних копінг-стратегій і навпаки.
3. У особистостей з високим рівнем емоційного інтелекту в період ранньої дорослості переважають продуктивні копінг-стратегії і навпаки.
4. У особистостей в період ранньої дорослості зростання рівня емоційного інтелекту призводить і до зростання рівня їх стресостійкості.

Завдання і етапи дослідження включали в себе:**1. Визначення значення психологічних характеристик:**

а) визначення ролі емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості як чинника формування стресостійкості (резильєнтності), соціальної адаптації та успішної самореалізації, особливо в умовах високої ситуаційної та соціальної невизначеності, коли здатність до саморегуляції та адаптивності стає ключовою для збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості та повноцінного її функціонування в процесі життєдіяльності;

б) визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Для цього використовуватимуться стандартизовані психологічні тести та анкети, що дозволяють оцінити дані характеристики.

2. Дослідження зв'язку психологічних характеристик з вибором копінг-стратегій:

а) дослідження копінг-стратегій особистості період ранньої дорослості;

б) дослідження рівня стресостійкості особистості в період ранньої дорослості та розвитку її емоційного інтелекту з метою визначення їх взаємозв'язку;

в) визначення взаємозв'язку рівня розвитку емоційного інтелекту та рівня суб'єктивного контролю (локусу контролю) особистості в період ранньої дорослості.

Використовуватися буде кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих зв'язків між цими змінними.

Методи дослідження:

а) Анкетування. Використання стандартизованих анкет для оцінки рівня емоційного інтелекту, стресостійкості та соціально-психологічної адаптації особистості, а також для виявлення копінг-стратегій в стресових ситуаціях.

б) Математико-статистичні методи для виявлення зв'язків між психологічними характеристиками та вибором копінг-стратегій.

Добір конкретних психодіагностичних методик зумовлювався потребою у вивченні різних аспектів особистісних характеристик, зокрема таких, як емоційний інтелект, локус контролю та стресостійкість, а також усвідомлених нею копінг-стратегій. В рамках цього були обрані та використані 4 методики, які наведені на операційній моделі дослідження (див. рис. 2.1).



Рис.2.1. Операційна модель дослідження

Реалізація емпіричного дослідження відбувалася у наступні **4 етапи**:

1. На підготовчому етапі дослідження було проведено підбір літератури, зроблено теоретичний аналіз наукових джерел для вивчення проблеми даного дослідження. Здійснено підбір надійного та валідного діагностичного інструментарію, який відповідає меті та завданням дослідження. На організаційному етапі було попередньо вивчено проблему дослідження, окреслено мету, завдання, окреслено вимоги до вибірки та відібрано дослідницький інструментарій, який дозволяє вирішити поставлені завдання.

2. На дослідницькому етапі була сформована вибірка, яка охопила загальну кількість 90 осіб віком від 20 до 40 років та проведено анкетування.

Слід зауважити, при формуванні емпіричної вибірки використовувався принцип дотримання рівномірного розподілу респондентів за статевою і віковою ознакою.

Дослідження проводилось у форматі онлайн – опитування на платформі Google Forms (Google-форм).

Google-форми – це зручний інструмент, за допомогою якого можна легко і швидко планувати заходи, складати опитування та анкети, а також збирати іншу інформацію. Форму можна підключити до електронної таблиці Google, і тоді відповіді респондентів будуть автоматично зберігатися у ній [24, с.401].

3. На етапі обробки, аналізу та інтерпретації отриманих даних було здійснено статистичний аналіз даних, порівняльний аналіз та інтерпретацію результатів відповідно до завдань дослідження.

4. Порівняльний аналіз результатів респондентів відповідно до поставлених завдань дослідження. На завершальному етапі було сформульовано висновки та рекомендації.

2.2 Методи проведення дослідження

Для здійснення практичної частини емпіричного дослідження був складений набір методик, адекватний меті роботи – вплив рівня емоційного інтелекту на особистісні чинники щодо вибору копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Залучення до методичного апарату дослідження конкретних тестів і відповідних їм емпіричних показників дослідження виконувалося на підставі наступних критеріїв: концептуальна обумовленість метода, висока валідність, психометрична надійність, а також можливість порівняння отриманих результатів з результатами інших досліджень.

В емпіричному дослідженні було застосовано наступні методики:

1. Анкетування. Створено спеціальну анкету, що містить наступні питання про демографічний статус респондентів: вік, стать, освіта, тип професійної занятості, посада, місце знаходження) (додаток А).

2. Методика, що спрямована на визначення інтегративного показника емоційного інтелекту респондентів, а також його парціальних показників за шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей» за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Ніколаса Холла (в адаптації Є. Ільїна) (додаток Б).

Дана методика складається з 30 питань та спирається на змішану модель емоційного інтелекту; вона збудована як опитувальник, що передбачає оцінку 5-ти складових частин емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Шкала відповідей є шести ступінчастою та включає наступні варіанти відповідей: «повністю не погоджуюсь», «в основному не погоджуюсь», «частково не погоджуюсь», «частково погоджуюсь», «в основному погоджуюсь», «повністю погоджуюсь».

Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: а) низький (7 і менше); б) середній (8 -13) та в) високий (14 і більше балів).

Аналіз змістовної валідності тесту (оцінка запитань по суті) дозволяє зробити наступні висновки. Сутнісний аналіз шкал та конкретних тверджень по кожній з них дозволяє поділити шкали на дві групи: три перші шкали стосуються інтрапсихічного виміру та вимагають від респондента певного рівня саморефлексії та осмислення життєвого досвіду. Іншими словами, для вимірювання даних складових емоційного інтелекту необхідно спиратись на інші когнітивні навички респондента, тому таке вимірювання, хоча і є суб'єктивним, але не викликає методологічних застережень [25, с.73].

3. Методика, що спрямована на діагностику стресостійкості респондентів, а саме методика діагностики стану стресу (ДСС) Крістіана Шрайнера з метою визначення схильності особистості до стресової реакції, виявлення особливостей

переживання нею стресу: ступіню самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах (додаток В).

Тестування за даною методикою застосовується для виявлення особистісних особливостей переживання стресу, визначення ступеню контролю та емоційної лабільності людини в стресових обставинах [26, с.740].

4. Методика, що спрямована на діагностику копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях, а саме методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (розроблена Норманом С. Ендлером та Джеймсом А. Паркером, адаптований варіант Т. Крюкової) [27, с. 845].

Адаптований варіант опитувальника копінг-поведінки містить перелік реакцій на стресові ситуації (додаток Г).

Досліджуваним пропонують відповісти на 48 запитань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. Під час оброблення результатів бали підсумовують, урахувавши ключ для інтерпретації даних.

Методику аналізують за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відвертання;
- субшкала соціального відвертання (пошук соціальної підтримки).

Копінг, орієнтований на вирішення завдання, передбачає ставлення до стресової ситуації як до проблеми, яку потрібно вирішити безпосередньо як таку. Копінг, орієнтований на емоції, спрямований на пом'якшення емоційного стресу, а подолання, орієнтоване на уникнення, зосереджене на відкладенні вирішення поточних проблем [28, с. 80-81].

5. Методика, що спрямована на визначення локусу контролю, а саме методика психологічної діагностики «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), автором якої є Є.Ф. Бажин, Е.А. Галинкіна, А.М. Еткінд (1984 р.), що була розроблена у НДІ ім. Бехтерева та в модифікації О.Г. Ксенофонтової (додаток Д).

В основі даної методики також лежить концепція локусу американського соціального психолога Джуліана Роттера, який виділяв лише два типу локусу

контролю: інтернальний і екстернальний та вважав, що локус контролю є універсальним по відношенню до будь-яких типів ситуацій, а відповідно однаковим і у сфері досягнень, і у сфері невдач [29, с. 69].

При розробці даної методики РСК автори виходили із того, що існує не лише однонаправлене поєднання локусу контролю у різноманітних за типом ситуаціях, це положення має і емпіричне підтвердження. У зв'язку з цим автори тесту запропонували виділити у методиці діагностики локусу контролю окремі субшкали. Методика складається із 7 шкал, містить у собі 44 пункти, вимірюючи локус контролю особистості наступних сферах життєдіяльності:

1. шкала Ізаг – загальна інтернальність;
2. шкала Ід – інтернальність у області досягнень;
3. шкала Ін – інтернальність у області невдач;
4. шкала Іс – інтернальність у сімейних стосунках;
5. шкала Ів – інтернальність у виробничих стосунках;
6. шкала Ім – інтернальність у міжособистісних стосунках;
7. шкала Ізд – інтернальність у відношенні здоров'я і хвороб [29, с. 71].

Таким чином, даній методиці автори показники тесту-опитувальника РСК структурували відповідно до принципу ієрархічної структури системи регуляції діяльності – таким чином, що включають в себе:

а) узагальнений показник РСК; інваріантний показник до приватних ситуацій діяльності (шкала загальної інтернальності «Ізаг»);

б) два показники середнього рівня спільності (шкала інтернальності в області досягнень «Ід» і шкала інтернальності в області невдач «Ін»);

в) чотири ситуаційно специфічних показника, що характеризують РСК в таких сферах життєдіяльності, як сімейна («Іс»), виробнича («Ів»), сфера міжособистісних відносин («Ім») і ставлення до здоров'я і хвороб («Ізд») [[29, с. 71].

Отже, основне завдання методики швидко й ефективно оцінити сформований локус контролю респондентів над різними життєвими ситуаціями. Вона складається з 44 пунктів, які дозволяють вивчати екстернальність-

інтернальність респондентів у міжособистісних і сімейних стосунках. Також у ній є пункти, які вимірюють їх ставлення до здоров'я і хвороби [30, с.122].

У таблиці 2.1 приведено визначені критерії, емпіричні показники та методики, за допомогою яких було здійснено емпіричне дослідження.

Табл. 2.1

Критерії, показники та методики емпіричного дослідження

Об'єкт дослідження	Критерії	Емпіричні показники	Методика
Емоційний інтелект	Соціально-психологічна адаптація особистості	Рівень інтегративного показника емоційного інтелекту	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Ніколаса Холла (в адаптації Є.П. Ільїна)
Стресостійкість	Ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах	Рівень стресового стану	Методика діагностики стану стресу (ДСС) Крістіана Шрайнера
Копінг-поведінка	Розумові та поведінкові дії в стресових ситуаціях	Копінг-стратегії подолання скрутних (стресогенних) ситуацій	Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (Нормана С. Ендлера та Джеймса А. Паркера, адаптований варіант Т. Крюкової)
Властивості особистості (локус контролю)	Індивідуальні особливості суб'єктивного контролю у різних життєвих ситуаціях	Рівень суб'єктивного контролю	Методика визначення локусу контролю Джуліана Роттера через рівень суб'єктивного контролю (РСК) (в модифікації Є.Ф. Бажина, Є.А. Галинкіної, О.М. Еткінда та О.Г. Ксенофонтової)

Отже, в рамках проведення емпіричного дослідження пропонується розглядати емоційний інтелект особистості в період ранньої дорослості як

чинник забезпечення її стресостійкості завдяки врахуванню впливу особистісних якостей, зокрема локусу контролю (інтернальності) на засадах ефективних копінг-стратегій та відповідної копінг-поведінки, який являє собою двохкомпонентний конструкт, що складається з: а) внутрішньо-особистісного (здатність до розуміння та управління власними емоціями) та б) міжособистісного (здатність до розуміння та управління емоціями інших) компонентів.

Таким чином, роль емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості в набутті стресостійкості завдяки особистісним ресурсам подолання стресу, зокрема локусу контролю в процесі соціально-психологічної адаптації виявляється в усвідомленні емоційних переживань, що супроводжують процес міжособистісної взаємодії.

2.3 Характеристика вибірки

У емпіричному дослідженні прийняло участь 90 осіб віком від 20 до 40 років, що відповідає віковому складу вибірки наукового дослідження в кваліфікаційній роботі магістра, які були умовно розділені навпіл за:

- 1) місцем перебування:
 - а) українці, що виїхали закордон (45 осіб);
 - б) українці, що залишилися в Україні (45 осіб);
- 2) за віковою категорією:
 - а) 20-29 років;
 - б) 30-40 років.

Гендерний розподіл – 45 чоловіків і 45 жінок.

Тестування складалось з двох розділів, які були наведені в 4-х Google-формах. Кожний респондент мав змогу його пройти без часових обмежень, коли йому було зручно.

Результати опитування респондентів були структуровані у 5 груп у відповідності до структури анкетування, що стосується виявлення зв'язку емоційного інтелекту та копінг-стратегії особистості в період ранньої дорослості:

1. опис профілю респондентів (вік, стать, освіта, сфера діяльності, посада, місце знаходження);

2. визначення інтегративного показника емоційного інтелекту респондентів, а також його парціальних показників за шкалами: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей» за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Ніколаса Холла);

3. діагностика стресостійкості респондентів за методикою діагностики стану стресу (ДСС) Крістіана Шрайнера з метою визначення схильності особистості до стресової реакції, виявлення особливостей переживання нею стресу: ступіню самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах;

4. діагностика копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях, а саме на основі методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (розроблену Норманом С. Ендлером та Джеймсом А. Паркером, в адаптованому варіанті Т. Крюкової);

5. визначення локусу контролю через рівень суб'єктивного контролю (РСК) (модифікації Є.Ф. Бажина, Є.А. Галинкіної, О.М. Еткінда та О.Г. Ксенофонтової).

Відповіді респондентів зберігались та попередньо обраховувались за ключем у таблиці Google (Google Spreadsheets).

Отримані результати після проведення тестування перенесено у програму Excel для проведення попереднього аналізу відповідей респондентів.

Проаналізуємо отримані результати.

1. Опис профілю респондентів. Як вище було відзначено, в онлайн-анкетуванні щодо дослідження питань, пов'язаних з дослідженням впливу емоційного інтелекту на особистісні чинники копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості, прийняло участь 90 осіб.

На початку опитування формувався профіль респондента. Так, зокрема, опитувані надавали особисту інформацію щодо своєї вікової категорії, статі, освіти, сфери діяльності, посади. Для розуміння зони охоплення дослідження, респондентам було задано питання щодо їх регіонального розташування.

На рисунку 2.1 наведено аналіз вікових груп респондентів, які приймали участь у емпіричному дослідженні. Як бачимо, більшість респондентів, які прийняли участь у даному опитуванні складають особи віком від 30-40 років – 56,7 % від загальної кількості осіб.

1. До якої вікової категорії Ви належите:
90 ответов

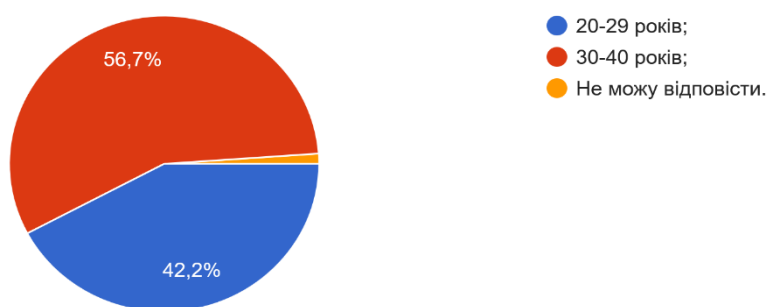


Рис.2.1. Аналіз вікових груп респондентів

В опитуванні прийняли участь однаковою мірою і чоловіки і жінки – по 50,0% від загальної кількості опитуваних (рис.2.2).

2. Вкажіть Вашу стать:
90 ответов

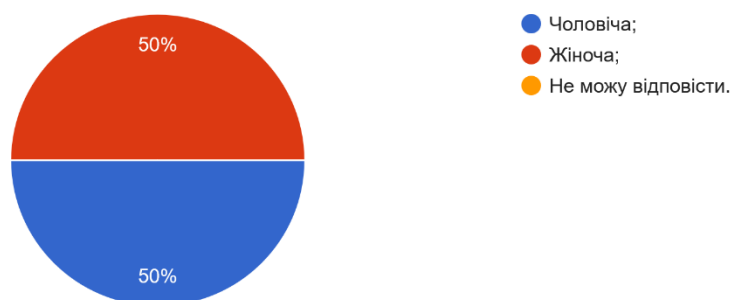


Рис.2.2. Гендерний аналіз респондентів

На рис. 2.3 наведено аналіз освіти осіб, які приймали участь у дослідженні. Як бачимо, більшість респондентів, які прийняли участь у опитуванні, мають вищу освіту (66,7 %).

3. Яка у Вас освіта?

90 ответов

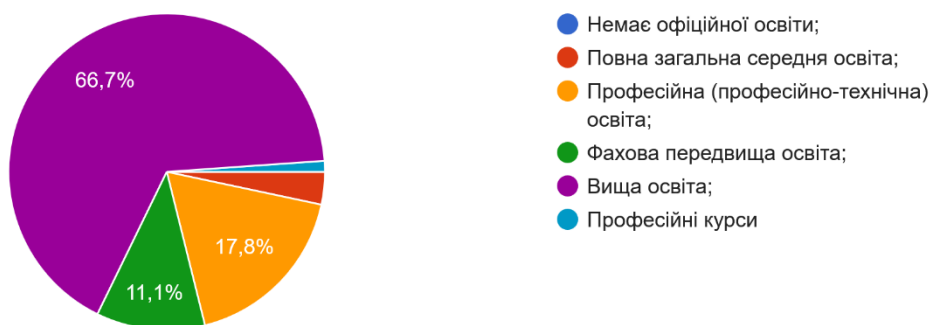


Рис.2.3. Аналіз освіти респондентів

Більшість респондентів зараз знаходиться в Україні (63,3 %), зокрема в м. Одеса (17,8 %).

Висновки до розділу II

В другому розділі кваліфікаційної роботи магістра за результатами розгляду теоретичних засад дослідження емоційного інтелекту та його ролі у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості у ситуаціях стресу та високої соціальної й ситуаційної невизначеності відзначено актуальність наукових досліджень щодо вивчення здатності особистості розуміти та регулювати емоції у контексті впливу на процесуальні та результативні показники стресостійкості. Саме в рамках проведення аналізу зв'язку емоційного інтелекту з когнітивною (самоусвідомленням та уявленням про інших), емоційною (емоційним станом), поведінковою (рівнем комунікативності) сферами соціально-психологічної адаптації особистості до змін у зовнішньому

середовищі та з вибором копінг-стратегій, було запропоновано проведення емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження в кваліфікаційній роботі магістра спрямоване на визначення емоційного інтелекту та його ролі у формуванні особистісних чинників копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості, а саме на виявлення його зв'язку з її індивідуальними характеристиками, такими як стресостійкість, локус контролю, рівні суб'єктивного контролю та інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях.

В рамках емпіричного досліджується виявляється зв'язок емоційного інтелекту з особистісними чинниками копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості, а саме він розглядається як предиктор копінг-поведінки особистості в умовах стресу та подолання невизначеності, як основний чинник набуття стресостійкості завдяки врахуванню впливу соціальних передумов його розвитку, а саме зростанню рівня розвитку самосвідомості та суб'єктивного контролю (самоконтролю).

Для цього використовувалися стандартизовані психологічні методики та психодіагностичний інструментарій, а також математико-статистичні методи для виявлення зв'язків між рівнем емоційного інтелекту, копінг-стратегіями, стресостійкістю та локусом контролю (рівнем суб'єктивного контролю). Питання наведених опитувальників (анкет) надали можливість зібрати базову інформацію про респондентів (учасників) дослідження, яка являється важливою для проведення аналізу зв'язку рівня їх емоційного інтелекту з вибором копінг-стратегій в залежності від індивідуальних характеристик особистості, а саме локусу контролю, як предиктора стресостійкості особистості в період ранньої дорослості.

Для оцінки рівня емоційного інтелекту, локусу контролю (рівня суб'єктивного контролю), стресостійкості особистості в період ранньої дорослості, а також для визначення її копінг-стратегій використовувалися такі психодіагностичні інструменти, як:

а) опитувальник визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна, методика дослідження якого спрямована на вивчення таких складових емоційного інтелекту як: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей;

б) опитувальник «Експрес діагностика стану стресу» (ДСС) Крістіана Шрайнера, методика дослідження якого спрямована на визначення схильності особистості до стресової реакції, виявлення особливостей переживання нею стресу: ступіню самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах;

в) опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (в модифікації Є.Ф. Бажина, Є.А. Голикіної, О.М. Еткінда та О.Г. Ксенофонтової), методика дослідження якого спрямована на визначення відмінностей у прояві інтернальності як особистісної риси, у різних ситуаціях та сферах активності людини;

г) опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (розроблений Норманом С. Ендлером та Джеймсом А. Паркером, в адаптованому варіанті Т. Крюкової), який включає перелік розумових і поведінкових дій особистості в стресових ситуаціях, а методика дослідження – спрямована на діагностику копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях та дозволяє визначити її домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Наведені опитувальники були обрані через їхнє широке застосування в міжнародній та вітчизняній практиці проведення соціально-психологічних досліджень, пов'язаних з визначенням проблематики визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресостійкості особистості на засадах врахування впливу особистісних чинників на її копінг-стратегій в стресових ситуаціях та умовах високої ситуаційної невизначеності, де вони показали свою надійність та валідність.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для інтерпретації результатів емпіричного дослідження кваліфікаційної роботи магістра отримані результати було перенесено у програму Jamovi для проведення статистичного аналізу відповідей респондентів за наведеними методиками.

На першому етапі інтерпретації результатів емпіричного дослідження здійснено розрахунок коефіцієнту α -Кронбаха для визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів в рамках опитування згідно методик, які були запропоновані в другому розділі кваліфікаційної роботи магістра.

Коефіцієнт Альфа Кронбаха (або Тау-еквівалентна надійність) являє собою коефіцієнт надійності тесту з одноразовим застосуванням, забезпечує метод вимірювання внутрішньої узгодженості тестів. Коефіцієнт часто використовується в суспільних науках та психології при побудові тестів та для перевірки їх надійності. Альфа Кронбаха коливається від 0 до 1, причому вищі значення вказують на те, що опитування або анкета є більш надійними.

Розрахувавши коефіцієнти α -Кронбаха для методики Ніколаса Холла в адаптації Є.П. Ільїна (опитувальника визначення рівня емоційного інтелекту), можна зробити наступні висновки:

- а) показник α -Кронбаха для шкали «Емоційна обізнаність» складає 0,718;
- б) показник α -Кронбаха для шкали «Управління своїми емоціями» складає 0,821;
- в) показник α -Кронбаха шкала «Самотивація» складає 0,884;
- г) показник α -Кронбаха шкала «Емпатія» складає 0,839;
- д) показник α -Кронбаха шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» складає 0,962.

Розрахувавши коефіцієнти α -Кронбаха для методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (опитувальника, що містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях, який був розроблений Норманом С. Ендлером та Джеймсом А. Паркером, в адаптованому варіанті Т. Крюкової)), можна зробити наступні висновки:

а) показник α -Кронбаха для шкали «копінг, орієнтований на вирішення завдання» складає 0,988;

б) показник α -Кронбаха для шкали «копінг, орієнтований на емоції» складає 0,986;

в) показник α -Кронбаха шкала «копінг, орієнтований на уникнення» складає 0,881.

Таким чином в рамках визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів в рамках опитування згідно наведених методик можна зробити висновок, що показники коефіцієнтів α -Кронбаха для більшості шкал опитувальників наведених методик є достатніми, що свідчить про достатню надійність та внутрішню узгодженість тестів (результати розрахунків представлено в додатку Е).

Надалі наведено статистичний аналіз результатів, отриманих за методикою Ніколаса Холла в адаптації Є.П. Ільїна (опитувальника визначення рівня емоційного інтелекту). При обробці результатів було розраховано суму балів, зазначених респондентами в результаті проведення анкетування з урахуванням наведеного в поясненнях до методики ключа. Також був проведений розрахунок мінімального, максимального значення балів, медіану та стандартне відхилення за всіма складовими інтегративного показника емоційного інтелекту.

Результати проведеного аналізу представлено на рисунку 3.1.

Як вище було відзначено, на представленому рис. 3.1 наведено описову статистику за п'ятьма шкалами рівня емоційного: середні значення, медіани, стандартні відхилення, діапазони значень, а також результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілکا.

Results						
Descriptives						
	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	
N	90	90	90	90	90	90
Mean	11.0	10.5	11.2	11.1	11.7	
Median	12.0	11.0	12.0	13.0	13.0	
Standard deviatric	4.06	3.82	3.76	4.50	3.88	
Variance	16.5	14.6	14.2	20.2	15.0	
Range	18	18	19	21	16	
Minimum	0	-1	-2	-4	2	
Maximum	18	17	17	17	18	
Shapiro-Wilk W	0.961	0.928	0.921	0.907	0.932	
Shapiro-Wilk p	0.215	0.193	0.232	0.088	0.124	

Рис. 3.1. Описова статистика за методикою Ніколаса Холла в адаптації Є.П. Ільїна (опитувальника визначення рівня емоційного інтелекту)

За шкалою «Емоційна обізнаність» (Шкала 1) спостерігається діапазон від 0 до 18 балів. Середнє значення становить 11,0, медіана – 12,0, стандартне відхилення – 4,06, дисперсія – 16,5. Результат тесту Шапіро-Вілка $W=0,961$, $p=0,215>0,05$ вказує на нормальний розподіл даних.

Шкала «Управління своїми емоціями» (Шкала 2) має значення в межах від – 1 до 17. Середнє – 10,5, медіана – 11,0, стандартне відхилення – 3,82, дисперсія – 14,6. Перевірка на нормальність показала $W=0,928$, $p=0,193>0,05$, що свідчить про відсутність статистично значимих відхилень від нормального розподілу.

За шкалою «Самомотивація» (Шкала 3) значення варіюються від –2 до 17. Середнє – 11,2, медіана – 12,0, стандартне відхилення – 3,76, дисперсія – 14,2. Тест Шапіро-Вілка дав $W=0,921$, $p=0,232>0,05$ – розподіл не відрізняється від нормального.

Шкала «Емпатія» (Шкала 4) має найбільший діапазон – від –4 до 17. Середнє значення – 11,1, медіана – 13,0, стандартне відхилення – 4,50, дисперсія – 20,2. Результат тесту Шапіро-Вілка $W=0,907$, $p=0,088>0,05$ свідчить про наближення до критичного рівня, однак все ще не дає підстав вважати розподіл статистично ненормальним.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (Шкала 5) значення знаходяться між 2 та 18. Середнє – 11,7, медіана – 13,0, стандартне відхилення – 3,88, дисперсія – 15,0. Перевірка нормальності розподілу показала $W=0,932$, $p=0,124 > 0,05$ – що також відповідає критеріям нормальності.

Таким чином, за всіма п'ятьма шкалами показники критерію Шапіро-Вілکا свідчать про нормальний розподіл даних, що дозволяє застосовувати параметричні методи для подальшого статистичного аналізу.

За розрахунком інтегративного показника емоційного інтелекту отримано наступні результати: 24,44% (22 особи) мають низький рівень, 57,78% (52 особи) мають середній та лише 17,78% (16 осіб) мають високий рівень емоційного інтелекту відповідно.

За шкалою «Емоційна обізнаність» 30,00% (27 осіб) мають високий рівень та 53,33% (48 осіб) мають середній рівень, що свідчить про здатність розпізнавати та ідентифікувати свої емоції, розуміти причини їх виникнення, вербально їх описувати. Мають із цим труднощі респонденти з низькими показниками за даною шкалою, це 17,78% (16 осіб) опитуваних.

За шкалою «Управління власними емоціями» 20,00% (18 осіб) мають високі та 58,89% (53 особи) мають середні показники, низькі показники мають 21,11% (19 осіб), що вказує на те, що частині респондентів складно управляти власними емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

Аналіз шкали «Самомотивація» показав, що високий показник мають 27,78% (25 осіб), середній показник мають 57,78% (52 особи) та низький – відповідно 14,44% (13 осіб). Це свідчить про те, що більшості респондентів достатньо легко управляти своєю поведінкою за допомогою емоцій, тоді як меншій частині це дається важче.

За шкалою «Емпатія» 35,56% (32 особи) мають високий рівень, 47,78% (43 особи) середній та 21,11% (19 осіб) низький рівень емоційного інтелекту відповідно. Результати свідчать про те, що більшість респондентів здатні

зрозуміти емоційний стан іншої людини на основі зовнішніх проявів її емоцій, а також здатність співпереживати на високому або достатньому рівні.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» має наступні показники: 41,11% (37 осіб) мають високий, 41,11% (37 осіб) середній та 17,78% (16 осіб) низький рівень, тож більшість респондентів здатні розпізнати емоції інших людей, а також вплинути на них в тій чи іншій мірі.

Таким чином, більшість учасників, що прийняли участь в емпіричному дослідженні та пройшли опитування згідно методики Ніколаса Холла в адаптації Є.П. Ільїна (опитувальника визначення рівня емоційного інтелекту) мають середнє значення інтегративного показника емоційного інтелекту, а також високі або середні показники за більшістю парціальних шкал, що може свідчити про високий або середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Проаналізуємо результати щодо процесу визначення рівня емоційного інтелекту за віковими групами респондентів. У віковій групі 20–29 років високий рівень інтегративного показника емоційного інтелекту мають 13,16% (5 осіб), середній – 71,05% (27 осіб), низький – 15,79% (6 осіб). У групі 30–40 років високий рівень мають 21,15% (11 осіб), середній – 48,08% (25 осіб), низький – 30,77% (16 осіб) відповідно.

За шкалою «Емоційна обізнаність» у групі 20–29 років високий рівень мають 31,58% (12 осіб), середній – 55,26% (21 особа), низький – 13,16% (5 осіб). У віковій групі 30–40 років 28,85% (15 осіб) мають високий показник, 51,92% (27 осіб) – середній, 21,15% (11 осіб) – низький відповідно.

За шкалою «Управління своїми емоціями» у групі 20–29 років високий рівень мають 15,79% (6 осіб), середній – 60,53% (23 особи), низький – 23,68% (9 осіб). У віковій групі 30–40 років 23,08% (12 осіб) мають високий, 57,69% (30 осіб) – середній, 19,23% (10 осіб) – низький рівень відповідно.

За шкалою «Самомотивація» у віковій групі 20–29 років високий рівень мають 21,05% (8 осіб), середній – 71,05% (27 осіб), низький – 7,89% (3 особи). У групі 30–40 років високий рівень мають 32,69% (17 осіб), середній – 48,08% (25 осіб), низький – 19,23% (10 осіб).

За шкалою «Емпатія» у віковій групі 20–29 років високий рівень мають 44,74% (17 осіб), середній – 42,11% (16 осіб), низький – 13,16% (5 осіб). У групі 30–40 років 28,85% (15 осіб) мають високий, 51,92% (27 осіб) – середній, 26,92% (14 осіб) – низький рівень.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» у групі 20–29 років високий рівень мають 39,47% (15 осіб), середній – 44,74% (17 осіб), низький – 15,79% (6 осіб). У групі 30–40 років високий показник мають 42,31% (22 особи), середній – 38,46% (20 осіб), низький – 19,23% (10 осіб) відповідно.

Результати аналізу по обох групах наведено у табл. 3.1.

Табл. 3.1

Рівень емоційного інтелекту респондентів за віковими групами

Складові емоційного інтелекту (рівень розвитку)	Кількість респондентів N (%)											
	Низький				Середній				Високий			
	20-29		30-40		20-29		30-40		20-29		30-40	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Емоційна обізнаність	5	13,16%	11	21,15%	21	55,26%	27	51,92%	12	31,58%	15	28,85%
Управління своїми емоціями	9	23,68%	10	19,23%	23	60,53%	30	57,69%	6	15,79%	12	23,08%
Самомотивація	3	7,89%	10	19,23%	27	71,05%	25	48,08%	8	21,05%	17	32,69%
Емпатія	5	13,16%	14	26,92%	16	42,11%	27	51,92%	17	44,74%	15	28,85%
Розпізнавання емоцій інших людей	6	15,79%	10	19,23%	17	44,74%	20	38,46%	15	39,47%	22	42,31%
Інтегративний EI	6	15,79%	16	30,77%	27	71,05%	25	48,08%	5	13,16%	11	21,15%

Отже, по результатах аналізу (див. табл. 3.1) можна зробити висновок, що спостерігається тенденція щодо переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту в обох вікових групах респондентів, проте у віковій категорії 30–40 років частка респондентів із високим рівнем розвитку емоційного інтелекту є дещо вищою за більшості шкал.

З метою перевірки впливу соціально-демографічних чинників було проведено незалежні t-тести для двох змінних вибірки опитуваних:

- а) статі (чоловіки та жінки);
- б) віку (групи 20-29 і 30-40 років).

Визначимо відмінності за статтю. Первинний t-тест Стьюдента вказав на порушення припущення про рівність дисперсій, тому для надійності було

застосовано тест Велча. У результаті було виявлено статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками за всіма п'ятьма шкалами ($p < 0.001$). Таким чином, стать є важливим чинником, що впливає на досліджувані показники. Результати розрахунків наведено на рис. 3.2.

Results Student's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Student's t	4.25 ^a	88.0	<.001
Шкала 2	Student's t	4.28 ^a	88.0	<.001
Шкала 3	Student's t	5.23 ^a	88.0	<.001
Шкала 4	Student's t	4.92 ^a	88.0	<.001
Шкала 5	Student's t	5.65 ^a	88.0	<.001

Note. N_a μЖіноча; ≠ μЧоловіча;

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variance

Results Welch's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Welch's t	4.25	70.2	<.001
Шкала 2	Welch's t	4.28	84.8	<.001
Шкала 3	Welch's t	5.23	78.2	<.001
Шкала 4	Welch's t	4.92	67.2	<.001
Шкала 5	Welch's t	5.65	74.7	<.001

Note. N_a μЖіноча; ≠ μЧоловіча

Рис. 3.2. Показники t-критерія Стьюдента та тест Велча для двох незалежних вибірок жінок та чоловіків

Визначимо тепер відмінності за віком. Аналіз вікових груп показав, що лише за однією шкалою (Шкала 4) виявлено статистично значущу різницю між віковими категоріями ($p = 0.018$), за результатами тесту Велча). Для решти шкал різниця між віковими групами не була статистично значущою. Результати розрахунків наведено на рис. 3.3.

Results Student's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Student's t	0.7497	88.0	0.455
Шкала 2	Student's t	-0.4685	88.0	0.641
Шкала 3	Student's t	0.0965 ^a	88.0	0.923
Шкала 4	Student's t	2.2777 ^a	88.0	0.025
Шкала 5	Student's t	0.4056	88.0	0.686

Note. μ_{20-29} років; $\neq \mu_{30-40}$ років;

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variance

Results Welch's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 3	Welch's t	0.103	86.8	0.918
Шкала 4	Welch's t	2.415	87.6	0.018

Рис. 3.3. Показники t-критерія Стьюдента та тест Велча для двох незалежних вибірок різного віку

Таким чином, можна зробити висновок, що отримані результати свідчать про виражений вплив статі на характеристики респондентів і обмежений вплив віку, який проявився лише в одній з п'яти шкал визначення рівня емоційного інтелекту.

Для більш ґрунтовного аналізу особливостей емоційного інтелекту респондентів було побудовано графіки довірчих інтервалів для середніх значень за шкалами "Емоційна обізнаність" (Шкала 1), "Управління своїми емоціями" (Шкала 2), "Самомотивація" (Шкала 3), "Емпатія" (Шкала 4) та "Розпізнавання емоцій інших людей" (Шкала 5) для вибірок жінок та чоловіків. Ці графіки зображені в додатку Ж (Шкала 1 – Шкала 5).

Як бачимо з візуального аналізу графіків, довірчі інтервали для середніх значень (95% CI) для жінок та чоловіків не перетинаються по жодній з п'яти досліджуваних шкал емоційного інтелекту. Середні показники для жінок стабільно вищі, ніж для чоловіків, по всіх вимірюваних аспектах.

Це свідчить про те, що жінки у досліджуваній вибірці демонструють статистично значущо вищий рівень емоційної обізнаності, краще управляють своїми емоціями, мають вищу самомотивацію, проявляють більшу емпатію та ефективніше розпізнають емоції інших людей порівняно з чоловіками. А отже, можемо припустити, що жінки у даній групі мають загалом більш розвинений емоційний інтелект у всіх його ключових компонентах.

Перейдемо до аналізу результатів за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (на основі опитувальника, що був розроблений Норманом С. Ендлером та Джеймсом А. Паркером, в адаптованому варіанті Т. Крюкової), який включає перелік розумових і поведінкових дій особистості в стресових ситуаціях, а методика дослідження – спрямована на діагностику копінг-поведінки особистості в стресових ситуаціях та дозволяє визначити її домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему (проблемно-орієнтований копінг); емоційно-орієнтована стратегія; стратегія уникнення (копінг-стратегія, орієнтована на уникнення); стратегія соціального відволікання (копінг-стратегія відволікання); пошук соціальної підтримки (копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки).

При обробці результатів також було розраховано суму балів, зазначених респондентами в результаті проведення анкетування з урахуванням наведеного в поясненнях до методики ключа. Також був проведений розрахунок мінімального, максимального значення балів, медіану та стандартне відхилення за всіма складовими інтегративного показника емоційного інтелекту. Результати проведеного аналізу представлено на рисунку 3.4.

За шкалою «Проблемно-орієнтована копінг-стратегія» мінімальне значення складає 1,19, максимальне – 5,00, медіана – 4,03, середнє значення – 3,56, стандартне відхилення – 1,28. При перевірці нормальності розподілу за тестом Шапіро-Вілка $W=0,967$, $p=0,264 > 0,05$, що не дає підстав для відкидання нульової гіпотези про нормальність розподілу.

Шкала «Емоційно-орієнтована копінг-стратегія» має такі показники: мінімальне значення – 1,00, максимальне – 4,88, середнє – 2,71, медіана – 2,34,

стандартне відхилення – 1,38. Тест Шапіро-Вілка надав значення $W=0,960$, $p=0,082>0,05$, що свідчить про відсутність підстав відкидати нульову гіпотезу.

Results						
Descriptives						
	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	
N	90	90	90	90	90	
Mean	3.56	2.71	2.98	2.88	3.00	
Median	4.03	2.34	2.72	2.50	3.00	
Standard deviatric	1.28	1.38	0.809	1.35	0.443	
Variance	1.63	1.89	0.654	1.82	0.196	
Minimum	1.19	1.00	1.63	1.13	2.00	
Maximum	5.00	4.88	4.38	5.00	4.00	
Shapiro-Wilk W	0.967	0.960	0.908	0.977	0.967	
Shapiro-Wilk p	0.264	0.082	0.157	0.198	0.321	

Рис. 3.4. Описова статистика за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)»

За шкалою «Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення» середнє значення – 2,98, медіана – 2,72, стандартне відхилення – 0,809. Мінімальне значення – 1,63, максимальне – 4,38. Показник тесту Шапіро-Вілка $W=0,908$, $p=0,157>0,05$, а отже можна припустити наявність нормального розподілу.

Для шкали «Копінг-стратегія відволікання» середнє – 2,88, медіана – 2,50, стандартне відхилення – 1,35. Мінімальне значення – 1,13, максимальне – 5,00. Тест Шапіро-Вілка показав $W=0,977$, $p=0,198>0,05$, що дозволяє зробити висновок про нормальність розподілу.

Шкала «Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки» має середнє значення – 3,00, медіану – 3,00, стандартне відхилення – 0,443. Мінімальне значення – 2,00, максимальне – 4,00. Тест Шапіро-Вілка дав результат $W=0,967$, $p=0,321>0,05$, що також вказує на нормальний розподіл показників.

Таким чином, за всіма п'ятьма шкалами показники критерію Шапіро-Вілکا свідчать про нормальний розподіл даних, що дозволяє застосовувати параметричні методи для подальшого статистичного аналізу.

За результатами дослідження, домінуючою копінг-стратегією часників, що прийняли участь в емпіричному дослідженні, є орієнтація на вирішення проблеми (проблемно-орієнтована копінг-стратегія). Ця копінг-стратегія переважає у 60,0% респондентів (54 особи). Ще 38,9% (35 осіб) використовують емоційно-орієнтований копінг і лише 1,1% (1 особа) використовує стратегію уникнення як домінуючу.

Якщо ж робити розподіл вибірки по вікових групах та за їх статтю, то маємо наступні результати (див. рис. 3.5).

Frequencies of Вікова група

Вікова група	Домінуюча копінг-стратегія	Counts	% of Total	Cumulative %
20-29 років;	Емоційно-орієнтована	11	12.2%	12.2%
	Проблемно-орієнтована	27	30.0%	42.2%
	Уникнення	0	0.0%	42.2%
30-40 років;	Емоційно-орієнтована	24	26.7%	68.9%
	Проблемно-орієнтована	27	30.0%	98.9%
	Уникнення	1	1.1%	100.0%

Frequencies of Стать

Стать	Домінуюча копінг-стратегія	Counts	% of Total	Cumulative %
Жіноча;	Емоційно-орієнтована	4	4.4%	4.4%
	Проблемно-орієнтована	41	45.6%	50.0%
	Уникнення	0	0.0%	50.0%
Чоловіча;	Емоційно-орієнтована	31	34.4%	84.4%
	Проблемно-орієнтована	13	14.4%	98.9%
	Уникнення	1	1.1%	100.0%

Рис. 3.5. Домінуюча копінг-стратегія респондентів за віковими групами та статтю

Проаналізуємо результати щодо процесу визначення домінуючої копінг-стратегії за віковими групами респондентів. Так у першій віковій групі (20-29 років), яка налічує 38 осіб, 71,1% (27 осіб) використовують проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію, 28,9% (11 осіб) – емоційно-орієнтований копінг, і 0% (0 осіб) – уникнення. У другій віковій групі (30-40 років), що складається з 52 осіб, проблемно-орієнтований копінг використовують 51,9% (27 осіб), емоційно-орієнтований копінг – 46,2% (24 особи), а уникнення – 1,9% (1 особа).

Тож можемо бачити, що хоча абсолютна кількість осіб, які обирають проблемно-орієнтований копінг, однакова в обох вікових групах (по 27 осіб), у першій групі (20-29 років) частка таких респондентів є вищою на 19,2% порівняно з другою групою. При цьому в другій віковій групі (30-40 років) більше респондентів використовує емоційно-орієнтований копінг, різниця складає 17,3% (13 осіб), та копінг уникнення, який використовує 1,9% (лише 1 особа) респондентів цієї групи проти 0% у першій. Виходячи з отриманих результатів, можемо зробити висновок, що респонденти віком від 20-29 років частіше обирають стратегію, орієнтовану на вирішення проблеми, тоді як респонденти віком від 30-40 років дещо частіше схильні до емоційно-орієнтованого копінгу та, в незначній мірі, до уникнення.

Результати обох вікових груп наведено на рис. 3.6.

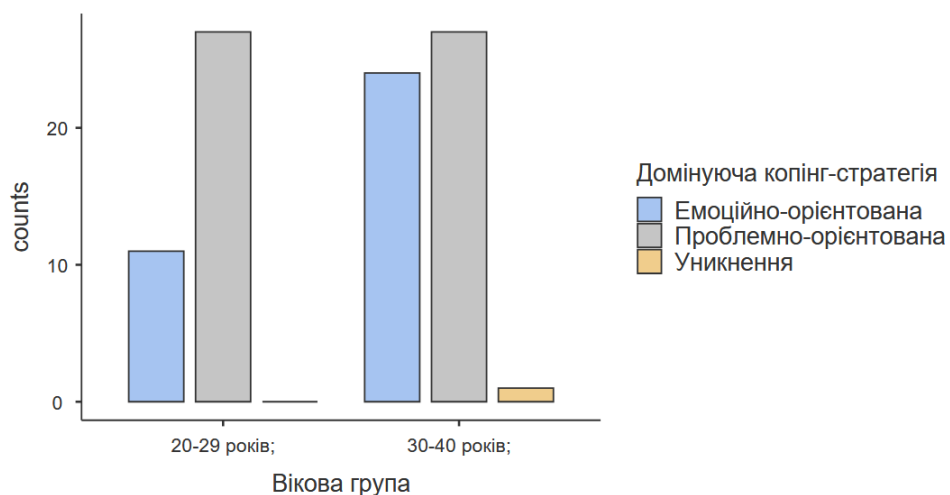


Рис. 3.6. Домінуюча копінг-стратегія респондентів за віковими групами

Розглянемо розподіл за статтю. Загальна кількість жінок та чоловіків у вибірці однакова – по 45 осіб. Серед жінок 91,1% (41 особа) використовують проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію, 8,9% (4 особи) – емоційно-орієнтований копінг, і 0% (0 осіб) – уникнення. Серед чоловіків 28,9% (13 осіб) обирають проблемно-орієнтований копінг, 68,9% (31 особа) – емоційно-орієнтований копінг, і 2,2% (1 особа) – уникнення.

Таким чином, жінки значно частіше вдаються до проблемно-орієнтованого копінгу (на 62,2% або 28 осіб більше, ніж чоловіки). Натомість чоловіки суттєво частіше використовують емоційно-орієнтований копінг (на 60,0% або 27 осіб більше, ніж жінки). Стратегію уникнення використовує незначна кількість чоловіків (1 особа, 2,2%) і жодна жінка. Це вказує на виражені гендерні відмінності у виборі домінуючих копінг-стратегій (див. рис. 3.7).

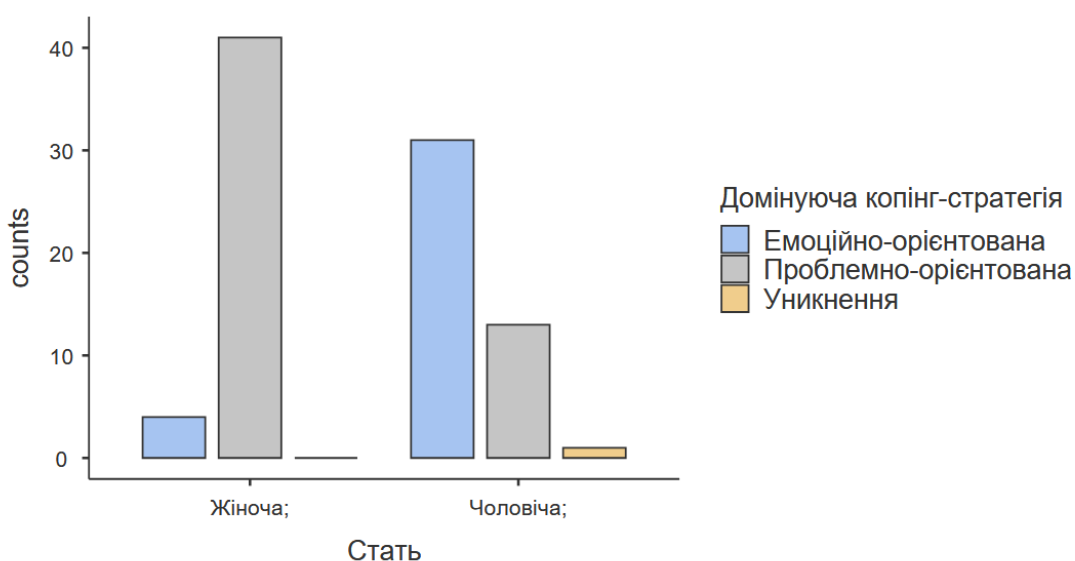


Рис. 3.7. Домінуюча копінг-стратегія респондентів за статтю респондентів

Для виявлення можливих відмінностей у досліджуваних показниках залежно від віку та статі респондентів було проведено незалежні t-тести для двох змінних: віку (групи 20–29 та 30–40 років) та статі (чоловіки та жінки).

Визначимо відмінності за віком. Результати t-тесту Стьюдента показали наявність статистично значущих відмінностей між віковими групами за

Шкалами 1 і 2 ($p = 0.045$ і $p = 0.047$ відповідно). За рештою шкал (3–5) статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча за Шкалами 3 і 4 спостерігається тенденція до відмінностей (p близько 0.05). Таким чином, вік респондентів частково впливає на деякі з досліджуваних характеристик.

Результати розрахунків наведено на рис. 3.8.

За віковими групами

Results

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Student's t	02.03	88.0	0.045
Шкала 2	Student's t	-2.01	88.0	0.047
Шкала 3	Student's t	-1.91	88.0	0.060
Шкала 4	Student's t	-1.94	88.0	0.056
Шкала 5	Student's t	-1.70	88.0	0.094

Note. μ_{20-29} років; $\neq \mu_{30-40}$ років;

Рис. 3.8. Показники t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок різного віку

Визначимо тепер відмінності за статтю респондентів. Аналіз відмінностей між чоловіками та жінками показав, що за всіма п'ятьма шкалами існують статистично значущі відмінності ($p < 0.001$). При цьому тест Левена вказав на порушення припущення про рівність дисперсій, тож для коректності було застосовано тест Велча, який підтвердив наявність відмінностей. Зокрема, у Шкалі 1 середнє значення було вищим у жінок, а в Шкалах 2-5 – у чоловіків.

Результати розрахунків наведено на рис. 3.9.

Таким чином, можна зробити висновок, що отримані результати свідчать про виразний вплив статі на всі розглянуті показники та частковий вплив віку, що проявляється у двох із п'яти шкал методики. Ці дані підтверджують важливість урахування соціально-демографічних чинників під час аналізу результатів емпіричного дослідження.

За статтю

Results Student's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Student's t	7.39 ^a	88.0	<.001
Шкала 2	Student's t	-6.51 ^a	88.0	<.001
Шкала 3	Student's t	-6.08 ^a	88.0	<.001
Шкала 4	Student's t	-6.78 ^a	88.0	<.001
Шкала 5	Student's t	-3.83	88.0	<.001

Note. H_0 μ Жіноча; \neq μ Чоловіча;

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Results Welch's

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
Шкала 1	Welch's t	7.39	63.8	<.001
Шкала 2	Welch's t	-6.51	82.3	<.001
Шкала 3	Welch's t	-6.08	82.9	<.001
Шкала 4	Welch's t	-6.78	80.2	<.001

Note. H_0 μ Жіноча; \neq μ Чоловіча;

Рис. 3.9. Показники t-критерія Стьюдента та тест Велча для двох незалежних вибірок жінок та чоловіків

Тепер перейдемо до аналізу результатів опитування респондентів щодо оцінки рівня їх стресостійкості за методикою «Експрес діагностика стану стресу» (ДСС) Крістіана Шрайнера, опитувальник якої спрямований на визначення схильності особистості до стресової реакції, виявлення особливостей переживання нею стресу: ступіню самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах.

Описова статистика за даною методикою наведена на рис. 3.10.

Згідно рис. 3.10 загальна кількість респондентів (N) становить 90. Середній загальний бал за цим показником ("Оцінка") становить 5,94 із стандартним

відхиленням 2,23. Медіана та мода становлять 5,00, що дещо нижче середнього значення, вказуючи на можливу асиметрію розподілу в бік вищих значень.

Results	
Descriptives	
	Оцінка
N	90
Mean	5.94
Median	5.00
Mode	5.00
Standard deviation	2.23
Minimum	1
Maximum	9
Shapiro-Wilk W	0.914
Shapiro-Wilk p	0.244

Рис. 3.10. Описова статистика за методикою «Експрес діагностика стану стресу» (ДСС) Крістіана Шрайнера

Проведення перевірки на нормальність розподілу за показником тесту Шапіро-Віллка $W=0,914$, ймовірність $p=0,244 > 0,05$, що не дає підстав для відкидання нульової гіпотези про нормальність розподілу.

Таким чином, значення показників критерію Шапіро-Віллка свідчать про нормальний розподіл даних, що дозволяє застосовувати параметричні методи для подальшого статистичного аналізу.

За загальними даними аналізу рівня стресостійкості ("Frequencies of Рівень стресостійкості"), більшість респондентів має середній рівень – це 47,8% (43 особи), високий рівень мають 32,2% (29 осіб) та 20,0% (18 осіб) мають низький рівень стресостійкості (див. рис. 3.11).

Визначимо відмінності за віком. По вікових групах маємо наступні результати (відсотки розраховані для кожної групи окремо):

У групі 20-29 років (загалом $7+10+21 = 38$ осіб):

- а) високий рівень стресостійкості мають 18,42% (7 осіб);
 б) низький рівень стресостійкості мають 26,32% (10 осіб);
 в) середній рівень стресостійкості мають 55,26% (21 особа) (див. рис. 3.12).

Results

Frequencies of Рівень стресостійкості

Рівень стресостійкості	Counts	% of Total	Cumulative %
Високий	29	32.2%	32.2%
Низький	18	20.0%	52.2%
Середній	43	47.8%	100.0%

Рис. 3.11. Загальний аналіз рівня стресостійкості респондентів

Results

Frequencies of Вікова група

Вікова група	Рівень стресості	Counts	% of Total	Cumulative %
20-29 років;	Високий	7	7.8%	7.8%
	Низький	10	11.1%	18.9%
	Середній	21	23.3%	42.2%
30-40 років;	Високий	22	24.4%	66.7%
	Низький	8	8.9%	75.6%
	Середній	22	24.4%	100.0%

Results

Frequencies of Стать

Стать	Рівень стресості	Counts	% of Total	Cumulative %
Жіноча;	Високий	1	1.1%	1.1%
	Низький	14	15.6%	16.7%
	Середній	30	33.3%	50.0%
Чоловіча;	Високий	28	31.1%	81.1%
	Низький	4	4.4%	85.6%
	Середній	13	14.4%	100.0%

Рис. 3.12. Рівень стресостійкості респондентів за віковими групами та статтю

У групі 30-40 років (загалом $22+8+22 = 52$ особи):

- а) високий рівень стресостійкості мають 42,31% (22 особи);
- б) низький рівень стресостійкості мають 15,38% (8 осіб);
- в) середній рівень стресостійкості мають 42,31% (22 особи) (див. рис. 3.12).

Таким чином, можна зробити висновок, що у старшій віковій групі (30-40 років) спостерігається значно вищий відсоток осіб з високим рівнем стресостійкості (42,31% проти 18,42%) та нижчий відсоток з низьким рівнем (15,38% проти 26,32%) порівняно з більш молодшою групою (20-29 років). Більшість респондентів у групі 20-29 років мають середній рівень стресостійкості, тоді як у групі 30-40 років частки високого та середнього рівня однакові. Це може свідчити про те, що з віком стресостійкість має тенденцію до зростання.

Якщо порівнювати дані за статтю, то маємо такі результати (відсотки розраховані для кожної групи окремо):

Серед жінок (загалом $1+14+30 = 45$ осіб):

- а) високий рівень стресостійкості має 2,22% (1 особа);
- б) низький рівень стресостійкості мають 31,11% (14 осіб);
- в) середній рівень стресостійкості мають 66,67% (30 осіб) (див. рис. 3.12).

Серед чоловіків (загалом $28+4+13 = 45$ осіб):

- а) високий рівень стресостійкості мають 62,22% (28 осіб);
- б) низький рівень стресостійкості мають 8,89% (4 особи);
- в) середній рівень стресостійкості мають 28,89% (13 осіб) (див. рис. 3.12).

Отже, можна зробити висновок, що серед чоловіків значно переважає високий рівень стресостійкості (62,22%), тоді як серед жінок домінує середній (66,67%) та низький (31,11%) рівні. Різниця між групами є суттєвою: показник високого рівня стресостійкості у чоловіків на 60% вищий, ніж у жінок. Відповідно, значно більше опитаних жінок мають низький показник стресостійкості (різниця становить 22,22%).

Підсумовуючи результати, слід зауважити, що за результатами розрахунків значно більше чоловіків, ніж жінок, мають високий рівень стресостійкості. Ці

дані вказують на можливий значний вплив статі на рівень стресостійкості особистості.

Тепер перейдемо до аналізу результатів опитування респондентів щодо оцінки рівня їх суб'єктивного контролю (на основі опитувальник в модифікації Є.Ф. Бажина, Є.А. Голикіної, О.М. Еткінда та О.Г. Ксенофонтової), методика дослідження якого спрямована на визначення відмінностей у прояві інтернальності як особистісної риси, у різних ситуаціях та сферах активності людини.

Аналіз даних за даною методикою показав наступні результати щодо розподілу рівнів інтернальності. Описова статистика за даною методикою наведена на рис. 3.13.

Results	
Descriptives	
	Оцінка
N	90
Mean	21.8
Median	22.0
Mode	22.0
Standard deviation	10.7
Variance	115
Range	41
Minimum	2
Maximum	43
Shapiro-Wilk W	0.933
Shapiro-Wilk p	0.384

Рис. 3.13. Описова статистика за методикою визначення локусу контролю (рівня інтернальності) через рівень суб'єктивного контролю (РСК)

Згідно рис. 3.13 загальна кількість респондентів (N) становить 90. Середній рівень інтернальності мають 50,0% (45 осіб), низький рівень інтернальності (що свідчить про схильність до екстернальності) – 30,0% (27 осіб), а високий рівень інтернальності – 20,0% (18 осіб) відповідно.

Таким чином, у загальній вибірці респондентів переважає середній рівень інтернальності.

Проведення перевірки на нормальність розподілу за показником тесту Шапіро-Вілка $W=0,933$, ймовірність $p=0,384 > 0,05$, що не дає підстав для відкидання нульової гіпотези про нормальність розподілу.

Таким чином, значення показників критерію Шапіро-Вілка свідчать про нормальний розподіл даних, що дозволяє застосовувати параметричні методи для подальшого статистичного аналізу.

Тепер визначимо відмінності відповідей респондентів за віком та статтю (див. рис. 3.14).

Results

Frequencies of Вікова група

Вікова група	Ізаг	Counts	% of Total	Cumulative %
20-29 років;	Високий	9	10.0%	10.0%
	Низький	7	7.8%	17.8%
	Середній	22	24.4%	42.2%
30-40 років;	Високий	9	10.0%	52.2%
	Низький	20	22.2%	74.4%
	Середній	23	25.6%	100.0%

Results

Frequencies of Стать

Стать	Ізаг	Counts	% of Total	Cumulative %
Жіноча;	Високий	12	13.3%	13.3%
	Низький	2	2.2%	15.6%
	Середній	31	34.4%	50.0%
Чоловіча;	Високий	6	6.7%	56.7%
	Низький	25	27.8%	84.4%
	Середній	14	15.6%	100.0%

Рис. 3.14. Рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) респондентів за віковими групами та статтю

При розгляді даних за віковими групами можемо зазначити наступне:
У групі віком 20-29 років (N=38):

а) високий рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 23,7% (9 осіб);

б) низький рівень інтернальності (екстернальність) мають 18,4% (7 осіб);

в) середній рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 57,9% (22 особи) відповідно.

У групі віком 30-40 років (N=52):

а) високий рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 17,3% (9 осіб);

б) низький рівень інтернальності (екстернальність) мають 38,5% (20 осіб);

в) середній рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 44,2% (23 особи) відповідно (див. рис. 3.15).

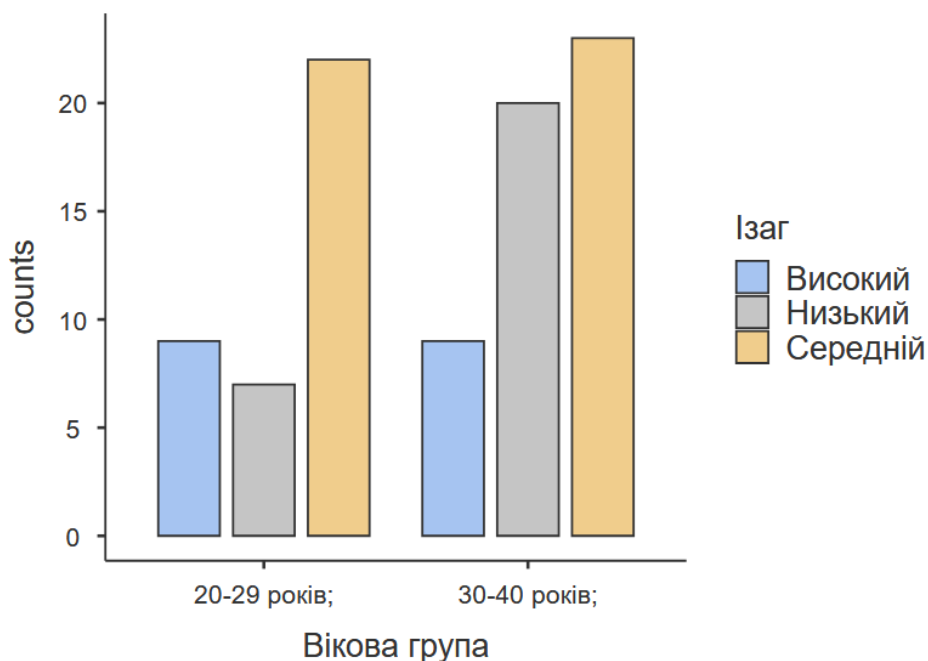


Рис. 3.15. Рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) респондентів за віковими групами

Щодо розподілу за статтю респондентів:

Серед жінок (N=45):

а) високий рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 26,7% (12 осіб);

б) низький рівень інтернальності (екстернальність) мають 4,4% (2 особи);

в) середній рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 68,9% (31 особа) відповідно.

Серед чоловіків (N=45):

а) високий рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 13,3% (6 осіб);

б) низький рівень інтернальності (екстернальність) мають 55,6% (25 осіб);

в) середній рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) мають 31,1% (14 осіб) відповідно (див. рис. 3.16).

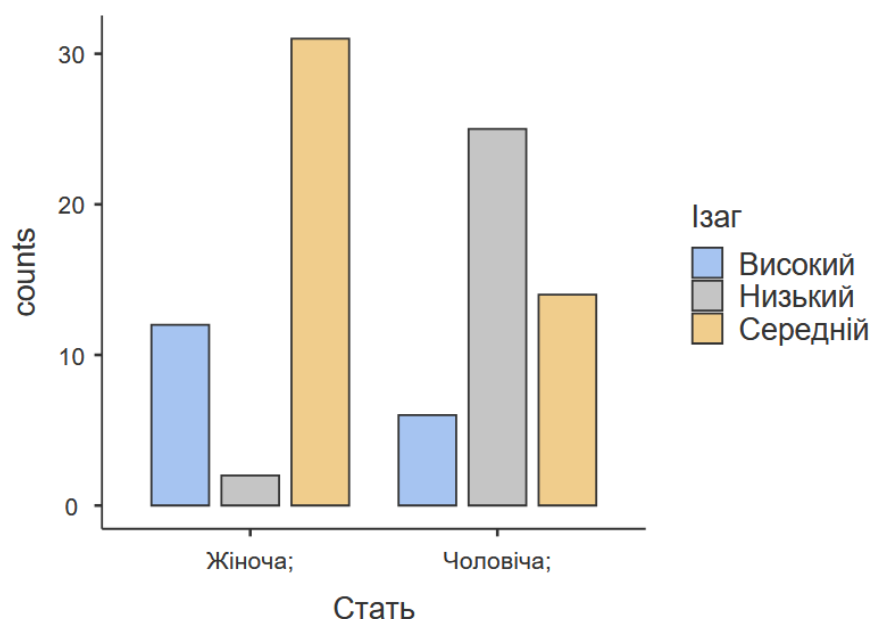


Рис. 3.16. Рівень інтернальності (суб'єктивного контролю) респондентів за статтю

Таким чином, за отриманими результатами можна зробити висновок, що більшість респондентів (50,0%) мають середній рівень інтернальності, що свідчить про збалансованість у приписуванні відповідальності за події в їхньому житті як власним діям, так і зовнішнім обставинам.

Також можна спостерігати помітні відмінності в розподілі рівнів інтернальності між досліджуваними групами. У віковій групі 30-40 років частка осіб з низьким рівнем інтернальності (схильністю до екстернальності) є суттєво вищою (38,5%), ніж у групі 20-29 років (18,4%), де, навпаки, домінує середній рівень інтернальності (57,9%).

Ще більш виражені відмінності спостерігаються між статтю респондентів: серед жінок абсолютно переважає середній рівень інтернальності (68,9%) та дуже низька частка тих, хто схильний до екстернальності (4,4%), тоді як серед чоловіків найпоширенішим є низький рівень інтернальності (схильність до екстернальності) (55,6%), а середній рівень інтернальності мають значно менше респондентів (31,1%).

Отже, для даної вибірки респондентів вік та стать, ймовірно, впливають на рівень їх суб'єктивного контролю, зокрема на вираженість інтернального чи екстернального локусу контролю.

Далі оскільки розподіли за шкалами тестів є нормальними, то було прийнято рішення застосувати лінійну кореляцію r -Пірсона для вимірювання взаємозв'язків між показниками за різними методиками та як наслідок підтвердити або спростувати висунуті в рамках проведення емпіричного дослідження гіпотез, а саме:

1. особистісні риси особистості (зокрема які сформовані в структурі емоційного інтелекту, а саме емпатія, емоційна обізнаність, самомотивація) в період ранньої дорослості впливають на вибір нею копінг-стратегій.

2. Особистості в період ранньої дорослості з інтернальним локусом контролю більш схильні до продуктивних копінг-стратегій і навпаки.

3. У особистостей з високим рівнем емоційного інтелекту в період ранньої дорослості переважають продуктивні копінг-стратегії і навпаки.

4. У особистостей в період ранньої дорослості зростання рівня емоційного інтелекту призводить і до зростання рівня їх стресостійкості.

Отже, як вище було відзначено, оскільки розподіли за шкалами тестів є нормальними (що є передумовою для використання r -Пірсона), було застосовано

лінійну кореляцію r-Пірсона для вимірювання взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій, парціальних складових емоційного інтелекту (за методикою Холла), стресостійкості та локусу контролю (див. табл. 3.2 та додаток 3).

Табл. 3.1

Матриця кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями, рівнем стресостійкості та рівнем суб'єктивного контролю (інтернальностію)

Копінг-стратегії	Емоційний інтелект як інтегральна характеристика особистісних рис						Локус контролю	Стресостійкість
	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Інтегративний EI		
Проблемно-орієнтована	0.681	0.513	0.611	0.638	0.705	0.784	0.789	-0.847
Емоційно-орієнтована	-0.633	-0.631	-0.628	-0.639	-0.693	-0.801	-0.755	0.795
Уникнення	-0.616	-0.583	-0.609	-0.627	-0.665	-0.771	-0.668	0.736
Відволікання	-0.642	-0.593	-0.633	-0.643	-0.698	-0.798	-0.727	0.791
Пошуку соціальної підтримки	-0.426	-0.425	-0.438	-0.479	-0.433	-0.548	-0.419	0.478
Стресостійкість	-0.584	-0.398	-0.553	-0.529	-0.578	-0.657	-0.856	-
Локус контролю	0.594	0.463	0.520	0.520	0.562	0.661	-	-0.856

Важливо зауважити, що вищі бали за шкалою "Стресостійкість" за методикою К. Шрайнера слід інтерпретувати як нижчу фактичну стійкість до стресу (тобто вищий рівень пережитого стресу або вразливості до нього). У цьому аналізі вищий бал за "Стресостійкість" = вищий рівень стресу/нижча стійкість. Всі зазначені кореляції є статистично значущими на рівні $p < .001$.

Визначимо взаємозв'язок стратегій копінг-поведінки і парціальних емоційних інтелектів (шкали Ніколаса Холла):

а) Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (Копінг 1) демонструє сильні позитивні кореляції з усіма складовими емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = 0.681$;
2. Управління власними емоціями (Холл 2): $r = 0.513$ (помірна);
3. Самомотивація (Холл 3): $r = 0.611$;
4. Емпатія (Холл 4): $r = 0.638$;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = 0.705$.

Це свідчить про те, що здатність розуміти власні та чужі емоції, управляти ними та мотивувати себе сприяє активному пошуку шляхів вирішення проблемних ситуацій.

б) Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Копінг 2) має сильні негативні кореляції з усіма складовими емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = -0.633$;
2. Управління власними емоціями (Холл 2): $r = -0.631$;
3. Самомотивація (Холл 3): $r = -0.628$;
4. Емпатія (Холл 4): $r = -0.639$;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = -0.693$.

Це вказує на те, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з меншою схильністю до концентрації на власних негативних емоціях під час стресу.

в) Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (Копінг 3) також демонструє сильні (та одну помірну) негативні кореляції з парціальними емоційними інтелектами:

1. Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = -0.616$;
2. Управління власними емоціями (Холл 2): $r = -0.583$ (помірна);
3. Самомотивація (Холл 3): $r = -0.609$;
4. Емпатія (Холл 4): $r = -0.627$;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = -0.665$.

Отже, особистості з вищим емоційним інтелектом менш схильні уникати проблемних ситуацій.

г) Копінг-стратегія відволікання (Копінг 4) має сильні (та одну помірну) негативні кореляції зі складовими емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = -0.642$;
2. Управління власними емоціями (Холл 2): $r = -0.593$ (помірна);
3. Самомотивація (Холл 3): $r = -0.633$;
4. Емпатія (Холл 4): $r = -0.643$;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = -0.698$.

Це може означати, що розвинений емоційний інтелект допомагає особистості не відволікатися від суті проблеми, а конструктивно її вирішувати.

д) Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Копінг 5) показує помірні негативні кореляції з усіма складовими емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = -0.426$;
2. Управління власними емоціями (Холл 2): $r = -0.425$;
3. Самомотивація (Холл 3): $r = -0.438$;
4. Емпатія (Холл 4): $r = -0.479$;
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = -0.433$.

Можливо, особистості з вищим рівнем емоційного інтелекту відчують більшу самодостатність у подоланні стресу або ж більш вибірково та ефективно використовують соціальну підтримку, тому прямиий зв'язок з її активним пошуком як основною стратегією є негативним.

Визначимо взаємозв'язок рівня стресостійкості і рівнів парціальних емоційних інтелектів:

а) Виявлено помірні негативні кореляції між рівнем стресостійкості та більшістю складових емоційного інтелекту, та один слабкий зв'язок:

- а) з емоційною обізнаністю (Холл 1): $r = -0.584$;
- б) з управлінням власними емоціями (Холл 2): $r = -0.398$ (слабкий);
- в) з самомотивацією (Холл 3): $r = -0.553$;
- г) з емпатією (Холл 4): $r = -0.529$;

д) з розпізнаванням емоцій інших людей (Холл 5): $r = -0.578$.

Це свідчить про те, що вищий рівень розвитку емоційного інтелекту особистості пов'язаний з нижчим рівнем пережитого стресу (тобто вищим фактичним рівнем стресостійкості).

Тобто особистості, які краще розуміють та управляють емоціями, мотивовані та емпатійні, ймовірно, менш схильні до сильних стресових реакцій.

Визначимо взаємозв'язок локусу контролю (рівня інтернальності, рівня суб'єктивного контролю) і парціальних емоційних інтелектів:

Рівень інтернальності (суб'єктивного контролю, локусу контролю) має помірні позитивні кореляції з усіма складовими емоційного інтелекту:

а) з емоційною обізнаністю (Холл 1): $r = 0.594$;

б) з управлінням власними емоціями (Холл 2): $r = 0.463$;

в) з самомотивацією (Холл 3): $r = 0.520$;

г) з емпатією (Холл 4): $r = 0.520$;

д) з розпізнаванням емоцій інших людей (Холл 5): $r = 0.562$.

Це може вказувати на те, що відчуття особистої відповідальності та контролю над подіями власного життя (рівень інтернальності) сприяє розвитку емоційної сфери особистості, і навпаки, розвинений емоційний інтелект може підсилювати інтернальний локус контролю.

Визначимо взаємозв'язок стратегій копінг-поведінки і рівня стресостійкості:

а) проблемно-орієнтована копінг-стратегія (Копінг 1) має дуже сильний негативний зв'язок з рівнем стресостійкості: $r = -0.847$;

б) емоційно-орієнтована копінг-стратегія (Копінг 2) демонструє сильну позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості: $r = 0.795$;

в) копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (Копінг 3) має сильну позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості: $r = 0.736$;

г) копінг-стратегія відволікання (Копінг 4) також показує сильну позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості: $r = 0.791$.

Ці три зв'язки свідчать, що концентрація на емоціях, уникнення проблеми або відволікання від неї асоціюються зі значно вищим рівнем пережитого стресу.

д) копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (Копінг 5) має помірний позитивний зв'язок з рівнем стресостійкості: $r = 0.478$.

Це може означати, що люди частіше шукають соціальну підтримку, коли вже відчують значний стрес, або ж сам процес пошуку підтримки може бути пов'язаний з певним рівнем напруження.

Визначимо взаємозв'язок рівня стресостійкості (стресу) і локусу контролю (рівня інтернальності, рівня суб'єктивного контролю).

Виявлено дуже сильний негативний зв'язок між рівнем стресостійкості (стрес) та рівнем інтернальності (локус): $r = -0.856$. Це свідчить про те, що особистості з вираженим інтернальним локусом контролю (відчуттям відповідальності за власне життя та можливістю впливати на події) значно менше схильні до переживання стресу, тобто мають вищу фактичну стресостійкість.

Визначимо взаємозв'язок інтегративного емоційного інтелекту з іншими показниками:

Інтегративний емоційний інтелект (Інтергр. ЕІ) демонструє значущі зв'язки з усіма досліджуваними показниками:

а) Зв'язок інтегративного рівня емоційного інтелекту зі стратегіями копінг-поведінки:

а) з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією (Копінг 1) виявлено сильний позитивний зв'язок: $r = 0.784$. Це свідчить, що вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту асоціюється з активнішим використанням копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання проблем;

б) з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією (Копінг 2) спостерігається дуже сильний негативний зв'язок: $r = -0.801$. Високий рівень інтегративного показника емоційного інтелекту пов'язаний зі значно меншою схильністю до концентрації на власних негативних переживаннях у стресових ситуаціях;

в) з копінг-стратегією, орієнтованою на уникнення (Копінг 3), виявлено сильний негативний зв'язок: $r = -0.771$. Отже, особистості з вищим рівнем інтегративного показника емоційного інтелекту рідше вдаються до уникнення проблем;

г) з копінг-стратегією відволікання (Копінг 4) також існує сильний негативний зв'язок: $r = -0.798$. Це означає, що вищий рівень інтегративного емоційного інтелекту, ймовірно, допомагає зосереджуватися на вирішенні проблеми, а не на відволіканні від неї.

д) з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки (Копінг 5) зв'язок помірно негативний: $r = -0.548$. Це може вказувати на те, що особистості з вищим рівнем інтегративного показника емоційного інтелекту відчують більшу самодостатність у подоланні стресу, або ефективніше використовують інші стратегії, перш ніж активно шукати зовнішню підтримку.

Визначимо взаємозв'язок інтегративного рівня емоційного інтелекту з парціальними складовими емоційного інтелекту (шкали Холла):

Інтегративний рівень емоційного інтелекту, як загальний показник, демонструє сильні та дуже сильні позитивні кореляції з усіма парціальними складовими емоційного інтелекту за методикою Холла:

а) Емоційна обізнаність (Холл 1): $r = 0.759$ (сильний позитивний);

б) Управління своїми емоціями (Холл 2): $r = 0.744$ (сильний позитивний);

в) Самомотивація (Холл 3): $r = 0.818$ (дуже сильний позитивний);

г) Емпатія (Холл 4): $r = 0.832$ (дуже сильний позитивний);

д) Розпізнавання емоцій інших людей (Холл 5): $r = 0.869$ (дуже сильний позитивний).

Ці дані підтверджують внутрішню узгодженість вимірюваних конструктів та вказують, що інтегративний рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із розвитком кожної з його ключових складових.

Визначимо взаємозв'язок інтегративного рівня емоційного інтелекту з рівнем стресостійкості (рівнем стресу).

Виявлено сильний негативний зв'язок між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості: $r = -0.657$.

Це означає, що вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту асоціюється з нижчим рівнем пережитого стресу, тобто вищим фактичним рівнем стресостійкості.

Визначимо взаємозв'язок інтегративного рівня емоційного інтелекту з рівнем інтернальності (рівнем суб'єктивного контролю та локусу контролю). Інтегративний рівень емоційного інтелекту має сильний позитивний зв'язок з рівнем інтернальності (Локус): $r = 0.661$. Це свідчить про те, що особистості з вищим інтегративним рівнем емоційного інтелекту частіше демонструють інтернальний локус контролю, тобто вірять у власну здатність контролювати події свого життя та несуть відповідальність за них.

Таким чином, підводячи підсумки, слід зауважити, що результати аналізу свідчать, що розвинений емоційний інтелект (як парціальні його складові, так і інтегральний показник) та інтернальний локус контролю тісно пов'язані з використанням більш конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та нижчим рівнем пережитого стресу (та вищим рівнем стресостійкості особистості відповідно). Навпаки, схильність до емоційно-орієнтованих стратегій, уникнення та відволікання асоціюється з вищим рівнем стресу та нижчими показниками емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. Ці дані підкреслюють важливість розвитку емоційної компетентності особистості в період ранньої дорослості та формування її інтернального локусу контролю для ефективного подолання стресових ситуацій.

Отже, аналіз лінійної кореляції за методом Пірсона надав можливість підтвердження робочих гіпотез емпіричного дослідження які повністю були підтверджені, а саме що:

а) особистісні риси особистості в період ранньої дорослості впливають на вибір нею копінг-стратегій;

2. особистості в період ранньої дорослості з інтернальним локусом контролю більш схильні до продуктивних копінг-стратегій і навпаки;

3. у особистостей з високим рівнем емоційного інтелекту в період ранньої дорослості переважають продуктивні копінг-стратегії і навпаки;

4. у особистостей в період ранньої дорослості зростання рівня емоційного інтелекту призводить і до зростання рівня їх стресостійкості.

Задля кращої візуалізації результатів аналізу були побудовані діаграми розсіювання для найбільш цікавих для емпіричного дослідження кореляцій (див. рис. 3.17 та 3.18).

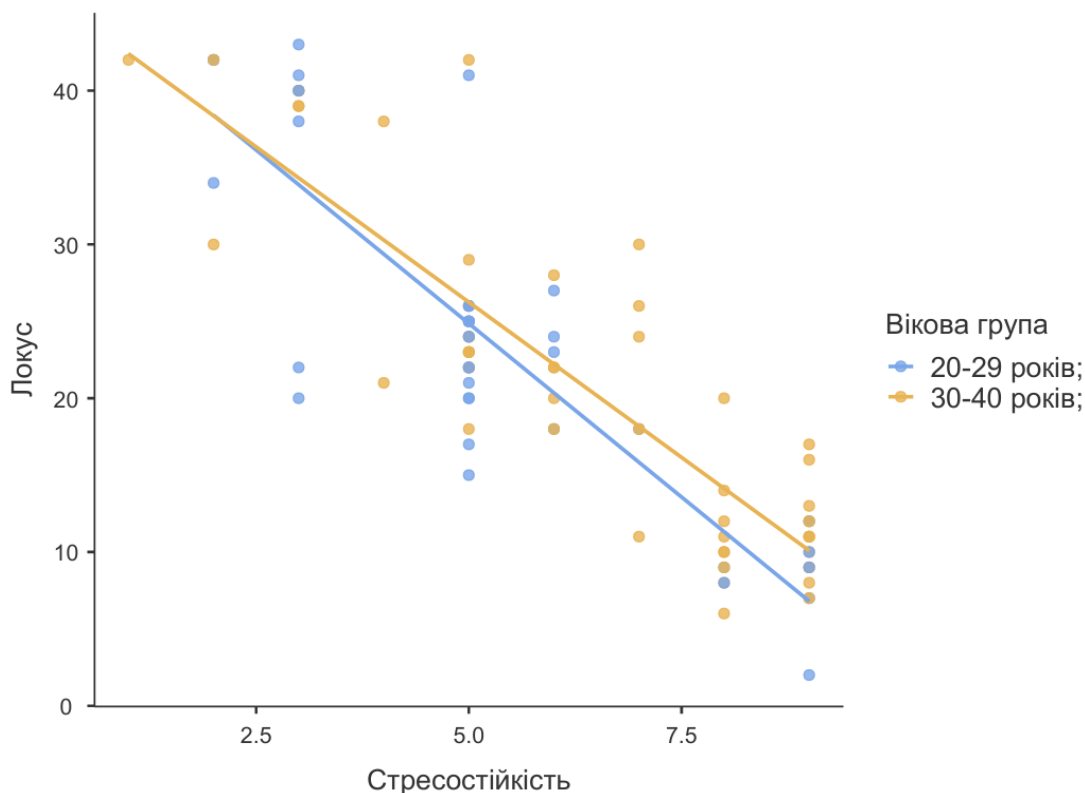


Рис. 3.17. Діаграма розсіювання для шкал рівень інтернальності (локусу контролю, суб'єктивного контролю) та рівень стресостійкості респондентів для двох їх вікових груп

На наданій діаграмі (рис. 3.17) розсіювання можна побачити зв'язок між показниками за шкалою «Стресостійкість» (вісь X, де більші значення відповідають меншій фактичній стресостійкості) та «Локус контролю» (вісь Y, «Локус контролю») для двох вікових груп: 20-29 років (блакитні точки та лінія) та 30-40 років (помаранчеві точки та лінія).

Лінії тренду для обох вікових груп мають виразний негативний нахил. Враховуючи особливість шкали «Стресостійкість», цей негативний нахил вказує на те, що зі зростанням значень за шкалою «Стресостійкість» (що означає зниження фактичного рівня стресостійкості) спостерігається тенденція до

зниження показників за шкалою «Локус контролю». І навпаки, менші значення за шкалою «Стресостійкість» (що відповідає вищому фактичному рівню стресостійкості) пов'язані з вищими показниками за шкалою «Локус».

При детальнішому розгляді можна помітити, що хоча обидві лінії демонструють цей зв'язок, нахил лінії для вікової групи 30-40 років (помаранчева лінія) є візуально крутішим (більш стрімким) порівняно з нахилом лінії для групи 20-29 років (блакитна лінія). Це може свідчити про те, що зв'язок, при якому нижчий фактичний рівень стресостійкості асоціюється з нижчими показниками «Локусу» (а вищий фактичний рівень стресостійкості – з вищими показниками «Локусу»), є дещо сильнішим або більш вираженим для старшої вікової групи (30-40 років), ніж для молодшої (20-29 років).

Іншими словами, у групі 30-40 років зміни в фактичному рівні стресостійкості (чи то її підвищення, чи зниження) можуть сильніше відбиватися на показниках «Локусу контролю», ніж у віковій групі респондентів 20-29 років.

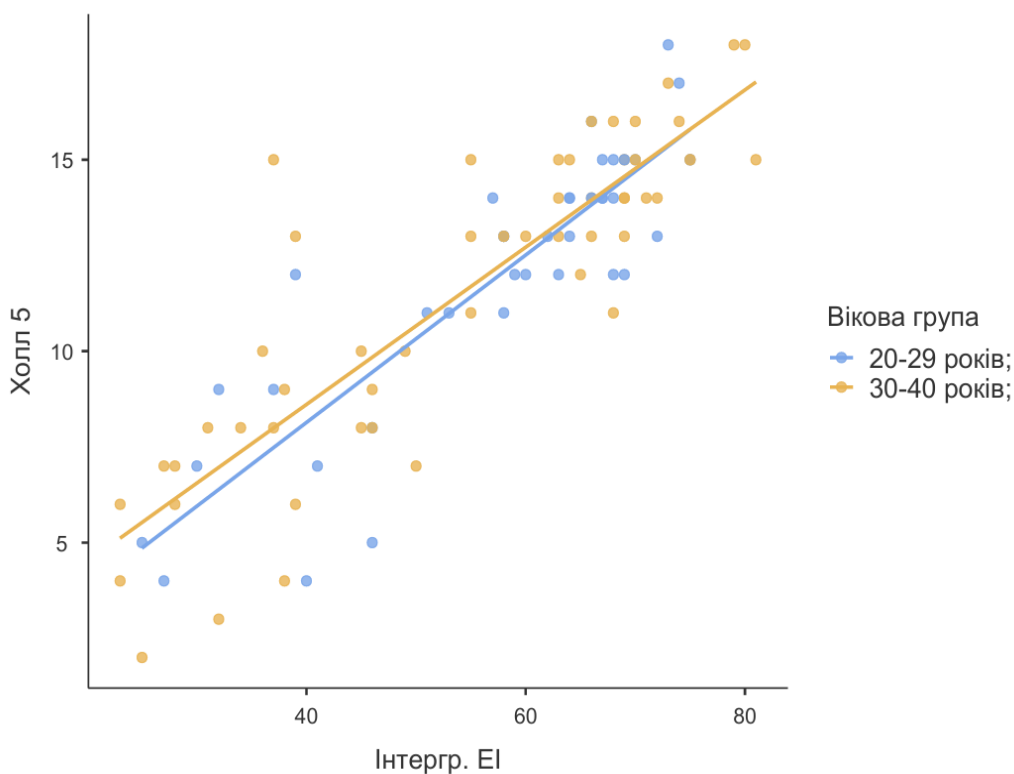


Рис. 3.18. Діаграма розсіювання для шкал інтегративний рівень емоційного інтелекту та рівня розпізнавання емоцій інших людей для двох вікових груп респондентів

На наданій діаграмі (рис. 3.18) розсіювання можемо бачити зв'язок між показниками за шкалою «Інтегративний емоційний інтелект» (Інтегр. EI, вісь X) та показниками за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» (Холл 5, вісь Y) для двох вікових груп: 20-29 років (блакитні точки та лінія) та 30-40 років (помаранчеві точки та лінія).

Як можна побачити, лінії тренду для обох груп мають виразний позитивний нахил, що вказує на прямий зв'язок між цими двома показниками: зі зростанням рівня інтегративного емоційного інтелекту спостерігається тенденція до підвищення показників розпізнавання емоцій інших людей (і навпаки, нижчий інтегративний рівень емоційного інтелекту пов'язаний з нижчими показниками за шкалою «Холл 5»).

При детальнішому розгляді можна відзначити, що обидві лінії мають дуже схожий, майже паралельний нахил. Лінія для групи 20-29 років (блакитна) починається дещо вище за віссю Y при низьких значеннях інтегративного рівня емоційного інтелекту, вказуючи на потенційно дещо кращі стартові показники розпізнавання емоцій при нижчому EI в цій групі.

Проте, лінія для групи 30-40 років (помаранчева) має, можливо, ледь помітно крутіший нахил (або просто починається трохи нижче), що призводить до того, що при вищих значеннях інтегративного рівня емоційного інтелекту показники розпізнавання емоцій для обох груп стають дуже близькими, а при найвищих значеннях EI група 30-40 років може навіть дещо випереджати (лінія помаранчевої групи закінчується візуально трохи вище).

Отже, візуальний аналіз вказує на стійкий позитивний зв'язок між інтегративним емоційним інтелектом та здатністю розпізнавати емоції інших людей для обох вікових груп респондентів, з мінімальними візуальними відмінностями у вираженості цього зв'язку між групами. Це свідчить про те, що незалежно від вікової категорії (в межах досліджуваних груп), вищий інтегративний емоційний інтелект асоціюється з кращим розпізнаванням емоцій інших людей.

3.2 Методи та підходи роботи психологів з проблемами розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій

Як вище було відзначено в попередніх розділах даної кваліфікаційної роботи магістра, українці майже щоденно стикаються з великою кількістю стресових ситуацій, що спричинені війною. Війна нерозривно пов'язана зі стресом, який змінює людину навіть на фізичному рівні. Українці зараз переживають колосальне навантаження на психіку. Саме тому актуальним та важливим завданням є не тільки теоретичне та емпіричне дослідження теми стресу, копінг-стратегій та розвитку емоційного інтелекту. На сьогодні надзвичайно важливо надавати психологічну підтримку населенню з метою допомоги людям у подоланні стресових ситуацій, адаптації до них і формуванні ефективної копінг-поведінки. Усвідомлення того, які стратегії подолання є дієвими, вміння аналізувати ситуацію та діяти відповідно до наявних обставин і внутрішніх ресурсів, а також навички боротьби зі стресом сприяють легшому проходженню складних життєвих етапів, зменшенню негативних наслідків стресу та загальному психологічному добробуту людини.

Останнім часом з'явилася значна кількість досліджень, присвячених проблематиці стресу, його різним аспектам і наслідкам, а також активному висвітленню цієї теми в засобах масової інформації. Водночас поняття копінг-стратегій, що базуються на розвитку емоційного інтелекту особистості, набуває популярності переважно в науковому середовищі, однак поки що недостатньо представлено в суспільному дискурсі як важливий чинник запобігання негативному впливу стресових ситуацій.

Низка емпіричних досліджень вітчизняних та зарубіжних дослідників, до яких можна віднести Г. Гарднера, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Н. Кларка, Дж. Майєра, П. Саловея, К. Черніса, О. Амплєєву, С. Дерев'янку, В. Зарицьку, Є. Карпенко, Н.Ковригу, Е. Носенко, М. Шпака, Т.Щербака та багатьох інших засвідчує, що індивідуальні відмінності у розумінні емоційних процесів особистості мають

важливе значення при виборі нею способів подолання стресу для досягнення суб'єктивного благополуччя; емоційний інтелект підсилює адаптивне подолання труднощів, пов'язаних з міжособистісними конфліктами та професійним стресом, шляхом вибору таких стратегій поведінки як вираження емоцій, їх усвідомлення, активне подолання труднощів й тощо. Тобто, чим вищий показник емоційного інтелекту, тим нижча ймовірність використання неадаптивних стратегій.

Дослідники виділяють низку способів розвитку емоційного інтелекту особистості на всіх вікових етапах життя, підкреслюючи існування двох різнопланових позицій. Відповідно до першої, емоційний інтелект – це властивість особистості, яка характеризується достатньою стійкістю, внаслідок чого його практичне покращення є відносно складним завданням. Опоненти першої позиції вважають, що емоційний інтелект розвивати можна, та емоційний розвиток проявляється у свідомому регулюванні емоцій особистістю.

Так, наприклад, дослідники Стівен Стейн та Говард Бук порівнюючи загальний інтелект та емоційний інтелект, показують, що відмінність когнітивних та емоційних здібностей полягає в тому, що загальний інтелект (IQ) зберігає практично постійну величину, а емоційний інтелект (EQ) підвищується із віком. В результаті вони роблять висновок про те, що емоційний інтелект – не природна схильність, яка має відношення до здатності людини добре проявляти себе в якійсь конкретній навичці, роді занять або галузі науки [40].

Важливо зазначити, що на сьогоднішній день превалює друга наукова позиція, що емоційний інтелект розвивати таки можна і процес його розвитку проявляється у свідомому регулюванні емоцій особистістю. І відповідно, розвиток емоційного інтелекту та управління емоціями особистості, зокрема в період ранньої дорослості, набуває статусу одного із головних завдань психотерапії для дорослих.

Слід підкреслити, що оволодіння навичками розпізнавання й регулювання емоцій – це тривалий процес, який потребує систематичної практики. Психотерапевтична робота з дорослими сприяє поступовому формуванню

емоційного інтелекту, допомагаючи людям краще усвідомлювати власні емоції та ефективно їх контролювати. У результаті це сприяє підвищенню якості життя та глибшому задоволенню в різних його сферах.

При цьому розуміння та управління власними емоціями є важливим аспектом психологічного благополуччя особистості. Відсутність навичок управління емоціями може призвести до різних проблем, які впливають на якість життя дорослих (стрес, тривожність, депресія або низька самооцінка). Психотерапія та розвиток емоційного інтелекту можуть стати ефективними інструментами для лікування та подолання цих проблем.

Контроль емоцій у психотерапевтичному процесі включає здатність усвідомлювати, розпізнавати й регулювати власні емоційні стани в різноманітних життєвих обставинах. Це передбачає, що людина має розуміти вплив емоцій на свої думки та поведінку, а також володіти навичками їхнього управління у відповідні моменти. Формування емоційного інтелекту сприяє глибшому розумінню джерел емоцій, виявленню їх можливих деструктивних проявів і здобуттю здатності конструктивно на них реагувати.

Ефективне управління емоціями в психотерапії дорослих потребує розвитку низки ключових навичок, зокрема самоспостереження, саморегуляції, емоційної обізнаності та емпатії. Спостереження за власними емоційними реакціями допомагає людині виявляти їхню динаміку, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоціями, а також оцінювати їхній вплив на психічне самопочуття. Саморегуляція відіграє важливу роль у зменшенні стресових реакцій і дає змогу відповідально та з розумінням ставитися до негативних емоцій. Емоційна обізнаність сприяє глибшому усвідомленню джерел емоцій та вмінню їх диференціювати. Емпатія ж дозволяє краще розуміти почуття інших і вибудовувати більш ефективну комунікацію.

В результаті проведеного аналізу було відзначено, що для роботи з копінг-стратегіями та копінг-поведінкою особистості, зокрема в період ранньої дорослості, під час стресу на засадах розвитку її емоційного інтелекту використовують різні психотерапевтичні формати, основними з яких є:

- а) індивідуальні консультації;
- б) групова терапія;
- в) тренінги з емоційного інтелекту.

При цьому лікування труднощів управління емоціями особистості в період ранньої дорослості включає в себе широкий спектр методів та підходів в психотерапії, основними з яких є:

а) когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка направлена на усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоційними реакціями та поведінкою клієнта. Завдяки цьому методу людина може формувати більш адаптивні способи емоційної регуляції, поступово змінюючи деструктивні переконання та негативні шаблони мислення;

б) гештальт-терапія, основним фокусом клієнтської роботи якої є усвідомлення: усвідомлення своїх емоцій, потреб і формування навичок адекватно і творчо задовольняти їх. В гештальт-підході усвідомлення – це природний безперервний контакт людини з власним досвідом, пряме усвідомлення себе й навколишнього світу в певний момент часу, усі відчуття, властиві людині, відокремлені від її думок та оцінок. З точки зору гештальт-терапії усвідомлення потрібне особистості для можливості регулювати своє емоційне життя;

в) психодинамічна психотерапія, що дозволяє зосередитися на внутрішніх процесах та невідомих мотиваціях, які лежать в основі емоційних проблем клієнтів. Цей метод спрямований на розкриття та розуміння підсвідомих факторів, які впливають на емоційне становище та поведінку особистості, розкрити та зрозуміти негативні її переконання та шаблони поведінки, які можуть утруднювати емоційний розвиток;

г) медитація та майндфулнес (Mindfulness-based stress reduction (MBSR), які направлені на підвищення усвідомленості особистості, дозволяють клієнту краще зрозуміти свої реакції на стрес та усвідомлено обирати спосіб відредагування, замість того, щоб діяти автоматично. Також майндфулнес задіює

дихання та релаксацію, що допомагає саморегуляції під час стресу та відповідно знижує негативний вплив стресу на організм людини;

д) терапія прийняття та відповідальності (АСТ), яка дозволяє клієнтам прийняти свої труднощі і рухатися далі, залишаючи негатив позаду. Основна мета – оптимізувати внутрішній потенціал особистості. В порівнянні з КПТ АСТ вважає, що біль і дискомфорт – це факт життя людини, те, з чим вона повинна змиритися, якщо хоче жити щасливе, повноцінне життя. З цієї причини АСТ спонукає особистість приймати всі думки, а не намагатися їх змінити;

е) інтегративна терапія, яка поєднує в собі техніки та ідеї з різних методів, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та ситуацію, що його турбує. Такий комплексний підхід може бути корисним та допомогти клієнту оптимізувати його копінг-стратегії відповідно до його потреб;

ж) арт-терапія та тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП), які можуть використовуватись як допоміжні засоби терапії, оскільки сприяють зниженню психологічної напруги, обходу захисних механізмів психіки та швидшому доступу до глибинної суті проблеми. Арт-терапія, зокрема, допомагає клієнту по-іншому поглянути на ситуацію, відкрити нові підходи до дій у стресових обставинах, що розширює спектр копінг-стратегій. Тілесно-орієнтована терапія, у свою чергу, полегшує управління емоційними станами, сприяє саморегуляції під час інтенсивних переживань і формує внутрішню опору через роботу з тілом та сенсорним досвідом.

Отже, підводячи підсумки, можна відзначити, що наразі не існує загальноприйнятної наукової концепції щодо розуміння емоційного інтелекту з погляду наукових і практично-тренінгових підходів в сфері психології, оскільки вектори наукових досліджень та наробки практиків досі розходяться в поглядах саме на природу його становлення (чи є емоційний інтелект народженою, спадковою властивістю особистості чи все-таки він є соціальною властивістю, тобто властивістю, що сформована в процесі розвитку особистості у взаємодії з іншими). Саме від розуміння того, що переважає в природі цієї властивості сформувалось підґрунтя двох різних за напрямом методологічних наукових

систем із власними підходами щодо трактування поняття «емоційний інтелект» і відповідними методами та стратегіями його розвитку. Окрім цього, враховуючи відсутність загальноприйнятних наукових підходів щодо розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій, становлення практичних напрямів також відбулося неоднорідно, оскільки їх автори, в першу чергу, намагалися розробити технології для тренування емоційного інтелекту особистості, не особливо враховуючи його теоретичне обґрунтування та особливості для різних вікових груп. Така ситуація спричинила певний розрив між науково описаним поняттям «емоційний інтелект» і методами й стратегіями щодо його розвитку (технологією проведення психоедукаційних заходів, тренінгів, індивідуальної та групової терапії й тощо).

Таким чином, з метою подолання даного розриву теоретичних та практичних підходів щодо розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій пропонується використання саме гештальт-підходу як психотерапевтичного напрямку, який власне формувався від практики до теорії. Сама гештальт-терапія спочатку розвивалась як відомий тренінговий напрям, а вже згодом як окремий науковий напрям сформувала власне теоретичне бачення особистості, процесів її формування й розвитку.

Слід зауважити, що в теорії гештальт-підходу поняття “емоційний інтелект” не використовується. Однак його максимально наближено описують поняття “чутливості”, “внутрішньої зони усвідомлення” й “контакту”. І в індивідуальній, і в груповій роботі основна роль гештальт-терапевта полягає в тому, щоб фокусувати увагу клієнта на усвідомленні того, що відбувається «тут і зараз», обмеженні спроб інтерпретувати події, увагу до почуттів-індикаторів потреб, власної відповідальності клієнта як за реалізацію, так і за заборони на реалізацію потреб. Під час роботи в гештальт-підході психолог створює умови експерименту, у яких клієнт сам знаходить, що для нього корисно, що шкідливо. Це одна з найважливіших відмінних рис даного психотерапевтичного підходу. Гештальт-терапевт пропонує клієнту різноманітні ігри та вправи, які сприяють більш безпосередній конфронтації зі значимим змістом і переживаннями, а також

дає можливість експериментування із самим собою та іншими учасниками групи. Саме тому комбінація різних психотерапевтичних форматів роботи як тренінг, особиста та групова терапія на засадах експерименту актуалізує даний психотерапевтичний напрям як перспективний в сфері розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема в період ранньої дорослості.

3.3 Програма розвитку емоційного інтелекту особистості як способу оптимізації її домінуючих копінг-стратегій методами гештальт-терапії

З урахуванням результатів, отриманих шляхом проведення емпіричного дослідження щодо виявлення зв'язку емоційного інтелекту з особистісними чинниками копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості та як основного предиктору копінг-поведінки особистості в умовах стресу та подолання невизначеності, в рамках написання даної кваліфікаційної роботи магістра було надано рекомендації щодо застосування гештальт-підходу з метою розроблення програму розвитку емоційного інтелекту учасників задля допомоги оптимізації їх копінг-поведінки в умовах високої ситуаційної невизначеності через війну.

Структуру запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту пропонується сформувати за наступними блоками:

а) тренінг “Розвиток емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості”, основною метою якого є надання допомоги його учасникам в підвищенні рівня їх усвідомлення й саморегуляції в емоційній сфері;

б) цикл індивідуальних консультацій з психотерапевтом;

в) стислий курс лекційних занять з проблематики емоційного інтелекту та пов'язаних з цим феноменом явищ (емоційного мислення, емоційної креативності, емоційного благополуччя).

Термін практичної реалізації заходів щодо проведення тренінгу “Розвиток емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості” розрахований на 8 зустрічей (один раз на два тижні), тривалістю 3 години.

Основною метою тренінгу є розвиток емоційного інтелекту учасників, зокрема їхньої здатності до адаптації шляхом покращення вміння розпізнавати власні емоції, усвідомлювати свій емоційний стан і потреби, а також формування навичок розуміння емоцій інших людей та ефективної взаємодії з ними. Це дозволить учасникам тренінгу діяти більш адекватно та результативно відповідно до конкретних життєвих обставин.

В рамках практичної реалізації заходів тренінгу запланований комплекс наступних завдань:

а) створення атмосфери довіри як необхідної умови для безпечного саморозкриття учасників;

б) інформування учасників стосовно ролі емоційного інтелекту в житті та бізнесі;

в) розвиток уявлень учасників про емоції;

г) оволодіння учасниками навичками усвідомлення, активного спілкування, та рефлексії;

д) формування навички у учасників усвідомлювати теперішній момент і емоції, які при цьому з'являються;

е) удосконалення комунікативних навичок учасників, їхнього вміння розпізнавати емоції інших людей, а також розширення розуміння емоційних сигналів і відповідних реакцій співбесідника.

Кожна зустріч тренінгу відбувається за наступною структурою:

1. Вправа “Вступний шерінг”. Зміст цієї вправи полягає в тому, щоб кожен із учасників групи (за бажанням) розповідає про свій емоційний стан на момент початку групи.

Вправа “Вступний шерінг” надає учасникам можливість:

а) переключитися із ситуації, з якої він кожен прийшов на тренінг та опинитися в “тут і зараз”;

б) звернути уваги на власні емоції, тілесні відчуття й переживання, та формує розвиток навичку помічати й диференціювати власні поточні емоції та їх усвідомлення;

в) сформувані власні очікування від прийняття участі в тренінгу.

Орієнтований час вправи “Вступний шерінг” – 45 хвилин.

2. Проблемно-орієнтована частина, яка включає в себе наступні частини:

а) Блок “Визначення та актуалізація проблеми”, яка буде вирішуватися в процесі групової роботи тренінгу, по міру її важливості для кожного учасника. Цей блок також направлений на “екологічне ведення” учасників у коло понять та термінів теми зустрічі та допомагає виявити причини актуальності обраної тематики тренінгу та можливі наслідки для кожного учасника тренінгу.

Під час проведення тренінгу запланована наступна тематика міні-лекцій для формування (розширення) теоретичної обізнаності учасників тренінгу щодо емоційного інтелекту та інших особливостей емоційної сфери особистості в період ранньої дорослості:

а) феномен емоційного інтелекту (визначення, структура, вікові та статеві відмінності у сфері емоційного інтелекту);

б) розуміння емоцій (емоційна обізнаність, розпізнавання емоцій, емпатія);

в) управління емоціями (управління власними емоціями, управління емоціями інших, розвиток здатності до розуміння та управління емоціями);

г) альтернативні аспекти (розгляд за бажанням учасників інших супутніх складових емоційної сфери особистості в період ранньої дорослості (наприклад, “фізіологія емоцій”, “емоції та мотивація”, “емоція як відповідь психіки на подразник”, “агресія як енергія відтворення”, “місце та роль ресурсів у процесі подолання стресових ситуацій” й тощо).

Після міні-лекції заплановано час на проведення групової дискусії за тематикою лекційного матеріалу.

Орієнтований час “міні-лекцій” – 30 хвилин.

Після цього блоку заплановано перерву в тренінгу на “каву-брейк” – 15 хвилин.

б) Блок розвитку практичних навичок. Цей блок включає цикл практичних вправ, направлених на розвиток емоційного інтелекту учасників. Формат групової роботи передбачає використання ігрових методів, які будуть сприяти

інтенсифікації процесу роботи тренінгу, зняттю напруження та скутості його учасників, оптимізації їхньої групової взаємодії.

Основні види групових робіт – певне тематичне завдання (або цикл вправ) та/або гра, у яких беруть участь усі учасники.

Орієнтований час блоку розвитку практичних навичок – 60 хвилин.

3. Вправа “Заклучний шерінг”. Зміст цієї вправи полягає в тому, щоб кожен із учасників групи (за бажанням) мав змогу здійснити обмін думками та почуттями з іншими учасниками стосовно зустрічі, озвучити свій поточний психологічний стан на даний момент та обговорити ступінь реалізації очікувань від групової роботи в процесі тренінгу. Також учасникам тренінгу за результатами групової взаємодії буде надаватися домашнє завдання для самостійного опрацювання заданої тематики.

Орієнтований час “Заклучний шерінг” – 30 хвилин.

В додатку II наведено загальний дизайн та обсяг часу для реалізації програми комплексу заходів запропонованого тренінгу, який розрахований на 8 зустрічей (сесій), загальним обсягом 24 години.

Отже, слід зауважити, що в якості найважливішої структурної складової запропонованої програми розвитку емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості як основного предиктору її копінг-поведінки в умовах стресу через високу ситуаційну невизначеність воєнного стану виступає також самостійна робота учасників тренінгу, в яку входить виконання домашніх завдань за тематикою міні-лекцій.

Самостійне опрацювання заплановано у виконанні завдань різного формату:

а) заочне опрацювання вправ, які виконуються учасниками самостійно (наприклад, вправи із запропонованої тренінгової програми для розвитку усвідомлення і знаходження в моменті «Тут і зараз», а саме “Я є”, “Хто я?” “Три зони усвідомлення” й тощо);

б) постійне ведення щоденнику самоспостереження за почуттями з акцентом на тілесних проявах та емоційних реакціях (наприклад, заповнення щоденника емоцій, як простого та ефективного інструменту для розуміння своїх

почуттів та зниження стресу, та/ або спостереження за результатами використання методу “Ранкові сторінки”, завдяки якому учасники тренінгу будуть регулярно виписувати свої думки на папір з метою релаксації).

Виходячи з цього, можемо зазначити, що запропонована програма тренінгу щодо розвитку емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості як основного предиктору її копінг-поведінки в умовах стресу через високу ситуаційну невизначеність воєнного стану є першою сходинкою учасників в оптимізації своєї копінг-поведінки з метою пошуку ефективних способів швидкого й проактивного подолання стресу, підвищенню можливостей адаптації особистості до зовнішніх умов завдяки регуляції думок і поведінки у відповідь зовнішнім вимогам, який направлений, в першу чергу, на усвідомлення, отримання нових знань та інструментів, які нададуть відповідь, як дорослій людини ефективно діяти в умовах хронічного стресу й емоційного вигорання та залишатися результативною, а в другу чергу, дозволять їй обирати більш ефективні копінг-стратегії як сталі моделі мислення та поведінки, що спрямовані на подолання життєвих труднощів. Саме оптимізація копінг-стратегій допоможе особистості в період ранньої дорослості значно підвищити власну здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшити негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я.

Висновки до розділу III

У третьому розділі кваліфікаційної роботи магістра було проведено інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, здійснено статистичний аналіз отриманих даних за допомогою програми Jamovi, включаючи розрахунок коефіцієнтів надійності α -Кронбаха, описової статистики, перевірку нормальності розподілу (критерій Шапіро-Вілка), t-тести для незалежних вибірок (Стьюдента та Велча) та кореляційний аналіз (r-Пірсона).

На основі отриманих результатів було запропоновано програму психологічної роботи, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та оптимізацію копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

В основі проведення емпіричного дослідження використовувались наступні методики: «Опитувальник рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (в адаптації Є.П. Ільїна), «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера (в адаптації Т. Крюкової), «Експрес діагностика стану стресу (ДСС)» К.Шрайнера, та «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» Є.Ф. Бажина, Є.А. Голикіної, О.М. Еткінда. Вибірку склали 90 осіб, розподілених на дві вікові групи: 20-29 та 30-40 років.

Аналіз надійності показав достатні значення коефіцієнта α -Кронбаха для всіх шкал використаних методик. Перевірка за критерієм Шапіро-Вілکا підтвердила нормальний розподіл даних за більшістю шкал, що дозволило застосовувати параметричні методи статистичного аналізу.

За результатами дослідження емоційного інтелекту (ЕІ) за методикою Н. Холла, більшість респондентів (57,78%) мають середній рівень інтегративного ЕІ. У віковій групі 30-40 років спостерігається дещо вищий відсоток осіб з високим рівнем ЕІ порівняно з групою 20-29 років. Статистично значуща різниця за віком виявлена лише за шкалою «Емпатія». Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: жінки продемонстрували вищий рівень ЕІ за всіма його компонентами.

Аналіз копінг-стратегій за методикою CISS показав, що домінуючою є проблемно-орієнтована стратегія (60,0%), за нею йде емоційно-орієнтована (38,9%), а стратегію уникнення використовує найменша кількість респондентів (лише 1,1%). Респонденти віком 20-29 років частіше обирають проблемно-орієнтовану стратегію, тоді як у групі 30-40 років дещо частіше зустрічається емоційно-орієнтований копінг та уникнення. Виявлено виражені гендерні відмінності: жінки значно частіше вдаються до проблемно-орієнтованого копінгу, тоді як чоловіки – до емоційно-орієнтованого. Т-тести підтвердили

значущі вікові відмінності для проблемно-орієнтованої та емоційно-орієнтованої стратегій, та значущі гендерні відмінності для всіх шкал копінгу.

Дослідження стресостійкості (за методикою ДСС К. Шрайнера) виявило, що більшість респондентів (47,8%) мають середній рівень стресостійкості. Старша вікова група (30-40 років) показала вищий рівень стресостійкості. Чоловіки продемонстрували значно вищий рівень стресостійкості порівняно з жінками.

Аналіз локусу контролю (методика визначення рівня суб'єктивного контролю РСК) показав, що 50,0% респондентів мають середній рівень інтернальності. У групі 20-29 років домінує середній рівень інтернальності, тоді як у групі 30-40 років вищий відсоток осіб з низьким рівнем інтернальності (екстернальністю). Серед жінок переважає середній та високий рівень інтернальності, тоді як серед чоловіків найпоширенішим є низький рівень інтернальності.

Кореляційний аналіз за r-Пірсоном підтвердив усі висунуті дослідницькі гіпотези. Встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту (як інтегративного, так і його окремих компонентів) позитивно корелює з використанням проблемно-орієнтованої копінг-стратегії та інтернальним локусом контролю, і негативно – з емоційно-орієнтованою стратегією, уникненням, відволіканням та помірно з копінг-стратегією щодо пошуку соціальної підтримки. Також вищий рівень інтегративного емоційного інтелекту та інтернальний локус контролю пов'язані з вищою фактичною стресостійкістю (негативна кореляція зі шкалою ДСС К. Шрайнера, де вищі бали означають нижчу стресостійкість). Проблемно-орієнтований копінг негативно корелює зі шкалою стресу (вказуючи на вищу стресостійкість), тоді як емоційно-орієнтований копінг, уникнення та відволікання – позитивно (вказуючи на нижчу стресостійкість).

Візуалізація ключових кореляцій за допомогою діаграм розсіювання (зокрема, зв'язок локусу контролю та стресостійкості; інтегративного рівня емоційного інтелекту та розпізнавання емоцій інших людей) наочно продемонструвала виявлені тенденції для різних вікових груп.

Окрім цього, на основі аналізу отриманих даних та враховуючи актуальність проблематики вибору ефективних копінг-стратегій особистості на засадах розвитку емоційного інтелекту в умовах високої ситуаційної невизначеності через воєнний стан, було розроблено програму розвитку емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості методами гештальт-терапії. Програма включає тренінговий блок, індивідуальні консультації та лекційні заняття, і спрямована на оптимізацію копінг-поведінки учасників через підвищення рівня їх усвідомлення та саморегуляції в емоційній сфері.

На основі аналізу отриманих даних, які підтвердили зв'язок між емоційним інтелектом, локусом контролю, стресостійкістю та вибором копінг-стратегій, та враховуючи гостру актуальність проблеми адаптації особистості до стресових умов сьогодення було детально обґрунтовано та розроблено програму розвитку емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості. Як методологічну основу було обрано гештальт-підхід, що, як зазначалося у розділі 3.2, сформувався від практики до теорії та акцентує увагу на усвідомленні «тут і зараз», власній відповідальності та експериментуванні, що є особливо цінним для розвитку емоційної компетентності.

Запропонована у розділі 3.3 програма структурована з трьох ключових блоків: а) тренінгу «Розвиток емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості», який складається з 8 тригодинних зустрічей; б) циклу індивідуальних консультацій з психотерапевтом; в) стислого курсу лекційних занять для поглиблення теоретичних знань.

Важливою складовою програми є також самостійна робота учасників, що включає виконання домашніх завдань та ведення щоденника самоспостереження. Головною метою програми є не лише підвищення рівня усвідомлення та саморегуляції в емоційній сфері, а й, як наслідок, оптимізація копінг-поведінки учасників, що дозволить їм більш адекватно та результативно діяти в умовах високої невизначеності та стресу, сприяючи ефективному подоланню життєвих труднощів та підвищенню адаптаційних можливостей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра розглядаються теоретичні засади та методичні основи дослідження ролі емоційного інтелекту у формуванні особистісних чинників вибору копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості.

Відповідно до поставлених завдань в кваліфікаційній роботі магістра:

1. Був проведений теоретичний аналіз понять емоційного інтелекту, копінг-стратегій, стресостійкості та локусу контролю, а також взаємозв'язку між ними для особистості в період ранньої дорослості.

Емоційний інтелект визначено як здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції та емоції оточуючих, що є важливим чинником успішної адаптації та продуктивної діяльності.

Копінг-стратегії розглядаються як свідомі зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій.

Встановлено, що вибір ефективних копінг-стратегій тісно пов'язаний з рівнем розвитку емоційного інтелекту, особистісними рисами, зокрема локусом контролю, та рівнем стресостійкості. У період ранньої дорослості (20-40 років), що характеризується активною самореалізацією, професійним становленням та формуванням сімейних стосунків, розвиток емоційного інтелекту та адаптивних копінг-механізмів особистості набуває особливої значущості для подолання життєвих викликів.

2. Було розроблено та проведено емпіричне дослідження особистісних чинників вибору копінг-стратегій у осіб в період ранньої дорослості. Для цього було сформовано вибірку з 90 осіб віком від 20 до 40 років, розділену за місцем перебування (45 осіб українців, що виїхали закордон, та 45 осіб українців, що залишилися в Україні), представлену двома віковими категоріями (20-29 років та 30-40 років) та гендером (45 чоловіків і 45 жінок). Респонденти представляли різні сфери професійної діяльності та мали різний рівень освіти. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

анамнестична анкета для збору демографічних даних (стать, вік, освіта, професія, місцезнаходження); методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла (в адаптації Є. Ільїна); методика діагностики стану стресу (ДСС) К. Шрайнера; опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» Н.С. Ендлера та Дж. А. Паркера (адаптований Т. Крюковою); методика «Рівень суб'єктивного контролю (РСК)» Є.Ф. Бажина, Е.А. Галинкіної, А.М. Еткінда (в модифікації О.Г. Ксенофонтової). Опитування проводилося анонімно за допомогою Google-форм. Розрахунки та статистичний аналіз даних (зокрема, критерій лінійної кореляції Пірсона) здійснювались у програмі Jamovi.

3. Було проаналізовано та інтерпретовано отримані результати емпіричного дослідження. Встановлено, що більшість досліджуваних (60,0%) використовує проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію. Переважна кількість респондентів має середній рівень стресостійкості (47,8%) та середній інтегративний рівень емоційного інтелекту (57,78%). Більшість опитаних (50,0%) мають середній рівень інтернальності локусу контролю.

Аналіз лінійної кореляції за методом Пірсона показав наступні результати:

а) інтегративний рівень емоційного інтелекту демонструє сильні позитивні кореляції з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r=0.784$) та сильні негативні кореляції з емоційно-орієнтованою ($r=-0.801$) і копінг-стратегією уникнення ($r=-0.771$);

б) виявлено помірну негативну кореляцію між інтегративним рівнем емоційного інтелекту та рівнем стресостійкості ($r=-0.657$), що свідчить про те, що вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту пов'язаний з нижчим рівнем пережитого стресу (вищим рівнем стресостійкості особистості);

в) рівень інтернальності (локус контролю) має помірну позитивну кореляцію з інтегративним рівнем емоційного інтелекту ($r=0.661$);

г) виявлено дуже сильний негативний зв'язок між рівнем стресостійкості (стресом) та рівнем інтернальності (локусом контролю) ($r=-0.856$), що вказує на те, що особистості з вираженим інтернальним локусом контролю значно менше схильні до переживання стресу.

Таким чином, можна зробити висновок, що робочі гіпотези емпіричного дослідження щодо впливу особистісних рис (зокрема компонентів емоційного інтелекту та локусу контролю) на вибір копінг-стратегій, зв'язку інтернального локусу контролю з продуктивними копінг-стратегіями, переважання продуктивних копінг-стратегій у особистостей з високим рівнем емоційного інтелекту, та зростання стресостійкості зі зростанням рівня емоційного інтелекту, були повністю підтвержені.

Крім цього, в кваліфікаційній роботі магістра проаналізовано підходи до роботи з копінг-поведінкою особистості та запропоновано програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту та оптимізацію копінг-стратегій особистості в період ранньої дорослості на засадах гештальт-терапії. Зазначено, що для оптимізації копінг-поведінки особистості можуть бути використані різні методи психотерапії (КПТ, психодинамічна, майндфулнес, АСТ, гештальт-терапія та інші).

В рамках цього запропоновано для практичного впровадження програму тренінгової взаємодії, що включає:

- а) тренінг «Розвиток емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості» (обсягом 8 зустрічей по 3 години);
- б) цикл індивідуальних консультацій;
- в) стислий курс лекцій.

Кожне тренінгове заняття має структуру: вступний шерінг, основна (проблемно-орієнтована) частина з міні-лекціями та практичними вправами, заключний шерінг та домашні завдання.

Груповий формат сприяє обміну досвідом та взаємній підтримці. Після проходження програми учасники отримують теоретичні знання про емоційний інтелект, емоції, стрес, копінг-стратегії та ресурси; виконують вправи для розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів та копінг-стратегій, дослідження причин їх вибору та пошуку нових, більш ефективних стратегій; визначають свої внутрішні та зовнішні ресурси.

Програма спрямована на надання учасникам необхідних знань та інструментів для підвищення рівня усвідомлення й саморегуляції в емоційній сфері, що сприятиме оптимізації їхньої копінг-поведінки в умовах високої невизначеності через воєнний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ракітянська, Л.М. (2019). Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. Праць. М-во освіти і науки України; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, (66).* 170–174.
2. Могиляста, С.М. (2018). Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Київ; Житомир, (14).* 362–369.
3. Луца, К. (2023). Феномен емоційного інтелекту: наукові погляди американських та українських дослідників. *Молодь і ринок. (10/218).* 162–166.
4. Могиляста, С.М. (2021). Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Автореф. дис. канд. психол. наук.* Київ.
5. Подопрігора, Ю. & Ільїна, Ю. (2024). Соціальний та емоційний інтелект як детермінанти подолання стресу в умовах командної роботи. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 1(7).* 40–48.
6. Циганчук, Т.В. (2017). Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. (2).* 200–204.
7. Зарицька, В.В. (2019). Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія та практика сучасної психології : збірник наукових праць. Т 2. (3).* 39–42.
8. Тарасова, Т.Б. & Супрунова М.О. (2024). Емоційний інтелект та стресостійкість майбутніх соціальних працівників. *Габітус. (62).* 127–131.
9. Циганчук, Т.В. (2017). Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. (2).* 200–204.

10. Чеканська, О.А. & Данчук, Ю.П. (2019). Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*, Т. 1, (4), 63-67. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.12>
11. Онуфрієва, Л. А., & Ващенко, І. В. (2018). Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (41), 228–239. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-41.228-239>
12. Волошок, О.В. & Прус, С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій осіб юнацького віку. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали II Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (с. 13-21). 15 жовтня. 2021, Одеса, Україна.
13. Шайхлісламов, З.Р. & Горбенко, В.Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. (1). 64-69.
14. Зарицька, В.В. (2019). Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія та практика сучасної психології* : збірник наукових праць. Т. 2. (3). 39-42.
15. Августюк, М.М. (2021). Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Т. 8. 3-9.
16. Столяренко, О.Б. (2012). *Психологія особистості*. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури.
17. Носенко, Е.Л. & Коврига, Н.В. (2003). *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції*. Монографія. К. : Вища шк.
18. Бондарчук О.І., Ткач Т.В., Гордієнко Н. В., Казакова С.В., Москальова А. С., Нежинська О.О., Пінчук Н.І. (2015). *Соціально-психологічні особливості дорослої людини* : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти. Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ.
19. Савчин, М.В. & Василенко, Л.П. (2017). *Вікова психологія*. Навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія.

20. Дзюба, Т.М. & Коваленко, О.Г. (2013). *Психологія дорослості з основами геронтопсихології*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. проф. В.Ф. Полтава.

21. Попелюшко, Р.П. & Семко, В.В. (2024). Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у людей дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 24 (69). 23-31.

22. Созонюк, О.С. (2024). Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту особистості в дорослому віці. *Журнал «Перспективи та інновації науки»* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). №2(36). 837-848.

23. Шпак, В. П., Нінова & Т. С. Нікітська, Ю. М. (2021). *Управління розвитком емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі нової української школи*. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології (10). 196-210.

24. Пономаренко, Я.С. (2023). Google-forms як метод проведення психологічних досліджень у практиці поліціювання. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану : зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. з нагоди відзначення Дня науки – 2023 в Україні (м. Київ, 23 трав. 2023 р.)*. Асоц. політ. психологів України. Київ. 400-402.

25. Логвись, О.Я. (2022). Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Спецвипуск, 70-77. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.10>

26. Салюк, М.А., & Грібанова, К.В. (2019). Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*. № 11(75). 738-742.

27. Endler, N.S., Parker, J.D.A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation // *J. of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58. (5), 844-854.

28. Яковлева, М. В., & Каламаж, Р. В., & Гільман, А. Ю. (2022). Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледжу. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, (15). 78–86.

29. Чудакова, В.П. (2014). "Локус контролю" як складова інтегральної характеристики "самоусвідомлення себе як професіонала" – критерій сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. (3). 61–73.

30. Острова, В.Д. (2015). Проспективна ідентичність як чинник соціально-психологічної адаптації студентської молоді (автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05). Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ, Україна.

31. Вовк, В.О. (2018) Психолого-педагогічні чинники розвитку суб'єктної позиції студентської молоді (автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07). ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, Україна.

32. Бондарчук, О.І. (2013). Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін. – Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Вип. 38. 347 – 351.

33. Чудакова, В.П. (2014). Відмінні характеристичні особливості особистості з «інтернальним» і «екстернальним» типом суб'єктивної локалізації контролю, і їх вплив на сформованість інноваційності та конкурентоздатність. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Щомісячний наук.-метод. Журнал № 5 (24) (травень). 47–57.

34. Чудакова, В.П. (2014). Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня суб'єктивного локусу контролю» параметра сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Щомісячний наук.-метод. журнал, № 8 (27) (серпень). 48–65.

35. Войцеховська, О., & Закалик, Г. (2016). Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (2), 95–104
36. Демчук, О. А. (2016). Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2(1), 53–58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29_11
37. Олефір, В.О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172.
38. Родіна, Н. (2019). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (7). 608–623.
39. Ярош, Н.С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 58, 60–64.
40. Stein, S.J. & Book, H.E. (2000). *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. Stoddart, Toronto.
41. Bar-On, R. & Parker J. D. A. (2000). *Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 363–387.
42. Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 304 p.
43. Lazarus R. S. & Folkman S. (1991). *The concept of coping*. *Stress and Coping*. New York. 189–206.
44. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. *Psychological Inquiry*. 197–215.
45. Salovey, P., & Grewal, D. (2005). *The science of emotional intelligence*. *Current Directions in Psychological Science*. 14. 281–285.

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання для онлайн-анкети

1. До якої вікової категорії Ви належите: *

1. 20-29 років;
2. 30-40 років;
3. не можу відповісти.

2. Вкажіть Вашу стать:*

1. Чоловіча;
2. Жіноча;
3. Не можу відповісти.

3. Яка у Вас освіта? *

1. Немає офіційної освіти;
2. Повна загальна середня освіта;
3. Професійна (професійно-технічна) освіта;
4. Фахова передвища освіта;
5. Вища освіта;
6. Інше: _____ (місце для внесення даних респондентом самостійно).

4. Ваша професія:*

_____ (місце для внесення даних респондентом самостійно).

5. Ваша посада:*

_____ (місце для внесення даних респондентом самостійно).

6. Вкажіть регіон, у якому Ви зараз проживаєте: *

_____ (місце для внесення даних респондентом самостійно).

Методика, що спрямована на визначення рівня емоційного інтелекту**(Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна)**

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

Твердження:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 – пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів:

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше – високий;

8-13 – середній;

7 і менш – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахування домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше – високий;

40-69 – середній;

39 і менше – низький.

«Діагностика стресостійкості»

(методика експрес-діагностики стану стресу К. Шрайнера)

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей та бали	
		“Так”	“Ні”
1	Я завжди намагаюся робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений навестувати	1	0
2	Дивлячись у дзеркало, я бачу на своєму обличчі сліди втоми та перевтоми	1	0
3	На роботі та вдома – суцільні неприємності	1	0
4	Я вперто борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить	1	0
5	Мене турбує майбутнє	1	0
6	Я часто потребую алкоголю, цигарки або заспокійливого, щоб розслабитися після трудового дня	1	0
7	Навколо все швидко змінюється. Від змін голова йде кругом. Добре, якби зміни відбувалися не так швидко	1	0
8	Я люблю сім'ю та друзів, але часто в їхньому колі відчуваю нудьгу та порожнечу	1	0
9	У юності я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі	1	0

Підрахунок результатів, що дозволяє виявити рівень стресостійкості:

0-4 бали. У вас *висока стресостійкість*. Ви вмієте керувати емоціями, у стресовій ситуації стримані, не схильні до істерії та роздратування, нікого не звинувачуєте у тому, що трапилося, намагаєтеся швидко знайти вирішення проблеми.

5-7 балів. *Середній рівень*. Ви зберігаєте самовладання зі змінним успіхом, іноді стримані та сконцентровані у найскладніших ситуаціях, а іноді виходите з-за дрібниці.

8-9 балів. У вас *низька стресостійкість*. Ви не здатні до самовладання та самоконтролю, перевтомлені та виснажені.

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(Нормана С. Ендлера, Джеймса А. Паркера в адаптації Т.Л. Крюкової)**

Адаптований Т.Л. Крюкової варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№ з/п	Твердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балує себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5

№ з/п	Твердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (не борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за занадто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, кому рад (а) та особливо ціную	1	2	3	4	5

№ з/п	Твердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	Дзвоню іншим	1	2	3	4	5
38	Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Пробую відігратися на інших	1	2	3	4	5
46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги	1	2	3	4	5

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Таким чином, при обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

Методика визначення локусу контролю через рівень суб'єктивного контролю (РСК) (модифікація Є.Ф. Бажина, Є.А. Галинкіної, О.М. Еткінда)

Методика визначення рівня суб'єктивного контролю складається з 44 пунктів, які дозволяють вивчати екстернальність-інтернальність у міжособистісних і сімейних стосунках.

Також у ній є пункти, які вимірюють ставлення до здоров'я і хвороби.

Наведений варіант методики (модифікація «Опитувальник локус-контролю» (О.Г. Ксенофонтової) призначений для проведення діагностики та вимагає відповіді за бінарною шкалою «згоден – не згоден».

Інструкція: Уважно прочитайте наведені твердження.

Поставте навпроти кожного твердження «так» (+) або «ні» (-).

Текст опитувальника

1. Кар'єра залежить, насамперед, від вдалого збігу обставин, а не від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – випадок, якщо маєш захворіти, то нічого не зробиш.
4. Люди залишаються самотніми, бо не виявляють інтересу та дружелюбності до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля, щоб завоювати симпатію інших.
7. Зовнішні-обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж подружні стосунки.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво буде більш ефективним, якщо повністю контролюватиме підлеглих, а не сподіватиметься на їх самостійність.

10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (настрій вчителя), а не моїх зусиль.
11. Коли я будую плани, то, як правило, упевнений, що зможу їх реалізувати.
12. Те, що багатьом здається везінням або вдачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих дій.
13. Гадаю, що здоровий спосіб життя більше допомагає здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то всі їх зусилля налагодити сімейне життя будуть марними.
15. Як правило, оточення цінує зроблене мною.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Гадаю, що випадок або доля в моєму житті не мають важливого значення.
18. Я намагаюся не планувати на далеку перспективу, бо не знаю як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль та якості підготовки.
20. У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера.
21. Життя більшості людей залежить від обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем.
23. Гадаю, що мій спосіб життя ніяк не став причиною моїх хвороб.
24. Як правило, несприятливий збіг обставин заважає людям досягти успіху.
25. За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють.
26. Я відчуваю, що нездатний (нездатна) щось змінити в сімейних стосунках.
27. Якщо я, дуже захочу, то зможу отримати будь-чию прихильність.
28. На підростаюче покоління впливає так багато факторів, що часто батьки безсилі щось змінити.
29. Те, що відбувається зі мною, є наслідком моїх дій та вчинків.
30. Іноді важко зрозуміти, чому керівник вчиняє саме так.

31. Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше, не доклала до цього достатніх зусиль.

32. Як правило, я можу змусити членів своєї родини діяти за моїми бажаннями.

33. Причиною неприємностей та невдач у моєму житті частіше були інші люди, а не я.

34. Дитину можна вберегти від хвороби, якщо її доглядати правильно та одягати.

35. У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжеться сама собою.

36. Успіх є результатом копіткої роботи і мало залежить від везіння або випадку.

37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось, залежить щастя моєї родини.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.

39. Я приймаю рішення і дію, а не очікую допомоги від інших або везіння.

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на її зусилля.

41. У сімейному житті є такі обставини, які неможливо розв'язати, навіть дуже до цього прагнучи.

42. Здібні люди, які не змогли реалізуватися, повинні звинувачувати лише себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими лише завдяки іншим людям.

44. Більшість невдач у моєму житті були через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння.

Обробка результатів.

Використовуються ключі. За кожне співпадіння відповіді з ключем випробовуваному нараховується **1 бал**.

Показники опитувальника РСК, побудовані згідно з принципом ієрархічної структури системи регуляції діяльності, мають узагальнений показник індивідуального РСК, інваріантний до окремих ситуацій діяльності, два показники середнього рівня схожості і низку ситуаційних показників.

Ключі для обробки результатів опитувальника

Ізаг:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ід:	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ін:	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Іс:	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ів:	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30
Ім:	«+»	4, 27
	«-»	6, 38
Ізд:	«+»	13, 34
	«-»	3, 23

Оскільки кожна шкала відрізняється за кількістю максимально можливих балів, для зручності інтерпретації необхідно перевести одержані «сирі» бали у стандартні показники, використовуючи формулу відсоткового співвідношення. Таким чином, буде виокремлено 2 рівні локусу контролю (низький, середній і високий), стандартні показники яких відповідно до шкал подані в таблиці нижче.

Стандартні показники рівнів локусу контролю

Рівень локусу контролю (рівень суб'єктивного контролю)	Ізаг	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Ізд
Високий	30-44	9-12	9-12	7-10	6-8	3-4	3-4
Середній	15-29	8-4	8-4	3-6	3-5	1-2	1-2
Низький	0-14	3-0	3-0	2-0	2-0	0	0

Інтерпретація результатів.

Шкала загальної інтернальності (Ізаг). Високий показник за цією шкалою відповідає інтернальності в різноманітних життєвих ситуаціях, тобто шкала *Ізаг* – трансситуативна для респондентів із високим рівнем суб'єктивного контролю; такі люди вважають, що більшість важливих подій у їх житті були результатом їх власних дій. Вони вважають себе відповідальними за те, що відбувається з ними, встановлюють зв'язок між власними якостями та проявленими зусиллями з результатами діяльності. Респонденти з низьким показником *Ізаг* схильні приписувати відповідальність за те, що відбувається з ними, зовнішнім силам. Такі респонденти вважають, що результати діяльності та значущі події в їх житті слабо залежать від їх власної активності.

Таким чином, при **низькому рівні інтернальності** люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому «екстернали» емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабо комунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчувають відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. «Інтернали» з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

**Для визначення РСК за даною шкалою слід пам'ятати, що максимальне значення показників за нею – 44, мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності в галузі досягнень (Ід). Високий рівень відповідає схильності респондента вважати досягнуті успіхи результатом власних якостей і проявленої активності. Такі люди впевнені в здатності досягати успіху на шляху до мети. Низький рівень **Ід** свідчить про відмову вважати досягнення наслідком власних дій. Такі респонденти пояснюють позитивні події результатом везіння чи допомоги інших людей.

** Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 12, а мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності в галузі невдач (Ін). Високий показник **Ін** виявляє внутрішній контроль над негативними подіями. Респонденти з високим рівнем **Ін** звинувачують себе в неприємних подіях власного життя. Низький показник шкали свідчить про те, що респондент схильний приписувати відповідальність за такі події іншим людям чи вважати їх результатом невезіння.

** Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 12, а мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності у сфері сімейних відносин (Іс). Шкала містить пункти, пов'язані з подіями сімейного життя. Високий показник **Іс** говорить про почуття відповідальності респондента за значущі події, що відбуваються в сім'ї. При низькому значенні **Іс** респондент переносить відповідальність за те, що відбувається, на інших членів сім'ї.

** Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 10, а мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності в галузі виробничих відносин (Ів). Високий показник **Ів** свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим фактором в організації власної виробничої діяльності, у відносинах, які складаються в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький показник **Ів** вказує на те, що респондент схильний приписувати більш важливе значення зовнішнім обставинам – керівництву, колегам по роботі, везінню-невдачі.

* *Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 8, а мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності в галузі міжособистісних відносин (Im). Високий показник *Im* свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію і т. д. Низький рівень показника *Im*, навпаки, вказує на те, що людина не вважає себе здатною активно формувати своє коло спілкування й схильна вважати свої відносини результатом дії своїх партнерів.

* *Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 4, а мінімальне – 0.*

Шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби (Izd). Високий показник за цією шкалою говорить про те, що респондент вважає себе відповідальним за стан свого здоров'я. Люди з низьким рівнем *Izd* вважають стан здоров'я і хворобу результатом випадку, долі. Вони схильні вірити, що одужання відбудеться або спонтанно, або в результаті дій лікарів.

* *Максимальне значення показників за цією шкалою дорівнює 4, а мінімальне – 0.*

Отже, наведений опитувальник рівня суб'єктивного контролю призначений для діагностики інтернальності – екстернальності респондентів, тобто ступеня їх готовності брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та в середовищі поруч з ними. Розроблено на основі шкали Джуліана Роттера у відповідних модифікаціях.

Відповідно до методики люди відрізняються між собою за тим, як і де вони локалізують контроль над важливими подіями.

Можливі два полярні типи такої локалізації: екстернальний та інтернальний тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т.п. У другому випадку людина інтерпретує значні події свого життя як результат своєї діяльності.

Результати розрахунку коефіцієнту α -Кронбаха для визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів в рамках опитування згідно обраних методик за допомогою програми Jamovi

Для методики, що спрямована на визначення рівня емоційного інтелекту

(Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна)

Шкала 1
Results
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.718

Шкала 2
Results
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.821

Шкала 3
Results
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.884

Шкала 4
Results
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.839

Шкала 5
Results
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.962

*Для методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(Нормана С. Ендлера, Джеймса А.Паркера в адаптації Т.Л. Крюкової)*

Шкала 1

Results

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.988

Шкала 2

Results

Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.986

Шкала 3

Results

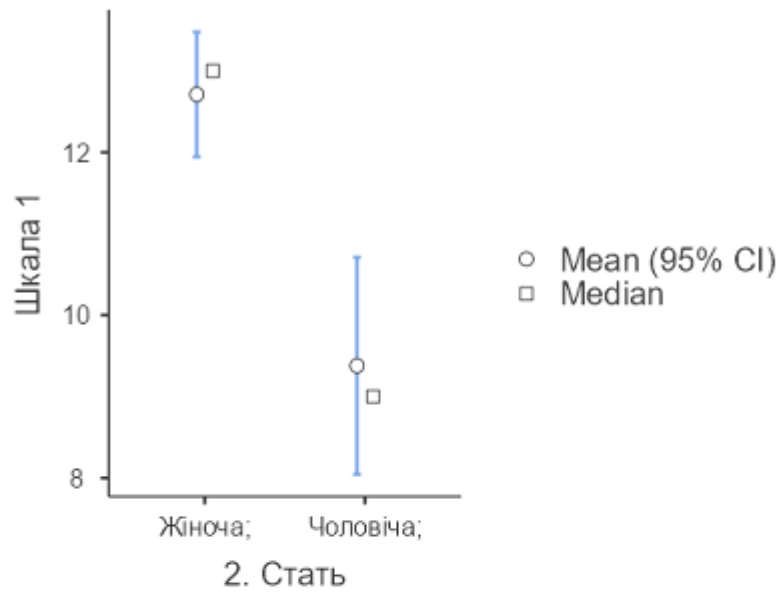
Scale Reliability Statistics

Cronbach's α	
scale	0.881

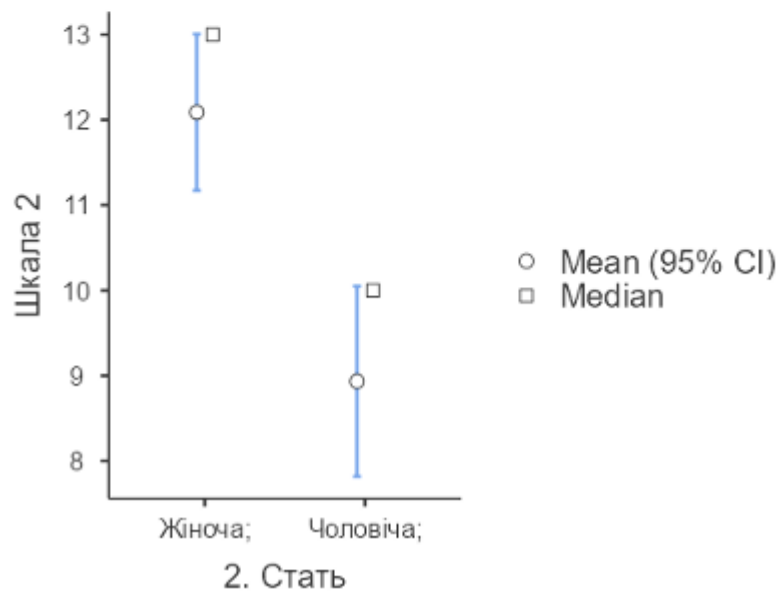
Результати побудови графіків довірчих інтервалів для середніх значень за шкалами емоційного інтелекту опитуваних за методикою, що спрямована на визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холла в адаптації Є.П. Ільїна)

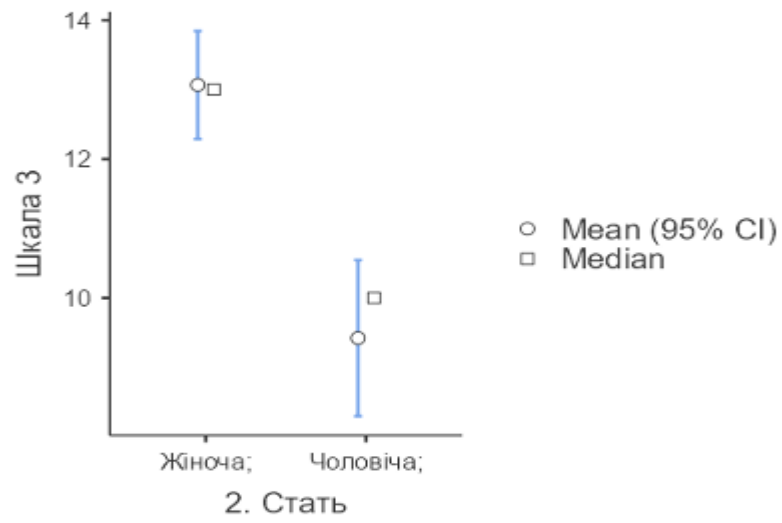
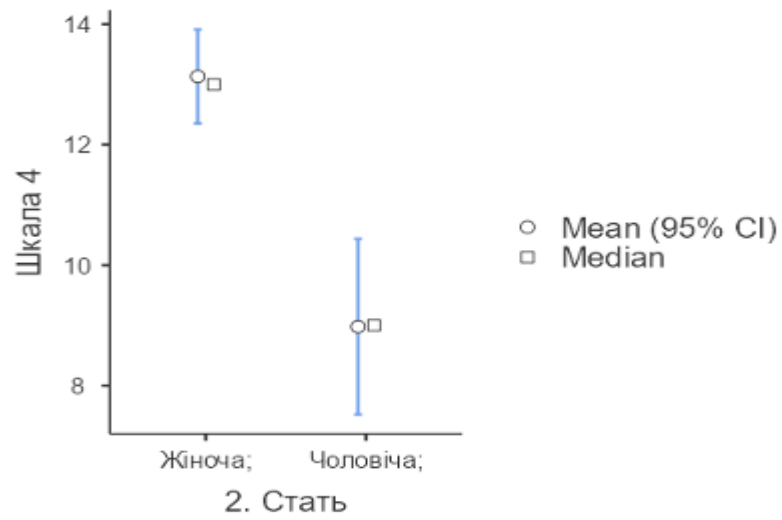
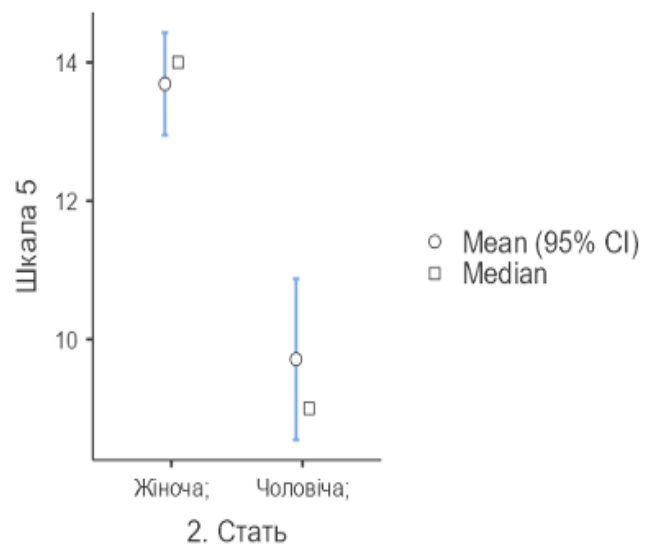
Plots

Шкала 1



Шкала 2



Шкала 3**Шкала 4****Шкала 5**

Загальний дизайн та обсяг запропонованої програми тренінгу “Розвиток емоційного інтелекту особистості в період ранньої дорослості”

Частина тренінгу (номер та назва)	Етап (роботи)	Час
Зустріч № 1 “Знайомство”	1. Вступна частина: а) Доведення інформації до учасників, що таке тренінг і для чого він потрібен; б) Обговорення правил тренінгу методом “мозкового штурму”. Учасникам пропонується назвати правила, які, на їхню думку, потрібні для ефективної роботи під час тренінгу з метою створення розвивального зворотного зв'язку. Усі пропозиції записуються. Кожне правило обговорюється – що воно означає, для чого потрібно. Тільки після того, як уся група прийме правило його записують (правило активності, конфіденційності, черги, правило “Я-висловлювання”, правило “СТОП” й тощо); в) Вступний шерінг.	<i>*75 хвилин (час збільшено через наявність організаційних питань)</i>
	Перерва (кава-брейк)	15 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Феномен емоційного інтелекту”; б) розвиток практичних навиків: вправа “З ким я себе асоціюю”	30 хвилин 30 хвилин
	3. Заклучна частина: Заклучний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>
Зустріч № 2 “Розуміння емоцій”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.	45 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Загальні уявлення про емоції та почуття”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Границі”, вправа “Упізнай емоцію”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заклучна частина: Заклучний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>
	Зустріч № 3 “Управління власними емоціями”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.

Частина тренінгу (номер та назва)	Етап (роботи)	Час
Зустріч № 3 “Управління власними емоціями”	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Емоційний самоконтроль”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Емоції з дитинства”, вправа “Калейдоскоп”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заключна частина: Заключний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>
Зустріч № 4 “Управління емоціями інших людей”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.	45 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Управління окремими емоціями та емоційними переживаннями: гнівом, страхом, меланхолією, радісними переживаннями”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Долоні”, вправа “Планета почуттів”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заключна частина: Заключний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>
Зустріч № 5 “Розвиток здатності до розуміння та управління емоціями”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.	45 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Вміння встановлювати емоційний контакт”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Відрекомендуй себе”, вправа “Острів”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заключна частина: Заклучний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>
Зустріч № 6 “Емпатія”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.	45 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Визначення емпатії”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Знайди причину”, вправа-гра “Уяві себе на місці...”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заключна частина: Заклучний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	<i>180 хвилин (3 години)</i>

Частина тренінгу (номер та назва)	Етап (роботи)	Час
Зустріч № 7 “Вікові особливості розвитку емоційної сфери”	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа “Наші почуття та емоції”, вправа “Опудало”	30 хвилин 15 хвилин 60 хвилин
	3. Заключна частина: Заключний шерінг та обговорення завдань для самостійної роботи	30 хвилин
	РАЗОМ:	180 хвилин (3 години)
Зустріч № 8 “Арт-терапія як засіб розвитку емоційного інтелекту”	1. Вступна частина: а) Вступний шерінг.	45 хвилин
	2. Основна (проблемно-орієнтована) частина: а) міні-лекція на тему “Особливості розвитку емоційного інтелекту засобами арт-терапії ”; б) перерва (кава-брейк) в) розвиток практичних навиків: вправа з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК)	30 хвилин 15 хвилин *30 хвилин (час зменшено через наявність організаційних питань)
	3. Заключна частина: Заключний шерінг, обговорення результатів тренінгу та надання завдань для самостійного відпрацювання й рефлексії	*60 хвилин (час збільшено через наявність організаційних питань)
	РАЗОМ:	180 хвилин (3 години)
ДОДАТКОВО	Домашні завдання для самостійне відпрацювання учасниками після закінчення програми заходів тренінгу	×
	РАЗОМ ЗА ТРЕНІНГОМ:	1440 хвилин (24 години)