

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОЛОТІНА ЯНА АНАТОЛІЇВНА (власноручний підпис здобувача освіти)

Допускається до захисту
завідувач кафедри психології,
д-р екон. наук, канд. психол наук,
професор

_____ В. А. Оверчук
« ____ » _____ 2021р.

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ
РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота
(відповідно до стандарту спеціальності та ОП)

Науковий керівник:
К. М. Васюк
Доцент кафедри психології
канд. психол. наук, доцент

(підпис)

Оцінка _____ / _____ /

(бали за шкалою ЕКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2021

АНОТАЦІЯ

Болотіна Я. А. Особливості копінг поведінки у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

Актуальність даної роботи полягає в недостатньому освітленні у вітчизняній психологічній літературі питань копінг-поведінки в контексті зв'язку з емоційним інтелектом. Емоційний інтелект розуміється як здатність розуміти емоції, керувати ними, вибудовувати адекватні міжособистісні відносини. Даний аналіз понять «копінг», «поведінка, що долає стрес», «стратегія копінг-поведінки».

В ході теоретичного та емпіричного вивчення виявлені закономірності формування і функціонування копінг-поведінки, зазначено взаємозв'язок копінга з компонентами емоційного інтелекту. Дана якісна характеристика самоопанування, яка об'єднує в собі значущі показники особистісної компетентності і успішності взаємодії у професійній діяльності; визначено залежність між копінг-поведінкою і емоційним інтелектом студентської молоді з точки зору системного підходу. Розглянуто зв'язок психологічних умов успішності соціальної адаптації через систему копінг-поведінки. Доведено, що стрес, який долає копінг-поведінка є одним з важливих психологічних чинників забезпечення ефективності професійної діяльності. Виявлено, що структура і зміст стратегій копінг-поведінки знаходяться під впливом здібностей і вмінь, що утворюють емоційний інтелект особистості. Особи, що володіють високим копінг-потенціалом, наділені великими можливостями до соціально-психологічної адаптації в різноманітних умовах діяльності.

Ключові слова: стрес, копінг-поведінка, емоційний інтелект, особистість, адаптація.

ANOTATION

Bolotina Ya. A. Features of coping behavior in students with a different levels of emotional intelligence. Specialty 053 "Psychology", coverage of the program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus's Donetsk National University named after, Vinnytsia, 2021.

The relevance of this work lies in the lack of coverage in the domestic psychological literature on coping behavior in the context of the connection with emotional intelligence. Emotional intelligence is understood as the ability to understand emotions, manage them, build adequate interpersonal relationships. This analysis of the concepts of "coping", "behavior that overcomes stress", "coping behavior strategy".

In the course of theoretical and empirical study revealed patterns of formation and functioning of coping behavior, the relationship of coping with the specifics of the components of emotional intelligence. This qualitative characteristic of self-mastery, which combines significant indicators of personal competence and success of interaction in professional activities; the dependence between coping behavior and emotional intelligence of student youth from the point of view of the system approach is defined. The connection of psychological conditions of success of social adaptation through the system of coping behavior is considered. It is proved that the stress that coping behavior overcomes is one of the important psychological factors to ensure the effectiveness of professional activities. It was found that the structure and content of coping behavior strategies are influenced by the abilities and skills that form the emotional intelligence of the individual. Individuals with high coping potential are endowed with great opportunities for socio-psychological adaptation in a variety of activities.

Key words: stress, coping behavior, emotional intelligence, specialty, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	9
1.1. Сучасні теоретичні концепції копінг-поведінки особистості.....	9
1.2. Теоретичний аналіз сучасних досліджень поняття «емоційний інтелект».....	19
1.3. Складові емоційного інтелекту особистості як ресурс копінг- поведінки.....	27
Висновок до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	37
2.1. Методичні принципи дослідження.....	37
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію.....	40
2.3. Етапи організації і вибірка дослідження.....	48
2.4. Опис тренінгової програми для розвитку емоційного інтелекту.....	49
Висновок до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	53
3.1. Аналіз результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту студентів.....	53
3.2. Аналіз результатів діагностики видів копінг-поведінки у групах студентів з різним рівнем емоційного інтелекту.....	57
Висновок до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Сучасний світ динамічний і активно розвивається, стресових ситуацій стає все більше, так як стає все більше завдань, які необхідно ефективно вирішувати, із завидною частотою відбуваються зміни в навколишньому світі, людина змушена бути максимально мобільною і гнучкою, а для цього необхідні нові ресурси. Якщо емоційний інтелект особистості є таким ресурсом і дійсно дозволяє людині ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, то розвивати його необхідно. До нього зазвичай відносять здатність розуміти емоції, мотиви, бажання свої та інших людей. Вважається, що люди з більш високим рівнем емоційного інтелекту більш успішні, так як вміють правильно оцінити і використовувати обставини.

Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі зарубіжні вчені, як Д.Гоулман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (когнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дакс (емоційний інтелект як уміння «інтелектуально» керувати своїм емоційним життям), Дж. Майєр, П. Селовеї, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей) та інші. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л. Виготському, розвивали С. Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій) і А. Леонтьєв (мислення має емоційну (афективну) регуляцію).

Навчальна діяльність студентів насичена стресогенним факторами, пов'язаними зі своєчасною підготовкою до занять, контролю знань з боку викладачів, екзаменаційною сесією, а також другорядними факторами, безпосередньо не пов'язаними з навчанням. Обізнаність студентів про свій емоційний стан, вміння керувати своїми емоціями, здатність мотивувати себе в ситуації невизначеності, а також перевагу конструктивних копінг-стратегій у важких ситуаціях є важливими передумовами формування стресостійкості та розробці ефективних шляхів вирішення проблеми. Вивчення сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки було і

залишається одним з найактуальніших напрямів наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів. Над дослідженнями окремих аспектів зазначеної проблематики працювали такі вчені, як: А. Адлер, Г. Айзенк, Ю. А. Александровський, Б. Г. Ананьєв, Г. М. Андреева, Г. О. Балл, А. Бандура, В. О. Бодров, Л. Г. Дика, Р. Лазарус, О. М. Леонтьєв, В. О. Лефтеров, С.Д.Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, А. А. Налчаджян, В. І. Осьодло, В.А.Петровський, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н. В. Родіна, С. Л. Рубінштейн, В.О.Татенко, О. В. Тімченко, Т. М. Титаренко та ін.

Як висвітлено в наукових дослідженнях з психології, питання про характер зв'язків між інтелектом, емоціями й копінг-поведінкою є одним з найбільш складних. Дослідження в цій галузі нечисленні (Т. Корнілова, Т. Крюкова, С.Хазова, М. Холодна), комплексні роботи зовсім відсутні. У відомих нам працях повідомляється про суперечливі зв'язки, що й зумовлює актуальність дослідження.

Недостатнє висвітлення у вітчизняній психологічній літературі питань копінг-поведінки в контексті зв'язку з емоційним інтелектом зумовило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: копінг-поведінка студентів.

Предмет дослідження: копінг-поведінка студентів з різним рівнем емоційного інтелекту.

Мета: Визначити і дослідно-пошуковим шляхом перевірити особливості копінг-поведінки у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту.

Гіпотези:

1. Студенти з розвиненими показниками емоційного інтелекту, як здатністю розпізнавати і контролювати свої емоції, використовують більш конструктивні копінг-стратегії поведінки.

2. Для осіб чоловічої статі більш характерний вищий рівень емоційного інтелекту, зокрема в показниках контролю своїх емоцій, ніж для осіб жіночої статі.

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз підходів до трактування понять «копінг-поведінка» і «емоційний інтелект»;
- 2) Дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів;
- 3) Визначити особливості використання копінг-стратегій у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту;
- 4) Дослідити особливості копінг-поведінки у студентів різної статі;
- 5) Розробити рекомендації та тренінгову програму з розвитку емоційного інтелекту і вибору більш конструктивних копінг-стратегій для студентів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та систематизація досліджень з проблеми емоційного інтелекту та копінг-стратегій; емпіричні: тестування за допомогою опитувальника «ЭмИн» («Эмоциональный интеллект») Д. Люсина, методики Н. Холла «Емоційний інтелект», методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський : стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошук соціальної підтримки», стратегія «уникнення проблем», опитувальник «Копинг-стратегии» Лазаруса методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюковой), методика діагностики когнітивно-поведінкових стратегій подолання И.Г. Сізової и С.И. Філіпченкової; методи статистичної обробки за допомогою критерію Краскела Уолеса та Манна Уїтні.

Емпіричну базу дослідження складають зведені дані опитування та бесіди, статистично опрацьовані результати психодіагностичного дослідження 128 студентів третіх курсів філологічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Наукова новизна одержаних результатів

- розроблено психологічний тренінг підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки студентів;
- уточнені дані щодо особливостей використання різних копінг-стратегій студентами з різним рівнем емоційного інтелекту.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та пропозиції впроваджено та може бути використано в:

- освітньому процесі – для підготовки та проведення лекційних, семінарських та практичних занять студентів психологічного напрямку навчання
- науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблем психологічної підготовки та психологічного супроводу студентів у період навчання
- практичній діяльності – в процесі психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності студентів.

Апробація роботи відбулась на базі VI Міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями наукових досліджень» 17.11.21 - 18.11.21 м. Київ, та 19 листопада 2021 року та на базі Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (19 листопада 2021 р. , м.Вінниця)

Структура кваліфікаційної магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку використаних джерел з 70 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 114 сторінок, з них обсяг основного тексту 75 сторінок. Містить 7 рисунків, 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Сучасні теоретичні концепції копінг-поведінки особистості

Копінг-стратегії - це широке поняття з довгою і досить складною історією становлення. Поняття «копінг» («самоопанування») було вперше введено в наукову психологію в роботах, присвячених кризі дорослішання, було це зроблено в 1962р. американським психологом Л. Мерфі. «Копінг» вона визначала як спробу конструктивного перетворення ситуації, яка є для індивіда актуально загрозливою, що напружує його внутрішні ресурси [8].

У вітчизняній психології піонерами досліджень самоопановуючої поведінки були Н.А. Сирота і В.М. Ялтонский, саме вони заклали основи розуміння копінової поведінки і процесів, пов'язаних з формуванням копінг-стратегій. Надалі у вітчизняній психології частково зміцнилася синонімічне поняттю «копінг» поняття «самоопанування» [13].

Теорія копінг-стратегій поступово отримала поширеність і визнання, а самою розробленою і загальноприйнятою (хоча далеко не єдиною) є концепція Р. Лазаруса. Він розумів «копінг», як сукупність засобів психологічного захисту, вироблених людиною, від психотравмуючих подій і призначених для впливу на ситуаційну поведінку людини в конкретних умовах середовища.

Термін «копінг» почав активно використовуватися на початку 60-их рр. в американській психології для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Ці дослідження включилися в масивний когнітивний напрям, який почав формуватися в тих же роках роботами І. Джеймса, Л. Мерфі, Дж. Роттера, Р. Лазаруса [11].

У різних дослідженнях 60-их рр. зазначалося, що при недостатньо-точному розвитку конструктивних форм копінгової поведінки є висока вірогідність збільшення патогенності життєвих подій, що може стати, в свою чергу,

«пусковим механізмом» в процесі виникнення психосоматичних і інших захворювань. Дані висновки послужили поштовхом до подальшого розвитку даного напрямку досліджень (Бодров, 2006).

Також в 60-ті рр. проявляються перші тенденції зміни моделі стресу, розробленої Г. Сельє, це відбувається після виходу книги Р. Лазаруса «Психологічний стрес і процес його подолання» (1966), в якій він розглядав копінг як центральну ланку стресу, а саме в якості стабілізуючого фактора, яка може сприяти придтримці психосоціальної адаптації особистості в період впливу стресових факторів.

Підходи до дослідження проблеми копіngu проаналізувала О. Р. Ісаєва [68]. Дослідниця виділяє низку підходів. Згідно з одним із них копінг трактується в термінах динаміки «Его» як один із способів психологічного захисту, що використовується для зняття психологічної напруги [9]. Другий підхід визначає «копінг» із точки зору особистісних рис (диспозиційні концепції копіngu) як відносно постійну схильність індивідуума, стійкий стиль реагування на стресові події певним чином [10; 11]. За твердженням авторів, на вибір певних копінг-стратегій мало впливає тип конкретного стресора, тому він лишається відносно стабільною характеристикою протягом усього життя. Однак, оскільки стабільність розглянутих підходів рідко підтверджується емпіричними даними, дослідники також не надали значної підтримки цьому трактуванню. Відповідно до третього підходу, розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкманом, копінг слід розуміти як динамічний процес [12; 13]. Четвертий підхід О. Р. Ісаєва пов'язує з використанням терміну «копінг» для опису деяких механізмів психологічного захисту. Відмінною особливістю даного підходу вона визначає співвідношення між життєвою історією та розвитком особистості зі способом, за допомогою якого вона керує своїм емоційним станом у разі психічного дискомфорту. Саме несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на збереження психічного гомеостазу та цілісності особистості під натиском шкідливого впливу зовнішніх факторів. У роботах багатьох дослідників психоаналітичного напрямку розуміння захисту наближається до

розуміння подолання як стилю захисту [68]. Таким чином, на думку О. Р. Ісаєвої, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам.

Більш ретельно сучасні концепції копінг-поведінки проаналізовано у роботах Н. В. Родіної [56; 104-106]. За результатами проведеного аналізу дослідниця стверджує, що на сьогодні у психологічній науці не існує загальновизнаного розуміння процесів подолання й універсальних класифікацій типів копінгу і виділяє такі концепції: трансакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії [61, с. 25-59].

У сучасній науковій психологічній літературі під копінг поведінкою розуміють довільні і свідомі процеси, хоча все ж деякі дослідники, зокрема дослідники у віковій психології, дотримуються більш широкого тлумачення копінга. В останньому випадку до копінг поведінки відносяться всі прояви регуляції емоційного стану, включаючи і ті мимовільні процеси, які обумовлені відмінностями в темпераменті і звичній поведінці.

Копінг, в цілому, розуміється як досить мінливий, динамічний процес, стійкі патерни якого, формують різні копінг-стратегії, або особистісні стилі. Дослідження копінгової поведінки і подальший факторний аналіз отриманих результатів показав, що виділяються два види копінг поведінки:

- 1) проблемно-орієнтовані (копінг-стратегії спрямовані на подолання конкуруючого джерела стресу)
- 2) емоційно-орієнтовані (копінг-стратегії спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стрессором).

Ця теорія розглядає три форми первинного оцінювання і три – вторинного. У процесі первинного оцінювання розглядаються: релевантність мети – оцінюється, наскільки стресор стосується особистих цілей; конгруентність мети – оцінюється ступінь узгодження взаємодії з тим, чого хоче індивід; тип Его-залученості – оцінюються аспекти Его-ідентичності або особистих поглядів. У

процесі вторинного оцінювання розглядаються: обвинувачення або довіра – усвідомлення джерела фрустрації; потенціал для подолання стресу – здатність керувати потребами і як це робити; очікування - яким чином можуть розвиватися події.

Останнім часом обидва види копінг поведінки частіше розглядаються в контексті емоційної регуляції, маючи на увазі, що пусковим механізмом активних дій завжди служить емоційне збудження, викликане стрессором.

В даний час в психологічній літературі розробляється три основні підходи до вивчення феномена самоопанування:

1. Его-орієнтована теорія самоопанування (К. Меннінгер, 1963, Г. Валліант, 1972, Н. Хаан, 1977). Тут процес копінга розглядається як специфічний его-механізм, за допомогою якого людина позбавляється від внутрішньої напруги, дискомфорту. Дана модель заснована на концепції систем психологічних захистів, які є головними засобами подолання інстинктів і афектів. Г. Валліант (1972) вважає, що існує ієрархія таких механізмів відповідно до рівня-ми їх розвитку. У найвищий рівень розвитку психологічних захистів-них механізмів входять адаптивні процеси такі, як сублімація, альтруїзму, придушення і гумор. Наступний за ієрархією рівень включає в себе невротичні механізми, до них відносяться інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дисоціація. Далі йде рівень "не-зрілих» захисних механізмів, сюди входять такі механізми як проєкція, іпохондрія, пасивно-агресивна поведінка і вихід з дії [28].

2. Теорія характерних рис або схильностей (Н.А. Сирота, 1994, В.М. Ялтонский, 1995, Т.Д. Крюкова, 2006, Н.Є. Водоп'янова, 2009 і ін.). Відповідно до даної теорією, опановуюча поведінка є сукупність стійких особистісних рис, які виступають в якості передумов формування відповідних дій індивіда на дію різних стресорів. У даній теорії також виділяються активні або конструктивні і пасивні (неконструктивні) способи впоратися поведінки [54].

3. Когнітивно-феноменологічна теорія самоопанування (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1984, Т.Л. Крюкова, 2006, А.В. Лібіна, 2008, і ін.). Дана теорія є на

даний момент найбільш поширеною в науч-ном психологічному співтоваристві. Відповідно до цієї теорії копінг розглядається як динамічний процес, який залежить як від специфіки ситуації, яка відбувається (умов середовища), так і від процесів опо-середовища сприйняття людиною ситуації, дані процеси представляють собою два типи когнітивних оцінок, які були виділені Р. Ла-зарусіть: первинної і вторинної, в свою чергу, визначають вибір механізмів і ресурсів подолання стресу [32].

Проводячи аналіз вищеописаних концепцій і підходів в дослідженні копінг поведінки, можна сказати, що у всіх зазначених напрямках в якості основних проблем виступають стійкість або ситуативність бажаних копінг-стратегій. Також в число проблем входять обумовленість стратегій копінг-поведінки особистісними, когнітивними і середовищними ресурсами опанування, наявними в особистості, ресурсами соціального середовища, в тому числі наявністю соціальної активності і рівнем соціальної адаптованості людини в соціумі [18].

У сучасній науково-психологічній літературі в розробці проблеми ресурсів долає поведінки виділяється дві основні тенденції. По-перше, особистісні характеристики, такі як каганець, Я-концепція, локус контролю та потреба в афіліації розглядаються як ресурси копінг-поведінки або окремо, або у вигляді диспозиції, в якій система особистісних рис розглядається в якості ресурсу, вершиною цієї системи є особистісні смисли екзестинціальної позиції особистості. По-друге, розглядаються питання базових (індивідуальна) властивостей, які розглядаються як основні передумови формування різних стратегій копінг поведінки [42].

Численність і різноманітність розуміння долає поведінки або копінг-стратегій і різноманіття емпіричних підходів до їх вивчення і виміру висуває в якості першорядної завдання узагальнення існуючих підходів і отриманих даних щодо критеріїв копінг поведінки. Також серед основних питань розглядаються відмінності копінга від інших «родинних» йому понять (таких як, перш за все, механізми психологічного захисту), зіставляючи-ня їх продуктивності і зв'язку з психологічним благополуччям і ефективність

реалізації потенціалу подолання стресу і формування успішних форм долає поведінки, що виникають як відповідь на дії стресових чинників в самих різних галузях людської діяльності.

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

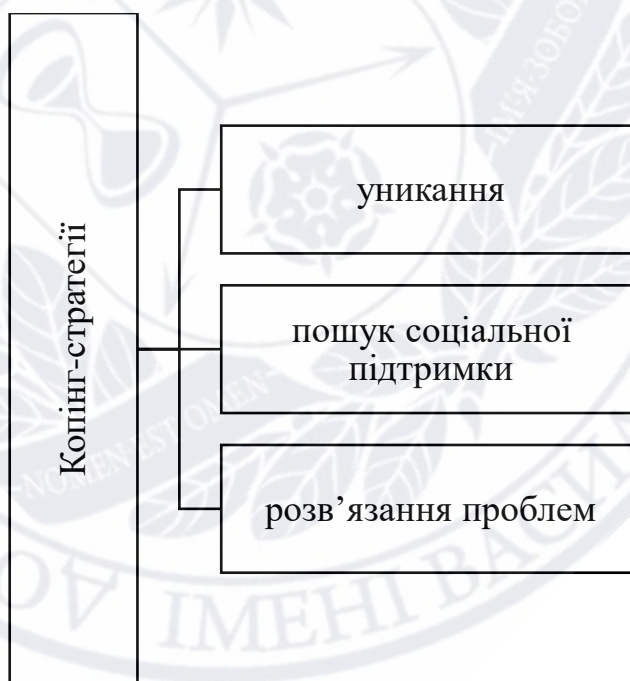


Рис.1.1 Базові копінг-стратегії за Дж. Амірхана

Копінг-стратегія «розв’язання проблем» – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає

активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долаття існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання [22].

«Пошук соціальної підтримки» є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людей, а з іншого – підтримують їх у важкі моменти.

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило,

проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

С. Кобб (S. Cobb) стверджує, що соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки [12].

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості. Помічений позитивний зв'язок родинної соціальної підтримки з адаптацією підлітків [29, 33].

Проте, соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які відчувають тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. В. Ялтонський у своєму дослідженні на прикладі хворих на наркоманію показав, що постійні конфліктні стосунки з оточуючими призводять до зменшення розміру соціальних зв'язків і можливих донорів соціальної підтримки. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в

оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання [17].

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні; в широкому – це визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому сенсі – це схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу, колег-професіоналів, в оточенні якого надається допомога й визнання заслуги порятунку. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому.

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації [19]. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як

найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру. При деяких видах професійної діяльності внутрішньо-особистісний конфлікт закладений у самій її природі. Так, практично рівну вираженість прагнення до успіху і адаптації відмічали в ефективно працюючих хірургів і підривників, в діяльності яких уникання неспіху складає істотну частину професійної компетентності [16].

Копінг-стратегія «уникання» стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адикувальної поведінки. При цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання – це механізм спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні [42].

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить адаптація.

Отже, під копінг-поведінкою будемо розуміти поведінку, спрямовану на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу [44]. За допомогою неї відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих труднощів. Поділяючи підходи сучасних вчених (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова, та ін.), визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. З точки зору стресо-орієнтованого підходу виділяють дві основні функції копінг-поведінки. Перша, зосереджена на проблемі, спрямована на усунення стресового зв'язку особистості і середовища. Друга, сфокусована на емоціях, спрямована на управління емоційним дистресом. Зазвичай при подоланні стресової ситуації індивід використовує обидві названі функції. Слід зазначити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає. Дослідження науковцями копінг-поведінки в цілому можна об'єднати у дві загальні групи: конструктивна та деструктивна.

1.2 Теоретичний аналіз сучасних досліджень поняття «емоційний інтелект»

Автори, що вивчають взаємозв'язок емоцій та інтелекту, вкладають різні значення в ці терміни [11, 43, 63]. При всьому різноманітті точок зору в цій галузі, на сьогодні уже існує більш-менш загальне уявлення щодо їхньої природи.

Емоція часто розглядається, як готовність до дії, тобто, як стан організму, що виражається в готовності реагувати певним чином на біологічні, особистісні або культурно значущі стимули [37, 64, 65]. На психологічному рівні цей стан проявляється, як суб'єктивне переживання емоції, на фізіологічному – у зміні

активності вегетативної нервової системи й пов'язаних з цим соматичних змін, на поведінковому – в мімічних, пантомімічних і інших змінах рухової активності. Емоції – це ультраконсервативні еволюційні поведінкові засоби адаптації (такі, як і амінокислоти, ДНК і гени), що підвищують шанси організмів на виживання [35].

Якщо інтегрувати основні положення інтелекту, то можна стверджувати, що це загальна здібність індивіда діяти цілеспрямовано, раціонально мислити й ефективно взаємодіяти з оточенням [56, 70]. Звідси – основним критерієм виділення інтелекту, як психологічної реальності, є його функція в регуляції поведінки. Ще Ж. Піаже у своїх роботах наголошував на думці про те, що суть інтелекту полягає в можливості здійснювати гнучке і одночасно стійке пристосування до фізичної й соціальної дійсності, а його основне призначення – в структуруванні (організації) взаємодії людини з середовищем [22].

Тобто інтелект і емоції мають спільні функції – універсальна адаптація до навколишнього середовища, перетворення його, оцінка ситуації, вироблення і прийняття рішень, самоуправління.

Слід зазначити, що в основному дослідження емоційного та інтелектуального компоненту особистості проводилися самостійно, окремо один від одного. Хоча розмежування між емоціями й інтелектом носить теоретичний, концептуальний характер. Більше того, ідея про існування окремих когнітивних і емоційних систем не узгоджується з більшістю досліджень, що присвячені вивченню зв'язків між емоційними й когнітивними процесами. Вона базується на помилковому уявленні, що пізнавальні процеси, на відміну від емоційних, протікають повільно й носять розумний, логічний характер. Проте це не зовсім так. Насправді когнітивні процеси часто протікають дуже швидко, основувшись на паралельній переробці інформації, вони призводять до породження імпульсивних дій на основі автоматичного витягування з пам'яті схематичної інформації [67]

Емоції виконують особливу роль у формуванні мети діяльності, що усвідомлюється індивідом. Емоційне відображення дійсності орієнтує його у

стосунках з оточуючим світом. Емоції беруть участь у визначенні індивідом мети діяльнісних актів. Через органічний зв'язок з інтелектуальною стороною єдиного процесу відображення, емоції, виділяючи предмет потреби, сприяють його усвідомленню інтелектуальною оцінкою як можливій меті.

Афективні стилі особистості пов'язані з когнітивними. Так, О. Палесм виявляє зв'язок між якісними особливостями емоційності, її модальною структурою й когнітивним стилем аналітичності/синтетичності. Було виявлено дві тенденції в емоційно-когнітивних зв'язках. Перша – співвідношення аналітичності з негативною емоційністю пасивно-захисного типу. Це означає, що чим вища в людини оцінка страху й печалі, тим більше вона схильна до операцій розділення, диференціації, підкреслюючи специфічні ознаки об'єктів. Друга тенденція – співвідношення синтетичності з негативною емоційністю активно-екстернального типу, тобто, чим вища оцінка гніву, тим більше людина орієнтується на операції об'єднання, встановлення подібностей [16]. Д. Варделл і Дж. Ройс в своїх дослідженнях виділили окрім когнітивних і афективних стилів ще й когнітивно-афективні [28]. Ідею єдності афективних і інтелектуальних процесів об'єднує концепція емоційного інтелекту. Термін «емоційний інтелект» ввели П. Селовей і Дж. Мейер, які розуміли під цим поняттям комплекс індивідуальних здібностей або рис, що «відповідають» за те, наскільки вплив емоційних явищ конструктивний або деструктивний для поведінки людини [22]. Емоційний інтелект – це здатність розуміти й керувати власними емоціями та емоціями інших людей, міжособистісними стосунками, а також використовувати цю здібність для досягнення життєво важливої мети. Він характеризує емоційну поведінку й визначає емоційне самопочуття й емоційне реагування. Емоційному інтелекту властиві внутрішні (диспозиційні) й зовнішні компоненти, які зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції [49].

П. Селовей і Дж. Мейер до структури емоційного інтелекту включають оцінку й вираження емоційних явищ людини, невербальне сприйняття емоцій інших людей, емпатію, саморегуляцію, регуляцію емоційних явищ інших людей, використання емоційних явищ у плануванні, творчому мисленні, перене-

сенні уваги й мотивації [23]. Д. Гоулман у структурі емоційного інтелекту виділяє чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння й управління взаємовідносинами. Д. Люсін представив двокомпонентну модель емоційного інтелекту, яка вміщує: внутрішньо-особистісний компонент (розуміння й управління власними емоціями); міжособистісний компонент (розуміння й управління емоціями інших людей) [70].

Емоційний інтелект - це нещодавня конструкція, яка була введена для вивчення соціальної поведінки. Емоційний інтелект був запропонований як нова перспектива у вивченні емоцій; зокрема, цей підхід стверджує, що розумне використання емоцій має важливе значення для пояснення як фізичної, так і психологічної індивідуальної адаптації [1].

Емоційний інтелект зазвичай розуміють як здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших людей і використовувати це розуміння для успішної орієнтації у важливих взаємодіях [2].

Американський психолог Д.Гоулман звернув увагу на той факт, що емоційний інтелект має більший вплив на досягнення успіху, ніж коефіцієнт інтелекту. Згідно з його теоріями, емоційний інтелект означає, перш за все, усвідомлення власних почуттів та їх оптимальний контроль [15].

Емоційний інтелект, за визначенням Д.Гоулмана, - це тип соціального інтелекту, що складається з кількох особистих та соціальних компетенцій, включаючи усвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [4]. Особа з більш високим рівнем емоційного інтелекту була більш пристосованою до соціального тиску та змін навколишнього середовища, ніж особистість із нижчим рівнем емоційного інтелекту [35]. Теоретично вона ґрунтується на концепції емоційного інтелекту П. Саловея та Д. Майера (1990), яка розглядає її як підмножину соціального інтелекту щодо здатності: контролювати свої та чужі почуття та емоції, проводити дискримінацію між ними та використовувати цю інформацію для керування своїм мисленням та дії. Тому ця концепція емоційного інтелекту описувала її як когнітивний процес соціального судження; корисна здатність вимірювати у майбутніх та практичних

медсестер [6]. Багато досліджень показали, що вимірювання емоційного інтелекту, як правило, корелюють з академічними та професійними успіхами, у тому числі в медичному середовищі та на робочому місці [7].

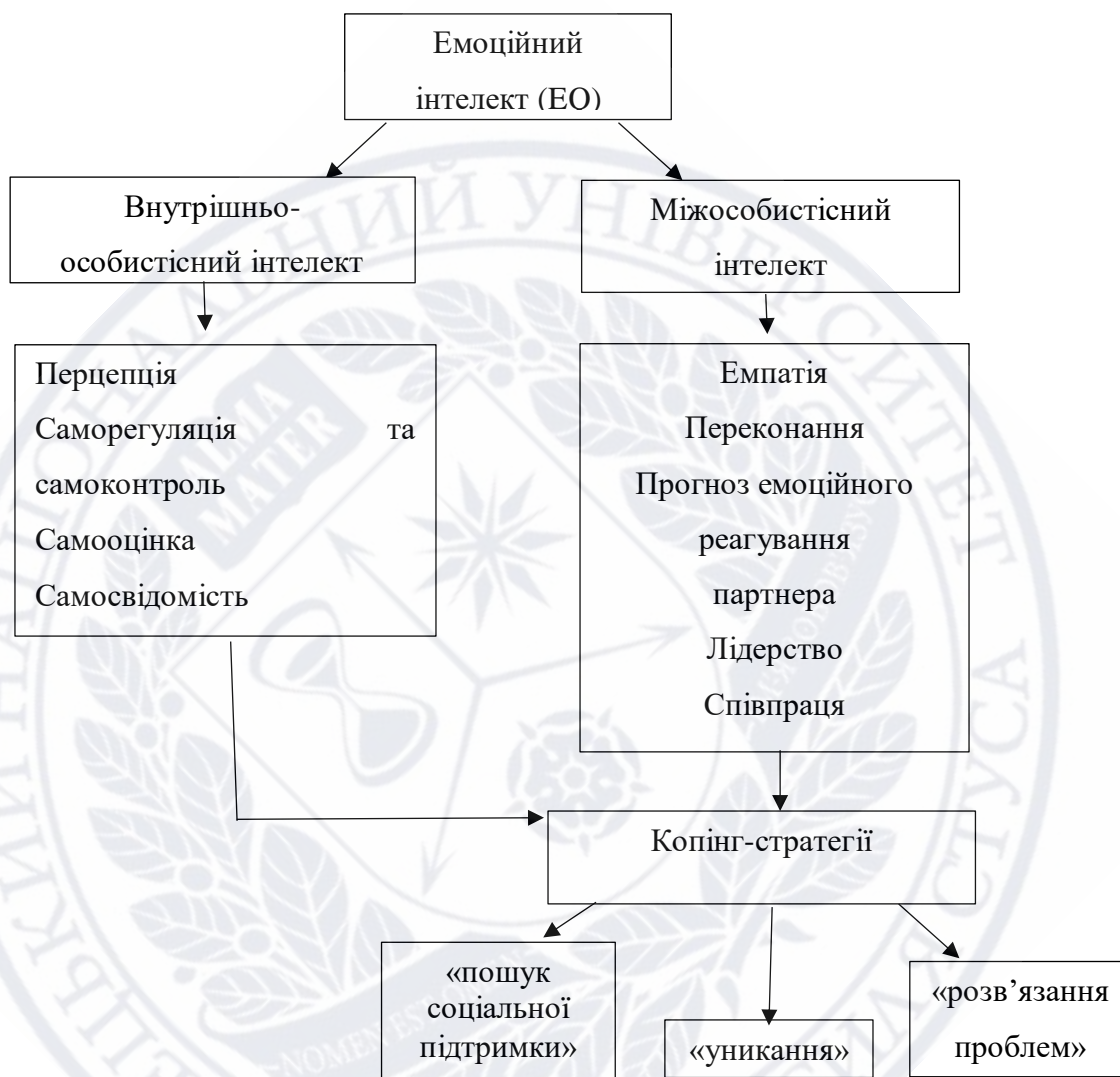


Рис. 1.2 Концептуальна модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана

Результати дослідження, проведеного в університеті Альберти, показали більш високий рівень стресу та депресії серед студентів медичних наук, ніж серед інших аспірантів. Конкурентний характер медичних наук у поєднанні з певними академічними слабкостями сприяє створенню погано адаптивного перфекціонізму у студентів у рамках цих програм, що призводить до нереальних та надмірних побоювань щодо успішності [8].

Амалія Петкович та його колеги заявляють, що емоційний інтелект може посилити відчуття контролю над внутрішніми почуттями, що може викликати

логічні реакції [9]. Р. Фолькман і Р. Лазар заявили, що подолання відноситься до когнітивних та поведінкових зусиль індивідів керувати своїми внутрішніми та зовнішніми вимогами, які оцінюються як оподаткування чи перевищення ресурсів особи [10].

На думку Р. Фолькмана та Р.Лазаря, стратегії подолання можна розділити на наступні вісім стилів: конфронтаційне подолання, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення втечі, планове вирішення проблем та позитивна переоцінка [11]. Згідно Д. Ендлеру та М. Паркері (1999), стилі подолання можна класифікувати на три загальні типи. Вирішення проблем, зосереджених на проблемах, орієнтоване на завдання та включає стратегії, спрямовані на вжиття заходів щодо зміни ситуації або створення альтернативних рішень. Спрямоване на емоції орієнтоване на особистість і спрямоване на регулювання емоцій, викликаних стресором; цей стиль подолання може включати афективні реакції, такі як спалахи чи фантазійні реакції. Нарешті, відповіді на уникнення подолання або орієнтовані на завдання (наприклад, відволікання себе на виконання іншого завдання), або на особистість (наприклад, на соціальну диверсію, наприклад, на пошук інших), і, як правило, спрямовані на дистанціювання від стресової ситуації [12].

Робоче середовище, позитивне подолання можуть викликати позитивні емоції та поведінку, які призводять до стану комунікативного благополуччя, професійного та особистісного розвитку, а також до більшого особистого досвіду та ресурсів, що підвищують компетентність [13]. Виходячи з дослідження Стекера (2004), студенти-медсестри відчувають більший стрес, ніж студенти, які навчаються на інших відділах, пов'язаних із здоров'ям. Дослідження показують, що в академічній підготовці медсестер вже є певний рівень стресу, тобто під час бакалаврської програми та, зокрема, коли студенти розпочинають навчання під наглядом у лікарнях [14]. Високий рівень стресу може спричинити психологічний дистрес, фізичні скарги, проблеми з поведінкою та зниження навчальних досягнень студентів -медсестер. З метою

підтримки добробуту студентів рекомендується використовувати методи для підвищення їх адаптації до університету та їх навчальних досягнень [15].

Враховуючи, що як охоронці громадського здоров'я, медсестри відіграють ключову роль у системі охорони здоров'я країни, аналіз співвідношення цих двох змінних має значний вплив на розширення можливостей медсестер. Для цього дослідження було спрямовано дослідити зв'язок між емоційним інтелектом та стилями подолання медсестер у лікарнях міста Керманшах в Ірані. Якщо зв'язок між цими двома змінними буде підтверджено, це можна оголосити як інтелектуальну парадигму боротьби зі стресовими факторами.

Це дослідження є описовим та кореляційним. Досліджуване населення складається з усіх медсестер, які працюють у лікарнях міста Керманшах в Ірані. Зразками цього дослідження були 350 медсестер і жінок, які працюють у лікарнях міста Керманшах. Було використано квоту та просту вибірку. Це означає, що після визначення загальної кількості медсестер, які працюють у лікарнях міста Керманшах, а також відповідно до розміру вибірки визначалася квота кожного центру, потім кожна з медсестер, які бажають взяти участь у дослідженні, була відібрана простим вибіркоvim дослідженням (Таблиця № 1). Анкети заповнювали учасники. Критеріями включення були принаймні ступінь бакалавра медичних сестер та робота медсестрою в лікарні. Критеріями виключення також були небажання медсестер брати участь у дослідженні та неповні анкети. Після пояснення мети дослідження, конфіденційності персональних даних учасників, які є обов'язковими для участі чи участі, та отримавши усвідомлену згоду, учасникам було надано три анкети з демографічними даними, емоційним інтелектом та стилями боротьби зі стресом.

Демографічна анкета: ця анкета складалася з 8 питань, які збирали особисту та професійну інформацію про учасників, таку як вік, стать, рівень освіти, досвід роботи, місце роботи, сімейний стан, прийом транквілізаторів та змінна робота.

Анкета емоційного інтелекту компанії Shiring: ця анкета складалася з 23 питань з 5 - бальною шкалою Лайкерта (від завжди до ніколи). Деякі питання

оцінюються та інтерпретуються позитивно, а інші оцінюються та тлумачаться негативно. Е. Джерабак (1996) оголосив надійність цієї анкети %94 методом розщеплення та %91 альфою Кронбаха. Про достовірність цієї анкети повідомляли від 75 %до 85 85 Дехшірі (2004), Ханзаде (2006), Ганбарі та колеги (2006) та Мірі (2007) [16]. Також Safarinia та Selgi (2011) сказали, що альфа Кронбаха у всьому тесті становить 84 %, а для кожного компонента від 79 %до 86 [17]. За допомогою альфа Кронбаха внутрішня узгодженість тесту становила 85 %[18]. У цьому дослідженні надійність опитувальника становила 0,79 з альфа Кронбаха [19].

Анкета стилів подолання стресу: ця анкета була розроблена Ендлером і Паркер для того, щоб стилі подолання були проаналізовані в стресових умовах. Ця анкета включає 48 запитань зі шкалою Лайкерта з 5 балами (ніколи = від 1 до дуже = 5), при цьому кожні 16 запитань аналізували один стиль подолання (орієнтований на проблему, емоційно зосереджений та уникнення). Для обчислення оцінки кожної підшкали враховується оцінка всіх фраз для цієї підшкали. Домінуючий стиль кожної людини визначається відповідно до її оцінок у кожному вимірі стилів подолання. Повідомлялося, що дійсність цієї шкали становить 0,83. Крім того, достовірність підшкали, орієнтованої на проблему, підшкали, орієнтованої на емоції, та підшкали уникнення, повідомляється Горейші Радом (2010) 0,85, 0,55 та 0,83 [20]. Згідно з дослідженнями, проведеними Ендлером та Паркер, та дослідженнями, проведеними в Ірані, цей тест має високу силу аналізу стилю подолання у стресових умовах [21]. Дані були проаналізовані за допомогою SPSS 12, описових тестів (частота, середнє значення, дисперсія, стандартне відхилення) та тестових тестів (параметричні та непараметричні, такі як ANOVA, тест Тукі, Крускал-Уолліс, Манн-Уїтні та незалежний Т) .

Згідно з концепцією «Стрес-долаючого інтелекту» О. Лібіної, емоцій-ний захист і емоційне подолання стресу є двома сторонами проявів емоцій у процесі взаємодії індивіда з життєвими труднощами. Емоційне подолання стресу базується на функціональних і конструктивних емоціях, які сприяють

ефективному вирішенню проблем і успішному досягненню бажаної мети. Емоційний захист заснований на дисфункціональних і неконструктивних емоціях, які перешкоджають ефективному вирішенню труднощів і ускладнюють досягнення бажаної мети [93].

Емоції, що мають стрес-долаючий характер, роблять мислення більш інтелектуальним. Вони загострюють мислення, роблять його чітким і ясним. Оволодіваючи складною ситуацією, індивід здатний оцінити сигнальну, діагностичну і прогностичну роль емоцій. Стрес-долаючий інтелект, таким чином, є медіатором між емоціями, поведінкою й мисленням індивіда [93].

Таким чином, до теперішнього часу у психології накопичені різноманітні факти, які свідчать, що емоційні стани людини впливають на її когнітивні процеси. Ці факти носять розрізнений характер, оскільки були отримані в різних теоретичних контекстах, проте поступово виникає цілісна картина, яка показує, що емоції істотно впливають на функціонування інтелекту і, більш того, нерозривно з ним пов'язані.

1.3. Складові емоційного інтелекту особистості як ресурс копінг-поведінки

На сьогоднішній день дослідники різних теоретичних і прикладних напрямків психології зайняті розробкою питань впоратися поведінки як галузі вивчення, що знаходиться на стику загальної, соціальної, вікової психології та психології праці, і що розглядає проблеми регуляції і продуктивності поведінки, особистісного розвитку, психічного і фізичного благополуччя в стресових ситуаціях. Даний напрямок тісно пов'язане з прикладними аспектами надання практичної допомоги людям, які опинилися в скрутній життєвій або професійній ситуації.

Ключовим моментом в розумінні копінг-поведінки є усвідомлення того, що не тільки характеристики стресового впливу, а й особливості впоратися особистості істотно впливають на адаптивність і продуктивність діяльності

суб'єкта. Ефективність службової діяльності досягається не тільки професійними знаннями, вміннями, навичками, а й особливостями впоратися поведінки. Невміння впоратися зі стресом, управляти власною поведінкою в особливих життєвих або службових ситуаціях знижує ефективність виконання посадових обов'язків [16, с. 115].

Тривале і напружене функціонування в складних екстремальних умовах призводить до зниження адаптаційного потенціалу особистості, внутрішньо-і міжособистісних конфліктів, професійної деформації особистості, дисциплінарним порушенням і службовим девіацій. Підвищується ризик виникнення різного роду депресій, психосоматичних розладів, адиктивних явищ, агресії і т.д. [29, с. 39]. У зв'язку з цим науково-психологічне обґрунтування феномена копінг-поведінки фахівців юридичної праці, визначення базисних впоратися стратегій, внутрішніх і зовнішніх копінг-ресурсів працівників, розробка процедур психодіагностики та психокорекції впоратися поведінки є одними з найбільш актуальних питань юридичної психології [32, с. 86].

Вибір способу купірування стресу залежить від багатьох факторів. Серед них характерологічні особливості суб'єкта, його соціальне оточення, когнітивні особливості, ціннісно-смилова сфера особистості. Одним з ключових чинників вибору стратегії подолання виступає успішність соціальної адаптації людини як у повсякденному, так і в професійному житті [44, с. 220].

Ефективність адаптації істотно залежить від того, наскільки суб'єкт адекватно сприймає себе в навколишньому світі, наскільки успішно вибудовує соціальні відносини, наскільки суб'єкт готовий і здатний змінювати свою поведінку відповідно запитам спілкування [51, с. 14]. У свою чергу, соціальна адаптивність як один з компонентів впоратися поведінки, що забезпечує успішність знаходження і використання людиною соціальним ресурсів, значною мірою залежить від того, в якій мірі людина здатна розпізнавати власні емоції і емоції інших людей і усвідомлено керувати ними. Іншими словами, соціальний ресурс копінг-поведінки залежить від рівня сформованості у суб'єкта емоційного інтелекту.

Існує кілька моделей емоційного інтелекту. Модель емоційного інтелекту Майера - Саловея - Карузо (модель здібностей) визнається в психології в якості основної на даний момент. Її, як правило, вживають для опису поняття емоційного інтелекту, хоча також великою популярністю володіє заснована на цій моделі змішана модель Деніела Гоулман. Майер, Селовей і Карузо виділяють чотири складові емоційного інтелекту [63, с.31]:

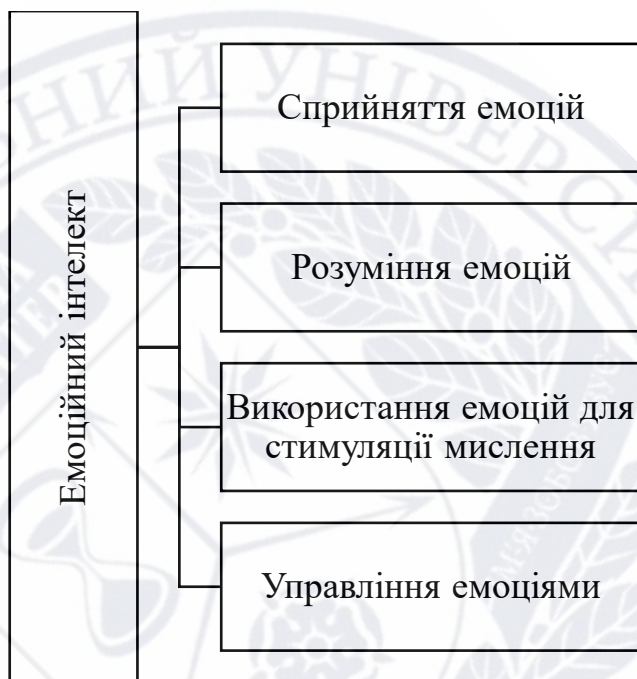


Рис. 1.3 Складові емоційного інтелекту за Д. Гоулманом

1. Сприйняття емоцій - здатність розтлумачувати емоції (по міміці, жестах, манерам, зовнішньому вигляду, ході, поведінці, голосу) інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції.

2. Використання емоцій для стимуляції мислення - здатність людини (в основному несвідомо) активувати свій розумовий процес, пробуджувати в собі творчий початок, використовуючи емоції як фактор мотивації і спонукання.

3. Розуміння емоцій - здатність розпізнавати причину появи емоції, визначати зв'язок між думками і емоціями, визначати динаміку переходу від однієї емоції до іншої, прогнозувати розвиток і перебіг емоцій в часі, а також здатність інтерпретувати емоції у взаєминах, розуміти складні (суперечливі, неоднозначні) почуття.

4. Управління емоціями - здатність контролювати, викликати і усвідомлено направляти свої емоції і емоції інших людей для досягнення поставлених перед собою цілей. Сюди також відноситься вміння брати до уваги емоції при побудові логічних ланцюжків, виконанні різних завдань, прийнятті рішень та обрання моделі поведінки.

Модель емоційного інтелекту, створена Деніелом Гоулманом і іменована змішаною моделлю, придбала велику популярність [7, с. 68]. Змішана модель передбачає, що емоційний інтелект складається з 5 компонентів:

1. Самопізнання - здатність ідентифікувати свої афективні переживання, свої спонукання при прийнятті рішень, дізнаватися свої слабкі і сильні сторони, визначати свої цілі і життєві цінності.

2. Саморегуляція - здатність контролювати свої емоції, приборкувати імпульси.

3. Соціальні навички - уміння вибудовувати відносини з людьми, орієнтовать їх в бажаному напрямку.

4. Емпатія - здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також вміння співпереживати іншим людям.

5. Мотивація - здатність прагнути до досягнення мети, спонукання до цього процесу.

Значне різноманіття склалися в психології концепцій і підходів до розгляду питань копінг-поведінки, з одного боку, і представленість великої кількості різних принципів інтерпретації соціально адаптації - з іншого, говорить про складність феномена впорається поведінки і залежності його від багатьох факторів [8, с. 56]. Однак в контексті впорається поведінки емоційний інтелект практично не досліджувався. Встановлення впливу різних умов і компонентів емоційного інтелекту на стратегії подолання та соціальної адаптації може розглядатися як крок у напрямку вирішення цієї проблеми, що і обґрунтовує актуальність нашого дослідження [19, с. 108].

Емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю людини справлятися зі стресом. Люди стикаються з різними проблемами:

- (а) визначення та досягнення своїх цілей та потреб,
- (б) досягнення особистої та соціальної гармонії та
- (в) розвитку взаємодії з навколишнім середовищем.

Необхідний безперервний процес узгодження особистих характеристик особи з зовнішніми умовами. Цей тип вирівнювання досягається та підтримується шляхом активізації потенціалу індивіда у використанні стратегій подолання стресу, завдяки яким він прагне створити баланс між собою та своїми зовнішніми обставинами. Він робить це шляхом модуляції зовнішніх факторів, таких як мобілізація енергії, зміна цілей, прагнень та змін у самому середовищі [47].

За словами Епштейна (1998), емоційно розумні діти здоровіші, щасливіші та більш адаптовані, і ці риси приводять їх до бажаних навчальних досягнень. Голман (1995) зауважив, що в деяких випадках низькі навички емоційного інтелекту характеризуються збільшенням рівня насильницьких злочинів та самогубств підлітків, а також епізодами тривоги, депресії, високим коефіцієнтом агресії, соціальними проблемами, відмовою від школи та незацікавленістю до релігії. Розуміння особистої компетентності людини, головним чином, самосвідомості, саморегуляції та мотивації, є критичним, оскільки визначає, як індивід керує своїми справами [54].

За даними Belanger et al. (2005) методи подолання можуть включати ідеї або дії, які використовуються у надзвичайно стресових ситуаціях. Деякі з цих стратегій є позитивними, наприклад, намагання ефективно вирішити проблему. В інших випадках, однак, методи, які використовуються індивідом для боротьби зі стресом, можуть стати спонтанною реакцією під час стресової позиції. Однак звичайні стратегії подолання стають неефективними під час важких стресових ситуацій. Отже, індивід стає емоційно та психологічно виснаженим, поки не будуть винайдені та відпрацьовані нові методи для досягнення позитивних результатів [13].

Ефективні стратегії подолання, такі як медитація, спорт, повноцінне харчування, релаксація, гумор та веселі заняття, допомагають зменшити

наслідки стресу (Ugoji, 2012). Методи боротьби зі стресом змінюються залежно від різних змінних, які включають особистість, емоційну позицію під час впливу стресової ситуації та індивідуальне тлумачення ситуації (Борис та ін., 2003). Коен (1994) визначив кілька методів боротьби зі стресом, які перераховані нижче:

- Рациональне мислення: спроба людини логічно подумати про джерела та причини стресу.
- Індивідуальна уява: спроба подумати про майбутні перспективи та наслідки поточної ситуації.
- Гумор: стимулювання позитивних емоцій під час протистояння.

Інші три методи, зазначені Хігінсом та Ендлером (1995), стосуються орієнтацій, включаючи емоції, уникнення та виконання інтерактивного завдання. Емоційне подолання діє як емоційна реакція, яку людина сприймає та над якою розмірковує, вирішуючи такі проблеми, як почуття дискомфорту, напруги, тривоги, роздратування, гніву та відчаю. Стратегії подолання, засновані на уникненні, включають спроби індивіда уникнути прямого зіткнення з позиціями стресу шляхом виходу з ситуації. З іншого боку, орієнтовані на завдання стратегії подолання включають активні поведінкові спроби безпосередньо вирішити проблему реалістично. Це включає в себе знання причин проблеми, використання досвіду попередніх ситуацій, пропонування альтернативних варіантів вирішення проблеми та вибір найкращого негайного плану вирішення поточної ситуації [28].

Бактаян та Май (2012) вказали, що стратегії подолання є когнітивними та поведінковими зусиллями щодо контролю, зменшення та підтримки вимог, що нав'язуються ззовні (сім'я, друзі, робота чи університет) або зсередини (емоційний конфлікт, встановлення стандартів чи високі очікування). Ці стратегії допомагають пом'якшити тягар цих вимог. Мораді та ін. (2011) підтвердили, що рівень ЕІ допомагає прогнозувати корисні стратегії подолання стресу. Кім і Хан (2015), з іншого боку, виявили, що підвищений емоційний

контроль та ефективність допомагають учням адаптуватися та практикувати ефективні стратегії при подоланні стресу [57].

Розуміння взаємозв'язку, що існує між емоційним інтелектом та здоров'ям та самопочуттям людей, викликало значний інтерес. Кращі взаємодії з медичними працівниками призводять до міжособистісного емоційного інтелекту, що збільшує схильність людини звертатися за допомогою та слідувати порадам. Стратегія подолання емоцій регулює емоції, змінюючи сенс стресових ситуацій когнітивно, не змінюючи ситуації, що викликає стрес. Шах і Тінгуджам (2008) та Метью та Зейднер (2001) припустили, що успішне подолання стресу є основою міцного психічного та фізичного здоров'я, а успішна стратегія подолання допомагає забезпечити збалансовану емоційну реакцію у надзвичайно стресових ситуаціях [63].

Албешер та Елсаїд (2015) зазначили, що внески вимірів ЕІ є важливими для прогнозування методів боротьби зі стресовими подіями. Марінакі та ін. (2017) окреслив зв'язок між стратегіями подолання та характеристиками ЕІ в науковому колективі державних університетів Греції. Результати показали різні емоційні характеристики серед респондентів, пов'язані з використанням різноманітних стратегій подолання. Крім того, було виявлено значну кореляцію між характеристиками емоційного інтелекту та стратегіями подолання, які коливалися між високими та низькими балами (Марінакі та ін., 2017). Ван та ін. (2016) вивчали вплив емоційного інтелекту та самолідерства на боротьбу зі стресом на вибірці з 575 студентів з двох китайських університетів та показали значну залежність між емоційним інтелектом та активними методами боротьби зі стресом. Результати далі вказували на прямий і позитивний вплив самолідерства на методи управління стресом [32].

Марінакі та ін. (2017) досліджували зв'язок між рисами, емоційним інтелектом та стратегіями подолання в академічному колективі, зайнятому в державних університетах. Було використано шкалу подолання, таку як індикатор професійного стресу (OSI), і емоційний інтелект риси оцінювався за допомогою опитувальника емоцій. Результати дослідження показали високий рівень

емоційного стресу із значним розмаїттям стратегій подолання стресу, які використовували вчителі. Інше дослідження було проведене Раном та Чонгом, щоб зрозуміти взаємозв'язок між емоційним інтелектом та навичками управління стресом у вибірці з 219 студентів -медсестер Коньянського університету. Висновки показали, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний з двома ключовими факторами: навичками вирішення проблем та навичками, необхідними для отримання соціальної підтримки. Крім того, було виявлено, що ефективний контроль та емоційна ефективність допомагають учням у прийнятті корисних стратегій для боротьби зі стресом. Так само, Вейн вивчав зв'язок між емоційним інтелектом та методами боротьби зі стресом у студентів Університету Дельти в Нігерії, і результати показали позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та методами боротьби зі стресом. Дослідження також підкреслило, що люди з вищим інтелектом мали більшу здатність протистояти стресу [47].

Мораді та ін. (2011) проаналізували вплив взаємозв'язку між емоційним інтелектом та навичками управління стресом на вибірці з 200 студентів з університету Разі в Ірані. Результати виявили статистично значущу та позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та всіма п'ятьма складовими інвентаризації відповідей (ІСЦ). Крім того, емоційний інтелект виявився ефективним провісником кожного аспекту стратегій боротьби зі стресом. Аль-Асталь (2010) визначив взаємозв'язок між емоційним інтелектом та навичками психологічного стресу серед студентів Університету Гази. Результати показали статистично значущу кореляцію між рівнем загального емоційного інтелекту та загальною оцінкою навичок подолання стресу. Дослідження також виявило значну кореляцію між статистичними навичками боротьби зі стресом та рівнем емоційного інтелекту. Генг (2018) вказує на позитивну зв'язок між емоційним інтелектом, вдячністю та суб'єктивним благополуччям студентів. Він визначив, що сім'я є ще одним важливим фактором, який стимулює риси емоційного інтелекту серед молоді [2].

Вищевказана дискусія чітко вказує на прогалину в аналогічних попередніх дослідженнях і показує, що жодне з попередніх досліджень не зосереджувалося

на вивченні рівня емоційного інтелекту та стратегій подолання студентів на основі змінних, включених у це дослідження.

Висновок до розділу 1

За результатами проведеного теоретичного аналізу особливостей копінг-поведінки осіб з різним рівнем емоційного інтелекту можна зробити наступні висновки. Копінг-стратегії - це широке поняття з довгою і досить складною історією становлення. Поняття «копінг» («самоопанування») було вперше введено в наукову психологію в роботах, присвячених кризі дорослішання, було це зроблено в 1962р. американським психологом Л. Мерфі. «Копінг» вона визначала як спробу конструктивного перетворення ситуації, яка є для індивіда актуально загрозливою, що напружує його внутрішні ресурси.

З точки зору стресоорієнтованого підходу виділяють дві основні функції копінг-поведінки. Перша, зосереджена на проблемі, спрямована на усунення стресового зв'язку особистості і середовища. Друга, сфокусована на емоціях, спрямована на управління емоційним дистресом. Зазвичай при подоланні стресової ситуації індивід використовує обидві названі функції. Слід зазначити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає. Дослідження науковцями копінг-поведінки в цілому можна об'єднати у дві загальні групи: конструктивна та деструктивна.

Емоційний інтелект зазвичай розуміють як здатність людини розпізнавати власні емоції та емоції інших людей і використовувати це розуміння для успішної орієнтації у важливих взаємодіях

До теперішнього часу у психології накопичені різноманітні факти, які свідчать, що емоційні стани людини впливають на її когнітивні процеси. Ці факти носять розрізнений характер, оскільки були отримані в різних теоретичних контекстах, проте поступово виникає цілісна картина, яка показує,

що емоції істотно впливають на функціонування інтелекту і, більш того, нерозривно з ним пов'язані.

Вищевказане чітко вказує на прогалину в аналогічних попередніх дослідженнях і показує, що жодне з попередніх досліджень не зосереджувалося на вивченні рівня емоційного інтелекту та стратегій подолання студентів на основі змінних, включених у це дослідження.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1 Методичні принципи дослідження

Істотне значення для наукової розробки і практичної реалізації процедури визначення інтелектуально-емоційного компонента, як ресурсу, що впливає на вибір студентами копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, є дотримання ряду принципових положень, які визначають методологію психологічного дослідження цього феномену.

Основні принципи цього дослідження визначалися специфікою вирішуваних завдань. Комплексний підхід до вивчення процесуальних і продуктивних характеристик емоційного інтелекту, емоційних властивостей особистості, усвідомлених і неусвідомлених форм поведінки в стресових умовах та критеріїв їх ефективності вимагав використання в роботі принципів системного підходу. Він передбачає вивчення феномену, як цілісного утворення, що розглядається в багатьох зовнішніх і внутрішніх взаємовідношеннях.

Системний підхід, по-перше, визначає необхідність вивчення людини, як складної системи, де відображаюча, регулятивна і комунікативна функції психіки знаходяться в нерозривному зв'язку з фізіологічними й анатомічними функціями та структурами індивіда, що взаємодіють між собою та із зовнішнім світом; по-друге, розгляд інтелектуального, емоційного ресурсу та копінг-поведінки, як складної системи, що складається з ряду компонентів.

Таким чином, системний підхід до вивчення копінг-поведінки має бути заснований на реалізації двох принципових положень:

1) психіку необхідно розглядати, як багаторівневу та ієрархічну систему, яка має певну внутрішню структуру, що включена в систему вищого порядку;

2) копінг-поведінку необхідно розглядати, як похідну системну характеристику активності суб'єкта, що також є системою, яка має певні складові, що взаємозв'язані з психічними ресурсами студентської молоді.

Саме в руслі системного підходу був використаний метод моделювання для створення схеми дослідження. Цей метод є одним з способів пізнання дійсності й допомагає вирішити завдання вивчення складних систем для їхнього удосконалення та більш ефективного використання. Модель служить, головним чином, для здобуття наочних уявлень про інші об'єкти та організацію знань.

Проте системний підхід не забезпечує всіх необхідних підстав для вивчення інтелектуально-емоційного ресурсу копінг-поведінки студентів.

На думку А.В. Брушлінського [27], цей методологічний принцип сам собою не може визначити, що саме в кожному конкретному випадку є системою, підсистемою, її компонентами та їх взаємозв'язками. Б. Ломов, Д. Завалишина, В. Барабанщиков пропонують використовувати принцип полісистемності під час аналізу складних багатомірних психічних явищ [60, 96]. До таких явищ належить і феномен копінг-поведінки. Полісистемний підхід, на нашу думку, найбільш перспективний для вивчення копінг-поведінки у триаді «професійне середовище – діяльність – особистість».

Для цього в даному дослідженні системний підхід реалізувався в сукупності з іншими конкретнішими науковими підходами й теоріями: суб'єктно-діяльнісним і особистісним.

Оскільки це дослідження присвячене вивченню особливостей поведінки суб'єкта професійної діяльності, воно також базувалося на принципах суб'єктно-діялісного підходу, який спирається на наукові ідеї Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна і розвинений в працях К. Абульханової-Славської, А. Брушлінського, Є. Клімова та інших.

А. Брушлінський визначає, що поняття «суб'єкт – це людина на вищому рівні діяльності, спілкування, цілісності, автономності тощо» [27]. Є. Клімов сформулював таке визначення: «У загальному вигляді під суб'єктом праці можна розуміти системну різнорівневу організацію психіки, що включає ряд

властивостей людини як індивіда і як особи, відповідних соціальній ситуації розвитку, предмета, мети, засобів і умов діяльності» [72]. При цьому він пояснює, що, вживаючи слово суб'єкт, ми підкреслюємо роль людини, як ініціатора активності.

Особистісний підхід до вивчення копінг-поведінки обґрунтований в роботах Л. Анциферової, В. Бодрова, Д. Брайта, Ф. Джонса, Т. Крюкової та інших [12, 22, 25, 83]. Положення про особистісний підхід до дослідження копінг-поведінки формує уявлення про особливості прояву внутрішніх чинників, що детермінують активність суб'єкта діяльності. У вітчизняній психології існує положення про те, що особистість – це багаторівнева й багатовимірна система психологічних характеристик, які зумовлюють індивідуальну своєрідність, а також стійкість поведінки й діяльності. Властивості особистості соціально детерміновані, формуються й розвиваються протягом всього життя. Важливе положення особистісного підходу – це уявлення про цілісність особистості, про необхідність розгляду її в єдності різних систем, регулюючих різні види її соціально значущої діяльності. В. Бодров відзначає, що особливості реалізації стратегій і стилів подолання стресу значною мірою визначаються особистісними характеристиками суб'єкта. Проведені дослідження показують, що специфіка вирішення проблемних завдань, які пов'язані з складними життєвими і професійними ситуаціями, а також використання тих або інших стратегій або стилів подолання труднощів, залежить від типу й індивідуальних особливостей особистості [18].

Отже, особистісний підхід до вивчення копінг-поведінки рятувальника заснований на реалізації двох принципових положень:

1) особистість – це багаторівнева і багатовимірна система психологічних характеристик, які формуються на базі біологічних передумов у процесі соціалізації і зумовлюють індивідуальну своєрідність, а також стійкість поведінки;

2) копінг-поведінка, як системна властивість активності суб'єкта в стресових умовах, багато в чому визначається особливостями компонентів структури особистості.

Таким чином, викладені вище методологічні принципи лягли в основу прикладного дослідження копінг-поведінки студентів, а також емоційного-інтелекту, як однієї з детермінант їх вибору.

2.2 Характеристика психодіагностичного інструментарію

Вибір конкретних психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження особливостей інтелектуального та емоційного ресурсів, захисних автоматизмів та усвідомлених копінг-стратегій. Відповідно, були підібрані дві групи психодіагностичних методик, призначених для вивчення вказаних параметрів. Було обрано наступні методики:

1. **Тест (опитувальник) емоційного інтелекту Люсіна** - психіагностична методика, заснована на самооцінці, призначена для зміни емоційного інтелекту (EQ) у відповідності з теоретичними уявленнями автора.

В основі опросника покладена трактовка ЕІ як здатності розуміти своїх та чужих емоцій та керувати ними. Способность к пониманию эмоция должно, что человек:

- може розпізнати емоцію, т. е. встановити сам факт наявності емоційного переживання в собі або в іншій людині;
- може ідентифікувати емоцію, т. е. встановити, яку саме емоцію випробовує він сам або інший чоловік, і знайти для цього не словесне вираження;
- розуміє причини, звільняє данну емоцію, і сліdstва, до якої вона приведесть.

Способом управління емоціями необхідно, що людина:

- може контролювати інтенсивну емоційність, попередньо всього приглушити надзвичайно сильні емоції;
- може контролювати зовнішнє вираження емоцій;
- може при необхідності виробляти звільнення або інуційну емоцію.

І здатність до розуміння, і здатність до управління емоціями можуть бути зроблені як до власних емоцій, так і до емоцій інших людей. Наслідуювально, можна говорити про внутрішньолітичному та межличностному EI. Ці два варіанти передбачають оновлення різних когнітивних процесів та навиків, однак, передбачувано, вони повинні бути пов'язані між собою. Таким чином, у структурі EI апіорно випадає два «змінення», перегляд яких дасть чотири види EI:

Таблиця 2.1 Види емоційного інтелекту Люсіна

	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньоособистісний емоційний інтелект
Розуміння емоцій	Розуміння чужих емоцій	Розуміння власних емоцій
Управління емоціями	Управління чужими емоціями	Управління власними емоціями

Для створення опитувальника Емінем були розроблені затвердження на кожен вид EI. Попередні версії опитувальника проводилися на декількох сотнях піддослідних. Серія факторно-аналітичних процедур показала, що більш-менш стійко виділяється п'ять факторів, в цілому відповідних запропонованою структурою.

В остаточному вигляді опитувальник Емінем складається з 46 тверджень, по відношенню до яких випробуваний повинен висловити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальною шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, повністю згоден). Ці твердження об'єднуються в п'ять субшкал, які, в свою чергу, об'єднуються в чотири шкали більш загального порядку:

Шкала MEI (міжособистісний EI). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала VEI (внутрішньоособистісний EI). Здатність до розуміння власних емоцій і управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Субшкала МП (розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

Субшкала МУ (управління чужими емоціями). Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

Субшкала ВР (розуміння своїх емоцій). Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

Субшкала ВУ (управління своїми емоціями). Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

Субшкала ВЕ (контроль експресії). Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій

2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д.Амірханом і призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Дж. Амірхан (Amirkhan J., 1990) на основі факторного аналізу різноманітних Копінг-відповідей на стрес розробив "Індикатор копінг-стратегій". Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

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

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

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього його середовищі: сім'ї, друзям, значущим іншим.

3. Стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім "піти від вирішення проблем", використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивних, псевдосовладаючого поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, який знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, по-третє він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

3. Опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.

Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга.

Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році, додатково стандартизована в НППН ім. Бехетерева Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлева, О.Р. Ісаєвої, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелкової, М.Ю. Новожилова.

Опитувальник складається з 50 тверджень, згрупованих у 8 шкал. Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтативного копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д.

– Конфронтація

Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на отреагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами. При вираженому перевагу цієї стратегії можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдане завзятість. Копінг-дії при цьому втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємчість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливу.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації.

– Дистанціювання

Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її

значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію.

Негативні сторони: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

– Самоконтроль

Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. При виразному перевагу стратегії самоконтролю у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання і спонукання в зв'язку з проблемною ситуацією. Часто така поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірної вимогливості до себе, що призводить до сверхконтроль поведінки.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, сверхконтроль поведінки.

– Пошук соціальної підтримки

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомим, що володіє з точки зору респондента необхідними знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичним відповідь, розділити з ким-небудь свої

переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції і / або надмірних очікувань по відношенню до оточуючих.

– Прийняття відповідальності

Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. При помірному використанні дана стратегія відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Разом з тим, вираженість даної стратегії в поведінці може призводити до невинуватної самокритики, переживання почуття провини і незадоволеності собою. Зазначені особливості, як відомо, є фактором ризику розвитку депресивних станів.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності.

– Втеча-уникнення

Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватних очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій по вирішенню труднощів, що виникли, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення в фантазії, переїдання, вживання алкоголю і т.п. , з

метою зниження болісного емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних ситуаціях.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

– Планування рішення проблеми

Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.

Позитивні сторони: можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньою емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці.

– Позитивна переоцінка

Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надлічностное, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації.

4. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер, адаптований варіант Т.А.Крюковой)

Адаптований варіант тесту копінг-стресового поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Тест дозволяє виявити показники за наступними шкалами:

Копінг, орієнтований на вирішення завдання.

Копінг, орієнтований на емоції.

Копінг, орієнтований на уникнення.

Відволікання (Субшкала).

Субшкала соціального відволікання.

Для статистичної обробки даних було використано критерій Фрідмана. Критерій Фрідмана є непараметричним аналогом однофакторного дисперсійного аналізу для повторних вимірів. Цей критерій є поширенням критерію Т Вілкоксону (Віллоксону) на більшу, ніж 2, кількість умов вимірювання. Розроблено американським економістом нобелівським лауреатом Мілтоном Фрідманом (Milton Friedman).

Він дозволяє перевіряти гіпотези про відмінність більш ніж двох (тобто від 3-х і до 100) повторних вимірювань за рівнем вираженості змінної, що вивчається.

2.3. Етапи організації і вибірка дослідження

Емпірична частина дослідження проводилася на базі філологічного факультету Донецького Національного Університету імені Василя Стуса. У ньому взяли участь 128 студентів віком від 17 до 22 років усіх курсів та спеціальностей філологічного факультету. З них 37 респондентів чоловічої статі та 91 – жіночої.

Експериментальний цикл був розподілений на послідовні етапи, кожен з яких присвячувався вирішенню конкретної частини загальної задачі і ставав

базою для подальших досліджень. Їх було три: підготовчий, констатувальний та теоретико-узагальнюючий.

У межах **підготовчого етапу** було проведено постановку наукової проблеми та проаналізовано стан її розв'язання у науково-теоретичній літературі, окреслено підходи щодо її емпіричного вирішення, визначені основні методологічні принципи дослідження, сформульована робоча гіпотеза.

Констатувальний етап включав у себе підбір методик та експериментальне дослідження питань, які постають у науковій роботі. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу й порядку його проведення, в обґрунтуванні вибірки досліджуваних, методів, а також у підборі надійних та валідних психодіагностичних методик, релевантних предметів дослідження.

Теоретико-узагальнюючий етап включав обробку та інтерпретацію результатів дослідження.

2.4. Опис тренінгової програми для розвитку емоційного інтелекту

Для розвитку емоційного інтелекту студентства було розроблено тренінгове заняття з елементами арт-терапії «Розвиток емоційного інтелекту як основа психологічного комфорту», його описано в додатку Ж. Він включає у себе вправи на розуміння власного Я, емоцій учасників, а також рефлексію. Крім того тренінг містить в собі елементи арт-терапії. Тренінг включає у себе наступні етапи:

Вступна частина:

– Знайомство:

Мета: знайомство учасників тренінгу

– Правила тренінгу :

Мета: ознайомити учасників з основними правилами тренінгу.

– Вправа «Очікування»

Мета: виявити очікування учасників.

- Теоретичне повідомлення «Емоційний інтелект»

Мета: повідомити учасників з основними питаннями, які розглядаються під час розкриття даної теми.

Практична тренінгова частина

- Вправа «Голос серця»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розвиток уміння виокремлювати свої почуття та почуття інших людей

- Руханка « Високий і сліпий»

Мета: гра на виявлення лідера та на розвиток довіри між членами команди.

- Вправа «Казка про емоції» 3-5 хв

Мета: Розвиток творчого мислення, самовираження.Актуалізація почуттів.

- В кінці зачитуються казки. Обговорення.
- Техніка «Зірка почуттів» (О.Гаркавець)

Мета: розвиток емоційного інтелекту і сенситивності методом кольоро-терапії, підвищення рівня творчої активності особистості.

- Малюнок на склі «Картина емоцій»

Мета: об'єктивізувати свої емоції. Знайти емоціям адекватне творче вираження на папері. Розвинути навички самопізнання.

- Вправа «Тінь» (Автор К. Мілютіна) - 20 хв.

Мета: актуалізація і прийняття почуттів, пов'язаних з різними життєвими періодами.

- Вправа «Ці дивовижні ранголі»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, зняття м'язового напруження.

- Вправа "Чарівне дерево" з елементами релаксації.

Мета: навчання зняття стресової напруги, гармонізації внутрішнього стану; розвиток навичок вільного малювання

Заклучна частина

– Підведення підсумків, рефлексія.

Висновок до розділу 2

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі філологічного факультету Донецького Національного Університету імені Василя Стуса. У ньому взяли участь 128 студентів віком від 17 до 22 років усіх курсів та спеціальностей в межах філологічного факультету. Емпіричне дослідження інтелектуально-емоційного компонента у структурі копінг-поведінки рятувальника у межах практики, протягом 6-ти тижнів. Експериментальний цикл був розподілений на послідовні етапи, кожен з яких присвячувався вирішенню конкретної частини загальної задачі і ставав базою для подальших досліджень. Їх було три: підготовчий, констатувальний та теоретико-узагальнюючий.

У межах підготовчого етапу було проведено постановку наукової проблеми та проаналізовано стан її розв'язання у науково-теоретичній літературі, окреслено підходи щодо її емпіричного вирішення, визначені основні методологічні принципи дослідження, сформульована робоча гіпотеза.

Констатувальний етап включав у себе підбір методик та експериментальне дослідження питань, які постають у науковій роботі. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу й порядку його проведення, в обґрунтуванні вибірки досліджуваних, методів, а також у підборі надійних та валідних психодіагностичних методик, релевантних предметів дослідження.

Вибір конкретних психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження особливостей інтелектуального та емоційного ресурсів, захисних автоматизмів та усвідомлених копінг-стратегій. Відповідно, були підібрані дві групи психодіагностичних методик, призначених для вивчення вказаних параметрів. Було обрано наступні методики:

1. Опитувальник «ЕмІн» («Емоціональний інтелект») Д. Люсіна
2. Методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський :

стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошук соціальної підтримки», стратегія «уникнення проблем».

3. Опитувальник «Копинг-стратегии» Лазаруса.

4. Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюковой)

Для статистичного обрахунку було обрано U критерій Манна Уїтні та критерій Краскела Уоллеса.

Критерій Краскела-Уолліса – це непараметрична альтернатива одновимірному (міжгруповому) дисперсійному аналізу. Він використовується для порівняння трьох або більше вибірок, і перевіряє нульові гіпотези, згідно з якими різні вибірки були взяті з того самого розподілу, або з розподілів з однаковими медіанами.

Критерій Манна-Уїтні - ранговий критерій для порівняння вибірок даних та перевірки їх однорідності на значущість відмінностей обраної ознаки. Ця ознака може бути виміряна за інтервальною, порядковою шкалою або шкалою відносин. Застосування критерію Манна-Уїтні належить до методів непараметричної статистики, яка досліджує якісні, а чи не кількісні властивості вибірок.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1 Аналіз результатів діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту студентів

Для проведення діагностики емоційного інтелекту студентів філологічного факультету для подальшого поділення на групи було обрано методикау ЕмІн Д.Люсіна. Опитування включало у себе наступні показники:

1. здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними (міжособистісний емоційний інтелект)
2. здатність до розуміння власних емоцій і управління ними (внутрішньоособистісний емоційний інтелект)
3. здатність до розуміння своїх і чужих емоцій
4. здатність керувати своїми і чужими емоціями.

За результатами проведеного дослідження було отримано наступні дані.

Таблиця 3.1 Результати дослідження емоційного інтелекту (за методикою «ЕмІн» Д. Люсін)

Складові емоційного інтелекту (рівень розвитку)	Кількість респондентів N (%)									
	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Розуміння своїх емоцій	14	10,6	20	15,6	42	32,9	30	23,2	23	18,0
Управління своїми емоц.	10	8,0	22	16,9	38	30,0	27	21,0	31	24,0
Контроль експресії	13	10,1	25	19,4	45	35,0	33	26,0	12	9,7
Розуміння чужих емоцій	21	16,9	23	18,0	36	28,3	26	20,2	22	16,9
Управління чужими ем.	12	9,7	23	18,0	57	44,7	20	15,6	15	11,8
Внутрішньоособист. ЕІ	14	11,0	13	10,1	44	34,2	33	26,0	24	18,6
Міжособистісний ЕІ	15	11,8	21	16,8	43	33,2	27	21,0	22	16,9
Загальний ЕІ	16	12,7	15	11,8	44	34,2	29	22,8	24	18,6

Розглянемо одержані результати за методикою «ЕмІн» Д. Люсіна, зокрема, внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту.

Студенти з середніми (42 (32,9%)), з високими (30 (23,2%)) та з дуже високими показниками (23 (18,0%)) за шкалою «Розуміння своїх емоцій» здатні розпізнавати та ідентифікувати свої емоції, розуміти причини їх виникнення, вербально їх описувати. Мають із цим труднощі опитані з низькими (20 (15,6%)) та з дуже низькими показниками (14 (10,6%)) за даною шкалою.

Студенти з середніми (38 (30,0%)), з високими (27 (21,0%)) та з дуже високими (31 (24,0%)) значеннями за шкалою «Управління своїми емоціями» здатні управляти своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані на відміну від студентів з низькими (22 (16,9%)) або з дуже низькими (10 (8,0%)) значеннями за цією шкалою.

Здатність до контролю зовнішніх проявів своїх емоцій мають Студенти з середніми (45 (35,0%)), з високими (33 (26,0%)) та з дуже високими (12 (9,7%)) показниками за шкалою «Контроль експресії». У студентів з низькими (25 (19,4%)) та з дуже низькими показниками (13 (10,1%)) за даною шкалою присутні труднощі з контролем експресії.

Розглянемо міжособистісний аспект емоційного інтелекту. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій, чуйність до внутрішніх станів інших людей характерні для студентів із середніми (36 (28,3%)), з високими (26 (20,2%)) та з дуже високими показниками (22 (16,9%)) за шкалою «Розуміння чужих емоцій». Проте, це не властиво для опитаних з низькими (23 (18,0%)) та з дуже низькими показниками (21 (16,9%)) за даною шкалою.

Здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій можуть Студенти з середніми (57 (44,7%)), з високими (20 (15,6%)) та з дуже високими показниками (15 (11,8%)) за шкалою «Управління чужими емоціями». Опитані з низькими (23 (18,0%)) та з дуже низькими показниками (12 (9,7%)) за даною шкалою мають з цим труднощі.

Наступний етап обробки отриманих емпіричних даних полягав у розподіленні студентів на групи з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту. За результатами опитування сформувалися 3 групи. У першу групу увійшли 37 (28,7%) студентів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, до другої групи – 56 (43,9%) особи із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, до третьої групи – 35 (27,4%) опитаних з низьким рівнем емоційного інтелекту

Середньогрупові показники складових емоційного інтелекту у виділених групах представлено на рис.3.1.

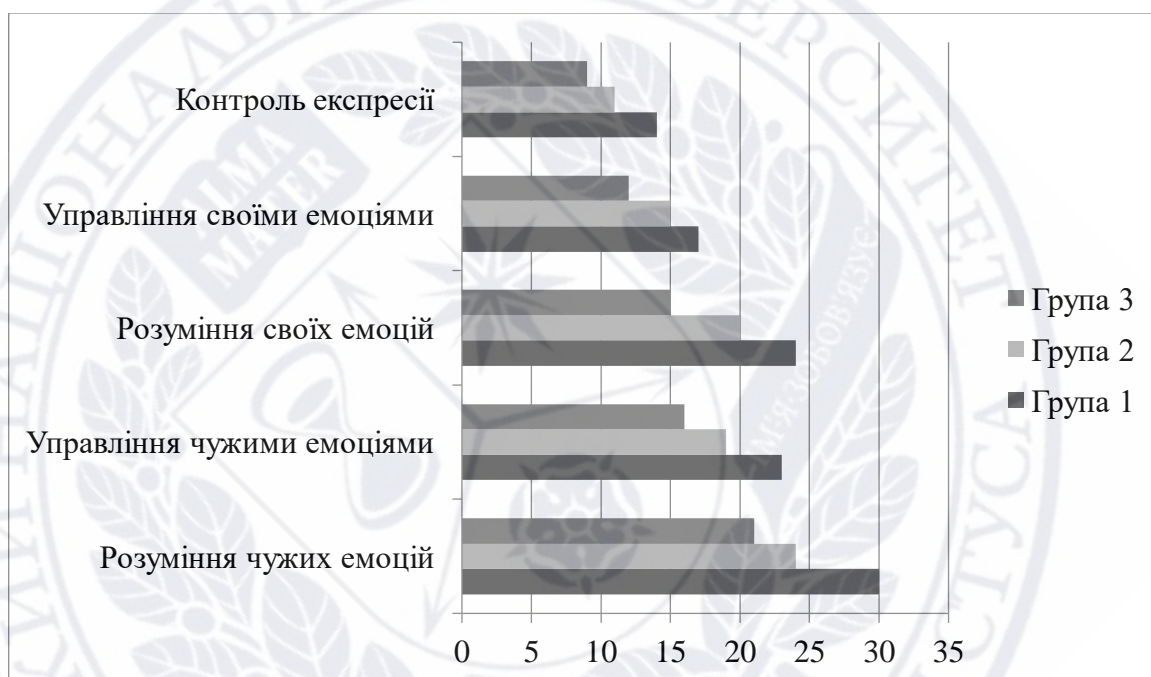


Рис. 3.1 Середньогрупові парціальні показники емоційного інтелекту (за методикою Д. Люсіна) в групах студентів з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту

Аналіз результатів середньогрупових значень емоційного інтелекту в студентів групи №1 показав, що всі парціальні складові емоційного інтелекту перебувають на високому рівні розвитку та інтегративні складові емоційного інтелекту – на дуже високому рівні. Аналіз результатів середньогрупових значень емоційного інтелекту в студентів групи №2 засвідчив, що всі парціальні та інтегративні складові емоційного інтелекту перебувають на середньому рівні розвитку.

Аналіз результатів середньогрупових значень емоційного інтелекту в студентів групи №3 дав змогу константувати, що всі парціальні та інтегративні складові емоційного інтелекту перебувають на низькому рівні розвитку.

На наступному етапі розглянуто особливості копінг-поведінки у виділених групах з різним рівнем емоційного інтелекту.

Для перевірки другої гіпотези дослідження, про те, що у юнаків рівень контролю емоцій вище, ніж у дівчат, проведено аналіз результатів за методикою «Емоційний інтелект» при розподілі вибірки на дві групи за показником статі. Розподіл за групами виявився наступним: група №1 - 37 юнаків, група №2 - 91 дівчина

Таблиця 3.2 Аналіз результатів діагностики рівня емоційного інтелекту (розподіл вибірки за статтю)

Вибірка К-ть осіб	Розуміння своїх емоцій		Управління своїми емоц.		Контроль експресії		Розуміння чужих емоцій		Управління чужими ем.	
	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В	Н	В
Юнаки	8	29	11	18	6	31	17	20	13	24
%	21,6	78,4	29,7	70,3	16,2	83,8	45,9	54,1	35,1	64,9
Дівчата	38	53	48	43	61	30	18	73	51	40
%	41,8	58,2	52,7	47,3	67,0	33,0	19,8	80,2	56,0	44,0

Як видно з таблиці, для юнаків більш характерні такі характеристики як розуміння своїх емоцій (78,4%), управління ними (70,3%) та контроль експресії (83,8%). На відміну від них, у дівчат високі результати були отримані за шкалою «розуміння чужих емоцій » (80,2%), що може свідчити про високий рівень емпатії, при цьому управління чужими емоціями властиве дівчатам у меншій мірі (44%). Також з отриманих даних видно, що у дівчат, на відміну від юнаків нижчий рівень управління своїми емоціями (47% отримали результат вище

середнього, тоді як юнаки – 70%), а також низький рівень контролю експресії (67%).

Для перевірки достовірності відмінності отриманих результатів між чоловіками і жінками було використано статистичний критерій U-критерій Манна Уїтні. Порівняння проводилось за інтегральним показником «Загальний EI».

Гіпотеза H_0 про незначність відмінностей між вибірками чоловіків і жінок за рівнем EI приймається, якщо $U_{кр} < U_{емп}$. В іншому випадку H_0 відкидається і відмінність визначається як суттєве.

де $U_{кр}$ – критична точка, яку знаходять за таблицею Манна-Уїтні.

Знайдемо критичну точку $U_{кр}$.

За таблицею знаходимо $U_{кр} (0.05) = 23$

За таблицею знаходимо $U_{кр} (0.01) = 16$

Так як $U_{кр} < U_{емп}$ – приймаємо нульову гіпотезу з ймовірністю 95%; відмінності у рівнях вибірок вважатимуться не суттєвими.

Таким чином, відмінності за показником емоційного інтелекту між групами чоловіків і жінок не виявились суттєвими, що спростовує другу гіпотезу дослідження.

3.2 Аналіз результатів діагностики видів копінг-поведінки у групах студентів з різним рівнем емоційного інтелекту

Для діагностики особливостей копінг-поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту було обрано методику «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський : стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошук соціальної підтримки», стратегія «уникнення проблем».

Дана методика проводить оцінку захисної поведінки з позиції наступних стратегій:

1. Стратегія вирішення проблем.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки.
3. Стратегія уникнення.

За результатами діагностики було отримано наступні результати.

Таблиця 3.3 Результати діагностики за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана в адаптації М. Сироти та В. Ялтонського

Рівень	Кількість респондентів (N)					
	Стратегія рішення проблем		Стратегія пошуку соц. підтримки		Стратегія уникнення	
	N	%	N	%	N	%
Дуже низький	17	13,3	31	24,2	32	25
Низький	38	29,7	19	14,9	57	44,5
Середній	46	36	53	41,4	21	16,4
Високий	27	21	25	19,5	18	14,1

За результатами діагностики видно, що серед студентства домінуючими є дві стратегії поведінки у стресових ситуаціях, це стратегія вирішення проблем (57% опитуваних мають результат вище середнього) та стратегія пошуку соціальної підтримки (61% опитуваних мають результат вище середнього). Стратегія пошуку вирішення проблем передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Стратегія уникнення не є провідною серед студенської молоді (69,5% респондентів отримали результати нижче середнього). Тобто для більшості студентів не є властивим спроба подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок

реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невинуватених очікувань, відволікання і т.п.

За результатами оцінювання копінг-поведінки за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана в адаптації М. Сироти та В.Ялтонського, у кожній з виділених нами груп студентів, розподілених попередньо за рівнем емоційного інтелекту (група №1 – високий, група №2 – середній, група №3 - низький), було виявлено наступні особливості.

Показники за кожною групою студентів, розподілених за рівнем емоційного інтелекту продемонстровано на рис.3.2

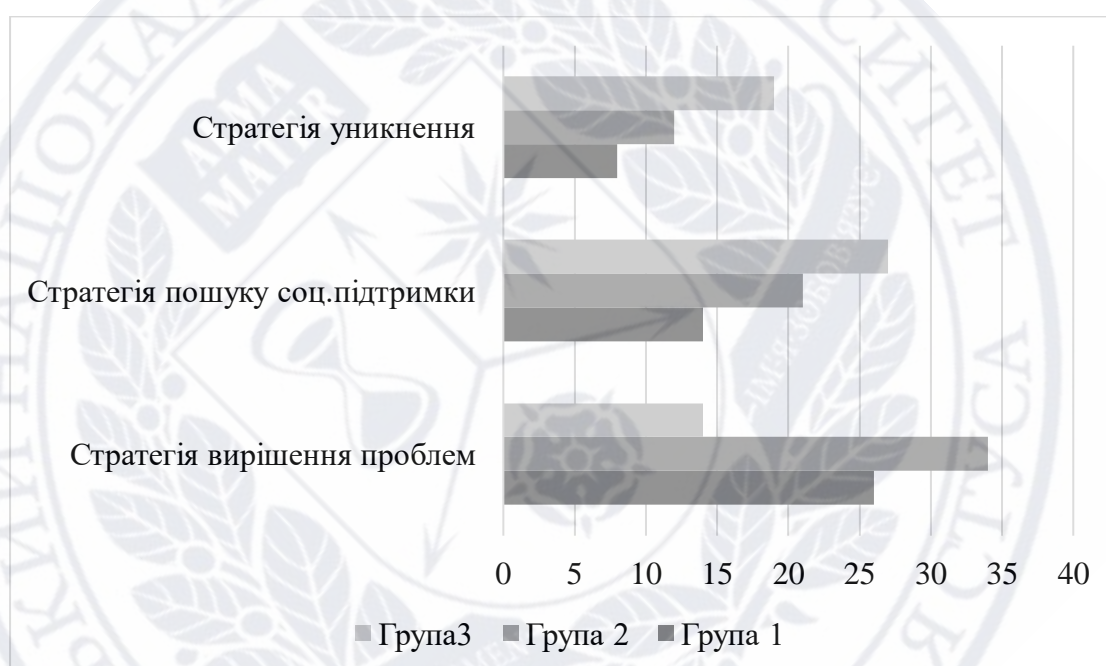


Рис. 3.2 Середньогруповий розподіл показників за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана в адаптації М. Сироти та В.Ялтонського

Для групи осіб з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (27 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (18 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (7 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи (83%) використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (34 особи з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (21 особа з високими показниками), стратегія уникнення (12 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи, так само як і в групі №1, використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (14 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (27 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (18 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи (65%) використовують дезадаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до деструктивного способу подолання стресу.

Наступною методикою діагностики копінг-поведінки став опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса, що включає в себе 8 субшкал.

Результати діагностики за даною методикою представлені у таблиці 3.4

Таблиця 3.4 Результати діагностики за методикою «Копінг-стратегії» Лазаруса

Шкала	Кількість респондентів (N)					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	N	%	N	%	N	%
Конфронтація	31	24,2	43	33,6	54	42,2
Дистанціювання	68	53,1	37	28,9	23	18,0
Самоконтроль	62	48,4	47	36,8	19	14,8
Пошук соціальної підтримки	21	16,4	73	57,0	34	26,6
Визнання власної відповідальності	27	21,1	46	35,9	55	43,0
Втеча-уникнення	39	30,5	38	29,7	51	39,8
Планування рішення проблеми	47	36,7	39	30,5	42	32,8
Позитивна переоцінка	13	10,2	41	32,0	74	57,8

З таблиці видно, що у більшості студентів (53,1%) спостерігається дистанціювання як спосіб поведінки у стресовій ситуації, що свідчить про

когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість та рахується дезадаптивним варіантом. 48,4% студентів отримали високі результати за шкалою «самоконтролю», що свідчить про зусилля з регулювання своїх почуттів і дій, що за високих показників є свідомством дезадаптивної поведінки, як обмеження власних бажань та почуттів. 57% студентів у стресових ситуаціях шукають соціальної допомоги, що свідчить про зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. 43% студентів отримали низькі показники за шкалою «прийняття власної відповідальності», тобто визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою та спроби її вирішення, що є адаптивною формою копінг-поведінки. 39% респондентів отримали низькі результати за шкалою «втеча-уникнення», що свідчить про відсутність уявного прагнення і поведінкових зусилля, спрямованих до втечі або уникнення проблеми.

Якщо розглянути результати діагностики за даною методикою у кожній з груп з різним рівнем емоційного інтелекту, можна побачити наступне (рис.3.3).

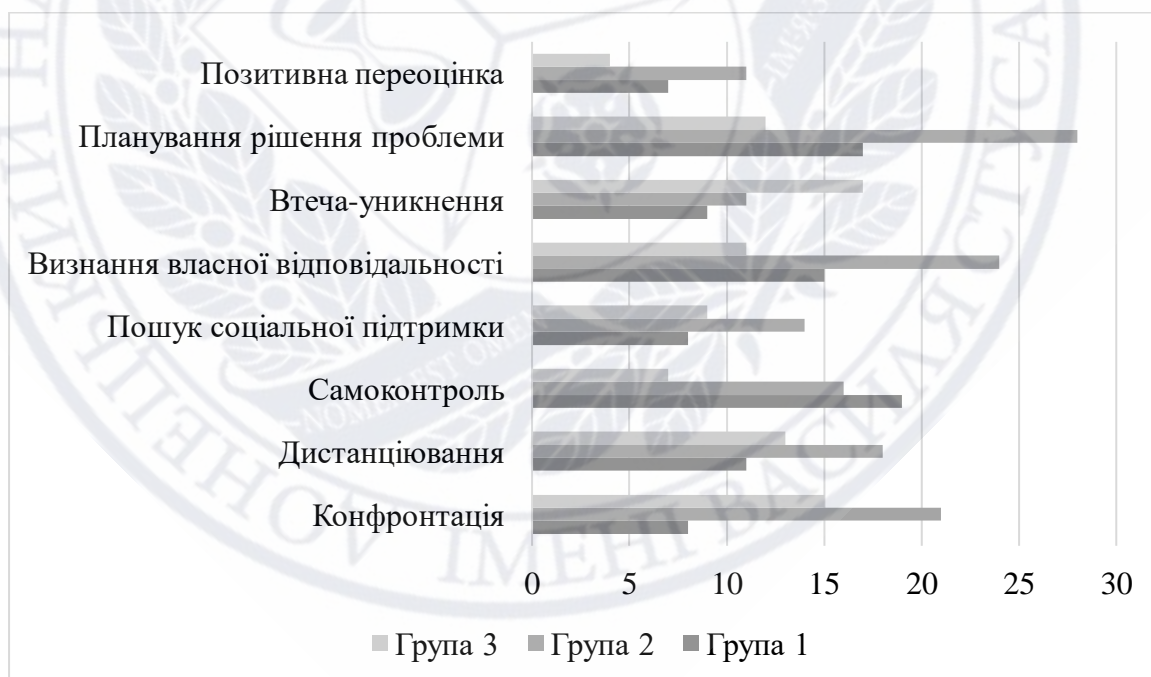


Рис. 3.3 Розподіл результатів діагностики за методикою «Копінг-стратегії» Лазаруса за групами

Студенти групи №1 з високим рівнем емоційного інтелекту переважно обирають конструктивні варіанти копінг-поведінки, такі як самоконтроль (51%),

визнання власної відповідальності (40,5%) та планування вирішення проблеми (46%).

Позитивні сторони: можливість уникнення емоційних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій, можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних труднощів.

Негативні сторони: можливість необгрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності, труднощі вираження переживань, потреб і спонукань в зв'язку з проблемною ситуацією, сверхконтроль поведінки.

Студенти групи №2 з середнім рівнем емоційного інтелекту обирають наступні страдегії поведінки у стресових ситуаціях: конфронтація (37,5%), визнання власної відповідальності (43%), планування вирішення проблеми (48%). Дані результати схожі на результати першої групи, але у респондентів з середнім рівнем емоційного інтелекту спостерігаються завищені результати за такими субшкалами дезадаптивної копінг поведінки як «дистанціювання» та «конфронтація».

Позитивні сторони подібної поведінки: можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливу.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обгрунтованість поведінки в проблемній ситуації ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

У студентів групи №3 з низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігаються такі стратегії поведінки як «втеча-уникнення» (48,6%) та «конфронтація» (42,8%) та дистанціювання (37,1%). З цього слідує, що респонденти з низьким рівнем емоційного інтелекту обирають дезадаптивні форми копінг-поведінки. Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам і стресогенним впливу в разі конфронтації та можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію в варіанті дистанціювання, можливість зниження суб'єктивної значущості складних ситуацій і запобігання

інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію, можливість швидкого зниження емоційної напруги в ситуації стресу. Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість і раціональна обґрунтованість поведінки в проблемній ситуації, ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій, неможливість розв'язання проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект зроблених дій зі зниження емоційного дискомфорту.

Ще одним методом діагностики копінг-поведінки стала методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюкової), яка містить в собі наступні шкали.

1. Копінг орієнтований на рішення задачі
2. Копінг орієнтований на емоції
3. Копінг орієнтований на уникнення
4. Ізоляція
5. Соціальна підтримка

Результати діагностики за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюкової) показали наступне (таблиця 3.7)

Таблиця 3.5 Кількісний розподіл вибірки за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

Шкала	Кількість респондентів (N)					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	N	%	N	%	N	%
Копінг орієнтований на рішення задачі	38	29,7	63	49,2	27	21,1
Копінг орієнтований на емоції	43	33,6	48	37,5	37	28,9
Копінг орієнтований на уникнення	26	20,3	43	33,6	59	46,1
Ізоляція	39	30,5	21	16,4	68	53,1
Соціальна підтримка	42	32,8	58	45,3	28	21,9

Аналіз даних, відображених в таблиці. 3.5, показує, що найбільше у групі студентів (результати вище середніх) виражена копінг-стратегія «вирішення завдання» (79,9%) та «соціальна підтримка» (78,1%) а меншою мірою – «копінг орієнтований на уникнення» (46,1% респондентів отримали низький результат) та «ізоляція» (53,1% респондентів отримали низький результат).

Як бачимо, як і в разі попередньої методики на копінг, найбільш вподобаної в групі студентів виявляється конструктивна копінг-стратегія, що передбачає тверезу оцінку ситуації та вирішення конкретного завдання без особливих емоцій та допомоги ззовні. При цьому емоційне реагування на труднощі притаманне студентам найменшою мірою, що може відображати високу раціональність сучасних підлітків, що відображає в цілому раціональність і навіть прагматизм сучасного світу.

Якщо ж переглянути результати за даною методикою у кожній групі студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, отримаємо наступні результати.

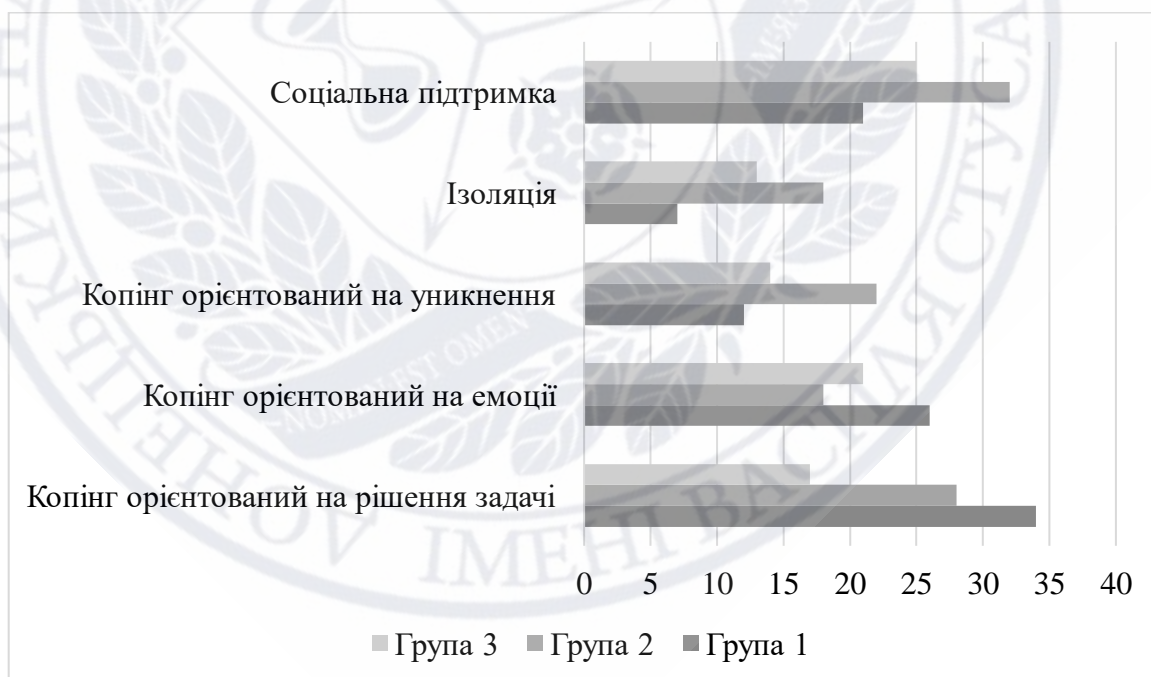


Рис. 3.4 Розподіл результатів за кожною групою за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»

За результатами оцінювання копінг-поведінки у груп студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, у респондентів з високим рівнем ЕІ провідною стратегією є «Копінг орієнтований на вирішення задач» відповідно до

попередніх методик. У групі №2 провідною копінг-стратегією є «Соціальна підтримка», у студентів третьої групи основною стратегією поведінки є «соціальна підтримка», а також «копінг орієнтований на емоції».

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що переважна більшість опитаних 90% як домінуючий спосіб вирішення проблемної ситуації обирають стратегію рішення задачі/ Копінг, орієнтований на соціальну підтримку обирають 70% опитаних.

Для вирішення завдання встановлення напрямку й форми взаємозв'язку між досліджуваними ознаками, визначення його інтенсивності, перевірки достовірності відмінностей показників був використаний критерій Краскела Уолеса.

За результатами статистичного обрахунку виявлено, що критерій Краскела-Уолліса високо значущий. Таким чином, характеристики різних експериментальних груп значно відрізняються один від одного.

Таким чином, міжгрупове порівняння середніх значень вибірок і стандартних відхилень копінгової поведінки за критерієм емоційного інтелекту дозволило виявити лише одну статистично достовірну відмінність у групах студентів з різним рівнем емоційного інтелекту за такими категоріями копінгів як «уникнення» ($p = .001$), «пошук соціальної підтримки» ($p = .005$) та «конфронтація» ($p = .005$).

Тож за результатами проведеної діагностичної роботи, можна стверджувати, що гіпотеза «Студенти з розвинуеною здатністю розпізнавати і контролювати свої емоції використовують більш конструктивні копінг-стратегії поведінки» підтвердилась. . А гіпотеза «Для юнаків більш характерний контроль своїх емоцій і використання конструктивних копінг-стратегій» не підтвердилась ще на етапі перевірки достовірностей відмінностей груп за інтегральним показником загального EI.

Для розвитку емоційного інтелекту студентства було розроблено тренінг, його описано в додатку Ж. Тренінгове заняття з елементами арт-терапії «Розвиток емоційного інтелекту як основа психологічного комфорту» Він

включає в себе вправи на розуміння власного Я, емоцій учасників, а також рефлексію. Крім того тренінг містить в собі елементи арт-терапії.

Перспективами подальшого дослідження можуть стати розширена діагностика інших варіацій взаємозалежностей характеристик особистості, що впливають на копінг-поведінку. А також проведення формуючого експерименту з використанням тренінгових програм на розвиток емоційного інтелекту та формування конструктивних типів копінг-поведінки.



Висновок до розділу 3

За результатами діагностики рівня емоційного інтелекту серед студентства за методикою Д. Люсіна сформувалися 3 групи осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. У першу групу увійшли 37 студентів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, до другої групи – 56 особи із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, до третьої групи – 35 опитаних з низьким рівнем емоційного інтелекту.

За результатами методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський було виявлено наступні результати. Для групи осіб з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (27 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (18 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (7 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (34 особи з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (21 особа з високими показниками), стратегія уникнення (12 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи, так само як і в групі №1, використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (14 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (27 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (18 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи використовують дезадаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до деструктивного способу подолання стресу.

Результати опитування за допомогою методики Лазаруса показали, що студенти групи №1 з високим рівнем емоційного інтелекту переважно обирають конструктивні варіанти копінг-поведінки, такі як самоконтроль, визнання власної відповідальності та планування вирішення проблеми.

Студенти групи №2 з середнім рівнем емоційного інтелекту обирають наступні страдегії поведінки у стресових ситуаціях: конфронтація, визнання власної відповідальності, планування вирішення проблеми.

Дані результати схожі на результати першої групи, але у респондентів з середнім рівнем емоційного інтелекту спостерігаються завищені результати за такими субшкалами дезадаптивної копінг поведінки як «дистанціювання» та «конфронтація».

У студентів групи №3 з низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігаються такі стратегії поведінки як «втеча-уникнення» та «конфронтація» та дистанціювання. З цього слідує, що респонденти з низьким рівнем емоційного інтелекту обирають дезадаптивні форми копінг-поведінки.

За результатами оцінювання копінг-поведінки за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» у груп студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, у респондентів з високим рівнем ЕІ провідною стратегією є «Копінг орієнтований на вирішення задачі» відповідно до попередніх методик. У групі №2 провідною копінг-стратегією є «Соціальна підтримка», у студентів третьої групи основною стратегією поведінки є «соціальна підтримка», а також «копінг орієнтований на емоції».

З результатів діагностики за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана копінг-поведінки при розділені вибірки за характеристикою статі, було отримано наступні результати. У юнаків переважаючою копінг-стратегією є стратегія пошуку соціальної підтримки, дещо менші результати отримано за шкалою «стратегія рішення проблеми» (32,4%). У дівчат спостерігається середній рівень за шкалою «стратегія пошуку соціальної підтримки, низький рівень уникнення.

Для перевірки відмінностей між групами осіб з різним рівнем ЕІ у виборі копінг-стратегій було обрано критерій Краскела-Уолліса. Аналіз проводився за кожною шкалою методики Лазаруса.

За результатами статистичного обрахунку виявлено, що критерій Краскела-Уолліса високо значущий. Таким чином, характеристики різних експериментальних груп значно відрізняються один від одного.

Таким чином, міжгрупове порівняння середніх значень вибірок і стандартних відхилень копінгової поведінки за критерієм емоційного інтелекту дозволило виявити лише одну статистично достовірну відмінність у групах студентів з різним рівнем емоційного інтелекту за такими категоріями копінгів як «уникнення» ($p = .001$), «пошук соціальної підтримки» ($p = .005$) та «конфронтація» ($p = .005$).

Для перевірки другої гіпотези дослідження, про те, що у юнаків рівень контролю емоцій вище та переважає вибір конструктивних копінг-стратегій, проведено аналіз результатів за методикою «Емоційний інтелект» при розподілі вибірки на дві групи за показником статі. Розподіл за групами виявився наступним: група №1 - 37 юнаків, група №2 - 91 дівчина

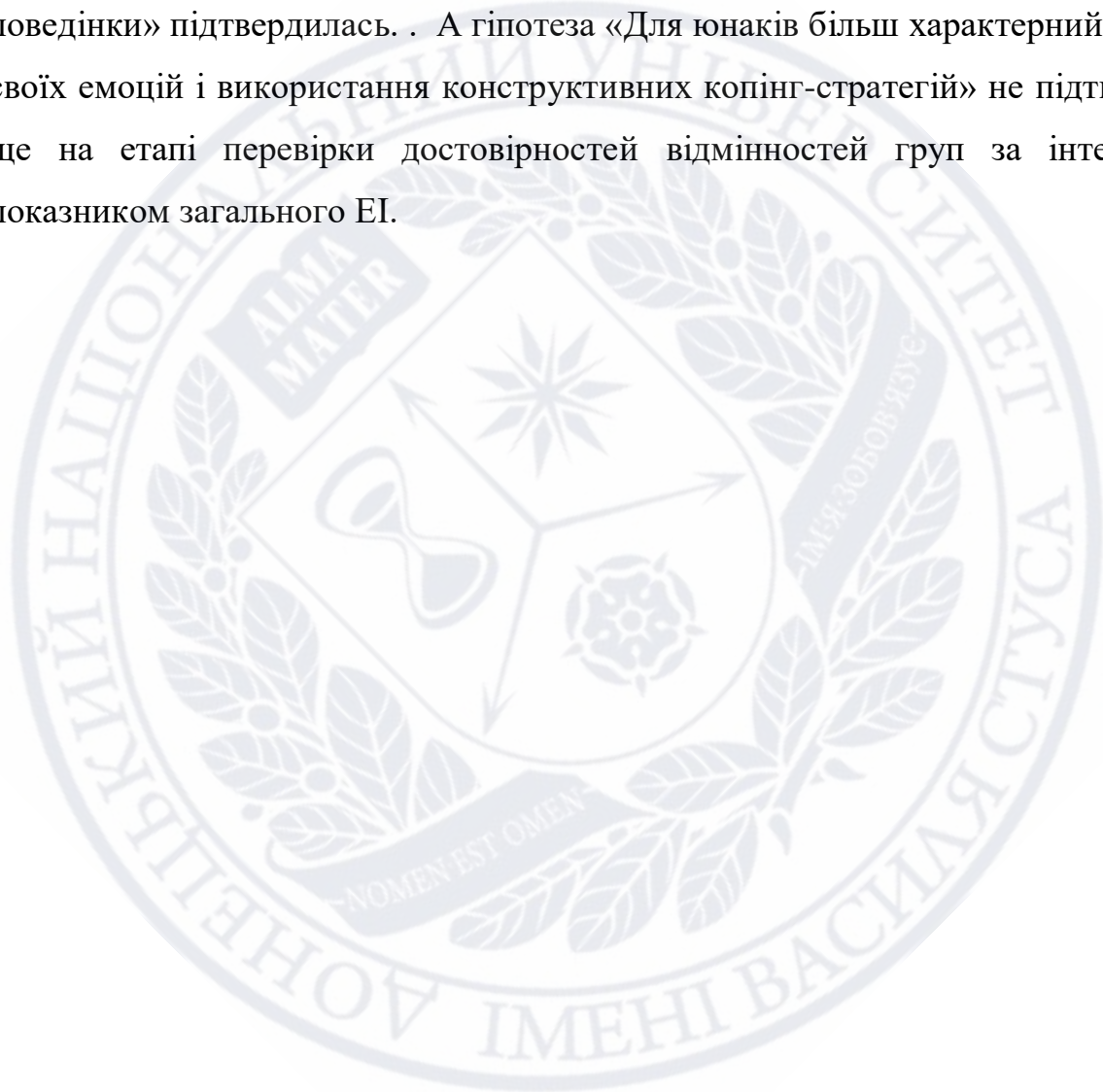
Аналіз результатів діагностики рівня емоційного інтелекту (розподіл вибірки за статтю)

Як видно з таблиці, для юнаків більш характерні такі характеристики як розуміння своїх емоцій, управління ними та контроль експресії. На відміну від них, у дівчат високі результати були отримані за шкалою «розуміння чужих емоцій», що може свідчити про високий рівень емпатії, при цьому управління чужими емоціями властиве дівчатам у меншій мірі. Також з отриманих даних видно, що у дівчат, на відміну від юнаків нижчий рівень управління своїми емоціями, а також низький рівень контролю експресії.

Для перевірки достовірності відмінності отриманих результатів між чоловіками і жінками було використано статистичний критерій U-критерій Манна Уїтні. Порівняння проводилось за інтегральним показником «Загальний ЕІ».

За результатами статистичного аналізу, відмінності за показником емоційного інтелекту між групами чоловіків і жінок не виявились суттєвими, що спростовує другу гіпотезу дослідження.

Тож за результатами проведеної діагностичної роботи, можна стверджувати, що гіпотеза «Студенти з розвинуеною здатністю розпізнавати і контролювати свої емоції використовують більш конструктивні копінг-стратегії поведінки» підтвердилась. . А гіпотеза «Для юнаків більш характерний контроль своїх емоцій і використання конструктивних копінг-стратегій» не підтвердилась ще на етапі перевірки достовірностей відмінностей груп за інтегральним показником загального ЕІ.



ВИСНОВКИ

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі філологічного факультету Донецького Національного Університету імені Василя Стуса. У ньому взяли участь 128 студентів віком від 17 до 22 років усіх курсів та спеціальностей в межах філологічного факультету. Емпіричне дослідження інтелектуально-емоційного компонента у структурі копінг-поведінки рятувальника у межах практики, протягом 6-ти тижнів. Експериментальний цикл був розподілений на послідовні етапи, кожен з яких присвячувався вирішенню конкретної частини загальної задачі і ставав базою для подальших досліджень. Їх було три: підготовчий, констатувальний та теоретико-узагальнюючий.

У межах підготовчого етапу було проведено постановку наукової проблеми та проаналізовано стан її розв'язання у науково-теоретичній літературі, окреслено підходи щодо її емпіричного вирішення, визначені основні методологічні принципи дослідження, сформульована робоча гіпотеза.

Констатувальний етап включав у себе підбір методик та експериментальне дослідження питань, які постають у науковій роботі. Організація емпіричного дослідження полягала у визначенні часу й порядку його проведення, в обґрунтуванні вибірки досліджуваних, методів, а також у підборі надійних та валідних психодіагностичних методик, релевантних предметів дослідження.

Вибір конкретних психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження особливостей інтелектуального та емоційного ресурсів, захисних автоматизмів та усвідомлених копінг-стратегій. Відповідно, були підібрані дві групи психодіагностичних методик, призначених для вивчення вказаних параметрів. Було обрано наступні методики:

1. Опитувальник «ЕмІн» («Емоциональный интеллект») Д. Люсина
2. Методика «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський : стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошук соціальної підтримки», стратегія «уникнення проблем».

3. Опитувальник «Копинг-стратегии» Лазаруса.
4. Методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С.Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптований варіант Т.А.Крюковой)

За результатами діагностики рівня емоційного інтелекту серед студентства за методикою Д. Люсіна сформувалися 3 групи осіб з різним рівнем емоційного інтелекту. У першу групу увійшли 37 студентів з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, до другої групи – 56 особи із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, до третьої групи – 35 опитаних з низьким рівнем емоційного інтелекту.

За результатами методики «Індикатор стратегій подолання стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхана. адаптація М. Сирота, В. Ялтонський було виявлено наступні результати. Для групи осіб з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (27 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (18 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (7 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (34 особи з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (21 особа з високими показниками), стратегія уникнення (12 осіб з високими показниками). Тобто переважна більшість групи, так само як і в групі №1, використовують адаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до конструктивного способу подолання стресу.

Для групи осіб з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту властиві стратегія пошуку вирішення проблем (14 осіб з високими показниками), стратегія пошуку соціальної підтримки (27 осіб з високими показниками), стратегія уникнення (18 осіб з високими показниками). Тобто переважна

більшість групи використовують дезадаптивні стратегії поведінки, що можна віднести до деструктивного способу подолання стресу.

Результати опитування за допомогою методики Лазаруса показали, що студенти групи №1 з високим рівнем емоційного інтелекту переважно обирають конструктивні варіанти копінг-поведінки, такі як самоконтроль, визнання власної відповідальності та планування вирішення проблеми.

Студенти групи №2 з середнім рівнем емоційного інтелекту обирають наступні стратегії поведінки у стресових ситуаціях: конфронтація, визнання власної відповідальності, планування вирішення проблеми.

Дані результати схожі на результати першої групи, але у респондентів з середнім рівнем емоційного інтелекту спостерігаються завищені результати за такими субшкалами дезадаптивної копінг поведінки як «дистанціювання» та «конфронтація».

У студентів групи №3 з низьким рівнем емоційного інтелекту спостерігаються такі стратегії поведінки як «втеча-уникнення» та «конфронтація» та дистанціювання. З цього слідує, що респонденти з низьким рівнем емоційного інтелекту обирають дезадаптивні форми копінг-поведінки.

За результатами оцінювання копінг-поведінки за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» у груп студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, у респондентів з високим рівнем ЕІ провідною стратегією є «Копінг орієнтований на вирішення задачі» відповідно до попередніх методик. У групі №2 провідною копінг-стратегією є «Соціальна підтримка», у студентів третьої групи основною стратегією поведінки є «соціальна підтримка», а також «копінг орієнтований на емоції».

З результатів діагностики за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана копінг-поведінки при розділені вибірки за характеристикою статі, було отримано наступні результати. У юнаків переважаючою копінг-стратегією є стратегія пошуку соціальної підтримки, дещо менші результати отримано за шкалою «стратегія рішення проблеми» (32,4%). У

дівчат спостерігається середній рівень за шкалою «стратегія пошуку соціальної підтримки, низький рівень уникнення.

Для перевірки відмінностей між групами осіб з різним рівнем ЕІ у виборі копінг-стратегій було обрано критерій Краскела-Уолліса. Аналіз проводився за кожною шкалою методики Лазаруса.

За результатами статистичного обрахунку виявлено, що критерій Краскела-Уолліса високо значущий. Таким чином, характеристики різних експериментальних груп значно відрізняються один від одного.

Таким чином, міжгрупове порівняння середніх значень вибірок і стандартних відхилень копінгової поведінки за критерієм емоційного інтелекту дозволило виявити лише одну статистично достовірну відмінність у групах студентів з різним рівнем емоційного інтелекту за такими категоріями копінгів як «уникнення» ($p = .001$), «пошук соціальної підтримки» ($p = .005$) та «конфронтація» ($p = .005$).

Для перевірки другої гіпотези дослідження, про те, що у юнаків рівень контролю емоцій вище та переважає вибір конструктивних копінг-стратегій, проведено аналіз результатів за методикою «Емоційний інтелект» при розподілі вибірки на дві групи за показником статі. Розподіл за групами виявився наступним: група №1 - 37 юнаків, група №2 - 91 дівчина

Аналіз результатів діагностики рівня емоційного інтелекту (розподіл вибірки за статтю)

Як видно з таблиці, для юнаків більш характерні такі характеристики як розуміння своїх емоцій, управління ними та контроль експресії. На відміну від них, у дівчат високі результати були отримані за шкалою «розуміння чужих емоцій», що може свідчити про високий рівень емпатії, при цьому управління чужими емоціями властиве дівчатам у меншій мірі. Також з отриманих даних видно, що у дівчат, на відміну від юнаків нижчий рівень управління своїми емоціями, а також низький рівень контролю експресії.

Для перевірки достовірності відмінності отриманих результатів між чоловіками і жінками було використано статистичний критерій U-критерій

Манна Уїтні. Порівняння проводилось за інтегральним показником «Загальний EI».

За результатами статистичного аналізу, відмінності за показником емоційного інтелекту між групами чоловіків і жінок не виявились суттєвими, що спростовує другу гіпотезу дослідження.

Тож за результатами проведеної діагностичної роботи, можна стверджувати, що гіпотеза «Студенти з розвинуеною здатністю розпізнавати і контролювати свої емоції використовують більш конструктивні копінг-стратегії поведінки» підтвердилась. . А гіпотеза «Для юнаків більш характерний контроль своїх емоцій і використання конструктивних копінг-стратегій» не підтвердилась ще на етапі перевірки достовірностей відмінностей груп за інтегральним показником загального EI.

Для розвитку емоційного інтелекту студентства було розроблено тренінг, його описано в додатку Ж. Він включав у себе вправи на розуміння власного Я, емоцій учасників, а також рефлексію. Крім того тренінг містить в собі елементи арт-терапії.

Перспективами подальшого дослідження можуть стати розширена діагностика інших варіацій взаємозалежностей характеристик особистості, що впливають на копінг-поведінку. А також проведення формуючого експерименту з використанням тренінгових програм на розвиток емоційного інтелекту та формування конструктивних типів копінг-поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. *Основные теории диагностики, терапии*: СПб.: Речь, 2004.
2. Абдеева С.Б. Формирование эффективных копинг-стратегий у студентов: Киев: VIP, 2013. 269 с.
3. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013.: Вип. 4. С. 114-121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_4_18
4. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. *Вопросы психологии*: 2016. №3 78-86с.
5. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис: канд. психол. наук : 19.00.01.; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
6. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Copping stress» и теоретические подходы к его изучению : *Психол. журнал*, 2006. №1 С. 122-133
7. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. № 1/2. С. 17-21.
8. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. В. О. Олефір., А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
9. Бредберри Т., Гривз Дж. Эмоциональный интеллект 2.0. : «Манн, Иванов и Фербер», 2017. 200 с.
10. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. / за наук. ред. О. В. Винославська : 2005. 351 с.
11. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для працівників міліції / за ред.: І. К. Шаша; Харк. нац. ун-т внутр. справ : ХНУВС, 2012. 335 с.

12. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. Педагогічний дискурс 2013. Вип. 15. С. 140-146 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_31

13. Гемешлиев Ф.К. Психологические модели и технология интегративной оценки копинг-поведения специалистов экстремального профиля : диссертация кандидата психологических наук : 05.26.03. Санкт-Петербург, 2014. 195 с.

14. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Владимир: ВКТ, 2009. 478 с.

15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ : «МИФ», 2015. 218 с.

16. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01, НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка . К., 2012. 20 с.

17. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції : м. Харків, 25 листопада 2016 Національна академія НГУ, 2016. С. 83-85.

18. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2014. №26. С.129-143.

19. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції в екстремальних умовах: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Нац. акад. внутр. справ України МВС України. 2003. 19 с.

20. Журавлев А.Л., Хащенко Н.Н., Шорохова Е.В. Современная психология: состояние и перспективы исследований. Юбилейная научная конференция «Современная психология: состояние и перспективы исследований» : Институт психологии РАН : 2002. 368с.

21. Изард К.Э. Психология эмоций / пер. с англ. СПб: Издательство «Питер», 2000. 464 с.
22. Карпов А.В., Петровская А.С. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика. Ярославль, 2008. С. 65-78.
23. Карузо Д., Саловей П. Эмоциональный интеллект руководителя : Как развивать и использовать 4 базовых навыка эмоционального лидерства. Саммит-книга 2016. 198 с.
24. Кліманська М. Б. Почуття гумору як ресурс подолання стресу в роботі менеджерів, І. І. Перун : *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2011. вип. 11 ч. 1. С. 261-268.
25. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи, Н.В. Родіна : *Наука і освіта*. 2011. №9. С. 110-113.
26. Ковальська Н. Л. Організаційно-правові та психологічні засади вдосконалення діяльності кримінальної міліції у справах дітей : автореф. дис. канд. юрид. наук: 19.00.06. Нац. акад. внутр. справ України МВС України. К, 2010. 20 с.
27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2005. 245 с.
28. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова*, №5 2013. С.184-188.
29. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.Л. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2008.С.55-67.
30. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності : монографія : Нац. акад. внутр. справ. Чернівці : Наші книги, 2012. 415 с.
31. Кудерміна О.І. Сучасні ознаки соціального контуру професійної діяльності правоохоронця. Актуальні проблеми юридичної психології: зб

Матеріалів III Між нар. Наук.-практ. конф. Київ, 25 квіт. 2014 р : Нац.акад.внутр.справ, 2014. С.273-277

32. Лазарус Р. Совладание. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 46 с.
33. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М.: Медицина, 1984. 131с.
34. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 89 с.
35. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 89 с.
36. Леонтьев А.И. Психология общения. МОСКВА, 2007. 256
37. Лефтеров В. А. Проблемы оптимизации деятельности психологической службы органов внутренних дел Елект. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2010. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_22*
38. Литвинова Г. О. Особливості сприйняття професійних емоціогенних ситуацій працівниками патрульної служби міліції з різним стажем роботи. *Право і Безпека. 2007. Т. 6, № 1. С. 55-59*
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2007_6_1_19
39. Лызь Н.А., Прима А.К. К проблеме активизации саморазвития молодежи. *Задачи преобразования Таганрога: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции. Таганрог: Изд-во МБФ Ангел Руси, 2013. С.84-85.*
40. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к изменениям / под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. 176 с.
41. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ . *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. : Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 220. С. 262-268.*
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_220_43

42. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина . изд. Москва и др. : Питер, 2011. 351 с.
43. Минияров В.М., Василевская Е.А. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания. Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2015. Т.17. №1(2). С. 388-393.
44. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие. Казань: Казанская государственная медицинская академия, 2003. 659 с.
45. Нартова-Бочавер, С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности. Психологический журнал.1997.Т.18. № 5. С. 20-30.
46. Никольская И.М. Психологическая защита у детей.Р.М. Грановская. СПб.: Речь. 2010. 352 с.
47. Перре, М. Стресс и копинг как факторы влияния. *Клиническая психология*. А-Р. Лайрейтер, У. Бауман. СПб.: Питер, 2007. 336 с.
48. Поддьяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2008. №1. С 34-38.
49. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : *колект. моногр.* А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарченко; ред.: В. І. Подшивалкіна. О. : Фенікс, 2011. 380 с.
50. Прима А.К. Психологические особенности развития представлений о жизненном пути студентов технических специальностей: дис. канд. психол. наук: утв. 14.03.13. Ростов-на-Дону, 2013. 202 с.
51. Психологія слідчої діяльності: Навч. посіб. / В.Г. Андросюк, О.М. Корнєв, О.І. Кудерміна та ін.; / за заг.ред. Л.І. Казміренко. К.: Правова єдність, 2009. 200 с.
52. Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса. М.: Литера, 2014. 354 с.

53. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17).

URL: <http://psystudy.ru>

54. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике. Психология: журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. №4. С. 3-26.

55. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис.д-ра психол. наук : 19.00.01 : Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 2012. 504 с.

56. Родіна Н. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. Т. 16, В. 17. С. 68-79.

57. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Москва и др. : Питер, 2012. 287 с.

58. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте. *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева*. 2012. №1-2 (73) С. 142-147.

59. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно – поведенческих стратегий преодоления. Современная психология: состояние и перспективы исследований. *Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002*

60. Солдатов В.И. Особенности и прогнозирование стресс-преодолевающего поведения. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 55 с.

61. Суханов А. А. Психологическая адаптация как системная характеристика системы "человек – жизненная среда": к постановке проблемы. *Горизонти освіти*. 2014. № 1. С. 94–99.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2014_1_18

62. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки : Національного університету "Острозька академія". Сер. : Психологія і педагогіка.* - 2011. Вип. 17. С. 342-349.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_17_39

63. Татьяначенко Н.П. Развитие понятия «копинг» в отечественной и зарубежной психологии. *Известия Южного федерального университета. Тематический выпуск : Психология и педагогика*, 2006. № 4. С. 377-382

64. Тімченко О. В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна «вартість» основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.*/ За ред. Максименка С.Д. К.: 2001, т. III, ч. 7. с. 222 – 229.

65. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Т. А. Ткачук; Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь, 2011. 284 с.

66. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності : монографія . Хмельницький : НВП “Еврика”, 2003. 197 с.

67. Хлонь О. М. Попередження психологічного та емоційного стомлення працівників кримінальної міліції, пов’язаного з професійним ризиком. *Юридична психологія та педагогіка.* 2009. № 2. С. 225-232. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2009_2_23

68. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. Карен Хорни / пер. с англ. А. Боковиков : Москва и др. : Питер, 2013. 301 с.

69. Чернобай П.Д. Социальная напряженность: опыт измерения. *Социологические исследования.* 2002. №7. С.94-98.

70. Юридична психологія : підручник Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін. /за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсєєва : КНТ, 2007. 359с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст опросника діагностики копинг-поведення в стресових ситуаціях
 "CISS" С. Нормана, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймса, М.И.Паркера в адаптації
 Т.А.Крюковой

Інструкція : нижче приводяться можливі реакції людини на різні складні, образливі або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе таким чином в складній стресовій ситуації і поставте відповідну цифру в бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше всього	Дуже часто
1	2	3	4	5

	Ніколи	Рідко	Іноді	Частіше всього	Дуже часто
1. Стараюсь ретельно розподілити своє час.					
2. Концентрація на проблемі і думаю, як її можна вирішити.					
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.					
4. Стараюсь бути на людях.					
5. Виню себе за нерішучість.					
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим в даній ситуації.					
7. Погружаюсь в свою біль і страждання.					
8. Виню себе за те, що опинився в даній ситуації.					
9. Хожу по магазинах, нічого не купуючи.					

10. Думаю о том, что для меня самое главное.					
11. Стараюсь больше спать.					
12. Балую себя любимой едой.					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23. Иду на вечеринку.					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29. Иду в гости к другу.					

30. Беспокоюсь о том, что я буду делать					
31. Провожу время с дорогим человеком.					
32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37. Звоню другу.					
38. Испытываю раздражение.					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40. Смотрю кинофильм.					
41. Контролирую ситуацию.					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45. Отыгрываюсь на других.					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48. Смотрю телевизор.					

Опросник эмоционального интеллекта ЭмИн (Люсин)

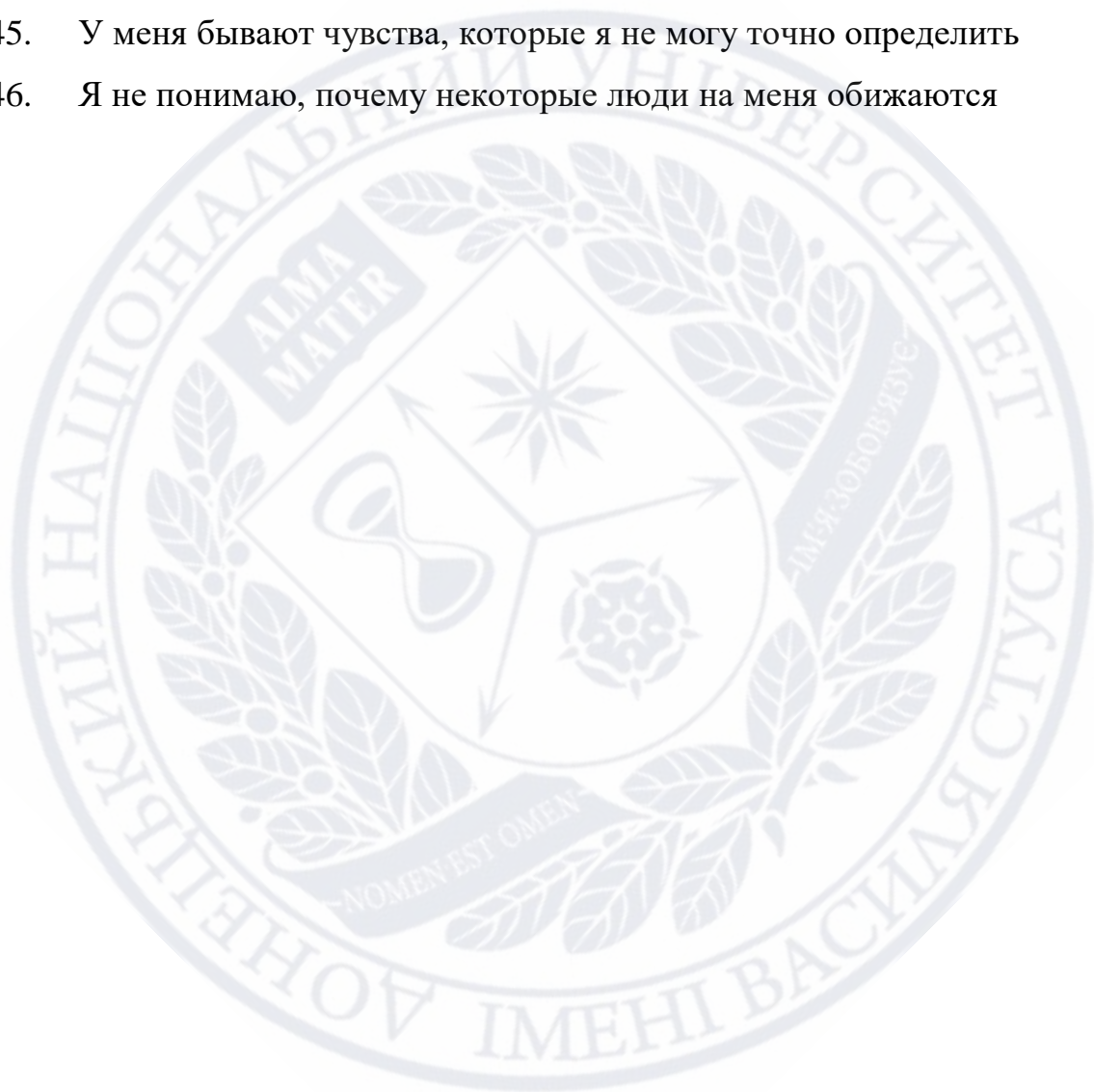
Инструкция. Для каждого из утверждений необходимо определить степень вашего согласия.

Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
--------------------	--------------------	-----------------	--------------------

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком

17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую

40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются



Методика "Индикатор копинг-стратегий"**[Д. Амирхан]**

Методика "Индикатор копинг-стратегий" разработана Д. Амирханом и предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности.

Методика адаптирована Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским.

Источник: Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. -

СПб.: Питер, 2004 - 701с.

Методика

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом
 - ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ с) не согласен
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему
 - ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ с) не согласен
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять
 - ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ с) не согласен
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы
 - ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ с) не согласен
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо
 - ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ с) не согласен

6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу
- ☐ а) полностью согласен
 - ☐ б) согласен
 - ☐ в) не согласен
13. Больше времени, чем обычно, провожу один

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

17. Обдумываю про себя план действий

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

21. Избегаю общения с людьми

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

26. Сплю больше обычного

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

28. Представляю себя героем книги или кино

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

29. Пытаюсь решить проблему

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

31. Принимаю помощь от друзей или родственников

- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше

- ☐ a) полностью согласен
- ☒ b) согласен
- ☐ c) не согласен

33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения

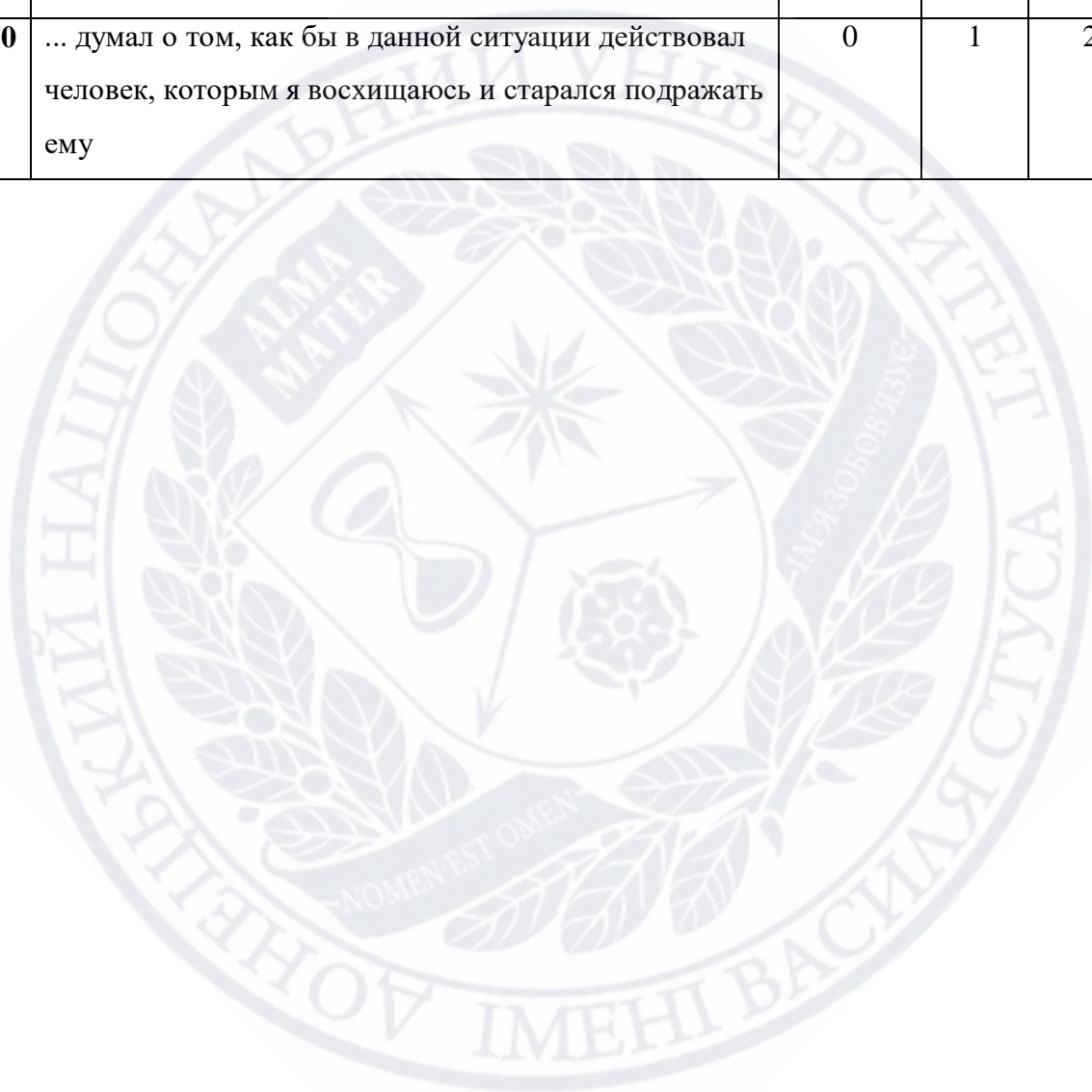
- ☐ a) полностью согласен
- ☐ b) согласен
- ☐ c) не согласен

Копинг-тест Лазаруса/Тестовый материал

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3

22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3

45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3



**Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий
преодоления/Текст опросника**

Инструкция

Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и Ваших чувств. На прилагаемом регистрационном бланке ответов после номера вопроса приводятся варианты ответов: «никогда», «иногда», «трудно сказать», «часто», «очень часто». Вы выбираете один из вариантов ответа, в зависимости от того, насколько часто в Вашей жизни встречаются такие переживания и поведение, и в соответствующей графе ставите знак «+». Работайте быстро, не тратя слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов. Это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

-
1. В рискованной ситуации, прежде чем принять решение, я тщательно продумываю и анализирую свои действия.
 2. Случается, что я представляю себя актёром и начинаю играть роль, что помогает мне в трудной ситуации.
 3. В безвыходной ситуации легче думать, что ничего не случилось.
 4. Я считаю, что все ситуации в принципе разрешимы.
 5. Я думаю, со мной ничего плохого случиться не может.
 6. В случае неразрешимой проблемы я чаще всего отказываюсь от своих целей и ставлю перед собой менее сложные задачи.
 7. В трудной ситуации мысль о моих успехах и достижениях в жизни поддерживает меня.
 8. Я задумывался о том, что буду делать в случае войны или землетрясения.
 9. Удары и превратности судьбы я испытывал на себе.
 10. Когда люди попадают в больницу, они получают возможность для отдыха, соблюдения диеты, размышлений.

11. Если человек, болеющий раком или СПИДом, поверит в то, что он может полностью излечиться, то это произойдёт.
12. В случае неудачи людям свойственно вспоминать о своих менее удачливых друзьях и соседях, которые не имеют даже малого.
13. Я думаю, что для успеха в жизни важно иметь удачливых партнёров – баловней судьбы.
14. В трудной ситуации я проигрываю в уме все свои шаги и намечаю цели, которых хочу добиться.
15. С любым человеком, независимо от его качеств, могут произойти тяжёлые и трагические события.
16. Я считаю, что жизнь потеряет смысл, если перестанет каждую минуту пробовать нас на прочность.
17. Вспоминая трудности, я думаю о том, что ни один человек не испытывал того, что я испытал.
18. В случае неудачи я никогда не отказываюсь от своих целей и всегда стремлюсь достичь их любой ценой.
19. Если я терплю поражение, то мысль о моих успехах даёт мне силы.
20. Часто я думаю о тех испытаниях, что ждут любого человека в жизни, и представляю своё поведение в них.
21. В жизни бывают случаи, когда лишь отказ поверить в случившееся помогает выжить.
22. В любой группе для достижения успеха должен быть «талисман» - человек, которому улыбается судьба.
23. Чтобы изменить мир и добиться успеха, нужно в первую очередь изменить себя.
24. Немало смертельно больных людей излечивалось чудесным образом.
25. Когда я оказываюсь в проигрыше, я думаю о том, что мои проблемы – ничто по сравнению с войной и стихийными бедствиями.
26. Я стараюсь избегать ситуаций, подобных той, в которой я когда-то оказался не на высоте.

27. С трудной ситуацией легче справиться, если тщательно продумать план своих дальнейших действий.
28. Я с тревогой думаю о том, что в любой момент с моими близкими может произойти несчастье.
29. Успех в жизни во многом зависит от способностей человека и прилагаемых им усилий.
30. Думая о будущем, люди стремятся представить своё поведение в случае несчастья.
31. Люди несчастны оттого, что они не могут достичь невозможного.
32. Из любого безвыходного положения можно найти выход, если верить в это.
33. С трудной ситуацией легче справиться, если не думать о ней.
34. Мне кажется, что ни один человек на земле не знает больше горя, чем знаю я.
35. В безвыходной ситуации для обретения уверенности в себе я вспоминаю о людях, у которых гораздо больше сложностей в жизни.
36. Когда мне тяжело, я вспоминаю всё то хорошее, что имею в жизни.
37. Бывает, что я попадаю в трудные или безвыходные ситуации.
38. Я стараюсь, чтобы меня окружали удачливые люди.
39. Любую неудачу я воспринимаю как новый шанс добиться успеха.
40. Если у меня возникает проблема с руководством, я всегда стараюсь нейтрализовать конфликт, изменить мнение начальника, убеждая и аргументируя свою позицию.
41. В ситуации, когда трудно добиться успеха, я вспоминаю о неудачниках, которые не могут добиться в жизни даже того, что есть у меня.
42. Строя жизненные планы я думаю о том, как предотвратить несчастливые повороты судьбы.
43. В тяжёлых трагических обстоятельствах необходимо жить так, как будто ничего не произошло.

44. Для преодоления трудностей я думаю о том, как бы на моём месте поступил мой любимый герой, и пытаюсь действовать так же.
45. Я думаю, что произойдёт, если я вдруг останусь без близких мне людей.
46. Мне кажется, что ни один человек не страдал в жизни так, как страдал я.
47. Нам всем следовало бы иногда полагаться на счастливое провидение.
48. Если меня постигает неудача, чаще всего я пересматриваю свои возможности и ставлю другие цели.
49. Я думаю, что трудности в жизни – это вызов судьбы.
50. Успех в жизни всегда сопутствует тем, кто принадлежит к крупной и могущественной организации.
51. Если в жизни меня постигает неудача, я вспоминаю о том, чего достиг и чем могу гордиться.
52. Я могу отказаться от выгодного предложения, чтобы избежать связанных с ним осложнений и проблем.
53. Если я обманываюсь в своих ожиданиях, то ставлю перед собой реалистичные цели.

Тренінгове заняття з елементами арт-терапії

«Розвиток емоційного інтелекту як основа психологічного комфорту»

1. Знайомство:

Мета: знайомство учасників тренінгу

Вправа з використанням МАК «Ксенобіологія». Кожен учасник бере дві карти

1 карта – це точно «Я»

2 карта – це точно не «Я»

Питання для аналізу:

- Охарактеризуйте першу та другу тваринку.
- Як відчувається перша тваринка поруч з іншими тваринками?
- Які позитивні якості властиві першій тваринці?

2. Правила тренінгу :

Мета: ознайомити учасників з основними правилами тренінгу.

1. Відключити телефон.
2. Конфіденційність – все, що я тут говорю і чую не виноситься за межі групи.
3. "Один в ефірі, говоримо по черзі".
4. Говоримо тільки за себе і використовуємо «Я», а не «Ми», «Всі», «Люди».
5. Взаємна повага і терпимість до чужої точки зору.
6. Активна участь.

3. Вправа «Очікування»

Мета: виявити очікування учасників.

Учасники отримують квітку. В середині якої фото учасника. На пелюстках пишуть свої очікування від тренінгу та прикріплюють на плакат у формі знаку психології. Групове обговорення.

Комплекс вправ на розвиток емоційного інтелекту.

4. Теоретичне повідомлення «Емоційний інтелект»

Мета: повідомити учасників з основними питаннями, які розглядаються під час розкриття даної теми.

Емоційний інтелект (EQ) - це вміння розуміти свої почуття і емоції, почуття і емоції інших людей і вміння ефективно впливати на свою і чужу поведінку за допомогою управління своїми емоціями та почуттями та емоціями, почуттями інших людей. Одне з чудових наслідків розвитку емоційного інтелекту - зменшення негативних емоцій. Розвинений емоційний інтелект дозволяє швидко розібратися з причинами негативних емоцій, після чого оцінити ситуацію і відреагувати на неї розумно, замість того, щоб відчувати їх довгий-довгий час.

Для досягнення своїх цілей дуже важливо вміння ладити з людьми: розуміти чужу реакцію і вміти її передбачати, домовлятися і співпрацювати.

Це виходить далеко не у всіх, існують речі, які цьому не сприяють:

- Несприйнятливість до невербальних сигналів. Зустрічається приблизно у кожного десятого: це погане почуття особистого простору співрозмовника, невміння встановити зоровий контакт, невміння розпочати, підтримати або вчасно закінчити розмову, невірне тлумачення виразу обличчя співрозмовника.

- Поведінка, пов'язане з відходом від конфлікту. Люди, які відчують себе нелюбимими, самотніми, обтяженими турботами, зовсім не схильні до контактів з оточуючими. Вони вважають за краще хандрити на самоті, ніж спробувати вирішити свої проблеми.

- Агресивність. Агресивних ніхто не любить - ні діти, ні тим більше дорослі. Люди, які обрали агресію як базову (а іноді і єдину) реакцію на все, що відбувається, досить швидко опиняються в ізоляції.

Більшість успішних людей мають розвинений емоційний інтелект. Для цього є кілька причин. По-перше, розвиток емоційного інтелекту дозволяє позбутися від багатьох страхів і сумнівів, почати діяти і спілкуватися з людьми для досягнення своїх цілей. По-друге, емоційний інтелект дозволяє розуміти мотиви інших людей, "читати їх як книгу". А це значить - знаходити потрібних

людей і ефективно взаємодіяти з ними. По-третє, емоційний інтелект можна розвивати і підвищувати протягом усього життя, на відміну від IQ.

Як поліпшити свій емоційний інтелект:

- Будь-які емоції повинні бути усвідомленими. Негативні емоції - тим більше. Ви можете брехати кому завгодно, але не собі, особливо коли справа стосується соціально прийнятної поведінки. Ви маєте право зізнатися собі (і нікому більше): «Цей фільм вважається безглуздою слізливою мелодрамою, але мене він жахливо зворушив».

- Як у вас справи з словниковим запасом? Чи багато слів ви використовуєте для позначення почуттів? Спробуйте швидко перерахувати десяток будь-яких емоцій. Якщо ви застрягли після «напрягалово», «офігенно» і «чумний», пора зайнятися розширенням словникового запасу. Інакше, як можна навчитися відрізняти одні почуття від інших, якщо для них навіть немає назв? Які взагалі бувають емоції, можна дізнатися від оточуючих.

- Більш того: зовсім навіть непогано бути в курсі відчуттів тих людей, з якими ви спілкуєтеся. Ви впевнені, що вам на сто відсотків відомі їхні емоції? А якщо поцікавитися? Або якщо поділитися своїми відчуттями і попросити реакції у відповідь? Навколишні - взагалі невичерпне джерело різноманітності емоційного реагування. Пам'ятається, відомий Гомер Сімпсон зводив виховання Барта до одного: з криком «Ах ти, гадениш» кидався його душити. У житті така поведінка не виглядає настільки комічно.

- Поспостерігайте за оточуючими: якими способами вони реагують на вимоги, на претензії, на приємні новини, на агресію, на компліменти. Знайдіть (для початку подумки) нові способи реакції на типові ситуації. Які почуття вони можуть висловлювати? Як у вас справи з локусом контролю? Вважається, що внутрішній локус контролю (є відчуття, що багато чого в житті залежить від вас, а не від обставин) сильно сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Арт- терапія ретельно займається розвитком Емоційного Інтелекту. Саме те, що різні види мистецтв взаємодоповнюють один одного, дає унікальну

можливість одне і те ж переживання висловити в кольорі і образах, словесно і пластично. Робота в різних «системах» зі своїми почуттями сприяє збагаченню не тільки емоційної сфери (живопис, пластика, театр), але і мислення (асоціації, віршування, драматургія, риторика).

Таким чином, відбувається розвиток Емоційного Інтелекту.

5. Вправа «Голос серця»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розвиток уміння виокремлювати свої почуття та почуття інших людей

Матеріали: колода МАК «ОН»

Хід роботи: З колоди ОН витягти три зображення як відповідь на питання: «Яке істинне бажання на даний момент у мого серця?»

1 карта: для мене самої

2 карта: у сфері відносин з колегами (або близькими)

3 карта: у сфері моєї творчої реалізації в соціумі

Опишіть ці зображення. Що це за бажання? Які почуття викликають у вас ці бажання?

6. Руханка « Високий і сліпий»

Мета: гра на виявлення лідера та на розвиток довіри між членами команди.

Всі учасники тренінгу мають закрити очі, і стати по росту один за одним наосліп.

7. Вправа «Казка про емоції» 3-5 хв

Мета: Розвиток творчого мислення, самовираження.Актуалізація почуттів.

Матеріали для виконання техніки: колода МАК «Емоції», аркуші А-4, маркери

Хід роботи. Учасники діляться на групи по 3-5 чол. Один із учасників витягує всліпу три карти з колоди із зображенням різних емоційних станів. Завдання учасникам написати коротеньку казку про емоції.

В кінці зачитуються казки. Обговорення.

8. Техніка «Зірка почуттів» (О.Гаркавець)

Мета: розвиток емоційного інтелекту і сенситивності методом кольоро-терапії, підвищення рівня творчої активності особистості.

Матеріали: олівці, аркуші А-4.

Хід виконання: учасникам пропонується на аркуші паперу зробити коло, поділивши його на 8 секторів. В одному із секторів пишемо почуття, яке часто відчуваємо. В секторі напроти пишемо протилежне почуття.

Вийти повинно 4 пари почуттів. Розфарбовуємо сектори олівцями.

Питання для аналізу:

- Назвіть почуття, які намалювали
- Розгляньте кольори, Якими позначили свої почуття.
- Проаналізуйте, чому вибрали саме ці кольори.
- Куди хочеться дивитися у своїй зірці?
- Куди не хочеться дивитися?
- Напишіть маленьку розповідь-есе про свою зірку.
- Подумайте. Як те що ви зобразили, пов'язане з вашим життям.

9. Малюнок на склі «Картина емоцій»

Мета: об'єктивізувати свої емоції. Знайти емоціям адекватне творче вираження на папері. Розвинути навички самопізнання.

Матеріали для техніки: список емоцій, аркуш паперу А4, фарби, скло.

Хід роботи. Клієнтові пропонують знайти 10 емоцій (мінімум 4), які для нього є особливо актуальними зараз із запропонованого списку. І промальовувати їх на склі з допомогою кольору, а потім скло перевернути на аркуш паперу. В результаті виходить картина емоцій.

Список емоцій:

Азарт, безпека, неспокій, вдячність, благополуччя, боязнь, гидливість, гнів, вина, велич, влада, захоплення, зарозумілість, голод, гордість, довіра, борг, гідність, спрага, жалість, турбота, заздрість, підлабузництво, зарозумілість, зловтіха, злість, інтерес, краса, лінь, любов, помста, багання, похмурість, надія, гордовитість, обурення, ніжність, ненависть, ворожість, непевненість, незадоволення, образа, збентеженість, обожнювання, приреченість, самотність,

обережність, відповідальність, відраза, огида, патріотизм, печаль, підозрілість, покірність, передчуття, презирство, зневагу, відданість, хіть, радість, розчарування, роздратування, каяття, неухважність, розгубленість, ревності, нудьга, сексуальність, сміховинно, співчуття, власність, зібраність, сумнів, спокій, справедливість, страх, сором, тривога, смуток, приниження, переконання, повага, здивування, задоволення, пригніченість, втома, відчуття втрати, честолюбство, гумор, лють.

Аналіз результатів:

1. Чи подобається вам картина Ваших емоцій?
2. Що особливо гармонійно і чому?
3. Як зробити картину більш гармонійним?
4. Що виділяється із загального малюнка?
5. Які емоції зі списку хотілося б ще обробити?

9.Вправа «Тінь» (Автор К. Мілютіна) - 20 хв.

Мета: актуалізація і прийняття почуттів, пов'язаних з різними життєвими періодами.

Матеріали: портретна колода МАК

Хід виконання:

Учасники витягують 2 карти в відкриті:

1 карта – та, що мені дуже подобається

2 карта – та, що мені дуже не подобається

Візьміть 2 карту і напишіть 7-10 дієслів (що відбувається на карті)

Учасники закривають очі і пропонуємо їм відчутти де саме ця людина мешкає в їхньому тілі. Ведучий промовляє фрази, а учасники повторюють за ним: «Я тебе бачу, я тебе приймаю. Ти є, я **осо знаю** ти це я, а я це ти. Ти маєш право бути. Обіймаємо образ людини і повертаємося в кабінет.

10. Вправа «Ці дивовижні ранголі»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, зняття м'язового напруження.

Матеріали: кольорові ватмани на кожного з учасників, подушка, заздалегідь приготовлена суміш для ранголі, музичний супровід.

Хід виконання: Учасникам пропонується вибрати собі місце і виконати декілька малюнків ранголі.

Насипаємо борошно, робимо коло потрібного розміру. Засипаємо внутрішню частину кола іншим кольором.

Малюємо вказівним пальцем зовнішнє коло пелюсток. Малюємо наступне коло пелюсток. Закінчуємо друге коло пелюсток. Малюємо третього кола.

Прорисовуємо пензликом форму зовнішніх пелюсток.

Декоруємо серединку квітки.

Робимо декор для другого кола пелюсток, через один пелюстка і для зовнішнього кола на кожному. Результат готовий.

11. Вправа "Чарівне дерево" з елементами релаксації.

Мета: навчання зняття стресової напруги, гармонізації внутрішнього стану; розвиток навичок вільного малювання

Опис вправи:

«Зручно розташуйтеся, руки опустіть вниз, нехай вони висять вільно.

Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих-видих ...

Добре, тепер уявіть, що ви на красивій лісовій галявині. Ви бачите декілька різних дерев.

І ось, ви починаєте придивлятися до них. Одне з них вам сподобалося найбільше. Ви йдете до цього дерева, чіпаєте долонею його кору. Тепер підходите до нього впритул, ніжно обіймаєте.

Ви відчуваєте, як біжать соки по стовбуру, це цілющі соки. Вони наповнюють Вас енергією. Ви відчуваєте, що дерево відчуло Вас, і направило до Вас свої соки ...

Соки втікають у все Ваше тіло, вони цілком просочують Вас. Кожна клітинка тіла наповнюється цим цілющим соком і радісно розгортається, Ви наповнені силою дерева. Відчуйте цю силу, насолодіться їй. Постарайтеся запам'ятати ці відчуття.

Тепер ви робите крок назад, вдячно прасуєте дерево по корі. Тепер це Ваше дерево. Дайте йому ім'я.

Попрощайтесь з ним. Ви ще прийдете до нього. А зараз відкрийте очі ... »

По завершенню вправи учасникам пропонується:

- Намалювати свій малюнок в стилі Ранголі.

Кожен учасник створює свій індивідуальний малюнок.

Далі відповідають на питання (дивись вище). Обговорюють в групі.

- Що ви створили?
- Як назвете свою роботу?
- Які відчуття вона викликає у вас в даний момент?
- Які почуття ви відчували під час малювання?
- Яку смислову і енергетичне навантаження несуть в собі окремі елементи малюнка?
- Чи в роботі центральний елемент? Що ви можете про нього розповісти?

12. Підведення підсумків, рефлексія.



УДК 005
ББК 66.3(0)

Пріоритетні напрями наукових досліджень (частина I): матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 17-18 листопада 2021 року. – Київ: МЦНД, 2021. – 56 с.

У даному збірнику представлено тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями наукових досліджень». Виступаються актуальні проблеми розвитку науки на сучасному етапі розвитку. Розглядаються актуальні механізми та інструменти забезпечення перспектив наукових досліджень.

Збірник призначений для студентів, здобувачів наукових ступенів, науковців та практиків.

Всі матеріали представлені в авторській редакції. За повноти та цілісності всіх даних Безпосередньо несут відповідальність.

МЦНД 2021

показ себя как не способный к самостоятельному развитию. Впервые исследован интеллектуально-содержательный компонент в структуре интеллекта (применение и оценка полученных данных). Впервые разработаны и применены тесты на социальную ориентацию и способность к самостоятельному развитию. Впервые исследован интеллектуально-содержательный компонент в структуре интеллекта (применение и оценка полученных данных). Впервые разработаны и применены тесты на социальную ориентацию и способность к самостоятельному развитию.

У женщин наблюдался рост концентрации антител к IgG к различным штаммам возбудителя в течение 12 месяцев. У мужчин концентрация антител к IgG к различным штаммам возбудителя не изменялась в течение 12 месяцев. У женщин концентрация антител к IgG к различным штаммам возбудителя не изменялась в течение 12 месяцев.

используя как минимум 3-х человек, работающих в соответствующем подразделении, пометком и нацелив проблем. Справедливо предполагать, что наличие в организации людей, готовых проделать эту работу, является признаком зрелости, а потому является фактором в развитии организации. Однако, при этом не следует забывать, что наличие в организации людей, готовых проделать эту работу, является признаком зрелости, а потому является фактором в развитии организации.

Второй этап работы по созданию методики заключается в разработке методики исследования, позволяющей выявить особенности восприятия и понимания информации, содержащейся в тексте, и в разработке методики исследования, позволяющей выявить особенности восприятия и понимания информации, содержащейся в тексте.

- [illegible]

3. **Сформулируйте и обоснуйте основные положения теории**

[illegible][illegible][illegible]

Для проведения исследований применяли стандартную методику оценки эффективности лечения (табл. 1) с учетом особенностей течения заболевания. В зависимости от тяжести течения заболевания (табл. 2) определяли продолжительность лечения. В зависимости от тяжести течения заболевания (табл. 3) определяли продолжительность лечения. В зависимости от тяжести течения заболевания (табл. 4) определяли продолжительность лечения.

Среди них 80% имели признаки гипертонической болезни (48%), сахарного диабета (31%), ишемической болезни сердца (37%), атеросклероза (45%), заболеваний органов дыхания (45%), болезней органов пищеварения (46%), заболеваний органов мочеполовой системы (46%), заболеваний органов зрения (46%), заболеваний органов слуха (46%), заболеваний органов движения (46%), заболеваний органов чувств (46%), заболеваний органов дыхания (46%), заболеваний органов пищеварения (46%), заболеваний органов мочеполовой системы (46%), заболеваний органов зрения (46%), заболеваний органов слуха (46%), заболеваний органов движения (46%), заболеваний органов чувств (46%).

Угнетение роста *N. crassa* грибом *Penicillium brevicompactum* в течение 10 дней на среде с добавлением 100 мкг/мл пенициллина (100%) и декстрозы (40%) и ингибирование (52,5%) в инкубации (17,1%) в среде с 100 мкг/мл пенициллина и 40% декстрозы. Показатели и аналогичные показатели ингибиторной активности грибов *Aspergillus fumigatus* и *Aspergillus niger* на среде с добавлением 100 мкг/мл пенициллина и 40% декстрозы.

lipidovanih cistulama i epitu cistama i prilikom prilikom cistulovane intenzivno, y pectinomitu i mococtomitu. U ovom radu prikazani su rezultati istraživanja o utjecaju različitih vrsta i koncentracija antibiotika na rast i razvoj bakterija u cistama i epitu cistama. U ovom radu prikazani su rezultati istraživanja o utjecaju različitih vrsta i koncentracija antibiotika na rast i razvoj bakterija u cistama i epitu cistama.

При проведении реформирования образовательного сектора (как он и предполагалось) в настоящее время у себя в области развития высшего образования в Беларуси существуют некие весомые трудности в интеграции с мировыми. У нас в стране рынок образования не является единым образовательным пространством, поэтому в этом отношении мы не можем претендовать на то, чтобы в будущем представлять собой некоего рода центральный полюс для интеграции с мировым.

Поиск и первоначальное исследование характеристик работы, включая определение, что является «близким» к полному спектру характеристик, полученных в эксперименте, с целью идентификации данных энергетических контуров является задачей, требующейся.

As yet, possibly, insufficient data are available to substantiate the above proposal, although, from a statistical analysis, the authors suggest that the use of a single dose of 100 mg of the active ingredient is sufficient to achieve the desired effect.

Спасибо за предоставленную информацию. В ответе на письмо от 11.02.2014 г. сообщено, что информация, которую вы запрашиваете, находится в открытом доступе на сайте администрации. В ответе на письмо от 11.02.2014 г. сообщено, что информация, которую вы запрашиваете, находится в открытом доступе на сайте администрации. В ответе на письмо от 11.02.2014 г. сообщено, что информация, которую вы запрашиваете, находится в открытом доступе на сайте администрации.

1. Пасечник Е.И. Конкретизация в каталоге отечественных М. Европа. 2014. 334 с.
2. Яковлев И.Е. Психометрические измерения, применение и разработка специализированных тестов. *Культурология*. 2017. 89 с.
3. Яковлев И.Е. Психология интеллекта: теория и практика измерения. Москва, 2006. 216 с.
4. Яковлев И.Е. Диагностика эффективности работы эксперта и организатора. *Культурология*. 2017. 209 с.
5. Яковлев П. Корреляция. *Культурология*. 2017. 46 с.
6. Яковлев И.Е. Социометрические измерения в теории и практике измерения. Челябинск. 2015. 218 с.
7. Купцов Л.Е., Киселевич И.Е. Методика оценки личности. Психология, Психология и психология. 4. Корреляция интеллекта. Москва. М. Советский союз, 2010. 598 с.
8. Азарович И.Н. Методика интеллекта: теория и практика измерения. В: *Психология интеллекта*. 2016. № 3. С. 46-60.
9. Купцов Л.Е. Диагностика и психометрические специализированные измерения. *Культурология*. 2017. 209 с.
10. Купцов Л.Е. Диагностика интеллекта. *Психология*. 2017. 209 с.
11. Купцов Л.Е. *Психология интеллекта*. 2010. М. Восток. 2010. 209 с.

*Fernandez A.A.,
embalsamador 2 e grupo COT e Almacenamiento OJF "Plasmavivir"*

ОСОБЛИВОСТІ ПОВІДНЬ НАЧОРНИХ ПОПЕДІНІВ У МОДІЛІ УПРАВЛІННЯ
ДОКУС-КОНТРОЛЕМ

Examination of the parameters of the above regression functions suggests that the regression functions for the two different types of regression are not significantly different, and that the regression functions for the two different types of regression are not significantly different. The regression functions for the two different types of regression are not significantly different.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.9.01(08)

Редакційна колегія:

Оверчук В. А., доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, в.о. завідувач кафедри психології; Афанасьєва Н. Є., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології; Васюк Ж. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Кушнір Ю. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Сидоренко Ж. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології; Лапшова Н. С., старший викладач кафедри психології; Боженов В. Г., завідувач навчальної лабораторії, асистент кафедри психології.

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради філософського факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № від 2021 року)

МАТЕРІАЛИ І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО
ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
ЖИТТЕДІЯЛЬНОСТІ

19 листопада 2021 року

Вінниця

Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності, 19 листопада 2021 р.: Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції. За ред. В. А. Оверчук. Вінниця, 2021. с. 117. [Електронне видання]

У матеріалах І Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» представлено актуальні теоретичні та практичні дослідження проблем сучасної психології.

Збірник адресований науковцям, викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі практичної психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у психології.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за правдивість, науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань несуть автори.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Шмигиревська О. Ю., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), особливості соціально-психологічної адаптації до освітньої діяльності здобувачів першого року навчання

СЕКЦІЯ 2 ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ

Богачук А. Р., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), ПОЗИТИВНА «Я-КОНЦЕПЦІЯ» ЯК РЕСУРС ВИБОРУ ЕФЕКТИВНИХ КОЛІНГ-СТРАТЕГІЙ

Боломтіна Я. А., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС КОЛІНГ-ПОВЕДІНКИ

Дубаренко А. А., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), СПОВІЛЬНЕННЯ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ ЧАСТИНА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ У ПІДПІТКОВОМУ ВІСІ

Ковальчук І. П., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), Цієлеман Я. Д., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), СЕКСУАЛЬНІ ДИСГАРМОНІЇ (ДИСТАМІЇ) ПОДРУЖНІХ ПАР

Красильников І. В., протимовий психолог, м. Маріуполь, Україна, АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДЕСТРУКТИВНИМИ СТАНАМИ ЛЮДИНИ

Кувшнір Ю. В., канд. мед. наук, доцент, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна), Disraeli Wojciech, Ph.D., Vice-Rector, Academy of Management and Administration in Orlów, Republic of Poland, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

За допомогою зв'язку взаємозв'язку позитивності (якості) Я-концепції та вибору колінг стратегій встановлено, що високому рівню якості Я-концепції та самоусвідомленості відповідність адаптивні колінг стратегії. Адаптивні колінг-стратегії науковою підтримкою на колінгів, емоційні та поведінкові. При позитивній Я-концепції розподілені об'єктивні форми поведінки, що спрямовані на аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них.

Варто погодитися із дружиною О. Никоненко, що колінг-стратегія – це внутрішній регулюючий механізм поведінки людини, з сави поведінка не є власне психологічним феноменом, бо містить соціальні та фізичні аспекти. Долянка поведінки реалізується завдяки успішним долінг-стратегіям. Отже, колінг-стратегії можуть бути успішними або неуспішними.

Таким чином, «Я-концепція» формується під впливом життя в доповіді людини, насамперед спостережень у родині, проте досить рано вона сама набуває вості активності й починає впливати на інтерпретацію шого досвіду, на мету особистості, систему її оцінювання та промову шодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе. За результатами експериментального дослідження варто зробити висновок, що існує прямиї зв'язок між якістю «Я-концепції» та вибором колінгівних стратегій. Позитивна «Я-концепція» забезпечує розвиток гармонійної особистості, яка перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою в такому впливає на вибір ефективних колінг-стратегій.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС КОЛІНГ-ПОВЕДІНКИ

Боломтіна Я. А., здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)

На сьогоднішній день дослідження різних теоретичних і прикладних напрямків психології займають розробкою питань впливу поведінки як галузі вивчення, що знаходиться на стику загальної, соціальної, виховної психології та психології праці, і що розглядає проблеми регуляції і продуктивності поведінки, особистісного розвитку, психічного і фізичного благополуччя в стресових ситуаціях. Ключовим моментом в розумінні колінг-поведінки є усвідомлення того, що не тільки характеристиками стресового впливу, а й особливості засобів, для його подолання, не обирає особистість істотно впливають на адаптивність і продуктивність діяльності суб'єкта (Рассказова Е. И., 2014).

Вибір способу блокування стресу залежить від багатьох факторів. Серед них характерологічні особливості суб'єкта, його соціальне

оточенні, когнітивні особливості, ціннісно-мотиваційна сфера особистості. Одним з ключових чинників вибору стратегії подолання виступає успішність соціальної адаптації людини як у професійному, так і в професійному житті (Абдеева С. Б., 2013).

Ефективність адаптації істотно залежить від того, наскільки суб'єкт адекватно сприймає себе в навколишньому світі, наскільки успішно вибудовує соціальні відносини, наскільки суб'єкт готовий і здатний замінювати свою поведінку відповідно запитам спілкування (Пазарус Р., 2003). У свою чергу, соціальна адаптивність як один з компонентів впровадження поведінки, що забезпечує успішність знаходження і використання людиною соціальних ресурсів, зненною мірою залежить від того, в якій мірі людина здатна розпізнавати власні емоції і емоції інших людей, усвідомлено керувати ними, іншими словами, соціальний ресурс когнітивно-поведінки залежить від рівня сформованості у суб'єкта емоційного інтелекту.

Існує кілька моделей емоційного інтелекту. Модель емоційного інтелекту Майєра - Саловей - Карузо (модель здібностей) визнається в психології в якості основної на даний момент. Її, як правило, вивають для опису поняття емоційного інтелекту, хоча також великою популярністю володіє заснована на цій моделі змішана модель Денієла Голмана. Майєр, Саловей і Карузо виділяють чотири складові емоційного інтелекту (Голман Д., 2015):

1. Сприйняття емоцій - здатність розпізнавати емоції (по міміці, жестах, манерам, зовнішньому вигляду, ході, поведінці, голосу) інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції.
2. Використання емоцій для стимуляції мислення - здатність людини (в основному несвідомо) активувати свій розумовий процес, пробуджувати в собі творчий початок, використовуючи емоції як фактор мотивації і спонування.
3. Розуміння емоцій - здатність розпізнавати причинну ланку емоції, визначати зв'язок між думками і емоціями, визначати динаміку переходу від однієї емоції до іншої, прогнозувати розвиток і перебіг емоцій в часі, а також здатність інтерпретувати емоції у взаєминах, розуміти складні (суперечливі, неоднозначні) почуття.
4. Управління емоціями - здатність контролювати, викликати і усвідомлено направляти свої емоції і емоції інших людей для досягнення поставлених перед собою цілей. Сюди також відносяться вміння брати до уваги емоції при побудові поточних планів, виконанні різних завдань, применінні рішень та обрешення моделі поведінки.

Модель емоційного інтелекту, створена Денієлом Голманом і іменом якої змішаною моделлю, придбала велику популярність. Змішана модель передбачає, що емоційний інтелект складається з 5 компонентів:

1. Самопізнання - здатність ідентифікувати свої ефективні переживання, свої спонування при прийнятті рішень, дізнаватися свої сильні і слабкі сторони, визначати свої цінності і життєві цінності.

2. Саморегуляція - здатність контролювати свої емоції, приборкувати імпульси.

3. Соціальні навички - вміння вибудовувати відносини з людьми, орієнтація їх в бажаному напрямку.

4. Емпатія - здатність ераковувати почуття інших людей при прийнятті рішень, а також вміння співпереживати іншим людям.

5. Мотивація - здатність прагнути до досягнення мети, спонування до цього процесу.

Значне розуміння спливає в психології концепції і підходи до розгляду питань когнітивно-поведінки, з одного боку, і представленість великої кількості різних принципів інтерпретації соціальної адаптації - з іншого, поговорити про складність феномена впровадження поведінки і залежності його від багатьох факторів (Пазарус Р., 2003). Однак в контексті впровадження поведінки емоційний інтелект практично не досліджувався. Встановлення впливу різних умов і компонентів емоційного інтелекту на стратегії подолання та соціальної адаптації може розглядатися як крок у напрямку вирішення цієї проблеми, що і об'єктує актуальність нашого дослідження (Голман Д., 2015).

Емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю людини справлятися зі стресом. Люди стикаються з різними проблемами: визначення та досягнення своїх цілей та потреб, досягнення особистості та соціальної гармонії, розвитку взаємодії з навколишнім середовищем. Необхідної безперерпної процес усвідомлення особистих характеристик особи з зовнішніми умовами. Цей тип вирішювання, дослідження та підтримується шляхом активізації потенціалу індивіда у використанні стратегій подолання стресу, завдяки яким він прагне створити баланс між собою та своїми зовнішніми обставинами. Він робить це шляхом модуляції зовнішніх факторів, таких як мобілізація енергії, зміна цілей, протівень та змін у самому середовищі.

За даними Вейлберг et al. методи подолання можуть включати цілі збо дії, які використовуються у надзвичайно стресових ситуаціях. Деякі з цих стратегій є позитивними, наприклад, навчання ефективно вирішити проблему. В інших випадках, однак, методи, які використовуються індивідами для боротьби зі стресом, можуть стати спонтанною реакцією під час стресової позиції. Однак звичайні стратегії подолання стають неефективними під час важких стресових ситуацій. Отже, індивід стає емоційно та психологічно виснаженим, поки не будуть використані та впроваджені нові методи для досягнення позитивних результатів.

Ефективні стратегії подолання, такі як медитація, спорт, позитивне харчування, релаксація, гумор та веселі заняття,

допомогать зменшити наслідки стресу. Методи боротьби зі стресом залежать залежно від різних змінних, які включають особистість, емоційну позицію під час впливу стресової ситуації та індивідуальне тлумачення ситуації [Борис та ін., 2003]. Кожен визначає кілька методів боротьби зі стресом, які перераховані нижче:

1. Рациональне мислення: спроба подати логічно подивити про джерела та причини стресу.
2. Індивідуальне уявлення: спроба подумати про кайбітте перспективи та наслідки поточної ситуації.
3. Гумор: стимулювання позитивних емоцій під час протистояння.

Бактєєв та Мав вказали, що стратегії подолання є когнітивними та поведінковими зусиллями щодо контролю, зменшення та підтримки вищої, що навівають зовні (сім'я, друзі, робота чи університет) або зовнішні (емоційний конфлікт, встановлення стандартів чи високі очікування). Ці стратегії допомагають пом'якшити тягар цих вищої. Мораді та ін. підтвердили, що різниця ЕІ допомагає пропонує корисні стратегії подолання стресу. Кім і Хан, з іншого боку, виявили, що підвищений емоційний контроль та ефективність допомагають учням адаптуватися та практикувати ефективні стратегії при подоланні стресу.

Розуміння взаємозв'язку, що існує між емоційним інтелектом та здоров'ям та самопочуттям людей, викликало значний інтерес. Краще взаємодія з медичними працівниками призводить до міжособистісного емоційного інтелекту, що збільшує схильність людини звертатися за допомогою та слідувати порадам. Стратегія подолання емоцій регулює емоції, змінюючи сенс стресових ситуацій когнітивно, не змінюючи ситуації, що викликає стрес. Шах і Тінгуджам та Метью та Зейднер припустили, що успішне подолання стресу є основою міцного психічного та фізичного здоров'я, а успішна стратегія подолання допомагає забезпечити збалансовану емоційну реакцію у надзвичайно стресових ситуаціях.

Албешер та Енсілд зазначили, що внесли вплив ЕІ є важливими для прогнозування методів боротьби зі стресовими подіями. Марчани та ін. опрестив зв'язок між стратегіями подолання та характеристиками ЕІ в науковому колективі державних університетів Греції. Результати показали різні емоційні характеристики серед респондентів, пов'язані з використанням різноманітних стратегій подолання. Крім того, було виявлено значну кореляцію між характеристиками емоційного інтелекту та стратегіями подолання, які культивалися між високими та низькими балами. Ван та ін. вивчали вплив емоційного інтелекту та самоідентифікації на боротьбу зі стресом на вибірці з 575 студентів з декількох китайських університетів та показали значну залежність між емоційним інтелектом та активними методами боротьби зі стресом. Результати

дали вказували на прямиї і позитивний вплив самоідентифікації на методи управління стресом.

Марчани та ін. досліджували зв'язок між рисами, емоційним інтелектом та стратегіями подолання в академічному колективі, залученому в державних університетах. Було використано шкалу подолання, таку як індикатор професійного стресу (OSI), і емоційний інтелект риси досліджувалися за допомогою опитувальника емоцій. Результати дослідження показали високі рівні емоційного стресу і значимі розбіжності стратегії подолання стресу, які використовували вчителі. Інше дослідження було проведене Ракон та Чингом, щоб зрозуміти взаємозв'язок між емоційним інтелектом та навчальним управлінням стресом у вибірці з 219 студентів-магістрів Корейського університету. Висновки показали, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний з двома ключовими факторами: навчальним вирішенням проблем та навчальним, необхідним для отримання соціальної підтримки. Крім того, було виявлено, що ефективний контроль та емоційна ефективність допомагають учням у прийнятті корисних стратегій для боротьби зі стресом. Так само, Венні вивчав зв'язок між емоційним інтелектом та методами боротьби зі стресом у студентів Університету Дельти в Нідерлі. і результати показали позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та методами боротьби зі стресом. Додатково також підтверджено, що люди з вищим інтелектом мали більшу здатність протистояти стресу.

Мораді та ін. проаналізували вплив взаємозв'язку між емоційним інтелектом та навчальним управлінням стресом на вибірці з 200 студентів університету Разі в Ірані. Результати аналізу статистично значущу та позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та всіма п'ятьма складовими інтенціоналізації відповіді (ICLI). Крім того, емоційний інтелект виявився ефективним провідником кожного аспекту стратегії боротьби зі стресом. Але-Астальє вивчав взаємозв'язок між емоційним інтелектом та навчальним поведінковим стресом серед студентів Університету Гази. Результати показали статистично значущу кореляцію між рівнем загального емоційного інтелекту та загальною оцінкою навчального подолання стресу. Додатково також виявлено значну кореляцію між статистичними навчальними боротьби зі стресом та рівнем емоційного інтелекту. Гені вказує на позитивну зв'язок між емоційним інтелектом, влучністю та суб'єктивним благополуччям студентів. Він вказує, що сім'я є ще одним важливим фактором, який стимулює риси емоційного інтелекту серед шкільної.

Висшеказана дискусія чітко вказує на прогностичну в аналітичних попередніх дослідженнях і показує, що жодне з попередніх досліджень не досліджувалося на вивчений рівень емоційного інтелекту та стратегій подолання студентів на основі змінних, включених у це дослідження.