

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА психологічного консультування та психотерапії

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

Особливості копінг- стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту

Студентки 4 курсу групи ЗПС-41 першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Психологія» за  
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Тернопіль Ю. О.

Керівник Лісеная Алла Михайлівна, старший викладач кафедри  
психологічного консультування та психотерапії

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ 1. Теоретичні особливості копінг- стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту</b> .....	7
1.1.Теоретичні підходи до поняття копінг-стратегій у психології.....	7
1.2.Теоретичні проблеми емоційного інтелекту у сучасній психології.....	13
<b>Висновок до розділу 1</b> .....	17
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження копінг- стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту</b> .....	19
2.1.Організація та методи дослідження.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту .....	20
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	24
<b>Висновки</b> .....	26
<b>Список використаних джерел</b> .....	27
<b>Анотації</b> .....	30

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Нестабільна політична та соціально-економічна ситуація в Україні призводить до зростання психоемоційного напруження у сучасної людини. Події в сучасному українському суспільстві мають значний вплив на індивідів і призводять до негативних переживань, стресів, насильства, руйнування сімей, громад та організацій, а також до поширення песимізму та розчарування у здібностях і можливостях громадян. Це, в свою чергу, знижує мотивацію до праці, руйнує ціннісні орієнтації, призводить до морального занепаду та поширення девіантної поведінки.

В останні роки значно зріс інтерес психологічної науки до вивчення стресових ситуацій, при цьому особлива увага приділяється їх подоланню. Сучасний розвиток нашої країни характеризується швидкими змінами в соціальному, політичному та економічному житті, які впливають на адаптивність людей та їх емоційну сферу. Однією з найважливіших характеристик емоційної сфери є емоційний інтелект, який сприяє розвитку конструктивних копінг-стратегій та стійкості в стресових ситуаціях. Тема емоційного інтелекту цікавить фахівців, оскільки потребують кращого розуміння не тільки когнітивні здібності людини, які сприяють успішному подоланню труднощів, а й так звана преформа мислення - емоційний інтелект.

У психологічній практиці давно помічено, що поєднання когнітивної оцінки складних життєвих ситуацій (мислення) та використання емоційних ресурсів (почуттів та емоцій) сприяє отриманню інсайтів, пошуку шляхів подолання труднощів і загалом більш успішному функціонуванню. Деякі дослідження демонструють, що знижений ступінь розвитку емоційного інтелекту (особливо внутрішньоособистісного компонента) знижує життєстійкість і підвищує ризик розвитку кризової особистості. Вважається, що життєстійка поведінка, тобто здатність швидко адаптуватися до стресових ситуацій, ґрунтується на низці добре розвинених особистісних характеристик, зокрема самоконтролі, оптимізму, стійкості, гнучкості, емоційному та соціальному інтелекті тощо.

**Аналіз останніх публікацій.** Сучасна наука пропонує низку ґрунтовних досліджень копінг-поведінки, її стратегій, копінг-стилів, впливу ситуативних, індивідуально-психологічних та вікових чинників на копінг-поведінку, а також ефективності різних стратегій цієї поведінки (В. О. Бодров, С. Карвер, М. В. Родіна, Б. Компас, Є. В. Лапкіна, І. О. Корнієнко та ін.). Вивчення захисних механізмів має свою традицію в роботах З. Фрейда, А. Фрейда, К. Хорні та набуває подальшого розвитку в працях Л. Н. Гребеннікова, О. В. Гурткової, Є. С. Романової, О. Н. Шахматова та ін.

**Мета дослідження.** Дослідити особливості копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту.

**Цілі:**

1. Теоретичне дослідження понять емоційного інтелекту та копінг-стратегій.
2. Дослідження особливостей емоційного інтелекту у жінок.
3. Дослідити типи стратегій подолання, які використовують жінки.
4. Дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту.

**Предметом дослідження є** копінг-стратегії.

**Предмет дослідження** - особливості копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту.

**Опис вибірки.** У дослідженні взяли участь 50 жінок віком 30-40 років.

**Гіпотеза.** Жінки з різним рівнем емоційного інтелекту обирають різні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

**Методи дослідження:**

- "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлер, за ред. Т. Л. Крюкової.
- Опитувальник емоційного інтелекту (EmInt) Д. Люсіна.
- Методи обробки та інтерпретації результатів (методи математичної статистики: виявлення відмінностей, оцінка достовірності змін, дисперсійний аналіз з використанням прикладної програми; порівняльний аналіз).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку літератури й анотації. Текст викладений на 30 сторінках і містить 31 джерело інформації, 2 таблиці та 2 рисунки.

## Розділ 1.

### Теоретичні особливості копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту

#### 1.1. Теоретичні підходи до поняття копінг-стратегій у психології

Протягом останнього часу все більша увага психологів приділяється вивченню поведінки людини в складних ситуаціях. Наразі проблема вивчення копінг-стратегій є однією з найактуальніших у психологічній науці.

Від народження людина не лише стикається з глобальними природними та соціальними катаклізмами, але й постійно переживає індивідуальні життєві події, які потребують адаптивних та гнучких стратегій подолання.

Поняття "копінг" було введено Р. Лазарусом і С. Фолкманом в рамках трансакційної моделі стресу. Вони встановили, що стрес та емоції є результатом взаємодії людини з навколишнім середовищем і залежать від контексту ситуації та її оцінки.

Таким чином, автори трактують копінг як "постійно змінювані когнітивні та поведінкові способи подолання певних зовнішніх і внутрішніх вимог, що оцінюються людиною". Копінг може проявлятися на поведінковому, емоційному та когнітивному рівнях функціонування особистості і залежить від особистісних характеристик суб'єкта, реальної життєвої ситуації та умов соціальної підтримки.

Р. Лазарус і С. Фолкман проаналізували структуру процесу подолання стресу і представили її наступним чином: Сприйняття стресу - когнітивна оцінка - розробка копінг-стратегій - оцінка результатів вжитих заходів. Вони виділили два етапи когнітивної оцінки. На першому етапі людина оцінює стресогенні впливи, на другому - власні ресурси та можливості для вирішення проблеми [3, с. 245].

Автори також визначили дві основні функції копінг-стратегій:

- Регуляція емоцій (емоційно-орієнтований копінг);

- Подолання проблем, що викликають стрес (проблемно-орієнтоване подолання)

[23, с.49].

Копінг-стратегії, тобто усвідомлені способи подолання стресових ситуацій, успішно застосовуються за трьох умов: повного розуміння труднощів, що виникають; знання ефективних способів подолання такого типу ситуацій; вміння своєчасно застосовувати їх на практиці [27, с.45].

Фрейд виявив, що є два основні способи боротьби з тривогою. Перший, більш здоровий спосіб - взаємодіяти з тривожним явищем: Це може бути подолання перешкоди, розуміння мотивів своєї поведінки тощо. Другий спосіб, менш надійний і більш пасивний, полягає в несвідомому викривленні реальності, яка може бути як зовнішньою, так і внутрішньою, тобто у формуванні захисних механізмів.

Сучасна психологія розглядає цю ідею крізь призму поділу стратегій подолання та захисних механізмів. Копінг-стратегії завжди є свідомими, раціональними та спрямованими на джерело тривоги. Наприклад, студент, який хвилюється перед іспитом, може використовувати різні стратегії, щоб підготуватися до нього і успішно його скласти. Захисні стратегії, з іншого боку, передбачають несвідому, ірраціональну поведінку[9, с.215].

Р. Лазарус виділив два глобальних типи реагування на стрес: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Проблемно-орієнтований тип передбачає раціональний аналіз проблеми та розробку плану її вирішення. Він проявляється в самостійному аналізі ситуації, пошуку допомоги від інших або пошуку додаткової інформації. Емоційно-орієнтований тип передбачає емоційну реакцію на ситуацію і не супроводжується конкретними діями. Людина намагається не думати про проблему, намагається відволіктися або забути її уві сні.

Р. М. Грановська та В. М. Нікольська виявили, що люди найчастіше використовують такі способи зняття внутрішньої напруги: взаємодія з мистецтвом (читання книг, прослуховування музики, відвідування музеїв) або творче самовираження (малювання, написання віршів, спів); звернення за підтримкою до друзів; занурення в роботу; зміна виду діяльності з розумової на фізичну або використання методів "для" (поїсти, закохатися, погуляти, потанцювати); роздуми про ситуацію, що виникла.

Сучасні автори оцінюють копінг-стратегії за їхньою ефективністю і розглядають їх як критерій зниження відчуття вразливості до стресу.

Відомо, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як спроби змінити щось у конфлікті, що викликає стрес, з іншою людиною або в соціальному середовищі, пов'язані з нижчим рівнем негативних емоцій у контрольованих стресових ситуаціях. Крім того, використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій негативно пов'язане з поведінковими та соціальними проблемами. Було помічено, що діти та підлітки, які рідше використовують такі стратегії, мають більше проблем з адаптацією. У той же час, часте використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій пов'язане з більш серйозними поведінковими проблемами та більшою кількістю симптомів тривоги і депресії.

Подібні стратегічні напрямки, як, приміром, пошук соціальної підтримки, агресивне подолання (наприклад, словесне або матеріальне насилля заради розв'язання проблеми чи прояву почуттів) і опротестовування теж пов'язані з рівнем компетентності й адаптивності. Інші дослідження також показали ефективність стратегії пошуку соціальної підтримки. Наприклад, студенти-чоловіки, які мали вищі бали відповідно до шкали академічної успішності, частіше використовували цю копінг-стратегію.

Стратегія активного вирішення проблем також оцінюється позитивно. Підлітки, які спроможні приймати участь у активному вирішенні проблемного питання, спроможні й до демонстрації легшої адаптації. Результати експериментальних

досліджень переважно демонструють суперечливі дані з погляду оцінювання копінг-стратегій (уникнення думок стресового характеру чи негативних обставин на рівні поведінки чи пізнання). Насамперед, вона пов'язана з вищим рівнем депресії, тривожності та труднощами адаптації до атмосфери школи. З іншого боку, деякі дослідники вказують на те, що діти, котрі керуються у власній поведінці стратегією уникнення мають менше поведінкових проблем у школі і, за словами вчителів, мають кращі соціальні навички.

Можливо, копінг-уникнення позитивно пов'язане з соціальним успіхом у тих випадках, якщо стресова обставина не може бути контрольованою, а уникнення сприяє запобіганню її ескалації. Припускається, що уникнення може бути корисним у короткочасних стресових ситуаціях, але вважається дезадаптивною реакцією в довготривалих стресових ситуаціях.

Стратегія "позитивної переоцінки ситуації" також зустрічає неоднозначну реакцію. Якщо надати питанню позитивного змісту, це призведе до зменшення рівня стресу і сприятиме емоційній адаптації. Втім, зміна у ставленні може відволікати від вирішення практичних проблем. Однак, як видається, подібна поведінкова стратегія є дієвою у тих ситуаціях, де суб'єкту не підвладне контролювання результату.

Стратегії розв'язання проблемних питань, зазвичай, помітно ефективніші, аніж ті, що зосереджені на подоланні індивідуальних установок. Однак дослідження показують, що одночасне застосування декількох стратегій подолання є більш ефективним, ніж застосування лише однієї. Як згадувалося вище, дієвість стратегій прямо залежить і безпосередньо від реакції, так й від контексту, в якому вона відбувається. Стратегії, які не працюють в одній ситуації, можуть спрацювати ефективніше у іншій. Наприклад, підходи, які не працюють у неконтрольованих обставинах, у перспективі будуть дієвими в умовах, котрі суб'єкт здатен контролювати і змінювати.

Наша власна оцінка нашого вміння упоратися з життєвою подією ґрунтується на отриманому раніше досвіді, впевненості в собі, соціальній підтримці, самоповазі та

емансипації [23, с. 45]. Таким чином, аналіз робіт різних авторів дозволяє виділити три підходи до поняття "копінг": визначення його з точки зору особистісних рис як відносно постійної тенденції реагування на стресові обставини; розгляд копінгу як одного із способів психологічного захисту, що зменшує стрес; ототожнення копінгу з його результатом.

Лазарус і Фолкман належать до третього підходу і описують копінг з погляду динамічного процесу, котрий включає постійно мінливі когнітивні та поведінкові спроби впоратися з внутрішніми і зовнішніми вимогами, котрі можна оцінити як стресові чи ті, що виходять за межі ресурсів людини [8, с. 97].

Д. Р. Едвардса цікава в контексті цього дослідження модель стресу й копінгу. Вона демонструє вплив поведінкової копінг-стратегії на особистісні риси, що оцінюються індивідом. Модель стресу й копінгу є узагальненням Дж. Едвардса, що базується на аналізі теорій стресу та копінгу й містить ознаки мотивації, прийняття рішень й контролю. Автором надається визначення стресу, як негативної невідповідності між нинішнім і бажаним станом, якщо ця невідповідність має значення для індивіда. Процес бере свій початок в оцінці й усвідомленні критичної миті. На усвідомлення чинять вплив не лише особистісні характеристики, фізичне та соціальне оточення, але й будь-яка наявна інформація та особисті когнітивні конструкції дійсності.

Невідповідність впливає на психологічне та фізичне благополуччя, а також на копінг, тобто зусилля, спрямовані на пом'якшення негативних наслідків. Копінг, у свою чергу, впливає на благополуччя, змінюючи детермінанти стресу наступними способами [25, с. 149]:

Шляхом безпосередньої зміни ключових аспектів фізичного та соціального середовища;

Змінюючи особистісні характеристики;

Змінюючи інформацію, на якій базуються почуття;  
Зміна відчуттів через когнітивну реструктуризацію реальності;  
Кастомізація побажань для зменшення розбіжностей;  
Зменшення значущості розбіжності.

На думку Едвардса, людина може свідомо розробити низку стратегій подолання стресу, проаналізувати можливі наслідки кожного варіанту і вибрати ту стратегію, яка мінімізує стрес і покращує самопочуття. Однак вибір не завжди є раціональним. Стрес виникає тоді, коли вимоги перевищують наявні ресурси людини. Стратегії подолання стресу в цій моделі мають такі характеристики [24, с.210]:

- По-перше, вони свідомі;
- По-друге, вибір залежить від ситуації та контексту;
- По-третє, це динамічний, мінливий процес, який не є стабільним.

Копінг-стратегії визначаються як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на усунення зовнішніх і внутрішніх конфліктів.

К. Масені припустив, що копінг-стратегії можна розглядати як оперативні впливи (дії, спрямовані на зміну реакції) та превентивні впливи (зміни у сприйнятті проблеми, підвищення стійкості).

С. К. Нартова-Бочавер виділила кілька підстав для класифікації копінг-стратегій [25, с.21]:

1. Орієнтація або місце подолання - чи намагається людина змінити ситуацію або своє ставлення до неї;
2. Ментальна сфера, в якій відбувається подолання, - це зовнішні дії або емоції та почуття;
3. Ефективність - чи приносять заходи результати стосовно ситуації, що склалася;
4. Тривалість ефекту - негайне вирішення проблеми або пізніше відновлення проблеми;
5. Ситуації, які запускають копінг-поведінку - незалежно від того, чи стикається людина з ними вперше, чи це систематичні ситуації [22, с.85].

Копінг-стратегії виконують три основні функції: на рівні світосприйняття, емоційного реагування та поведінкової реакції. Людині необхідно зрозуміти ситуацію, обдумати її, проаналізувати різні аспекти і визначити, як діяти далі. У складних життєвих ситуаціях виникають емоційні реакції, які можуть бути явними або прихованими. Потім людина переходить до поведінкових реакцій, які можна спостерігати. Окрім трьох основних функцій, копінг-стратегії вирішують п'ять завдань.

Копінг-стратегії - це свідомі та модифіковані процеси, які сприяють адаптації до стресових ситуацій через низку когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій.

Класифікацію завдань запропонували Д. Коен і Р. Лазарус. Вони узагальнили дані багатьох досліджень і виділили наступні завдання на копіювання [36, с.21]:

- 1) Мінімізація негативних наслідків обставин та покращення можливостей для відновлення;
- 2) Терпіння, адаптація, зміна життєвих ситуацій;
- 3) Підтримувати позитивне самосприйняття та впевненість у собі;
- 4) Підтримання емоційної рівноваги;
- 5) Підтримка, підтримання близьких стосунків з іншими людьми.

Звідси можна зробити висновок, що копінг-стратегії - це способи, шляхи та дії, які людина здійснює для вирішення конфлікту або складної життєвої ситуації. Усі копінг-стратегії виконують дві основні функції, одна з яких пов'язана з регуляцією поведінкових дій, а інша - з регуляцією емоційної сфери.

## **1.2. Теоретичні проблеми емоційного інтелекту в сучасній психології**

Проблема дослідження емоційного інтелекту є актуальною на сьогоднішній день. Вивчення цього феномену має велике теоретичне і практичне значення, оскільки емоції часто визначають важливі рішення в повсякденному житті і впливають на міжособистісні стосунки.

У 1990 році професори Д. Мейєр і П. Саловей вперше ввели поняття "емоційний інтелект" і надали йому визначення здатності до сприйняття й вираження емоцій, їх розуміння і пояснення, й до регулювання власних емоцій та емоцій інших людей. Вони зрозуміли, що емоційний інтелект - це не просто перевага розуму над емоціями, а

складне поєднання когнітивних та афективних аспектів, яке допомагає ефективно вирішувати життєві проблеми.

Д. Гоулман вважає, що емоційна компетентність - це здатність будувати успішні стосунки з іншими людьми, що є важливим аспектом соціальної компетентності.

Емоційний інтелект охоплює здатність сприймати, розуміти та контролювати емоції, як власні, так і інших людей. Він складається з двох основних аспектів: внутрішньоособистісного та міжособистісного.

Внутрішньоособистісний аспект включає самооцінку, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, толерантність, самоконтроль, мотивацію досягнення та інші.

Міжособистісний аспект включає емпатію, толерантність, комунікабельність та інші аспекти взаємодії з іншими людьми.

Рівень емоційного інтелекту визначає успіх людини в самореалізації. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає гармонізувати емоції та розум, розвивати внутрішню свободу та відповідальність, розуміти власні потреби та мотиви, адаптувати власну життєву стратегію. Низький рівень емоційного інтелекту може призвести до погіршення психічного здоров'я, викликати почуття тривоги, самотності, нестабільності та інші негативні емоції.

Тому розуміння та розвиток емоційного інтелекту є важливим для успішної адаптації та взаємодії з навколишнім світом.

Як уже згадувалося, перша модель емоційного інтелекту була розроблена американськими вченими Д. Мейером і П. Саллоуєм та Д. Карузо. Ця модель складається з чотирьох компонентів, які відображають різні аспекти емоційного інтелекту.

Перший компонент - це сприйняття та ідентифікація емоцій та їх вираження. Це відображає здатність розрізняти різні емоції та розпізнавати їх у собі та в інших людях.

Другий компонент - це використання емоцій для підвищення розумової працездатності. Іншими словами, вміння викликати і контролювати певні емоції з метою підвищення продуктивності та ефективності.

Третій компонент - це розуміння або осмислення емоцій. Він включає в себе здатність розуміти причини емоцій, їхні зв'язки та переходи, а також здатність інтерпретувати та класифікувати їх.

Четвертий компонент - емоційний менеджмент, тобто управління емоціями. Сюди входить усвідомлення емоцій та їх рефлексивна регуляція, вміння знижувати інтенсивність негативних емоцій та викликати потрібні емоції відповідно до потреб і цілей.

Ця модель враховує як власні емоції, так і емоції інших людей і спрямована на вимірювання емоційного інтелекту за допомогою тестів "істина-хибність".

З'явилися й інші моделі емоційного інтелекту, які поєднують когнітивні та особистісні риси, відомі як змішані моделі. Вони оцінюються за допомогою опитувальників, схожих на традиційні методи. Прикладами таких моделей є концепції Д. Гоулмана та Р. Бар-Она, які додали до когнітивних аспектів емоційного інтелекту соціальні навички та інші особистісні риси.

Структуру емоційного інтелекту відповідно до моделі Гоулмана складають п'ять компонентів за певною ієрархією. Перший компонент - розпізнавання й характеризування емоційних станів, усвідомлення зв'язків між емоціями, думками та діями. Другий компонент - управління афективними станами, здійснення емоційного контролю й трансформація нежаданих емоцій у бажані. Третій компонент - вміння досягати емоційних станів, які сприяють успіху. Четвертий компонент - вміння розпізнавати емоції інших людей, бути сприйнятливим до них і контролювати свої емоції. П'ятий компонент - вміння будувати і підтримувати сприятливі міжособистісні взаємовідносини з другими індивідами.

Модель емоційного інтелекту, розроблена Р. Бар-Оном, також є прикладом змішаної моделі. Бар-Он виділив п'ять компонентів, кожен з яких складається з декількох підкомпонентів. Перший компонент - самосвідомість, що включає усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі та самооцінку. Другий компонент - міжособистісні навички, такі як емпатія та соціальна відповідальність. Третій компонент - адаптивність, що включає гнучкість і вміння вирішувати проблеми. Четвертий компонент - управління стресом, що включає контроль імпульсів і стресостійкість. П'ятий компонент - домінуючий настрій, наприклад, щастя та оптимізм.

У російській психології також відома модель емоційного інтелекту, представлена М. А. Манойловою. Вона розуміє емоційний інтелект як здатність розуміти, приймати і регулювати емоційні стани, як у себе, так і в інших людей. Ця модель включає два аспекти: внутрішньоособистісний та міжособистісний. Перший аспект включає усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі та інші характеристики, а другий - комунікацію, емпатію та інші соціальні навички.

У моделі М.А. Манойлової внутрішньоособистісні та міжособистісні аспекти поділяються на два конструкти, які інтегруються через людську взаємодію, поведінку та діяльність. Перший конструкт включає в себе усвідомлення власних емоцій і почуттів та управління ними. Другий конструкт - це усвідомлення емоцій і почуттів інших людей та управління їхніми емоціями і почуттями. Оскільки ця модель не має ієрархічної структури, внутрішньоособистісні та міжособистісні конструкти проявляються через взаємодію, поведінку та діяльність.

Згідно з цією концепцією, емоції є складною інтегрованою психофізіологічною системою, яка проявляється у вигляді різних підсистем. Н.Д. Левітов вказував, що кожен стан охоплює як переживання суб'єкта, так і діяльність різних функціональних систем. Це свідчить про те, що емоції є важливою частиною складної структури здібностей, відомої як емоційний інтелект. М. Ка де Вріс виділяє три складові

емоційного інтелекту: здатність активно слухати, розуміти невербальну комунікацію та адаптуватися до різноманітних емоцій.

Найсучасніша модель емоційного інтелекту, розроблена Д. Гоулманом, Е. Макколлманом і Р. Бояцисом, включає 18 компетенцій, які поділяються на чотири групи: Самосвідомість, Самоорганізація, Соціальна чутливість та Управління відносинами. Додавши до цієї структури фізіологічний рівень, Д. Гоулман розширив розуміння емоційного інтелекту, розглядаючи психологічні та поведінкові аспекти на додаток до фізіологічних процесів.

На сьогодні існує кілька важливих зарубіжних моделей емоційного інтелекту, кожна з яких має свої особливості та підходи до розуміння і вимірювання емоційного інтелекту. Вітчизняна психологія також розробила модель емоційного інтелекту, яка враховує внутрішньоособистісні та міжособистісні аспекти особистості.

### **Висновки за розділом 1.**

Тому в сучасній психології дослідження копінг-стратегій стають все більш важливими і часто обговорюваними. Від народження люди не лише стикаються з глобальними природними та соціальними кризами, але й постійно переживають індивідуальні життєві події, які потребують адаптивних та гнучких стратегій подолання.

Отримані результати показують, що копінг-стратегія залежить від різноманітних факторів, які мають як соціальне, так і біологічне походження. Соціальна орієнтація формує тимчасову перспективу, яка задає правильні життєві цілі та стандарти, що є складним інтрапсихічним фактором. Для людей, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, мотивація визначає вибір психологічних стратегій подолання.

Емоційні стани супроводжують кожен прояв діяльності організму й здійснюють вагомі функції у процесі поведінкової регуляції та діяльності людини. Вони

сигналізують про можливі події та їхні наслідки для суб'єкта і виступають внутрішніми поведінковими маркерами.

Існує тісний зв'язок між розвитком емоційного інтелекту та копінг-стратегіями, ефективністю комунікації, самоконтролем та іншими психологічними процесами, які мають вирішальне значення для розвитку особистості та її адаптації до життєвих ситуацій. Ціннісні орієнтації, контрольні переконання, мотивація до успіху та прагнення до самоствердження також можуть виступати механізмами саморегуляції поведінки. У міжособистісних стосунках індивід у групі проявляє себе, порівнюючи власні цінності з цінностями інших, щоб реалізувати свій потенціал.

## **Розділ 2.**

### **Емпіричне дослідження копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту**

#### **2.1 Організація та методи дослідження**

Ми висунули **наступну гіпотезу**: Жінки з різним рівнем емоційного інтелекту обирають різні копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Ми провели дослідження з метою визначення особливостей жіночих копінг-стилів та специфіки їх взаємозв'язку з емоційним інтелектом.

#### **Мета дослідження:**

1. Теоретичне дослідження понять емоційного інтелекту та копінг-стратегій.
2. Дослідження особливостей емоційного інтелекту у жінок.
3. Дослідити типи стратегій подолання, які використовують жінки.
4. Дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту.

**Вибірка дослідження.** У дослідженні взяли участь 50 жінок віком 30-40 років.

#### **Методи дослідження.**

- "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлер, за ред. Т. Л. Крюкової.
- Опитувальник емоційного інтелекту (EmInt) Д. Люсіна.
- Методи обробки та інтерпретації результатів (методи математичної статистики: виявлення відмінностей, оцінка достовірності змін,

дисперсійний аналіз з використанням прикладної програми; порівняльний аналіз).

У дослідженні були використані наступні методи:

1. Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлера в адаптації Т. Л. Крюкової. Цей інструмент містить перелік реакцій на стресові ситуації та спрямований на виявлення домінуючих копінг-стратегій. Респондентам пропонується відповісти на 48 запитань та оцінити свої відповіді за п'ятибальною шкалою. Методика передбачає аналіз за наступними шкалами:
  - Орієнтований на завдання копінг;
  - Емоційно-орієнтований копінг;
  - Копінг, орієнтований на уникнення;
  - Підшкала "Відволікання";
  - Субшкала "Соціальне відволікання".
2. Опитувальник EmIQ (Емоційний інтелект) Д. Люшера, який складається з 46 тверджень. Учасникам пропонувалося поставити галочку напроти того твердження, яке найбільше відповідає їхній думці. Шкали опитувальника досліджують міжособистісний та внутрішньоособистісний емоційний інтелект, включаючи інтуїтивне розуміння емоцій інших людей, розуміння емоцій інших людей через експресію, загальну здатність розуміти емоції інших людей, усвідомлення власних емоцій, управління власними емоціями та контроль експресії.

Ці методики дозволяють оцінити різні аспекти стресостійкості та емоційного інтелекту досліджуваних.

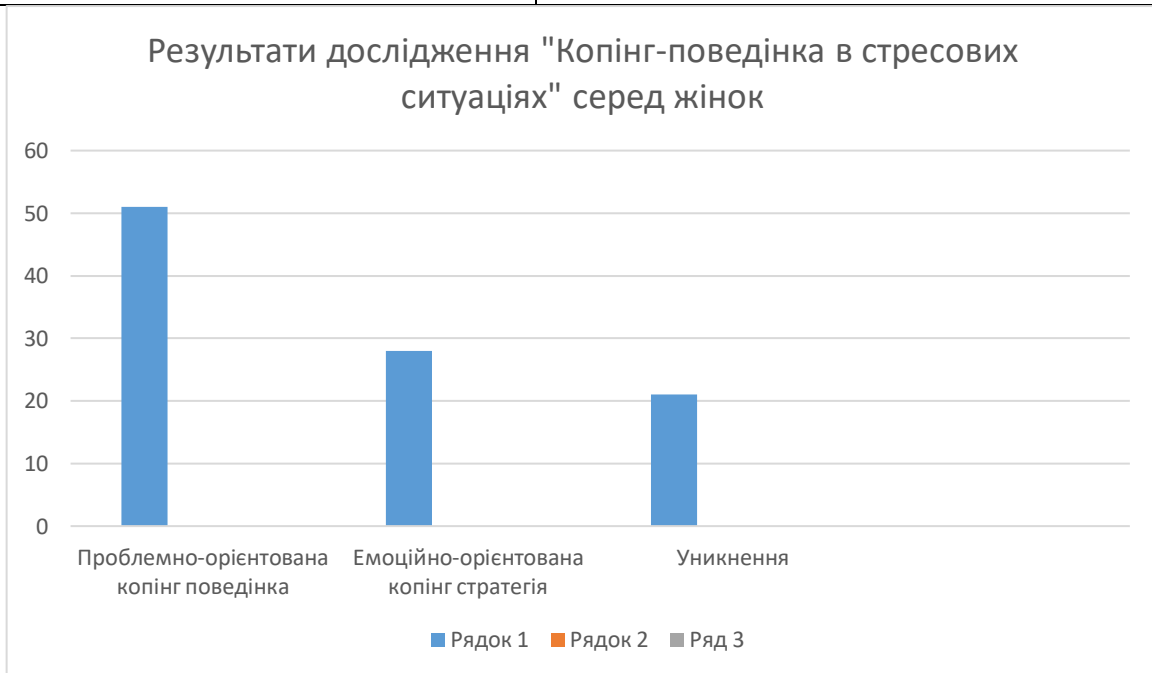
## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок з різним рівнем емоційного інтелекту**

На першому етапі ми провели дослідження за методикою "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлера в адаптації Т. Л. Крюкової. Результати представлені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

### **Таблиця 2.1.**

**Результати дослідження "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлера за редакцією Т. Л. Крюкової у жінок**

Індикатор.	Відсоток
Проблемно-орієнтована копінг-поведінка	51
Стратегія подолання, орієнтована на емоції	28
Уникнення	21



**Рис. 1.1** Результати дослідження "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" Н. Ендлера в адаптації Т. Л. Крюкової у жінок

Аналіз копінг-стратегій жінок показав, що ця група випробовуваних використовує різноманітні копінг-стратегії. Проблемно-орієнтована копінг-поведінка домінувала приблизно у половини вибірки (51%). Вибір цієї стратегії залежав від здатності об'єктивно проаналізувати проблемне завдання, визначити його важливість і складність та оцінити ресурси, необхідні для подолання стресу - знання, інтелектуальні та фізичні здібності, підтримка з боку сім'ї та друзів тощо. - тощо.

Емоційно орієнтована копінг-поведінка спостерігалася у 28% жінок у стресових ситуаціях. Ця стратегія є відносно адаптивною і фокусується на емоційному реагуванні на ситуацію. Часто спостерігаються такі емоційні прояви, як протест, оптимізм,

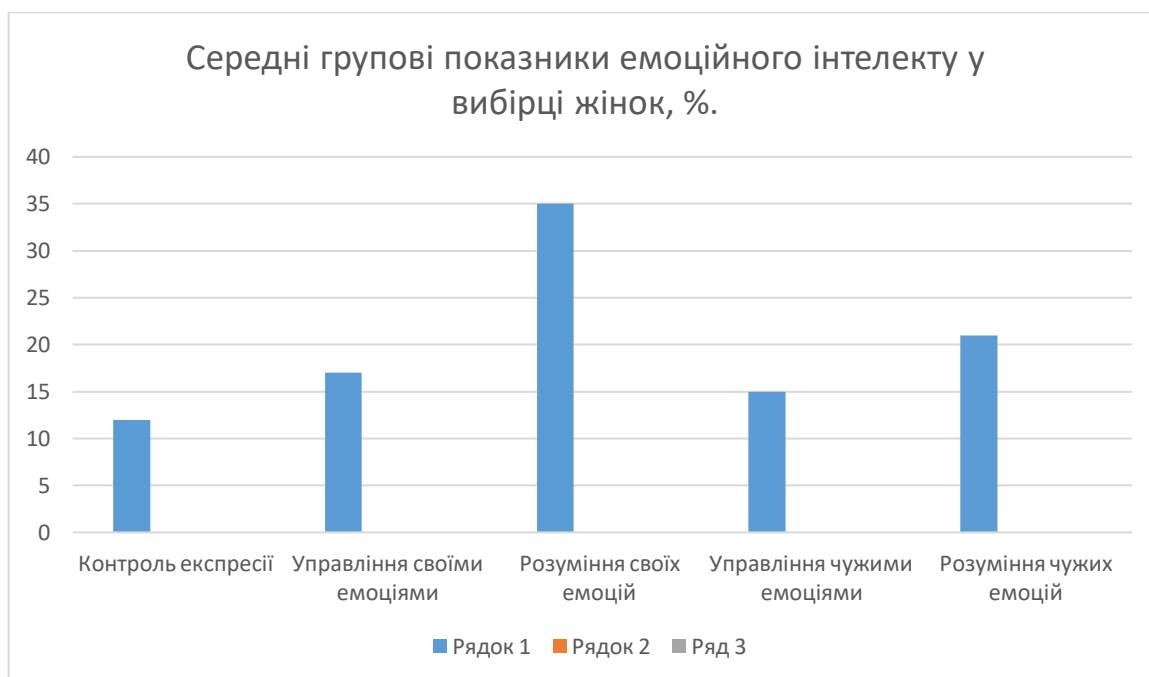
придушення почуттів, підкорення, агресія та самозвинувачення. Високі показники за цією стратегією свідчать про глибоке занурення в емоційні переживання і нездатність зосередитися на аналізі ситуації.

«Уникаючий копінг» спостерігався у 21% респондентів. Ця стратегія є найменш конструктивною з усіх. Вона полягає в уникненні когнітивного аналізу, емоційної рефлексії та активних поведінкових заходів. Стратегії уникнення можуть включати такі види діяльності, як фантазування.

За критерієм успішності копінгу жінок можна поділити на три групи: перша група - з адаптивною проблемно-орієнтованою копінг-поведінкою (51%), друга група - з відносно адаптивною емоційною копінг-поведінкою (28%) і третя група - з неадаптивною копінг-поведінкою (21%).

Аналіз характеристик емоційного інтелекту свідчить про наступне (табл. 2.1. та рис. 2.2.

2



**Рис. 2.2. середньогрупові показники емоційного інтелекту у вибірці жінок, %.**

Виявилося, що серед досліджуваних цієї вибірки переважає компонент емоційного інтелекту "Розуміння власних емоцій" - він виявлений у 35% досліджуваних. На другому місці - здатність "розуміти емоції інших людей" - 21% жінок. Далі йдуть такі компоненти, як "справлятися з власними емоціями" (17%) та

"справлятися з емоціями інших людей" (15%). Найменш розвиненим у респондентів цієї групи є вміння самовиражатися, яке було виявлено лише у 12% випробуваних.

Кореляційний аналіз показав, що між копінг-стратегіями та емоційним інтелектом досліджуваних існують статистично значущі зв'язки.

**Таблиця 2.2.**

**Коефіцієнти кореляції r-Пірсона компонентів адаптивності та емоційного інтелекту**

Основні стилі копіювання	Компоненти емоційного інтелекту				
	Розуміння почуттів інших людей	Ваші емоції під контролем	Контроль	Емоційна спрямованість копінгу	Уникнення
Орієнтація на проблему при копіюванні	0	0,0383	* 0,443	* -0,299	*
Емоційна спрямованість копінгу	- 0,402 *	* 0,091	0,190	- 0,319 *	0,333 *
Уникнення	-0,294 *	* - 0,288 *	0,399 *	-0,195	0,017

У ході дослідження ми виявили значущу позитивну кореляцію між розумінням власних та чужих емоцій ( $r = 0,349$ ), роботою з власними емоціями ( $r = 0,443$ ) та негативну кореляцію з контролем вираження ( $r = -0,299$ ).

Емоційно-орієнтований копінг позитивно пов'язаний з високим експресивним контролем ( $r = 0,333$ ) і негативно пов'язаний з низьким контролем над власними емоціями ( $r = -0,319$ ) та емоціями інших людей ( $r = -0,402$ ).

Копінг-стратегія уникнення була достовірно позитивно пов'язана з розумінням власних емоцій ( $r = 0,399$ ), але негативно пов'язана зі здатністю розуміти і справлятися з емоціями інших людей ( $r = -0,294$ ).

Вибір проблемно-орієнтованого копінгу залежить від здатності об'єктивно проаналізувати конкретне проблемне завдання, оцінити його важливість і складність та оцінити ресурси, необхідні для подолання стресора. Кореляційний аналіз показує, що чим вища здатність розуміти власні емоції та емоції інших людей, тим більш вираженим є проблемно-орієнтований копінг, що сприяє оптимальному управлінню стресом. Усвідомлення власних почуттів і вмілий аналіз цих почуттів у зв'язку з афективними реакціями інших людей є важливим для жінок і сприяє формуванню оптимальної стратегії в стресових ситуаціях.

З підвищенням рівня експресивного контролю зростає емоційний аспект пристосування, тоді як рівень активної поведінки знижується. Високі показники за шкалою "Проблемно-фокусований копінг" свідчать про глибоке занурення в емоційні переживання і нездатність зосередитися на сфокусованому аналізі ситуації. Це може призводити до посилення емоційної складової копінгу, більшого контролю над експресією і почуттями, але в той же час до зниження ефективності поведінки. Чим більше виражене розуміння власних емоційних переживань, тим більше виражена стратегія уникнення, що може призвести до пасивної поведінки в стресових ситуаціях.

Дослідження підтверджує, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на вибір копінг-стратегії у жінок. Жінки з вищим рівнем емоційного інтелекту мають більше шансів на успішну соціальну та психологічну адаптацію в різних ситуаціях. Таким чином, рівень розвитку емоційного копінгу визначає успішність копінг-поведінки.

## **Висновки за розділом 2.**

У другому розділі проаналізовано особливості копінг-стратегій жінок з різним рівнем емоційного інтелекту. У дослідженні взяли участь 50 жінок віком від 30 до 40 років. В основу дослідження було покладено методика "Копінг-поведінка в стресових

ситуаціях" Н. Ендлера в адаптації Т. Л. Крюкової та опитувальник "EmInt" ("Емоційний інтелект") Д. Люсіна.

Результати здійсненого аналізу створюють підґрунтя для формування висновку, що тип емоційного інтелекту та його рівень суттєво впливають на успішність вибору жінками копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Дані показують, що чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим ефективніше використання копінгу. Отже, рівень емоційного копінгу є визначальним для успішності копінг-поведінки.

Результати дослідження підтверджують висунуту авторами гіпотезу. Жінки з високим копінг-потенціалом мають значні можливості для соціально-психологічної адаптації за різних умов.

## ВИСНОВКИ

1. Копінг-стратегії - це способи та дії, які людина використовує для подолання складних та конфліктних життєвих ситуацій. Всі ці стратегії виконують дві основні функції: Поведінкова регуляція та емоційна регуляція. У сучасній науці виділяють кілька основних моделей емоційного інтелекту, які були представлені такими вченими, як Дж. Українські психологи також розробили власні моделі, зокрема модель емоційного інтелекту Д. В. Люсіна та модель М. А. Манойлової.
2. Дослідження показали, що у жінок найбільш розвинений компонент емоційного інтелекту - "розуміння власних почуттів". Друга за розвиненістю навичка - "розуміння емоцій інших людей". Далі йдуть навички "поводження з власними емоціями" та "поводження з емоціями інших людей". У жінок найменш розвинений компонент контролю експресії.
3. Аналіз копінг-стратегій жінок показав, що їхня поведінка в стресових ситуаціях відрізняється. Половина вибірки продемонструвала тенденцію до проблемно-орієнтованої копінг-поведінки, тоді як решта вдається до стратегій, орієнтованих на емоції. Значна кількість жінок також продемонструвала тенденцію до уникнення стресових ситуацій, що є менш конструктивним підходом. Таким чином, їх можна поділити на три групи: ті, хто використовує проблемно-орієнтовану копінг-поведінку, ті, хто використовує емоційно-орієнтовані стратегії, і ті, хто має дезадаптивний стиль подолання стресу.

4. Кореляційний аналіз показує, що розуміння власних емоцій та емоцій інших людей має значний вплив на вибір проблемно-орієнтованої копінг-стратегії. Чим вищий рівень цих навичок, тим більш вираженим є проблемно-орієнтований копінг, що сприяє більш успішному подоланню стресу. Однак високий рівень експресивного контролю може призводити до підвищеної емоційності та менш ефективної поведінки в стресових ситуаціях.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки / О. О. Бантишева // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. –2014.–С. 25–30.
2. Бантишева, О.О. (2020). Теоретичне обґрунтування, зміст та результати апробації психологічної програми розвитку емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки. Теорія і практика сучасної психології,1(1), 134–139.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: моногр. / О.І. Власова. – Київ: Видавничо-поліграф. Центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
5. Дерев'янка С. П. Когнітивна психологія: навч. посібник. Чернігів, 2012. 184 с.
6. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.- метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с

7. Дерев'янку, С., Примак, Ю., & Ющенко І. (2018). Роль емоційного інтелекту в запобіганні віктимності молоді. *Наука і освіта*, 9-10,44–51
8. Журавльова Л. П. Психологія емпатії. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Я. Франка. 2008. 328 с. 3.
9. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посіб./ М. М. Заброцький. –Київ: МАУП, 1998. –88с.
10. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин / І.О. Корнієнко // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. – 2016. – №1. – С. 39- 45.
11. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами // *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. №5. С. 35–47.
12. Куликов Л. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження: Емоційний стрес. Ленінград : Наука, 1989. 241
13. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія:(курс лекцій): навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / В. П. Кутішенко ; М-во освіти і науки України. Ін-т соц. роботи та упр. НПУ ім. М.П.Драгоманова. –Київ : Центр навч. літ., 2005. –128 с
14. Моргун, В.Р. (2010). Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*, 6(97), 2–14.
15. Максименко, С.Д. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*, 1, 11–17. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2016\\_1\\_320](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_320). Родионова, А.
16. МакКі Е., Бояцис Р., Гоулман Д. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В. Глінки. Київ, 2019. 288 с.
17. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2003. 125 с.
18. Носенко Е. Л. Посібник до вивчення курсу «Теорія емоційного інтелекту». Дніпропетровськ, 2014. 73 с.

19. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 95 – 109.
20. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ...канд. психол. наук:19.00.07 / І.Г.Павлова. –Одеса, 2005. –19 с.
21. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу // Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608–633
22. Ставицька, С.О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. Людина і політика. Український соціально-гуманітарний науковий журнал, 2008. С 77–89.
23. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2002. – 304 с.
24. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни / Т. М. Титаренко // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології ; Пред-во Польської академії наук у м. Києві ; Соц.-психол. метод. реабілітац. центр. – К. : Міленіум, 2015. – С. 3–13.
25. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний досвід / пер. з англ. У. Курганової. Харків, 2019. 336 с
26. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю. Швалб // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 14–20.
27. Шпак М. Особливості розвитку емоційного інтелекту і підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки. 2016. Т. 2, вип. 5. С. 80–84.
28. Armstrong A. R. Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*. 2011. No 51(3). P. 331–336.7. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the

- Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.
29. Bar-On, R. (1997). Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical Manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
30. Berrocal P. F. The Role of Emotional Intelligence in Anxiety and Depression among Adolescents David Pizarro. Individual Different Research. 2006. Vol. 4. P. 16–27.
31. Величковский, Б. Б. Багатомірна оцінка індивідуальної стійкості до стресу. Вісник Київського національного університету. Київ: Видавництво Київ, 2007. № 3. 105-112 с.

### **АНОТАЦІЯ**

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуального питання особливостей копінг-стратегій жінок з різним рівнем емоційного інтелекту. У роботі було проаналізовано поняття, та різновиди копінг-стратегій та емоційного інтелекту взаємозв'язки рівня емоційного інтелекту з копінг-стратегіями. Визначено поняття копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, емоційний інтелект. Підібрано методики для дослідження копінг-стратегій та рівня емоційного інтелекту особистості, обгрунтовано та здійснено їх дослідження. Виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту у жінок та вибором копінг стратегій у стресових ситуаціях. Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, класифікація стратегій, емоційний інтелект, структура емоційного інтелекту.

### **SUMMARY**

This bachelor's thesis explores the pertinent issue surrounding the coping strategies employed by women with varying levels of emotional intelligence. The investigation delves into the definitions and varieties of coping strategies and emotional intelligence, as well as the

interrelation between emotional intelligence levels and coping strategies. Key concepts such as coping, coping behavior, coping strategies, and emotional intelligence are elucidated.

Appropriate methodologies for studying coping strategies and the level of emotional intelligence in individuals are meticulously chosen, justified, and implemented.

The research uncovers correlations between the level of emotional intelligence among women and their selection of coping strategies in stressful scenarios.

Keywords: coping behavior, coping strategies, classification of strategies, emotional intelligence, structure of emotional intelligence.