

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ КОПІНГ-
ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма – Психологія

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав:
студент групи ПСм-11
Погорицький Олександр Віталійович

підпис

Науковий керівник:
док. психол. н., професор
Хазратова Нігора Вікторівна

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

Підпис

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ.....	6
1.1. Поняття та психологічна структура та особливості емоційного інтелекту.....	6
1.2. Копінг-поведінка в умовах стресу та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	19
2.1. Методика та організація дослідження.....	19
2.2. Аналіз результатів і узагальнення емпіричних даних.....	23
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАСОБУ ЕФЕКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	34
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день, повномасштабна війна в Україні спричинила кардинальні зміни в житті мільйонів людей, поставивши суспільство в умови глибокої психологічної, соціальної та екзистенційної кризи. Така гостра соціально-політична ситуація безпосередньо впливає на внутрішній стан особистості, її здатність адаптуватися, підтримувати емоційну рівновагу й функціонувати у нових обставинах. Як наслідок, у багатьох людей загострюються тривожні, депресивні й посттравматичні стани, порушуються механізми саморегуляції та звичні способи реагування на стрес.

Відтак, в умовах щоденного стресу, загрози життю, втрати близьких, руйнування домівок, вимушеного переміщення та економічної нестабільності особливої актуальності набуває дослідження внутрішніх психологічних ресурсів, які сприяють збереженню стійкості та відновленню людини. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. У критичних обставинах, коли звичні способи самозаспокоєння не діють, саме емоційний інтелект може виступати ключовим чинником, що допомагає особистості зберігати ясність мислення, емпатію, психологічну гнучкість і вміння приймати зважені рішення.

Тема впливу емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій є однією з актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки вона дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до стресових і кризових умов, зокрема під час війни. Проблематику емоційного інтелекту досліджували такі зарубіжні вчені, як Пітер Саловей, Джон Майєр, Деніел Голман, Рейвен Бар-Он, Моше Зайднер, Джеральд Меттьюз, Ромулдас Малінаускас, Томас Сауліус.

Серед українських дослідників вагомий внесок у вивчення емоційного інтелекту зробили Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Н. В. Пов'якель, О. М. Чепелева, І. В. Андрєєва, Н. Ю. Харченко, Л. М. Карамушка, Т. М. Титаренко, В.

М. Москалець, а також дослідники, що розкривали питання копінг-поведінки: О. М. Гуменюк, О. В. Чебикін, Н. П. Паніна, І. В. Бех та інші. В умовах повномасштабної війни в Україні ця проблематика набуває особливої актуальності, адже емоційний інтелект стає важливим чинником психологічної стійкості, самозбереження та соціальної згуртованості.

Мета дослідження – дослідити особливості впливу рівня емоційного інтелекту на ефективність копінг-поведінки особистості в умовах воєнного стресу та визначити основні механізми цього впливу.

Відповідно було поставлено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до поняття емоційного інтелекту та копінг-поведінки.
2. Дослідити особливості копінг-стратегій у ситуаціях психоемоційного напруження.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та копінг-стратегій.
4. Виявити статистичний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та ефективністю копінг-поведінки.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження – психологічні механізми подолання стресу особистістю в умовах воєнного конфлікту.

Предмет дослідження – вплив розвитку емоційного інтелекту на ефективність адаптивних стратегій копіngu під час війни.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення наукової літератури з теми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики для вимірювання емоційного інтелекту та копінг-стратегій; математико-статистичні – обробка даних з використанням кореляційного та порівняльного аналізу.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, педагогів, волонтерів та кризових консультантів. Вони можуть бути корисними при

створенні психопросвітницьких програм, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, а також у рамках підтримки військових, ВПО, волонтерів та інших категорій населення, які переживають травматичні події.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження опубліковано тези доповідей на тему «Розвиток емоційного інтелекту як чинник оптимізації копінг-стратегій та зміцнення психологічної стійкості» у Швсеукраїнській науковій конференції «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії» (Тернопіль, ЗУНУ, 30 квітня 2025р.) та «Роль емоційного інтелекту у становленні психологічної стійкості та конструктивного подолання стресу» у IV міжнародній науково-практичній конференції «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (Тернопіль, ЗУНУ, 7 листопада 2025р.).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

1.1. Поняття та психологічна структура та особливості емоційного інтелекту

Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як важливий аспект особистісної компетентності, що визначає здатність людини ефективно сприймати та інтегрувати емоційні переживання у повсякденне життя, приймати рішення і взаємодіяти з оточенням. У сучасному контексті війни ці здібності набувають особливої значущості, оскільки людина постійно стикається зі стресовими ситуаціями, високим рівнем невизначеності та необхідністю швидкої адаптації. Саме тому поняття емоційного інтелекту набуває не лише теоретичного, а й практичного значення, відображаючи здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати соціальні зв'язки у складних умовах.

«Оскільки феномен емоційного інтелекту втілює єдність афективних і інтелектуальних процесів, то його відображення в понятті залежить від існуючих в науці підходів у визначенні інтелекту та емоцій. Існують різні визначення поняття “емоційний інтелект” в залежності від наукових підходів розуміння емоцій (особливий вид знання) і інтелекту (сукупність взаємопов'язаних розумових здібностей)» [24, с. 205].

«Поняття “емоційний інтелект” визначається як: здібність діяти з внутрішнім середовищем своїх почуттів і бажань; здібність розуміти відносини особистості, що репрезентуються у емоціях, та управляти емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу; здатності ефективно контролювати емоції та використовувати їх для поліпшення мислення; сукупність емоційних, особистих та соціальних здібностей, які здійснюють вплив на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами й тиском оточуючого середовища; емоційно-інтелектуальна діяльність тощо» [24, с. 205].

Марчук С.В. у своїй роботі підкреслює, що емоційний інтелект являє собою комплекс розумових здатностей, спрямованих на виявлення, усвідомлення та контроль емоцій. Він виступає важливою інтегральною характеристикою особистості, яка проявляється у здатності розуміти емоції, узагальнювати їхній зміст, виділяти емоційні компоненти у міжособистісних взаємодіях, а також регулювати власні емоції так, щоб це позитивно впливало на когнітивну діяльність та допомагало долати негативні переживання, що заважають спілкуванню чи досягненню цілей. Хоча деякі дослідники визначають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, він відрізняється здатністю охоплювати глибокі емоції, які відіграють ключову роль у особистісному розвитку[19].

Шиделко А.В. та Мірик Ю.В. наголошують, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником успішної самореалізації та, як наслідок, формування почуття щастя. Він допомагає знаходити рівновагу між раціональними та емоційними рішеннями, запобігає маніпуляціям з боку інших і сприяє свідомому самоконтролю. При цьому розвиток емоційного інтелекту не має обмежень, оскільки EQ інтегрує емоційні, практичні та творчі компоненти інтелектуальної діяльності[38, с. 338].

Емоційний інтелект можна розглядати як внутрішню систему, яка формує здатність особистості усвідомлювати свої переживання, спрямовувати емоційні реакції у конструктивне русло та адаптувати поведінку відповідно до змінного середовища. Саме завдяки такому інтегрованому підходу емоції перестають бути лише внутрішніми сигналами, а перетворюються на інструменти, які сприяють збереженню функціональної стабільності, прийняттю рішень та організації поведінки у складних соціальних і міжособистісних ситуаціях.

У своїй роботі Зарицька В.В, виокремлює наступні загальні ознаки наявності емоційного інтелекту:

Перша ознака – наявність реакцій у особистості на предмети, об'єкти, ситуації, з якими стикається особистість у процесі життєдіяльності[10, С. 76].

Друга ознака – здатність особистості оцінювати емоційні реакції на предмети, явища, об'єкти, конкретні ситуації інших людей. Від наявності цієї здатності залежить рівень конструктивності взаєностосунків і взаємодії, що особливо важливо у професійній діяльності[10, С. 76].

Третя ознака – здатність визначати роль емоцій у житті людини. У спілкуванні і діяльності дуже важливо знати, як реагує та чи інша людина на конкретні життєві ситуації і яку роль вони відіграють, як впливають на самопочуття, здоров'я, стосунки у сім'ї, на роботі, як відображаються на працездатності людини, які мають наслідки взагалі[10, С. 76].

Четверта ознака – здатність проявляти емоції відповідно до ситуації, або всупереч їй. Саме прояв емоцій відповідно до ситуації характеризує рівень емоційного інтелекту особистості[10, С. 77].

П'ята ознака – здатність особистості контролювати свої емоції. Це надзвичайно важлива здатність, бо часто люди через невміння контролювати свої емоції багато чого втрачають у житті. Хоча слід зазначити, що бувають такі стресові ситуації, коли людина не здатна себе стримувати, не може справитися з власними емоціями[10, С. 77].

Шоста ознака – здатність особистості розпізнавати і керувати емоціями інших людей. Головними показниками здатності розпізнавати і керувати емоціями інших людей ми вважаємо розпізнавання, розуміння, описування емоцій інших, емоційну емпатію, співчутливість іншим людям[10, С. 77].

Сьома ознака – здатність особистості використовувати емоції для досягнення поставленої мети. Позитивні емоційні стосунки між людьми завжди викликають довіру і сприяють налагодженню ділових стосунків, співпраці, взаємовідповідальності і взаєморозуміння у критичних ситуаціях [10, С. 78].

Між конкретними проявами емоційного інтелекту в повсякденному житті та формальними науковими моделями його структури існує широкий концептуальний простір, що описує інтеграцію емоційних процесів у поведінку людини. Емоційний інтелект можна розглядати як комплекс внутрішніх механізмів, які забезпечують здатність особистості усвідомлювати емоційні

реакції, оцінювати їх вплив на себе та оточуючих, а також координувати власну поведінку у відповідності до змінних обставин.

Проаналізувавши класичну модель емоційного інтелекту, запропоновану Д. Майєром, П. Саловеєм та Д. Карузо, Августюк М.М. дійшла висновку, що ЕІ має ієрархічну структуру з послідовно взаємопов'язаними рівнями, кожен з яких включає когнітивні здібності, що охоплюють як розуміння власних емоцій, так і емоцій оточуючих [1, С. 9-10].

До ключових компонентів відносяться:

1. Сприймання та оцінка емоцій – здатність визначати, розпізнавати та адекватно оцінювати власні емоції, фізичні й психічні стани, а також емоційні прояви інших людей [1, С. 9-10];

2. Емоційна фасилітація мислення – вміння використовувати емоційні стани для підвищення ефективності діяльності та навчання, спрямовувати власні емоції на вирішення завдань, підтримувати інтерес і допитливість [1, С. 9-10];

3. Розуміння емоцій – здатність аналізувати емоційну інформацію, визначати її джерела, класифікувати та інтерпретувати, встановлювати зв'язки між емоціями та словами, а також розуміти складні почуття й взаємозв'язки емоційних проявів [1, С. 9-10];

4. Управління емоціями – свідоме регулювання власних і чужих емоцій для особистісного розвитку та підтримки ефективних міжособистісних стосунків [1, С. 9-10].

Недоліком моделі ЕІ Дж.Д. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо є те, що ЕІ частково «зникає» із цієї моделі. Хоча автори й визначають такі основні властивості інтелекту, як ієрархічні й регуляційні, однак не виділяють комбінаторні властивості, що визначають здатність комбінувати компоненти досвіду, і процесуальні властивості, що характеризують операційний вклад, прийоми й стратегії інтелектуальної діяльності до рівня елементарних інформаційних процесів [2, С. 4].

Значковський В. у своїй праці приходиться до наступного висновку, що «сучасні теоретичні та емпіричні дослідження свідчать, що емоційний інтелект впливає на успішність соціальної адаптації та подолання стресу, саморегуляції та самореалізації особистості. Також емоційний інтелект впливає на стилі лідерства та керівництва. Нечисленні дослідження, присвячені ролі емоційного інтелекту в конфлікті, свідчать, що емоційний інтелект впливає на сприйняття конфліктної ситуації та вибір стратегії взаємодії у конфлікті, готовність до співпраці з партнером у вирішенні конфлікту та до відкритого вираження своїх почуттів та позиції» [11, С. 42].

Кас'янова С.Б. стверджує, що чим вищий рівень емоційного інтелекту мають внутрішньо переміщені особи, тим більш низькими в них є показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Вони краще управляють своїми емоціями, розуміють емоції оточуючих людей, розсудливо реагують на стресові ситуації, мають високі показники життєстійкості, використовують продуктивні копінг-стратегії, що зумовлює більш успішну їх адаптацію до складних життєвих ситуацій [13, С. 231].

У висновках проведеного глибокого аналізу сучасних досліджень, Усик К.М, дійшов висновку, що емоційний інтелект є істотним психічним ресурсом людини. Він сприяє підвищенню результативності діяльності за рахунок розуміння та регулювання емоцій, з одного боку, та покращення взаємодії із соціальним оточенням за рахунок розпізнавання емоцій інших людей та управління ними – з іншого [35, С. 249].

Важливо зазначити, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою. Його структура включає різні компоненти, серед яких розпізнавання емоцій, емоційна фасилітація мислення, розуміння емоцій і регуляція емоцій. Кожен із цих аспектів відіграє специфічну роль у формуванні адаптивної поведінки та стресостійкості. Розвиток цих компонентів забезпечує можливість більш ефективного реагування на складні життєві ситуації та підтримує психологічну рівновагу особистості.

Крім того, емоційний інтелект тісно пов'язаний із соціальними компетенціями. Особи з високим рівнем ЕІ частіше демонструють емпатію, конструктивну взаємодію та здатність до співпраці, що є критично важливим у сучасному суспільстві, де соціальні зв'язки та міжособистісна взаємодія визначають успіх і життєве благополуччя. Цей аспект також підкреслює роль емоційного інтелекту як ресурсу особистісного зростання, який забезпечує не лише внутрішню стабільність, а й здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Емоційна компетентність виступає ключовим чинником, що визначає успішність копінг-поведінки в умовах психологічного напруження. Крім того, розвиток емоційної стійкості дозволяє особистості зберігати спокій і ефективність навіть у критичних та непередбачуваних обставинах, знижуючи негативний вплив стресу на психічний стан і сприяючи підтриманню внутрішньої рівноваги.

Емоційна стійкість особистості ґрунтується на здатності людини регулювати на власні емоційні стани. Різноманітні емоційні переживання формують певний рівень стабільності емоційної сфери. Проте варто розуміти, що зовнішні прояви емоцій можуть не повною мірою відображати глибинні внутрішні почуття [32, С. 21]. Емоційна стійкість включає такі взаємопов'язані компоненти: вольовий контроль емоційних реакцій та станів емоційного збудження; цілісна характеристика особистості, що поєднує інтелектуальні, мотиваційні, вольові та емоційні аспекти психічної діяльності. Така інтегративна властивість дає змогу успішно досягати мети в складних емоційних обставинах [32, С. 21].

Емоційний інтелект розглядається як складна психологічна здатність особистості, що включає розпізнавання, розуміння та регуляцію власних емоцій, а також ефективно сприйняття та інтерпретацію емоцій оточуючих. У науковій літературі підкреслюється, що ці здібності дозволяють індивідууму більш адекватно реагувати на соціальні та життєві виклики, підтримувати внутрішню рівновагу та проявляти емпатію у міжособистісних взаємодіях.

Розвиток емоційного інтелекту передбачає формування когнітивно-афективних механізмів, які сприяють ефективній саморегуляції і прийняттю обґрунтованих рішень у стресових ситуаціях. Концепції, запропоновані Д. Майєром, П. Саловеєм та Д. Карузо, виділяють основні компоненти емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, їх розуміння, управління власними емоціями та керування емоційним станом інших людей. Кожен із цих компонентів виконує специфічну функцію у забезпеченні психологічної адаптації та соціальної компетентності.

Емоційний інтелект також пов'язаний із мотиваційними ресурсами особистості, що дозволяє підтримувати активність, продуктивність і цілеспрямованість навіть у складних умовах. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню конструктивних стратегій поведінки, ефективному управлінню міжособистісними конфліктами та підвищенню стресостійкості.

1.2. Копінг-поведінка в умовах стресу та її взаємозв'язок з емоційним інтелектом

У сучасних дослідженнях емоційний інтелект розглядається не лише як окремий психологічний ресурс, а й як чинник, що сприяє ефективній регуляції поведінки та адаптації до складних обставин. Копінг-стратегії, у свою чергу, визначаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги. Взаємодія цих двох явищ полягає в тому, що високий рівень емоційного інтелекту часто корелює з більш конструктивними та ефективними копінг-стратегіями, тоді як низький рівень емоційної компетентності може бути пов'язаний із дезадаптивними або пасивними способами реагування на стрес.

Копінг-поведінка є природним механізмом адаптації людини до різних стресових та кризових ситуацій, що дозволяє підтримувати психологічну рівновагу та функціональну активність навіть у складних умовах. У періоди

високого емоційного напруження та невизначеності, таких як війсьний час, здатність ефективно долати внутрішні та зовнішні труднощі набуває особливої значущості. Копінг виступає своєрідним інструментом регуляції емоцій, організації поведінки та мобілізації ресурсів особистості, забезпечуючи можливість зберігати контроль, ухвалювати рішення та взаємодіяти з оточенням у критичних умовах.

Як зазначають Карамушка Л.М. та Снігур Ю.С., «поняття копінгу (від англійського слова “cope” – “перебороти”, “впоратися”, “подолати”) розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне “навантаження”» [12, С. 24]. «Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату» [12, С. 24].

Аналізуючи особливості копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях В.І. Шебанова та Г.О. Діденко прийшли до висновку, що «більшість дослідників дотримується такої класифікації способів подолання стресу: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. На нашу думку, копінг-поведінка – це стратегії дій, до яких вдається людина в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному і соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості й призводять до успішної або більш-менш успішної адаптації» [38, С. 375]. «Загалом копінг-стратегії, які обирає особистість як способи вирішення проблемної ситуації поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні)» [34, С. 53].

Між загальними ресурсами особистості та конкретними способами подолання стресу існує концептуальний простір, що описує, як внутрішні та зовнішні можливості людини трансформуються у практичні механізми

адаптації. Копінг-поведінку можна розглядати як процес, у якому особистість використовує доступні ресурси для збереження психологічного балансу, зменшення напруги та ефективного реагування на складні обставини.

У наш час можна виділити такі основні види психологічних стратегій подолання травми та адаптації:

1. Стратегії емоційної регуляції – методи, спрямовані на контроль і стабілізацію емоційного стану людини, що дозволяють зменшувати інтенсивність негативних переживань (страх, тривога, гнів) та зберігати спокій. До них належать дихальні вправи, релаксаційні практики та техніки самоспостереження [27, С. 25].

2. Когнітивні стратегії – підходи, що передбачають зміну мислення, оцінки ситуацій та ставлення до подій, спрямовані на переосмислення пережитого, формування позитивної установки та активізацію внутрішніх ресурсів [27, С. 25].

3. Стратегії прийняття та толерантності – техніки усвідомленого прийняття себе та обставин без внутрішнього опору, що допомагають приймати біль, контролювати емоційний дискомфорт та підвищувати рівень адаптації через терпіння і самоприйняття [27, С. 25].

4. Стратегії переорієнтації уваги – методи зміщення фокусу з негативних думок або емоцій на нейтральні чи позитивні об'єкти, концентрація на реальних цілях, хобі або духовних практиках. Використання таких стратегій знижує інтенсивність негативних переживань і сприяє підтриманню емоційного балансу [27, С. 25].

Високий емоційний інтелект також підвищує ефективність стратегій прийняття та толерантності, оскільки здатність до самоспостереження та усвідомлення емоційних станів дозволяє свідомо контролювати внутрішній опір і зменшувати емоційне напруження. Особи з високим ЕІ легше приймають власні переживання та зовнішні обставини, зберігаючи при цьому адаптивну поведінку і психоемоційну стабільність у складних ситуаціях.

«У використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Із збільшенням віку підвищується вірогідність використання активних поведінкових стратегій вирішення проблем» [37, С. 65]. Відтак, Похлестова О.Ю. вказує, що «результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що домінуючою поведінковою стратегією у проблемних ситуаціях серед молоді виступає стратегія ізоляції. Це означає, що переважна більшість опитаних бажає “сховатись” від проблем, і не прагне активного їх перетворення» [31, С. 298]. Емпіричне дослідження, проведене О.А. Чеканською та Ю.П. Данчук, показало, що учасники експерименту, маючи попередній життєвий досвід, включно з негативними подіями, здатні формувати власні алгоритми поведінки. На основі аналізу минулих помилок вони виробляють ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, що сприяє кращій адаптації у майбутньому.[36, С. 65].

«Як бачимо, часто несвідомо люди обирають найбільш ефективний копінг, тобто той, який вже їм допомагав раніше. Досвід пережитого і пережитої поведінки, у якому сама людина може дати собі звіт і який містить ієрархію значущих для нього соціальних установок, цінностей, відносин і смислів, становить суб'єктний досвід особистості. Саме він сприяє або перешкоджає ефективним способам організації суб'єктної активності, що забезпечує внутрішню спонтанну активність само- детермінації» [36, С. 65].

Отже, копінг-поведінка виступає комплексним механізмом адаптації, що інтегрує внутрішні ресурси особистості, зовнішню підтримку та конкретні стратегії дій для подолання стресових ситуацій. Вона включає як когнітивні, емоційні, так і поведінкові компоненти, що забезпечують здатність зберігати психологічний баланс, ефективно реагувати на труднощі та знижувати негативний вплив стресу.

Пономаренко Т.І. та Дорошенко І.В. у результатах свого емпіричного дослідження дійшли висновку, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору більш адаптивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем, звернення по соціальну підтримку та позитивне переосмислення

ситуацій. У той же час, особи з низьким рівнем емоційної компетентності частіше вдаються до дезадаптивних способів реагування, включно з униканням проблем, запереченням або емоційною ізоляцією.[30, С. 127].

На основі проведеного теоретичного аналізу, Ляц О. розробив теоретичну модель впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії в юнаків [17, С. 126] (рис. 1.1).

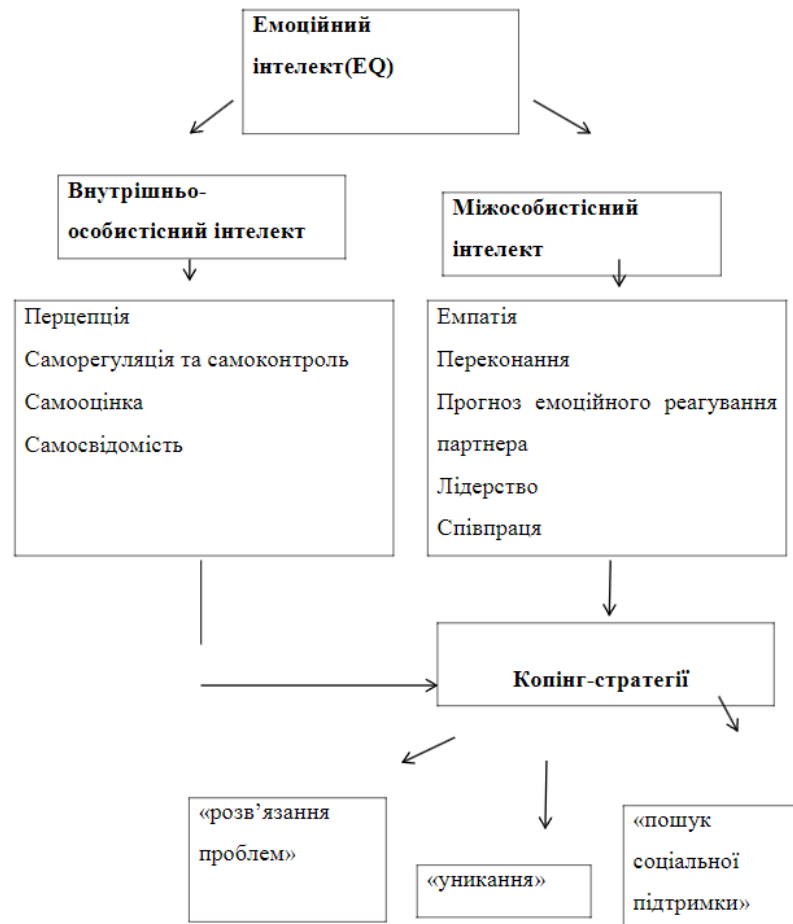


Рис. 1.1 Концептуальна модель впливу емоційного інтелекту на копінг-стратегії в юнаків

У своїй науковій роботі Волошок О.В. та Ноздріна Л.В., провівши емпіричне дослідження, зазначають, що у студентів юнацького віку спостерігається помірна емоційна виразність: негативні та тривожно-депресивні переживання виявляються незначними, а позитивні емоції – не надто вираженими, при цьому рівень стресу оцінюється як середній [7, С. 75]. Переважаючими копінг-стратегіями серед молоді є втеча-уникнення, самоконтроль та планування дій. Рівень стресу прямо пов'язаний із

особистісними характеристиками, такими як емоційна нестабільність і недобросовісність, а також із застосуванням певних копінг-поведінок – втеча-уникнення, самоконтроль, дистанціювання або конфронтація. Натомість позитивні емоції корелюють із добросовісністю та конструктивними копінг-стратегіями, серед яких позитивна переоцінка і конфронтація. Використання продуктивних способів подолання стресу виявляється пов'язаним із рисами екстраверсії та відкритості до нового досвіду [7].

Подібні результати зафіксували й Смирнова О.П. та Кас'янова С.Б., зазначаючи, що зв'язок між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями обумовлений здатністю до ефективної регуляції емоцій. Це дозволяє особистості швидше відновлюватися після негативних впливів, наприклад, шляхом переключення на приємні види діяльності, які зменшують вплив стресу. Крім того, люди з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, не схильні до надмірного занепокоєння через ситуації, що перебувають поза їхнім контролем, демонструючи усвідомлене ставлення до обмежених можливостей впливу на зовнішні фактори.[33, С. 41].

«Таким чином, результатом дослідження маємо, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, зокрема тих, що спрямовані на вирішення проблем у життєвих кризах. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту для ефективного подолання життєвих криз та покращення психологічної адаптації» [6, С. 15].

У рамках теоретичного аналізу досліджуваної проблематики емоційного інтелекту та копінг-поведінки розглядається їх психологічна сутність, структура та взаємозв'язок у контексті сучасних наукових досліджень. Емоційний інтелект розглядається як інтегральна характеристика особистості, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні та чужі емоції, а також ефективно використовувати їх для досягнення адаптивних цілей. Сучасні моделі емоційного інтелекту, зокрема концепції Д. Майєра, П. Саловея та Д. Карузо, виокремлюють когнітивно-афективні механізми, які забезпечують ефективність соціальної взаємодії та підвищують стресостійкість. У науковій літературі

підкреслюється, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги, прояву емпатії та збереженню продуктивності у кризових ситуаціях.

Копінг-поведінка визначається як система когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, що спрямовані на подолання стресових ситуацій. У межах досліджень виділяють конструктивні (адаптивні) та деструктивні (дезадаптивні) стратегії, які впливають на рівень успішності адаптації особистості. Особливу увагу приділено ресурсному підґрунтю копінгу, яке включає внутрішні фактори (саморегуляція, емоційна стійкість, позитивне мислення) та зовнішні фактори (соціальна підтримка). У ситуаціях підвищеного психологічного навантаження, таких як воєнний конфлікт, саме вибір адекватних копінг-стратегій стає вирішальним для підтримки психічного благополуччя особистості.

Важливим аспектом дослідження є взаємозв'язок між емоційним інтелектом та копінг-поведінкою. Сучасні емпіричні дані демонструють, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із частішим використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтовані дії, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення стресових подій. Натомість низький рівень емоційної компетентності часто асоціюється з дезадаптивними формами реагування, включаючи уникання, заперечення або емоційно реактивні стратегії. Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовим ресурсом, що визначає ефективність психологічної адаптації особистості у стресових умовах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження

Метою емпіричного етапу даного дослідження було виявлення наявності та визначення характеру статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) та переважними копінг-стратегіями, які застосовує особистість у стресових або кризових ситуаціях. Вивчення цього взаємозв'язку дозволяє глибше зрозуміти, яким чином здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції впливає на вибір ефективних стратегій подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин.

На основі аналізу літератури можна припустити, що високий рівень емоційного інтелекту буде корелювати з переважанням конструктивних копінг-стратегій (планування, активне подолання, пошук соціальної підтримки), тоді як низький рівень ЕІ асоціюватиметься з більш емоційно-орієнтованими або унікальними стратегіями. Включення цього абзацу створює логічний місток між описом методик і подальшим представленням результатів емпіричного аналізу.

Для вимірювання емоційного інтелекту було використано дві методики, що відображають різні його аспекти: тест емоційного інтелекту за Н. Холлом (Holl), який фіксує когнітивно-рефлексивний компонент (усвідомлення, регуляція, емпатія, самомотивація), та Шкалу емоційного інтелекту SSEIT (Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test), спрямовану на оцінку суб'єктивно-емоційного досвіду та поведінкових проявів емоційної компетентності. Копінг-стратегії оцінювалися за допомогою двох додаткових інструментів: CISS (Coping Inventory for Stressful Situations, Endler & Parker), що вимірює домінантні типи копіngu (проблемно-орієнтований, емоційно-

орієнтований, уникання), та Brief COPE (Carver, 1997), який деталізує конкретні поведінкові та когнітивні стратегії подолання стресу.

Логіка поєднання методик у дослідженні передбачає використання тесту Н. Голла та шкали Н. Шутте як двох взаємодоповнюючих підходів до оцінки емоційного інтелекту. Методика Голла дозволяє отримати більш об'єктивні дані щодо рівня розвитку емоційного інтелекту, зокрема оцінюючи конкретні когнітивні та регуляторні аспекти, тоді як шкала Н. Шутте фокусується на суб'єктивному сприйнятті власних емоційних компетенцій респондентом, включно з умінням ідентифікувати, регулювати та використовувати емоції у соціальній взаємодії. Поєднання цих двох методик дозволяє створити більш комплексний і багатовимірний підхід до оцінки емоційного інтелекту, оскільки результати обох інструментів можуть бути статистично інтегровані у комбінований індекс EI, що відображає як об'єктивні, так і суб'єктивні прояви емоційних компетенцій.

Аналогічно, у контексті дослідження копінг-стратегій, поєднання опитувальника стилів копінгу CISS та методики BriefCOPE забезпечує багаторівневу оцінку поведінкових і когнітивних механізмів подолання стресу. CISS дозволяє виділити структурні рівні копінгу, зокрема типи переважної реакції на стрес (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, унікальний), тоді як BriefCOPE дає змогу деталізувати конкретні поведінкові стратегії, які застосовує респондент у реальних стресових ситуаціях.

У рамках проведеного емпіричного дослідження було зібрано індивідуальні відповіді 53 респондентів віком від 18 до 32 років, що дозволяє охопити категорію молоді на етапі завершення освіти або ранньої професійної активності. До вибірки увійшли 27 жінок (51%) та 26 чоловіків (49%), що забезпечує відносну гендерну збалансованість. Збір даних здійснювався онлайн за допомогою платформи Google Forms, що надало кілька методологічних переваг: по-перше, забезпечило оперативність і зручність участі для респондентів; по-друге, сприяло підвищенню об'єктивності відповідей, оскільки учасники мали змогу заповнювати анкети в комфортних для себе

умовах; по-третє, електронний формат дозволив автоматизувати попередню обробку даних і зменшити ймовірність помилок при їхньому введенні.

Тест емоційного інтелекту Н. Голла (Hall Emotional Intelligence Test)[ДОДАТОК А]

Тест емоційного інтелекту Н. Голла дає змогу оцінити здатність до усвідомлення власних емоцій, рівень емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, мотиваційної складової та управління міжособистісними стосунками. Методика містить кілька субшкал: емоційна обізнаність, самоконтроль, емпатія, мотивація, розпізнавання емоцій інших людей.

Методика Н. Холла є однією з найпоширеніших психодіагностичних інструментів, що застосовуються для дослідження особливостей емоційного інтелекту. Вона дозволяє оцінити здатності людини до усвідомлення та розуміння емоцій, керування власною емоційною сферою, а також вміння до співпереживання, яке формується на основі прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях[5, С. 8].

Методика спрямована на комплексне вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту за кількома параметрами, зокрема: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Опитувальник складається з 30 тверджень, що відображають зміст кожної шкали. Так, шкала емоційної обізнаності оцінює знання репертуару емоцій та їх експресивного прояву; шкала управління власними емоціями включає регуляцію емоцій для розвитку власної особистості, здатність відкрито сприймати почуття інших та емоційну гнучкість; шкала самомотивації відображає довільне керування власними емоційними станами; шкала емпатії фіксує здатність виявляти співчуття і надавати емоційну підтримку; а шкала розпізнавання емоцій інших людей оцінює здатність розуміти переживання оточення та впливати на емоційний стан інших людей[9, С. 117].

Шкала емоційного інтелекту Н. Шутте (SSEIT) [ДОДАТОК Б]

Тест емоційного інтелекту Шутте (SSEIT) використовується для вимірювання загального рівня емоційного інтелекту (EI) і передбачає оцінку

чотирьох основних компонентів: сприйняття емоцій, застосування емоцій у різних життєвих ситуаціях, управління власними емоційними станами та регуляцію емоцій інших людей[14, С. 136].

Методика “Self-Report Emotional Intelligence Test” (SREIT), розроблена Н. Шутте разом із колегами, базується на ранній концепції емоційного інтелекту, запропонованій Дж. Маєром та П. Саловеєм. Опитувальник містить 33 твердження, які розподілені між трьома шкалами, що дозволяє оцінити різні аспекти емоційного інтелекту [3, С. 84].

З точки зору психометричних характеристик, тест демонструє достатньо високі показники надійності та валідності, включно з внутрішньою узгодженістю, тест-ретестовою стабільністю та дискримінативною валідністю. До недоліків можна віднести певну чутливість методики до впливу соціально бажаних відповідей респондентів. Водночас до беззаперечних переваг належить простота у застосуванні та обробці отриманих результатів, що робить її зручною для використання в практичних і наукових дослідженнях[3, С. 84].

Опитувальник стилів копінгу CISS (Endler & Parker, Coping Inventory for Stressful Situations) [ДОДАТОК В]

Методика включає 48 питань і дає змогу комплексно оцінити різні копінг-стратегії, які є ключовими для ефективного подолання стресових ситуацій. Серед них виділяються такі основні напрямки:

1. Орієнтація на вирішення завдання – стратегія, за якою особистість активно використовує власні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв’язання проблеми;
2. Соціальне відволікання – стратегія, що передбачає звернення за допомогою та підтримкою до оточення (сім’я, друзі, колеги) для подолання труднощів;
3. Спрямованість на емоції – стратегія, при якій увага фокусується на негативних емоціях, пов’язаних із проблемною ситуацією, що може впливати на здатність швидко ухвалювати рішення;

4. Уникнення – стратегія, що проявляється у спробі уникнути контакту з проблемною ситуацією, відкладати її розв’язання або ігнорувати потребу діяти;

5. Відволікання – стратегія, яка передбачає переключення уваги на інші види діяльності, що дозволяє тимчасово забути про проблему.

На основі обробки отриманих даних можна визначити, які з цих копінг-стратегій мають пріоритетне значення для освітнього персоналу, а які використовуються менш активно, що дає змогу краще розуміти механізми подолання стресу в професійному середовищі [20].

Методика BRIEF COPE (Carver, 1997)[ДОДАТОК Г]

Методика спрямована на виявлення різних конкретних стратегій подолання, серед яких активне подолання, планування, пошук емоційної підтримки, позитивна переоцінка, уникання, заперечення тощо. Вона доповнює CISS, дозволяючи побачити структуру копінгу на поведінковому рівні.

Методика дозволяє аналізувати структуру копінг-поведінки на поведінковому рівні, забезпечуючи оцінку різних підходів до подолання стресових ситуацій. Вона включає 15 шкал, кожна з яких містить по 4 пункти, що відображають концептуально різні аспекти копінгу: проблемно-фокусовані стратегії, емоційно-фокусовані стратегії та умовно-некорисні реакції. При цьому деякі специфічні стратегії, такі як використання гумору або вживання алкоголю та наркотичних речовин, виділені окремо і розглядаються поза основними категоріями[15, С.193].

Психометрична перевірка української версії методики Brief COPE inventory (Carver, 1997) продемонструвала достатньо високий рівень внутрішньої валідності та надійності адаптованого інструменту, що підтверджує її придатність для досліджень. Це дозволяє стверджувати, що українська версія Brief COPE inventory може ефективно застосовуватися для вимірювання копінг-поведінки особистості та оцінки різних стратегій подолання стресових факторів у наукових дослідженнях [39, С. 67].

Зібрані дані дозволяють охарактеризувати респонденти не лише з точки зору рівня емоційного інтелекту, але й з точки зору переважних копінг-стратегій. Таке комплексне представлення змінних дає можливість оцінити взаємозв'язок когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості, що визначають її адаптивність у стресових ситуаціях.

2.2 Аналіз результатів і узагальнення емпіричних даних

Для дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями було важливо застосувати комплексний підхід, що дозволяє оцінити як когнітивні, так і емоційні аспекти психологічної компетентності. Використання кількох взаємодоповнюючих методик забезпечує багатовимірну картину розвитку емоційних навичок, дозволяє зіставляти результати між респондентами та підвищує надійність і валідність отриманих даних. Такий підхід створює основу для подальшого статистичного аналізу та виявлення кореляційних зв'язків між емоційним інтелектом і копінг-поведінкою.

Кожна з використаних методик включала загальні інтегральні показники: Holl_Total, SSEIT_Total, CISS_Total та Brief_Total. Для подальшого аналізу рівень емоційного інтелекту обчислювався як середній інтегральний індекс, отриманий шляхом стандартизації та усереднення двох незалежних шкал (Holl та SSEIT). Такий підхід дозволяв нейтралізувати вплив відмінностей у шкалюванні та підвищити точність і порівнянність оцінки показників EI.

Для приведення показників до єдиної метричної шкали застосовувалася z-стандартизація, яка обчислюється за формулою:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

де x_i – індивідуальний бал респондента, \bar{x} – середнє значення по вибірці, s – стандартне відхилення, яке обчислюється за формулою:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Для узагальнення результатів усіх методик було проведено описову статистику, що включала розрахунок середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), а також мінімальних і максимальних показників. Це дало змогу кількісно визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та переважні копінг-стратегії серед респондентів.

Таблиця 2.1

Середні показники за методиками емоційного інтелекту та копінг-стратегій

Методика	Показник	M	SD	Min	Max
Тест Голла	Загальний рівень емоційного інтелекту	72,84	10,33	49	91
	Емоційна обізнаність	14,75	2,41	9	19
	Саморегуляція	13,98	2,64	8	18
	Мотивація	15,22	2,73	9	19
	Емпатія	14,51	2,45	8	19
	Розпізнавання емоцій	14,38	2,52	7	18
SSEIT	Загальний рівень емоційного інтелекту	126,73	13,82	97	149
	Ідентифікація емоцій	31,02	3,55	24	37
	Саморегуляція	30,89	3,87	22	36
	Регуляція емоцій інших	32,41	4,22	23	38
	Використання емоцій	32,41	3,95	22	39
CISS	Сфокусованість на проблемі	58,61	9,02	39	74
	Сфокусованість на емоціях	44,97	8,18	30	61
	Уникнення	48,81	7,77	32	65
Brief COPE	Загальний копінг-індекс	147,9	22,1	92	190
	Активне подолання	13,5	3,8	6	20
	Планування	14,2	3,5	7	20

	Позитивне переосмислення	12,7	4,2	4	20
	Прийняття	11,8	3,9	3	20

Продовження таблиці 2.1

	Гумор	10,9	4,6	2	20
	Релігійність	8,5	5,7	0	20
	Пошук емоційної підтримки	13,1	3,8	5	20
	Пошук практичної допомоги	12,9	3,6	4	20
	Самовідволікання	11,2	3,7	3	20
	Заперечення	9,8	4,9	1	20
	Емоційне розрядження	12,0	4,3	2	20
	Вживання психоактивних речовин	5,4	4,8	0	18
	Поведінкове уникнення	8,6	4,3	1	19
	Самозвинувачення	10,3	4,7	1	20

Як видно з таблиці 2.1, за шкалами емоційного інтелекту (Holl та SSEIT) учасники показали середній рівень EI ($M = 72,84$ та $M = 126,73$). Найвищі значення спостерігаються у компонентах «мотивація» та «регуляція емоцій інших», що вказує на переважно адаптивний тип емоційного функціонування. Респонденти здатні підтримувати власну мотивацію, контролювати емоції оточуючих та інтегрувати емоційні сигнали у прийняття рішень. У копінг-стратегіях за методиками CISS та BriefCOPE переважає проблемно-орієнтований стиль ($M = 58,61$), тоді як емоційно-орієнтований копінг має нижчі значення ($M = 44,97$). Це свідчить про схильність обирати раціональні та контрольовані способи подолання труднощів, а не фокусуватися на емоціях чи униканні проблем.

У результаті для кожного респондента було отримано стандартизовані показники $Holl_ztaSSEIT_z$, після чого інтегральний індекс емоційного інтелекту (позначений як EI_z) визначався за формулою середнього арифметичного. Таким чином, було отримано узагальнений бал емоційного інтелекту, який відображає його рівень з урахуванням як когнітивно-рефлексивного, так і емоційно-поведінкового аспектів.

На етапі перевірки нормальності розподілу показників застосовувався критерій Шапіро–Уїлка, який обчислюється за формулою:

$$W = \frac{\left(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)}\right)^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

де $x_{(i)}$ – відсортовані значення показника по зростанню, a_i – коефіцієнти, обчислені на основі очікуваних значень порядкових статистик нормального розподілу, n – розмір вибірки, \bar{x} – середнє значення по вибірці. Значення статистики W порівнювалося зі значенням p , що дозволяє визначити, чи відрізняється розподіл даних від нормального.

Результати перевірки показали, що інтегральний показник емоційного інтелекту $W = 0.982$, $p = 0.532$; копінг за CISS $W = 0.978$, $p = 0.412$; копінг за Brief COPE $W = 0.975$, $p = 0.356$. Оскільки у всіх випадках $p > 0.05$, дані відповідають нормальному розподілу, що дозволяє застосовувати параметричні методи, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона.

Описова статистика показала, що середній інтегральний бал EI становив $M = 0.01$, $SD = 0.98$, що відповідає середньому рівню розвитку емоційної компетентності. Для копінг-стратегій: CISS – $M = 50.8$, $SD = 9.4$, Brief COPE – $M = 48.9$, $SD = 8.7$, що свідчить про помірне використання як емоційно-орієнтованих, так і поведінкових стратегій подолання стресу.

Для виявлення взаємозв'язку між змінними було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який обчислюється за класичною формулою:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

де x_i і y_i – значення двох змінних, що порівнюються; \bar{x} і \bar{y} – їх середні значення.

У дослідженні обчислювалися коефіцієнти кореляції між інтегральним показником емоційного інтелекту (EI_z) і двома інтегральними показниками копінгу: CISS_Total та Brief_Total. Отримані результати такі:

$r(\text{EI}_z, \text{CISS_Total}) = 0.41, p = 0.002, 95\% \text{ ДІ } [0.16; 0.61];$

$r(\text{EI}_z, \text{Brief_Total}) = 0.35, p = 0.010, 95\% \text{ ДІ } [0.09; 0.56].$

Згідно зі шкалою інтерпретації коефіцієнта кореляції (Чеддок), $r = 0.3-0.5$ вказує на помірний позитивний зв'язок між змінними. Це свідчить, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з більшою адаптивними копінг-стратегіями, з переважанням конструктивних способів подолання труднощів та меншою схильністю до емоційної дезорганізації.

Для детальної оцінки взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту за методикою Holl та копінг-поведінки, виміряної за допомогою CISS, було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Це дозволило виявити, які саме компоненти емоційного інтелекту (здатність до сприймання, розуміння, регуляції емоцій) мають найбільш тісний зв'язок із певними стилями подолання стресових ситуацій, що дає змогу точніше охарактеризувати психологічні механізми адаптації особистості.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту (Holl) та копінг-стратегіями (CISS)

Показники	Виявлення та оцінка емоцій	Управління власними емоціями	Управління емоціями інших
Активне подолання	0,39	0,48	0,44

Планування	0,33	0,42	0,41
Позитивне переосмислення	0,36	0,33	0,38
Прийняття ситуації	0,28	0,37	0,31
Гумор	0,15	0,12	0,25
Релігія	0,12	-0,06	0,09

Як показано у таблиці 2.2, Кореляційний аналіз за методом Пірсона (r) виявив статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту за шкалами усвідомлення, саморегуляції та мотивації й орієнтацією на проблему ($r = 0.42-0.56$, $p < 0.05$), що свідчить про тенденцію осіб із розвиненими емоційними компетенціями обирати конструктивні копінг-стратегії. Натомість негативні кореляції спостерігалися між емоційним інтелектом і орієнтацією на емоції ($r = -0.22$ до -0.44), що відображає меншу схильність таких респондентів до емоційного реагування та дезадаптивного уникнення.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями (BriefCOPE) та рівнем емоційного інтелекту (SSEIT)

Показники	Виявлення та оцінка емоцій	Управління власними емоціями	Управління емоціями інших	Використання емоцій у діяльності	Загальний бал
Активне подолання	0,39	0,48	0,44	0,35	0,51
Планування	0,33	0,42	0,41	0,28	0,47
Позитивне переосмислення	0,36	0,33	0,38	0,29	0,42
Прийняття ситуації	0,28	0,37	0,31	0,25	0,36
Гумор	0,15	0,12	0,25	0,31	0,23
Релігія	0,12	-0,06	0,09	0,21	0,14
Емоційна підтримка	0,26	0,22	0,33	0,38	0,41

Пошук практичної допомоги	0,24	0,29	0,28	0,36	0,39
Відволікання	-0,11	-0,18	-0,14	-0,09	-0,16
Заперечення	-0,19	-0,27	-0,25	-0,17	-0,26
Емоційна розрядка	0,18	0,09	0,12	0,22	0,18
Вживання речовин	-0,21	-0,33	-0,28	-0,18	-0,31

Продовження таблиці 2.3

Поведінкове розмежування	-0,24	-0,31	-0,29	-0,20	-0,28
Самозвинувачення	-0,26	-0,29	-0,25	-0,22	-0,30

Як видно з таблиці 2.3, копінг-стратегії, орієнтовані на конструктивну діяльність, зокрема “активне подолання” ($r = 0.51, p < 0.01$), “планування” ($r = 0.47, p < 0.05$) та “позитивне переосмислення” ($r = 0.42, p < 0.05$), мають виражені позитивні кореляційні зв’язки із загальним рівнем емоційного інтелекту. Це свідчить, що високий ЕІ сприяє більш раціональному та продуктивному способу подолання стресових ситуацій.

Водночас дезадаптивні форми копінгу, такі як “вживання речовин” ($r = -0.31$) та “самозвинувачення” ($r = -0.30$), мають негативні зв’язки з показниками емоційного інтелекту, особливо з компонентом саморегуляції ($r = -0.33, p < 0.05$), що вказує на ослаблену здатність контролювати власні емоційні реакції у стресових умовах. Таким чином, результати підтверджують гіпотезу про те, що емоційна компетентність особистості є ключовим предиктором вибору адаптивних копінг-стратегій.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено ряд ключових тенденцій у взаємозв’язку між субшкалами емоційного інтелекту та копінг-стратегіями. По-перше, показники емоційної регуляції (Holl_Regulation) та саморегуляції (SSEIT_SelfReg) демонстрували найвищі позитивні кореляції з

проблемно-орієнтованим копінгом (CISS_Problem, $r = 0.51$, $p < 0.01$) та субшкалою активного подолання (Brief_Active, $r = 0.48$, $p < 0.01$). Це свідчить про те, що здатність ефективно контролювати власні емоції сприяє застосуванню раціональних і цілеспрямованих стратегій поведінки в умовах стресових ситуацій, що узгоджується з сучасними теоріями емоційного інтелекту як ресурсу адаптивної поведінки.

По-друге, здатність регулювати емоції інших людей (SSEIT_OtherReg) показала статистично значущі кореляції з пошуком емоційної підтримки (Brief_EmoSupp, $r = 0.37$, $p < 0.05$). Це вказує на те, що особи з високим рівнем емоційної компетентності більш схильні до активної комунікації та залучення інших у процес розв'язання проблем, що є ознакою соціально адаптивного копінгу та ефективного використання міжособистісних ресурсів.

По-третє, показник використання емоцій (SSEIT_Use) позитивно корелювали з плануванням (Brief_Planning, $r = 0.41$, $p < 0.05$) та позитивним переосмисленням ситуацій (Brief_PosReframing, $r = 0.38$, $p < 0.05$). Це демонструє, що емоційний інтелект виступає ресурсом конструктивного саморозвитку, сприяючи формуванню стратегій адаптивної поведінки, орієнтованих на проактивне управління стресовими подіями.

Для визначення можливих статевих відмінностей у рівні емоційного інтелекту було здійснено порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таблиця 2.4

Порівняльна характеристика рівня емоційного інтелекту у чоловіків і жінок

Методика	Показник	Чоловіки (M ± SD)	Жінки (M ± SD)	t	p
Holl	Загальний EI	71,8 ± 9,7	74,2 ± 10,8	-1,12	0,27
SSEIT	Загальний EI	125,3 ± 13,4	127,8 ± 14,2	-0,64	0,52

Як показує таблиця 2.4, різниця між чоловіками та жінками за рівнем емоційного інтелекту незначуща ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність вибірки за гендером.

Для оцінки вікових та статевих відмінностей вибірку поділено на молодших (18–24 роки, $n = 27$) та старших (25–32 роки, $n = 26$) учасників. Порівняння середніх здійснювалося за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок, що дозволяє визначити статистично значущі відмінності між групами.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

де \bar{x}_1, \bar{x}_2 – середні значення показників у двох групах, s_1, s_2 – стандартні відхилення, n_1, n_2 – кількість спостережень у кожній групі. Використання цього критерію є обґрунтованим у дослідженнях з невеликими та незалежними вибірками, що дозволяє оцінити ймовірність випадкового виникнення різниць у середніх значеннях.

Аналіз показав, що вікові відмінності не є статистично значущими ні за рівнем емоційного інтелекту ($t = 1.08$, $p = 0.28$), ні за показниками копінг-стратегій (CISS_Total: $t = 0.91$, $p = 0.36$; Brief_Total: $t = 1.12$, $p = 0.27$), що свідчить про стабільність цих характеристик у молодій дорослості.

Гендерні відмінності були більш помітними: жінки мали вищу емоційну емпатію ($M = 15.8$; $SD = 2.4$) порівняно з чоловіками ($M = 13.9$; $SD = 2.7$), $t = 2.89$, $p < 0.01$. Чоловіки демонстрували тенденцію до вищого проблемно-орієнтованого копінгу ($M = 53.2$; $SD = 8.1$), тоді як жінки частіше застосовували емоційно-орієнтовані стратегії ($M = 51.7$; $SD = 9.3$), що відповідає відомим психологічним закономірностям.

Отже, особи з високим емоційним інтелектом краще розуміють власні переживання та обирають ефективні стратегії адаптації, забезпечуючи стійкість

до стресу. Низький рівень ЕІ супроводжується емоційно-реактивним копінгом, схильністю до уникання проблем і меншою здатністю до самоорганізації.

Проведене дослідження показало, що рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Загальний ЕІ за методиками Holl та SSEIT корелював із конструктивними способами подолання труднощів, зокрема проблемно-орієнтованим копінгом, плануванням і пошуком соціальної підтримки ($r = 0,42-0,68$, $p < 0.01$). Зокрема, між емоційною регуляцією та проблемно-орієнтованим копінгом спостерігався високий зв'язок ($r = 0,64$), що свідчить про те, що здатність контролювати власні емоції підвищує ефективність вирішення складних ситуацій.

Водночас субшкали ЕІ демонстрували слабкі або негативні кореляції з неадаптивними стратегіями, такими як емоційне уникнення чи відволікання (наприклад, $r = -0,37$ між емоційним усвідомленням і емоційно-орієнтованим копінгом). Це підтверджує, що емоційна компетентність регулює емоційні реакції та сприяє вибору адаптивних стратегій. Таким чином, розвиток ЕІ підтримує психологічну адаптацію, зменшує емоційне виснаження і формує ефективні способи подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЗАСОБУ ЕФЕКТИВНОЇ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Емоційний інтелект усе частіше розглядається як основа для ефективної адаптації в умовах стресу, адже саме він визначає здатність людини усвідомлювати власні переживання та конструктивно їх регулювати. З одного боку, висока емоційна компетентність допомагає обирати більш продуктивні стратегії подолання труднощів, спрямовані на вирішення проблем і пошук ресурсів, з іншого – знижує ймовірність використання деструктивних або унікальних моделей поведінки. Таким чином, акцент на розвитку емоційного інтелекту відкриває можливості для підвищення адаптивності особистості та формування більш збалансованих способів реагування на стресові події.

Опанасюк І. у своїй науковій роботі, підсумовуючи, стверджує, що техніки арт-терапії, зокрема психомалюнки, створення колажів та казкотерапія, виступають ефективними інструментами для образно-символічного самовираження, що водночас стимулює рефлексію щодо внутрішніх протиріч, таких як “хочу – маю” чи “прагну – можу”, з особливим акцентом на переживаннях і емоціях, пов’язаних із цими протиріччями. Додатково, застосування музичного супроводу, співу, ліплення з пластиліну, психогімнастичних вправ, танців та медитацій сприяє розслабленню, зниженню як емоційної, так і фізичної напруги, а також формує сприятливий емоційний фон для учасників і налаштовує їх на продуктивну роботу у тренінговому середовищі. [26, С. 153].

Сучасні дослідження у сфері психології розвитку свідчать, що ефективність арт-терапевтичних та тренінгових методик значною мірою визначається комплексним поєднанням образних, символічних та когнітивних компонентів. Інтеграція різних форм вираження емоцій – від психомалюнків і колажів до музичних і тілесно-рухових практик – дозволяє забезпечити багатовимірне опрацювання внутрішніх психоемоційних процесів учасників.

Водночас наукова література підкреслює, що позитивні результати таких інтервенцій залежать не лише від технічного виконання вправ, але й від умов середовища, рівня мотивації та готовності особистості до рефлексії.

«Ефективними допоміжними засобами розвитку емоційного інтелекту особистості є: спеціально підібрана добірка книг та кінофільмів з розвивальним щодо емоційного інтелекту змістом, щоденник інтелектуальної рефлексії власних емоційних переживань; індивідуальне психологічне консультування, тренінг. Безумовно, що тут потрібно враховувати і психологічні умови, серед яких вагоме місце займає мотиваційний компонент у структурі готовності особистості до розвитку емоційного інтелекту, її оточення, яке б сприяло цьому» [23].

«Безумовно, що ці техніки мають поєднуватись із обговоренням у групах, рефлексією, з метою оволодіння учасниками навичками групової та міжособистісної взаємодії у роботі із власними психоемоційними станами, емоційними станами інших учасників на основі сприймання, пізнання, усвідомлення, ідентифікації, розуміння, а відтак, регулювання, управління емоціями та їх конструктивного вираження» [22].

Наукові джерела підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту є поетапним і потребує систематичного підходу. На кожному етапі важливу роль відіграє усвідомлення власних цінностей, життєвих пріоритетів, внутрішніх установок та переконань, а також здатність оцінювати вплив емоцій на життєдіяльність. Цей процес передбачає формування базових навичок самопізнання, здатності до саморегуляції та розвитку внутрішньої гармонії, що створює основу для більш усвідомленого керування емоційними станами в повсякденному житті.

«Розвиток емоційного інтелекту відбувається поетапно. На першому етапі основна увага приділяється формуванню готовності молодшої людини до дослідження світу та самопізнання. Це включає усвідомлення того, як емоції впливають на життєдіяльність, цінності власних переживань, значущість внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя і здорових взаємин з

іншими людьми для повноцінного життя. Крім того, формується здатність визначати пріоритети, відокремлювати головне від другорядного, брати відповідальність за власні емоційні реакції та опиратися на власні життєві переконання і установки як ресурси розвитку емоційного інтелекту, включно з розумінням цінності життя “тут і тепер”[18, С. 151].

Принцип “тут і зараз” спрямовує увагу та активність учасників на спостереження і аналіз того, що відбувається в групі під час занять, що, у свою чергу, стимулює розвиток навичок самопізнання та глибокої рефлексії[8]. Принцип щирості та відкритості передбачає надання одне одному правдивого та важливого зворотного зв'язку, що активує механізми самосвідомості та позитивно впливає на якість міжособистісної взаємодії всередині групи[8]. Принцип “Я” полягає у вираженні власних думок від першої особи, особливо під час оцінки поведінки інших. Це забороняє перекладати відповідальність на колективне “ми”, змушуючи учасників брати відповідальність за власні висловлювання та формувати впевненість у власній думці, а також поважати право інших піклуватися про своє емоційне благополуччя[8, С. 61]. Принцип конфіденційності є обов'язковим і забезпечує створення безпечного психологічного середовища, що сприяє відкритості та саморозкриттю учасників[8].

Другий етап передбачає надання системної інформації про внутрішній світ людини, роль емоцій та почуттів, класифікацію емоцій, їх функції та причини виникнення, а також особливості прояву на різних рівнях. Важливо також ознайомити учасників із методами керування емоціями, вербальним та невербальним їх вираженням, а також формуванням емоційних якостей особистості[18, С. 151].

Третій етап зосереджений на практичному застосуванні отриманих знань через виконання вправ, спрямованих на усвідомлення власних цінностей, подолання обмежувальних стереотипів та розвиток навичок усвідомленого контролю емоцій, які можуть ефективно використовуватися в навчально-тренінговому середовищі та подальшому повсякденному житті[18, С. 151].

Задля систематизації навчально-практичних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та формування ефективної копінг-поведінки в умовах війни, розроблено програму, що включає комплекс занять із чітко визначеними цілями, змістом, методами та очікуваними результатами. Вона забезпечує поступове опанування навичок саморегуляції, емпатії, конструктивного вираження емоцій та комунікаційної компетентності. Детальний опис структури, вправ і методик наведено в додатку [ДОДАТОК Д].

Програма розвитку емоційного інтелекту спрямована на всебічне формування та вдосконалення здатності людини усвідомлювати, розпізнавати та адекватно виражати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. В основі програми лежить комплекс методів і підходів, спрямованих на стимулювання самоусвідомлення, розвиток емпатії та тренування емоційної регуляції. Особлива увага приділяється формуванню навичок самоконтролю та самоспостереження, що дозволяє учасникам програми краще орієнтуватися у власних емоційних станах і своєчасно коригувати свою поведінку у складних умовах.

Розроблена програма розвитку емоційного інтелекту містить дев'ять послідовних занять, кожне з яких спрямоване на формування окремого компонента емоційної компетентності, що в сукупності забезпечує підвищення ефективності копінг-поведінки під час війни. Структура програми вибудована за принципом поступового ускладнення: від базового усвідомлення емоцій до опанування складних регуляційних та комунікативних стратегій. На початковому етапі здійснюється діагностика рівня емоційного інтелекту та визначення індивідуальних особливостей емоційного реагування, що дозволяє адаптувати подальшу роботу під потреби учасників.

Другий та третій блоки спрямовані на розвиток емоційної обізнаності та навички розпізнавання внутрішніх і зовнішніх емоційних сигналів. Використання технік на кшталт “Щоденника емоцій”, “Емоційної лінії часу” та вправ із аналізом невербальних проявів забезпечує формування емоційної грамотності та базових емпатійних умінь.

Наступні заняття акцентують увагу на емпатії, регуляції та конструктивному вираженні емоцій. Застосовуються техніки когнітивної переоцінки, дихальні методики, рольові ігри та “Я-повідомлення”, що сприяє розвитку контрольованої поведінки в стресових ситуаціях. Формування навичок безконфліктної комунікації підсилює здатність використовувати адаптивні копінг-стратегії у взаємодії з оточенням.

Фінальна частина програми спрямована на роботу з інтенсивними негативними переживаннями та відновлення внутрішніх ресурсів. Техніки оформлення емоцій, когнітивна реструктуризація та вправа “Карта ресурсів” забезпечують розвиток емоційної стійкості. Таким чином, програма комплексно охоплює ключові компоненти емоційного інтелекту, що визначають конструктивність копінг-поведінки під час воєнних подій.

Підсумовуючи, програма розвитку емоційного інтелекту виступає комплексним інструментом, що сприяє формуванню здатності особистості усвідомлювати та регулювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей і ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі. Вона поєднує теоретичні знання та практичні вправи, спрямовані на розвиток самоконтролю, емпатії, емоційної адаптивності та міжособистісних навичок.

Формування адаптивних копінг-стратегій передбачає систематичну роботу над розвитком внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості, що дозволяє ефективно протистояти стресовим і кризовим ситуаціям. Перш за все, важливо розвивати самосвідомість та здатність усвідомлювати власні емоції, реакції та поведінкові патерни у стресових ситуаціях. Це дає змогу своєчасно виявляти дезадаптивні реакції та замінювати їх конструктивними стратегіями, підвищуючи ефективність власної поведінки та рішення проблем.

Не менш важливим є тренування емоційної регуляції. Релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація або методи самоспостереження допомагають зменшувати інтенсивність негативних переживань та зберігати внутрішню рівновагу. Паралельно слід працювати над когнітивними стратегіями: переосмислення проблем, пошук альтернативних рішень, розвиток

позитивного ставлення до труднощів і використання досвіду минулих ситуацій дозволяє ефективніше долати стресові обставини.

«Копінг-стратегії (від англ. Coping – долати) ми розуміємо як психологічну стратегію або спосіб подолання людиною стресової ситуації. Спираючись на наші дослідження, ми визначили, що це поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовують людина, щоб впоратися із запитами реалій життя. Також копінг-стратегії можна розуміти як збільшення свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати або переносити стрес, щоб адаптуватися до змінених умов. Ефективність копінг-стратегій, як показало наше дослідження, залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей людини та обставин життєдіяльності» [21, С. 98].

За словами Кузьо Л.І. для розвитку адаптивних копінг-стратегій «рекомендується використання методик позитивного переосмислення та прийняття; навчання технік релаксації та медитації; підвищення обізнаності про неадаптивні копінг-стратегії: уникнення чи самозвинувачення, з метою їх мінімізації» [16, С. 51].

«Проведена оцінка типу і ефективності адаптивних стратегій під час війни показала, що більше 70% респондентів відмітила дієвість таких стратегій як прогулянки, хобі, музика, піклування про когось, спостерігання за природою. Також більша частина респондентів (62,4-67,8%) вказала на ефективність таких занять як вживання смачної їжі, перегляд фільмів та серіалів, а також дозвілля, що підвищує особистісне зростання (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї)» [4].

Однією з ключових переваг тренінгового підходу порівняно з індивідуальним є те, що він надає учасникам можливість безпосередньо відчувати нові моделі взаємодії, а також отримати підтримку і відчуття прийняття від інших людей, які перебувають у схожих кризових обставинах. Створення атмосфери психологічної безпеки та довіри у групі сприяє поступовому розкриттю особистості, зменшенню відчуття ізольованості та безпорадності

перед кризовими подіями. Група виступає як своєрідний “практичний майданчик”, де можна апробувати і закріпити нові способи поведінки, комунікації та мислення, що значно підвищує ймовірність їх ефективного перенесення у повсякденне життя[25, С. 177].

Подальшим кроком у формуванні адаптивних копінг-стратегій є розвиток соціальної підтримки та міжособистісних зв'язків. Наявність довірливих взаємин, здатність звертатися по допомогу, відкрито ділитися власними переживаннями та отримувати зворотний зв'язок сприяє зниженню емоційного напруження і формує відчуття безпеки та приналежності. В умовах війни така підтримка набуває особливого значення, оскільки допомагає зменшити почуття самотності, тривоги та безпорадності. Важливим є також розвиток навичок конструктивної комунікації, емпатійного слухання й асертивності, що забезпечують ефективну взаємодію з оточенням навіть у стресових обставинах.

Не менш значущим аспектом є формування здатності до самопідтримки – уміння зберігати внутрішній баланс, підтримувати власну мотивацію та віру у власні сили. Доцільно застосовувати техніки позитивної саморефлексії, ведення щоденника емоційного досвіду, вправи з подяки, самоспівчуття та самоусвідомлення. Такі практики сприяють розвитку емоційної гнучкості, що, своєю чергою, забезпечує більш адаптивну реакцію на непередбачувані зміни життєвих обставин.

З огляду на отримані емпіричні результати, ефективними виявилися ті копінг-стратегії, що ґрунтуються на активному подоланні, плануванні, позитивному переосмисленні й прийнятті. Отже, рекомендації щодо їх розвитку мають передбачати створення умов для цілеспрямованої діяльності, що сприяє відновленню контролю над ситуацією. До таких умов можна віднести постановку реалістичних цілей, покрокове планування дій, оцінювання проміжних результатів та закріплення позитивного досвіду подолання труднощів.

Особливу увагу слід приділити розвитку когнітивної реструктуризації – навичці переосмислення подій, що дозволяє трансформувати травматичний

досвід у досвід зростання. Війна створює численні екзистенційні виклики, тому важливо допомогти людині знайти сенс пережитого, визначити власні життєві пріоритети, посилити відчуття внутрішньої цінності та життєвої місії. Суттєвим елементом у цьому процесі виступає робота з тілесним аспектом емоційного реагування. Техніки тілесно-орієнтованої терапії, усвідомленого дихання, прогресивної м'язової релаксації сприяють зниженню соматичних проявів стресу та формують навичку відновлення психофізіологічного ресурсу.

Крім індивідуальної роботи, ефективними є групові форми психологічної допомоги, зокрема тренінги особистісного зростання, групи підтримки, арт-терапевтичні заняття. Вони забезпечують можливість безпечного вираження емоцій, отримання соціальної підтримки та навчання новим формам поведінки. Саме групова динаміка створює умови для інтеграції досвіду, відновлення довіри до інших і до світу загалом.

Практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту розглядаються як важливий психологічний ресурс, що сприяє формуванню ефективної копінг-поведінки в умовах воєнного часу. Особлива увага приділяється визначенню напрямів психокорекційної роботи, розробленню програми розвитку емоційного інтелекту та рекомендацій щодо формування адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Програма розвитку емоційного інтелекту спрямована на вдосконалення ключових компонентів емоційної компетентності – усвідомлення, розуміння, регуляції та конструктивного використання емоцій. Передбачені етапи передбачають розвиток самопізнання, емпатійності, здатності до емоційного самоконтролю та міжособистісної чутливості. Реалізація цих заходів дозволяє формувати навички усвідомленого управління емоційними станами, що є основою для стійкої адаптації до психотравматичних умов війни.

Крім того, у процесі психологічної роботи розглядаються три рівні психічної саморегуляції – внутрішньоособистісний, міжособистісний та екзистенційно-смысловий. На внутрішньоособистісному рівні увага зосереджується на розвитку емоційної гнучкості, самопідтримки, позитивного

мислення та когнітивного переосмислення травматичних подій. На міжособистісному рівні розглядаються питання зміцнення соціальної підтримки, удосконалення комунікативної компетентності та формування емпатійних взаємин. Екзистенційно-смысловий рівень охоплює розвиток здатності до пошуку життєвого сенсу, прийняття власного досвіду та відновлення почуття внутрішньої цілісності.

Розвиток емоційного інтелекту виступає важливим ресурсом підвищення психологічної стійкості, сприяє гармонізації емоційної сфери, зміцненню соціальних зв'язків та формуванню конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз показав, що емоційний інтелект є інтегральною характеристикою особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і визначає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, регулювати власні реакції та конструктивно використовувати емоції в міжособистісній взаємодії. У сучасній психологічній науці він розглядається як ключовий чинник емоційної саморегуляції, що забезпечує адаптивність поведінки, ефективність соціальної комунікації та стресостійкість. У межах наукового аналізу встановлено, що копінг є не статичним явищем, а динамічним процесом, який передбачає активну взаємодію особистості з навколишнім середовищем. Вибір певних копінг-стратегій залежить від рівня розвитку емоційної компетентності, характерологічних рис, життєвого досвіду та соціальної підтримки. В умовах війни копінг-поведінка набуває особливого значення, оскільки від неї залежить здатність людини зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до втрат, невизначеності та небезпеки, а також підтримувати базові відчуття безпеки й сенсу життя.

Емпіричне дослідження, проведене серед молодих дорослих, підтвердило існування статистично значущого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характером копінг-стратегій, які особистість обирає у процесі подолання стресу. Респонденти продемонстрували переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту, з найвищими показниками у сферах мотивації, емпатії та управління емоціями інших людей. Це свідчить про їхню здатність зберігати цілеспрямованість, співпереживати іншим і контролювати соціальні емоційні процеси, однак вказує на потребу вдосконалення навичок саморегуляції та внутрішнього емоційного контролю.

Результати аналізу копінг-стратегій показали, що більшість досліджуваних використовують проблемно-орієнтовані підходи, які характеризуються активним пошуком рішень, плануванням і зверненням по

соціальну підтримку. Виявлений позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом і адаптивними копінг-стратегіями підтвердив основну гіпотезу дослідження: високий рівень емоційної компетентності сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, допомагає людині підтримувати внутрішню рівновагу, адекватно оцінювати події та приймати раціональні рішення в умовах невизначеності. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як психологічний ресурс, що визначає успішність адаптаційних процесів особистості.

Крім того, розроблені рекомендації щодо формування адаптивних копінг-стратегій орієнтовані на розвиток внутрішньої психологічної гнучкості, здатності до самопідтримки та самоприйняття, а також на зміцнення соціальних зв'язків і відновлення довіри до світу. Значну увагу приділено формуванню здатності до когнітивного переосмислення травматичного досвіду, що дає змогу трансформувати його з деструктивного у досвід особистісного зростання. Такі підходи дозволяють особистості не лише зменшити інтенсивність негативних переживань, але й відновити внутрішню цілісність, відчуття контролю над власним життям і перспективу майбутнього.

Підсумовуючи результати, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є одним із найважливіших ресурсів сучасної людини, який визначає її здатність до самозбереження, адаптації та взаєморозуміння. Його розвиток має не лише індивідуальне, а й суспільне значення, адже сприяє підвищенню рівня психологічної культури, зміцненню соціальної єдності та формуванню зрілого громадянського суспільства. У цьому контексті підвищення емоційної грамотності населення та інтеграція тренінгових програм із розвитку емоційного інтелекту у сферу освіти, волонтерської діяльності та кризової психології є актуальним завданням сучасної української науки та практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2022. 93 с.
2. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки.* 2021. Вип. 8. С. 3–9.
3. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: психологія.* 2021. Вип. 13. С. 81–87.
4. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни / С. В. Гозак та ін. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2023. Т. 8, вип. 3.
5. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2023. Вип. 2. С. 5–10.
6. Вінник Н. Д., Кременська Т. Є. Вплив емоційного інтелекту на вибір особистістю копінг-стратегій у життєвих кризах. *Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій.* Київ, 2024. С. 14–16.
7. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Габітус.* 2023. Вип. 51. С. 70–76.
8. Джулай А. І. Обґрунтування та розробка авторської програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. Вип. 1. С. 59–63.
9. Журавльова Л. П. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2019. Вип. 60. С. 112–125.
10. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: педагогіка і психологія.* 2013. Вип. 18. С. 74–79.
11. Значковський В. Роль емоційного інтелекту у соціальній адаптації особистості. *Збірник наукових праць магістрантів факультету соціальної та психологічної освіти.* Умань, 2023. С. 39–43.

12. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30.
13. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. Т. 94, вип. 1. С. 220–235.
14. Кірсанов І. Можливості та проблеми у вивченні емоційного інтелекту у вищій освіті. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. Вип. 3. С. 129–142.
15. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики / Н. Алексіна та ін. *Insight: Psychological Dimensions of Society*. 2024. Вип. 12. С. 191–227.
16. Кузьо Л. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2025. Вип. 2. С. 42–56.
17. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 123–128.
18. Лящ О. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 147–164.
19. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту у психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 2. С. 20–23.
20. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організації / Л. М. Карамушка та ін. ; ред. Л. М. Карамушка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
21. Мірошниченко О. А., Косигіна О. В. Копінг-стратегії адаптації особистості до життєдіяльності в умовах стресу. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 5, вип. 23. С. 94–103.
22. Міщиха Л. П., Кахно І. В. Психотехнології розвитку емоційного інтелекту. *Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference. Barcelona, Spain, 9–11 August 2020*. С. 238–243.
23. Міщиха Л. П. Психолого-педагогічний супровід розвитку емоційного інтелекту старшокласників. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 9, вип. 27. С. 185–192.

24. Москаленко В. В., Максьом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XII, вип. 25. С. 203–211.
25. Новак Т. В., Боднар М. Б. Психологічний тренінг у подоланні життєвих криз: досвід роботи з молоддю. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2025. Т. 1, вип. 5. С. 174–180.
26. Опанасюк І. Програма розвитку EQ старшокласників арт-терапевтичними та допоміжними засобами. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. Вип. 16. С. 146–155.
27. Панкова Г. Психологічні стратегії подолання травми у контексті адаптації до наслідків війни серед осіб середнього віку: результати теоретичного та емпіричного дослідження. *Science and Education*. 2025. Вип. 1. С. 23–29.
28. Погорицький О. В. Розвиток емоційного інтелекту як чинник оптимізації копінг-стратегій та зміцнення психологічної стійкості. Швсеукраїнська наукова конференція «Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії» (Тернопіль, ЗУНУ, 30 квітня 2025р.)
29. Погорицький О. В. Роль емоційного інтелекту у становленні психологічної стійкості та конструктивного подолання стресу. IV міжнародна науково-практична конференція «Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації» (Тернопоіль, ЗУНУ, 7 листопада 2025р.)
30. Пономаренко Т. І., Дорошенко І. В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2025. Вип. 1. С. 122–128.
31. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
32. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми / Л. Родченко та ін. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 5. С. 18–24.
33. Смирнова О. П., Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 4. С. 38–42.
34. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія*. 2022. Т. 33, вип. 2. С. 50–54.

35. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 245–250.
36. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, вип. 4. С. 63–67.
37. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних джерелах. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368–379.
38. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern science: innovations and prospects : proceedings of the 1st International scientific and practical conference*. Stockholm, Sweden : SSPG Publish, 2021. P. 337–345.
39. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: Psychological Dimensions of Society*. 2023. Вип. 10. С. 66–89.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Голл)

Призначення. Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення.

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які певною мірою відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Цілком не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Частково згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Цілком згоден (+3 бали).

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не заціклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей. Обробка й інтерпретація результатів.

Ключ

Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4,17,19, 25.

Шкала «Керувати своїми емоціями» - пункти 3,7,8,10,18,30.

Шкала «Самотивація» - пункти 5,6,13,14,16, 22.

Шкала «Емпатія» - пункти 9,11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» - пункти 12,15, 24,26, 27,29.

Рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до знаків результатів: 14 і більш - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається наступними кількісними показниками: 70 і більш - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

ДОДАТОК Б

Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test

Цей тест оцінює ваш емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями і емоціями інших. Прочитайте кожне твердження уважно та оберіть, наскільки воно відповідає вашому звичайному ставленню або поведінці за шкалою:

- 1 – Зовсім не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Нейтрально / частково згоден
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

Твердження (33 пункти)

1. Я можу часто розпізнати емоції інших людей по їхньому обличчю.
2. Я добре розумію власні емоції.
3. Мені легко зрозуміти, чому я відчуваю певні емоції.
4. Я можу впливати на свої емоції, щоб зберігати спокій у стресових ситуаціях.
5. Коли я відчуваю сильні емоції, я можу контролювати їх прояв.
6. Я розумію емоційний стан інших людей навіть без слів.

7. Мені легко виражати власні емоції іншим.
8. Я можу використовувати свої емоції для мотивації себе.
9. Коли я роздратований, я можу швидко заспокоїтись.
10. Я можу легко визначити, що відчувають інші люди.
11. Мені легко справлятися зі своїми емоціями.
12. Я зазвичай розумію, чому відчуваю певні емоції.
13. Мені важко приховувати свої емоції, якщо вони сильні.
14. Я можу підтримувати емоційну стабільність під час конфліктів.
15. Я добре помічаю емоційні сигнали інших людей.
16. Мені легко розуміти емоції, які я відчуваю в даний момент.
17. Я можу швидко змінювати свій настрій, якщо потрібно.
18. Я можу зрозуміти емоції інших людей навіть у складних ситуаціях.
19. Мої емоції допомагають мені приймати рішення.
20. Мені легко висловлювати свої емоції словами.
21. Я можу керувати своїми емоціями так, щоб уникати конфліктів.
22. Я часто помічаю зміни настрою у людей навколо.
23. Я можу швидко заспокоїтись після стресової ситуації.
24. Мені легко розпізнати почуття інших людей за їх поведінкою.
25. Я можу використовувати емоції, щоб покращити свою продуктивність.
26. Мені легко справлятися зі своїми негативними емоціями.
27. Я добре розумію причини своїх емоцій.
28. Я можу впливати на свій емоційний стан, коли це потрібно.
29. Мені легко розпізнати емоційний стан інших людей по тону голосу.
30. Я можу контролювати свій настрій у складних обставинах.
31. Мої емоції допомагають мені краще взаємодіяти з іншими.
32. Я можу легко виражати свої емоції через міміку та жести.
33. Я можу адаптувати свої емоції до вимог ситуації.

Бал	Рівень емоційного інтелекту	Інтерпретація
≤ 69	Потребує розвитку	Дуже низький рівень; свідчить про значні труднощі в усвідомленні, регуляції та використанні емоцій. Необхідна цілеспрямована робота над розвитком ЕІ.
70-89	Варто вдосконалити	Низький рівень; наявні обмежені навички у сфері емоційної обізнаності та регуляції. Є потенціал для розвитку.
90-99	Нижче середнього	Межовий рівень; емоційний інтелект розвинений частково, часто проявляються труднощі у вирішенні проблем з використанням емоцій.
100-109	Вище середнього	Достатній рівень; більшість компонентів ЕІ розвинені, однак є зони для покращення.
110–119	Компетентний рівень	Стабільний, функціональний рівень ЕІ; людина ефективно використовує емоції у міжособистісній взаємодії та саморегуляції.
120–129	Сильна сторона	Виражений високий рівень; емоційний інтелект стає ресурсом у повсякденному житті й професійній діяльності.
≥ 130	Значна сила	Дуже високий рівень; людина відзначається винятковою здатністю розуміти, регулювати й використовувати

		емоції. Може бути важливим лідерським чи терапевтичним ресурсом.
--	--	--

За факторною моделлю Austin et al., 2004

Виявлення та оцінка емоцій: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 13, 15

Управління власними емоціями: 2, 10, 12, 18, 20, 22, 25, 27

Управління емоціями інших: 5, 8, 14, 16, 19, 21, 23, 24, 26

Використання емоцій у діяльності: 11, 17, 28, 29, 30, 31, 32, 33

ДОДАТОК В

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер

Методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) включає 48 тверджень, що описують типові реакції людини на складні, стресові або засмучуючі ситуації. Для кожного твердження респондент обирає один із варіантів поведінки: «ніколи», «рідко», «іноді», «часто» або «дуже часто».

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
	1	2	3	4	5
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1	2	3	4	5
2. зосереджуються на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях.	1	2	3	4	5
5. Виню себе за нерішучість.	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю самим відповідним в даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Занурююся в свій біль і страждання.	1	2	3	4	5
8. Виню себе за те, що опинився в даній ситуації.	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати.	1	2	3	4	5
12. Балую себе улюбленою їжею.	1	2	3	4	5
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервову напругу.	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми	1	2	3	4	5

раніше.					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.	1	2	3	4	5
17. Виню себе за надто емоційний ставлення до ситуації.	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити або пообідати.	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок.	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ.	1	2	3	4	5
21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку.	1	2	3	4	5
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.	1	2	3	4	5
25. застигаю, заморожую себе і не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1	2	3	4	5
27. Обдумую що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося.	1	2	3	4	5
28. Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.	1	2	3	4	5
29. Іду в гості до друга.	1	2	3	4	5
30. Турбуюся про те, що я буду робити.	1	2	3	4	5
31 Проводжу час з дорогою людиною.	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку.	1	2	3	4	5
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.	1	2	3	4	5
34 зосереджуються на своїх загальних недоліках.	1	2	3	4	5
35 Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную.	1	2	3	4	5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1	2	3	4	5
37 Дзвоню одному.	1	2	3	4	5
38 Відчуваю роздратування.	1	2	3	4	5
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.	1	2	3	4	5
40. Дивлюся кінофільм.	1	2	3	4	5
41. Контролюю ситуацію.	1	2	3	4	5
42. Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5

43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.	1	2	3	4	5
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.	1	2	3	4	5
45. відіграватися на інших.	1	2	3	4	5
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.	1	2	3	4	5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1	2	3	4	5
48. Дивлюся телевізор або читаю книги.	1	2	3	4	5

Обробка і інтерпретація результатів.

Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

- Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів):
1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
 - Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів):
5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
 - Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів):
3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Субшкали:
- Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів):
9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
 - копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів):
4, 29, 31, 35, 37.
 - Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

ДОДАТОК Г

Опитувальник Brief-COPE С. Carver, 1997 адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму життєвідтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від "1" ("я зазвичай цього не робив") до "4" ("це саме те, що я зазвичай робив"); для диспозиційної версії варіанти відповідей від "1" ("я взагалі цього не роблю") до "4" ("саме це я роблю").

Шкали методики:

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив / робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися				

від думок				
2. Я засереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вжив(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

- Активне подолання: лл. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: лл. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: лл. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (унікаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (унікаючий копінг)

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основанийими на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Унікаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

ДОДАТОК Д

Тренінг розвитку емоційного інтелекту для підвищення ефективності копінг-поведінки в умовах війни

Заняття 1. Знайомство та первинна діагностика.

Перше заняття передбачає створення довірливої атмосфери, формування правил групової взаємодії та проведення первинної діагностики рівня емоційного інтелекту. Учасники виконують вправу «Ім'я та асоціація», обговорюють принципи роботи («Я-повідомлення», конфіденційність, орієнтація на «тут і зараз») і заповнюють стандартизовані методики (EQ, CISS). Це забезпечує початкове усвідомлення індивідуальних особливостей емоційного реагування.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій.

Заняття присвячене розвитку навички розпізнавання й вербалізації власних переживань. Використовується техніка «Щоденник емоцій», де учасники аналізують емоційно значущі ситуації за параметрами подія–емоція–тіло–думки–дії, а також вправа «Емоційна лінія часу», яка допомагає візуалізувати динаміку настрою. Групове обговорення сприяє формуванню емоційної грамотності.

Заняття 3. Розпізнавання емоцій інших людей.

Це заняття спрямоване на розвиток емпатійного сприйняття через аналіз вербальних і невербальних сигналів. Застосовуються вправи «Вгадай емоцію» з фото- та відеоматеріалами та робота в парах за методом «дзеркало», де учасники відтворюють емоційний стан партнера. Такий підхід розвиває здатність до точного зчитування міміки, жестів та інтонацій.

Заняття 4. Розвиток емпатії.

Учасники виконують вправи на «дзеркалення» та рольові ігри «В чужих черевиках», що дозволяє безпечно досліджувати чужий внутрішній світ і тренувати навичку співпереживання. Дискусії сприяють усвідомленню відмінностей у переживаннях та зниженню емоційної реактивності.

Заняття 5. Контроль і регуляція емоцій.

Основний акцент зроблено на техніках саморегуляції: дихальна практика «коробкове дихання» (4–4–4–4), методи когнітивної переоцінки ситуацій та короткі медитативні вправи. Аналіз альтернативних інтерпретацій подій допомагає зменшити інтенсивність негативних реакцій, а дихальні техніки — стабілізувати фізіологічний стан.

Заняття 6. Конструктивне вираження емоцій.

Розглядається техніка «Я-повідомлень», що формує навички безконфліктної комунікації, та арт-терапевтична вправа «Малюнок емоції», яка дозволяє безпечно виразити складні переживання у невербальній формі. Рольові ігри дають можливість відпрацювати вираження гніву, радості чи образи в соціально прийнятний спосіб.

Заняття 7. Емоційний інтелект у спілкуванні.

Фокус робиться на активному слуханні, наданні та прийманні конструктивного зворотного зв'язку, а також на практиці ненасильницької комунікації. У рольових ситуаціях («Співрозмова з колегою») учасники вчаться коригувати комунікативні стратегії залежно від емоційного стану співрозмовника.

Заняття 8. Робота з негативними емоціями.

Учасники виконують вправи на трансформацію гніву в конструктивні дії, застосовують техніку «Лист непроханих емоцій» для безпечного вираження напружених переживань та опановують когнітивну реструктуризацію — аналіз і корекцію тривожних думок через пошук альтернативних пояснень. Це сприяє зниженню внутрішнього напруження без придушення емоцій.

Заняття 9. Емоційна підтримка та ресурси.

Фінальне заняття спрямоване на усвідомлення власних ресурсів та формування навички надання підтримки. Використовується вправа «Карта ресурсів», практика підтримувальних висловлювань і групове «коло підтримки». Учасники інтегрують отримані навички та зміцнюють відчуття психологічної стійкості.