

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС
ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Вовнюк Валерія Ігорівна

Керівник: к.психол.н., доцентка

Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент: к.психол.н., доцентка

Олена КАЗАННІКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	
1.1 Емоційний інтелект: історія дослідження, основні теоретичні моделі.....	5
1.2 Теоретичні засади поняття опанувальної поведінки. Історичний аспект копінг поведінки.....	7
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ТА ОПАНУВАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ	
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	12
2.2 Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.....	16
ВИСНОВКИ.....	20
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	22
ДОДАТКИ	
Додаток А Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету	25
Додаток Б Міжособистісний ЕІ	26

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Незважаючи на те, що тема емоційного інтелекту і опанувальної поведінки вивчається вже не один десяток років, її актуальність знову зростає в 2020 році через несподівану для людства світову пандемію. Соціальна ізоляція всесвітнього значення багатьох змусила подивитися на своє життя під іншим кутом. Саме протиепідемічні заходи – самоізоляція і соціальне дистанціювання, які створені для того, щоб уберегти фізичне тіло, стають самостійним стресовим чинником, який нашкодив психологічному здоров'ю. Такі елементи, пов'язані з пандемією, як розлука з близькими, втрата свободи, невпевненість щодо розвитку хвороби та почуття безпорадності, впливають на більшу частину населення. Невизначеність і непередбачуваність майбутнього викликали спалахи тривоги. У цей період опанувальна поведінка набуває особливої значущості.

Саме соціальна значущість та актуальність запропонованої проблеми, її недостатня розробленість у соціально-психологічній теорії та практиці зумовили вибір теми дослідження: «Емоційний інтелект особистості як ресурс опанувальної поведінки».

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як ресурс особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між емоційним інтелектом та опанувальною поведінкою особистості.

Мета дослідження – дослідити вплив емоційного інтелекту на вибір стратегії опанувальної поведінки.

Відповідно до мети були сформульовані наступні **завдання**:

1. Розглянути теоретичні моделі емоційного інтелекту.
2. Розкрити сутність поняття опанувальної поведінки.
3. Застосувати психодіагностичний інструментарій: методику «ЕмІн» Люсіна, опитувальник «WCQ» Лазаруса.

4. Проаналізувати результати дослідження, виявити та охарактеризувати кореляцію між різними аспектами ЕІ та видами копінг-стратегій.

У процесі вирішення завдань застосовувались такі **методи**: аналіз, узагальнення, систематизація літературних джерел з проблеми дослідження, психодіагностичні методи, методи математично-статистичної обробки даних.

Апробація результатів. Основні положення й результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри (протокол № 4 від 09 квітня 2021 р.).

Структура робота складається зі вступу, основної частини (двох розділів), висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

1.1 Емоційний інтелект: історія дослідження, основні теоретичні моделі

Термін емоційний інтелект (далі EI) вперше був введений в науковий обіг в 1990 році. Розглядаючи історію дослідження цієї теми, неможливо не відмітити теорій, що послужили передвісниками. Так, Едвард Лі Торндайк у 1920 році виділив поняття соціального інтелекту. За його словами, це здатність особистості розуміти інших і діяти мудро по відношенню до оточуючих. Далі на початку 30-х років Е. Торндайк разом з Ч. Хантом намагалися дослідити соціальний інтелект шляхом показування випробуванню малюнків з різними виразами облич і завдань на ідентифікування емоцій лише по вербальному опису [1]. Починаючи з 60-70-х років науковці все більше досліджували зв'язок між когнітивними процесами та афектом, щоб краще розуміти взаємодію емоцій з думками. Говард Гарднер запропонував концепцію множинного інтелекту, де привернув увагу до внутрішньоособистісного та міжособистісного інтелекту. З 1970 по 1989 роки завдяки багатьом емпіричним дослідженням поняття соціального інтелекту здобуває розширену структуру, що складається із соціальних навичок, навичок емпатії, установок та емоційності (чутливості).

У 1990 році психологи Пітер Саловей та Джон Майєр опублікували свою знакову статтю «Емоційний інтелект» у журналі «Уява, пізнання та особистість» [1],[2]. Вони визначили емоційний інтелект як підмножину соціального інтелекту, що включає здатність контролювати свої та чужі почуття і емоції, щоб розрізнити їх та використовувати цю інформацію для керівництва своїм мисленням і

діями. Саме таким було найперше визначення ЕІ, яке потім було перевизначене як здатність сприймати і виражати емоції, проводити точні міркування про емоції та регулювати емоції в собі та інших.

Гоулман опублікував свою книгу «Емоційний інтелект. Чому це більше, ніж IQ» і вона миттєво стала світовим бестселером. Він визначив ЕІ як здатність, що включає самоконтроль, завзяття та наполегливість і здатність мотивувати себе. Згодом він переосмислив ЕІ як здатність розпізнавати власні почуття та почуття інших, мотивувати себе та ефективно управляти емоціями в собі та в інших [4]. У свою чергу Бар-Он запровадив термін емоційного коефіцієнта (англ. Emotional Quotient – EQ) у своїй докторській дисертації як аналог інтелектуального коефіцієнта (англ. IQ). Він визначив емоційний інтелект як сукупність некогнітивних можливостей, компетенцій та навичок, що впливають на здатність людини досягати успіху і справлятися з вимогами навколишнього середовища [6].

На сьогоднішній день найбільш валідними та прийнятими науковою спільнотою є три теоретичні підходи, а саме: модель емоційного інтелекту (здібностей) Майера-Саловея-Карузо, модель емоційно-соціального інтелекту Бар-Она та модель емоційних компетентностей Гоулмана.

Проблематикою ЕІ займалися і на вітчизняному просторі. Взаємозв'язок між мисленнєвою діяльністю і афектом розкривали Лев Виготський і Олексій Леонтьєв. Саме питання про взаємозв'язок когніцій та афекта став рушійною силою для початку дослідження емоційного інтелекту вченими радянського союзу.

Так на думку Олега Тихомирова продуктивність розумової діяльності повністю залежить від емоційної складової – регуляції та активізації [7]. У той же час вчені Э. Л. Носенко и Н. В. Коврига вважали, що слід розмежувати внутрішні та зовнішні феномени ЕІ, де внутрішні це інтелектуальна складова, а зовнішні – емоційна. Наприклад, уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми

поведінки, то, що визначає вибір конкретної форми поведінки з кількох можливих альтернатив, можна вважати внутрішньою складовою в ЕІ, а самі характеристики протікання емоційної експресії (зміст, кількісні та якісні характеристики) – зовнішньою [9].

Дуже цікаву інтеграційну модель емоційного інтелекту запропонувала Ірина Андреева. Її інтегративна структурна модель емоційного інтелекту має трирівневу будову. Перший рівень характеризується параметрами темпераменту особистості; другий - параметрами інструментального та індивідуально-особистісного емоційного інтелекту; третій - особистісними факторами. ЕІ являє собою природні можливості когнітивних процесів індивіда, які забезпечують обробку емоційної інформації, і включають вроджені передумови емоційних здібностей, в якості яких в рамках інтегративної моделі розглядаються властивості темпераменту (активність і її характеристики: ергічність, темп і пластичність, а також емоційність) [10]. Андреева також наголосила на важливості навчання всередині професійної діяльності та його впливу на емоційні компетенції особистості і ЕІ в цілому. Так як проведене нею дослідження було зосереджене на педагогах та психологах професійна діяльність стала значущим фактором розглядання емоційних компетенцій та впливу цієї діяльності на ЕІ особистості. На думку Андреевої емоційний інтелект – це «стійка ментальна здатність, частина великого класу ментальних здібностей; зокрема, ЕІ може розглядатися як підструктура соціального інтелекту» [11].

1.2 Теоретичні засади поняття опанувальної поведінки. Історичний аспект копінг поведінки

Говорячи про опанувальну поведінку, неможливо не згадати поняття стресу. Ганс Сельє ввів термін «стрес» в мову психології здоров'я в 1926 році і пояснив його, як: «неспецифічну реакцію

організму, як відповідь на будь-які зміни умов, що вимагають пристосування». В результаті цих змін організм буде переживати специфічні або стереотипні неспецифічні ефекти стресу, які виступатимуть у вигляді загального адаптаційного синдрому. Цей синдром у свою чергу буде мати три стадії розвитку: 1) реакцію тривоги; 2) стадію резистентності; 3) стадію виснаження. Ганс Сельє також ввів поняття адаптаційної енергії. Це та енергія, що мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Виснаження цієї акумульованої енергії необоротно і веде до старіння і загибелі організму. Психологічно загальний адаптаційний синдром проявляє себе як емоційний стрес, тобто саме афект, що супроводжує стрес, призводить до несприятливих змін в організмі особистості. Так як будь-яка цілеспрямована поведінка супроводжується емоціями, саме емоційний апарат першим відповідає на непередбачувані екстремальні ситуації. Ніби спусковий гачок, емоційна реакція призводить до запуску вегетативної системи та необхідних гормональних змін, щоб відповісти на нові умови середовища. І якщо у людини не вистачає стратегій опанувальної поведінки для цієї ситуації, разом з вже призведеними ендокринними змінами може наступити порушення гомеостазу. Якщо спроби впоратись зі стресовою ситуацією залишаються даремними і неефективними, можуть початись патологічні реакції і навіть органічні ушкодження [15]. Тому, не дивно припустити, що емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для опанувальної поведінки. Від того, наскільки добре ми розуміємо свій емоційний стан та навичок на нього впливати залежить ефективність саморегуляції і, як наслідок, адаптивність.

У сучасній науці стрес має три різні значення. По-перше, це може стосуватися будь-якої події чи стимулу навколишнього середовища, що викликає у індивіда відчуття напруги або збудження. У цьому сенсі стрес – щось зовнішнє. По-друге, стрес може стосуватися

суб'єктивної реакції. У цьому сенсі стрес – це внутрішній психічний стан напруженості і/або збудження. Це інтерпретаційні, емоційні, захисні та копінг процеси, що відбуваються інтернально. Такі процеси можуть сприяти психологічному зростанню особистості. Але також можуть спричинити психічне перенапруження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимоги або шкідливі вторгнення. Функція цих фізичних реакцій полягає в підтримці поведінкових та психологічних зусиль опанувальної поведінки [13].

Що стане стресом для однієї людини цілком може стати задоволенням для іншої. За даними Кеннет Пркачин [17], одне з корисних визначень стресу описує його як нашу психологічну та фізіологічну реакцію на ситуацію, яка сприймається як та, що перевершує наші можливості опанувальної поведінки. Багато психологів розрізняють ситуацію – як стрес, а отриману нами реакцію – як дистрес, визнаючи, що саме остання може призвести до шкоди для здоров'я та благополуччя. Наскільки негативно ми реагуємо на стрес, залежить від ряду факторів, зокрема, від того, наскільки ми відчуваємо контроль над ситуацією, наскільки передбачуваним та інтенсивним є стрес, та індивідуальним кутом зору на ситуацію. Наприклад, метушня переповненої міської вулиці може бути для одного водія солодкою музикою, а для іншого – нестерпним гаміром. Деякі зі стресових факторів походять від оточення, а інші – від внутрішньої боротьби. Деякі – з обох джерел.

Поняття стресу та опанувальна поведінка нейтральні. Хоча люди зазвичай вважають стрес негативним, а його подолання – позитивним, стосунки між цими феноменами не такі прості. Стрес може бути психологічно позитивним чи негативним, а задіяна для його подолання опанувальна стратегія може бути ефективною або неефективною.

У одній із ранніх спроб дослідити опанування стресу у 1980 роках вчені Фолкман та Лазарус припустили, що подолання - це всі когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на оволодіння ситуацією, зменшення або терпіння нових вимог. Немає різниці, чи це вимоги ззовні (від сім'ї, друга, роботи, тощо) чи зсередини (внутрішньоособистісний конфлікт або завищені очікування від себе або реальності) - копінг направлений на пом'якшення впливу вимог якимось чином.

Лазарус та Фолкман концентруються на двох типах копінг стратегій: проблемо-фокусована та емоційно-фокусована. Для першої вірогідніше, що особистість буде шукати шляхи змінити стресову ситуацію за допомогою вирішення її як проблеми, прийняттям рішень та/або безпосередньо діями. У свою чергу емоційно-фокусована стратегія це спроба емоції від стресу, часто шляхом зміни значення стресової ситуації когнітивно, при цьому фактично ситуації не змінюючи [13],[17]. Метод, застосований Лазарусом і Фолкманом, базувався на конкретних зусиллях, як поведінкових, так і психологічних, які люди застосовують для оволодіння, терпіння, зменшення або мінімізації стресових подій. Дослідники прийшли до висновку, що опанувальна поведінка має дві основні функції: вирішення проблеми, яка спричиняє дистрес, та регулювання емоцій.

На думку вчених, проблемо-фокусована копінг-стратегія включає в себе: конфронтаційне подолання, пошук соціальної підтримки та планування рішення. У той час як емоційно-фокусована стратегія включає: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, дистанціювання, позитивну переоцінку, прийняття відповідальності та втечу від проблеми/уникнення.

У 1989 році дослідники Вайнтрауб і Карвер спробували додати до всіх цих видів опанувальної поведінки, ще один вид під назвою дисфункціональне опанування. До цієї моделі він включив заперечення проблеми, поведінкове і психологічне абстрагування,

емоційне виливання (мається на увазі надмірна зацикленість на конкретних почуттях і їх постійне вираження іншим), алкогольне і/або наркотичне зловживання.

Життя постійно представляє людям різні більш або менш складні обставини, які можуть вплинути на їх фізичне чи психологічне благополуччя. Те, як людина буде вирішувати пред'явлену ситуацію, може визначити, чи вдасться подолати її або мати різні небажані наслідки.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ТА ОПАНУВАЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

У дослідженні приймали участь 35 респондентів віком від 21 до 57 років. Однак, слід зазначити, що ані вік, ані стать не є важливим орієнтиром цього дослідження. Найбільшу увагу ми приділили саме навичкам учасників розрізняти та контролювати свої емоції, їх міжособистісному інтелекту, тобто ЕІ в цілому. Адже основною метою для нас було дослідити емоційний інтелект людини саме як ресурс опанувальної поведінки. Для цього ми застосували опитувальну методику, розроблену психологом Дмитрієм Люсінім під назвою «ЕмІн». Перша версія якого була опублікована в 2004 році і яка вимірює емоційний інтелект індивіда. На думку вченого, ЕІ це здатність до розуміння своїх і чужих емоцій і вміння ними управляти. Під здатністю до розуміння своїх емоцій та почуттів Д. Люсін вважає навичку розпізнавання та ідентифікування емоції, тобто яку саме емоції зараз відчуває особистість, встановлення факту її наявності та переживання, може зрозуміти причини її появи та проаналізувати до яких наслідків вона приведе.

У свою чергу здатність до управління емоціями вчений описує як контроль над інтенсивністю відчуття емоції – навичку зменшувати дуже сильні емоції, контролювання прояву свого емоційного стану назовні, тобто контроль емоційної експресії та навіть вміння штучно викликати ту чи іншу емоцію [21].

На думку дослідника є неправильним трактування емоційного інтелекту як виключно когнітивної здібності. Він передбачає, що здатність до розуміння емоцій і управління ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю конкретної людини на емоційну сферу.

Тобто це особистість яка підходить з інтересом до внутрішнього світу людей та свого власного, схильна до психологічного аналізу людської поведінки та поділяє цінності, що приписуються як емоційні переживання. Саме тому на думку автора ЕІ слід уявляти як конструкт, який має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями та навичками індивіда, а з іншого - її особистісними характеристиками. Тому поняття емоційного інтелекту за Дмитрієм Люсіним - це психологічне утворення, що формується в ході усього життя людини під впливом різноманітних факторів, які, у свою чергу, зумовлюють не тільки його рівень, але і специфічні індивідуальні особливості [21].

Розроблений дослідником питальник під назвою «ЕмІн» має 46 тверджень, відповіддю є спектр згоди – від «зовсім не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь». В цілому структуру методики можна поділити наступним чином:

- Субшкали, що відповідають за внутрішньоособистісний ЕІ (розуміння емоцій, управління і контроль над своїми емоціями);
- Субшкали міжособистісного ЕІ (розуміння та управління чужими емоціями).

Ці субшкали у свою чергу підсумовуються для виведення окремо рівня міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Для нас найважливішу роль відіграє саме остання шкала під назвою «ЗЕІ» – яка є рівнем загального емоційного інтелекту [19]. Детальна інтерпретація субшкал розташована у додатку Б.

Для визначення переважаючої стратегії опанувальної поведінки у учасників дослідження ми використовували методику Лазаруса «WCQ» (англ. – Ways of Coping Questionnaire). Методика також складається з 50 тверджень про поведінку в важкій життєвій ситуації – та як часто та чи інша поведінка з боку респондента супроводжує її

[20]. Серед можливих стратегій опанувальної поведінки за цією методикою є конфронтація, яка проявляється як спроба вирішення проблемної ситуації за рахунок іноді не цілеспрямованої поведінкової активності, як здійснення конкретних дій, направлених або на зміну ситуації, або на відреагування тих негативних емоцій які виникли внаслідок труднощів.

Дистанціювання для якого характерно використання переважно інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення, тощо. Копінг-стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання індивідом негативних почуттів у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї.

Самоконтроль – ця стратегія опанувальної поведінки передбачає цілеспрямоване та вольове стримування емоцій, зменшення їх впливу на оцінку трудної ситуації, дуже високий рівень контролю поведінки, прагнення до оволодіння собою і своєю емоційно-когнітивною сферою. Якщо стратегії самоконтролю віддається найбільша перевага у особистості може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої відчуття та емоційні переживання. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, завищених очікувань до себе, що призводить до понадконтролю поведінки.

Пошук соціальної підтримки як копінг-стратегія за Лазарусом це залучення соціальних, зовнішніх ресурсів, зокрема пошук інформації у друзів та взагалі оточуючих, отримання від них емоційної та/або дієвої підтримки. Така опанувальна поведінка передбачає орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги від них, поради та співчуття. У негативному аспекті такий копінг може призводити до формування залежної позиції чи надмірних очікувань від оточуючих людей.

Прийняття відповідальності як копінг-стратегія передбачає розуміння індивідом своєї ролі в складеній важкій ситуації та взяття

відповідальності за це. Іноді ця поведінка може супроводжуватись самокритикою та звинуваченнями до себе. Але помірне використання прийняття відповідальності свідчить про бажання проаналізувати взаємозв'язок між своїми діями та ситуацією, знайти можливу помилку та недоліки в собі. Схильність часто прибігати до цієї стратегії може призводити до незадоволеності собою і почуття провини.

Втеча-уникнення. Це опанувальна поведінка, що здійснюється за допомогою прагнення і поведінкових зусиль, спрямованих до уникнення проблеми – втечі від неї. Серед її позитивних сторін слід зазначити можливість швидкого пригнічення емоційного збудження і/або напруги в стресовій ситуації. При перевазі цієї стратегії людина може проявляти неконструктивні форми поведінки при стресі, наприклад, заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності по вирішенню виниклих труднощів, нетерпіння, пасивність, спалахи роздратування, занурення в фантазії, зловживання алкоголем, їжею та таке інше. Більшість дослідників вважає цю стратегію поведінки не адаптивною.

Планування рішення проблеми проявляється як аналіз ситуації і можливих варіантів її вирішення, розробка стратегії і планування дій спрямованих на подолання труднощів, з урахуванням наявних обставин, ресурсів та минулого досвіду. Одна з адаптивних стратегій на думку дослідників та, як правило, призводить до конструктивного виходу з ситуації. Іноді може призводити до надмірної раціоналізації.

Позитивна переоцінка як стратегія опанувальної поведінки передбачає спроби подолання проблеми за допомогою переосмислення ситуації в позитивному ключі. Наприклад роздивляння цієї ситуації як розвитку та значимого досвіду для майбутнього. З негативної точки зору може призводити до недооцінки індивідом дієвих рішень щодо розв'язання проблемної ситуації.

2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів

За методикою Дмитрія Люсіна «ЕмІн» 29% опитаних показали середній рівень міжособистісного інтелекту та 23% – високий. Дуже низький та дуже високий рівні міжособистісного інтелекту показали лише 8,5% респондентів. Найбільша частина обсягом у 31% показали низький рівень міжособистісного інтелекту.

Середній рівень внутрішньоособистісного інтелекту виявили 34% опитуваних та 23% – низький. Показники низького внутрішньоособистісного інтелекту було виявлено у 17% опитуваних, 14% показали високі показники і 12% – дуже високі.

Що стосується загального емоційного інтелекту, то тут найбільша кількість опитуваних показала середній рівень, а саме 43%. 17% – дуже низький рівень, 12% – дуже високий, а низький та дуже високий рівень показали по 14% опитуваних (див. рис. 2.1).

Рівні EI	Шкали емоційного інтелекту					
	MEI		BEI		ZEI	
	Значення (абсолютні і в процентах)		Значення (абсолютні і в процентах)		Значення (абсолютні і в процентах)	
Дуже низький	3	8.5%	6	17%	6	17%
Низький	11	31%	8	23%	5	14%
Середній	10	29%	12	34%	15	43%
Високий	8	23%	5	14%	5	14%
Дуже високий	3	8.5%	4	12%	4	12%

Рис. 2.1. Результати дослідження EI за методикою Д. Люсіна

За опитувальною методикою «WCQ» Лазаруса переважна більшість опитуваних мала помірно виражений рівень тієї чи іншої стратегії опанувальної поведінки. Однак серед всіх 35 респондентів – 40% схильні до копінг-стратегії конфронтації, 32% - до дистанціювання, 43% - до стратегії втечі та уникнення, інші 43% - планування рішення і 37% схильні до позитивної переоцінки ситуації, як стратегії опанувальної поведінки.

Також слід зазначити, що жоден з респондентів не показав низький рівень вираженості конфронтаційної стратегії, що свідчить про те, що усі 35 учасників дослідження застосовують її під час важких ситуацій.

Серед респондентів найменш вираженою є стратегія самоконтролю та пошуку соціальної підтримки. Остання вважається однією з дуже адаптивних копінг-стратегій.

Зрештою, майже половина опитуваних найчастіше обирає або стадію пошуку вирішення проблеми та планування виходу з ситуації, або уникає створеної ситуації і втікає від її вирішення (див. рис. 2.2).

Рівень вираженості стратегії	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування рішення	Позитивна переоцінка
Рідко	0 (0%)	5 (14%)	3 (9%)	4 (11%)	4 (11%)	2 (6%)	5 (14%)	3 (9%)
Помірно	22 (60%)	19 (54%)	31 (88%)	27 (78%)	23 (66%)	18 (51%)	15 (43%)	19 (54%)
Виражене переважання	13 (40%)	11 (32%)	1 (3%)	4 (11%)	8 (23%)	15 (43%)	15 (43%)	13 (37%)

Рис. 2.2. Результати дослідження копінг-стратегій за методикою Лазаруса

Математично-статистична обробка даних результатів дослідження проводилась за допомогою метода рангової кореляції Спірмена (див. рис. 2.3).

Таблица. Эмпирические значения корреляционного анализа.

	Шкала ВЭИ	Шкала ОЭИ	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка
Шкала МЭИ	0.571***	0.837***	-0.225	-0.17	0.055	0.29	0.037	-0.218	0.158	0.152
Шкала ВЭИ		0.915***	-0.07	-0.452**	-0.011	0.081	-0.345*	-0.513**	0.309	0.217
Шкала ОЭИ			-0.138	-0.346*	0.013	0.243	-0.189	-0.418*	0.246	0.17
Конфронтация				0.016	-0.018	0.114	-0.004	0.308	0.249	0.159
Дистанцирование					0.268	0.232	0.513**	0.66***	-0.191	-0.021
Самоконтроль						-0.065	0.349*	0.275	0.188	0.21
Поиск соц. поддержки							0.093	0.173	-0.022	-0.02
Принятие ответственности								0.472**	-0.317	-0.136
Бегство-избегание									-0.224	-0.162
Планирование решения										0.722***

* - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$ *** - $p < 0,001$

Рис.2.3. Кореляційна матриця

За результатами кореляційного аналізу ми побачили значущий зворотній зв'язок між шкалами внутрішньоособистісного інтелекту та такими копінг-стратегіями як дистанціювання та втеча-уникання. Чим вище розуміння своїх емоцій, управління і контроль над своїми емоціями у особистості, тим рідше вона обирає відсторонитись або уникнути проблеми.

Цікавим і несподіваним результатом для нас стала зворотна кореляція між внутрішньоособистісним інтелектом та прийняттям відповідальності. За Лазарусом, стратегія прийняття відповідальності проявляється як визнання індивідом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, але в ряді випадків супроводжується виразним компонентом самокритики і самозвинуваченням. Саме тому на нашу думку, цей показник зменшується при підвищеному рівні внутрішньоособистісного інтелекту, адже розуміння своїх емоцій призводить до самоприйняття та більш м'якого і емпатійного ставлення до самого себе.

Зворотна кореляція також виявилась між копінг-стратегією дистанціювання і втечею-уникненням та шкалою рівня загального емоційного інтелекту. За Дмитрієм Люсіним загальний емоційний інтелект являє собою сукупність розумових та в цілому когнітивних

здібностей індивіда щодо поняття власних емоцій та емоцій оточуючих людей, і до управління своєю емоційною сферою. Саме тому, на нашу думку, вилучені результати дослідження логічні – чим вище розуміння не тільки своїх емоцій та почуттів, але і інших, тим менше людина буде уникати вирішення проблеми, намагатись втікати у фантазії від реального становища, яким би воно не було.

ВИСНОВКИ

Емоційний інтелект відіграє величезну роль для адаптації в цілому та зокрема опанувальної поведінки особистості. Розуміння своїх емоцій і вміння ними управляти допомагає не тільки в саморегулюванні, але і краще розбиратися в емоціях оточуючих і, як результат, призводить до більш якісної комунікації, допомагає в конфліктних ситуаціях. Як показало наше дослідження вибір дистанціюватися або взагалі уникати вирішення складної ситуації набагато рідше обирають ті люди, які розуміють та можуть описати свій емоційний стан. Саме тому можна говорити, що ЕІ дійсно є ресурсом для опанувальної поведінки.

Аналіз теоретичних засад самого поняття емоційного інтелекту показує що психологічний феномен емоційного інтелекту і копінг-стратегій вимагає подальшого вивчення і розгляду, особливо з точки зору взаємозв'язку між ними. Серед нових питань, що виникли в рамках проведеного дослідження виявилася зворотна кореляція між прийняттям відповідальності і рівнем внутрішньоособистіного інтелекту. В майбутньому ми розглядаємо продовження дослідження даного взаємозв'язку. Зокрема, дослідити схильність до самокритики і рівень ВЕІ. Чи саме через це особистість з вищим рівнем розуміння своїх емоцій обирає цю стратегію опанувальної поведінки рідше за інші?

Слід зазначити, що розуміння своїх емоцій та вміння контролювати їх допомагає ще і на рівні сприйняття стресу. У особистості з високим рівнем ЕІ є набагато більше можливості вчасно відстежити свою тривогу, страх, злість, тощо і обрати спосіб відреагування даної емоції. Такий висновок було також підтверджено одним із досліджень 2018 року, проведеним серед 203 американських студентів та аспірантів спеціальностей психології, соціальної роботи та медсестринства [22].

Нинішня ситуація пандемії для багатьох людей стала повноцінним випробуванням. Ми впевнені, що психокорекційні програми спрямовані на підвищення емоційного інтелекту особистості стануть справжньою допомогою і спростять проживання цього періоду в житті людства. Внутрішньоособистісні ресурси індивіду, частиною яких є ЕІ, є першоосновою адаптації і здатні врятувати життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition & Personality* , 9 (3), 185-211.
3. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. In J.R. Sternburg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
4. Goleman, D., Boyatzis, R.E., and Rhee, K.S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory. In R. Bar-On and J.D.A.Parker (Eds.). *Handbook of Emotional Intelligence*(pp.343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
5. Priyam Dhani, Dr. Tanu Sharma (2016). Emotional Intelligence; History, models and measures); *International Journal of Science Technology and Management.*, vol. №.5, Issue №07.
6. Bar-On, R. (1997). *Bar-One Emotional Quotient Inventory: Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
7. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту / М. Р.Савчук //Ефективна економіка. – 2017. – № 5.
8. Философия и социальные науки. / Н. Андреева. – 2010. – № 3. – С. 8–12.
9. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції (монографія) / Е.Л. Носенко,. Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
10. Структура и типология эмоционального интеллекта: автореферат диссертации доктора психологических наук: 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / И.Н. Андреева; Белорусский государственный университет. – Минск, 2017. – 46 с.

11. Изучение эмоционального интеллекта практических психологов / М. О. Журавлева // Вісник післядипломної освіти. – 2011. – Вип. 3. – С. 256-260
12. Малильо П., Корнієнко І.О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин / Проблеми сучасної психології. – 2013. – Випуск 21.
13. Dr. Shadiya Mohamed Saleh Baqutayan, Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview; Mediterranean Journal of Social Sciences., Vol 6, No2 S1 - March 2015
14. Fink, George. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined. 10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7.
15. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
16. Kenneth M. et al., (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. Journal of Research in Personality 31, 523–542.
17. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48(1), 150–170.
18. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267–283.
19. Lyusin, Dmitry. (2006). Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. Психологическая диагностика. 3 - 22.
20. 1. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. - М. : 2007. №3. - С. 93-112.
21. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение,

исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004.

22. Aganeta Enns, Gloria D. Eldridge, Cynthia Montgomery, Vivian M. Gonzalez, Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines, *Nurse Education Today*, Volume 68, 2018, p. 226-231

Додаток А

Додаток 1

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

я, Вовнюк Валерія Тарівна
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагиату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагиату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагиату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагиату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

04.03.2020
(дата)


(підпис)

Валерія Вовнюк
(ім'я, прізвище)

Додаток Б:

Міжособистісний ЕІ.

Шкала МП. Розуміння чужих емоцій. Здатність до розуміння емоційного стану іншої людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, інтонація) і/або інтуїтивно; чуйність до внутрішнього стану інших людей.

Шкала МУ. Управління чужими емоціями. Здатність викликати у іншої людини ті чи інші почуття та емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій інших. Можлива схильність до маніпулювання людьми.

Внутріньоособистісний ЕІ.

Шкала ВП. Розуміння своїх емоцій. Вміння усвідомлювати свої емоції: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин їх виникнення, здатність до вербального опису свого емоційного стану.

Шкала ВУ. Управління своїми емоціями. Потреба та здатність управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані.

Шкала ВЕ. Контроль експресії емоцій. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

