

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

### Особистісні чинники копінг-стратегій дорослих осіб

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Тітілкіної І.О.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н, доц.,  
Карамушка Т.В.  
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ .....</b>	<b>6</b>
1.1 Копінг-стратегії як предмет психологічного аналізу.....	6
1.2 Особистісні якості як предмет психологічного аналізу.....	15
1.3 Вивчення впливу особистісних чинників на копінг-стратегії.....	27
Висновки до розділу 1.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ .....</b>	<b>36</b>
2.1 Підходи до дослідження особистісних чинників копінг-стратегій.....	36
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	40
2.3 Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....	49
Висновки до розділу 2.....	69
<b>РОЗДІЛ 3 РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ.....</b>	<b>72</b>
3.1 Підходи до роботи психолога з проблемою копінгу.....	72
3.2 Опис психоедукаційної програми оптимізації копінг-стратегій.....	80
Висновки до розділу 3.....	87
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>89</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>93</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

**Актуальність** досліджуваної теми полягає в тому, що внаслідок повномасштабного вторгнення РФ в Україну українське суспільство вже тривалий час перебуває в перманентних стресових умовах: жахи війни, вимушене переселення та зміна умов життя, втрата близьких, економічні складнощі тощо. Такі умови вимагають від людини бути гнучкою та мобільною, швидко ухвалювати рішення, адаптуватися до змін та вирішувати проблеми, що виникають. Ефективні копінг-стратегії допомагають людині краще впоратись в тому числі і з такими стресовими ситуаціями. Саме тому питання стратегій подолання не тільки не втрачає своєї актуальності, а й набуває все більшої важливості та практичної значущості. Задача психологів – допомогти населенню оптимізувати копінг-поведінку, що в свою чергу надасть змогу швидше адаптуватися до змін та справлятися зі стресом.

Також постає питання механізму формування долаючої поведінки та чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, оскільки розуміння цього аспекту дає змогу підходити до оптимізації копінг-поведінки більш ґрунтовно. Багато вчених досліджують вплив особистісних чинників та емоційного інтелекту на вибір копінг-стратегій, проте досі немає єдиного погляду на це питання, що і зумовлює актуальність нашого дослідження. А оскільки наше дослідження проводиться на двох вікових групах, воно також дає можливість порівняти поведінку при стресі людей різного віку та дослідити вплив віку на копінг-стратегії.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що проблема копінг-поведінки розглядалась такими вченими, як М. Селігман, Л. М. Карамушка, Н. С. Ярош,

Ю. С. Снігур, О. І. Богучарова, Т. Є. Храбан, М. Ярмольчик, Л. Пасічник та іншими. У своїх дослідженнях вчені вивчають сутність визначення «копінг-стратегій», вплив на нього зовнішніх факторів, а також його взаємозв'язок з іншими психологічними поняттями.

**Об'єкт дослідження:** феномен копінг-стратегій.

**Предмет дослідження:** особистісні чинники копінг-стратегій дорослих осіб.

**Мета дослідження:** теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив особистісних чинників на вибір копінг-стратегій осіб віком від 20 до 40 років.

В рамках проведення дослідження поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до особистісних чинників копінг-стратегій дорослих осіб.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження особистісних чинників копінг-стратегій дорослих осіб.
3. Проаналізувати та інтерпретувати отриманні результати.
4. Розробити програму психоедукації, що спрямована на оптимізацію копінг-стратегій.

Для досягнення вище зазначених завдань нами були використані такі **методи**:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури з обраної тематики.
2. Психодіагностичне дослідження за допомогою:
  - методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж. Паркер;
  - тесту «Стійкість до стресу»;
  - опитувальника «Велика п'ятірка»;
  - тесту емоційного інтелекту Н. Холла;
  - методики на визначення локус контролю Дж. Роттера;

- авторської анамнестичної анкети.
3. Математико-статистична обробка даних.
  4. Методи психологічної інтервенції.

**Характеристика дослідженої вибірки.** Загалом кількість досліджуваних склала 90 осіб. Було сформовано дві групи досліджуваних. До першої групи увійшло 45 осіб, віком від 20 до 30 років, до другої групи увійшло 45 осіб, віком від 30 до 40 років. Серед респондентів 66 осіб жінки (73,3%) та 24 особи (26,7%) чоловіки. Респонденти обох груп є представниками різних професій, мають різний рід діяльності, рівень освіти, сімейний статус. Більше про характеристику вибірки можна подивитися в підрозділі 2.2.

**Теоретична значущість роботи** визначається у дослідженні копінг-стратегій людей дорослого віку в умовах війни та у вивченні того, яку роль відіграють особистісні чинники у формуванні копінг-стратегій.

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

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

### 1.1 Копінг-стратегії як предмет психологічного аналізу

Різноманітні проблеми та стресові ситуації є невід'ємною частиною життя людини. Стрес – це реакція організму на зовнішні або внутрішні негативні чинники, які вимагають від нього адаптації або зміни. Це може бути фізичний, психологічний або емоційний дисбаланс, викликаний подіями або ситуаціями, які сприймаються як надмірні або несподівані. Стрес може виникати внаслідок різних факторів, таких як негативні події, високий темп життя, конфлікти, перевантаження, невпевненість у майбутньому або будь-яка ситуація, яка вимагає від людини зусиль для подолання.

Способи, якими людина усвідомлено намагається впоратись з такими ситуаціями є копінг-стратегіями. Саме поняття «копінг» походить з англійського дієслова «cope», що означає «впоратися», «подолати». В межах цього поняття також виділяють такі терміни, як копінг-стратегії, копінг-поведінка (долаюча поведінка), копінг-процес. Кожен з термінів підкреслює певний аспект поняття копінгу, що свідчить про складність та багатокомпонентність цього явища.

Копінг-стратегії – це конкретні методи або підходи, які люди використовують для подолання стресових ситуацій або адаптації до них. Ці стратегії можуть бути спрямовані на зміну ситуації, вплив на спосіб мислення або реакцію людини на стрес. Копінг-поведінка (долаюча поведінка) – це конкретні дії або вчинки, які людина виконує відповідно до своїх копінг-стратегій. Копінг-процес – це більш широке уявлення про те, як люди

взаємодіють із стресом від моменту його виникнення до подолання. Це включає усвідомлення стресорів, вибір копінг-стратегій, виконання копінг-поведінки і оцінку їхньої ефективності. Це може включати пошук підтримки від інших, фізичну активність, розваги або будь-які інші дії, спрямовані на зменшення стресу чи подолання його наслідків. Усі ці терміни допомагають нам краще розуміти, як люди реагують на стрес та як вони впораються з ним, що може бути корисним для розвитку ефективних стратегій управління стресом.

Важливо також зазначити про поняття копінгу та психологічних захистів, оскільки другі — це автоматичні реакції, в той час, як копінги зазвичай є усвідомленими та цілеспрямованими. Питання копінгу було та є предметом вивчення багатьох дослідників, таких як Р. Лазарус, З.Фолкман, Л. Мерфі, Е.Фрайденберг, Р. Моос, Д. Шеффер та інших.

Наразі немає єдиного загальноприйнятого погляду на трактування поняття копінгу, який би достатньо повно його описував. Визначення цього поняття має певні відмінності, в залежності від підходу, поглядів дослідників та тому, яким саме аспектам надається вага. Основними підходами, в межах яких вивчався копінг, є транзакційний, психоаналітичний, диспозиційний, а також ресурсний.

Згідно з транзакційним підходом Р. Лазаруса та С. Фолкмана до психологічного стресу та його подолання, копінг визначається як постійна зміна думок і дій, які людина використовує, щоб керувати зовнішніми та/або внутрішніми вимогами конкретної ситуації між людиною та середовищем, яка оцінюється як стресова [45]. Таким чином в цьому підході копінг розглядається як динамічний процес, під час якого людина робить оцінку ситуації, визначає ступінь її складності та важливості і відповідно до цього вирішує, яким чином діяти. Ще одне визначення в межах транзакційного підходу дає Й. Тереляк

Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт з точки зору психоаналітичного підходу визначають копінг як свідомі та вольові зусилля

з регулювання емоцій, пізнання, поведінки, фізіології та навколишнього середовища у відповідь на стресові події чи обставини [39]. Ці вчені зазначають, що в процесі копінгу залучаються не лише когніції та дії, а й включається емоційна сфера.

У диспозиційному підході увага приділяється сукупності особистісних рис людини, що зумовлюють стилі та способи подолання стресу. К. Шефер та Р. Горзук вважають, що саме набір особистісних рис та якостей є визначальним при виборі копінг-стратегії, таким чином ці стратегії залишаються незмінними попри різність обставин та інших факторів, оскільки особистісні якості людини є стійкими та протягом усього життя залишаються майже незмінними [68].

Ресурсний підхід до копінгу базується на уявленні, що для подолання стресових ситуацій людина активує особистісні ресурси, до яких можуть належати навички, здібності людини, її досвід, можливість отримати допомогу від соціального середовища тощо. Важливим з точки зору цього підходу є принцип консервації ресурсів, який має на увазі здатність отримувати, зберігати, відновлювати, перерозподіляти та примножувати ресурси, згідно власних потреб та цінностей [53]. На думку М. Селігмана, важливо скеровувати свою увагу на пошук можливих ресурсів, а не на негативних аспектах проблеми. Він також підкреслює, що саме оптимізм є найголовнішим ресурсом у боротьбі зі стресом. [70] В межах цього підходу С. Хобфолл висунув теорію збереження ресурсів, відповідно до якої ситуація сприймається особою як загрозна тільки в тому випадку, коли є загроза втратити ресурси [53]. Огляд описаних підходів зображений в таблиці 1.1.

*Табл.1.1.*

Огляд підходів до визначення копінгу



Підхід	Основні характеристики	Представники	Копінг
Трансакційний	Перманентна оцінка ситуації, що викликає стрес.	Р. Лазарус, С. Фолкман	Постійний зміна думок та дій у процесі взаємодії з середовищем в стресовій ситуації.
Психоаналітичний	Включення когніцій, дій та емоційної сфери.	Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт, Г. Зальцман, А. Томсен, М. Вордсворт	Свідомі та вольові зусилля, що спрямовані на врегулювання емоцій, поведінки та навколишнього середовища при стресовій ситуації.
Диспозиційний	На вибір копінгу впливають особистісні риси людини.	К. Шефер, Р. Горзух	Індивідуальна повторювана реакція на різні стресові ситуації.
Ресурсний	Наявність і використання особистісних ресурсів для подолання стресових ситуацій.	М. Селігман	Оптимізація ресурсів для підвищення стійкості до стресу шляхом вибору найкращої стратегії вирішення проблем.

У процесі дослідження копінгу було представлено чимало інших визначень цього поняття. Наприклад, психолог Л. Мерфі дає таку дефініцію копінгу, як спробу індивіда конструктивно перетворити ситуацію, яка є для нього загрозовою та змушує мобілізувати внутрішні ресурси [61].

На думку А. Маслоу, копінг — це форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Вчений вважав, що копінг слід розглядати в протиставленні експресивній поведінці та характеризував його, як цілеспрямовані та мотивовані дії, що є результатом наuczіння. А. Маслоу

також вважав, що більшою мірою копінг-поведінка детермінується зовнішніми факторами, такими як культура та навколишнє середовище [58].

Е. Хайм вважає, що копінг може бути спрямованим на проблему (направлене на зміну стресора або спробу вплинути на нього) або на емоцію (направлене на зменшення емоційної реакції на стресор). Він також відзначає, що люди використовують різні стратегії копінгу залежно від характеристик ситуації та своїх власних ресурсів і здібностей. У своїх дослідженнях, Е. Хайм досліджував ефективність різних стратегій копінгу та їх вплив на психологічне благополуччя та адаптацію до стресу. Він вважає, що розуміння копінг-стратегій є важливим для підвищення психологічної стійкості та підтримки здоров'я в умовах стресу [48].

Також вважаємо важливим наголосити на різниці між копінгом та механізмами психологічного захисту. Оскільки ці два поняття є досить схожими та обидва можуть використовуватись під дією стресогенних чинників. Проте вони мають принципові розбіжності, різну мету, функції та здійснюють різний вплив на психологічне здоров'я.

Копінг-поведінка спрямована на адаптацію до нових умов, в той час, як механізми захисту спрямовані на те, щоб знизити емоційну напругу та повернутися до комфортного емоційного стану. Копінг зазвичай є активним та обов'язково усвідомленим, на противагу захисним механізмам, які можуть бути несвідомими та довільними. При роботі з копінгом можливо навчитись застосовувати усвідомлені стратегії, а при роботі з механізмами захисту важливим є їхнє усвідомлення, що допомагає знизити їхню активність. Про етимологію цих понять та їхню різницю у своїй статті зазначає Т. П. Рисинець [68]. Авторка зазначила, що ці два поняття взаємодоповнюють та взаємокомпенсують одне одне.

Аналіз літератури також показав, що існує велика кількість різних класифікацій копінг-стратегій. Першою та однією з найрозповсюдженіших є класифікація Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Ця класифікація базується на двох основних типах: копінгу, сфокусованому на проблемі, та копінгу, сфокусованому на емоціях. Мета копінгу, що орієнтований на проблему, це усунення стресового зв'язку між особистістю та докільям. Під час такого копінгу людина оцінює ситуацію, що склалася, та шукає спосіб, яким найкраще вирішити цю ситуацію. В той час, як копінг, що орієнтований на емоції, направлений на зниження фізичної та психологічної напруги, яку викликав стрес. Таким чином дії людини приносять їй полегшення, допомагають відволіктись від ситуації, що склалась, проте не вирішують цю ситуацію [56].

Р. Лазарус та С. Фолкман визначили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення [47]. На думку авторів, людина використовує не один певний різновид копінгу, а набір засобів з метою подолання стресової ситуації. При цьому визначення ситуації як стресової є суб'єктивним, лише самостійно людина може оцінити, чи є конкретна ситуація для неї стресовою, та визначити, які способи копінгу є необхідними, щоб впоратись зі стресом.

Також існують й інші схожі класифікації копінг-стратегій. Вчені Р. Моос та Д. Шефер у своїй класифікації виділяють такі стратегії: сфокусовані на оцінці (встановлення для себе значення ситуації, розуміння процесів та можливих наслідків), сфокусовані на проблемі (виконання конкретних дій, щоб впоратись з проблемою), сфокусовані на емоціях (управління емоціями та підтримка свого емоційного стану [32]. Зауважимо, що ця класифікація є досить подібною до

класифікації Р. Лазаруса та С. Фолкмана, при цьому Р. Моос та Д. Шефер виділяють когнітивні та поведінкові дії.

Широко відомою є також класифікація Дж. Амірхана, в якій виділяється три типи поведінки: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [12]. Відповідно до цієї класифікації стратегія вирішення проблем — це активна поведінкова стратегія, обираючи яку людина шукає можливі шляхи вирішення складної для неї ситуації. Пошук соціальної підтримки це також активна поведінкова стратегія, обираючи яку людина звертається до оточення за допомогою у розв'язанні проблеми. Уникнення — це пасивна поведінкова стратегія, при якій людина концентрується на уникненні вирішення проблеми та контакту з оточенням з метою знизити рівень стресу.

Е. Фрайденберг у своїй класифікації виділяє вісімнадцять копінг-стратегій та розподіляє їх на три категорії:

- звернення до інших людей;
- продуктивний копінг (здатність працювати над проблемою, зберігаючи оптимізм).
- непродуктивний копінг (стратегії уникнення, пов'язані з нездатністю впоратись з ситуацією) [48].

Можемо бачити, що автор оцінює копінг-поведінку з точки зору її успішності, виділяючи успішні (продуктивні) та неуспішні (непродуктивні) копінг-стратегії. На відміну від інших вчених, категорію «звернення до інших людей» Е. Фрайденберг розглядає як таку, яка може бути як продуктивною, так і непродуктивною.

Фрайденберг у своїй роботі також наголошує на тому, що копінг-стратегії мають бути розглянуті в контексті конкретних ситуацій та особистих характеристик індивіда. Він вважає, що ефективність копіngu залежить від взаємодії між цими стратегіями та зовнішніми умовами, що створюють стрес.

Крім того, Фрайденберг визначає, що копінг може бути спрямованим на проблему (зосередження на самій проблемі та спроба її вирішення) або на емоцію (спроба зменшити емоційне навантаження, пов'язане з проблемою). Його класифікація копінг-стратегій базується на цих основних принципах та ставить за мету надати інструмент для розуміння та дослідження способів, якими люди реагують на стресові ситуації. Фрайденберг також враховує різноманітність індивідуальних реакцій та контекстуальних факторів, що можуть впливати на ефективність копінгу.

Е. Хайм також розглядав копінг з точки зору продуктивності. Вчений розподіляв копінг-стратегії на три основні групи відповідно до ступеню їхньої продуктивності: продуктивні, завдяки яким людина може успішно та якнайшвидше впоратись зі стресом; відносно продуктивні, які допомагають впоратись із незначним стресом; непродуктивні, які не призводять до зменшення рівня стресу [76]. Він підкреслює, що копінг-стратегії виникають у реакції на стресові ситуації та мають на меті зменшити чи уникнути цього стресу.

Копінг-стратегії можна також класифікувати на когнітивні, емоційні та поведінкові, залежно від їхнього фокусу та механізму дії. Кожна з цих категорій має свої особливості та підходи до подолання стресу. Когнітивні копінг-стратегії спрямовані на зміну мислення людини щодо стресової ситуації. Вони включають переоцінку ситуації, зменшення значущості проблеми, оптимістичне мислення, аналіз і планування. Емоційні копінг-стратегії спрямовані на управління емоційними реакціями на стрес. Вони включають вираження емоцій, релаксацію, зміну емоційного стану, підтримку соціальних зв'язків. Поведінкові копінг-стратегії спрямовані на зміни в поведінці для управління стресом. Вони включають активні дії та зміну середовища. Когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії охоплюють різні аспекти реакції на стресові

ситуації. Когнітивні стратегії змінюють мислення, емоційні допомагають управляти почуттями, а поведінкові фокусуються на конкретних діях для вирішення проблеми. Розуміння і використання цих стратегій може допомогти людям ефективніше справлятися зі стресом і підтримувати психологічне благополуччя.

Розуміння класифікацій копінг-стратегій є важливим для розробки ефективних методів подолання стресу. Це дозволяє індивідуально підійти до вибору стратегій залежно від особистісних рис, конкретних ситуацій та контексту. Використання відповідних стратегій може значно підвищити ефективність управління стресом, сприяти психологічному благополуччю і загальному здоров'ю людини.

Українські дослідники також розглядають копінг-поведінку в контексті життєстійкості, психологічного здоров'я та благополуччя. Проаналізувавши літературу, важливо зазначити, що копінг-поведінка має тісний взаємозв'язок із цими поняттями. Чим краще психологічно почувається людина, чим більше ресурсу вона має, тим вище вірогідність використання копінг-стратегій, що орієнтовані на вирішення проблеми. При цьому тип стрес-долаючої поведінки також має свій вплив на психологічний стан та благополуччя людини.

В. Олефір у своєму дослідженні зазначає, що «чим більш виражений рівень життєстійкості особистості, тим вірогідніше вибір нею продуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим психологічно більш благополучною вона є» [18, с. 171]. Тобто життєстійкість впливає на вибір особою копінг-стратегії, що в подальшому впливає на психологічне благополуччя.

Л. Карамушка та Ю. Снігур зазначають, що «копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров'я» [10, с. 26].

Також українські психологи досліджують копінг-стратегії в умовах війни. Так О. І. Богучарова та Н. В. Ткаченко проаналізували копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації внутрішньо переміщених осіб під час початку війни росії проти України у 2014 році. У своєму дослідженні вчені зазначили, що більшість внутрішньо переміщених осіб володіють обмеженим ресурсом копінг-стратегій, стресові ситуації допомагають вдосконалювати продуктивні копінг-стратегії лише невеликій частині внутрішньо переміщених осіб [3].

Т. Є. Храбан дослідила перевагу та динаміку використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року та дійшла висновку, що в цей час були більш затребуваними емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, а не проблемно-орієнтовані [27].

Л. М. Карамушка проаналізувала копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни. Дослідниця зазначила, що в порівнянні з довоєнним часом відбулися певні зміни у вираженості копінг-стратегій освітнього та наукового персоналу, а також зазначила про наявність як негативного, так і позитивного зв'язку копінг-стратегій з компонентами психічного здоров'я [8].

Такі дослідження є важливими, оскільки військові дії на території України мають великий негативний вплив на психологічний стан населення, психологічне благополуччя та поведінку в стресових умовах. Ці знання дозволяють розробляти ефективні програми допомоги та підтримки, що сприяють стійкості та відновленню суспільства.

## **1.2 Особистісні якості як предмет психологічного аналізу**

Питання вивчення особистості та її складових завжди цікавило людство. Ще в античні часи філософи намагалися розібратися в природі людини, її характері, розумінні та моральних якостях. Протягом історії виникали різноматні погляди та підходи до вивчення особистості та її складових. У 20-му столітті вивчення особистості стало більш науковим та систематичним. Психологія як наука почала активно розвиватися, а вчені розробляли різні теорії та методи вивчення і розуміння людської особистості.

Одним з підходів, в межах якого здійснювалось вивчення особистості, є диспозиційний. Відповідного до нього особистості притаманні певні емоції, думки, схильності, дії та стратегії поведінки, що можуть повторюватись в різний час та в різних обставинах. При цьому важливою ідеєю цього підходу є те, що кожна особистість індивідуальна і не має двох людей, які були ю абсолютно схожі одне на одного.

Однією з ранніх теорій в межах цього підходу є диспозиційна теорія рис особистості Г. Олпорта. Його теорія рис особистості набула широкого визнання завдяки акценту на індивідуальних відмінностях і багатогранному підходу до вивчення особистості. Олпорт вважав, що риси є основними структурними елементами особистості, які визначають поведінку та психологічні особливості кожної людини. На його думку, особистість — це динамічна організація всередині індивіда тих психофізичних систем, які визначають його унікальні способи взаємодії з його оточенням [30, с.48]. Риси особистості Г. Олпорт визначає як нейропсихічну структуру, що здатна перетворювати безліч функціонально еквівалентних стимулів, а також стимулювати та спрямовувати еквівалентні (значною мірою стійкі) форми адаптивної та експресивної поведінки [29, с.347]. Тобто на думку вченого риса є схильністю поводитись певним чином в різних обставинах та ситуаціях. На його думку, риси є одиницями аналізу особистості та розподіляються на основні інструментальні,



де основні є вродженими, а інструментальні формуються в процесі життя, при цьому ці риси пов'язані між собою та таким чином формують особистість, її неповторність та індивідуальність. Пізніше Г. Олпорт висунув думку, що з розвитком самої особистості певні риси стають вторинними (проявляються тільки в деяких ситуаціях), в той час, як інші стають кардинальними (проявляються в усіх ситуаціях) та центральними (характерні для людини, але проявляються не завжди) [29]. Теорія рис особистості Гордона Олпорта є фундаментальним внеском у психологію, яка підкреслює унікальність кожної особистості і складну природу індивідуальних рис. Його класифікація рис, концепція функціональної автономії та акцент на індивідуальному підході до вивчення особистості забезпечили важливі інструменти для дослідників і практиків у галузі психології.

Ще одну теорію рис особистості висунув Р. Кеттелл. Його теорія є факторною та побудованою на точних вимірах та методах дослідження. Кеттелл вважав, що особистість — це те, що дозволяє нам передбачити поведінку людини в тій чи іншій ситуації [38]. На думку вченого, така теорія має враховувати безліч факторів, таких як особистісні якості, що формують індивідуальність, вплив на ці якості спадковості та зовнішніх факторів тощо. Усього він виділяє 16 основних факторів, що впливають на розвиток особистісних якостей. На його думку, кожній особистості притаманні всі 16 факторів, проте в кожного вони виражені в різній мірі.

В результаті досліджень Р. Кеттел класифікує та розбиває особистісні якості на категорії декількома способами. Одним з принципів, за якими він класифікує риси є їхній розподіл на поверхневі та вихідні. Вихідні риси, на думку вченого, є основоположними, саме вони і вибудовують структуру особистості. Поверхневі риси уособлюють сукупність поведінкових характеристик, що при спостереженні виступають в «нерозривній» єдності, такі

риса є менш стійкими ніж вихідні і є наслідком взаємодії декількох вихідних рис. Тобто можемо сказати, що певна група вихідних рис формує поверхневу рису. Ще одним розподіленням рис, яке використовує Кеттелл, є поділ на загальні та унікальні риси. Загальні риси - це ті, що притаманні більшості людей різних культур, а унікальні є неповторними, притаманними для окремої особистості. Також вчений розподіляв риси на конституціональні, які базуються на біологічних даних організму, та якості, що формуються навколишнім середовищем та впливом інших людей на особистість.

Важливо відзначити, що Р. Кеттел зробив великий вклад у розвиток теорії особистості, оскільки він систематично виклав поняття особистості, а також стимулював значну кількість емпіричних досліджень психології особистості, використання методів математичної статистики та створення інших моделей особистісних якостей.

Опитувальник Р. Кеттела використовується у різних сферах, включаючи психологічне консультування, кар'єрне планування, освітню діагностику та дослідження у галузі організаційної поведінки. Методологія Кеттелла дозволяє глибоко розуміти структуру особистості та індивідуальні відмінності, роблячи його теорію важливим інструментом у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

Таким чином, теорія рис особистості Реймонда Кеттелла є комплексною та емпірично обґрунтованою моделлю, яка глибоко вплинула на розуміння особистості і продовжує бути актуальною в сучасній психології.

Британський психолог Г. Айзенк розробив описову трифакторну теорію рис особистості. У своїй теорії вчений наголошував на тому, що велику роль відіграє генетика та біологічні складники. Він зазначав, що особистісні змінні мають чітке генетичне визначення, вони включають конкретні фізіологічні та

гормональні структури і можуть бути перевірені за допомогою експериментальних психологічних та психофізіологічних процедур [44].

У своїй теорії Г. Айзенк виділив такі три основні виміри особистості:

1. Інтроверсія - екстраверсія. Критерієм вимірювання вчений вважав рівень збудження кори головного мозку. Інтроверти мають вищий рівень, а екстраверти нижчий. Таким чином вищий рівень збудження кори головного мозку сприяє тому, що особистість скеровує свою увагу на внутрішні процеси та переживання, а при нижчому рівні її збудження увага концентрується на оточуючому світі та інших людях.
2. Емоційна стабільність - нейротизм. Г. Айзенк вважав нейротизм показником емоційної реактивності індивіда. Тобто це схильність особистості до високих емоційних переживань або, навпаки, емоційної стабільності. При високих емоційних переживаннях настрої людини може швидко змінюватись, а при стабільності він є більш керованим та тривалим.
3. Сила супер-его - психотизм. Це параметр самооцінки особистості, що демонструє такі якості, як емпатія, егоїстичність, асоціальність. Високий рівень психотизму проявляється ворожістю, провокує конфлікти з іншими, ускладнює або навіть унеможлиблює соціальну адаптацію. При низькому рівні, навпаки, людина з теплотою та увагою ставиться до інших, проявляє емпатію.

Ганс Айзенк вважав, що ці три фактори особистості мають біологічне підґрунтя. Він припускав, що генетичні фактори та нейрофізіологічні процеси значною мірою визначають, як індивід буде проявляти кожну з цих рис. Наприклад, рівень активації центральної нервової системи може впливати на те, наскільки екстравертованою або інтровертованою буде людина. Трифакторна модель особистості Айзенка є важливим інструментом для розуміння людської

поведінки та особистісних характеристик. Вона пропонує глибоке уявлення про те, як різні аспекти особистості можуть взаємодіяти між собою та впливати на життя індивіда.

На основі попередньо згаданих теорій в подальшому виникає п'ятифакторна модель особистості «Велика п'ятірка», яка включає в себе екстраверсію, нейротизм, відкритість досвіду, доброзичливість та сумлінність [42]. Ця модель була відтворена різними вченими в різних дослідженнях, з використанням різних інструментів виміру, на різних культуральних та вікових вибірках. Саме тому наразі вона вважається однією з найнауковіших, найвпливовіших та широко використовуваних моделей для опису рис особистості.

Усі складові фактори «Великої п'ятірки» мають значну валідність, надійність та присутні протягом всього дорослого життя людини. Важливо зазначити, що кожний з п'яти факторів включає в себе багато рис. Це такі фактори:

1. Відкритість досвіду – риса, завдяки якій особистість схвально та із зацікавленістю сприймає новий досвід. Такі люди мають багату уяву, широке коло інтересів, оригінальність мислення. Вони є допитливими, гнучкими, чуйними, можуть цікавитись мистецтвом, люблять пригоди. На іншому полюсі знаходяться закриті до нового досвіду люди, яким важко пробувати щось нове. Вони схильні до консерватизму, певної шаблонності, із різних варіантів будуть обирати вже знайомий.
2. Сумлінність – якість, яка проявляється в умінні особи самоорганізуватись, свідомо контролювати свою поведінку та діяльність. Індивіди, в яких виражена ця якість, є дисциплінованими, старанними, завзятими, мають високе самовладання. Такі люди зазвичай вміють концентруватися на цілях, на виконанні завдання. Протилежний бік займає людина, яка

схильна до відволікань, є непослідовною, спонтанною та неорганізованою. Така людина є гнучкою, їй простіше адаптуватися до змін, проте вона може бути надійною і неспроможною фокусуватися на цілях.

3. Екстраверсія – риса, яка проявляється у відкритості до світу. Люди, які мають високий рівень екстраверсії, є комунікабельними, балакучими, легко знаходять спільну мову з іншими, часто виступають лідерами. Протилежна до екстраверсії риса – інтровертність, яка виражається схильністю людини до незалежності, самостійності, більшої закритості від соціуму. Амбівертність – риса, яка поєднує в собі екстраверсію та інтроверсію, такі люди можуть, як активно проявлятися в соціумі, так і перебувати в стані ізоляції від інших.
4. Поступливість – здатність бути співчутливим до інших, доброзичливість, альтруїзм. Індивіди, в яких розвинена ця якість, схильні підлаштовуватись під соціум, для них стосунки з іншими важливіші за власні потреби, намагаються уникати конфліктів. З іншої сторони цього полюсу знаходиться непоступливість. Така людина проявляє впертість, переймається тільки власними бажаннями та потреба, ігноруючи думки інших. Вона може легко створювати конфлікти, бути ворожою та жорстокою по відношенню до інших.
5. Нейротизм – якість, яка полягає в чутливості людини до стресових ситуацій. Такі люди легко відчують неприємні емоції, вони є тривожними, песимістичними, в них швидко псується настрій, вони легко дратуються. Протилежність таким індивідам становлять люди, які спокійно сприймають нові виклики, схильні до раціонального мислення, є емоційно стабільними (рис.1.1).

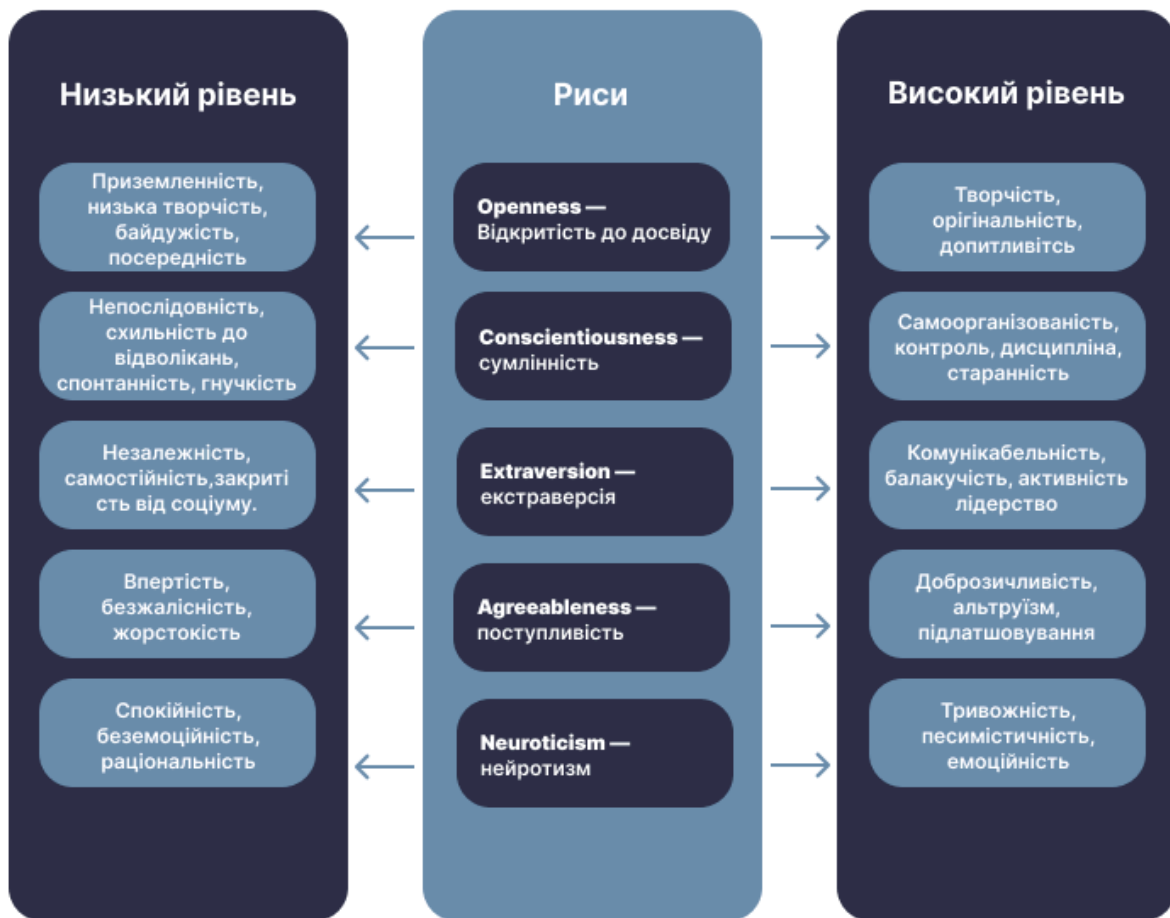


Рис. 1.1. Фактори «Великої п'ятірки» та їхній прояв

Індивідуальний профіль за параметрами П'яти-факторної моделі особистості формується до 30 років. В підлітковому та молодому віці показники нейротизму та екстраверсії є значно вище, а доброзичливості та сумлінності нижче, ніж в дорослих після 30-ти років [41].

Розглянуті теорії та моделі особистості є важливим та значним вкладом в розвиток психології як науки з багатьох причин. По-перше, вони допомагають систематизувати знання про особистість, зрозуміти людську поведінку, чому люди поводяться певним чином в певних ситуаціях. По-друге, вони надають рамки для аналізу та пояснення індивідуальних відмінностей в поведінці та реакціях, що допомагає зрозуміти, як ці відмінності впливають на різні аспекти

життя людини. Окрім цього, вони допомагають передбачити та спрогнозувати, як люди можуть вести себе в різних ситуаціях.

Ще однією властивістю особистості, яку буде розглянуто в роботі, є емоційний інтелект. Передумови для виникнення цього терміну з'явилися ще під час перших спроб виміряти загальний інтелект людини. У 1920-х роках Е. Торндайк вперше виділяє «соціальний інтелект», як частину загального інтелекту. На думку психолога це здатність правильно розуміти свою поведінку і поведінку інших людей у суспільстві [72].

Д. Векслер, розробивши тест на вимірювання інтелекту, зробив припущення, що емоційна складова інтелекту також може відігравати важливу роль для успіху в житті [75].

У 1988 році Р. Бар-Он вводить поняття «емоційний коефіцієнт», яке визначає як безліч некогнітивних здібностей та навичок, що впливають на здатність успішно справлятися з вимогами та тиском оточення. Пізніше автором було створено модель емоційного інтелекту, яка складається з п'яти факторів: здатність до розуміння своїх почуттів та їхнього вираження, здатність розуміти інших людей та взаємодіяти з ними, здатність адаптуватися та вирішувати проблеми, здатність управляти стресом та можливість виробляти позитивний афект з метою підвищення самомотивації [35].

Термін «емоційний інтелект» ввели в науковий обіг у 1990 році американські психологи П.Саловей і Дж. Майєр. За їхнім визначенням емоційний інтелект – це здатність людини стежити за своїми та чужими почуттями та емоціями, розрізняти їх і використовувати цю інформацію, щоб керувати своїм мисленням та діями [67, с. 189].

Саме це трактування і лягло в основу сучасного розуміння цього терміну. П. Саловей та Дж. Майєр також визначили основні принципи емоційного

інтелекту, зробили детальний опис методики його вимірювання та запропонували свою модель емоційного інтелекту, яку доповнили в 1997 році.

Згідно моделі Дж. Майєра і П. Саловея, емоційний інтелект складається з певних здібностей, які об'єднані в чотири групи:

1. Сприйняття емоцій. Сюди належить здатність розпізнавати емоції, наприклад, визначення власних емоцій та станів; розрізнення емоцій інших людей через міміку, голос, жести; сприймання емоційного змісту в навколишньому середовищі, образотворчому мистецтві, музиці тощо.

2. Фасилітація мислення за допомогою емоцій. Включає здатність активувати свій мисленневий процес, щоб спрямувати увагу куди потрібно, можливість використовувати перепади настрою, щоб подивитись на ситуацію під різними кутами.

3. Розуміння емоцій. Сюди належить здатність визначати причини появи, значення та наслідки емоцій, розрізнення емоцій та зв'язків між ними, розуміння складних та амбівалентних почуттів, можливість оцінити ситуацію та спрогнозувати, які емоції вона викличе.

4. Управління емоціями. Передбачає ефективне управління власними емоціями або емоціями інших задля досягнення результату, здатність оцінити критерії підтримки, зменшити або посилити емоційні реакції, відкритість до приємних та неприємних почуттів, якщо це необхідно, та до інформації, яку вони несуть [66].

У своїй моделі автори акцентують увагу на здібностях, які є необхідними для розвитку високого емоційного інтелекту. Ці здібності можна поділити на дві групи: внутрішньо-особистісні (здатність розуміти та регулювати власні емоції) та міжособистісні (здатність розуміти емоції інших, відчувати емпатію).

З середини 90-х років ХХ ст. концепція емоційного інтелекту виходить за межі наукових публікацій та набуває значної популярності завдяки виданню



американського психолога та журналіста Д. Гоулмана «Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ». У своїй книзі автор зробив детальний аналіз цього поняття, його відмінностей від «звичайного» інтелекту, а також виклав механізми управління емоціями. Емоційний інтелект Д. Гоулман визначає як здатність виробити собі мотивацію і наполегливо прагнути досягненню мети, попри провали, стримувати свої пориви і відкладати отримання задоволення, контролювати свої настрої і не давати стражданню позбавити себе можливості думати, співпереживати і сподіватися [4].

Д. Гоулман також вивів власну змішану модель емоційного інтелекту, яка також набула популярності в широких, проте не наукових колах. За основу він взяв модель Дж. Майєра і П. Саловея, додавши до їхніх компонентів соціальні навички, ентузіазм та наполегливість. Таким чином він об'єднав когнітивні здібності, які були виділені попередніми вченими, з особистісними характеристиками. Д. Гоулман виділяє п'ять компонентів, деякі з яких мають більш дрібні складові:

1. Самопізнання. Проявляється як не тільки як здатність розуміти, а й виявляти свої емоції та мотивацію, знати свої слабкі та сторони, визначати цілі та цінності. Цей компонент проявляється в критичному ставленні до себе, коли людина розуміє, що в неї виходить добре, а що ні, співвіднесенні власних здібностей до поставлених цілей та бажань.
2. Саморегуляція. Проявляється шляхом певного контролю та стриманості, які надають людині можливість проявляти емоції соціально допустимим шляхом для того, щоб суспільство сприйняло це адекватно.
3. Мотивація. Проявляється як здатність прагнути досягти мети, адже без мотивації людина не здатна досягти поставленої мети
4. Емпатія. Проявляється як здатність враховувати почуття інших людей, виявляти співчуття до інших.

## 5. Соціальні навички. Проявляється як стосунки та маніпуляції.

Підсумовуючи та аналізуючи розглянуті вище моделі, можемо зазначити, що емоційний інтелект включає в себе такі важливі складові, як самосвідомість, тобто здатність розуміти та аналізувати власні емоції; самоконтроль, тобто здатність до керування емоціями, вміння контейнувати емоції в критичних ситуаціях; емпатію, тобто здатність розуміти емоції інших та будувати спілкування з урахуванням внутрішнього стану людини; навички відносин, тобто здатність до взаємодії з людьми, до керування їхніми емоціями, навичка згладжувати конфліктні ситуації, керувати людьми.

Ще однією характеристикою особистості, яку розглянемо, є локус контролю. Локус контролю – це поняття, яке використовується для визначення відчуття рівня власного контролю особистості над подіями, що відбуваються в її житті. Автором цього терміну є американський психолог Д. Роттер, який ввів його в межах теорії соціального научіння в 1954 році [65].

Локус контролю може бути інтернальним або екстернальним. Люди, які мають інтернальний локус контролю, схильні вважати, що вони мають силу над тим, що відбувається в їхньому житті, та мають здатність впливати на свою долю. Такі люди довіряють своїм власним зусиллям та вірять в свою здатність досягати успіху. Люди ж, які мають екстернальний локус контролю, навпаки схильні приписувати вплив на своє життя зовнішнім факторам, тобто долі, обставинам, удачі, іншим людям. Такі люди можуть відчувати, що вони не мають контролю над своїм життям. При цьому важливо зазначити, що локус контролю визначає не реальний рівень контролю особистості в певних обставинах, а її суб'єктивне сприйняття цього контролю.

Пізніше Г. Бір досліджував співвіднесення гіперстійкості та рухливості з типом локусу контролю. На його думку, інтернальний контроль мають люди з високим ступенем свободи, незалежності, високою абстрагованістю мислення,

здатністю розмежовувати емоціональні та інтелектуальні оцінки, із здатністю враховувати велику кількість невербальної інформації, передбачати поведінку інших та здатністю проявляти емпатію. При цьому екстернальний контроль характерний для людей, що мають високу тривожність, емоційну нестабільність, догматичність суджень, що оцінюють привабливість інших за сходством з собою та мають схильність формувати думку відповідну до думки оточення [36].

Тип локусу контролю пов'язаний й з іншими особистісними рисами та має вплив на поведінку особистості. Люди з інтернальним типом частіше сконцентровані на пошуку продуктивного вирішення питання, оскільки відчують власну відповідальність за події. Люди з екстернальним типом швидше погоджуються із ситуацією, оскільки не відчують, що можуть повпливати на хід подій. Це спричиняє тенденцію, що власники екстернального типу більш схильні до так званої «навченої безпорадності».

Ф. Вессман, С. Тайер, Д. Горман, Е. Маннуччі також дослідили зв'язок між локусом контролю та досвідом, що людина отримала в процесі становлення, і прийшли до висновку, що інтернали краще орієнтовані на майбутнє, краще оперують тимчасовою перспективою, що допомагає їм ефективніше досягати поставлених цілей, в той час як тимчасова перспектива екстерналів більш обмежена в часі та на події [71].

### **1.3 Вивчення впливу особистісних чинників на копінг-стратегії**

Особистісні риси – це стійкі характеристики особистості, які впливають на спосіб, яким людина сприймає і реагує на світ навколо себе. Вчені активно досліджують взаємозв'язок між особистісними рисами та копінг-стратегіями протягом багатьох років. Ця тема є важливою з багатьох причин. Такі

дослідження допомагають зрозуміти, як люди адаптуються до стресових ситуацій та які механізми вони використовують для подолання труднощів. Також це допомагає персоналізувати підхід до психологічної допомоги, оскільки розуміння того, які саме якості впливають на вибір певних копінг-стратегій, допомагає психологам створювати індивідуальні плани роботи, які враховують особливості кожної особистості. Окрім цього, дослідження взаємозв'язку між особистісними рисами та копінг-стратегіями може допомогти в розвитку ефективних стратегій психологічного впливу для покращення управління стресом та психологічного благополуччя людей.

Дослідження взаємозв'язку між особистісними рисами та копінг-стратегіями почалося у середині 20-го століття і продовжується і досі. Перші дослідження фокусувалися на вивченні взаємозв'язку між особистісними характеристиками, такими як екстраверсія та нейротизм, та різними способами подолання стресу. Протягом останніх десятиліть дослідження у цій області стали більш розгалуженими та включають в себе різні методи та підходи. Вчені вивчають не тільки взаємозв'язок між окремими особистісними рисами і копінг-стратегіями, але й роль цих факторів у різних контекстах.

Дослідження показують, що риси особистості «Великої п'ятірки» (відкритість досвіду, нейротизм, екстраверсія, сумлінність, поступливість) мають зв'язок із стратегіями копіngu [55]. Наприклад, за деякими дослідженнями екстраверсія може впливати на використання проблемно-орієнтованого копіngu [40]. В той час, як відкритість досвіду впливає на орієнтацію на вирішення проблеми, позитивну переоцінку та пошук інформації [63]. Нейротизм впливає таким чином, що людина концентрується на своїх емоціях, щоб знизити високий рівень переживань, або взагалі використовує копінг уникнення, щоб не зустрічатись зі своїми емоціями, які в людей з високим нейротизмом можуть бути дуже інтенсивними [41]. Також

люди з високим рівнем нейротизму можуть використовувати соціальне відволікання та пошук соціальної підтримки. Сумлінність в свою чергу має зв'язки з когнітивною реструктуризацією та відволіканням [37]. Поступливість також має вплив на когнітивну реструктуризацію, а також пошук соціальної підтримки [49].

Також за даними досліджень вплив особистісних рис проявляється сильніше саме в ситуаціях стресу високого рівня, наприклад, важка хвороба, втрата, хронічних біль, ніж в тих ситуаціях, де стрес є невеликим [43]. При незначних стресорах спостерігається менша варіативність в копінг-стратегіях, якщо порівнювати з хронічними стресорами (тривала хвороба, бідність тощо). Стресові ситуації, в яких необхідні конкретні й чіткі реакції та дії також не дають змоги більш повно проявити особистісні відмінності. Отже, можна зробити висновок, що саме сильний або хронічний стрес дає змогу прослідкувати зв'язок між особистісними рисами та копінг-поведінкою [33].

К. Ауеханд, Дж.М. Бенсінг, Д. Ріддер досліджували копінг у людей похилого віку. Вони прийшли до висновку, що на вибір проактивного копінгу здійснюють вплив такі якості, як цілеспрямованість та орієнтація на майбутнє [62].

Н. В. Родіна також вказує на вплив особистісних чинників у стресових ситуаціях, та зазначає, що реакція на стресову подію залежить від темпераменту та ступеню нейротизма, а також від очікування майбутніх результатів [21].

Якщо ж розглядати взаємозв'язок емоційного інтелекту з копнігом, то за даними досліджень, високий емоційний інтелект сприяє взаємодії з іншими. Здатність правильно розпізнавати емоції інших, виявляти емпатію та ефективно комунікувати може полегшити розв'язання конфліктів та сприяти позитивним міжособистісним відносинам.

Вважається, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту тенденційно краще адаптуються до стресових ситуацій, беручи до уваги свої та чужі емоції та використовуючи ефективні копінг-стратегії для подолання труднощів.

Одним з аспектів впливу емоційного інтелекту на управління стресом є адаптивне мислення. Емоційний інтелект може допомогти людині переоцінити ситуацію та погляди на неї, а також уникнути черезмірної негативної емоційної реакції, сприяючи більш об'єктивному та конструктивному вирішенню проблем.

У своєму дослідженні Е. Носенко та І. Аршава встановили, що емоційний інтелект позитивно пов'язаний із проблемно-орієнтованою стратегією стресоподалання і негативно пов'язаний з емоційно-орієнтованим психологічним подоланням стресу. Також було досліджено зв'язок емоційного інтелекту з локусом контролю. Отже, високий рівень емоційного інтелекту може свідчити про наявність в людини психологічних ресурсів для того, щоб діяти конструктивно задля регулювання власного стану [1].

Було також проведено дослідження, результати яких висвітлюють клінічні імплікації емоційного інтелекту. «Здібність, пов'язана з емоційним інтелектом, виявляється у спроможності людей адекватно ідентифікувати і передавати свої внутрішні емоційні психічні стани, встановлювати зв'язки з конкретними специфічними ситуаціями і спрямовувати свою подальшу поведінку на переживання позитивних емоцій, внутрішньо регулювати негативні емоційні стани, – всі ці аспекти прояву емоційного інтелекту дозволяють стверджувати притаманність йому стресозахисного потенціалу» [17, с. 246].

О. Смирнова та С. Кас'янова виходячи з результатів дослідження також зазначають про наявний зв'язок між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями. На їхню думку, високий емоційний інтелект допомагає розрізняти почуття та відокремлювати їх від думок, а також швидше

справлятися з негативними емоціями. Також здатність регулювати емоції, що знову ж таки притаманна особам з високим рівнем емоційного інтелекту, допомагає людям успішніше відновлюватись після пережитого стресу. А також важливим фактором таких індивідів є здатність розмежовувати зону власної відповідальності та ті події, які їм не підвласні, що дає змогу не відчувати зайве хвилювання через некеровані обставини. Також автори зазначають про важливість реконструкції негативного емоційного досвіду, що є здатність емоційно розвинених особистостей [25]. Таким чином, аналізуючи результати дослідження авторів, можемо бачити, що емоційний інтелект має багато різних проявів, які можуть допомогти у вирішенні проблемних для індивіда ситуацій.

Окрім цього, деякі дослідники стверджують, що емоційний інтелект може виконувати роль стабілізуючого фактора та сприяти психосоціальній адаптації, коли людина опиняється в стресових умовах. Проведене дослідження серед студентів коледжу виявило кореляційний зв'язок між низьким рівнем емоційного інтелекту та вживанням наркотиків, алкоголю та девіантною поведінкою [19].

Значний потенційний вплив емоційного інтелекту на соціальне функціонування особистості можна помітити, розглядаючи його диспозиційні компоненти та їхні можливі впливи на емоційний стан та соціальну взаємодію. Зокрема, особи, які мають виражену емоційну нестійкість, схильні до інтенсивних та тривожних емоцій. Сюди входять стани, такі як соціальна тривога та сором'язливість, які можуть впливати на їхню взаємодію з оточенням. До прикладу, сором'язливість може впливати на когнітивні функції, такі як вирішення проблем та прийняття рішень, особливо в ситуаціях високого емоційного навантаження. Вчений П. Кор, який є автором біологічної моделі, пов'язує таку схильність з чутливістю до покарання, зумовлену функціонуванням фундаментальних мозкових систем. За даними дослідника для

таких індивідуумів властиві низькі показники задоволеності стосунками з оточуючими та шлюбними стосунками зокрема [20].

Стрес та різкі зміни життя вимагають від людини здатності адаптуватися до нових умов. Як стверджує І. Тарасюк, більшість теорій адаптації звертають особливу увагу на емоційний інтелект. Адже емоції реалізують низку функцій у поведінці людини, а саме оцінюючу, організаційну, контролюючу, захисну, мобілізуючу. З позиції процесу та стадій адаптації, емоції відображають її необхідність, дають їй суб'єктивну оцінку, певні прогнози тощо [26].

За результатами дослідження С. Кас'янової, чим вищі показники емоційного інтелекту, тим краще особистість може знайти рівновагу між емоціями та розумом, відчутти внутрішню свободу та відповідальність за себе, усвідомити потреби та мотиви поведінки, скорегувати стратегію життя, виявити свої потенційні можливості, здібності та таланти, обрати професійну діяльність. Розвинений емоційний інтелект дає можливість сформувати таку систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом, яка допомагає впоратися зі стресами та сприймати їх як менш значущі [12, с. 49].

С. Дерев'янку у своїй роботі вводить поняття «актуалізація емоційного інтелекту», що означає розкриття та перетворення потенційного змісту емоційного інтелекту в актуальні, реальні форми. Процес актуалізації емоційного інтелекту, в свою чергу, характеризується проявом здібностей емоційного інтелекту, у тому числі й емоційної компетентності, що визначає ступінь комфортності та адаптивності емоційної поведінки (емоційного самопочуття, емоційного реагування). Авторка зазначає, що актуалізація емоційного інтелекту попереджає виникненню психоемоційної напруженості та сприяє розвитку емоційної стійкості і внутрішній свободі [5].

Отже, з аналізу літератури, можемо припустити, що люди з високим емоційним інтелектом мають перевагу в тому, що вони можуть вибирати більш



адаптивні копінг-стратегії. Наприклад, вони частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, такі як позитивна переоцінка, релаксація та пошук соціальної підтримки. Вони також краще управляють своїми емоціями, що дозволяє уникнути маладаптивних стратегій, таких як уникнення чи заперечення. Таким чином, високий рівень ЕІ допомагає ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями і зберігати емоційне благополуччя.

Здатність розуміти і управляти емоціями сприяє більш гнучкому та адаптивному підходу до вирішення проблем. Люди з високим ЕІ не лише краще розпізнають джерела свого стресу, але й можуть використовувати різноманітні копінг-стратегії, які є адаптованими до конкретних обставин. Це дозволяє їм бути більш стійкими до стресу і зберігати високу продуктивність та емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. В цілому, емоційний інтелект значно підвищує ефективність використання копінг-стратегій і сприяє загальному психологічному здоров'ю.

Вчені також досліджували вплив локусу контролю на вибір копінг-стратегій з метою краще розуміти, як люди справляються зі стресом і труднощами в житті. Дослідження показують, що локус контролю відіграє важливу роль у визначенні того, як людина реагує на стресові ситуації та які стратегії вона обирає для їх подолання.

За даними досліджень, інтернальний або екстернальний тип локусу контролю впливає на вибір продуктивного чи непродуктивного копіngu. Індивіди з внутрішнім локусом контролю вірять, що вони самі можуть впливати на події у своєму житті через свої дії, зусилля та здібності. Вони зазвичай обирають активні та проактивні копінг-стратегії, оскільки вважають, що можуть контролювати і змінювати ситуацію. В той час, як індивіди із зовнішнім локусом контролю вірять, що їхні життя і події в ньому залежать від зовнішніх факторів, а отже частіше обирають пасивні або емоційно-орієнтовані

копінг-стратегії, оскільки не вважають, що вони можуть змінити ситуацію. Л. І. Лісова у своєму дослідженні підтверджує цю інформацію та зазначає, що людина, яка є включеною в своє життя, відчуває здатність контролювати його події та впливати на них буде обирати копінг, орієнтований на вирішення проблеми [14].

Також про важливість локусу контролю при формуванні стресостійкості зазначають М. А. Салюк та К. В. Грібанова. Вони кажуть, що особи з високою стресостійкістю впевнені щодо наявності підстав отримати позитивні результати власної діяльності та здатні брати на себе відповідальність за власні дії, що притаманно особам з інтернальним локусом контролю [22].

## **Висновки до розділу 1**

За результатами проведеного теоретичного аналізу особистісних чинників копінг-стратегій можна зробити наступні висновки. Копінг – це широке та багатогранне поняття, що визначається як комплексний механізм, спрямований на подолання стресу та ефективну взаємодію із стресовими ситуаціями. Отже, копінг є важливим аспектом психології, який дозволяє особистості ефективно подолати труднощі та стресові ситуації. Різноманіття підходів до визначення та класифікації копінгу свідчить про його складність та важливість для розуміння психологічної адаптації людини. Основними підходами, в межах яких вивчався копінг, є трансакційний, психоаналітичний та диспозиційний.

Копінг-стратегії — це конкретні методи або дії, які людина використовує для подолання стресу чи труднощів. Ці стратегії можуть бути психологічними, фізичними, соціальними чи емоційними. Люди вибирають копінг-стратегії в залежності від своїх особистих характеристик, ситуаційних умов та контексту.

Особистісні якості – це сукупність стійких характеристик, властивостей і рис, які визначають поведінку, думки, емоції та взаємодію людини з оточенням. Вони формуються під впливом генетичних факторів, виховання, соціального середовища та особистого досвіду. Особистісні якості є важливим аспектом індивідуальності і визначають, як людина реагує на різні життєві ситуації, встановлює стосунки з іншими та досягає своїх цілей.

Особистісні якості значною мірою впливають на успішність людини в різних сферах життя, включаючи кар'єру, стосунки, навчання і загальне благополуччя. Вони визначають, як людина сприймає себе і світ, як реагує на виклики і як досягає своїх цілей. Розвиток позитивних особистісних якостей може покращити якість життя, сприяти професійному зростанню і допомогти у встановленні здорових міжособистісних стосунків. Особистісні якості є фундаментальною складовою індивідуальності людини, визначаючи її поведінку, взаємодію з іншими та загальне життєве функціонування. Розуміння і розвиток цих якостей є важливим аспектом особистого і професійного зростання, сприяючи кращій адаптації до змін і викликів сучасного світу.

Особистісні якості відіграють важливу роль у визначенні копінг поведінки, яка охоплює стратегії та методи, що люди використовують для подолання стресу та труднощів. Іншими словами, особистісні риси впливають на те, як людина реагує на виклики і як вона справляється зі стресовими ситуаціями. Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти у розвитку ефективних стратегій управління стресом і сприяти загальному психологічному благополуччю.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

#### 2.1 Підходи до дослідження особистісних чинників копінг-стратегій

Дослідження особистісних чинників копінг-стратегій є важливою галуззю психологічних досліджень, оскільки сприяє кращому розумінню того, як люди впорядковуються зі стресом і труднощами у своєму житті. У науковій літературі існують різноманітні підходи до вивчення диспозиційних чинників, відповідно до яких виокремлюють різні методики діагностики. Однією з таких методик є методика дослідження акцентуації характеру в авторстві Л. Шмішека. Опитувальник базується на типологічному підході, складається з 88 питань та визначає такі типи акцентуації характеру: гіпертимний, тривожний, дистимічний, педантичний, збудливий/неврівноважений, емотивний, застряглий/ригідний, демонстративний, циклотимічний, екзальтований [64].

Ще однією методикою є Фрайбурзький особистісний опитувальник. Тест розроблений Й. Фаренбергом, Х. Зелгом, Р. Гампелом і призначений для дослідження тих особистісних якостей, які в першу чергу відіграють важливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки. Методика діагностує такі 12 факторів: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, стриманість/сором'язливість, відкритість, екстраверсія, емоційна лабільність, маскуліність-фемінність.

Наступною методикою, яку розглянемо, є особистісний опитувальник Г. Айзенка, який був опублікований у 1963 році. Він призначений для оцінювання

екстраверсії/інтроверсії та нейротизму. В опитувальнику містяться 57 запитань, 24 з яких оцінюють екстраверсію/інтроверсію, а інші 24 рівень емоційної стабільності, а ще 9 оцінюють відвертість досліджуваного та вірогідність результатів дослідження [74].

Також методикою, яку використовують для дослідження особистісних якостей є «16-факторний особовий опитувальник» Р. Кеттелла. Методика містить 187 запитань (скорочена версія 105 запитань), за рахунок чого дає багатогранну інформацію про досліджуваного. Р. Кеттелл вивів 16 біполярних факторів особистості, які можна дослідити завдяки опитувальнику: замкнутість/товариськість, інтелект, емоційну нестійкість/стійкість, підпорядкованість/домінантність, стриманість/експресивність, нерішучість/сміливість, жорстокість/чутливість, довірливість/підозріливість та інші. [73].

Першою стандартизованою методикою для вимірювання копінгу є опитувальник способів подолання, створений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році [46]. Методика створена на основі когнітивної моделі подолання Р. Лазаруса, відповідно до якої способи подолання залежать не стільки від особистісних якостей людини, скільки від самої стресової ситуації. Вона допомагає діагностувати дві базові стратегії подолання — проблемно-фокусований копінг та емоційно-фокусований копінг у специфічних стресових ситуаціях. Опитувальник містить 50 питань і 8 шкал:

- 1) конфронтативний копінг;
- 2) дистанціювання;
- 3) самоконтроль;
- 4) пошук соціальної підтримки;
- 5) прийняття відповідальності;
- 6) втеча-уникнення;

7) планування вирішення проблеми та

8) позитивна переоцінка.

Ця методика є широко використовуваною, також вона лягла в основу розробок наступних опитувальників для дослідження копінг-поведінки. Проте важливо зазначити, що вона також має свої недоліки, оскільки є спрямованою на оцінку поведінки людини в конкретних життєвих ситуаціях, а не на оцінювання поведінки, що є притаманною для досліджуваного.

Ще однією методикою для вимірювання копінгу є «Опитувальник вивчення стратегій копінг поведінки» Е. Хейма. Ця методика дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний (як досліджуваний переосмислює, аналізує те, що сталося, тощо), емоційний (як досліджуваний реагує на ситуацію, які емоції відчуває) та поведінковий (які дії досліджуваний обирає в стресовій ситуації) копінг механізми. Ця методика дозволяє виділити адаптивні, неадаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії. Наразі цієї методики немає в українській адаптації [51].

Також дослідниками використовується Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [31]. Вона розроблена на основі факторного аналізу різноманітного копінгу в стресових ситуаціях. Дана методика добре підходить для вивчення базисних стратегій поведінки досліджуваних. Методика допомагає визначити три домінуючі копінг-стратегії особистості та відповідно має три шкали: вирішення проблем (активна стратегія, в якій людина намагається задіяти наявні ресурси для вирішення проблеми), пошук соціальної підтримки (активна стратегія, в якій людина звертається по допомогу до свого оточення) та уникнення (пасивна стратегія, в якій людина намагається ігнорувати наявність проблеми та необхідність її вирішення). Досліджуваному

надається кілька можливих шляхів подолання проблем, із яких він має обрати ті, які найчастіше використовує.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), який був розроблений С. Хобфоллом, містить 54 твердження. Тест дозволяє встановити рівень вираженості дев'ятьох копінг-стратегій: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Кожну з вищевказаних копінг-стратегій можна розмістити на 3-х осях комунікативного простору: просоціальна – асоціальна поведінка, активна – пасивна, пряма – непряма (або маніпулятивна) [52].

Також існують різноманітні підходи до визначення компонентів, механізмів та загальної структури емоційного інтелекту. Залежно від концепцій розуміння емоційного інтелекту виокремлюються різні методики його діагностики.

Тест Майера-Селовея-Карузо (MSCEIT) є одним з найперших та найбільш розповсюджених [59]. Ця методика дає змогу оцінити рівень емоційного інтелекту за чотирма факторами: ідентифікація емоцій, використання емоцій для підвищення ефективності мислення, розуміння та аналіз емоцій, свідоме управління емоціями.

Опитувальник Н. Шутте «Self-Report Emotional Intelligence Test» (SREIT) також є спрямованим на вимір чотирьох аспектів емоційного інтелекту, які дослідили Дж. Мейера, П. Селовея і Д. Карузо. Він містить 33 твердження, оцінювання яких здійснюється за трьома шкалами: оцінка та вираження емоцій, емоційна регуляція, використання емоцій при вирішенні проблем [69].

Р. Бар-Он дійсно розробив EQ-і, який є одним з найбільш відомих і використовуваних інструментів для вимірювання емоційного інтелекту (EI) [35]. Він містить п'ять шкал та ще п'ятнадцять підшкал, які вимірюють різні

показники парціального емоційного інтелекту. Основні шкали опитувальника включають:

1. Пізнання себе. Сюди належить усвідомлення емоцій, самоактуалізація, самоповага тощо.
2. Міжособистісні взаємини. Тут оцінюється рівень емпатії та соціальної відповідальності.
3. Адаптація. Шкала вимірює здатність вирішувати проблеми та ступінь зв'язку з реальністю.
4. Управління стресовими ситуаціями. Тут вимірюється стійкість до стресу та здатність контролювати імпульсивність.
5. Настрій, що переважає. Шкала визначає загальний емоційний стан та настрій людини.

Цей тест допомагає дослідити, наскільки людина здатна справлятися з повсякденними проблемами та зовнішнім тиском.

Д. Гоулман також розробив опитувальник «Emotional Competency Inventory» (ECI), який призначений для дослідження емоційних компетенцій. Методика має на меті виміряти 20 компетенцій, об'єднаних у чотири групи, які окреслені моделлю автора: самосвідомість, самоконтроль, соціальна свідомість та управління відносинами [4].

## **2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження**

Метою емпіричного дослідження є визначення впливу особистісних якостей на вибір копінг-стратегій.

Гіпотези дослідження:

1. Особистісні риси людини впливають на вибір нею копінг-стратегій.



2. Особи з інтернальним локусом контролю більш схильні до продуктивних копінг стратегій і навпаки.
3. В осіб з високим рівнем емоційного інтелекту переважають продуктивні, а в осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту – непродуктивні копінг-стратегії.

Характеристика вибірки. Загалом кількість досліджуваних склала 90 осіб. Вік досліджуваних 20-40 років, що відповідає періоду ранньої дорослості за Г. Крайгом [24, с. 60]. За віковим критерієм досліджувані поділяються на дві вибірки 20-30 та 30-40 років, в кожній з яких по 45 респондентів. За статтю маємо такий розподіл: 73,3% (66 осіб) – це респонденти жіночої статі та 26,7% (24 особи) – респонденти чоловічої статі.

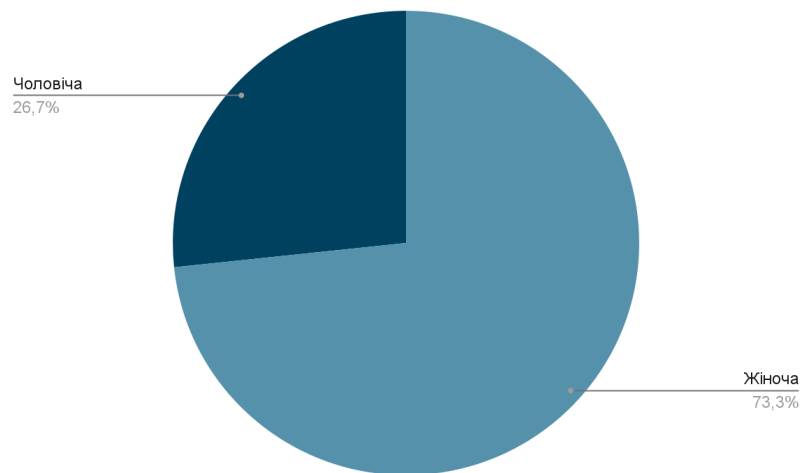


Рис. 2.1. Стать респондентів

Більшість респондентів, а саме 76,7%, має вищий рівень освіти, також 6,7% респондентів мають середню або спеціальну освіту, 10,0% – неповну вищу, а 6,7% – науковий ступінь.

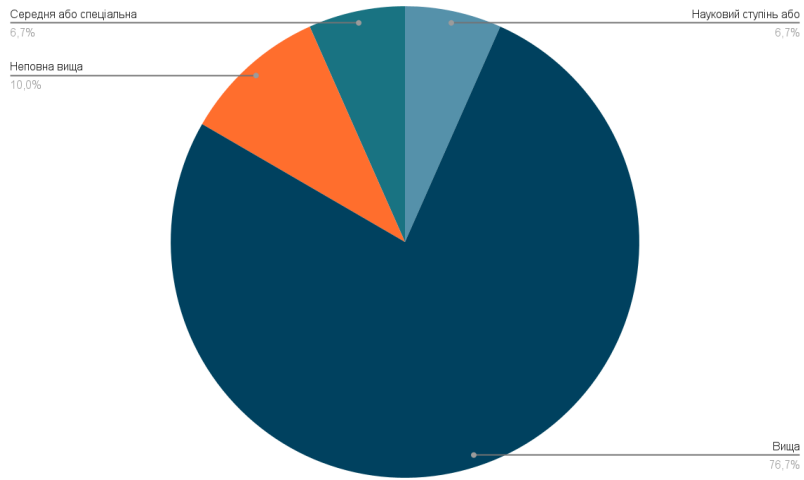


Рис. 2.2. Рівень освіти респондентів

Респонденти є представниками різних професій, а також мають різний рід діяльності. 48,9% опитуваних є найманими працівниками, частка підприємців складає 26,6%, 16,0% респондентів є студентами, а 8,5% на момент проходження опитування не мали роботи.

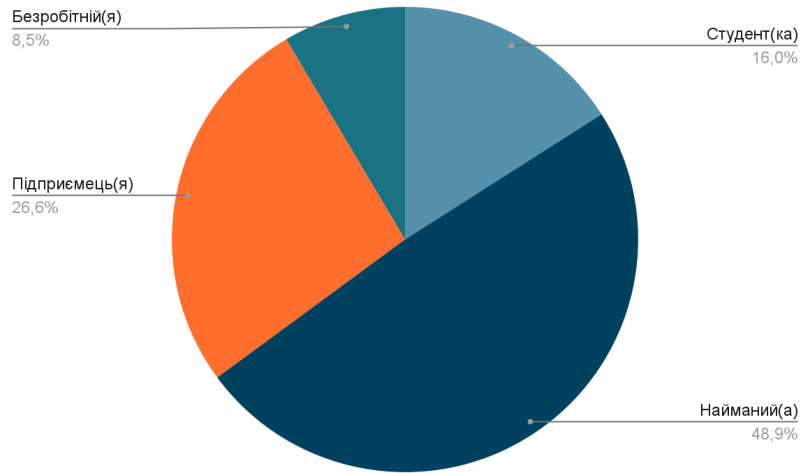


Рис. 2.3. Рід діяльності респондентів

Респонденти мають різний сімейний статус. 38,9% респондентів є одруженими, 16,7% респондентів перебувають в цивільному шлюбі, 12,2% знаходяться в стосунках, а 32,2% не мали стосунків на момент проходження опитування.

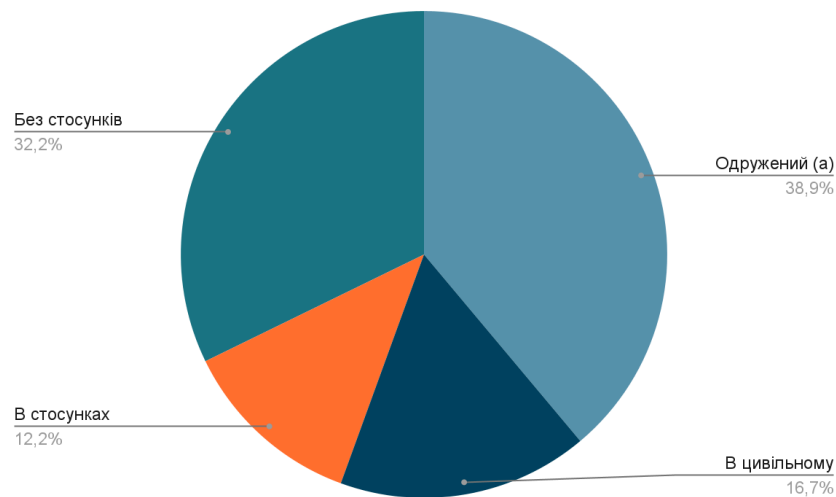


Рис. 2.4. Сімейний статус респондентів

Всі опитувані на момент дослідження проживали на території України. Деякі з них змінили місце проживання після початку повномасштабного вторгнення, деякі виїжджали за кордон і повернулись, деякі не змінили своє місце проживання.

Для дослідження було створено анамнестичну анкету з метою зібрати загальну соціально-демографічну інформацію про респондентів. До анкети увійшли запитання про стать, вік респондентів, їхній рівень освіти, сімейний статус та місце проживання.

Вибір конкретних психодіагностичних методик визначався необхідністю дослідження різноманітних особистісних особливостей, таких як екстраверсія/інтроверсія, відкритість до досвіду, сумлінність, доброзичливість, нейротизм, емоційний інтелект, локус контролю, а також усвідомлених

копінг-стратегій та стійкості до стресу. Для цього було обрано та використано п'ять методик. Операційна модель дослідження зображена на рис. 2.5.

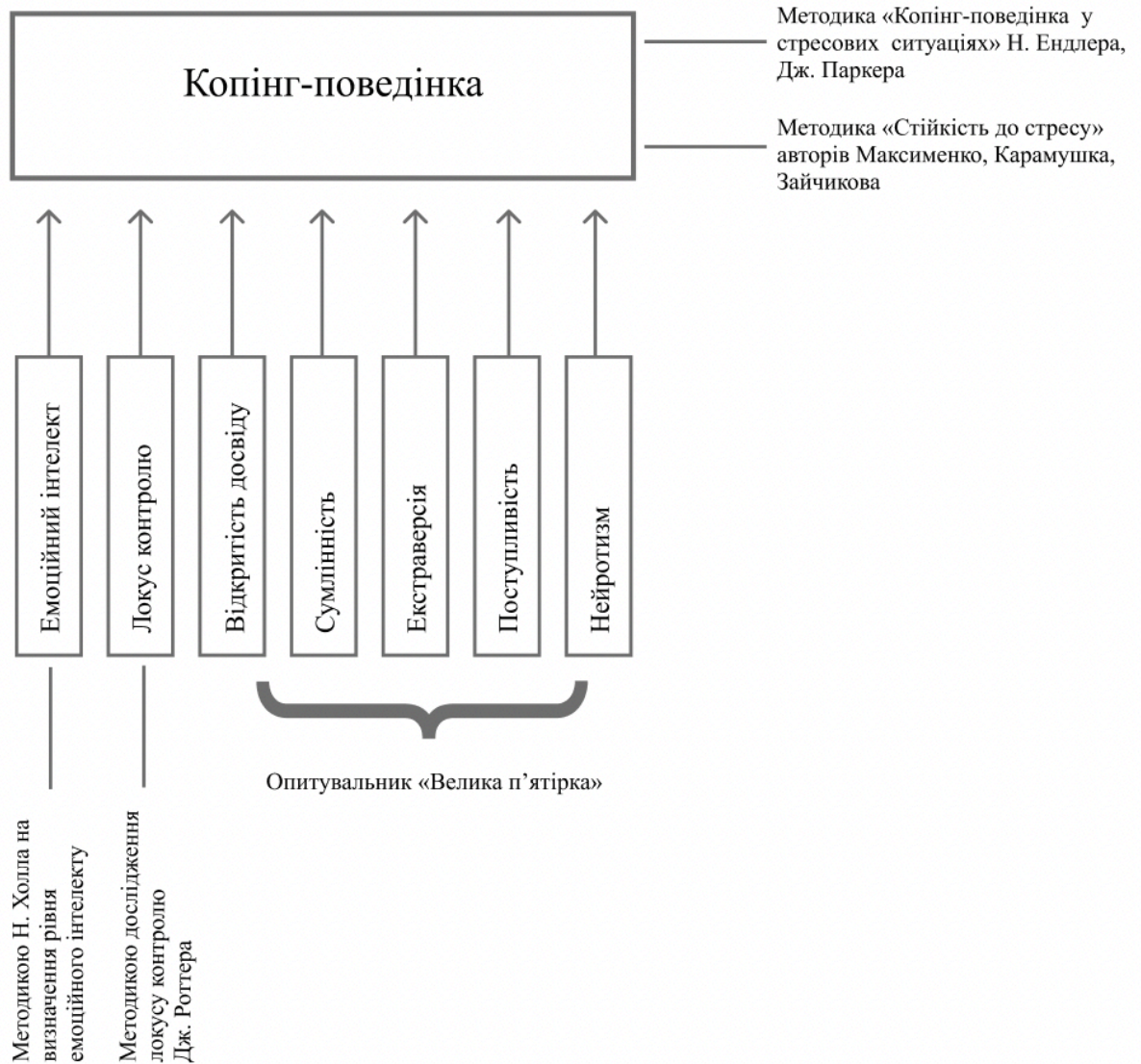


Рис. 2.5. Операційна модель дослідження

Першою є методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях авторів Н. Ендлер, Дж. Паркер в перекладі Л. Карамушки [11, с. 41]. Дана методика містить 5 шкал, які складаються із 48 запитань, та дає змогу визначити копінг-стратегії, які є важливими у подоланні стресу:

1) «Орієнтація на вирішення проблем» (якщо людина застосовує цю стратегію, то вона намагається використовувати особистісні ресурси задля того, щоб знайти способи ефективно розв'язати проблему);

2) «Соціальне відволікання» (якщо людина застосовує цю стратегію, то вона шукає підтримку та допомогу в свого оточення);

3) «Спрямованість на емоції» (при використанні цієї стратегії, людина зосереджується на негативних емоціях, що виникли внаслідок стресової ситуації);

4) «Уникнення» (при використанні цієї стратегії, людина намагається всіма силами уникнути контакту зі світом та власне самою проблемою, ігноруючи спроби вирішити цю проблему);

5) «Відволікання» (використовуючи цю стратегію, людина намагається переключитись на інші види діяльності, щоб не думати про проблему).

Респондент оцінює, як часто він поводить певним чином, та на кожне питання надається відповідь:

- ніколи - 1 бал
- рідко - 2 бали
- іноді - 3 бали
- часто - 4 бали
- найчастіше - 5 балів

При обробці результатів бали, надані респондентами, сумуються відповідно до ключа методики.

Цю методику було обрано, оскільки вона дає змогу дослідити як продуктивні копінг-стратегії, так і непродуктивні, визначити окремо «відволікання» та «соціальне відволікання», а також стратегію «спрямованість на емоції», яка, наприклад, може бути тісно пов'язана з емоційний інтелектом, який ми також досліджуємо.

Для дослідження того, як респонденти поведуться під час стресових подій було також обрано тест «Стійкість до стресу» авторів Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М. та Зайчикова, Т. В. [11, с. 15]. Він містить в собі 18 запитань та виявляє рівень стійкості до стресу: низький, середній або високий. Ця методика доповнює попередню та допоможе більш цілісно подивитись на те, як респонденти справляються зі стресовими ситуаціями в їхньому житті.

Для аналізу особистісних якостей було обрано методику п'ятифакторний особистісний опитувальник, більш відомий як «Велика п'ятірка», який був розроблений американськими психологами Р. Маккраї та П. Коста. Опитувальник був використаний в адаптації В. І. Барко, Л. А. Кириєнко, В. В. Барко [2, с. 229]. Методика містить сорок чотири запитання, базується на п'ятифакторній моделі особистості, яку було розглянуто в першому розділі, та дає змогу діагностувати п'ять основних рис відповідно до самої моделі:

Шкала 1. Відкритість новому досвіду

Шкала 2. Сумлінність

Шкала 3. Екстраверсія

Шкала 4. Поступливість

Шкала 5. Нейротизм.

Англомовний варіант методики було розроблено у 2008 році О. Джоном, Л. Науманом, С. Сото [54] основі попередніх розробок. Опитувальник містить інвертовані (зворотні) шкали, кожен із факторів (шкал) поділяється на кілька складових. Методику було обрано, оскільки вона не має зовнішньої кількості запитань, які б втомлювали респондентів, але при цьому дозволяє дослідити п'ять основних рис особистості. Ця методика широко використовується вченими вченими в різноманітних дослідженнях, є перевіреною та надійною.

Четвертою методикою є тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту [6]. Ця методика спирається на змішану модель емоційного інтелекту

та дає змогу дослідити як внутрішньоособистісний, так і міжособистісний емоційний інтелект людини. Тест містить 30 запитань, які визначають інтегративний рівень емоційного інтелекту, а також парціальний за такими шкалами:

1) Емоційна обізнаність. Визначається те, наскільки індивід здатен розуміти та усвідомлювати власні емоції, розрізняти їх.

2) Управління своїми емоціями. Визначається вміння людини керувати своїми емоціями, тобто здатність контейнувати власні емоції, пробуджувати їх, спрямовувати на досягнення власних цілей.

3) Самомотивація. Визначається, наскільки індивід вміє керувати своєю поведінкою (надихати себе, стимулювати та підштовхувати себе до виконання власних цілей) за рахунок управління своїми емоціями.

4) Емпатія. Визначається здатність індивіда слухати та чути інших, розуміти емоційний стан іншої людини, проявляти співчуття та можливість надати емоційну підтримку.

5) Розпізнавання емоцій інших людей. Визначається вміння враховувати почуття інших при прийнятті рішень, а також вміння впливати на емоційний стан інших людей.

Шкала відповідей є шестиступеневою та включає наступні варіанти відповідей: повністю не погоджуюсь, в основному не погоджуюсь, частково не погоджуюсь, частково погоджуюсь, в основному погоджуюсь, повністю погоджуюсь. Автор методики виділяє три рівні емоційного інтелекту за кожною зі шкал: низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів). Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький. Методику було обрано, оскільки вона дозволяє дослідити, як і загальний рівень емоційного інтелекту, так і його складові, що дає змогу більш детально

дослідити вплив емоційного інтелекту на копінг-поведінку та побачити кореляції між різними показниками.

П'ятою методикою було обрано методику дослідження локусу контролю Дж. Роттера [15]. Ця методика була створена у 1966 році на основі теорії суб'єктивної локалізації контролю. Локус контролю є стійкою особистісною характеристикою, яка вказує на схильність індивіда пояснювати причини подій внутрішніми або зовнішніми факторами. Дана методика дає змогу дослідити рівень особистої відповідальності опитуваного. Завдяки опитувальнику можна визначити два типи локусу контролю: інтернальний та екстернальний.

Інтернальний тип локусу контролю означає, що людина вбачає в першу чергу свою відповідальність за події, що з нею відбуваються. Вона переконана, що на ці події впливають її особистісні якості та її дії.

Екстернальний тип локусу контролю означає, що людина вважає, що в першу чергу події її життя, її перемоги та невдачі залежать від зовнішніх обставин, таких, як дії інших людей, навколишні умови, везіння, випадковості тощо.

Методика містить двадцять дев'ять пар тверджень. В кожній парі одне твердження відповідає інтернальному типу локусу контролю, а друге твердження екстернальному типу локусу контролю. Методику було обрано, оскільки вона дозволяє швидко, використовуючи прості та зрозумілі для респондентів твердження, дослідити, який тип локусу контролю переважає.

Дане дослідження було проведене за допомогою google-форми, яка була розміщена в соціальних мережах. Такий варіант розповсюдження дослідження допоміг забезпечити простоту його проведення та збору даних, можливість залучити достатню кількість осіб та сформувати репрезентативну вибірку. Результати дослідження були оброблені за допомогою математично-статистичних методів. Було проаналізовано описові статистики



(середнє, мода, медіана, стандартне відхилення), тест Шапіро-Вілка, коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха, коефіцієнт кореляції Пірсона, t-критерій Стьюдента. Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалась за допомогою програми Jamovi.

### 2.3 Результати емпіричного дослідження та їх обговорення

На першому етапі аналізу результатів дослідження було вираховано коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для визначення надійності та вимірювання внутрішньої узгодженості тестів, які були нами використані.

Розрахувавши  $\alpha$ -Кронбаха для методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Н. Ендлера, Дж. Паркера, маємо наступні результати. Показник  $\alpha$ -Кронбаха для шкали «Орієнтація на вирішення проблеми» дорівнює 0, 824, для шкали «Спрямованість на емоції» — 0, 912, а для шкали «Уникнення» — 0, 803.  $\alpha$ -Кронбаха для тесту «Стійкість до стресу» дорівнює 0, 762.

Підрахунок  $\alpha$ -Кронбаха для методики Н. Холла показав наступні результати. Для всього опитувальника результат склав 0, 922. Показник  $\alpha$ -Кронбаха для шкали «Емоційна обізнаність» складає 0, 785, для шкали «Управління своїми емоціями» — 0, 788, шкала «Самотивація» має показник в 0, 689, шкала «Емпатія» — 0, 840, а шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» — 0, 837.

Для методики «Велика п'ятірка» маємо такі результати: шкала «Відкритість новому досвіду» — 0, 678, шкала «Сумлінність» — 0, 840, шкала «Екстраверсія» — 0, 759, шкала «Поступливість» — 0, 614, шкала «Нейротизм» — 0, 848.

Як можемо бачити, показники коефіцієнту  $\alpha$ -Кронбаха для більшості шкал опитувальників є достатніми або добрими, що свідчить про достатню надійність та внутрішню узгодженість тестів. Переглянути результати можна в додатку В.

Перейдемо до аналізу результатів, отриманих за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» Н. Ендлера, Дж. Паркера. При обробці результатів було просумовано бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного в методиці ключа. Було розраховано мінімальне, максимальне значення, медіану та стандартне відхилення за всіма стратегіями. Результат зображено на рисунку 2.6.

Descriptives					
	CISS_T	CISS_E	CISS_A	CISS_AD	CISS_ASD
N	90	90	90	90	90
Mean	58.2	44.7	45.9	22.0	15.5
Median	58.0	43.5	46.5	22.0	15.0
Mode	60.0	40.0	47.0	22.0	12.0 <sup>a</sup>
Standard deviation	7.05	11.1	8.24	4.89	3.56
Variance	49.7	124	67.9	23.9	12.7
Range	31.0	53.0	41.0	26.0	17.0
Minimum	43.0	20.0	22.0	8.00	7.00
Maximum	74.0	73.0	63.0	34.0	24.0
Shapiro-Wilk W	0.982	0.983	0.981	0.974	0.984
Shapiro-Wilk p	0.242	0.310	0.201	0.067	0.355

<sup>a</sup> More than one mode exists, only the first is reported

Рис. 2.6. Описова статистика за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»

За шкалою «Орієнтація на вирішення проблеми» (CISS-T) мінімальне значення складає 43,0, максимальне 74,0. Медіана 58,0, середнє значення 58,2, мода 60,0, а отже ці значення є досить близькими одне до одного. При

проведенні перевірки на нормальність розподілу за показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,982$ , ймовірність  $p=0,242>0,05$ , що нам не дає підстав для відкидання нульової гіпотези про нормальність розподілу.

Шкала «Спрямованість на емоції» (CISS-E) має наступні показники: мінімальний бал – 20,0, максимальний – 73,0, середнє дорівнює 44,7, медіана – 43,5, мода – 40, стандартне відхилення – 11,1. Можемо бачити, що розподіл близький до нормального, за показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,983$ , ймовірність  $p=0,310>0,05$ .

За шкалою «Уникнення» (CISS-A) середнє 45,9, медіана 46,5, мода 47,0, а стандартне відхилення дорівнює 8,24. Показник тесту Шапіро-Вілка  $W=0,981$ , ймовірність  $p=0,201>0,05$ , а отже можемо зробити висновок, що немає підстав відкидати нульову гіпотезу про нормальний розподіл.

Для шкали «Відволікання» (CISS-AD) середнє, медіана та мода збігаються та дорівнюють 22,0, що дає нам підстави вважати розподіл нормальним, стандартне відхилення дорівнює 4,89. Показник тесту Шапіро-Вілка  $W=0,974$ , ймовірність  $p=0,067>0,05$ , що також може свідчити про нормальний розподіл.

Шкала «Соціальне відволікання» (CISS-ASD) має середній показник 15,5, медіана – 15,0, а мод при цьому декілька. Тест Шапіро-Вілка показав наступний результат  $W=0,984$ , ймовірність  $p=0,355>0,05$ .

За результатами дослідження домінуючою копінг-стратегією досліджуваних є орієнтація на вирішення проблеми. Ця копінг-стратегія переважає у 77,79% респондентів (70 осіб). Ще 15,56% (14 осіб) використовують емоційно-орієнтований копінг і лише 6,67% (6 осіб) використовують стратегію уникнення як домінуючою.

Якщо ж робити розподіл по вікових групах, то маємо наступні результати. У першій групі (20-30 років) 64,44% (29 осіб) використовують проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію, в той час, як у другій

групі (30-40 років) його використовують 91,11% (41 особа). Емоційно орієнтований копінг є домінуючою стратегією для 24,44% (11 осіб) у першій групі (20-30 років) та для 6,67% (3 особи) у другій групі (30-40 років). Копінг уникнення як домінуючу стратегію використовують 11,11% (5 осіб) першої групи та 2,22% (1 особа) другої групи. Тож можемо бачити, що у другій групі проблемно-орієнтований копінг використовують на 26,67% (12 осіб) більше респондентів. При цьому в першій групі більше респондентів використовує емоційно-орієнтований копінг, різниця складає 17,77% (8 осіб), та копінг уникнення з різницею в 8,89% (4 особи). Виходячи з отриманих результатів, можемо зробити висновок, що більше людей, віком 30-40 років обирають стратегію орієнтовану на вирішення проблеми та менше людей цього віку обирають стратегію уникнення, ніж респонденти віком 20-30 років. Результати обох груп зображені на рис. 2.7.

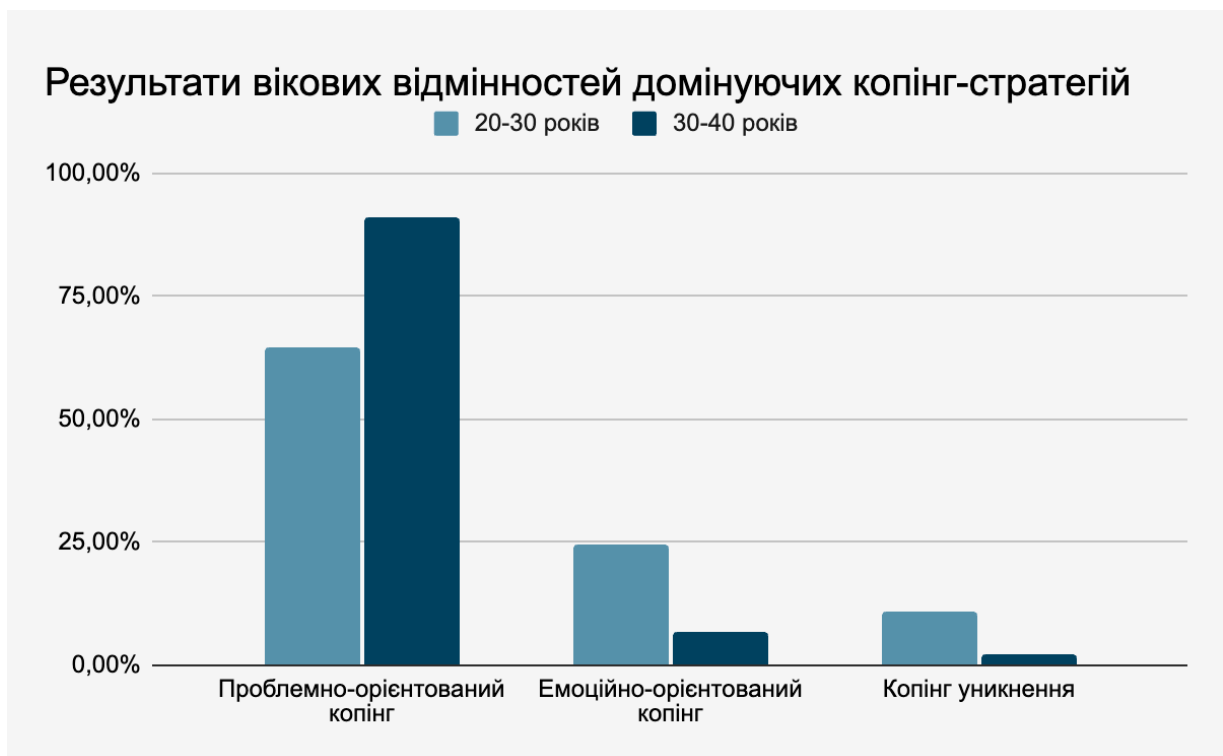


Рис. 2.7. Результати вікових відмінностей домінуючих копінг-стратегій

Також було вираховано t-критерій Стьюдента для двох незалежних вибірок різного віку. Результати зображені на рисунку 2.8.

Т-тесту незалежний вибірок				
		Статистика	df (ступенів свободи)	p
CISS_T	Student's t	-1.14	88.0	0.258
CISS_E	Student's t	1.63	88.0	0.106
CISS_A	Student's t	1.69	88.0	0.094
CISS_AD	Student's t	1.52	88.0	0.132
CISS_ASD	Student's t	1.34	88.0	0.185

*Примечание.*  $H_a \mu_{20-30} \neq \mu_{30-40}$

*Рис. 2.8.* Показники t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок різного віку

Оскільки для всіх шкал p більше, ніж 0,05, то це не дає нам підстав відкинути нульову гіпотезу, а отже можемо казати про те, що копінг-стратегії є рівними для всієї популяції та суттєво не відрізняються.

При аналізі t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок жінок та чоловіків маємо наступні результати, які зображені на рисунку 2.9.

## Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
CISS_T	Стьюдент t	0.593	88.0	0.555
CISS_E	Стьюдент t	2.884	88.0	0.005
CISS_A	Стьюдент t	2.290	88.0	0.024
CISS_AD	Стьюдент t	2.290	88.0	0.024
CISS_ASD	Стьюдент t	1.339	88.0	0.184

*Примечание.*  $\mu_{\text{жіноча}} \neq \mu_{\text{чоловіча}}$

*Рис. 2.9.* Показники t-критерія Стьюдента для двох незалежних вибірок жінок та чоловіків

Виходячи з таблиці, що подана вище, нульову гіпотезу ми можемо відкинути для шкал емоційно-орієнтований копінг (CISS-E), уникнення (CISS-A), відволікання (CISS-AD), оскільки для цих шкал  $p < 0,05$ . Для шкал проблемно-орієнтований копінг (CISS-T) та соціальне відволікання (CISS-ASD) ми не можемо відкинути нульову гіпотезу. Як висновок, можемо зазначити, що жінки та чоловіки використовують стратегії орієнтації на проблему та соціального відволікання приблизно однаково, проте інші стратегії жінки використовують частіше за чоловіків.

Для більш ґрунтовного аналізу було побудовано графіки довірчих інтервалів для шкал емоційно-орієнтований копінг (CISS-E), уникнення (CISS-A), відволікання (CISS-AD) для вибірок жінок та чоловіків, які зображені на рис. 2.10.

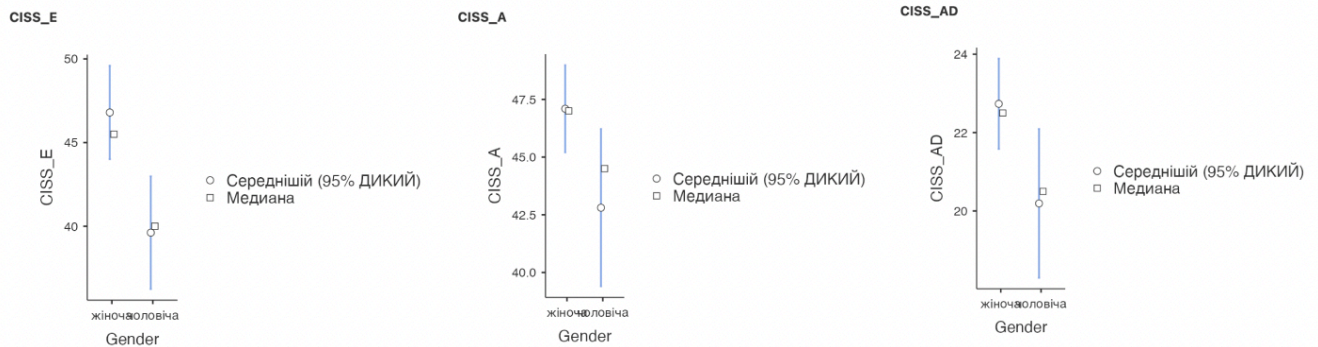


Рис. 2.10. Графік розподілу значень середніх для жінок і чоловіків

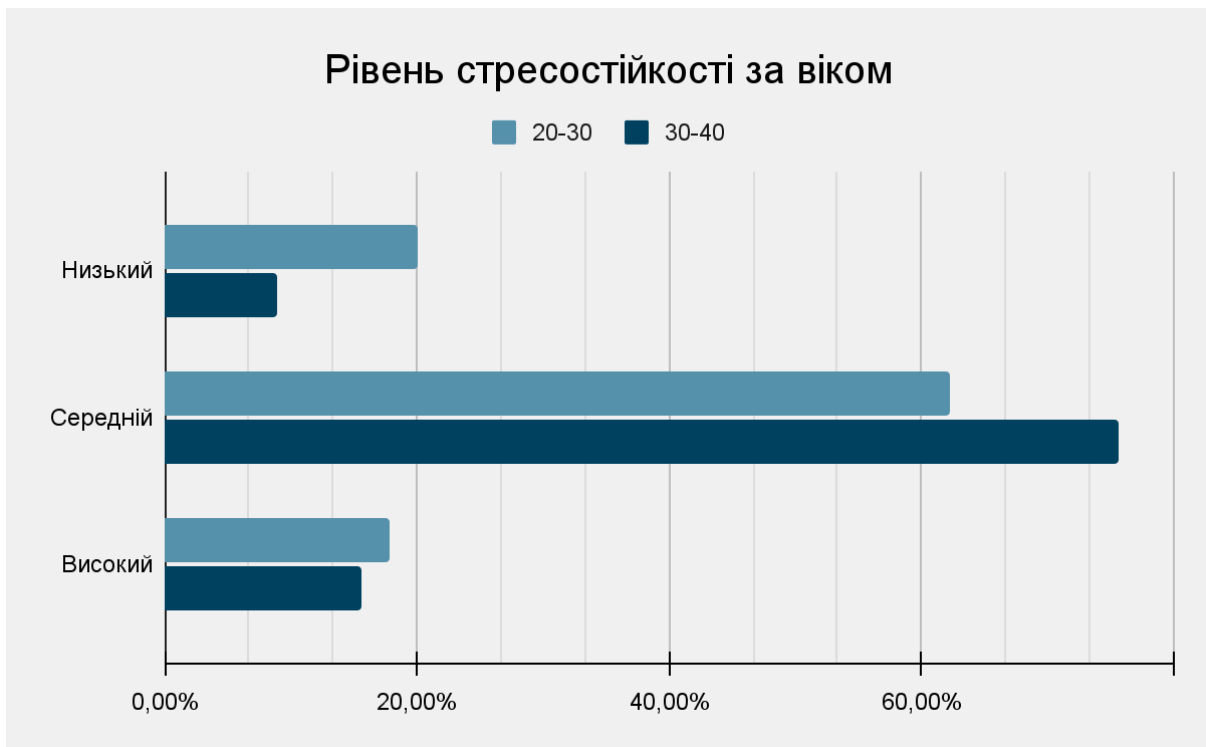
Як бачимо, візуальні дані графіків підтверджують результати розрахунків про те, що жінки частіше вдаються до фокусування на негативних емоціях, а також до спроб уникнути та відволіктись від проблеми, ніж чоловіки. А отже, можемо припустити, що жінкам важче справлятися з труднощами через більшу емоційну чутливість.

Перейдемо до аналізу результатів за методикою «Стійкість до стресу» авторів Максименко, Карамушка, Зайчикова. Середній загальний бал за цим тестом становить 36,2 із стандартним відхиленням 5,92. Медіана 36,5, мода 36,0, що майже збігається, а отже середнє значення є близьким до типового. Проведення перевірки на нормальність розподілу за показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,992$ , ймовірність  $p=0,861 > 0,05$ , що не дає підстав для відкидання нульової гіпотези про нормальність розподілу.

За даними цієї методики більшість респондентів має середній рівень стресостійкості — це 68,89% (62 особи), 16,67% (15 осіб) мають високий рівень та 14,44% (13 осіб) мають низький рівень стресостійкості.

По вікових групах маємо наступні результати: у групі №1 (20-30 років) 62,22% мають середній рівень стресостійкості, в той час як у групі №2 (30-40

років) такий показник мають 75, 56% респондентів. Високий рівень спостерігається у 17,78% (8 осіб) в групі №1 та 15,56% (7 осіб) в групі №2. Низький рівень мають 20,00% (9 осіб) групи №1 та 8,89% (4 особи) групи №2. Таким чином різниця між віковими групами є незначною, можемо зазначити, що більшість респондентів обох груп мають середній рівень стресостійкості, а отже в даному випадку вік не відіграє важливої ролі. Описані результати зображені на рис. 2.11.

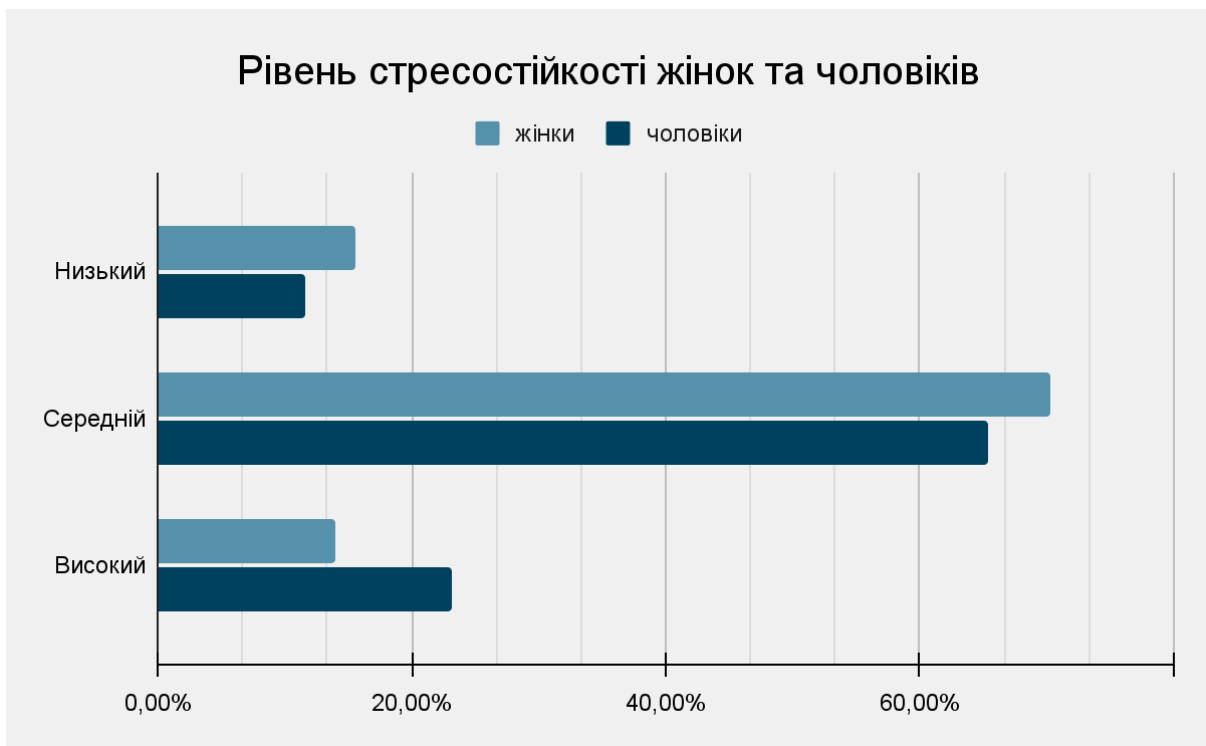


*Рис. 2.11.* Рівень стресостійкості за віком

Якщо порівнювати дані за статтю, то маємо такі результати: середній рівень стресостійкості мають 70,31% жінок та 65,38% чоловіків, при цьому високий рівень мають 14,06% жінок та 23,08% чоловіків, а низький рівень мають 15,63% жінок та 11,54% чоловіків. Можемо зробити висновок, що більшість як жінок, так і чоловіків мають середній рівень стресостійкості,



різниця між групами не є значною та показовою, оскільки складає 4,93%. Показник високого рівня стресостійкості є вищим в чоловіків, різниця з жінками складає 9,02%, відповідно більше опитаних жінок мають низький показник стресостійкості, різниця складає 4,09%. Підсумовуючи результати, можемо бачити, що більше чоловіків, ніж жінок, мають високий рівень стресостійкості, проте ця різниця не є значною, питання потребує подальших досліджень щодо впливу статі на рівень стресостійкості особистості. Описані результати зображені на рис. 2.12.



*Рис. 2.12.* Рівень стресостійкості жінок та чоловіків

Далі проаналізуємо результати за методикою Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту. За розрахунком інтегрального показника емоційного інтелекту маємо наступні результати: 48,89% (44 особи) мають низький рівень,

45,56% (41 особа) мають середній та лише 5,56% (5 осіб) мають високий рівень емоційного інтелекту.

За шкалою «Емоційна обізнаність» 31,11% (28 осіб) мають високий рівень та 40,00% (36 осіб) мають середній рівень, що свідчить про здатність розпізнавати та ідентифікувати свої емоції, розуміти причини їх виникнення, вербально їх описувати. Мають із цим труднощі респонденти з низькими показниками за даною шкалою, це 28,89% (26 осіб) опитуваних.

За шкалою «Управління своїми емоціями» лише 3,33% (3 особи) мають високі та 18,89% (17 осіб) мають середні показники, низькі показники мають 77,78% (70 осіб), що вказує на те, що більшості респондентів складно керувати своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані. Припускаємо, що це може бути спричинено військовим станом та постійним перебуванням в емоційній напрузі, переживанням великої кількості емоцій, що як наслідок ускладнює здатність їх контролювати.

Аналіз шкали «Самомотивація» показав, що високий показник мають 5,56% (5 осіб), середній показник мають 33,33% (30 осіб) та низький — 61,11% (55 осіб). Це свідчить про те, що більшості респондентів важко керувати своєю поведінкою за допомогою емоцій. На нашу думку, такий показник також може бути спричинений перманентним перебуванням у стресових умовах.

За шкалою «Емпатія» 28,89% (26 осіб) мають високий рівень, 45,56% (41 особа) середній та 25,56% (23 особи) низький рівень емоційного інтелекту. Результати свідчать про те, що більшість респондентів здатні зрозуміти емоційний стан іншої людини на основі зовнішніх проявів її емоцій, а також здатність співпереживати на високому або достатньому рівні.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» має наступні показники: 25,56% (23 особи) мають високий, 37,78% (34 особи) середній та 36,67% (33

особи) низький рівень, тож більшість респондентів здатні розпізнати емоції інших людей, а також вплинути на них в тій чи іншій мірі.

Отже, більшість респондентів мають низький інтегральний показник емоційного інтелекту, а також низькі або середні показники за більшістю парціальних шкал, що може свідчити про низький або середній рівень розвитку емоційного інтелекту.

Перейдемо до аналізу емоційного інтелекту за віковими групами. У групі №1 2,22% (1 особа) учасників мають високий рівень інтегрального показника емоційного інтелекту, в групі №2 ця частка складає 8,89% (4 особи). При цьому середній рівень мають 48,89% (22 особи) групи №1 та 42,22% (19 осіб), а низький рівень мають по 48,89% (22 особи) в обох групах. Отже, можемо бачити, що різниця в результатах не є суттєвою.

За шкалою «Емоційна обізнаність» в групі №1 високий рівень мають 31,11% (14 осіб), середній — 35,56% (16 осіб), низький — 33,33% (15 осіб), в той час як в групі №2 високий показник у 31,11% (14 осіб), середній у 44,44% (20 осіб), низький у 24,44% (11 осіб). За шкалою «Управління своїми емоціями» в групі №1 такі результати: 0% (0 осіб) — високий показник, 22,22% (10 осіб) — середній показник, 77,78% (35 осіб) — низький показник. При цьому в групі №2 маємо наступні результати: 6,67% (3 особи) мають високий показник, 15,56% (7 осіб) — середній, а 77,78% (35 осіб) — низький показник. За шкалою «Самомотивація» в групі №1 2,22% (1 особа) має високий, 31,11% (14 осіб) має середній, а 66,67% — низький показник. Результати в групі №2 за цією шкалою наступні: 8,89% (4 особи) мають високий, 35,56% (16 осіб) — середній, 55,56% (25 осіб) — низький показники. За шкалою «Емпатія» в групі №1 46,67% (21 особа) мають середній та по 26,67% (12 осіб) мають низький та високий показники. У групі №2 44,44% (20 осіб) мають середній, 31,11% (14 осіб) — високий, а 24,44% (11 осіб) — низький показники. Шкала «Розпізнавання

емоцій інших людей» показала такий результат: у групі №1 40,00% (18 осіб) мають середній, 33,33% (15 осіб) мають низький, а 26,67% (12 осіб) мають високий рівень, в той час, як у групі №2 40,00% (18 осіб) мають низький, 35,56% (16 осіб) мають середній та 24,44% (11 осіб) мають високий показник. Результати обох груп представлені у табл. 2.1.

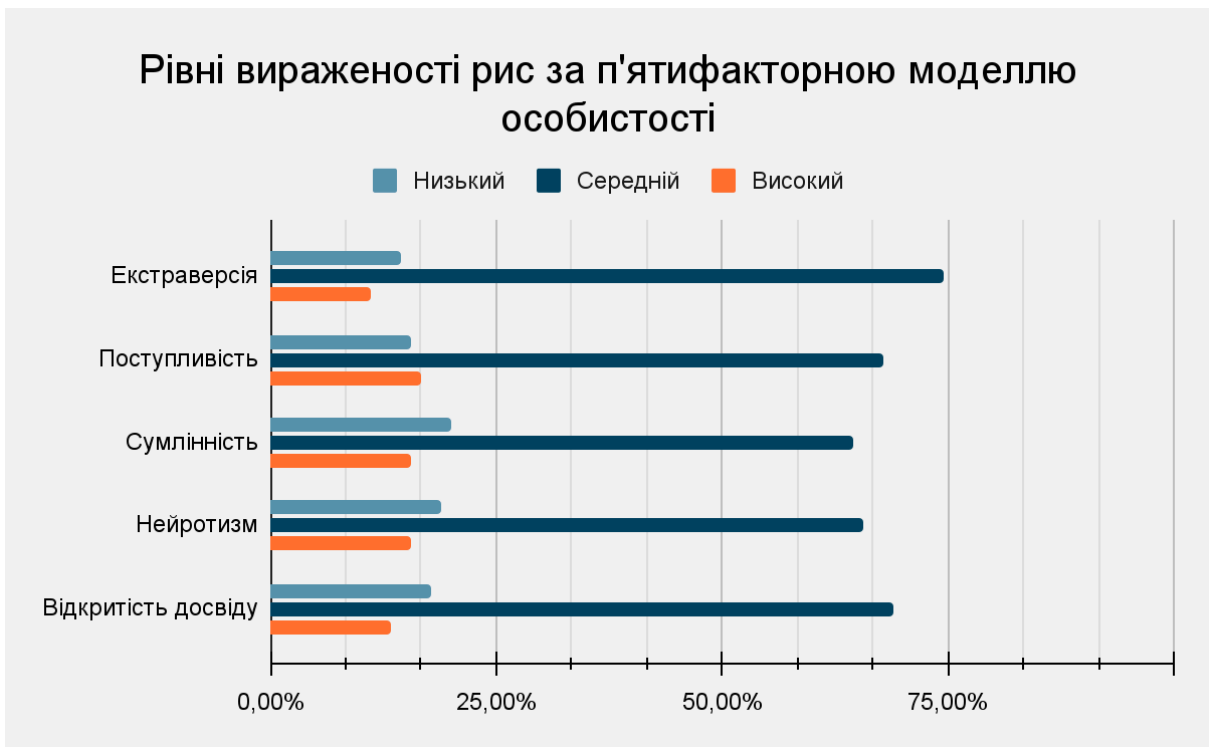
Табл. 2.1.

## Рівень емоційного інтелекту за віковими групами

Складові емоційного інтелекту (рівень розвитку)	Кількість респондентів N (%)											
	Низький				Середній				Високий			
	20-30		30-40		20-30		30-40		20-30		30-40	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Емоційна обізнаність	15	33,33	11	24,44	16	35,56	20	44,44	14	31,11	14	31,11
Управління своїми емоціями	35	77,78	35	77,78	10	22,22	7	15,56	0	0,00	3	6,67
Самомотивація	30	66,67	25	55,56	14	31,11	16	35,56	1	2,22	4	8,89
Емпатія	12	26,67	11	24,44	21	46,67	20	44,44	12	26,67	14	31,11
Розпізнавання емоцій інших людей	15	33,33	18	40,00	18	40,00	16	35,56	12	26,67	11	24,44
Інтегративний EI	22	48,89	22	48,89	22	48,89	19	42,22	1	2,22	4	8,89

Прояви особистісних рис можемо побачити завдяки аналізу даних, отриманих за методикою «Велика п'ятірка» (BFI). Більшість респондентів за всіма шкалами мають середні показники: 74,44% (67 осіб) мають середній рівень екстраверсії, 67,78% (61 особа) мають середній рівень поступливості, 64,44% (58 осіб) — середній рівень сумлінності, 65,56% (59 осіб) — середній

рівень нейротизму, 68,89% (62 особи) — середній рівень відкритості досвіду. А отже можемо казати про те, що вибірка є досить однорідною та в більшості респондентів немає явного переважання крайніх значень (низьких чи високих). Такі результати можуть свідчити про те, що особистісні риси респондентів знаходяться в балансі. Це означає, що респонденти не мають явних схильностей до крайніх проявів тих чи інших рис, що може бути позитивним з точки зору адаптації та соціальної взаємодії. Результати подані у рис. 2.13.



*Рис.2.13.* Рівні вираженості рис за п'ятифакторною моделлю особистості

За шкалою «Екстраверсія» (BFI-E) маємо наступні результати. Мінімальний бал – 14, максимальний – 39, середнє дорівнює 26,9, медіана – 28, мода – 29, стандартне відхилення – 5,05. Можемо бачити, що розподіл близький до нормально, за показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,982$ , ймовірність  $p=0,249 > 0,05$ .

За шкалою «Поступливість» (BFI-A) мінімальний бал – 22, максимальний – 42, середнє 32,7, медіана 33,0, мода 30,0, а стандартне відхилення дорівнює 4,34. Показник тесту Шапіро-Вілка  $W=0,984$ , ймовірність  $p=0,360 > 0,05$ , а отже можемо зробити висновок, що немає підстав відкидати нульову гіпотезу про нормальний розподіл.

Шкала «Сумлінність» (BFI-C) має наступні показники: мінімальний бал – 17,0, максимальний – 43,0, середнє дорівнює 32,0, медіана – 34,0, мода – 34,0, стандартне відхилення – 6,41. При цьому можемо припустити, що розподіл не є нормальним. За показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,960$ , ймовірність  $p=0,007$ , що менше 0,05, а отже є підстави відкинути нульову гіпотезу.

Шкала «Нейротизм» (BFI-N) має наступні результати. Мінімальний бал – 10, максимальний – 38, середнє дорівнює 23,9, медіана – 24,0, мода – 24,0, стандартне відхилення – 6,50. Можемо бачити, що розподіл близький до нормально, за показником тесту Шапіро-Вілка  $W=0,988$ , ймовірність  $p=0,582 > 0,05$ .

За шкалою «Відкритість» (BFI-O) мінімальний бал – 24, максимальний – 47, середнє 36,9, медіана 37,0, мода 40,0, а стандартне відхилення дорівнює 5,02. Показник тесту Шапіро-Вілка  $W=0,987$ , ймовірність  $p=0,509 > 0,05$ , а отже немає підстав відкидати нульову гіпотезу про нормальний розподіл.

Далі проаналізуємо дані за віковим розподілом. Проведено Т-тест для двох незалежних вибірок різного віку, за результатом якого по всіх шкалах  $p$  більше, ніж 0,05, що не дає нам підстав відкинути нульову гіпотезу, а отже можемо казати про те, що копінг-стратегії є рівними для всієї популяції та суттєво не відрізняються для людей 20-30 та 30-40 років.

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
BFI_E	Стьюдент t	-0.1870	88.0	0.852
	Манн-Уитни U	1003		0.939
BFI_A	Стьюдент t	0.2416	88.0	0.810
	Манн-Уитни U	1001		0.929
BFI_C	Стьюдент t	-0.0981	88.0	0.922
	Манн-Уитни U	996		0.897
BFI_N	Стьюдент t	1.1203	88.0	0.266
	Манн-Уитни U	878		0.279
BFI_O	Стьюдент t	0.8176	88.0	0.416
	Манн-Уитни U	928		0.494

*Примечание.*  $\mu_{20-30} \neq \mu_{30-40}$

*Рис. 2.14.* Показники t-критерія Стьюдента та Манн-Уітні для двох незалежних вибірок 20-30 та 30-40 років

Такі самі результати маємо за розподілом на жінок та чоловіків. Аналіз Т-тесту показав, що  $p$  більше, ніж 0,05 для всіх шкал, а отже немає підстав казати про різницю в прояві особистісних рис між жінками та чоловіками. Результати обчислень наведені в додатках.

Аналіз даних за методикою дослідження локусу контролю Дж. Роттера показав наступні результати: 63,33% (57 осіб) мають внутрішній, а 36,67% (33 особи) — зовнішній локус контролю. При розгляді даних за віковими групами можемо зазначити, що внутрішній локус контролю мають 60,00% (27 осіб) у групі віком 20-30 років та 66,67% (30 осіб) у групі віком 30-40 років. Відповідно зовнішній локус контролю мають 40,00% (18 осіб) у групі віком 20-30 років та 33,33% (15 осіб) у групі віком 30-40 років.

Щодо розподілу за статтю, то внутрішній локус контролю мають 64,06% жінок та 61,54% чоловіків, відповідно зовнішній 35,94% жінок та 38,46% чоловіків. Підсумовуючи, за отриманими результатами бачимо, що більшість

респондентів мають внутрішній локус контролю, що свідчить про їхню схильність приписувати відповідальність за події в їхньому житті власним здібностям та діям. Результати подані на рис. 2.15.

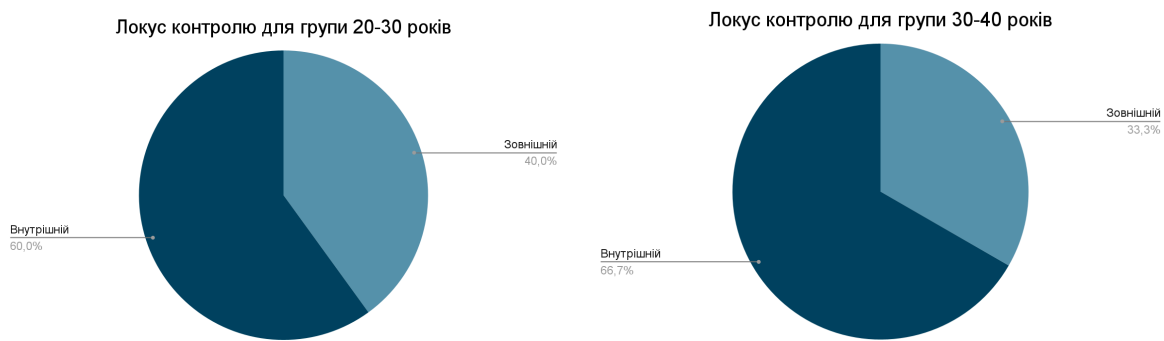


Рис. 2.15. Локус контролю для двох вікових груп

Також можемо бачити, що немає значущої різниці в результатах між двома віковими групами та між жінками та чоловіками, а отже для даної вибірки вік та стать не впливають на тип локусу контролю.

Оскільки розподіли за шкалами тестів є нормальними, то нами було ухвалено рішення застосувати лінійну кореляцію  $r$ -Пірсона для вимірювання взаємозв'язків між показниками за різними методиками та як наслідок підтвердження або спростування висунутих нами гіпотез. За аналізом зв'язків між особистісними якостями, які були виміряні опитувальником BFI та копінг-стратегіями (CISS), а також стресостійкістю (SRS) маємо наступні результати.

Встановлені слабкі позитивні зв'язки між екстраверсією та такими стратегіями, як уникнення ( $r=0,228$ ,  $p<0,05$ ) та соціальне відволікання ( $r=0,218$ ,  $p<0,05$ ). Це може свідчити про те, що орієнтація на зовнішній світ може підсилювати бажання відволікатись від проблеми, проте такий вплив є досить незначним та не відіграє вирішальної ролі в поведінці людини.



Встановлена позитивна помірна кореляція ( $r=0,417$ ,  $p<0,001$ ) між сумлінністю та копінг-стратегією, що орієнтована на вирішення проблеми, а також слабка негативна кореляція ( $r=-0,221$ ,  $p<0,05$ ) між сумлінністю та стратегією відволікання. Це може свідчити про те, що старанність, організованість та уважність до задач допомагають людям концентруватися саме на вирішенні проблеми і не відволікатись на інші справи, а отже люди, в яких ця риса більш розвинена можуть краще впоратись зі складнощами, що виникають в їхньому житті. Проте оскільки зв'язки помірні та слабкі, то варто зазначити, що сумлінність не є вирішальною рисою, що впливає на копінг-поведінку людини.

Нейротизм має слабку негативну кореляцію ( $r=-0,262$ ,  $p<0,05$ ) з копінг-стратегією, що є орієнтованою на вирішення проблеми, та високу позитивну кореляцію ( $r=0,762$ ,  $p<0,001$ ) з емоційно-орієнтованим копінгом. Також наявна помірна кореляція ( $r=0,538$ ,  $p<0,001$ ) між нейротизмом та рівнем стресу за шкалою SRS. Такі результати можуть свідчити про те, що люди з високо вираженим рівнем нейротизму, тобто тривожні, у яких швидко змінюється настрій, які зі страхом реагують на будь-які зміни та невідомість, при стресових ситуаціях відчують великий спектр негативних емоцій та переживань, концентруються на них, що заважає їм поглянути на проблему відсторонено та спробувати шукати шляхи її вирішення. Тож така поведінка може призводити до більшого рівня стресу і як наслідок нездатності з ним впоратись.

Щодо впливу емоційного інтелекту на копінг-поведінку маємо наступні результати. Загальний рівень емоційного інтелекту помірно позитивно корелює ( $r=0,481$ ,  $p<0,001$ ) з проблемно-орієнтованим копінгом, а також слабка негативно корелює ( $r=0,345$ ,  $p<0,001$ ) з емоційно-орієнтованим копінгом. Це може свідчити про те, що здатність розумітися на своїх емоціях та емоціях

інших, вміння управляти емоціями допомагають людині фокусуватися на вирішенні проблеми, а не на негативних емоціях, що з'являються внаслідок виникнення цієї проблеми.

Емоційна обізнаність має слабкий позитивний вплив ( $r=0,449$ ,  $p<0,001$ ) на проблемно-орієнтований копінг. Це означає, що розуміння власних емоцій може допомогти людині сконцентруватися на вирішенні проблеми. Управління емоціями має слабкий позитивний ( $r=0,336$ ,  $p<0,01$ ) вплив на проблемно-орієнтований копінг, помірний негативний ( $r=-0,556$ ,  $p<0,001$ ) на емоційно-орієнтований копінг та слабкий негативний вплив ( $r=-0,330$ ,  $p<0,01$ ) на рівень стресу за шкалою SRS. Це свідчить, що здатність управляти своїми емоціями допомагає не фокусуватися на негативних емоціях, які виникають в стресових ситуаціях, що в свою чергу призводить до зниження рівня стресу.

Розпізнавання емоцій інших людей має слабкі позитивні зв'язки ( $r=0,401$ ,  $p<0,001$ ) з копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдання.

Самотивація в свою чергу має помірні позитивні ( $r=0,462$ ,  $p<0,001$ ) зв'язки з проблемно-орієнтованим та помірні негативні ( $r=0,410$ ,  $p<0,001$ ) зв'язки з емоційно-орієнтованим копінгом. Це може означати, що вміння людини самостійно стимулювати свій розвиток допомагає їй концентруватися на результаті вирішення проблеми та йти до нього, а не застрягати в негативних думках.

Екстернальний локус контролю має дуже слабку негативну кореляцію ( $r=-0,235$ ,  $p<0,05$ ) з копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдання та слабку позитивну кореляцію ( $r=-0,279$ ,  $p<0,01$ ) з копінг-стратегією, спрямованою на емоції. В той час як інтернальний локус контролю має дуже слабку позитивну кореляцію ( $r=0,235$ ,  $p<0,05$ ) з копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдання та слабку негативну кореляцію ( $r=-0,279$ ,  $p<0,01$ ) з копінг-стратегією, що є орієнтованою на емоції. Це може свідчити про досить

незначний вплив локусу контролю на вибір копінг-стратегій, при цьому особи з інтернальним локусом контролю більше спрямовані на те, щоб вирішувати проблему, а не фокусуватись на негативних емоціях і навпаки.

Табл. 2.2.

Матриця кореляційних зв'язків між особистісними рисами та копінг-стратегіями та рівнем стресу за шкалою SRS

Риси особистості	Стратегії копінг-поведінки					
	Вирішення завдання	Спрямованість на емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання	Рівень стресу (SRS)
Екстраверсія	—	—	0.228*	—	0.218*	—
Поступливість	—	—	—	—	—	—
Сумлінність	0.417***	—	—	-0.221*	—	—
Нейротизм	-0.262*	0.762***	—	—	—	0.538***
Відкритість досвіду	—	—	—	—	—	—
Емоційна обізнаність	0.449***	—	—	—	—	—
Управління своїми емоціями	0.336*	-0.556*	—	—	—	0.330**
Самотивація	0.462***	-0.410***	—	—	—	—
Емпатія	0.280**	—	0.272**	0.209*	—	—
Розпізнавання емоцій інших людей	0.401***	—	—	—	—	—
Інтегративний EI	0.481***	-0.345***	—	—	—	—
Зовнішній локус контролю	-0.235*	0.279**	—	—	—	—
Внутрішній локус контролю	0.235*	-0.279**	—	—	—	—

Примітки: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Для більшої наочності, нами було зроблено діаграми розсіювання для найбільш цікавих нам кореляцій.

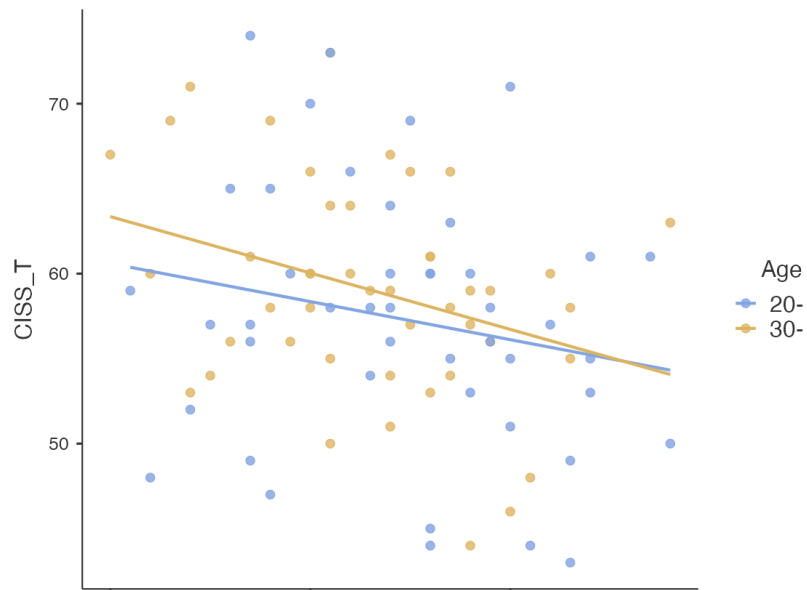
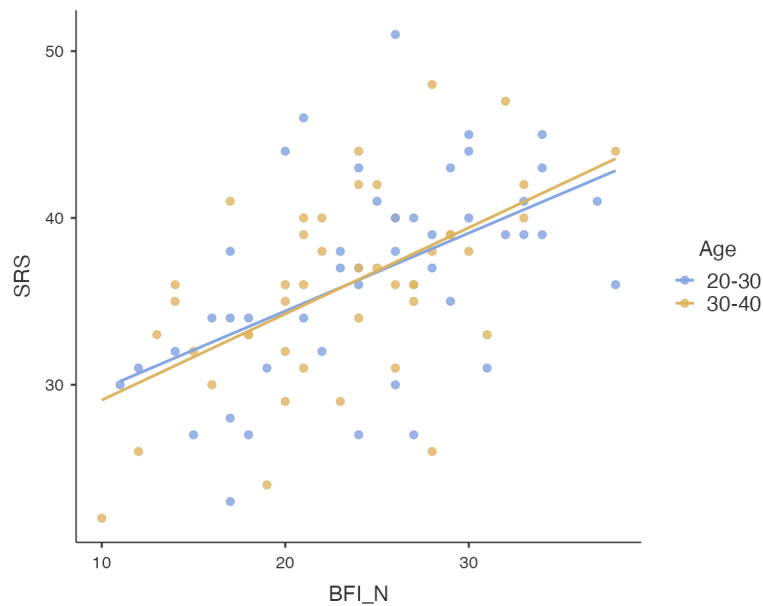


Рис.2.16. Діаграма розсіювання для шкал «Нейротизм» Великої п'ятірки та «Проблемно-орієнтований копінг» для двох вікових груп

На діаграмі 2.16 можемо бачити зв'язок між шкалою «Нейротизм» Великої п'ятірки та «Проблемно-орієнтованим копінгом» для двох груп різного віку: 20-30 та 30-40 років. Як бачимо, обидві групи мають негативний нахил, що вказує на зворотний зв'язок між шкалами, а також бачимо, що обидві групи мають схожий нахил, проте нахил для групи 30-40 років є трохи крутішим, що може вказувати на сильніший негативний зв'язок між нейротизмом та проблемно-орієнтованим копінгом.



*Рис.2.17.* Діаграма розсіювання для шкал «Нейротизм» Великої п'ятірки та рівнем стресу для двох вікових груп

На рис.2.17 зображено зв'язок між шкалою «Нейротизм» Великої п'ятірки та рівнем стресу для двох груп різного віку: 20-30 та 30-40 років. Як можемо бачити, рівень нахилу трендових ліній для обох груп вказує на позитивний зв'язок між шкалою «Нейротизм» Великої п'ятірки та рівнем стресу, що підтверджує вплив нейротизму на ступінь переживання стресу. Також можемо бачити, що нахил ліній майже не відрізняється, що свідчить про збіг результатів в обох групах.

## **Висновки до розділу 2**

Таким чином у другому розділі було проаналізовано підходи до дослідження особистісних диспозицій та копінгу, описано етапи емпіричного дослідження особистісних чинників копінг-стратегій дорослих осіб, а також проаналізовано його результати.

Підготовчий етап включав у себе підбір діагностичного інструментарію та формування вибірки, яку склали 90 осіб, що були розподілені на дві вікові групи: 20-30 та 30-40 років.

Після проведення опитування та отримання даних їх було проаналізовано та інтерпретовано. Отже, маємо наступні результати. Домінуючою копінг-стратегією більшості досліджуваних є орієнтація на вирішення проблеми, друге місце посідає емоційно-орієнтована стратегія, відповідно стратегію уникнення використовує найменша кількість респондентів. Результати в розподілі за віком не показали суттєвих відмінностей. Розрахунок t-критерію Стьюдента показав, що жінки частіше вдаються до фокусування на негативних емоціях, а також до спроб уникнути та відволіктись від проблеми, ніж чоловіки.

За результатами методики «Стійкість до стресу» авторів Максименко, Карамушка, Зайчикова більшість респондентів має середній рівень стресостійкості. При цьому на нашій вибірці не було відмічено вплив віку на стресостійкість. Більша кількість чоловіків має високий рівень стресостійкості, проте ця різниця не є значною та не дає підстав робити висновки про вплив статі на рівень стресостійкості особистості.

Більшість респондентів за всіма шкалами «Великої п'ятірки» мають середні показники, що свідчить про те, що вибірка є однорідною, а особистісні риси респондентів перебувають в гармонійному стані. Відмінностей за віком та статтю на нашій вибірці не спостерігається, що підтверджують результати T-тесту.

Аналіз емоційного інтелекту за методикою Н. Холла показав, що майже половина опитаних має низький рівень емоційного інтелекту, також велика кількість респондентів має середній рівень та лише маленька частка має високий показник інтегрального емоційного інтелекту. Аналіз парціальних шкал

показав, що більшість респондентів мають середні показники за більшістю шкал. За віковим поділом результати не мають великого розрізнення.

Аналіз методики Дж. Роттера на виявлення типу локусу контролю показав, що більшість респондентів мають внутрішній локус контролю, що свідчить про їхню схильність приписувати відповідальність за події в їхньому житті власним здібностям та діям. При цьому немає значущої різниці в результатах між двома віковими групами та між жінками та чоловіками, а отже для даної вибірки вік та стать не впливають на тип локусу контролю.

Важливо зазначити, що помітні відмінності результатів між двома вибірками віком 20-30 та 30-40 років не були встановлені. А отже, можемо казати про те, що така різниця у віці не здійснює значний вплив на вибір копінг-стратегій, прояв стресостійкості, на прояв особистісних якостей та рівень емоційного інтелекту.

Аналіз лінійної кореляції r-Пірсона показав наступні результати. Високі кореляційні зв'язки було знайдено лише між нейротизмом та копінг-стратегією, що спрямована на емоції. Також нейротизм має слабку негативну кореляцію з копінг-стратегією, що є орієнтованою на вирішення проблеми та стресостійкістю. А отже можемо казати про саме нейротизм має найбільший вплив на те, як людина проводить в стресових ситуаціях. Також наявні кореляційні зв'язки між загальним рівнем емоційного інтелекту, різними його шкалами та такими копінг-стратегіями, як вирішення завдання, спрямованість на емоції, уникнення, відволікання.

## РОЗДІЛ 3

### РОБОТА ПСИХОЛОГА З ПРОБЛЕМОЮ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ

#### 3.1 Підходи до роботи психолога з проблемою копінгу

Як вже було зазначено в передніх розділах, українці майже щоденно стикаються з великою кількістю стресових ситуацій, що спричинені повномасштабним вторгненням РФ в Україну. Саме тому актуальним та важливим є не тільки теоретичне та емпіричне дослідження теми стресу та копінг-стратегій. Вкрай важливою наразі також є психологічна допомога населенню, яка спрямована підтримати людей в стресових умовах, допомогти адаптуватися до них та використовувати адаптивну копінг-поведінку. Розуміння того, які копінги є ефективними, а які – ні, здатність оцінювати ситуацію та діяти відповідно до обставин та власних ресурсів, навички подолання стресу – це те, що допомагає людині проживати складні періоди життя, зазнавати менше наслідків стресу, що в свою чергу забезпечує психологічне благополуччя людини.

Основні підходи до регуляції копінг-поведінки будуються на різних теоріях, таких як, наприклад, теорія соціального навчіння А. Бандури [14], транзактний підхід Р. Лазаруса та інші. Е. Хейм розглядає копінг як циклічний процес, що включає в себе три повторювані кроки, такі як сприйняття зміни в самопочутті, когнітивне опрацювання інформації з метою оцінки її наслідків, безпосередньо сам копінг.

Виходячи з цього, стратегія інтервенції з приводу опанувальної поведінки виглядає таким чином:



1. Встановлення терапевтичних стосунків.
2. Аналіз проблеми.
3. Визначення проблеми для клієнта.
4. З'ясування цілей терапії.
5. Робота над модифікацією копінгу [50].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділили таку структуру копінг-поведінки: сприйняття стресу, мисленнєве оцінювання, поява емоцій, розроблення копінг-стратегій, аналіз результату дій [57]. Якщо брати за основу цю структуру копінг-поведінки, то можемо зробити висновок, що в психологічній роботі над оптимізацією копінгу необхідно врахувати наступні аспекти. По-перше, включити роботу з когнітивними процесами та тим, як людина оцінює ситуацію, тобто пропрацювати наявні помилки мислення, мисленнєві викривлення, що заважають адекватно сприймати труднощі. По-друге, робота також має бути направлена на підвищення рівня емоційного інтелекту, допомогу людині з розумінням своїх емоцій, навичкою їх розрізняти та вміти керувати ними, щоб при стресовій ситуації людина не втрачала над собою контроль через високоінтенсивні емоції. По-третє, необхідно працювати над розширенням репертуару копінг-стратегій, щоб в людини було розуміння, що вона може діяти інакше, а не за звичним сценарієм. Вчетверте, важливо підсилювати аналітичні навички клієнта, щоб він міг проаналізувати свою копінг-поведінку та зробити необхідні висновки зі свого аналізу. Також важливим аспектом є тренування усвідомленості в клієнта, щоб на кожному розглянутому етапі він міг відстежити власні думки, емоції, переконання, а не діяти автоматично.

Виходячи з проаналізованої літератури, можемо зазначити, що для побудови програм використовуються різноманітні підходи. Наприклад, А. Кіась у своїй роботі «Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист

їхнього психологічного здоров'я» [13] розробив програму, що складається з трьох блоків та є орієнтованою на регуляцію поведінки в стресових умовах, формування ефективних копінг-стратегій, на розвиток навички ефективно комунікувати та розвиток рефлексії й емпатії. Дана програма розроблена на основі технік з методу когнітивно-поведінкової терапії та направлена на діагностику, профілактику, корекцію та розвиток.

У своїй статті М. Ярмольчик [28] аналізує етапи роботи над розвитком особистісних детермінант військових, що зумовлюють вибір копінг-поведінки, та надає програму відповідно до свого аналізу. Програма направлена на різні сфери особистості: емоційну, комунікативну, особистісну, поведінкову. Програма подана у вигляді тренінгу та складається з семи занять по три-чотири години. Загальна тривалість програми - 25 годин. Тренінг направлений на пропрацювання таких якостей, як комунікабельність, відкритість, чутливість, емоційна стійкість, самоконтроль, ставлення до особистості. В основі програми лежить поєднання технік та вправ з різних методів психотерапії, таких як арт-терапія, казкотерапія, когнітивно-поведінкова терапія.

Л. Карамушка розробила тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій для освітнього персоналу в умовах війни [9]. Даний тренінг спрямований на те, щоб надати освітньому персоналу необхідні знання про копінг-стратегії, допомогти діагностувати власні копінги, зрозуміти чинники, які здійснюють вплив на вибір стратегій подолання та сформувати вміння використовувати продуктивні копінг-стратегії. Сам тренінг складається з чотирьох занять, кожне з яких включає інформаційну, діагностичну та корекційну частини. Загальна тривалість тренінгу 44 години, враховуючи час на виконання домашніх завдань.

Л. Долинська та Г. Чернякова здійснили аналіз формування ефективних копінг-стратегій в батьків у вихованні підлітків [7]. На основі аналізу авторки розробили модель для підвищення ефективності копінг-стратегій батьків. Ця

модель складається з трьох компонентів: емоційного, когнітивного та поведінкового. Відповідно до моделі авторками було розроблено програму розвитку ефективної копінг-поведінки, яка складається з чотирьох модулів. Програма поєднує в собі груповий формат, тобто тренінгові заняття, та індивідуальне консультування. Всього програма займає одинадцять занять, що проходять один раз на тиждень по чотири години. Загальна тривалість програми - 44 години. Акцент робиться на розвитку навичок рефлексії, саморегуляції та емпатії, оскільки саме ці якості, на думку авторок, впливають на вибір батьками копінг-поведінки.

Г. Науменко, А. Жук, Т. Янчук дослідили адаптивність вимушено-переміщених осіб в умовах війни та визначили їхні типи копінг-стратегій [16], а також провели програму Self-Help Plus, яка була розроблена експертами ВООЗ з метою навчити дорослих людей справлятися зі стресом [23]. Програма курсу побудована на базі терапії прийняття та відповідальності, спрямована на пропрацювання таких навичок управління стресом, як вміння заземлятися, відчеплятися з гачка, діяти відповідно до власних цінностей, проявляти доброту та створювати простір. Програма складається з п'яти занять, тривалістю до двох годин, які проходять один раз на тиждень. Кожне заняття спрямовано на певну тему, проте всі заняття мають схожу структуру.

Як можемо бачити з проаналізованих вище програм, для роботи з копінг-стратегіями та поведінкою людини під час стресу використовуються різні психотерапевтичні підходи. Також можемо зробити висновок, що більшість програм є орієнтованими на певну аудиторію (військові, батьки підлітків, освітній персонал тощо), що допомагає сфокусуватися на особливостях саме цієї групи, надати більш персоналізовану психологічну допомогу та надає можливість більш комфортної взаємодії між учасниками. Щодо формату роботи,

то переважають групові тренінгові корекційні заняття, які спрямовані як на психоедукацію, усвідомлення своєї поведінки, так і на засвоєння та відпрацювання нових корисних навичок. Різні програми акцентують увагу на різних аспектах та якостях особистості, що пропрацьовуються, залежно від погляду автора програми на проблему та особистісних особливостей аудиторії, з якою проводиться робота. При цьому всі програми є довготривалими (не менше 25 годин) та розтягнутими в часі, оскільки копінг-поведінка зазвичай є доволі стійкою та визначається в тому числі диспозиційними чинниками, які важко піддаються корекції. Саме тому для оптимізації копінг-стратегій важлива систематична та тривала робота, яка допоможе усвідомити свою поведінку при стресі, проаналізувати її, зрозуміти, яким чином її можна покращити та набути необхідних навичок задля більш ефективної поведінки при стресі.

Підсумовуючи, для оптимізації копінг-поведінки можуть підійти такі методи психотерапії:

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).** Цей метод направлений на виявлення та зміну негативних думок, поведінкових шаблонів, помилок мислення тощо, які призводять до стресу та заважають людині ефективно впоратися зі складнощами в її житті. Завдяки цьому методу клієнти вчаться відслідковувати свої негативні та помилкові думки, перевіряти їх на дійсність та змінювати на більш корисні. Це допомагає розвивати ефективні копінг-стратегії для управління стресом.

**Психодинамічна психотерапія.** Цей метод є одним з класичних і спрямований на розуміння підсвідомих процесів, вивчення взаємодії різних частин свідомості, розуміння внутрішніх конфліктів, що можуть впливати на копінг-поведінку людини. Таким чином в процесі терапії клієнт починає усвідомлювати те, що до цього перебувало в несвідомому, внаслідок чого

з'являється розуміння, чому він реагує певним чином на певні ситуації та як це впливає на його копінг-поведінку.

**Mindfulness-based stress reduction (MBSR).** Основна ідея методу - підвищення усвідомленості. Метод має на меті навчити зосередженню на поточному моменті, без оцінки та осуду. Саме цей метод може бути одним з найефективніших, оскільки він допомагає усвідомлювати свої емоції та обирати спосіб їхнього вираження, це дозволяє клієнту краще розуміти свої реакції на стрес та усвідомлено обирати спосіб відредагування, замість того, щоб діяти автоматично. Також майндфулнес задіює дихання та релаксацію, що допомагає саморегуляції під час стресу та відповідно знижує негативний вплив стресу на організм людини.

**Терапія прийняття та відповідальності (ACT).** Це метод, який розвиває психологічну гнучкість та здатність пристосовуватись. Метод складається з двох аспектів: прийняття негативної ситуації, що склалась, та взяття на себе відповідальності змінюватись та діяти кращим чином. Такий підхід терапії допомагає клієнтам прийняти труднощі та рухатись далі, таким чином використовуючи продуктивні копінг-стратегії замість звичних стратегій уникнення. Також така психотерапія допомагає розпізнавати контекст, в якому з'являються їхні думки та емоції, і реагувати відповідно до поточної ситуації, а не звичними шаблонами.

**Інтегративна терапія.** Це підхід, який поєднує в собі техніки та ідеї з різних методів, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та ситуацію, що його турбує. Такий комплексний підхід може бути корисним та допомогти клієнту оптимізувати його копінг-стратегії відповідно до його потреб.

Такі методи, як **арт-терапія та тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП)** можуть використовуватись як допоміжні, оскільки ці методи можуть допомогти зняти психологічну напругу, обійти психологічні захисти людини та швидше

дійти до суті проблеми. Арт-терапія також може допомогти клієнту подивитись на ситуацію по-новому, знайти нові способи, як діяти в стресових умовах, що дасть змогу розширити репертуар копінг-стратегій. ТОП в свою чергу дасть змогу легше керувати своїми емоціями та почуттями, саморегулювати себе при сильних переживаннях та допоможе побудувати опору на власне тіло та відчуття.

Важливо зазначити, що навіть клієнти, які мають схожі проблеми та складнощі з вибором продуктивних копінг-стратегій, можуть мати свої особистісні особливості, які впливають на хід терапії, її тривалість, а також на те, який саме метод буде ефективним.

Щодо формату роботи, то тут може бути ефективною, як і індивідуальна форма терапії, так і групова.

Перевагами індивідуальної роботи в такому разі буде більша кількістю уваги клієнтові, персоналізований підхід, який дозволяє дослідити потреби клієнта, його індивідуальні реакції на стрес та копінг-стратегії та допомагає виробити індивідуальну програму, яка буде ефективна саме для цього клієнта. Також індивідуальна терапія дає змогу глибше зрозуміти власні думки, переконання, що допоможе виявити неефективні копінг-стратегії та розробити нові, більш адаптивні. А також при індивідуальній психотерапії клієнт може відчувати себе більш безпечно, бути впевненим у конфіденційності та приватності, що допоможе йому легше відкритися та відчувати більшу свободу у власних висловлюваннях.

У груповій психотерапії з метою оптимізації копінг-стратегій важливою перевагою є підтримка та взаємодопомога учасників групи, що допомагає клієнту не здаватися та продовжувати власних розвиток, попри труднощі. Також під час групової роботи може відбуватися нормалізація та зменшення стигми, оскільки учасники групи бачать, що не тільки вони стикаються з подібними

проблемами, що і в інших людей можуть виникати схожі складнощі та поведінка. Це допомагає швидше прийняти певні аспекти свого життя, а отже швидше взяти на себе відповідальність та почати змінювати свою копінг-поведінку. Ще однією перевагою групової роботи є можливість вчитися на прикладі інших учасників, обмінюватися досвідом та усвідомлювати власні емоції, почуття, думки через розкриття інших відвідувачів групи.

Також можливий такий формат роботи, як тренінг, що спрямований на здобування навичок опановуючої поведінки в стресових ситуаціях. Тренінгові програми зосереджені на розвитку конкретних навичок, що можуть бути безпосередньо пов'язані з копінг-стратегіями. Наприклад:

- Соціальні навички. Учасники вчаться ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та працювати в команді, що допомагає зменшити міжособистісний стрес і покращити соціальну підтримку.
- Управління стресом. Тренінги, присвячені технікам релаксації, тайм-менеджменту та підвищенню стресостійкості, безпосередньо допомагають учасникам розвивати ефективні копінг-стратегії для зменшення стресу.
- Емоційний інтелект. Розвиток здатності розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями сприяє кращому управлінню стресом та покращенню міжособистісних стосунків.
- Лідерські навички. Розвиток лідерських якостей і управлінських навичок допомагає ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі та вдома, використовуючи активні та конструктивні підходи.

Доцільно проводити лекції з метою психоедукації. Психоедукаційні програми підвищують обізнаність та знання про психічне здоров'я та стратегії подолання стресу.

Ефективність таких форматів великою мірою залежить від того, чи буде людина використовувати отримані нею знання в подальшому житті, чи буде відслідковувати свої звичні патерни поведінки та намагатись маленькими кроками змінювати їх на більш ефективні.

Підсумовуючи, оптимізація копінг-стратегій вимагає самопізнання, розвитку соціальної підтримки, використання позитивних технік та готовності звертатися до професійної допомоги. Розробка та впровадження ефективних копінг-стратегій допоможуть знизити рівень стресу, підвищити емоційну стійкість та загальну якість життя.

### **3.2 Опис психоедукаційної програми оптимізації копінг-стратегій**

З урахуванням результатів, отриманих шляхом емпіричного дослідження, в межах написання роботи було надано рекомендації та на їхній основі розроблено психоедукаційну програму задля допомоги оптимізації копінг-поведінки учасників.

Загальні рекомендації включають в себе:

1. **Свідоме сприйняття стресу.** Розуміння та прийняття стресових ситуацій є важливим кроком у розвитку ефективних копінг-стратегій. Важливо скеровувати свою увагу на власні емоції та реакції на стрес, замість того, щоб їх уникати або приховувати.
2. **Розвиток саморегуляції.** Вчитися контролювати свої емоції та реакції у стресових ситуаціях може допомогти зменшити негативний вплив стресу на ваше фізичне та психічне здоров'я. Вправи на дихання, медитація та релаксація можуть бути корисними для розвитку цих навичок.
3. **Пошук підтримки.** Розмова з друзями, родиною або колегами може надати підтримку та перспективу у стресових ситуаціях. Коли людина



ділитись своїми почуттями та досвідом з іншими, то вона може виявити, що не сама зі своїми викликами.

4. **Розробка плану дій.** Створення конкретного плану дій для управління стресом може допомогти людині впоратися зі складними ситуаціями більш ефективно. Важливо вчитись передбачати можливі варіанти дій та стратегії для кожної ситуації.
5. **Підтримка здорового способу життя.** Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, достатня кількість сну та відпочинку допоможуть підтримати фізичне та психічне здоров'я, що в свою чергу полегшить управління стресом.
6. **Позитивне мислення.** Зосередження на позитивних аспектах ситуації та віра у свою здатність подолати стрес. Вироблення оптимістичного погляду може допомогти зменшити його негативний вплив на людину.

На основі наведених вище рекомендацій було розроблено психоедукаційну програму. Вона спрямована на учасників, що використовують уникнення як домінуючу копінг-стратегію, а також мають низький рівень проблемно-орієнтованого копіngu. При цьому при розробці програми було також враховано, що саме показник нейротизму має високий вплив на вибір непродуктивного копіngu, тому програма включає техніки з когнітивно-поведінкової терапії, що спрямовані на допомогу з тривожністю, підвищеною емоційністю та іншими проявами нейротизму.

Програма розрахована на групову роботу, кількість учасників – 10 осіб, які попередньо взяли участь в дослідженні та пройшли опитування. На нашу думку, така кількість учасників є оптимальною, оскільки у ведучого буде змога приділити увагу всім учасникам та відповісти на питання, що будуть виникати в ході занять.

Мета програми полягає в тому, щоб провести психоедукацію, надати необхідні знання для оптимізації учасниками своїх копінг-стратегій.

Відповідно до мети можемо виділити такі завдання програми:

- надати інформацію про те, що таке стрес та який вплив він здійснює;
- надати інформацію про поняття копінг-стратегій, їхні різновиди;
- розширити репертуар ефективних копінг-стратегій;
- надати інформацію про самодопомогу при стресових ситуаціях;
- надати підтримку та можливість обговорити власні переживання в спільному безпечному колі.

Важливими є умови проведення занять, оскільки комфортні для учасників умови впливають на рівень їхньої розслабленості, а отже і сприйняття та засвоєння інформації, бажання відкриватись та ділитись своїми думками й почуттями з іншими. При проведенні заняття онфлайн потрібне світле та просторе приміщення, зручні крісла, фліпчарт та проектор для виведення інформації, робочі зошити та ручки, олівці для учасників. Вкрай важливою є наявність укриття поряд з приміщенням, до якого можна швидко дістатись. Проведення такого роду тренінгу офлайн створює більш сприятливу атмосферу для учасників. Проте, враховуючи фінансові витрати, небезпеку під час воєнного стану та проживання учасників у різних містах країни, можливий онлайн формат проведення на платформі Zoom.

Програма складається з чотирьох групових занять тривалістю по чотири години. Загальний обсяг програми 12 годин без врахування часу на домашні завдання. Кожне заняття передбачає лекційну частину, групові вправи, загальний шерінг та обговорення в групах по 2-4 людини. Теми занять:

- Сесія 1. Поняття стресу.
- Сесія 2. Поняття копінг-стратегій, види копінг-стратегій.
- Сесія 3. Чинники вибору копінг-стратегій.

- Сесія 4. Які є внутрішні та зовнішні ресурси.

Усі заняття мають таку загальну структуру:

1. Фаза розминки та активації групи. Під час цього етапу відбувається шеринг учасників, аналіз стану учасників та налаштування на подальшу роботу.
2. Основна частина заняття. Під час якої відбувається основна діяльність спрямована на досягнення завдань тренінгу.
3. Фаза закінчення. Під час цієї фази підводяться підсумки заняття, учасники діляться своїм станом після заняття, тим, що беруть з собою, власними усвідомленнями, розповідають, як вони будуть використовувати отримані знання в житті.

#### Загальний зміст програми

*Сесія 1.* Поняття стресу. *Вступна частина.* Заняття розпочинається знайомством групи, кожен учасник представляється, розповідає кілька слів про себе та свої очікування від тренінгу. Такий початок допоможе зняти напругу, створити більш безпечне середовище, налаштуватися на заняття. На цьому етапі важливо створити сприятливу атмосферу, щоб надалі учасникам було комфортно працювати та засвоювати нову інформацію.

*Лекційна частина.* Далі йде лекційна частина, в якій розкривається поняття стресу, його вплив на психологічне благополуччя. Після лекції відводиться час на відповіді на запитання, які виникли в учасників.

*Практична частина.* Учасники виконують вправи «Карта стресорів» та «Вплив стресу на емоції», які допомагають проаналізувати, які саме події в їхньому житті викликають у них стрес та які емоції виникають внаслідок цього стресу. Після чого учасники розподіляються на групи по 2-3 людини та обговорюють вправу. Також учасникам надаються вправи на дихання,

заземлення, підвищення усвідомленості, щоб в них був інструментарій самопомоги та саморегуляції під час сильного стресу.

*Заключна частина.* Ведучий коротко підводить підсумки заняття, учасники в спільному колі діляться своїми інсайтами та почуттями після заняття.

**Сесія 2.** Поняття копінг-стратегій, види копінг-стратегій. *Вступна частина.* Учасники діляться своїм станом, ставлять запитання, які в них залишилися з минулого заняття, виносять думки та інсайти, які також могли з'явитися після попереднього заняття, таким чином актуалізується попередній досвід та засвоюється інформація з минулого заняття, а також відбувається налаштування на роботу.

*Лекційна частина.* Лекція присвячена тому, що таке копінг, які є копінг-стратегії, чим відрізняються продуктивні копінг-стратегії від непродуктивних. *Практична частина.* Ознайомлення учасників з КПТ-моделлю АВС. Учасники розподіляються на групи, їм надаються приклади ситуації, для яких вони мають продумати вирішення.

*Заключна частина.* Обговорення усвідомлень, складнощів, які виникли при виконанні практичних завдань, підведення підсумків. Учасники діляться станом та думками, з якими завершують це заняття.

**Сесія 3.** Чинники вибору копінг-стратегій. *Вступна частина.* Традиційне обговорення попереднього заняття, учасникам ставиться запитання: «Що ви взяли з собою, що було важливим для вас на минулому занятті?»

*Лекційна частина.* Розгляд чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій

*Практична частина.* Тестування на особистісні якості за п'ятифакторною моделлю особистості, завдання на визначення своїх якостей, які можуть впливати на вибір копінг-стратегій.

*Заключна частина.* Обговорення, підведення підсумків.

**Сесія 4. Ресурс. Вступна частина.** Стандартно йде обговорення висновків та запитань учасників з минулого заняття, учасники обмінюються своїм станом, налаштовуються на роботу в групі.

*Лекційна частина.* Ресурсно-орієнтована модель Basic ph, чому важливо знати свої внутрішні та зовнішні ресурси, якими вони можуть бути, що це дає, як знайти те, що буде давати ресурс саме тобі.

*Практична частина.* Учасники розподіляються на групи, де обговорюють, в кого які канали ресурсів розвинені. Після чого учасниками дається завдання скласти список ресурсних справ.

*Заключна частина.* Підводиться підсумок заняття, учасники діляться своїми інсайтами, а також справами, які надають їм ресур. Після чого підводиться підсумок всіх занять, обговорення, хто що виніс, в кого які складнощі виникли та яким чином учасники будуть впроваджувати в життя нові знання. Учасникам також надається домашнє завдання. Загальний дизайн та обсяг програми також зображено в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Загальний дизайн та обсяг тренінгової програми

Психоедукаційні сесії	План сесії	Кількість годин
<b>Сесія 1</b>	Вступна частина	30 хв.
	Основна частина: «Поняття стресу та його впливу на організм»	3 год.
	Заключна частина	30 хв.
<b>Сесія 2</b>	Вступна частина	30 хв.
	Основна частина: «Поняття копінг-стратегій, види копінг-стратегій»	3 год.
	Заклучна частина	30 хв.

<b>Сесія 3</b>	Вступна частина	30 хв.
	Основна частина: «Чинники копінг-стратегій»	3 год.
	Заключна частина	30 хв.
<b>Сесія 4</b>	Вступна частина	30 хв.
	Основна частина: «Які є внутрішні та зовнішні ресурси»	3 год.
	Заключна частина	30 хв.
<b>Додатково</b>	Домашні завдання на самостійне виконання після закінчення програми	
<b>Загально</b>		12 год.

Важливою частиною програми є домашні завдання, як необхідно виконувати після проходження тренінгу. Оскільки саме лише знання та розуміння, що таке копінг-стратегії, які з них є продуктивними та чому важливо використовувати саме їх, не допоможуть людині покращити своє життя та психологічне благополуччя, якщо при цьому вона буде діяти за звичними для неї сценаріями. Для того, щоб програма спрацювала, важливо впроваджувати зміни у власне життя, робити це малими кроками, але систематично, поступово переналаштуватись на нові, більш ефективні та корисні, моделі поведінки. На такий процес потрібно багато часу, оскільки попередні, звичні для учасника, патерни поведінки формувались ще з дитинства, тривалий час, під впливом багатьох обставин. Також важливою умовою закріплення нових навичок копінг-поведінки є тренування цих навичок в спокійних повсякденних умовах. Під час стресу організму важко мобілізуватися та знайти ресурс на нову поведінку, саме тому коли навчика вже відпрацьована та є звичною для людини, задіяти її при стресі буде набагато простіше.

Виходячи з цього, можемо зазначити, що тренінг є першою сходинкою учасників в оптимізації своєї копінг-поведінки, який направлений в першу чергу на усвідомлення, отримання нових знань та інструментів, як діяти. Подальший

успіх та результат буде залишити великою мірою від готовності учасників брати на себе відповідальність за свій стан та працювати над оптимізацією власних копінг-стратегій. Копінг-поведінка формується тривалий час, а особистісні якості, які на неї впливають, є досить стійкими, тому не можливо так швидко відмітити зміни.

Оптимізація копінг-стратегій може значно підвищити здатність індивідів справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшити негативний вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я. Загальні рекомендації:

### **Висновки до розділу 3**

Підсумовуючи, важливо наголосити, що питання оптимізації копінг-поведінки дорослого населення є вкрай важливим та актуальним, враховуючи сучасні реалії життя українців.

Підходи до роботи з копінг-поведінкою базуються на поглядах дослідників цього поняття та розроблених ними класифікаціях копінг-стратегій.

Проаналізувавши літературу, ми побачили тренінгові програми з метою оптимізації копінг-поведінки для різної аудиторії, наприклад, військових, батьків підлітків, освітян. Проте кількість таких програм є досить малою, а також немає універсальної програми, яка була б орієнтована на людей дорослого віку, що проживають наразі в Україні, не залежно від їхньої професії та роду зайнятості.

Програми по роботі з копінгом базуються на таких методах психотерапії, як когнітивно-поведінкова та терапія прийняття та відповідальності. Також для роботи з копінг-стратегіями можуть бути корисними такі методи психотерапії: психодинамічна, майндфулнес, інтегративна психотерапія, яка в собі поєднує різні методи задля більшої ефективності. Допоміжними методами в роботі

можуть виступами арт-терапія, тілесно-орієнтована психотерапія та казкотерапія, які допомагають обходити психологічні захисти клієнта, що є досить важливим в роботі з долаючою поведінкою.

Програми можуть бути розроблені у вигляді групового тренінгу, а також це може бути індивідуальна робота клієнта з психологом. Кожен підхід має, як свої переваги, так і недоліки. Проте важливою є тривалість роботи з таким запитом.

Розроблена нами програма спрямована на психоедукацію та забезпечення учасників потрібними знаннями, які в подальшому допоможуть оптимізувати свої копінг-стратегії.

Програма складається з чотирьох занять по чотири години. Загальна тривалість програми шістнадцять годин. Кожне заняття має чотири складові: вступна частина, лекційна частина, практична частина та заключна частина.

Після проходження тренінгу в учасники отримують теоретичне розуміння, що таке стрес, що таке копінг, які є види копінг-стратегій, які чинники впливають на вибір копінг-стратегій, що таке ресурси і чому вони важливі. Також учасники отримують вправи, проходження яких допоможе їм навчитися саморегуляції в стресових ситуаціях, зрозуміти притаманні їм копінг-стратегії, дослідити причини, з яких вони обираються ці стратегії, знайти нові більш продуктивні копінг-стратегії, дізнатись власні внутрішні та зовнішні ресурси, на які можна спиратись, коли важко. Завдяки груповому формату учасники також отримують можливість поспілкуватись з однодумцями та отримати підтримку від інших учасників. Також по закінченню тренінгу учасники отримують домашнє завдання, регулярне виконання якого допоможе їм запровадити зміни у власній поведінці.



## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених нами завдань в цій роботі:

1) Було проведено теоретичний аналіз понять копінг-стратегій, особистісних рис за п'ятифакторною моделлю особистості, емоційного інтелекту, локусу контролю, а також взаємозв'язку між ними. Основними підходами, в межах яких вивчався копінг, є трансакційний (Р. Лазарус та С. Фолкман), психоаналітичний (Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт) та диспозиційний (Р. Моос, А. Шефер) ресурсний (М. Селігман). Узагальнюючи представлений опис різноманітних трактувань поняття копінг-стратегій, які були визначені та проаналізовані у рамках різних підходів, можна надати наступне визначення: копінг-стратегії – це конкретні методи або дії, які людина використовує для подолання стресу чи труднощів.

Взаємозв'язок між особистісними рисами та копінг-стратегіями є важливим аспектом психологічних досліджень, оскільки розуміння цього зв'язку допомагає пояснити, як різні люди реагують на стресові ситуації і труднощі у своєму житті. Дослідження показують, що особистісні риси, такі як локус контролю, екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, сумлінність та інші, мають значний вплив на вибір копінг-стратегій.

2) Було розроблено та проведено емпіричне дослідження особистісних чинників копінг-стратегій дорослих осіб. Для цього було сформовано вибірку 90 осіб дорослого віку, з якої було розподілено дві групи опитуваних різного віку з метою порівняти результати цих вибірок. До першої групи увійшло 25 респондентів, віком від 20 до 30 років, а до другої – 25 респондентів, віком від 30 до 40 років. Респонденти обох груп є представниками різних професій, мають різний рівень освіти та сімейний стан.

Для проведення дослідження було проаналізовано методики різних дослідників та обрано з них п'ять, які максимально відповідають меті дослідження. Це методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях Н. Ендлер та Дж. Паркер, тест авторів К. С. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова «Стійкість до стресу», опитувальник «Велика п'ятірка», тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика на визначення локус контролю Дж. Роттера. Також було додано анамнестичну анкету, задля отримання даних про стать, вік, освіту, професію та сімейний статус респондентів. Опитування було проведено анонімно за допомогою гугл-форми. Розрахунки проводились в програмі Jamovi. Обробка результатів дослідження була проведена за допомогою математико-статистичного методу — критерію лінійної кореляції Пірсона.

3) Було проаналізовано та інтерпретовано отриманні результати. За цими результатами більшість досліджуваних використовує проблемно-орієнтований копінг як домінуючу стратегію. Також переважна кількість респондентів має середній рівень стресостійкості. Більша частина респондентів має середні показники особистісних рис, що свідчить про те, що їхні особистісні риси перебувають в балансі. Більшість опитаних мають інтернальний локус контролю.

Аналіз лінійної кореляції за методом Пірсона дав такі результати. Сильні кореляційні зв'язки виявлено лише між нейротизмом та копінг-стратегією, спрямованою на емоції. Крім того, нейротизм демонструє слабку негативну кореляцію з копінг-стратегією, орієнтованою на вирішення проблем, та стресостійкістю. Таким чином, можна стверджувати, що саме нейротизм найбільше впливає на поведінку людини в стресових ситуаціях. Також на вибір копінг-стратегій впливає інтегральний рівень емоційного інтелекту, емоційна обізнаність, вміння управляти своїми емоціями, самомотивація, емпатія, здатність розпізнавати емоції інших людей, екстраверсія, сумлінність, Проте ці

зв'язки є слабкими або помірними, тому можна говорити лише про їх незначний вплив, а також їхній вплив у сукупності. Гіпотеза про наявність зв'язку між особистісними якостями та копінг-стратегіями частково підтвердилась.

4) У даній роботі нами проаналізовано підходи до роботи з копінг-поведінкою, а також запропонована психоедукаційна програма, що спрямована на оптимізацію копінг-стратегій.

Для оптимізації копінг-поведінки можуть бути використані кілька методів психотерапії, серед яких когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психодинамічна психотерапія, майндфулнес та терапія прийняття і відповідальності (АСТ). Кожен з цих підходів має свої особливості та спрямований на різні аспекти мислення та поведінки. Індивідуальна та групова терапія мають свої переваги у контексті оптимізації копінг-стратегій. Тренінги та психоедукація є важливими додатковими форматами для розвитку навичок опановуючої поведінки в стресових ситуаціях.

Програма, яку ми розробили, спрямована на психоедукацію та надання учасникам необхідних знань, які допоможуть оптимізувати їхні копінг-стратегії. Вона складається з чотирьох занять, кожне тривалістю чотири години, що в сумі становить шістнадцять годин. Заняття має таку загальну структуру: вступна частина, основна (лекційна та практична) та заключна.

Груповий формат програми дозволяє учасникам обмінюватися досвідом та отримувати підтримку від однодумців. Після завершення тренінгу учасники отримують домашні завдання, виконання яких сприятиме впровадженню змін у їхній поведінці.

Після проходження програми учасники отримують теоретичні знання про стрес, копінг, види копінг-стратегій та чинники, що впливають на їх вибір, а також про ресурси та їхню важливість. Вони також виконують вправи, що допомагають навчитися саморегуляції у стресових ситуаціях, зрозуміти свої

копінг-стратегії, дослідити причини їх вибору та знайти нові, більш ефективні стратегії. Учасники визначають свої внутрішні та зовнішні ресурси, на які можна спиратися у складні моменти.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аршава, І. Ф., & Носенко, Е. Л. (2008). *Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини*. Видавництво ДНУ.
2. Барко, В. І., Барко, В. В., & Кирієнко, Л. А. (2018). Адаптація опитувальника «Великої п'ятірки» для використання психологами національної поліції України. *Наука і правоохорона*, 3(41).
3. Богучарова, О., & Ткаченко, Н. (2016). Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. *Вісник Дніпропетровського університету*, (22), 27–36.
4. Гоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект* (С. Гумецька, Пер.). Віват.
5. Дерев'янка, С. (2008). Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 1(27), 96–104.
6. *Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) | Полтавський державний аграрний університет*. (б. д.). Полтавський державний аграрний університет | <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
7. Долинська, Л., & Чернякова, Г. (2022). Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 15–25. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17\(62\).02](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2022.17(62).02)
8. Карамушка Л. М. (2022). Coping strategies of staff of educational and scientific organizations during the war: Level of expression and relationship with mental health. *Journal of Modern Psychology*, (4), 31–40. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
9. Карамушка, Л. (2024). Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього

- персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія Економічна психологія*, 31(1), 23–39. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.2>
10. Карамушка, Л., & Снігур, Ю. (2020). Копінг-стратегії: Сутність, підходи до класифікації, значення психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(5), 23–30.
  11. Карамушка, Л., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій* (Л. Карамушка, Ред.). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
  12. Кас'янова, С. Б. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.*, 23(2), 49–56.
  13. Кіясь, А. (2010). Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*, 3, 44–48.
  14. Лісова, Л., & Салюк, М. (2016). Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1(1), 59–64.
  15. *Методика дослідження локусу контролю Дж. Роттера.* (б. д.). EzTests.xyz. [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_rotter/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/)
  16. Науменко, Г., Жук, А., & Янчук, Т. (2023). Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання в самодопомозі. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(2), 1–19.
  17. Носенко, Е., & Аршава, І. (2010). *Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості*. Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту.
  18. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 981(47), 168–172.

19. *Опитувальник Шмішека - ПСИХОЛОГІС*. (б. д.). ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології.  
[http://psychologis.com.ua/oprosnik\\_shmisheka.htm](http://psychologis.com.ua/oprosnik_shmisheka.htm)
20. Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *ВІСНИК НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, (1), 119–123.
21. Родіна, Н. В. (2011). Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві: Кол. монографія*, (8), 264–299.
22. Салюк М.А., Грібанова К.В. (2019) Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*, 11(75). <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-11-75-156>
23. *Самодопомога плюс. Груповий курс управління стресом для дорослих*. (2022). World Health Organization.
24. Сергєєнкова, О., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасека, О. В. (2012). *Вікова психологія*. Центр учбової літератури.
25. Смирнова, О., & Кас'янова, С. (2018). Особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*, (4), 38–42.
26. Тарасюк, І. В. (2011). Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки. Психологія і педагогіка*, (17), 342–349.
27. Храбан, Т.Є. (2022). Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society.*, (7), 59–74.
28. Ярмольчик, М. (2021). Психологічна програма розвитку особистісних детермінант вибору ефективних копінг-стратегій учасників операції Об'єднаних

- Сил на етапі декомпресії. *Journal of Scientific Papers "Social development and Security"*, 11(3), 233–241. <https://doi.org/10.33445/sds.2021.11.3.22>
29. Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt.
30. Allport, G. W. (1937). *Personality: a psychological interpretation*. Holt.
31. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
32. Amirkhan, J. H. (1999). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 4, 13–30.
33. Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547–558.
34. Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. Stanford University.
35. Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual*. Multi-Health Systems, 232.
36. Bieri, J. (1955). Cognitive complexity-simplicity and predictive behavior. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(2), 263–268. <https://doi.org/10.1037/h0043308>
37. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
38. Cattell R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin.
39. Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 136–47.



40. Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
41. Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, *(28)*, 32–317.
42. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *The revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Psychological Assessment Resources.
43. Costa, P., & McCrae, R. (1994). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. *The Developing Structure of Temperament and Personality From Infancy to Adulthood*, 139–150.
44. Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2413-3>
45. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839–852.
46. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire (WAYS)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06501-000>
47. Folkman, S., Delongis, A., & Gruen, R. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. Personal. and Soc. Psychol.*, *50*, 571–579.
48. Frydenberg, E. (2004). Coping competencies. *Theory Into Practice*, *43*, 14–22.
49. Gomez R, Bounds J, Holmberg K, Fullarton C, Gomez A. (1999). Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personal. Individ. Diff.*
50. Heim, E. (1995). Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*, *26* (1–3), 145–151.

51. Heim, E., Valach, L., & Schaffner, L. (1997). Coping and psychosocial adaptation: Longitudinal effects over time and stages in breast cancer. *Psychosomatic Medicine*, 59(4), 408–418. <https://doi.org/10.1097/00006842-199707000-00011>
52. Hobfoll, S. (2009). Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. *N. Vanzetti and S. Duck*, 12–22.
53. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C., Bryant, R., Brymer, M., Friedman, M., & Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315.
54. John, O., Naumann, L., & Soto, C. (2008). Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. *Handbook of Personality: Theory and Research*, 114–158.
55. Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 503–515. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00041-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00041-6)
56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
57. Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1991) The Concept of Coping. *An Anthology*, Columbia University Press, 189-206.
58. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Harper & Row Publishers.
59. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97–105. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>
60. Moos, R., & Schaefer, J. (1986). Life transitions and crises. *Coping With Life Crises*, 3–28.

61. Murphy, L. B. (1974). Coping, vulnerability, and resilience in childhood. *Basic Books*, 47–68.
62. Ouwehand, C., Ridder, D., & Bensing, J. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 28–33.
63. Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1228. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00087-3)
64. Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (1998). *Handbook of child psychology*. Wiley.
65. Rotter, J. (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*. Prentice-Hall.
66. Salovey, P., & Mayer, J. (1994). *Some final thoughts about personality and intelligence*. Cambridge University Press.
67. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
68. Schaefer, C., & Gorsuch, R. (1993). Situational and personal variations in religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136–47.
69. Schutte, N. S., Schuettpelez, E., & Malouff, J. M. (2000). Emotional intelligence and task performance. *Imagination, Cognition & Personality*, 20(4), 347–354.
70. Seligman, M. (2011). *The Optimistic Child*. Australia Random House.(1990).
71. Thayer, S., Gorman, B., Wessman, A., & Mannucci, E. (1975). The Relationship between Locus of Control and Temporal Experience. *The Journal of Genetic Psychology*, 126(2), 275–279.
72. Thorndike, R., & Hagen, E. (1986). *Binet intelligence scale*.
73. Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 367–378. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00199-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00199-3)

74. Vollrath, M., Torgersen, S., & Alnaes, R. (1998). Neuroticism, coping and change in MCMI-II clinical syndromes: test of a mediator model. *Scandinavian Journal of Psychology*, 39(1), 15–24. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00051>
75. Wechsler, D. (2008). *WAIS-IV Administration and Scoring Manual*. Administration and Scoring Manual. Pearson.
76. Willi, J., & Heim, E. (1986). Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit aus bio-sozialer Sicht. Springer. (1), 132–137.

## ДОДАТКИ

### Додаток А Анамнестична анкета

1. Вкажіть Вашу стать

- Чоловіча
- Жіноча

2. Вкажіть Ваш вік

- 20-30 років
- 30-40 років

3. Найвищий рівень здобутої Вами освіти

- Неповна середня
- Середня або спеціальна
- Неповна вища
- Вища
- Науковий ступінь або аспірантура

4. Ваш рід зайнятості зараз (можна обрати декілька)

- Найманий працівник(ця)
- Займаюся власною справою
- Студент(ка)
- В декретній відпустці
- Безробітн(а/ий) працездатний
- Безробітн(а/ий) непрацездатний

Інше: \_\_\_\_\_

5. Ваш сімейний статус

- Одружен(ий/а)
- В цивільному шлюбі
- В стосунках
- Без стосунків

Інше: \_\_\_\_\_

## Додаток Б

### Результати аналізу даних за допомогою програми Jamovi

Descriptives						Descriptives	
	BFI_E	BFI_A	BFI_C	BFI_N	BFI_O	SRS	
N	90	90	90	90	90	N	90
Mean	26.9	32.7	32.0	23.9	36.9	Mean	36.2
Median	28.0	33.0	34.0	24.0	37.0	Median	36.5
Mode	29.0	30.0	34.0	24.0	40.0	Mode	36.0
Standard deviation	5.05	4.34	6.41	6.50	5.02	Standard deviation	5.92
Variance	25.5	18.8	41.1	42.3	25.2	Variance	35.0
Range	25	20	26	28	23	Range	29.0
Minimum	14	22	17	10	24	Minimum	22.0
Maximum	39	42	43	38	47	Maximum	51.0
Shapiro-Wilk W	0.982	0.984	0.960	0.988	0.987	Shapiro-Wilk W	0.992
Shapiro-Wilk p	0.249	0.360	0.007	0.582	0.509	Shapiro-Wilk p	0.861

Descriptives											Shapiro-Wilk	
	Age	N	Mean	Median	Mode	SD	Variance	Range	Minimum	Maximum	W	p
SRS	20-30	45	36.6	37.0	27.0 <sup>a</sup>	6.17	38.0	28.0	23.0	51.0	0.983	0.737
	30-40	45	35.9	36.0	36.0	5.70	32.5	26.0	22.0	48.0	0.986	0.854

<sup>a</sup> More than one mode exists, only the first is reported

Descriptives					
	CISS_T	CISS_E	CISS_A	CISS_AD	CISS_ASD
N	90	90	90	90	90
Mean	58.2	44.7	45.9	22.0	15.5
Median	58.0	43.5	46.5	22.0	15.0
Mode	60.0	40.0	47.0	22.0	12.0 <sup>a</sup>
Standard deviation	7.05	11.1	8.24	4.89	3.56
Variance	49.7	124	67.9	23.9	12.7
Range	31.0	53.0	41.0	26.0	17.0
Minimum	43.0	20.0	22.0	8.00	7.00
Maximum	74.0	73.0	63.0	34.0	24.0
Shapiro-Wilk W	0.982	0.983	0.981	0.974	0.984
Shapiro-Wilk p	0.242	0.310	0.201	0.067	0.355

<sup>a</sup> More than one mode exists, only the first is reported

#### Frequencies of RLCS\_D

RLCS_D	Age	Counts	% of Total	Cumulative %
External	20-30	18	20.0%	20.0%
	30-40	15	16.7%	36.7%
Internal	20-30	27	30.0%	66.7%
	30-40	30	33.3%	100.0%

## CISS-T

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.824

[3]

## CISS-E

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.912

[3]

## CISS-A

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.803

[3]

## SRS

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.762

[3]

## EQ1

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.785

[3]

## EQ2

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.788

[3]

## EQ3

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.689

[3]

## EQ4

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.840

[3]

## EQ5

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.837

[3]

## EQ-total

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.922

[3]

## BFI-A

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.614
[3]	

## BFI-C

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.840
[3]	

## BFI-N

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.848

## BFI-O

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.678

## BFI-E

Scale Reliability Statistics	
Cronbach's $\alpha$	
scale	0.759

## Correlation Matrix

		CISS_T	CISS_E	CISS_A	BFI_E	BFI_A	BFI_C	BFI_N	BFI_O
CISS_T	Pearson's r	—							
	df	—							
	p-value	—							
CISS_E	Pearson's r	-0.243 *	—						
	df	88	—						
	p-value	0.021	—						
CISS_A	Pearson's r	-0.067	0.154	—					
	df	88	88	—					
	p-value	0.531	0.147	—					
BFI_E	Pearson's r	0.097	-0.114	0.228 *	—				
	df	88	88	88	—				
	p-value	0.362	0.284	0.031	—				
BFI_A	Pearson's r	0.186	0.031	-0.054	0.087	—			
	df	88	88	88	88	—			
	p-value	0.080	0.770	0.616	0.417	—			
BFI_C	Pearson's r	0.417 ***	-0.086	-0.106	0.073	0.240 *	—		
	df	88	88	88	88	88	—		
	p-value	<.001	0.420	0.320	0.495	0.023	—		
BFI_N	Pearson's r	-0.262 *	0.762 ***	0.063	-0.092	-0.069	-0.163	—	
	df	88	88	88	88	88	88	—	
	p-value	0.013	<.001	0.556	0.391	0.515	0.124	—	
BFI_O	Pearson's r	0.197	-0.053	0.314 **	0.414 ***	0.084	0.095	-0.002	—
	df	88	88	88	88	88	88	88	—
	p-value	0.063	0.617	0.003	<.001	0.430	0.374	0.987	—

Примечание. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



Correlation Matrix

		CISS_T	CISS_E	CISS_A	CISS_AD	CISS_ASD	EQ1	EQ2	EQ3	EQ4	EQ5	EQ-total
CISS_T	Pearson's r	—										
	df	—										
	p-value	—										
CISS_E	Pearson's r	-0.243*	—									
	df	88	—									
	p-value	0.021	—									
CISS_A	Pearson's r	-0.067	0.154	—								
	df	88	88	—								
	p-value	0.531	0.147	—								
CISS_AD	Pearson's r	-0.178	0.192	0.877***	—							
	df	88	88	88	—							
	p-value	0.094	0.070	<.001	—							
CISS_ASD	Pearson's r	0.082	0.125	0.736***	0.375***	—						
	df	88	88	88	88	—						
	p-value	0.442	0.240	<.001	<.001	—						
EQ1	Pearson's r	0.449***	-0.158	0.184	0.088	0.167	—					
	df	88	88	88	88	88	—					
	p-value	<.001	0.138	0.082	0.410	0.116	—					
EQ2	Pearson's r	0.336**	-0.556***	-0.006	-0.084	-0.014	0.409***	—				
	df	88	88	88	88	88	88	—				
	p-value	0.001	<.001	0.956	0.430	0.893	<.001	—				
EQ3	Pearson's r	0.462***	-0.410***	0.083	-0.002	0.060	0.472***	0.690***	—			
	df	88	88	88	88	88	88	88	—			
	p-value	<.001	<.001	0.435	0.983	0.573	<.001	<.001	—			
EQ4	Pearson's r	0.280**	-0.069	0.272**	0.209*	0.165	0.640***	0.327**	0.471***	—		
	df	88	88	88	88	88	88	88	88	—		
	p-value	0.007	0.519	0.010	0.048	0.120	<.001	0.002	<.001	—		
EQ5	Pearson's r	0.401***	-0.114	0.197	0.099	0.172	0.678***	0.391***	0.628***	0.818***	—	
	df	88	88	88	88	88	88	88	88	88	—	
	p-value	<.001	0.283	0.062	0.355	0.104	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	—
EQ-total	Pearson's r	0.481***	-0.345***	0.174	0.068	0.130	0.785***	0.732***	0.825***	0.796***	0.865***	—
	df	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	—
	p-value	<.001	<.001	0.102	0.523	0.221	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Примечание. \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

**Додаток В**  
**Методика «Локус контролю» Дж. Роттера**

**Інструкція.** Наводиться ряд парних тверджень. Вирішіть, з яким із них Ви згодні більшою мірою, і обведіть відповідний варіант.

1. а) діти потрапляють в біду тому, що батьки занадто часто їх карають;  
б) в наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2. а) багато невдачі походять від невезіння;  
б) невдачі людей є результатом їх власних помилок.
3. а) одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що оточуючі миряться з ними;  
б) аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їх запобігти.
4. а) зрештою до людей приходять заслужене визнання;  
б) на жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5. а) думка, що викладачі несправедливі до учнів, невірно;  
б) багато учнів не розуміють, що їх позначки можуть залежати від випадкових обставин.
6. а) успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин;  
б) здатні люди, які не стали керівниками, самі не використали свої можливості.
7. а) як би Ви не старалися, деякі люди все одно не будуть симпатизувати Вам;  
б) той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими людьми.
8. а) спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру і поведінки людини;  
б) тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9. а) я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не минути»; б) по-моєму, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю.
10. а) для хорошого фахівця навіть перевірка з пристрасстю не представляє утруднень;  
б) навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки з пристрасстю.
11. а) успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння; б) щоб

домогтися успіху, потрібно не упустити зручного випадку.

12. а) кожен громадянин може впливати на важливі державні рішення;  
б) суспільством керують люди, які висунуті на громадські посади, а пересічна людина мало що може зробити.
13. а) коли я будую плани, то завжди переконаний, що зможу здійснити їх;  
б) не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
14. а) є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони нехороші; б) в кожній людині є щось хороше.
15. а) здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням;  
б) коли не знають, як бути, підкидають монету; по-моєму, в житті часто можна вдаватися до цього.
16. а) керівником стають завдяки щасливому збігу обставин;  
б) щоб стати керівником, потрібно вміти управляти людьми; везіння тут ні при чому.
17. а) більшість з нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події;  
б) беручи активну участь у суспільному житті, люди можуть управляти подіями у світі.
18. а) більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин;  
б) насправді така річ, як везіння, не існує.
19. а) завжди потрібно вміти визнавати свої помилки;  
б) як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20. а) важко дізнатися, чи дійсно Ви подобаєтеся людині;  
б) число ваших друзів залежить від того, наскільки Ви викликаєте прихильність до себе інших.
21. а) зрештою неприємності, які трапляються з Вами, врівноважуються приємними подіями;  
б) більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, ліні.
22. а) якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викоренити;  
б) є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушність не викоренити.
23. а) іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли висувають людину на заохочення;

- б) заохочення залежать від того, наскільки старанно людина трудиться.
24. а) хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що повинні робити;  
 б) хороший керівник ясно дає зрозуміти, в чому полягає робота кожного підлеглого.
25. а) я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною;  
 б) не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26. а) люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до оточуючих;  
 б) марно дуже старатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся і так.
27. а) характер людини залежить головним чином від його сили волі; б) характер людини формується в основному в колективі.
28. а) те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук;  
 б) іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від мене.
29. а) я часто не можу зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше;  
 б) в кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

**Обробка результатів.** Твердження на екстернальність відповідають пунктам опитувальника 2а, 3б,4б,5б, 6а, 7а, 9а, 10б,11б,12б,13б,15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а. Твердження на інтернальність відповідають пунктам 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б .

Згода з будь-яким твердженням оцінюється в 1 бал. Суми балів підраховуються за кількістю обведених кружечками букв «а» і «б», що з'явилися в віконечках відповідного трафарету при накладанні його на бланк для відповідей (рядки і колонки трафаретів і бланка повинні строго збігатися). Максимальні суми за інтернальності і екстернальності рівні 23, оскільки 6 тверджень є фоновими.

**Висновки.** Про відповідної спрямованості локусу контролю випробуваного варто судити за відносним перевищення сумарних балів показників інтернальності або екстернальності.

**Додаток Г**  
**Тест «Стійкість до стресу»**

**Інструкція для учасників опитування:** Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

***Текст опитувальника:***

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступаю до інституту)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

## Додаток Д

### Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл

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

#### Тестовий матеріал

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

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

**Ключ.** Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

**Обробка та інтерпретація результатів.** Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький. Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.