

УДК 159. 942:159.925

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-16>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Пономаренко Тетяна Ігорівна,

доктор філософії в галузі психології,

доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук

Білоцерківського інституту економіки та управління

Університету «Україна»

ORCID ID: 0000-0003-0949-1611

Дорошенко Ірина Володимирівна,

старший викладач кафедри психології та здоров'я людини

Білоцерківського національного аграрного університету

ORCID ID: 0009-0006-1793-5357

У статті досліджено взаємозв'язок між емоційним інтелектом (далі – ЕІ) та копінг-стратегіями поведінки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності. Установлено 6 структурних елементів копінг-стратегій поведінки: адаптація до стресу, багатокомпонентність, усвідомленість і несвідомість, ресурси й механізми, контекстуальність і результативність. Визначено, що сучасне освітнє середовище характеризується високим рівнем стресу та непередбачуваності. Так, увага акцентується на ролі ЕІ як ключового ресурсу для вибору та ефективності копінг-стратегій. Дослідження проведено восени 2024 року ($n = 146$) за допомогою двох методик: тесту емоційного інтелекту Н. Холла – для встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту, та копінг-тесту Лазаруса – для оцінки способів, якими люди справляються зі стресовими ситуаціями. Результати дослідження показали, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на вибір стратегій подолання стресу. За низького рівня ЕІ здобувачі частіше використовували неадаптивний копінг, що свідчить про недостатню здатність ефективно регулювати емоційні стани. Для студентів із середнім рівнем ЕІ характерне збалансоване використання різних копінг-стратегій. Проблемно орієнтований копінг демонструє статистично значущий зв'язок, емоційно орієнтований копінг – помірний, а соціально орієнтований копінг використовують для збереження міжособистісних контактів. У групі з високим рівнем ЕІ домінує проблемно орієнтований копінг, що свідчить про здатність студентів конструктивно вирішувати проблеми. Зв'язок з емоційно орієнтованим та соціально орієнтованим копінгом є мінімальним, що може бути наслідком високої самостійності та ефективного внутрішнього контролю. Дослідження підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, знижуючи залежність від неадаптивного поведінкового патерну.

Ключові слова: емоційний інтелект, копінг-стратегії поведінки, умови невизначеності, студенти.

Ponomarenko Tetiana, Doroshenko Iryna. The relationship between emotional intelligence and coping strategies of higher education students in retractions periods

The article examines the relationship between emotional intelligence (EI) and coping strategies of higher education students in conditions of uncertainty. Six structural elements of coping strategies are identified: stress adaptation, multi-componentality, consciousness and unconsciousness, resources and mechanisms, contextuality, and effectiveness. It has been determined that the modern educational environment is characterized by high levels of stress and unpredictability. Particular attention is paid to the role of EI as a key resource for selecting and implementing effective coping strategies. The study was conducted in the fall of 2024 ($n = 146$) using two methodologies: N. Hall's Emotional Intelligence Test to determine the level of emotional intelligence development and Lazarus's Coping Test to assess the methods people use to deal with stressful situations. The results of the study showed that the level of emotional intelligence significantly influences the choice of stress-coping strategies. Students with low EI levels were more likely to use maladaptive coping, indicating insufficient capacity for effective emotional regulation. For students with a medium level of EI, balanced use of various coping strategies was characteristic. Problem-focused coping demonstrated a statistically significant correlation, emotion-focused coping

showed a moderate correlation, and social-focused coping was used to maintain interpersonal connections. In the high EI group, problem-focused coping dominated, indicating the ability of students to constructively resolve problems. The correlation with emotion-focused and social-focused coping was minimal, which may result from high independence and effective internal control. The study emphasizes that the development of emotional intelligence promotes the use of adaptive coping strategies and reduces reliance on maladaptive behavioral patterns.

Key words: *emotional intelligence, coping strategies, conditions of uncertainty, students.*

Вступ

Актуальність дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій поведінки та емоційного інтелекту (далі – EI) у здобувачів вищої освіти зумовлена сучасними вимогами до освіти та особистісного розвитку студентської молоді. Сьогодні здобувачі освіти стикаються із численними стресовими ситуаціями: умови невизначеності через війну в Україні, високі академічні вимоги, необхідність адаптуватися до нових умов навчання, соціальний тиск, а також швидкі зміни в суспільстві [8]. Уміння ефективно справлятися зі стресом, тобто застосовувати відповідні копінг-стратегії, відіграє важливу роль у формуванні психічного здоров'я і сприяє успішній адаптації до різних життєвих обставин [13].

Емоційний інтелект, який передбачає здатність розпізнавати, розуміти, управляти власними емоціями та емоціями інших людей, також є важливим фактором для досягнення навчальних й особистісних цілей. Здобувачі освіти з розвинутим емоційним інтелектом можуть більш ефективно управляти своїми емоційними станами та налаштовувати свою поведінку на досягнення позитивних результатів. Крім того, емоційний інтелект сприяє підвищенню стійкості до стресу й допомагає у виборі конструктивних копінг-стратегій.

Вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційним інтелектом у здобувачів освіти дає змогу краще зрозуміти, як ці фактори впливають на успішність навчання, психо-емоційний стан і соціальну адаптацію. Це, своєю чергою, може бути корисним для розробки освітніх програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я студентів, підвищення їх емоційної компетентності та розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

Матеріали та методи

Аналіз останніх публікацій показав інтерес учених до вивчення проблеми копінг-стратегій поведінки. Так, дослідження, проведене В. О. Каламаж, А. Б. Краснопір та А. Р. Дорошук [2], виявило, що компоненти EI, як-от управління емоціями та емпатія, впливають на вибір копінг-стратегій студентів. Стратегії, що базуються на орієнтації на дії, асоціювалися з вищим рівнем EI, тоді як стратегія уникнення мала зворотний зв'язок із його рівнем. Результати також відзначили гендерні відмінності у виборі стратегій. Водночас дослідження, проведене Л. М. Карамушкою та Ю. С. Снігур [3], показало, що студенти з високим рівнем стресу частіше обирають копінг-стратегії, як-от пошук соціальної підтримки та конфронтація. Ці стратегії пов'язані з недостатнім розвитком навичок саморегуляції, що часто корелює з низьким EI. До того ж робота О. Р. Ткачишиної [6] описує вплив EI на формування продуктивних копінг-стратегій у професійному контексті. Високий EI сприяє використанню конструктивних стратегій, як-от планування вирішення проблем, тоді як низький EI може сприяти уникненню або дистанціюванню. До того ж результати досліджень Л. П. Міщиха та Н. М. Кобилянської [4] підтверджують, що студенти з певними типами акцентуацій характеру, як-от гіпертимний тип, частіше використовують продуктивні копінг-стратегії. І навпаки, педантичний або циклотимний типи схильні до непродуктивних стратегій, як-от дистанціювання. Так, емоційний інтелект є ключовим чинником у виборі ефективних копінг-стратегій. Розвиток EI може значно покращити адаптивні механізми особистості в умовах стресу. Результати цих досліджень можуть використовувати для розробки програм психологічної підтримки та навчання.

Саме поняття «копінг» походить від англійського слова «cope», що перекладається «подолати», «впоратися». Л. Мерфі вперше використав термін «копінг» у 1962 році для позначення

засобів подолання вікової кризи дітьми, що вважав прагненням індивіда вирішити проблему. До того ж, згідно з Оксфордським довідником зі стресу, здоров'я та копінг, феномен пояснюється як процес, що охоплює когнітивні й поведінкові зусилля для адаптації до стресу. Проведене теоретичне дослідження підходів до розуміння феномену «копінг-стратегії поведінки» дало змогу виокремити такі вектори.

Так, визначення показують багатовимірність феномену копінг-стратегій, акцентуючи увагу на адаптації, ресурсах особистості та контекстуальній ефективності. Спираючись на визначення вчених, визначено, що *копінг-стратегії* – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги. Водночас можемо виокремити такі структурні елементи.

Зі схеми видно, що копінг-стратегії особистості мають шестикомпонентну структуру до якої входить адаптивність, багатоконпонентність, не/усвідомленість дій, ресурси, контекстуальність та результативність стратегії.

До того ж, згідно з концепцією А. Біллінгс та Р. Моос [101], копінг-стратегії поділяють на:

- 1) оцінний копінг – полягає в конструктивній оцінці стресової ситуації для людини (логічний аналіз, когнітивна оцінка);
- 2) проблемно орієнтований копінг – полягає в безпосередній зміні, усуненні чи хоча б зменшенні стресогенних факторів;
- 3) емоційно направлений копінг – полягає в тому, що зусилля людини спрямовані на відновлення емоційної рівноваги, зняття напруги.

Учені зазначають, що юнацький вік має вирішальне значення у формуванні емоційно-вольової сфери особистості. До неї входить: рефлексія емоцій, емоційна саморегуляція, емпатія, емоційна експресивність, прийняття власних емоцій. Зазначені характеристики становлять емоційний інтелект людини і сприяють адекватній оцінці та сприйнятті стресових ситуацій та своїх емоцій, уможливають розуміння причин їх виникнення та розуміння, прийняття емоцій оточення. Так, емоційний інтелект і поведінка в стресових ситуаціях тісно взаємопов'язані. Високий рівень ЕІ допомагає краще розпізнавати та контролювати емоції, що сприяє зниженню рівня стресу. Люди з розвинутим ЕІ легше адаптуються до складних ситуацій, використовують стратегії ефективного подолання труднощів і підтримують психологічну рівновагу навіть у стресових умовах. Так, ЕІ є важливим ресурсом для управління

Таблиця 1

Підходи вчених до тлумачення феномену

Автор	Копінг-стратегії поведінки – це
Р. Лазарус	комплекс когнітивних й афективних дій, вчинків людини, що виникають як реакція на певну проблему, що викликає стурбованість [12]; усвідомлених стратегій подолання стресу та інших подій, що породжують тривогу [12].
Г. Сельє	поведінка, яка може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію та подолати негативну дію стресогену, як стабілізуючий або перетворювальний чинник [14].
К. С. Карвер, М. Ф. Шаєр, Дж. К. Вайнтрауб	зусилля для регуляції емоцій, поведінки, когніцій та психофізіологічних аспектів у відповідь на стресові події [11].
Л. Карамушка, Ю. Снігур	сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів, спрямованих на подолання стресових ситуацій [3].
Д. Замерзляк	фактор у розвитку стресостійкості особистості [1].
Т. Титаренко	систему свідомих та несвідомих зусиль особистості, спрямованих на подолання стресу, адаптацію до змін та відновлення психологічного благополуччя [7].
В. Пічурін	психологічні механізми адаптації до професійного стресу [5].
В. Шебанова	сукупність дій та установок, що спрямовані на збереження психологічної рівноваги в умовах стресу [9].



Рис. 1. Структура копінг-стратегій особистості

стресом. Загалом, розвиток ЕІ сприяє підвищенню стресостійкості та поліпшенню загального психологічного стану.

Результати

Так, восени 2024 року проведено емпіричне дослідження на базі Білоцерківського національного аграрного університету та Білоцерківського інституту економіки та управління, Університету «Україна». В експерименті взяли участь 146 здобувачів освіти, з них 67 юнаків і 79 дівчат. Для дослідження використано дві методики:

- тест емоційного інтелекту Н. Холла – для встановлення рівня розвитку емоційного інтелекту;
- копінг-тест Лазаруса – для оцінки способів, якими люди справляються зі стресовими ситуаціями.

Спершу встановлено загальний рівень емоційного інтелекту юнаків та дівчат. Результати представлено на рисунку 2.

Рівень емоційного інтелекту молоді значно впливає на їх взаємодію з іншими, стресостійкість та успіх у різних сферах життя. Так, низький рівень емоційного інтелекту характеризується труднощами в розумінні власних емоцій та емоцій оточення. Молоді люди з таким рівнем ЕІ часто погано контролюють емоційні реакції, схильні до конфліктів і неефективних способів вирішення проблем. Вони можуть уникати складних ситуацій або обирати пасивно-агресивну поведінку. Їм складно адаптуватися до змін та знаходити підтримку в соціальному оточенні.

Середній рівень емоційного інтелекту означає базову здатність розпізнавати свої емоції та частково управляти ними. Молодь із цим рівнем ЕІ інколи успішно долає стресові ситуації, проте часто потребує підтримки інших. Вони здатні налагоджувати стосунки, але можуть стикатися з труднощами в глибшому розумінні емоційних потреб оточення. Зазвичай їхні копінг-стратегії комбінують адаптивні та неадаптивні підходи.

Високий рівень емоційного інтелекту притаманний молодим людям, які добре усвідомлюють свої емоції, ефективно їх контролюють і використовують для досягнення цілей. Вони

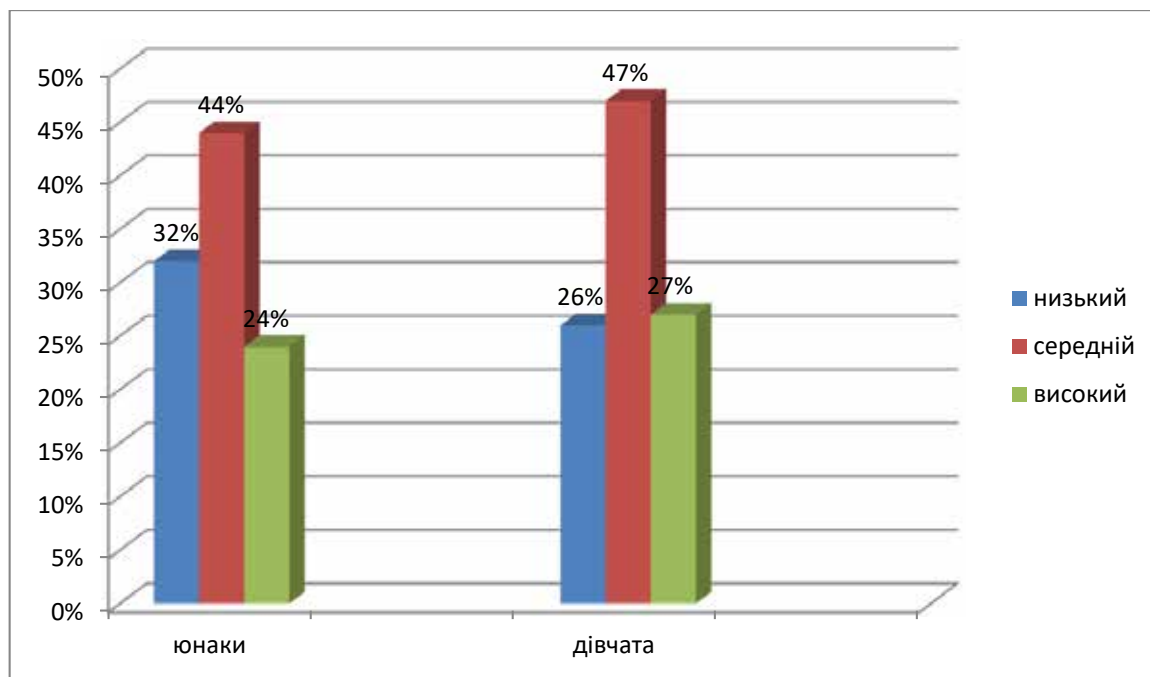


Рис. 2. Співвідношення показників емоційного інтелекту юнаків та дівчат

проявляють емпатію, здатні враховувати почуття інших і знаходити індивідуальний підхід у взаємодії. Такі люди легко адаптуються до змін, знижують рівень стресу через конструктивні копінг-стратегії та створюють підтримувальне соціальне середовище. Високий ЕІ сприяє успішному вирішенню конфліктів і досягненню гармонійних стосунків. Так, рівень емоційного інтелекту значно впливає на особистий розвиток молоді та їх здатність справлятися із життєвими викликами.

Наступним кроком було встановлено провідні копінг-стратегії, що використовують юнаки та дівчата. Результати зазначені на рисунку 3.

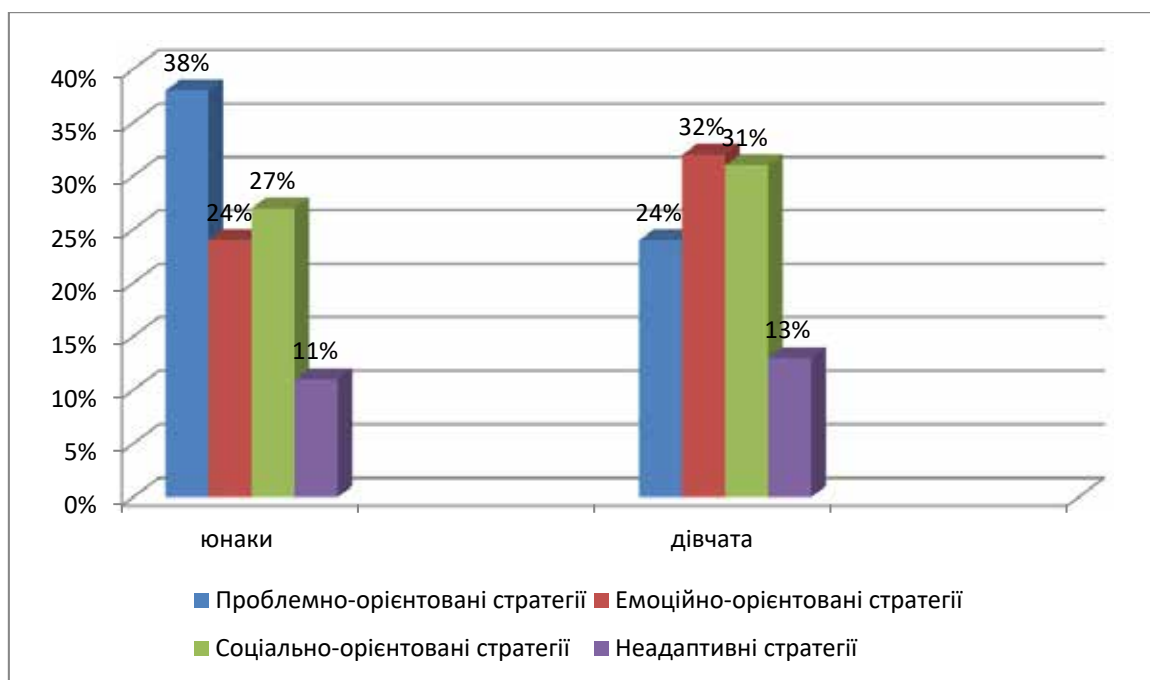


Рис. 3. Співвідношення показників копінг-стратегій поведінки юнаків та дівчат

Так, стратегії копінг-поведінки здобувачів освіти спрямовані на подолання стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням, міжособистісними взаєминами та іншими викликами. Серед них виокремлюють проблемно орієнтовані стратегії, які містять активний пошук шляхів розв'язання проблем, планування та організацію дій. Вони допомагають ефективно долати труднощі й досягати цілей.

Емоційно орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоціями, як-от самозаспокоєння, переосмислення ситуації чи пошук емоційної підтримки в інших.

Соціальні стратегії передбачають звернення по допомогу до друзів, викладачів чи родини, що сприяє зменшенню психологічного навантаження. Ефективність цих стратегій залежить від адаптивності та конкретних умов, у яких перебуває здобувач освіти.

Уникання як стратегія полягає у відході від проблем через пасивність, прокрастинацію або втечу в інші заняття, що може бути малоефективним у довгостроковій перспективі.

Наостанок, за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ми встановили взаємозв'язки рівня інтелекту та копінг-стратегій здобувачів освіти. Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2
Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнацькому віці

	r _{xy} =		
	низький	середній	високий
Проблемно орієнтований копінг	0,1021	0,1634***	0,4324*
Емоційно орієнтований копінг	0,1178	0,162**	0,1213
Соціально орієнтований копінг	0,3214*	0,2154**	0,0754
Неадаптивний копінг	0,412*	0,114	0,1002

Примітки: * – похибка при $p \leq 0,001$; ** – похибка при $p \leq 0,01$; *** – похибка при $p \leq 0,05$.

Так, з таблиці видно, що люди з високим рівнем ЕІ частіше обирають проблемно орієнтовані стратегії (0,4324), які передбачають активне вирішення проблеми, ніж емоційно орієнтовані (0,1213) чи уникнення (0,1002) та соціальну орієнтованість (0,0754).

Середній показник ЕІ корелює з проблемо орієнтованим копінгом (0,1634), з емоційно орієнтованими стратегіями (0,162) та соціально орієнтованими копінгам (0,2154).

Низький рівень ЕІ корелює з неадаптивними стратегіями (0,412), як-от заперечення чи емоційна регресія, та соціально орієнтованим копінгом (0,3214).

Висновки

Так, високий емоційний інтелект сприяє адаптивному вибору ефективних копінг-стратегій, як-от проблемно орієнтована поведінка, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка. Натомість низький рівень емоційного інтелекту асоціюється із частішим звертанням до дезадаптивних стратегій, як-от уникнення, заперечення або емоційна ізоляція. Результати дослідження також указують на важливість розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти як ключової навички для успішного подолання викликів, пов'язаних із навчанням й особистісним розвитком. Надалі корисним буде вивчення впливу ЕІ на довгострокову ефективність копінг-стратегій у різних культурних і соціальних контекстах.

Література:

1. Замерзляк Д. В. Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 99–101.

2. Каламаж В. О., Краснопір А. Б., Дорошук А. Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 34–41.
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
4. Міщиха Л. П., Кобилянська Н. М. Особливості копінг-стратегій та їх взаємозв'язку з акцентуацією характеру в юнацькому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 4 (73). С. 33–38.
5. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53–59.
6. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 4 (72). С. 50–54.
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 104 с.
8. Шишин А. В., Пономаренко Т. І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. № 16. С. 64–71.
9. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 39. С. 368–379.
10. Billings A. G., Moos. R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*. 1981. № 4(2). С. 139–157.
11. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №56(2). P. 267–283.
12. Folkman S., Lazarus R. S. (Eds.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: Oxford University Press, 2018. 672 p.
13. Ponomarenko T. Impact of traumatic events of the war on the quality of life of Ukrainians. *Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: monograph*. Opole: Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration, 2024. P. 163–174.
14. Selye H. History of the stress concept. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York, 1993. P. 7–17.