

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА КОПІНГ СТРАТЕГІЇ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ

## THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE COPING STRATEGY OF FUTURE EDUCATORS

У статті аналізується вплив емоційного інтелекту на копінг стратегії майбутніх вихователів. Обґрунтовано термін «емоційний інтелект» та вплив його на фактори: внутрішній (той що стосується самої людини) та зовнішній (той що стосується оточуючих). Розкривається роль копінг-стратегії у забезпеченні психологічного здоров'я особистості ґрунтується, зокрема, на тому, щоб допомогти людям справлятися із ситуаціями, погасити стресову дію ситуації. Класифікуються різні стратегії подолання стресу майбутніми вихователями. Розглянуті складові емоційного інтелекту. Охарактеризовані причини та наслідки психологічних розладів. У дослідженні було вивчення: рівня емоційного інтелекту щодо стресу та копінг-стратегії майбутніх вихователів; впливу емоційного інтелекту на стрес і копінг-стратегії майбутніх вихователів. У дослідженні брали участь 30 студентів, майбутніх вихователів. Основними інструментами в дослідженні для збору даних виступали: Тест на емоційний інтелект для студентів, майбутніх вихователів; Інвентаризація стресів для студентів, майбутніх вихователів; Перелік стратегій подолання для студентів, майбутніх вихователів.

Рівні емоційного інтелекту, стресу та стратегії подолання студентів-педагогів були визначені класифікуючи їх на три рівні, а саме високий, середній і низький на основі їхніх оцінок у емоційному розвитку. У процесі дослідження було виявлено значний вплив емоційного інтелекту на стрес студентів, майбутніх вихователів, коли порівнюються рівні емоційного інтелекту. Звідси зроблено висновок, що студенти, майбутні вихователі з високим емоційним інтелектом краще справляються з стресом. Наші результати показують, що стратегії, розроблені для надання допомоги студентам з високим рівнем перцептивного стресу (наприклад, когнітивні тести з високою тривожністю), повинні включати багатогранний підхід, спрямований на розробку стратегії саморегуляції. Перш за все, у цьому процесі майбутнім вихователям буде надана допомога у визначенні необхідності та цінності прийняття активних стратегій подолання для вирішення академічних проблем, але процес навчання буде визнавати цінність лише для студентів, а саморегульоване навчання сприятиме впровадженню, підтримці та продуктивності навчальної діяльності за основними методами (з акцентом на навчання при глибокому підході до системи навчання).

**Ключові слова:** емоційний інтелект, копінг стратегії, майбутній вихователь, стратегії подолання страху.

The article analyzes the impact of emotional intelligence on the coping strategy of future educators. The term «emotional intelligence» and its influence on factors: internal (that which concerns the person himself) and external (that which concerns others) are substantiated. The revealed role of coping strategies in ensuring the psychological health of an individual is based, in particular, on helping people to cope with situations, to extinguish the stressful effect of the situation. Various strategies for coping with stress by future educators are classified. Considered components of emotional intelligence. The causes and consequences of psychological disorders are characterized. The research involved studying: the level of emotional intelligence in relation to stress and coping strategies of future educators; the impact of emotional intelligence on stress and coping strategies of future educators. 30 students, future teachers, participated in the study. The main tools in the research for data collection were: Emotional intelligence test for students, future teachers; Stress inventory for students, future educators; List of coping strategies for students, future educators.

The levels of emotional intelligence, stress and coping strategies of student teachers were determined by classifying them into three levels, namely high, medium and low based on their scores in emotional development. In the process of research, a significant influence of emotional intelligence on the stress of students, future teachers, when comparing the levels of emotional intelligence was found. From this, it was concluded that students, future educators with high emotional intelligence cope better with stress. Our findings suggest that strategies designed to help students with high levels of perceptual stress (eg, high-anxiety cognitive tests) should include a multifaceted approach aimed at developing self-regulatory strategies. First and foremost, this process will help future educators identify the need and value of adopting active coping strategies to solve academic problems, but the learning process will recognize the value of students only, and self-regulated learning will promote the implementation, maintenance, and performance of core learning activities. (with an emphasis on learning with a deep approach to the learning system).

**Key words:** emotional intelligence, coping strategies, future teacher, strategies for overcoming fear.

УДК 159.942:[159.944.49.378]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/71.1.22>

**Грушецька О.В.,**  
ст. лаборант кафедри практичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Мілишук С.О.,**  
викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти  
Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної ради

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Сучасні роботодавці віддають перевагу професіоналам із високою потребою в досягненнях та навичках, які можна передавати, наприклад уміння працювати в команді, керувати емоціями, належним чином спілкуватися,

адаптуватися до змін разом із академічними чи технічними талантами та ін. Ось чому такі якості емоційного інтелекту, як емоційна самосвідомість, самооцінка, саморегуляція та прагнення докласти зусиль для спільних досягнень, є важливими, щоб вирішити проблеми, які нав'язує сучасне

складне суспільство. Людина також повинна володіти такими здібностями, як здатність розвивати інших, розуміти, використовувати різноманітність і лідерство.

Незважаючи на свій досвід вихователі часто зустрічаються з труднощами у підтримці свого психічного здоров'я через вимогливий і важкий характер їхньої професії. Враховуючи важливу роль, яку відіграють педагоги в нашому суспільстві, дуже важливо, щоб їх психічне здоров'я було пріоритетним.

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості ґрунтується, зокрема, на тому, щоб допомогти людям справлятися із ситуаціями, погасити стресову дію ситуації. Дослідження показали, що такі характеристики роботи, як тривалий робочий день, щільний графік і несприятливі умови праці, є основними факторами вигорання, яке спостерігається у вихователів (синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень).

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Копінг є однією з найбільш досліджуваних тем у сучасній психології (В. Боснюк, С. Грабовська, Л. Карамушка, В. Олефір, Ю. Снігур, Л. Степаненко, Н. Ярош та ін.). Однак вибух інтересу до подолання мало що сприяв кризі вигорання в освітянській галузі. Професія вихователя закладу дошкільної освіти є дуже вимогливою та конкурентоспроможною як у зовнішньому, так і у внутрішньому середовищі. Вихователі на робочому місці піддаються стресу з різних джерел.

Ще одним вагомим фактором, впливаючим на наше життя, є емоційний інтелект (EI).

У вітчизняній психології теоретико-методологічний підхід до вивчення EI простежується у дослідженнях: О. Амплєєвої, І. Андрєєвої, Д. Гоулман, І. Капріцин, О. Михайлової, Ю. Михальської, О. Рудь, А. Тарасової та ін.

Навіть ті хто чує термін «емоційний інтелект» уперше, кожного дня використовують емоційний інтелект у повсякденному житті. Його вплив неможливо недооцінювати, тому що ми говоримо про розуміння емоцій, володіння емоціями, використання емоцій для стимулювання мислення та сприйняття емоцій. Кожен з цих факторів ми можемо розділити на внутрішній (той що стосується самої людини) та зовнішній (той що стосується оточуючих). Обидва активно приймають участь у адаптивних процесах особистості. До того ж емоційна компетентність людини збільшує її можливості що до оволодіння навичками урегулювання проблем, що позитивно впливає на поліпшення психічного здоров'я особи. На сьогоднішній день йде мова про те, що саме емоційний інтелект є тією особистісною властивістю, яка обумовлює успішність людини у будь-якій сфері діяльності.

**Мета статті** – виявити вплив емоційного інтелекту та копінг-стратегії на майбутніх вихователів закладу дошкільної освіти.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Протягом багатьох досліджень досліджували способи, за допомогою яких люди справляються зі стресом у повсякденному житті. Подолання можна визначити як когнітивні та поведінкові зусилля, які люди використовують, щоб зменшити наслідки стресу. Намагаючись класифікувати різні стратегії подолання, більшість авторів визнають два широкі типи подолання: стратегії «підходу» та «уникнення». Тоді як стратегії підходу намагаються вирішити проблему, керуючи стресором, стратегії уникнення намагаються мінімізувати негативні емоції, уникаючи стресора.

У більшості випадків стратегії подолання підходу вважаються функціональними (наприклад, пошук інформації чи поради, прийняття соціальної підтримки, докладання зусиль для вирішення проблеми). З іншого боку, стратегії подолання уникнення вважаються дисфункціональними (наприклад, відсторонення, фаталістичне ставлення, уникнення). Емоції мають сильний вплив на навчання: позитивні емоції можуть викликати зацікавленість студентів і сприяти набуттю академічних навичок, тоді як негативні емоції можуть відволікати студентів від навчання [5]. Таким чином, важливо пояснити, що емоції можуть сприяти або перешкоджати навчанню, і це залежить від емоційного середовища або контексту, який надає педагог. У цьому контексті слід зазначити, що емоції викладачів мають значний вплив на емоції студентів.

Науковці Д. Мейєр та П. Сероуей продовжили вивчення психологічного феномену EI та визначили емоційний інтелект як здатність сприймати, оцінювати та виражати емоції належним чином, генерувати емоції, коли вони сприяють мисленню, розуміти емоції та пов'язані з емоціями знання, регулювати емоції та розвивати своє власне емоційне й інтелектуальне зростання В узагальненому вигляді це здатність сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню [9].

На думку вчених, EI не тільки здатний обробляти всі види інформації, пов'язаної з емоціями, а й полегшувати різноманітні когнітивні процеси та використовувати самі емоції для розв'язання нагальних проблем і завдань. Добре розвинений EI важливий, оскільки допомагає людям звертати увагу на незначні зміни всередині та поза собою. Навіть негативні емоції можна використовувати у своїх цілях або керувати іншими для досягнення своїх цілей [5, с. 49].

Зокрема, Н. Голл вивчив EI та визначив його як здатність розуміти різницю між позитивними й негативними емоціями та різними позитивними емоціями, що допомагає будувати конструктивний

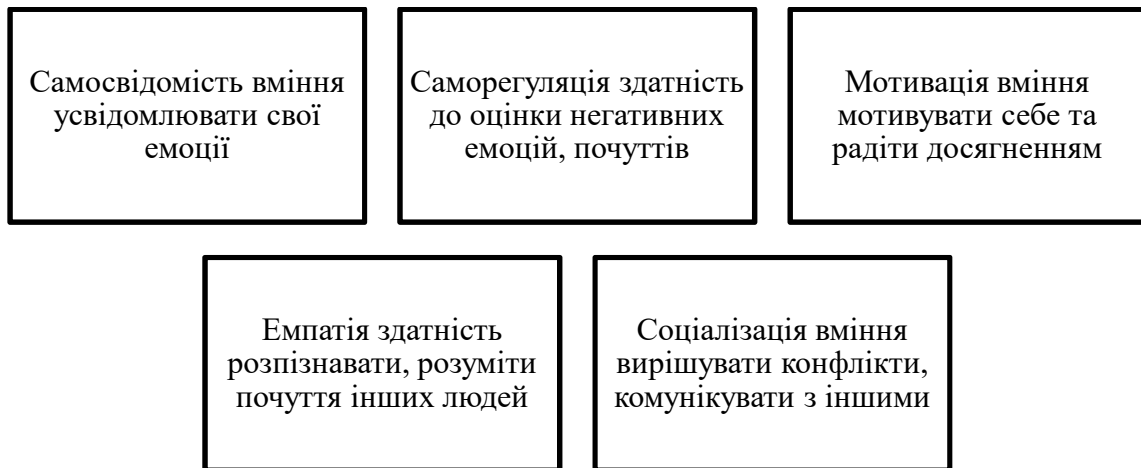


Рис. 1. Складові емоційного інтелекту

діалог і стосунки [2] EI включає розпізнавання емоцій, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей. EI визначається як здатність розуміти різноманітні позитивні емоції [3].

Дослідник Р. Бар-Он стверджує, що EI – це набір емоційних, особистісних і соціальних компетенцій, що впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами та тиском навколишнього середовища.

Емоційний інтелект інтенсивно вивчається українськими науковцями. Найбільш відомими вченими в цій галузі є Є. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'яно, М. Шпак, О. Лящ, І. Мачків та інші.

Зокрема, О. Лящ зазначає, що «під емоційним інтелектом розуміють інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та управлінням емоційними проявами особистості» [7, с. 330].

У своєму дослідженні Н. Коврига та Є. Носенко визначають термін «емоційний інтелект» як інтелект, який не тільки піднімає нас над нашими пристрастями та слабкостями, але й допомагає нам використовувати наші сильні сторони, таланти та співчуття [8, с. 23].

На основі емпіричних результатів, отриманих у дослідженні Є. Носенко та Н. Ковриги, було зроблено висновок, що вираженість емоційного інтелекту опосередкована внутрішніми рисами особистості, а також показниками ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, толерантності до невизначеності, академічної успішності та характеристиками уподобань, які досліджувані надавали різним стратегіям поведінки. Було виділено п'ять факторів емоційного інтелекту [8].

Таким чином, емоційний інтелект – це усвідомлення своїх дій і почуттів і того, як вони впливають на оточуючих. Це також означає, що ви цінуєте інших, прислухаєтеся до їхніх бажань і потреб і здатні співпереживати або ідентифікувати себе

з ними на багатьох різних рівнях. Хоча «звичайний» інтелект важливий для успіху в житті, емоційний інтелект є ключовим для хороших стосунків з іншими та досягнення цілей. Багато людей вважають, що це принаймні таке ж важливе значення, як і звичайний інтелект, і зараз багато компаній використовують тестування емоційного інтелекту для найму нових співробітників.

Було багато дискусій про те, як емоційний інтелект впливає на роботу викладачів, студентів. Декілька досліджень показали, що емоційний інтелект може впливати на продуктивність співробітників через різні посередницькі змінні, включаючи клімат у команді, підтримку сім'ї, організаційну підтримку, трансформаційну поведінку лідера, організаційну відданість, готовність піти, міжкультурну адаптацію.

Однак усі вони є зовнішніми ресурсами або результатами поведінки індивіда. Роль внутрішніх психологічних ресурсів у посередництві емоційного інтелекту та ефективності роботи була добре задокументована в конкретних професійних галузях навчання, таких як освіта та догляд за хворими.

Психологічні розлади або стан здоров'я майбутніх вихователів зазвичай походять від факторів, пов'язаних із специфікою роботи, особистісними характеристиками та індивідуальним способом життя [1]. Психологічний стан майбутніх вихователів може призвести до поганого виконання завдань, низької продуктивності, великої кількості пропусків, збільшення проблем із фізичним здоров'ям та погані робочі відносини з одногрупниками, викладачами.

Причини та наслідки психологічних розладів призводять до запуску різними стратегіями подолання [2]. Стратегії подолання включають когнітивні та поведінкові зусилля або відповіді, щоб змінити причини та пом'якшити наслідки

психологічних розладів [2]. Люди можуть демонструвати різні стратегії подолання, навіть якщо вони піддаються подібним тригерам психологічних розладів [2]. Індивідуальна вразливість студентів, рівень сили та стратегії подолання є значущими факторами досвіду психологічних розладів [1]. Фактори, що призводять до психологічних розладів, становлять лише одну третину досвіду, інші дві третини є результатом невідповідних стратегій подолання, прийнятих як реакція на психологічні фактори ризику [1]. Досвід психологічних розладів, таким чином, залежить від суб'єктивного судження індивіда та відображає його здатність справлятися із зовнішніми вимогами, які часто є неминучими [1]. Декілька факторів прямо чи опосередковано впливають на вибір стратегій подолання, таких як передбачувана причина, симптом, минулий досвід та індивідуальна особистість [1].

Стратегії подолання виходять від індивідів як їхні психофізичні реакції або реакції на тригери психологічного неблагополуччя [2]. Прийняті відповідні стратегії подолання можуть допомогти полегшити наслідки психологічних розладів [2] і підвищити ефективність роботи студентів [2]. Однак неефективні стратегії подолання можуть посилити наслідки психологічних розладів, негативно впливаючи на здоров'я, міжособистісні стосунки та виконання завдань [2]. Досвід різних рівнів психологічних розладів серед майбутніх вихователів може передбачити прийняття неефективних і неадаптивних стратегій подолання [2].

Стратегії подолання є основними компонентами процесу переживання психологічних розладів, таких як стрес [4].

Завданням нашого дослідження було вивчення: рівня емоційного інтелекту щодо стресу та копінг-стратегії майбутніх вихователів; впливу емоційного інтелекту на стрес і копінг-стратегії майбутніх вихователів. Дослідження проводилося на репрезентативній вибірці з 30 студентів, майбутніх вихователів. Для дослідження використовували метод стратифікованої випадкової вибірки.

Основними інструментами в дослідженні для збору даних виступали:

1. Тест на емоційний інтелект для студентів, майбутніх вихователів.

2. Інвентаризація стресів для студентів, майбутніх вихователів.

3. Перелік стратегій подолання для студентів, майбутніх вихователів.

Рівні емоційного інтелекту, стресу та стратегії подолання студентів-педагогів були визначені класифікуючи їх на три рівні, а саме високий, середній і низький на основі їхніх оцінок у емоційному розвитку.

Було виявлено, що 65% студентів, майбутніх вихователів мали середній рівень емоційного інтелекту, 18% мали високий емоційний інтелект і 17% мали низький емоційний інтелект.

Дарина, говорить про те, щоб подолати свої страхи вона навмисно використовує уяву для подолання страху. Я закриваю очі і уявляю себе в ситуації, яка зазвичай викликає страх. Я уявляю, як без будь-яких пригод проведу ігри та заняття з дітьми. Спокій, який я відчула за уявним сценарієм, насправді допомагає мені спокійно пройти через фактичне випробування.

Таня говорила про свій страх, коли вона вперше прийшла у групу з маленькими дошкільнятами. Було дуже важко. Пітніли руки. Серце майже вискакувало із грудей. Але я пригадала, що потрібно задіяти іншу частину свого мозку. Подумала про числа. Зупинилася і проаналізувала. Оцінила свій страх. І спокійно працювала із дітьми протягом дня.

Про свою стратегію подолання страху розповіла Аміна. Вона зосереджується на своєму диханні. Зазвичай тривога починається з короткого вдиху. Короткі вдихи викликають низку негативних реакцій у тілі, які швидко переходять у напад тривоги. Ключ до подолання цих швидких спалахів тривоги – контролювати своє дихання. На щастя, глибоке дихання не є складним. Як тільки я зрозумію, що мені стає страшно, зупиняюся і зосереджуюся

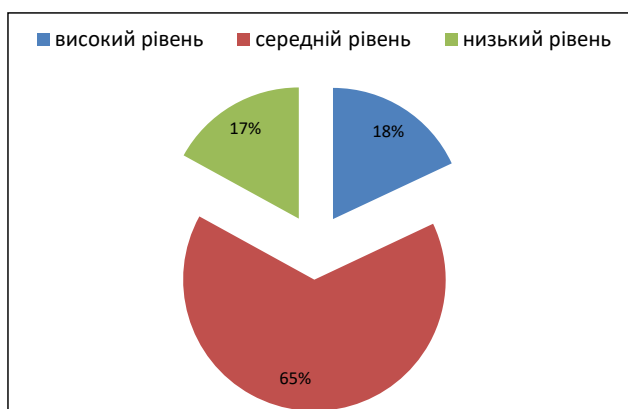


Рис. 2. Результати тестування

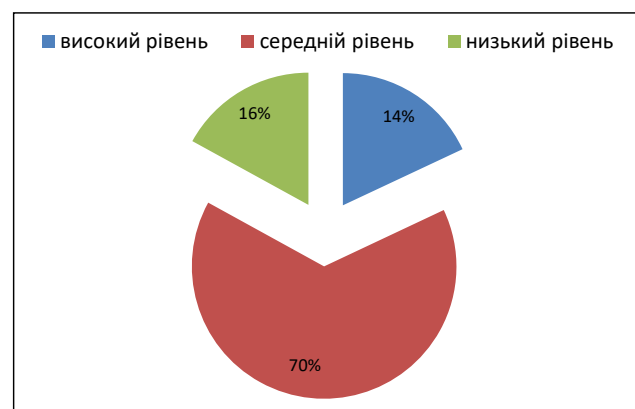


Рис. 3. Дослідження стресу у студентів до практики в ЗДО

на своєму диханні. Роблю вдих, а потім повільно видихаю. Переконаюся, що видих довший за вдих. Це не просто якийсь психологічний трюк; глибоке дихання змушує тіло фізично заспокоїтися.

Про уважність під час страху говорила Катя. Коли я розпізнаю симптоми страху, сідаю і думаю про те, що відбувається. Це як зробити запис у щоденнику. Спостерігаю за симптомами, коли вони виникають. Нічого з цим не роблю. Просто сиджу і спостерігаю за собою, як триває цей момент. Пасивність підвищує мою самосвідомість і заважає робити типові речі, які ми робимо, коли відчуваємо страх. Це допомагає вийти з колії.

Юля, студентка четвертого курсу, говорить про те, що долає свої страхи та тривогу під час прогулянки на вулиці. Природна краса в парках, на подвір'ях або там, де росте щось зелене, справді допомагає зменшити симптоми страху та тривоги. Природа заспокоює, знижує рівень стресу та змінює настрій із тривожного на розслаблений. Крім того, фізична активність у вигляді ходьби або бігу на свіжому повітрі вимагає іншого використання мозку, що може спричинити перехід від ірраціональних думок про страх до більш чіткого мислення, яке може допомогти подолати страх.

Частка студентів, майбутніх вихователів у групах із високим, середнім та низьким стратегіями подолання 22%, 65% і 13% відповідно. Результат (Рис. 4) свідчить про те, що більшість з них працюють із середнім рівнем подолання.

Примітним є те, що відсоток студентів, майбутніх вихователів, які потрапляють у групу з високим рівнем, зменшився в групі з низьким рівнем.

У процесі дослідження було виявлено значний вплив емоційного інтелекту на стрес студентів, майбутніх вихователів, коли порівнюються рівні емоційного інтелекту. Звідси зроблено висновок, що студенти, майбутні вихователі з високим емоційним інтелектом краще справляються з стресом.

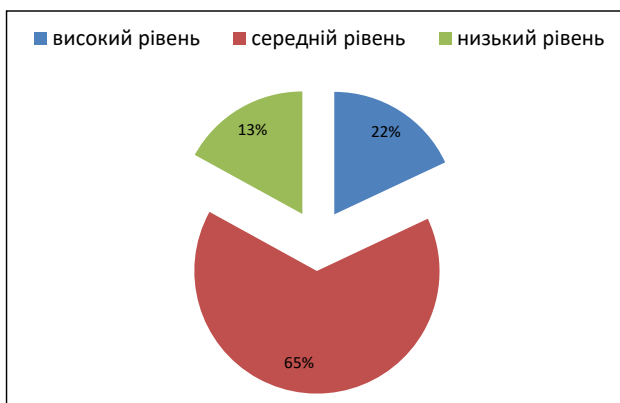


Рис. 4. Результати дослідження

Студенти, майбутні вихователі, що мають середній і низький рівень емоційного інтелекту мають перспективу для збільшення стратегій подолання.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок.** Отже, вибір стратегій подолання уникнення є поширеним підходом для тих, хто відчуває тривогу під час навчання, чи педагогічної практики у відповідь на явний оцінювальний стрес, по суті, щоб сприяти зменшенню безпосереднього відчуття виражених симптомів когнітивної тривожності.

Наші результати пропонують стратегії, розроблені для підтримки студентів з високим рівнем передбачуваного стресу (наприклад, висока тривожність когнітивного тесту) та має включати багатогранний підхід, орієнтований на розвиток стратегії саморегулювання. Насамперед у цьому процесі має бути допомога майбутнім вихователям визначити необхідність і цінність прийняття активних стратегій подолання для протистояння академічним викликам. Проте процес навчання, допомагає студентам не лише розпізнавати цінність саморегуляції в ЗВО, але також базові інструкції щодо як запровадити – і підтримувати – продуктивну практику навчання (тобто дотримання режиму навчання, глибокий підхід до навчання; уникнення джерел відволікання).

Водночас наше дослідження показує, що навчання студентів більш адаптивним стратегіям управління симптоми тестової тривоги також повинні бути використані (наприклад, психофізіологічна узгодженість, систематизуюча терапія десенсибілізації, глибоке дихання, розслаблення м'язів та ін.

Ми вважаємо, що підхід до втручання підтримуватиме академічну успішність, надаючи студентам стратегії, здатні зменшити відчуття тривоги, що впливає на них у різних ситуаціях – в ідеалі обмежуючи переважання стратегій уникнення подолання серед студентів, які хвилюються під час навчання, чи педагогічної практики.

*Перспективи подальших наукових розвідок пов'язуємо з стратегіями подолання та рисами емоційного інтелекту викладачів закладу вищої освіти.*

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Амплєєва О. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 4–9.
2. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти: Навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват. 2020. 512 с.

4. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях: стаття. Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.

5. Діомідова Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 146–151.

6. Кузнєцов М., Діомідова Н. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студен-

тів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

7. Лящ О. Вплив емоційного інтелекту на копінг-стратегії юнаків. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 123–128.

8. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

9. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.