

## РОЛЬ СОЦІО-ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ВИБОРІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБАМИ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

**Вавілова Альона Сергіївна,**

кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри психодіагностики та клінічної психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
<https://orcid.org/0000-0001-6971-8182>

**Ковшун Тетяна Сергіївна,**

студентка 2 року ОР Магістр спеціальності 053 «Психологія»  
факультету психології  
Київського національного університету імені Тараса Шевченка  
<https://orcid.org/0009-0006-6704-8502>

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку між соціо-емоційною компетентністю, копінг-стратегіями та тривожністю. Соціо-емоційна компетентність визначена як ключовий складник емоційного інтелекту, що забезпечує ефективне розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій, а також побудову здорових міжособистісних стосунків. Проаналізовано теоретичні підходи до визначення складників емоційного інтелекту та їх впливу на вибір копінг-стратегій у осіб з підвищеною тривожністю. Проведено дослідження на вибірці 73 осіб віком від 19 до 56 років (57 жінок і 16 чоловіків). За допомогою регресійного аналізу здійснено статистичний аналіз впливу компонентів соціально-емоційної компетентності та труднощів емоційної регуляції на вибір копінг-стратегій у респондентів із підвищеним рівнем тривожності. Для аналізу вибрано копінг-стратегії, фокусовані на проблемі, копінг-стратегії, фокусовані на емоціях, та унікаючі копінг-стратегії (за опитувальником «Brief-COPE» Лазаруса). Представлено розподіл показників використання копінг-стратегій у групах з різним рівнем особистісної тривожності (низьким, середнім та високим). З'ясовано, що такі компоненти соціально-емоційної компетентності, як самоефективність, самокерування та самоусвідомлення, мають суттєвий вплив на вибір адаптивних копінг-стратегій, незалежно від рівня тривожності. Такі стратегії знижують імовірність вибору стратегій самозвинувачення, відмови та вживання речовин. Модераторна роль тривожності в цих взаємозв'язках не підтвердилася, що підкреслює автономність соціально-емоційних навичок у формуванні поведінкових стратегій. Визначено, що негативні аспекти регуляції емоцій, такі як неприйняття, імпульсивність і обмеженість стратегій, значною мірою корелюють із вибором дезадаптивних копінгів (відмова, самозвинувачення, поведінкове розмежування). Водночас активне подолання та позитивний рефреймінг асоціюються зі зниженням неприйняття та імпульсивності, але можуть супроводжуватися меншою увагою до емоційного усвідомлення.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, соціо-емоційна компетентність, тривожність, копінг-стратегії, фокусований на проблемі копінг, фокусований на емоціях копінг, унікаючий копінг.

### **Vavilova Alyona, Kovshun Tatyana. The role of socio-emotional competence in the choice of coping-strategies by persons with increased anxiety**

The article is dedicated to studying the relationship between socio-emotional competence, coping strategies, and anxiety. Socio-emotional competence is defined as a key component of emotional intelligence that ensures effective recognition, understanding, and regulation of emotions, as well as the establishment of healthy interpersonal relationships. Theoretical approaches to defining the components of emotional intelligence and their influence on the coping strategies choice by individuals with heightened anxiety are analyzed. The study involved a sample of 73 individuals aged 19 to 56 years (57 women and 16 men). Using regression analysis, the influence of socio-emotional competence components and difficulties in emotional regulation on respondents' choice of coping strategies with heightened anxiety was statistically

*analyzed. Problem-focused coping strategies, emotion-focused coping strategies, and avoidant coping strategies (based on the Lazarus "Brief-COPE" questionnaire) were selected for analysis. The distribution of coping strategy usage indicators across groups with different levels of personal anxiety (low, medium, and high) is presented. It was found that components of socio-emotional competence such as self-efficacy, self-management, and self-awareness significantly impact the choice of adaptive coping strategies, regardless of anxiety levels. Such strategies reduce the likelihood of choosing self-blame, denial, and substance use strategies. The moderating role of anxiety in these relationships was not confirmed, highlighting the autonomy of socio-emotional skills in shaping behavioral strategies. Negative aspects of emotion regulation, such as rejection, impulsivity, and limited strategies, were found to significantly correlate with the choice of maladaptive coping strategies (e.g., denial, self-blame, behavioral dissociation). Meanwhile, active coping and positive reframing were associated with reduced rejection and impulsivity but may also involve less focus on emotional awareness.*

**Key words:** *emotional intelligence, socio-emotional competence, anxiety, coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping, avoidant coping.*

**Постановка проблеми.** Тривожність нині є одним із найбільш поширених емоційних станів, що негативно впливає на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Дослідження, проведені Американською асоціацією психологів, підтверджують, що понад 30% людей у світі стикаються з підвищеним рівнем тривожності, що ускладнює їхнє соціальне функціонування [1]. Соціо-емоційна компетентність (СЕК) виступає одним із ключових факторів, що сприяють адаптації до стресових умов та зниженню рівня тривожності. Згідно з моделлю емоційного інтелекту Майєра і Саловея (1997), СЕК є складником емоційного інтелекту і включає здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати свої емоції, а також встановлювати здорові міжособистісні стосунки [2]. Дослідження Майєра, Карузо та Саловея підкреслюють, що розвиток цих навичок позитивно впливає на здатність до управління стресом [3].

Копінг-стратегії, як способи подолання стресу, посідають центральне місце в адаптації особистості до стресових ситуацій. Фолкман і Лазарус (1984) класифікували копінг-стратегії на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі [4]. Дослідження виявляють, що вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту та соціо-емоційної компетентності. Зокрема, Вонг (2020) встановив, що особи з розвиненою СЕК частіше використовують адаптивні стратегії, такі як активне подолання та пошук соціальної підтримки, тоді як низький рівень СЕК асоціюється з дезадаптивними копінгамі, як-от самозвинувачення або уникання [5].

Зв'язок між соціо-емоційною компетентністю та рівнем тривожності також активно досліджується сучасними науковцями. Фредріксон (2001) у своїй теорії позитивних емоцій доводить, що розвиток соціальних і емоційних навичок сприяє зниженню тривожності через формування стійкіших емоційних станів [6]. Інші дослідження, наприклад, проведені Гроссом (2014), показують, що здатність до емоційної регуляції, яка є ключовим складником СЕК, виступає буфером для подолання стресу та тривожних станів [7].

Дослідження впливу тривожності на вибір копінг-стратегій показали, що високий рівень тривожності часто асоціюється з уникаючими стратегіями, такими як відмова або самозвинувачення. Наприклад, Алдао, Нолен-Хоксема та Швейзер (2010) виявили, що особи з високою тривожністю частіше вдаються до стратегій уникання через їхню неспроможність ефективно регулювати емоційні стани [8]. Водночас розвинена СЕК дозволяє їм переходити до адаптивніших копінгів.

З огляду на ці аспекти дослідження впливу соціо-емоційної компетентності як компонента емоційного інтелекту на копінг-стратегії у осіб із підвищеною тривожністю є важливим не лише з теоретичної точки зору, але й для практичного застосування. Розробка програм розвитку СЕК може стати ефективним інструментом для зниження рівня тривожності, покращення адаптації до стресу та формування конструктивних стратегій подолання.

**Метою дослідження є** визначення впливу соціо-емоційної компетентності як ключового компонента емоційного інте-

лекту на вибір копінг-стратегій у осіб з підвищеною тривожністю. Практичне значення дослідження полягає у виявленні тих компонентів соціо-емоційної компетентності, які можуть бути предикторами вибору адаптивних стратегій подолання стресу, з метою їх подальшого розвитку.

**Результати дослідження.** Дослідження Вученовича, Сіпека та Єліча (2023) показують, що емоційна регуляція та уникнення є значущими предикторами депресії. Автори використовували регресійний аналіз для виявлення зв'язків між емоційною компетентністю та копінг-стратегіями [9]. Шашенковою (2023) була розроблена модель соціо-емоційної компетентності, яка включає такі компоненти, як соціо-емоційна обізнаність, самоуправління, соціальне управління та самоефективність. Ця модель емпірично підтверджує вплив на саморегуляцію та копінг-стратегії [10]. Теорія Лазаруса та Фолкмана (1984) класифікує копінг на емоційно-фокусований, проблемно-фокусований та унікальний стиль [11]. Ця класифікація лягла в основу нашого дослідження впливу емоційної компетентності на вибір копінгів.

Для досягнення мети проведеного нами дослідження було визначено ключові параметри, які характеризують досліджувану проблему, а також індикатори, що дозволяють їх виміряти. Серед ключових параметрів визначено такі як: соціо-емоційна компетентність, копінг-стратегії та тривожність. Кожен з параметрів оцінювався за допомогою валідизованих психометричних методик.

До психометричного інструментарію дослідження ввійшли такі методики: Опитувальник «Соціо-емоційна компетентність» (СЕК) А. Шашенкової (2023) [10], Шкала труднощів регуляції емоцій (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) в адаптації Л. Сак та З. Федотова (2023) [12], Опитувальник Brief-COPE

в адаптації Т. Яблонської, О. Верник та Г. Гайворонського (2023) [13], переклад опитувальника «Шкала тривожності Спілбергера» (STAI) [14].

У дослідженні взяли участь 73 респонденти віком від 19 до 56 років (19–29 років – 14 осіб, 30–39 років – 35 осіб, 40–49 років – 20 осіб, 50–56 років – 4 особи). У вибірці було 57 жінок і 16 чоловіків.

З метою більш глибокого розуміння впливу емоційного інтелекту (EI) на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю проведено інтерпретацію даних за вказаними методиками. Основну увагу приділено аналізу рівнів сформованості емоційного інтелекту, копінг-стратегій і тривожності, що дозволило окреслити основні тенденції в поведінці та емоційному реагуванні респондентів.

За Шкалою тривожності Спілбергера (STAI) у таблиці 1 відображено розподіл респондентів за рівнями особистісної тривожності. Аналіз показав значимі відмінності між групами з низьким, середнім та високим рівнями тривожності.

Результати, отримані за методикою «Шкала труднощів емоційної регуляції» (DERS), представлені у таблиці 2. Методика охоплює шість компонентів емоційної регуляції.

На рис. 1 представлений лінійний графік, який демонструє тенденції зміни середніх значень за шкалами «Неприємняття», «Цілі», «Імпульс», «Усвідомлення», «Стратегії», «Чіткість» для трьох рівнів особистісної тривожності – високого, середнього й низького. Графік показує, як рівень тривожності впливає на різні шкали. Наприклад, для високого рівня тривожності шкала «Неприємняття» має найбільші середні значення, тоді як для низького рівня вона значно нижча.

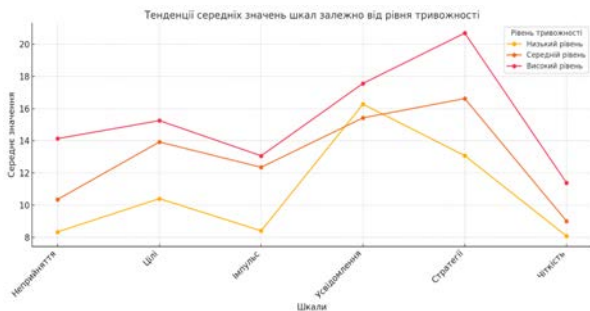
У таблиці 3 представлений розподіл показників за опитувальником «Соціо-емоційна компетентність», які мають тен-

Таблиця 1

**Розподіл результатів за «Шкалою тривожності Спілбергера (STAI)»**

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Кількість респондентів	Min-Max	Mean	SD	Критерій	Рівень значущості
Особистісна тривожність	Низький	15	26–39	34,87	4,19	Критерій Крускала-Уолліса	Значимий $p < 0,001$
	Середній	26	40–51	47,31	3,58		
	Високий	32	52–70	56,28	4,39		

денцію до зниження у респондентів із високим рівнем тривожності. Наприклад, «Самоусвідомлення» (Су) дещо нижче (Mean = 34.09) порівняно з іншими групами ( $p < 0.003$ ).



**Рис. 1. Тенденції середніх значень шкал опитувальника «Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)» залежно від рівня тривожності**

Подальший аналіз даних дозволяє виявити ключові відмінності за шкалами опитувальника DERS у показниках між різними рівнями особистісної тривожності – низьким, середнім та високим. Респонденти з низьким рівнем особистісної тривожності

мають найвищий середній показник обізнаності (39,47), тоді як учасники з високим рівнем тривожності демонструють найнижчий результат (37,94). Це може свідчити про те, що тривожність помірно впливає на здатність сприймати або аналізувати інформацію про власні емоції. Учасники з низькою тривожністю мають середнє значення самоусвідомлення (38,53), тоді як середній рівень тривожності показує 36,54, а високий – лише 34,09. Самокерування суттєво знижується зі зростанням тривожності: від 36,00 у групі з низькою тривожністю до 32,38 у групі з високою. Це вказує на те, що тривожність впливає на контроль емоційних станів та поведінки. Соціо-емоційне усвідомлення: респонденти із середнім рівнем тривожності мають найвищий показник (37,08), тоді як низький і високий рівні тривожності демонструють дещо нижчі результати. Це може свідчити про те, що середня тривожність стимулює емоційне сприйняття, а високий рівень – навпаки. Показник соціального керування також суттєво знижується з ростом тривожності: від 36,07 (низький рівень) до 30,37

Таблиця 2

**Розподіл результатів за «Шкалою труднощів емоційної регуляції» (DERS)**

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Неприйняття	Низький	8,33	3,06	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,010$ H-B $p = 0,006$ C-B $p = 0,128$
	Середній	10,35	3,45		
	Високий	14,13	5,80		
Цілі	Низький	10,40	2,50	t-критерій Стьюдента	H-B - $< 0,001$ H-C - $0,002$ C-B - $0,199$
	Середній	13,92	3,69		
	Високий	15,25	4,02		
Імпульс	Низький	8,40	4,92	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = < 0,001$ H-B $p = < 0,001$ C-B $p = 0,813$
	Середній	12,35	2,81		
	Високий	13,06	4,59		
Усвідомлення	Низький	16,27	3,13	U-критерій Манна-Уїтні	C-B $p = 0,021$ H-C $p = 0,207$ H-B $p = 0,251$
	Середній	15,42	2,73		
	Високий	17,56	3,52		
Стратегії	Низький	13,07	4,92	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,004$ H-B $p = < 0,001$ C-B $p = 0,090$
	Середній	16,62	3,81		
	Високий	20,69	6,36		
Чіткість	Низький	8,07	3,11	U-критерій Манна-Уїтні	H-B $p = 0,001$ C-B $p = 0,004$ H-C $p = 0,110$
	Середній	9,00	2,42		
	Високий	11,38	3,16		
Загальний бал	Низький	64,53	16,53	U-критерій Манна-Уїтні	H-C $p = 0,003$ H-B $p = < 0,001$ C-B $p = 0,058$
	Середній	77,65	12,27		
	Високий	92,06	22,08		

Примітка: H-C – низький і середній рівні тривоги; H-B – низький і високий рівні тривоги; C-B – середній і високий рівні тривоги.

(високий рівень). Це свідчить про те, що висока тривожність знижує здатність ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях. Найвищий рівень самоефективності спостерігається у групі з низьким рівнем тривожності (38,00). Високий рівень тривожності пов'язаний із суттєвим зниженням цього показника (30,63), що може бути пов'язане зі зниженням впевненості у собі та своїх силах.

У таблиці 4 представлений розподіл показників за опитувальником «Brief COPE» про різницю у використанні копінг-стратегій залежно від рівня тривожності. Копінг, фокусований на проблемі: для респондентів із середнім рівнем тривожності спостерігається найвищий середній показник (Mean = 26,38, SD = 2,23). Він є статистично значущим порівняно з низьким (Н-С,  $p = 0,039$ ) та високим рівнями

Таблиця 3

**Розподіл результатів за методикою «Соціо-емоційна компетентність»**

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
С-ЕО	Низький	39,47	4,22	U-критерій Манна-Уїтні	0,193 > 0,05
	Середній	38,96	4,05		
	Високий	37,94	3,34		
Су	Низький	38,53	3,72	U-критерій Манна-Уїтні	Н-В – 0,003 С-В – 0,020 Н-С – 0,121
	Середній	36,54	3,10		
	Високий	34,09	4,88		
Ск	Низький	36,00	5,36	t-критерій Стьюдента	Н-С $p = 0,424$ Н-В $p = 0,029$ С-В $p = 0,036$
	Середній	34,88	3,49		
	Високий	32,38	5,05		
С-ЕУ	Низький	35,93	6,39	U-критерій Манна-Уїтні	0,649 > 0,05
	Середній	37,08	3,31		
	Високий	36,38	5,05		
СК	Низький	36,07	5,44	U-критерій Манна-Уїтні	Н-С – 0,035 Н-В – 0,006 С-В – 0,071
	Середній	33,00	4,42		
	Високий	30,37	6,08		
Се	Низький	38,00	3,61	t-критерій Стьюдента	Н-С $p = 0,002$ Н-В $p < 0,001$ С-В $p = 0,035$
	Середній	33,73	4,17		
	Високий	30,63	6,30		
ЗРС-ЕК	Низький	224,00	22,94	t-критерій Стьюдента	Н-В $p = 0,004$ С-В $p = 0,025$ Н-С $p = 0,116$

Примітка: С-ЕО – соціо-емоційна обізнаність; Су – самоусвідомлення; Ск – самокерування; С-ЕУ – соціо-емоційне усвідомлення; СК – соціальне керування; Се – самоефективність; ЗРС-ЕК – загальний рівень соціо-емоційної компетентності; К-S – тест Колмогорова-Смірнова, S-W – тест Шапіро-Вілка; Н-С – низький і середній рівні тривоги; Н-В – низький і високий рівні тривоги; С-В – середній і високий рівні тривоги.

Таблиця 4

**Розподіл результатів за методикою «Brief COPE»**

Шкала	Рівень особистісної тривожності	Mean	SD	Критерій	Рівень значимості
Копінг, фокусований на проблемі	Низький	25,00	4,29	U-критерій Манна-Уїтні	Н-С $p = 0,324$ Н-В $p = 0,039$ С-В $p = < 0,001$
	Середній	26,38	2,23		
	Високий	24,56	3,57		
Копінг, фокусований на емоціях	Низький	31,07	5,26		Н-С $p = 0,116$ Н-В $p = 0,782$ С-В $p = 0,056$
	Середній	32,96	4,25		
	Високий	32,04	4,07		
Унікаючий копінг	Низький	16,20	3,14		Н-С $p = 0,024$ Н-В $p = < 0,001$ С-В $p = 0,014$
	Середній	19,23	3,81		
	Високий	19,49	3,90		

Примітка: Н-С – низький і середній рівні тривоги; Н-В – низький і високий рівні тривоги; С-В – середній і високий рівні тривоги.

(C-B,  $p < 0,001$ ). Найнижчий середній показник (Mean = 24,56, SD = 3,57) характерний для групи з високим рівнем тривожності. Копінг, фокусований на емоціях: середній показник для середнього рівня тривожності (Mean = 32,96, SD = 4,25) незначно нижчий за показник для високого рівня (Mean = 32,04, SD = 4,07). Унікаючий копінг: найнижчі середні значення унікаючого копінгу спостерігаються у групі з низьким рівнем тривожності (Mean = 16,20, SD = 3,14), тоді як найвищі середні значення характерні для групи з високим рівнем (Mean = 19,49, SD = 3,90). Різниця між низьким і високим рівнями тривожності (H-B,  $p < 0,001$ ) та між середнім і високим рівнями (C-B,  $p = 0,014$ ) є статистично значущою, що вказує на підвищення унікаючого копінгу разом зі зростанням тривожності.

Аналіз середніх значень стратегій подолання для респондентів із різними рівнями особистісної тривожності демонструє цікаві закономірності, які розкривають, як люди з різними рівнями тривожності справляються зі стресовими ситуаціями. Респонденти з низьким рівнем тривожності мають високі показники у використанні адаптивних стратегій, таких як прийняття (6,80), планування (6,67) та активне подолання (6,60). Вони схильні активно вирішувати проблеми й шукати підтримки у близьких (емоційна підтримка – 6,00). Низький рівень використання релігійних стратегій (3,40), вживання речовин (3,13) та поведінкового розмежування (3,00) свідчить про раціональність їхнього підходу до подолання стресу. Загалом, ця група орієнтована на конструктивне вирішення проблем і рідко вдається до неадаптивних стратегій.

У респондентів із середнім рівнем тривожності спостерігаються найвищі показ-

ники серед усіх груп у плануванні (7,08), прийнятті (7,04) та активному подоланні (7,54). Це свідчить про їхню схильність до систематичного та структурованого підходу у вирішенні проблем. Вони також демонструють високий рівень прийняття ситуації та адаптації до неї.

Респонденти з високим рівнем тривожності мають високі показники у стратегіях самозвинувачення (5,75), самовідволікання (6,50) та відмови (5,06), що свідчить про схильність до внутрішньої критики, уникнення проблем і переключення уваги. Також спостерігається трохи вищий рівень використання релігійних стратегій (3,63), що може вказувати на звернення до духовних практик для подолання стресу. Проте такі важливі адаптивні стратегії, як активне подолання (6,50) та гумор (4,19), у цієї групи мають найнижчі показники серед усіх. Це говорить про знижений рівень ефективності їхнього реагування на стресові ситуації.

**Аналіз результатів дослідження.** Для визначення впливу соціо-емоційних компетентностей на стратегії подолання стресу у тривожних осіб було використано багатфакторний регресійний аналіз із застосуванням методу *stepwise*. Це дозволило визначити ключові предиктори вибору стратегій подолання стресу, а також оцінити їхній вплив у контексті підвищеної тривожності. Крім того, на основі компонентів соціо-емоційних компетентностей (СЕК) та тривожності було створено модератори. Це дало можливість оцінити взаємодію між цими змінними та їхній вплив на вибір стратегій подолання стресу.

Спочатку було проведено регресійний аналіз залежної змінної «Активне подолання». Незалежними змінними виступили «Соціо-емоційне усвідомлення» (C-EU) та згодом додали модератор «C-EU-Тривога»

Таблиця 5

**Регресійний аналіз залежної змінної «Активне подолання»  
з незалежними змінними**

Залежна / незалежні змінні	R	R <sup>2</sup>	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Активне подолання/C-EU	0,230	0,053	0,040	0,050	0,054	0,230	0,050
Активне подолання / C-EU, модератор C-EU_Тривога	0,248	0,062	0,035	0,108	0,056	0,240	0,043
					-0,002	-0,093	0,428

Примітка: C-EU – шкала «Соціо-емоційне усвідомлення».

(добуток показників шкали «С-ЕУ та особистісної тривоги»). У таблиці 5 представлені ті показники, які є найбільш інформативними для результатів дослідження.

Перша модель є гранично значущою ( $p = 0,050$ ), тоді як друга модель статистично не значуща ( $p=0,108$ ). Це може свідчити про те, що додавання змінної С-ЕУ\_Тривога не покращує пояснювальну здатність моделі. У першій моделі С-ЕУ показує значимий внесок у «Активне подолання» ( $p=0,050$ ). У другій моделі цей показник також залишається значимим ( $p=0,043$ ), однак вплив модератора С-ЕУ\_Тривога виявився незначимим ( $p=0,428$ ). Значення  $R^2$  зросло незначно (з 0,053 до 0,062) у разі додавання другого предиктора, що свідчить про слабе покращення моделі. С-ЕУ є слабким, але статистично значущим предиктором «Активного подолання». Це свідчить про те, що усвідомлення своїх соціально-емоційних навичок сприяє вибору активних стратегій подолання.

Модератор С-ЕУ\_Тривога (взаємодійний ефект між соціо-емоційним усвідомленням та рівнем особистісної тривоги) у другій моделі розглядався як потенційний модератор. Проте результати показали, що цей модератор не є статистично значущим ( $p=0,428$ ), тобто вплив С-ЕУ на «Активне подолання» суттєво не змінюється залежно від рівня тривоги. Хоча додавання модератора до моделі дещо збільшило значення  $R^2$  (з 0,053 до 0,062), це покращення було мінімальним і статистично не значущим. Отже, вплив рівня тривоги як модератора у взаємозв'язку між усвідомленням соціально-емоційної компетентності та активним подоланням не підтвердився.

Соціо-емоційне усвідомлення відіграє важливу роль у формуванні активного подолання стресу – копінгу, фокусованого на проблемі, незалежно від рівня тривожності. Рівень тривоги самостійно або в поєд-

нанні із С-ЕУ не впливає на схильність до копінг-стратегій, фокусованих на проблемі.

У таблиці 6 представлені показники моделей, що були застосовані для регресійного аналізу залежної змінної копінг-стратегії «Позитивний рефреймінг» та незалежних змінних «Самоефективність» (Се) та модератора Се\_Тривога.

У першій моделі «Самоефективність» є значущим предиктором для позитивного рефреймінгу ( $p=0,016$ ). У другій моделі, незважаючи на додавання змінної-модератора Се\_Тривога, саме «Самоефективність» залишається єдиним значимим предиктором ( $p = 0,019$ ), а внесок Се\_Тривога є незначимим ( $p = 0,902$ ). Значення  $R^2$  (0,080) однакове для обох моделей, тобто додавання другої змінної не покращує пояснення залежної змінної. Це може означати, що рівень тривоги не модерує цей зв'язок. Розвиток самоефективності без урахування тривожності може сприяти ефективнішому використанню стратегій когнітивного переосмислення.

У таблиці 7 представлені показники моделей, що були застосовані для регресійного аналізу копінг-стратегії «Самозвинувачення» та незалежних змінних: «Обізнаність» (С-ЕО), Самоусвідомлення» (Су), «Самокерування» (Ск), «Соціо-емоційне усвідомлення» (С-ЕУ), «Соціальне керування» (СК), «Самоефективність» (Се) та модераторами: С-ЕО\_Тривога, Су\_Тривога, Ск\_Тривога, С-ЕУ\_Тривога, СК\_Тривога, Се\_Тривога.

На основі регресійного аналізу різних компонентів соціально-емоційної компетентності та особистісної тривожності на самозвинувачення можна зробити такі висновки. Соціо-емоційна обізнаність ( $R^2 = 0,052$ , Beta = -0,227,  $p=0,053$ ) С-ЕО пояснює лише 5,2% варіації у рівні самозвинувачення, демонструючи слабкий негативний вплив. Хоча показник зна-

Таблиця 6

**Регресійний аналіз залежної змінної «Позитивний рефреймінг» з незалежними змінними**

Залежна / незалежні змінні	R	R <sup>2</sup>	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Позитивний рефреймінг / Се	0,282	0,080	0,067	0,016	0,080	0,282	0,016
Позитивний рефреймінг / Се, модератор Се_Тривога	0,283	0,080	0,054	0,054	0,080	0,280	0,019
					0,000	0,014	0,902

Примітка: Се – шкала «Самоефективність».

чуності перебуває на граничному рівні ( $p = 0,053$ ), можна зробити висновок, що цей компонент соціально-емоційної компетентності може допомагати у зниженні самозвинувачення.

Додавання модератора С-ЕО\_Тривога не збільшує пояснювальної здатності моделі. Взаємодія С-ЕО з рівнем тривоги не впливає на рівень самозвинувачення, тому можна констатувати, що в цьому випадку особистісна тривога не є значущим фактором, який змінює вплив соціо-емоційної обізнаності на самозвинувачення. Цей компонент працює незалежно від емоційного стану.

Самоусвідомлення (Су) ( $R^2=0,095$ ,  $Beta = -0,308$ ,  $p=0,008$ ) пояснює 9,5% варіації у самозвинуваченні та є значущим предиктором. Чим вищий рівень самоусвідомлення, тим нижчий рівень самозвинувачення. Респонденти з розвиненим самоусвідомленням краще розуміють свої почуття, мотиви та поведінку, що допомагає їм уникати надмірного самозвинувачення, вибираючи більш реалістичну

оцінку власних дій. Модератор Су\_Тривога не впливає на зв'язок між самоусвідомленням і самозвинуваченням. Самоусвідомлення знижує рівень самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

Самокерування (СК) ( $R^2=0,165$ ,  $Beta=-0,408$ ,  $p<0,001$ ) є значимим предиктором і пояснює 16,5% варіації у самозвинуваченні. Високий рівень самокерування пов'язаний із суттєвим зниженням самозвинувачення. Респонденти з високим рівнем самокерування краще контролюють свої емоції та поведінку, що дозволяє їм уникати надмірної самокритики та концентрації на власних помилках. Модератор СК\_Тривога не змінює зв'язок між самокеруванням і самозвинуваченням. Отже, самокерування ефективно знижує самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

Соціо-емоційне усвідомлення (С-ЕУ) ( $R^2=0,082$ ,  $Beta=-0,286$ ,  $p = 0,014$ ) пояснює 8,2% варіації у самозвинуваченні та має суттєвий негативний вплив. Можемо стверджувати, що ця навичка дозволяє

Таблиця 7

**Регресійний аналіз залежної змінної «Самозвинувачення»**

Залежна/незалежні змінні	R	R <sup>2</sup>	R Square	Anova Sig.	B	Beta	Sig.
Самозвинувачення / С-ЕО	0,227	0,052	0,038	0,053	-0,094	-0,227	0,053
Самозвинувачення / С-ЕО, модератор С-ЕО_Тривога	0,239	0,057	0,030	0,129	-0,094	-0,227	0,054
					-0,003	-0,073	0,534
Самозвинувачення / Су	0,308	0,095	0,082	-0,008	-0,110	-0,308	0,008
Самозвинувачення / Су, модератор Су_Тривога	0,309	0,096	0,070	0,030	-0,112	-0,313	0,009
					0,001	0,025	0,830
Самозвинувачення / Ск	0,408	0,165	0,155	< 0,001	-0,133	-0,408	< 0,001
Самозвинувачення / Ск, модератор Ск_Тривога	0,416	0,173	0,149	< 0,001	-0,134	-0,413	< 0,001
					0,003	0,081	0,457
Самозвинувачення / С-ЕУ	0,286	0,082	0,069	0,014	-0,094	-0,286	0,014
Самозвинувачення / С-ЕУ, модератор С-ЕУ_Тривога	0,288	0,083	0,057	0,049	-0,092	-0,282	0,017
					-0,001	-0,032	0,779
Самозвинувачення / СК	0,297	0,088	0,075	0,011	-0,081	-0,297	0,011
Самозвинувачення / СК, модератор СК_Тривога	0,306	0,094	0,068	0,032	-0,080	-0,293	0,012
					-0,002	-0,076	0,506
Самозвинувачення / Се	0,459	0,210	0,199	< 0,001	-0,124	-0,459	< 0,001
Самозвинувачення / Се, модератор Се_Тривога	0,464	0,215	0,193	< 0,001	-0,128	-0,472	< 0,001
					0,002	0,072	0,505



респондентам краще розуміти свої емоції та контекст ситуацій, що знижує тенденцію до необґрунтованої самокритики. Взаємодія С-ЕУ з тривогою незначима. Отже, вплив соціо-емоційного усвідомлення на самозвинувачення не залежить від рівня тривоги.

Самоефективність (Ce) ( $R^2=0,210$ ,  $Beta=-0,459$ ,  $p<0,001$ ) є найбільш значущим предиктором, пояснюючи 21% варіації у самозвинуваченні. Її негативний вплив є найбільш вираженим серед усіх факторів. Респонденти з високою самоефективністю мають сильну віру у свої можливості, що допомагає їм уникати зайвих звинувачень себе за невдачі. Взаємодія з модератором Тривога незначима. Самоефективність ефективно знижує рівень самозвинувачення незалежно від рівня тривоги.

**Висновки.** У межах цього дослідження виявлено вплив соціо-емоційної компетентності як компонента емоційного інтелекту на копінг-стратегії у осіб з підвищеною тривожністю. Соціо-емоційна компетентність (СЕК) визначена як ключовий компонент емоційного інтелекту, що включає здатність до самоусвідомлення, самокерування, соціальної обізнаності та керування відносинами. Вона забезпечує ефективну регуляцію емоцій і позитивний вплив на міжосо-

бистісні стосунки. Копінг-стратегії класифіковані на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Було підкреслено значення адаптивних копінг-стратегій у зниженні рівня тривоги. Тривожність розглянуто як багатовимірний феномен, що включає прогностичну та гнітючу тривогу, які мають специфічний вплив на вибір копінг-стратегій. Під час аналізу впливу соціо-емоційної компетентності на копінг-стратегії встановлено, що компоненти СЕК, такі як самоусвідомлення, самокерування та самоефективність, є значущими предикторами адаптивних копінг-стратегій (активного подолання, планування та позитивного рефреймінгу). Водночас високий рівень тривожності не змінює цього зв'язку, що підкреслює автономність впливу СЕК на поведінкові стратегії. Таким чином, отримані результати підтверджують, що соціо-емоційна компетентність відіграє центральну роль у формуванні адаптивних копінг-стратегій, незалежно від рівня тривожності. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, включення додаткових змінних, таких як рівень соціальної підтримки або стресостійкість, а також на дослідження інших можливих медіаторів і модераторів впливу СЕК на копінг-стратегії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Abbing A.C., Baars E.W., Van Haastrecht O., Ponstein A.S. Acceptance of anxiety through art therapy: A case report exploring how anthroposophic art therapy addresses emotion regulation and executive functioning. *Frontiers in Psychology*. 2019. 10. P. 1–13. <https://doi.org/10.1155/2019/4875381>.
2. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. 1997. P. 3–31.
3. Mayer J.D. A field guide to emotional intelligence. *Emotional intelligence in everyday life*. 2001. P. 3–24.
4. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer. 1984. P. 456.
5. Wang Y., Ruhe G. The cognitive process of decision-making. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*. 2007. 1(2). P. 73–85. <https://doi.org/10.4018/jcini.2007040106>.
6. Fredrickson B.L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3). P. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>.
7. Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. 2014. 2. P. 3–20.
8. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. 30(2), p. 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002>.
9. Vucenovic D., Sipek G., Jelic K. The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. 13(3), p. 540–552. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030041>.

10. Шашенкова А.О. Апробація опитувальника «Соціо-емоційна компетентність». *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 68, с. 386–392. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.25>.

11. Folkman S., Lazarus R.S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R.J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. 50(5). P. 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>.

12. Сак Л.В., Федотова З.В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. 21. С. 38–45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>.

13. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: Психологічні виміри суспільства*. 2023. 10, с. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>.

14. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., & Jacobs G.A. State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI): Manual for the STAI Form Y. 1983. Mind Garden.

### REFERENCES:

1. Abbing, A.C., Baars, E.W., Van Haastrecht, O., & Ponstein, A.S. (2019). Acceptance of anxiety through art therapy: A case report exploring how anthroposophic art therapy addresses emotion regulation and executive functioning. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.1155/2019/4875381> [in English].

2. Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. P. 3–31 [in English].

3. Mayer, J.D. (2001). *A field guide to emotional intelligence*. Emotional intelligence in everyday life. P. 3–24 [in English].

4. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 456 p. [in English].

5. Wang, Y., & Ruhe, G. (2007). The cognitive process of decision-making. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*. 1(2). P. 73–85. <https://doi.org/10.4018/jcini.2007040106> [in English].

6. Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), p. 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218> [in English].

7. Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. Handbook of emotion regulation. 2. P. 3–20 [in English].

8. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 30(2), p. 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002> [in English].

9. Vucenovic, D., Sipek, G., & Jelic, K. (2023). The role of emotional skills (competence) and coping strategies in adolescent depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), p. 540–552. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030041> [in English].

10. Shashenkova, A.O. (2023). Aprobatsiia opytuvalnyka «Sotsio-emotsiina kompetentnist» [Approbation of the questionnaire "Socio-emotional competence"]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia*. 68. P. 386–392. doi:10.34142/23129387.2023.68.25 [in Ukrainian].

11. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(5). P. 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992> [in English].

12. Sak, L.V., & Fedotova, Z.V. (2023). Kros-kulturna adaptatsiia ta validyzatsiia ukrainomovnoi versii shkaly trudnoshchiv emotsiinoi rehuliatcii DERS: aprobatsiia u khvorykh pidlitkiv na nervovu anoreksiiu ta yikh batkiv/opikuniv [Cross-cultural adaptation and validation of the Ukrainian version of the DERS emotional regulation difficulties scale: testing in adolescents with anorexia nervosa and their parents/guardians]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykholohiia*. 21. P. 38–45. <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05> [in Ukrainian].

13. Yablonska, T., Vernyk, O., Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainaska adaptatsiia opytuvalnyka Brief-COPE [Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire]. *Insight: Psykholohichni vymiry suspilstva*. 10, p. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> [in Ukrainian].

14. Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI): Manual for the STAI Form Y. Mind Garden [in English].