

## СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.942.5:[791:82]-043.2

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-1>**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВПЛИВУ  
НАРАТИВНИХ ВИДІВ МИСТЕЦТВА****Мілютіна Катерина Леонідівна,**доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології розвитку факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

katerinamilutina1963@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>**Балашевич Олександра Костянтинівна,**студентка факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

alexbalashevich@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4865-3487>**Цурикова Ганна Олександрівна,**студентка факультету психології  
*Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

hannadamaruich@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1744-0128>

**Мета** – вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій та емоційного інтелекту з рекреативним потенціалом наративних видів мистецтва (літератури та кінематографа). **Методи.** Для дослідження копінг-стратегій використовувався опитувальник копінг-стратегій (WCQ), а для дослідження емоційного інтелекту – діагностичний опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла). В дослідженні враховувались такі соціально-демографічні дані: стать респондентів, вік та рівень освіти. У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. **Результати.** Для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, наративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан, свідчать про те, що найчастішим результатом взаємодії з наративом як рекреативного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги. У дослідженні було продемонстровано, що найчастішим результатом взаємодії з наративом як рекреативного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги (вибрали 48,2% респондентів), наступними за частотою є заспокоєння (23,2%), збільшення рівня енергії або сил (14,3%), збільшення мотивації (12,5%) та тривожності (1,8%). Жоден респондент не зазначив про появу суму та апатії після такого процесу. Респонденти з високим рівнем «Управління своїми емоціями» продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним наративом. Була знайдена позитивна кореляція між емоційним інтелектом, а саме шкалами «Управління своїми емоціями» та «Самопочуття після взаємодії». Для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, наративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан. Можна припустити, що люди з високим рівнем цього показника емоційного інтелекту свідомо чи несвідомо розуміють, які саме типи історій та яким саме чином можуть вплинути на їхній емоційний стан. Наприклад, історії про успіх можуть підсилити їхню мотивацію до певної справи. Припускається, що жанр наративу (бойовик, драма, комедія тощо) та особливості його впливу на стан людини є суто індивідуальними. **Висновки.** Було підтверджено, що вид наративу, який може вплинути на стан людини, є суто індивідуальним питанням, нема жодного жанру кіно, літератури, коміксів, серіалів тощо, який би можна було назвати універсальним для подолання негативного емоційного стану.

**Ключові слова:** дозвілля, копінг-стратегії, емоційний інтелект, подолання стресу, художня література, кіно.



## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF RECREATIONAL INFLUENCE OF NARRATIVE ART FORMS

**Milutina Kateryna Leonidivna,**

Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor at the Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

katerinamilutina1963@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

**Balashevych Oleksandra Kostiantynivna,**

Student of Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

alexbalashevich@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-4865-3487>

**Tsurikova Hanna Oleksandrivna,**

Student Faculty of Psychology  
*Taras Shevchenko National University of Kyiv*

hannadamaruich@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1744-0128>

**Goal** is to study of the relationship of coping strategies and emotional intelligence with the recreational potential of narrative arts (literature and cinematography). **Methods.** The Coping Strategies Questionnaire (WCQ) was used to study coping strategies, and the Emotional Intelligence Diagnostic Questionnaire (N. Hall) was used to study emotional intelligence. The following socio-demographic data were considered in the study: respondents' gender, age and level of education. 56 respondents took part in the study, among which 47 were female and 9 were male. **Results.** For those who have a low level of development of these skills, narratives can serve as a negative factor that worsens their emotional state, indicate that the most frequent result of interaction with the narrative as a recreational process is the release of internal tension. The study showed that the most frequent result of interaction with the narrative as a recreational process is the release of internal tension (chosen by 48.2% of respondents), followed by calming down (23.2%), increasing the level of energy or strength (14.3%), increasing motivation (12.5%) and anxiety (1.8%). Respondents with a high level of "Managing their emotions" demonstrated a significant improvement in well-being after interacting with the selected narrative. A positive correlation was found between emotional intelligence, namely the "Managing Your Emotions" and "Feeling After Interaction" scales. For those who have a low level of development of these skills, narratives can serve as a negative factor that worsens their emotional state. It can be assumed that people with a high level of this indicator of emotional intelligence consciously or unconsciously understand what types of stories and in what way can affect their emotional state. It is assumed that the genre of the narrative (action, drama, comedy, etc.) and the features of its impact on the human condition are purely individual. **Conclusions.** It was confirmed that the type of narrative that can affect a person's condition is a purely individual matter, there is no genre of cinema, literature, comics, series, etc., which can be called universal for overcoming a negative emotional state.

**Key words:** *leisure, coping strategies, emotional intelligence, overcoming stress, fiction, cinema.*

**Вступ.** Рекреація – це діяльність, якою люди займаються у вільний час для задоволення, відпочинку та відновлення. Згідно з Spracklen (2017), відпочинок залежить від особистих інтересів, культурного походження, віку та соціально-економічного статусу. Деякі поширені приклади розважальних заходів включають спорт, мистецтво та ремесла, спілкування, подорожі та ігри. Відпочинок є важливим аспектом людського життя, оскільки він допомагає людям зменшити стрес, покращити фізичне та психічне здоров'я та зміцнити соціальні зв'язки (Wang, 2019).

Особистісні якості мають вирішальне значення у визначенні здатності людини брати участь у рекреаційній діяльності. Наприклад,

фізично підготовлені люди з більшою ймовірністю будуть брати участь у таких фізичних заходах, як спорт і піші прогулянки (Spracklen et al., 2017). Подібним чином люди з високим рівнем креативності можуть насолоджуватися розважальною діяльністю, наприклад малювати, писати або грати на музичних інструментах. Соціальні навички також важливі в рекреаційних заходах, які передбачають взаємодію з іншими людьми, наприклад, у командних видах спорту чи групових подорожах (Wang, 2019). Отже, мета цієї статті – встановити особливості взаємодії з нарративними видами мистецтва як рекреаційним процесом та її взаємозв'язок з копінг-стратегіями та емоційним інтелектом.

### Теоретичне обґрунтування проблеми.

На вибір людиною того чи іншого виду рекреації впливають різні фактори. Ці фактори можна загалом класифікувати як внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать особисті вподобання, інтереси та мотиви, а до зовнішніх – соціально-економічний статус, наявність ресурсів, культурні та соціальні норми.

Особисті вподобання та інтереси є найважливішими внутрішніми факторами, які визначають вибір людиною виду рекреації. Ці вподобання формуються індивідуальним досвідом, віком і особистісними рисами.

Зв'язок між вибраним засобом рекреації та копінг-стратегіями складний і багатограний. Стратегії подолання стосуються різних когнітивних і поведінкових реакцій, які люди використовують для подолання стресу, негараздів і складних ситуацій (Lazarus & Folkman, 1984). Відпочинок дає людям можливість брати участь у стратегіях подолання, які можуть допомогти їм зменшити стрес, покращити настрій і підвищити загальне самопочуття. Наприклад, відомо, що фізична активність є ефективною стратегією подолання стресу та тривоги. Дослідження показали, що регулярна фізична активність може зменшити симптоми депресії та тривоги (Mammen & Faulkner, 2013). Також фізичні навантаження допомагають регулювати вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін, серотонін і норадреналін, які пов'язані з позитивним настроєм і самопочуттям. Крім того, фізична активність може забезпечити відчуття досягнення, майстерності та контролю над своїм життям, що може підвищити самооцінку та самоефективність, а також зменшити стрес (Ekkekakis & Dafermos, 2012). Мистецтво та ремесла – це один вид відпочинку, який можна використовувати як стратегію подолання стресу та тривоги. Заняття творчістю, такими як малювання та ліплення, можуть створити відчуття розслаблення та спокою. Творча діяльність може активувати парасимпатичну нервову систему, що пов'язано з розслабленням і зниженням стресу (Stuckey & Nobel, 2010). Крім того, творча діяльність дає можливість для самовираження та може підвищити самооцінку, що є критично важливим для подолання стресу та негараздів (Chancellor et al., 2015). Спілкування – це ще один вид відпочинку, який можна використовувати як стратегію подолання стресу та негараздів. Спілкування дає можливість емоційної підтримки, зв'язку та самоствердження, що може підвищити стійкість і зменшити негативний вплив стресу (Thoits, 2011). Крім того, спілкування може забезпечити відчуття причетності та ідентичності, що є критично важливим для подолання соціальної ізоляції та самотності (Holt-Lunstad, 2017). Подо-

рожі та туризм – це ще один вид відпочинку, який виконує роль стратегії подолання стресу та негараздів. Подорожі дають можливість відпочити, розслабитися та отримати новий досвід, що може підвищити особистісний ріст, стійкість та адаптивність до нових умов (Gifford, 2014). Подорож також може дати відчуття контролю та волі над своїм життям, що може зменшити негативний вплив стресу та негараздів (Sandlund & Norlander, 2000). Ігри можуть дати можливість відволіктися, розслабитися та стимулювати розумову активність, що може зменшити негативний вплив стресу та негараздів (Gentile та ін., 2011). Крім того, ігри можуть забезпечити відчуття майстерності та досягнення, що може підвищити самооцінку та самоефективність, а також зменшити стрес (Ryan та ін., 2006).

Емоційний інтелект – це здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших. Це ключовий аспект особистої та соціальної компетентності, і він відіграє вирішальну роль в особистісному та професійному успіху (Salovey & Mayer, 1990). Дослідження показали, що різні стратегії відпочинку пов'язані з різними аспектами емоційного інтелекту. Наприклад, музика є популярним видом відпочинку, який, як було показано, позитивно впливає на емоційний інтелект. Прослуховування музики може мати значний вплив на настрій та емоції, вона може допомогти людям розпізнавати та виражати свої емоції, а також може сприяти емоційній регуляції. Дослідження показали, що люди, які займаються музичною діяльністю, наприклад грою на інструменті або співом, мають вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто цього не робить (Kastner & Crowder, 1990). Це тому, що відтворення музики вимагає вміння розпізнавати та виражати емоції, а також співпрацювати та спілкуватися з іншими. Командні види спорту – ще один вид відпочинку, пов'язаний з емоційним інтелектом. Участь у командних видах спорту може допомогти людям розвинути такі навички емоційного інтелекту, як самосвідомість, емпатія та соціальні навички (Aronen et al., 2021). Командні види спорту вимагають від людей усвідомлення власних емоцій та емоцій інших, а також здатності ефективно спілкуватися з товаришами по команді. Дослідження показали, що люди, які займаються командними видами спорту, мають вищий рівень емоційного інтелекту, ніж ті, хто цього не робить (Martínez-Monteağudo et al., 2019). Практики усвідомленості, такі як медитація та йога, також пов'язані з емоційним інтелектом. Практики усвідомленості передбачають розвиток самоусвідомлення та прийняття власних емоцій і думок, а також емоцій і думок інших (Brown & Ryan, 2003). Дослідження показали, що практики усвідомленості можуть



покращити емоційну регуляцію та підвищити емпатію (Kok et al., 2013). Практики усвідомленості також вимагають від людей бути присутніми в поточному моменті, що може допомогти розвинути самосвідомість і зменшити емоційну реактивність (Grossman et al., 2004).

Зосередимось на таких видах рекреації, як читання літератури та перегляд кіно та серіалів. Читання літератури різних жанрів може мати значний вплив на емоційний інтелект і копінг-стратегії. Емоційні переживання персонажів у літературі можуть допомогти читачам зрозуміти складні емоційні ситуації в їхньому особистому житті та провести паралелі з описаним у книжці, зрештою розвиваючи емпатію та емоційний інтелект. Крім того, знайомство з різними персонажами та їхнім досвідом через літературу може покращити навички читачів справлятися з проблемами, надаючи їм ширший спектр точок зору та стратегій, щоб орієнтуватися у викликах у власному житті (Larsen & Myers, 2017).

Дослідження показали, що читання художньої літератури, зокрема, може покращити емоційний інтелект і покращити стратегії подолання стресових ситуацій. Наприклад, дослідження Kidd & Castano (2013) показало, що читання художньої літератури призвело до підвищення емпатії та здібностей до соціального пізнання. Інше дослідження, проведене Mar, Oatley, Hirsh, dela Paz і Peterson (2006), показало, що читання художньої літератури покращує емоційну регуляцію та стратегії подолання. Детективи – популярний піджанр художньої літератури – також можуть дати читачам можливість розвинути навички вирішення проблем і критичного мислення, а також покращити їхню здатність аналізувати та орієнтуватися у складних ситуаціях (Rafidi & Ratner, 2019). Драма – ще один жанр літератури – може запропонувати читачам можливість зацікавитися складними соціальними та емоційними темами та дати їм розуміння людського досвіду (Brookfield & Preskill, 2016).

Таким чином, читання літератури різних жанрів може бути цінною формою відпочинку, яка покращує емоційний інтелект і стратегії подолання. Художня література, детективи, драми тощо можуть запропонувати унікальні переваги читачам, які прагнуть покращити свої емоційні та когнітивні здібності.

Перегляд фільмів і серіалів як форма рекреації також може мати зв'язок з емоційним інтелектом і стратегіями подолання. Дослідження показали, що перегляд фільмів і серіалів може підвищити емоційний інтелект, оскільки глядачі можуть краще сприймати емоції інших (Mar & Oatley, 2008). Крім того, перегляд фільмів і серіалів може стати формою ескапізму, яка може допомогти людям впоратися зі стресом та іншими складними ситуаціями (Rubin,

1984). Однак важливо зазначити, що не всі фільми та серіали позитивно впливають на емоційний інтелект і стратегії подолання. Деякий контент, особливо насильницький або тривожний, може мати негативний вплив на психічне здоров'я (Bushman & Huesmann, 2012). Тому важливо враховувати тип контенту, який споживається, і його потенційний вплив на емоційне благополуччя.

**Методологія та методи.** Метою цього дослідження є перевірка таких гіпотез:

1) за умови високого емоційного інтелекту в особистості спостерігатиметься покращення самопочуття у виборі певного типу нарративу;

2) є взаємозв'язок між ефективністю рекреації у разі споживання нарративних типів мистецтва та типом превалюючої копінг-стратегії;

3) ефективність процесу рекреації не залежить від жанрової специфіки нарративу.

У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. Дослідження складається з трьох частин: соціально-демографічні питання, питання щодо вибраного для рекреації жанру та особистісні опитувальники. Перша частина містить такі питання, як стать респондентів, вік та рівень освіти. Друга частина включає питання щодо того, які жанри респондентів є улюбленими та які жанри вони вибирають, коли у них поганий настрій. Третій блок включає у себе два особистісні опитувальники: опитувальник копінг-стратегій (WCQ) та діагностичний опитувальник емоційного інтелекту (Н. Холла). Опитувальник копінг-стратегій вимірює процеси подолання стресових ситуацій та визначає думки та дії, які люди використовують, щоб впоратися зі стресовими ситуаціями повсякденного життя. Опитувальник має вісім шкал, таких як: конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, прийняття відповідальності, уникнення, планове вирішення проблем та позитивна переоцінка. Другий опитувальник призначений для виявлення здатності людини розпізнавати та розуміти емоційні взаємодії та керувати своєю емоційною сферою і має п'ять шкал, таких як: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

**Результати та дискусії.** Дані, отримані під час дослідження, були піддані статистичній обробці з використанням методів параметричного та непараметричного аналізу. Накопичення, коригування, систематизація вихідної інформації та візуалізація отриманих результатів здійснювалися в електронних таблицях Microsoft Office Excel 2016. Статистичний аналіз проводили за допомогою Jamovi v. 2.3.18 (Şahin & Aybek, 2019). Кількісні показники оцінювалися на предмет відповідності нормальному розподілу, для цього використо-

вувався критерій Колмогорова-Смирнова (за кількості досліджуваних більше 50) (табл. 1).

У дослідженні взяли участь 56 респондентів, серед яких 47 були жіночої статі і 9 – чоловічої статі. У дослідженні були представлені такі вікові категорії: «18–20 років», «21–25 років», «26–31 рік», «36–45 років» та «46–60 років»

(табл. 2). Також респонденти зазначили, що повну загальну середню освіту мають 27 осіб, рівень освіти «магістр» мають 14 осіб, рівень освіти «бакалавр» мають 9 осіб, рівень «Фаховий молодший бакалавр/спеціаліст» – 3 особи, 2 особи мають науковий ступінь і 1 респондент відніс себе до категорії «інше».

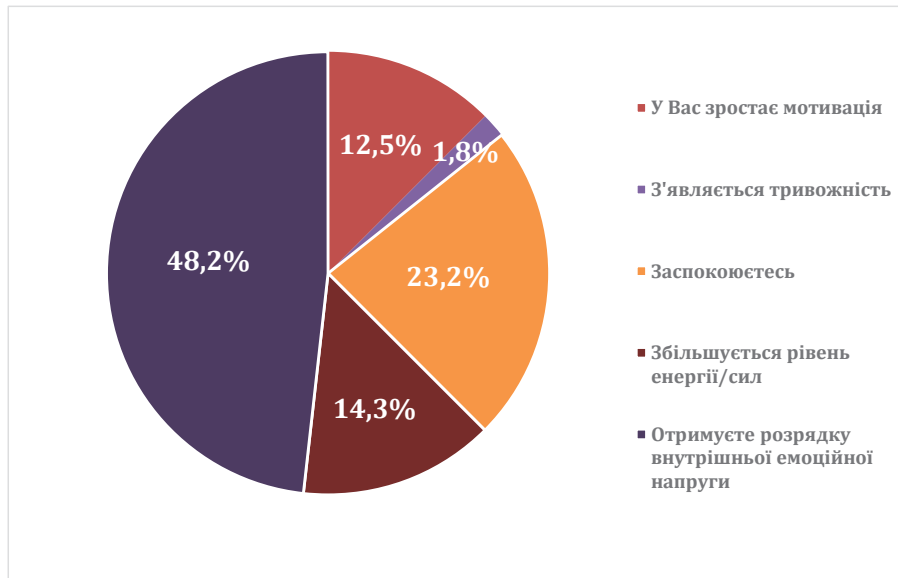


Рис. 1. Відсоткове співвідношення станів респондентів після споживання творів

Таблиця 1

Нормальність розподілу для метричних змінних

Шкала	К-С статистика	p-value
Конфронтація	0,1030	0,592
Дистанціювання	0,1340	0,267
Самоконтроль	0,1079	0,532
Пошук соціальної підтримки	0,1074	0,538
Прийняття відповідальності	0,1078	0,533
Втеча-уникнення	0,1089	0,521
Планування вирішення проблеми	0,1496	0,163
Позитивна переоцінка	0,0829	0,836
Емоційна обізнаність	0,1354	0,256
Управління своїми емоціями	0,1065	0,549
Самомотивація	0,0633	0,978
Емпатія	0,1003	0,626
Розпізнавання емоцій інших людей	0,1155	0,444
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,0805	0,862

Таблиця 2

Розподіл респондентів за віком відповідно до статі

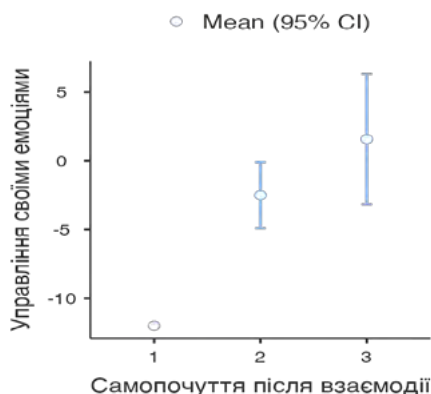
Ваш вік	Ваша стаття		
	Жіноча	Чоловіча	Всього
18–20 років	26	5	31
21–25 років	7	2	9
26–31 рік	0	1	1
36–45 років	6	1	7
46–60 років	8	0	8



У дослідженні було продемонстровано, що найчастішим результатом взаємодії з наративом як рекреаційного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги (вибрали 48,2% респондентів), наступними за частотою є заспокоєння (23,2%), збільшення рівня енергії або сил (14,3%), збільшення мотивації (12,5%) та тривожності (1,8%). Жоден респондент не зазначив про появу суму та апатії після такого процесу (рис. 1).

Для порівняння середніх величин нормально розподілених сукупностей кількісних даних розраховувався *t*-критерій Стьюдента. Отримані значення *t*-критерію Стьюдента оцінювалися порівняно з критичними значеннями. Відмінності показників вважалися статистично значущими у разі рівня значущості  $p < 0,05$ . Було знайдено статистично значущу різницю *t* (54) = -1.87,  $p < 0,05$  між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр з жанром, вибраним для рекреації ( $M = 74,2$ ;  $SD = 22,3$ ), та респондентами, у яких жанри не співпадають ( $M = 59,7$ ;  $SD = 23,1$ ), у відношенні до використання такої копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки.

Статистична значимість відмінностей кількісних показників, що мають нормальний розподіл, між групами оцінювалася за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу шляхом розрахунку критерію *F* Фішера. Для порівняння співвідношення між «Управлінням своїми емоціями» та «Самопочуттям після взаємодії» з певним жанром було проведено однофакторний дисперсійний аналіз. Однофакторний дисперсійний аналіз показав, що була статистично значуща різниця у «Самопочуття після взаємодії» з певним жанром між принаймні двома групами ( $F(2,52) = 4,29$ ,  $p = 0,019$ ). Респонденти з високим рівнем управління своїми емоціями продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним наративом (рис. 2).



**Рис. 2.** Відповідність між рівнем емоційного інтелекту та самопочуттям у разі вибору наративу

Як показник тісноти зв'язку між кількісними показниками, що мають нормальний розподіл, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона було розраховано для оцінки лінійного зв'язку між «Управління своїми емоціями» і «Самопочуття після взаємодії». Між двома змінними була позитивна кореляція,  $r(56) = 0,353$ ,  $p = 0,008$ .

Не було знайдено жодного зв'язку між копінг-стратегіями та самопочуттям після взаємодії з наративом, улюбленими жанрами та жанрами, які респонденти вибирають для рекреації.

Представлене дослідження продемонструвало взаємозв'язок з ефективністю взаємодії з видами мистецтва, що мають наратив (художня література, кінематограф, комікси тощо), та з емоційним інтелектом, також отримані дані дозволяють стверджувати, що наявний зв'язок з превалюючими у респондентів копінг-стратегіями. Представлене дослідження підтвердило загальні тенденції, описані у світовій науковій літературі (Bushman & Huesmann, 2012; Rubin, 1984; Mar & Oatley, 2008; Brookfield & Preskill, 2016; Rafidi & Ratner, 2019; Mar, Oatley, Hirsh, dela Paz і Peterson, 2006; Kidd & Castano, 2013; Larsen & Myers, 2017), а саме те, що розвиток емоційного інтелекту та копінг-стратегій тісно взаємопов'язаний із взаємодією таких наративних мистецтв, як література, кіно, серіали тощо.

Зокрема, було продемонстровано, що є взаємозв'язок з ефективністю взаємодії з видами мистецтва, що мають наратив, та з таким показником емоційного інтелекту, як управління своїми емоціями. Отримані результати свідчать про те, що респонденти, які повідомляють про значне поліпшення свого емоційного стану після взаємодії з наративним видом мистецтва, також мають високий рівень управління своїми емоціями, тоді як респонденти, які зазначили про зміну негативного на нейтральний емоційний стан після взаємодії, мають середній рівень цього показника. Відповідно, ті, хто зазначив про відсутність поліпшення стану, мають низький показник управління своїми емоціями. Результати можна проінтерпретувати таким чином: люди з розвиненими навичками управління своїми емоціями здатні використовувати наративні види мистецтва як ефективний спосіб дозвілля та рекреації – процесів, що значно поліпшують їхнє самопочуття. Однак для тих, хто має низький рівень розвитку цих навичок, наративи можуть слугувати негативним фактором, що погіршує їхній емоційний стан. Можна припустити, що люди з високим рівнем цього показника емоційного інтелекту свідомо чи несвідомо розуміють, які саме типи історій та яким саме чином можуть вплинути на їхній емоційний стан. Наприклад, історії про успіх можуть підсилити їхню моти-

вацію до певної справи. Припускається, що жанр нарративу (бойовик, драма, комедія тощо) та особливості його впливу на стан людини є суто індивідуальним питанням, адже не було знайдено жодного взаємозв'язку між ефективністю взаємодії, емоційним інтелектом та жанрами, вибраними для покращення поганого настрою. Тобто взаємодія з нарративними видами мистецтва є гарним варіантом рекреації для людей з високим рівнем управління своїми емоціями, які скоріш за все задалегідь знають, який вид нарративу впливає необхідним для їхнього стану чином, однак може мати негативний вплив для людей з низьким рівнем цього показника. Таким чином, частково була підтверджена дослідницька гіпотеза про те, що якщо взаємодія з певним типом нарративу, який людина вибирає для рекреації, призводить до покращення її самопочуття, то у цієї людини високий показник емоційного інтелекту.

Є також різниця між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр та жанр, вибраний для рекреації, та групою респондентів, у яких вони не співпадають, та такою копінг-стратегією, як пошук соціальної підтримки. У першій групі рівень виразності цієї стратегії є вищим, ніж у другій. Можна зробити припущення, що ті респонденти, у яких улюблений жанр та жанр, вибраний для рекреації, є однаковими, насправді не використовують нарративні жанри мистецтва задля регуляції власного емоційного стану, тому у відповіді на питання «Коли у мене поганий настрій я переважно люблю дивитись/читати історії жанру... (вибрати найбільш привабливий варіант)» вони відзначили просто свій улюблений жанр. Це пояснюється тим, що людям, які використовують соціальну підтримку як копінг-стратегію боротьби зі стресом, мистецтво та інші види рекреацій не потрібні задля регуляції власного емоційного стану. Однак не було знайдено жодного взаємозв'язку між ефективністю взаємодії з нарративними видами мистецтва та типом превалюючої копінг-стратегії особистості, тобто одна з дослідницьких гіпотез не була підтверджена.

Не було знайдено жодного взаємозв'язку між показниками самопочуття після пере-

гляду/прочитання нарративу, емоційного інтелекту, копінг-стратегій та жанрами нарративу, як улюбленими, так і вибраними для рекреації. Тобто вид нарративу, який може вплинути на стан людини, є суцільно індивідуальним питанням, нема жодного жанру кіно, літератури, коміксів, серіалів тощо, який би можна було назвати універсальним для подолання негативного емоційного стану. Таким чином, була підтверджена дослідницька гіпотеза, що вид жанру нарративу не залежить ефективності взаємодії з ним як процесом рекреації.

**Висновки.** У статті досліджується взаємозв'язок таких факторів з жанром, вибраним для рекреації: копінг-стратегії (за допомогою опитувальника копінг-стратегій (WCQ)), емоційний інтелект (за допомогою діагностичного опитувальника емоційного інтелекту (Н. Холла)), соціально-демографічні фактори, такі як стать, вік та рівень освіти респондентів). У дослідженні взяли участь 56 респондентів. Отримані результати свідчать, що найчастішим результатом взаємодії з нарративом як рекреаційного процесу є отримання розрядки внутрішньої напруги. Було знайдено статистично значущу різницю між групою респондентів, у яких співпадає улюблений жанр з жанром, вибраним для рекреації, та респондентами, у яких жанри не співпадають, у відношенні до використання такої копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки. Результати також свідчать, що є статистично значуща різниця у «Самопочуття після взаємодії» з певним жанром між найвищими двома групами. Респонденти з високим рівнем управління своїми емоціями продемонстрували значне покращення самопочуття після взаємодії з вибраним нарративом. Також є позитивний взаємозв'язок між «Управління своїми емоціями» і «Самопочуття після взаємодії».

Автори вважають, що отримані результати сприятимуть розумінню взаємодії з формами нарративного мистецтва як рекреаційного процесу та його зв'язку зі стратегіями подолання та емоційним інтелектом. Отримані результати можна порівняти із сучасними теоретичними та експериментальними уявленнями наукової спільноти.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Aronen A., Kokkonen M., & Hintsala T. Association of emotional intelligence with resilience and work engagement in sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6). 2021. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06462>.
2. Brown K.W., & Ryan R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003. 84(4), 822. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
3. Bushman B.J., & Huesmann L.R. Long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2012. 166(12), 1107–1114. URL: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.1283>.
4. Ekkekakis P., & Dafermos M. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel so splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2012. URL: <https://doi.org/10.1093/oxfordjbs/9780195394313.013.0016>.
5. Gifford R. Environmental psychology matters. *Annual review of psychology*, 2014. 65, 541–579. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115048>.



6. Grossman P., Niemann L., Schmidt S., & Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2004. 57(1), 35–43. URL: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7).
7. Holt-Lunstad J. The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy & Aging Report*, 2017. 27(4), 127–130. URL: <https://doi.org/10.1093/ppar/prx030>.
8. Kastner M.P., & Crowder R.G. Perception of the major/minor distinction: IV. Emotional connotations in young children. *Music Perception*, 1990. 8(2), 189–201. URL: <https://doi.org/10.2307/40285496>.
9. Kidd D.C., & Castano E. Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 2013. 342(6156), 377–380. URL: <https://doi.org/10.1126/science.1239918>.
10. Knetsch J.L., & Davis R.K. Comparison of methods for recreation evaluation. In *Land and Leisure*. 2019. Pp. 151–166. Routledge. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429025983-15/comparison-methods-recreation-evaluation-jack-knetsch-robert-davis>.
11. Kok B.E., Coffey K.A., Cohn M.A., Catalino L.I., Vacharkulksemsuk T., Algeo S.B., ... & Fredrickson B.L. How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological science*, 2013. 24(7), 1123–1132. URL: <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>.
12. Larsen D.P., & Myers J.D. An empirical examination of the impact of literature on empathy development in engineering education. *European Journal of Engineering Education*, 2017. 42(2), 155–169.
13. Lazarus R.S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*. 1984. URL: [https://books.google.de/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgJUopckQf&sig=n5VSHG8b\\_jgp9YNHEvyXOGK8q8k&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.de/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgJUopckQf&sig=n5VSHG8b_jgp9YNHEvyXOGK8q8k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
14. Mammen G., & Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 2013. 45(5), 649–657. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>.
15. Mar R.A., & Oatley K. The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 2008. 3(3), 173–192. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x>.
16. Mar R.A., Oatley K., Hirsh J., dela Paz J., & Peterson J.B. Bookworms versus nerds: Exposure to fiction versus non-fiction, divergent associations with social ability, and the simulation of fictional social worlds. *Journal of Research in Personality*, 2006. 40(5), 694–712. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.002>.
17. Martínez-Monteagudo M.C., Rubio-González M., & Pérez-Tejero J. Relationship between emotional intelligence, resilience and sport performance in young soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 2019. 28(1), 1–7. URL: <https://doi.org/10.3390/sports7020034>.
18. Rafidi N., & Ratner K.G. Teaching emotional intelligence through literature: A review of the literature. *Journal of Language and Literacy Education*, 2019. 15(1), 1–15.
19. Rubin A.M. Ritualized and instrumental television viewing. *Journal of Communication*, 1984. 34(3), 67–77. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1460-2466.1984.tb02174.x>.
20. Ryan R.M., Rigby C.S., & Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344–360. URL: <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.
21. Salovey P., & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. 9(3), 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
22. Şahin M., & Aybek E. Jamovi: an easy to use statistical software for the social scientists. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 2019. 6(4), 670–692. URL: <https://doi.org/10.21449/ijate.661803>.
23. Salovey P., & Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990. 9(3), 185–211. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
24. Sandlund E.S., & Norlander T. The effects of Tai Chi Chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. *International Journal of Stress Management*, 2000. 7(2), 139–149. URL: <https://doi.org/10.1023/A:1009536319034>.
25. Spracklen K., Lashua B., Sharpe E., & Swain S. Introduction to the Palgrave handbook of leisure theory. Palgrave Macmillan UK. 2017. Pp. 1–11.
26. Stuckey H.L., & Nobel J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 2010. 100(2), 254–263. URL: [https://doi.org/10.1057/978-1-137-56479-5\\_1](https://doi.org/10.1057/978-1-137-56479-5_1).
27. Thoits P.A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 2011. 52(2), 145–161. URL: <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>.
28. Wang D. Psychological Benefits of Leisure: handbook of Well-Being. / In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). DEF Publishers. 2019. URL: <https://doi.org/10.1177/0033294118789034>.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2023.

The article was received 29 March 2023.