

УДК: 159.9.07

DOI: 10.25629/НС.2024.01.26

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Гаджибабаева Д.Р.

Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого

Аннотация

В статье проанализированы разные подходы как отечественных, так и зарубежных ученых, направленных на изучение эмоционального интеллекта и совладающего поведения. Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения у студентов 2 и 3 курсов (всего 85 студентов). В качестве диагностических методик были использованы: Опросник «Способы совладающего поведения» (Ричард Лазарус, Сьюзан Фолкман) (Адаптация: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева (2004); Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн (Д. В. Люсин). С помощью корреляционного анализа была выявлена и описана специфика наличия взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и выбором способов совладающего поведения у студентов: выявлена взаимосвязь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и межличностным эмоциональным интеллектом, включая такие его компоненты как понимание и управление чужими эмоциями; обнаружена положительная взаимосвязь между копинг-стратегией «Положительная оценка» и межличностным эмоциональным интеллектом, а также между копинг-стратегией «Планирование решения» и межличностным эмоциональным интеллектом. Наряду с количественным анализом, был проведен и качественный анализ полученных результатов исследования. Так, после проведения исследования, респондентам было предложено проанализировать собственные результаты и объяснить выбор конкретных копинг-стратегий. Результаты рефлексии (с согласия респондентов) представлены в статье.

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, способы совладающего поведения, стратегии поведения, студенческий возраст.

Введение

Новые условия существования в изменяющемся информационном пространстве диктуют и новые требования к человеку. Так современное общество заинтересовано в гибких и мобильных личностях, умеющих общаться, анализировать как свои переживания и чувства, так и чужие эмоциональные состояния, способных высказывать и аргументированно отстаивать свою точку зрения, умеющих обсуждать с людьми взаимные ожидания друг от друга. Высока потребность в людях, которые могут успешно существовать в трудных и/или экстремальных ситуациях; в людях, обладающих развитым эмоциональным интеллектом, способных успешно определять свою жизненную траекторию; людях, умеющих в соответствии со своим эмоциональным состоянием выстраивать эффективную коммуникацию с окружающими людьми. Перечисленные характеристики находятся в неразрывной связи с уровнем развития эмоционального интеллекта человека и теми способами совладающего поведения, которыми он пользуется в тех или иных жизненных ситуациях [6].

Краткий обзор литературы

Концепция эмоционального интеллекта была введена П. Сэловеем и Д. Майером в 1990 году для описания «способности людей контролировать свои собственные чувства и чувства других, воспринимать эмоции, сравнивать эмоции и ощущения, понять информацию, которая является производными от этих эмоций и быть в состоянии справиться с данными эмоциями» [5, с.172]. В последующем П. Сэловей и Дж. Мэйер доработали предложенную модель эмоционального интеллекта и предложили в рамках эмоционального интеллекта выделить внутриличностный и межличностный интеллект. По мнению авторов, «внутриличностный эмоциональный интеллект – это способность человека устанавливать взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, а межличностный эмоциональный интеллект помогает устанавливать контакты и общаться с другими людьми, научиться сопереживать им, вдохновлять и стимулировать их к тем или иным действиям» [5, с.176].

Концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мэйером и П. Сэловеем, включает в себя следующие навыки:

- знание собственных эмоций. То есть знание себя, способность распознавать одно и то же чувство в тот же момент, когда оно появляется;

- способность контролировать эмоции. Самосознание – это базовый навык, который позволяет нам контролировать свои чувства и приспосабливать их к моменту.

- способность мотивировать себя. Согласно авторам, контроль над эмоциональной жизнью и ее подчинение цели может оказаться важным для стимулирования и поддержания внимания, мотивации и творчества.

- распознавание чужих эмоций. Эмпатия, то есть способность настраиваться на тонкие социальные сигналы, указывающие на то, что им нужно или чего хотят другие.

- контроль отношений. Это навык, который предполагает правильное отношение к эмоциям других людей [9].

Термин «эмоциональный интеллект» был популяризирован Д. Гоулменом посредством публикации книги «Эмоциональный интеллект», который описывает данный термин как «набор навыков, или характеристик, которые являются основополагающими для того, чтобы успешно справиться с возникающими в жизни трудностями» [1, с.8]. Д. Гоулмен определяет эмоциональный интеллект как «состояние самосознания, которое делает человека способным распознавать эмоции, когда они возникают» [1, с.8]. По мнению автора, эта способность является одной из основ эмоционального интеллекта, потому что способность идентифицировать и контролировать свои эмоции повышает уровень самосознания человека, а также способность контролировать свою жизнь. И именно данное осознание позволяет человеку делать правильный выбор перед лицом событий большей, но и меньшей жизненной важности [1].

С самого начала своего существования отечественная психология развивала идею единства эмоциональной и интеллектуальной сферы, эмоциональных и когнитивных процессов [11]. В 1930-х годах Л.С. Выготский определил главную задачу научной психологии – как «необходимость построения нового учения о психике человека как целостного и развивающегося существа во всей полноте его жизни» [11, с.20]. Л.С. Выготский утверждал, что «отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии» [4, с.240].

Тема взаимосвязи эмоций и интеллекта получила продолжение в работах С.Л. Рубинштейна. Ученый пишет о том, что «мышление как реальный психический процесс уже само является единством интеллектуального и эмоционального, в тоже время и эмоция тоже является единством эмоционального и интеллектуального» [4, с. 241].

Д.В. Люсину принадлежит модель эмоционального интеллекта, которая получила широкое распространение в отечественной психологии. Автор определяет «эмоциональный интеллект как совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими» [8, с.26]. По мнению Д.В. Люсина «эмоциональный интеллект – это некий конструкт, имеющий

двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой – с личностными характеристиками. Следовательно, эмоциональный интеллект – это психическое свойство, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов (когнитивных способностей, представления об эмоциях, эмоциональных особенностей и т.д.), которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности» [8, с.36].

Таким образом, эмоциональный интеллект охватывает различные типы и характеристики, которые определяют интеллектуальные аспекты личности. Их можно разделить на пять основных категорий:

- эмпатия – заключается в понимании того, что существуют и другие личности, которые способны по-разному реагировать на определенные раздражители в зависимости от своего контекста и своего опыта;

- самопознание – это тип эмоционального интеллекта, который состоит из способности распознавать чувства, которые человек испытывает, и то, как они могут повлиять на его действия;

- мотивация – этот тип связан с приверженностью достижению поставленных целей, с тем, как сохраняется эмоциональная стабильность перед лицом трудностей и с какой настойчивостью человек стремится к достижению определенных целей;

- саморегуляция – это один из основных характеристик эмоционального интеллекта. Саморегуляция включает в себя: контроль проявления эмоций, его продолжительность и интенсивность;

- наличие социальных навыков. Так, понимание эмоционального состояния другого человека ведет к предотвращению конфликтов, сотрудничеству, установлению хороших межличностных отношений.

В качестве факторов, обуславливающих уровень эмоционального интеллекта исследовательница Н.А. Выходилова выделила экстраверсию и нейротизм. С целью подтверждения данной гипотезы автором было проведено психологическое исследование. Диагностика эмоционального интеллекта осуществлялась с помощью методики ЭИИ (Д.В. Люсин). Объем выборки составил 292 человека (83 - юноши и 209 - девушки). Изучение экстраверсии и интроверсии осуществлялось с помощью методики ЕРІ Г. Айзенка в адаптации М.В. Русалова.

Было выявлено, что экстраверты лучше понимают и управляют эмоциями окружающих, имеют более высокий межличностный эмоциональный интеллект, а интровертам легче контролировать проявления собственных эмоций. Полученные данные объясняются автором тем, что экстраверты более общительны, адаптивны к условиям и обстоятельствам, имеют большое разнообразие социальных контактов, умеют предвидеть реакции других людей, легко устанавливают взаимоотношения. Это помогает экстравертам понимать эмоции окружающих и управлять ими. Таким образом, автором было выявлено, что экстраверсия и нейротизм, образуя разные стратегии взаимодействия с окружающим миром, определяют рамки для развития эмоционального интеллекта [3].

Помимо отечественных статей, в зарубежной литературе также встречается много работ посвященных изучению эмоционального интеллекта. Так, в своей статье Д. Матхиванан пишет, что: «эмоционально образованный человек - это человек, умеющий привести себя в определенные эмоциональные состояния, в зависимости от требований ситуации» [16]. Автор обнаружил, что эмоционально образованные люди используют образность, постановку целей, позитивный разговор с самим собой. Тем самым самосознание позволяет изменять эмоциональное состояние и научиться изменять эмоции.

Далее рассмотрим, что представляет собой совладающее поведение. Совладающее поведение рассматривается в психологической науке как осознанная стратегия поведения, направленная на устранение угрозы, помехи, выбор субъектом определенных стратегий, направленных на поиск лучшей возможности адаптации человека к требованиям ситуации или помогающая преобразовывать её в соответствии со своими намерениями [12].

Термин «копинг» впервые применила во второй половине прошлого века Л. Мэрфи (1962), которая изучала возрастные кризисы. Далее развивать тему копинговых стратегий начал Р. Лазарус в 1966 г.

Р. Лазарус и С. Фолкман разделяли копинг-стратегии на два основных типа: копинг, ориентированный на проблему (то есть оказывание влияния на саму проблему, поиск способов ее решения) и копинг, ориентированный на эмоции (смена отношения к проблеме). Во втором случае эмоциональное состояние меняется, но ситуация остается прежней. В поведении человека копинг-стратегии проявляются в трех формах: решение проблемы, прибегание к помощи других людей, избегание. Причем последняя форма чаще встречается при аддиктивном поведении [15].

У копинг-стратегий есть определенные задачи, их выделили Д. Кохен и Р. Лазарус [7], объединив данные многих исследований:

- 1) восстановление состояния личности после или во время проблемной ситуации и уменьшение ее негативного воздействия;
- 2) помощь в сохранении личностью самообладания и способности урегулировать жизненную ситуацию;
- 3) поддержание позитивного настроения и уверенности в своих силах;
- 4) поддержание психического здоровья и равновесия;
- 5) поддержание общественных связей, сохранение отношений с близкими людьми.

В соответствии с возрастом копинг-стратегии применяются по-разному. Например, чем старше становится человек, тем чаще он выбирает активные копинги, ориентированные на проблему. Можно также утверждать, что копинговые стратегии во многом схожи с защитными механизмами (З. Фрейд). Однако имеется важное различие: защитные механизмы носят бессознательный характер, в отличие от копинговых стратегий, которые человек выбирает сознательно.

Существуют различные классификации копинг-стратегий. Рассмотрим изначально выделенные Р. Лазарус и С. Фолкман восемь основных копинг-стратегий [7; 15]:

1. *Планирование.* Позволяет заранее спланировать действия, решающие проблему: предпринимать усилия, включать критическое мышление для анализа ситуации, продумывать разные способы действий и варианты поведения, брать на себя ответственность за изменения. Данная стратегия позволяет конструктивно решать проблему, прогнозировать возможный исход событий. Однако у нее есть и минус – чрезмерная рациональность.

2. *Конфронтация.* Здесь речь идет о конфликте, как о способе решения проблемной ситуации. Человек отстаивает свои интересы используя враждебность. При попытке решения сложной ситуации, возможно использование агрессивного поведения. Обычно, применяя эту стратегию, о последствиях своих действий люди не задумываются. Конфронтационная стратегия предполагает негативную установку по отношению к проблеме, воспринимается как угрожающая.

3. *Принятие ответственности на себя.* Признание своего участия в возникнувшем деле. Индивид осознает свою способность влиять на ситуации, понимает важность своей роли и действует. Однако присутствует и риск неудовлетворенности своим результатом.

4. *Самоконтроль.* Используя эту копинг-стратегию, возможно держать под контролем свои эмоции и чувства. Регулируя свое поведение человек, направляет свои действия в нужное русло и не только не проявляет свои чувства, но и старается скрыть их от окружающих. В этом способе совладания со стрессом нет места импульсивности, необдуманности. Но есть и недостаток – сдерживать все внутри себя, неумение проявлять свои переживания.

5. *Положительная переоценка.* Переосмысление сложившейся ситуации через призму положительного опыта. Человек преодолевает негативные события, оценивая их как развитие личностного роста.

6. *Поиск социальной поддержки.* Проявляется в обращении за помощью в решении сложных жизненных ситуаций к родственникам, близким и знакомым людям. Но в зависимости от стрессового фактора возможно и обращение к власти, к общественности, СМИ и т.д.

7. *Отдаление от проблемы.* С помощью этой стратегии человек пытается дистанцироваться от стрессовой ситуации, не придавать ей большого значения.

8. *Избегание.* Бегство от неприятных мыслей и от самих трудностей. Человек не пытается предпринимать какие-либо действия, строить планы, стратегии для решения сложной жизненной ситуации, а предпочитает их избегать. В данном случае проблемы и трудности могут только накапливаться.

Таким образом, проанализировав разные подходы и взгляды ученых, направленных на изучение эмоционального интеллекта и совладающего поведения мы пришли к выводу, что особую актуальность на сегодняшний день приобретает исследование проблемы выбора совладающего поведения у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта. Так, в выборку нашего исследования вошли студенты в возрасте от 20 до 23 лет. Согласно возрастной классификации Э. Эриксона данный возрастной этап условно можно обозначить как возраст ранней зрелости, как период активного развития всех сфер личности. [13].

И.А. Зимняя к ключевым характеристикам студенческого возраста относит такие характеристики как: «высокий образовательный уровень, высокая познавательная мотивация, наивысшая социальная активность и достаточно гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости» [2, с. 246].

Период ранней зрелости характеризуется как возраст эмоциональной сензитивности, когда интенсивно развиваются все те потенции эмоциональности личности, которые заложены в нем природой и социумом. Этот возраст чрезвычайно благоприятен для развития эмоциональной сферы личности, поскольку в это время закладываются основы эмоциональной жизни личности, которые в последующем станут фундаментом его эмоциональности.

В период ранней зрелости формируются основы эмоциональной культуры, которая включает в себя такие черты как:

- эмоциональная отзывчивость к широкому спектру явлений, происходящих в общественной жизни, к проявлениям творчества, искусства, к миру нравственных ценностей;
- развиваются способности сопереживания, начинают больше обращать внимание на чувства других людей, понимать, уважать и ценить их;
- способны нести ответственность за свое эмоциональное состояние, переживания и т.д.

Студенческий период можно считать начальным этапом вхождения во взрослую жизнь. Он включает в себя достаточное количество стрессогенных факторов, волнительных событий и порой доводит до эмоциональных срывов студентов. Поэтому очень важно самообладание и умение выбирать правильные копинг-стратегии.

Согласно полученным данным Оленниковой М.В. [10], существует разница при использовании копинг-стратегий у студентов младших и старших курсов. Особенно на первом курсе студентам приходится не просто обходиться со стрессовыми ситуациями. Например, недавно окончившим школу студентам, необходимо адаптироваться под новую систему оценивания, к новым преподавателям, к объему задаваемого материала, к длительности уже не уроков, а лекций и семинаров. Первые семинары, представляющие из себя новую аудиторию сокурсников и страх, например, неправильно ответить материал требуют от студентов эмоциональной устойчивости. Некоторые абитуриенты поступают в ВУЗы из других городов, и остаются на расстоянии со своими близкими, друзьями, появляется совершенно новое окружение. Нужно отметить, что студенты старших курсов также могут переживать эмоциональное напряжение. Если, к примеру, с вышеперечисленными стресс-факторами первых курсов они уже давно справились, то на последних курсах встречаются уже иные сложности, такие как: написание дипломной работы, поступление в магистратуру, либо устройство на работу и т.д. Все это довольно волнительные события для студента. И здесь если обучающийся останавливает свой выбор на проблемно-ориентированном копинг-стратегии, то последствия будут положительными как для студентов младших курсов, так и для старших курсов.

На основании анализа различных исследований можно отметить, что уровень развития эмоционального интеллекта и выбор копинг-стратегий студентами представляет собой совокупность внутренних ресурсов личности и внешних условий ситуации. Несформированность или ограниченность личностных ресурсов студентов препятствует развитию эффективных копинг-стратегий.

Учитывая, что уровень развития эмоционального интеллекта связан с тем, какие стратегии совладающего поведения выбирает человек, то целью исследования являлось изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения у студентов 2 и 3 курса гуманитарных специальностей Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого (Великий Новгород, Россия). В исследовании приняли участие 85 студентов.

Методы

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ричард Лазарус, Сюзан Фолкман) (Адаптация: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляева (2004); Стандартизация: НИПНИ им. В.М. Бехтерева);

2. Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн (Д. В. Люсин);

Первичные данные, полученные с помощью диагностических методов, были обработаны с помощью программы Microsoft Office Excel, был проведен корреляционный анализ. Расчет эмпирического значения t-критерия Стьюдента, осуществлялся при помощи программы SPSS (версия: 16.0).

На основании произведенных расчетов и полученных эмпирических показателей осуществляется сравнительный анализ, качественный анализ и интерпретация полученных данных.

Тестирование проводилось онлайн на сайте <https://psyttests.org/>, где представлены все используемые в исследовании психологические тесты [14]. Проведение интерактивной диагностики позволило автоматически подсчитать набранные баллы и формированию результата по каждой из используемых методик и по каждому респонденту отдельно. Использование онлайн тестирования значительно упрощает фиксацию и обработку ответов респондента при одновременном снижении вероятности ошибок на данном этапе диагностики (которые при ручной обработке практически неизбежны). В последующем все полученные результаты подвергались соответствующей обработке и интерпретации.

Результаты и их обсуждение

Переходим к рассмотрению полученных результатов исследования по опроснику «Способы совладающего поведения».

Таблица 1 – Результаты исследования выраженности стиля поведения по методике «Способы совладающего поведения»

Шкалы	Выраженность стиля поведения		
	высокий	средний	низкий
Конфронтация	29 %	60 %	11 %
Дистанцирование	44 %	51 %	5 %
Самоконтроль	13 %	73 %	14 %
Поиск социальной поддержки	16 %	71 %	13 %
Принятие ответственности	22 %	69 %	9 %
Бегство-избегание	44 %	50 %	6 %
Планирование решения проблемы	23 %	71 %	6 %
Положительная переоценка	30 %	69 %	1 %

Далее проанализируем результаты исследования, представленные в таблице 1.

Стиль поведения «*Конфронтация*» на высоком уровне выражен у 29% испытуемых. Данный стиль поведения характеризуется попытками разрешения проблемы через поведенческую активность, конкретные действия, которые могут осуществляться как для разрешения проблемы, так и для отреагирования на негативные эмоции, при этом теряя свою целенаправленность. Респонденты с ведущей стратегией конфронтации могут, как активно противостоять трудностям, так и, напротив, их активность может носить нерациональный характер.

Стратегия «*Дистанцирование*» на высоком уровне выражена у 44% испытуемых. Эта стратегия предполагает, что индивид пытается преодолеть негативные переживания через обесценивание и снижение эмоциональной вовлеченности в ситуацию. Подавление и отрицание эмоций – это один из неадаптивных способов снизить эмоциональное напряжение.

Самоконтроль является ведущей стратегией для 13% испытуемых. Самоконтроль подразумевает целенаправленное сдерживание эмоций, их подавление, стремление к высокому контролю над своим поведением. Люди, использующие данную стратегию в качестве основной, чаще всего, стремятся скрыть свои переживания от окружающих в связи с существующей проблемной ситуацией.

Поиск социальной поддержки предполагает разрешение проблемы за счет привлечения внешних ресурсов и поиска поддержки от окружающих в виде советов, сочувствия. Такую стратегию как основную используют 16% респондентов, для них важно быть выслушанными и разделить свои переживания с другими, однако они могут ожидать и действенной помощи от окружающих.

Принятие ответственности является ведущей стратегией для 22% респондентов. Принятие ответственности предполагает принятие своей роли в возникновении проблемы и ее решении, однако часто при этом присутствует самокритика и самообвинения, которые могут быть и избыточными. Умеренно используют данную стратегию 69% респондентов, они понимают зависимость между собственными действиями и последствиями, готовы анализировать свое поведение и искать причины трудностей в себе и своей деятельности.

Стратегия «*Бегство-избегание*» на высоком уровне выражена у 44% респондентов. Такая стратегия проявляется в попытках преодолеть негативные переживания через отрицание и игнорирование проблемы, уход в фантазии и зависимое поведение, а также другие способы уклонения от ответственности и необходимости активных действий для разрешения проблемы. Мы предполагаем, что это также связано с более выраженной потребностью снизить эмоциональное напряжение из-за невозможности регулировать эмоции здоровыми и адаптивными способами.

Планирование решения является ведущей стратегией для 23% респондентов. Для этих людей важно проанализировать ситуацию и продумать возможные варианты поведения, стратегию решения проблемы и разработать план действий с учетом прошлого опыта, доступных ресурсов и текущих условий. Такая стратегия может рассматриваться как адаптивная, поскольку она способствует конструктивному разрешению проблемной ситуации.

Стратегия «*Положительная переоценка*» является ведущей у 30% испытуемых. Эта стратегия также является адаптивной, поскольку подразумевает под собой положительное переосмысление проблемы и рассмотрение ее в качестве личного ресурса для дальнейшего роста. Не является ведущей, но используют данную стратегию еще 69% испытуемых.

Переходим к рассмотрению полученных результатов по тесту, направленному на изучение эмоционального интеллекта (табл. 2).

Проанализируем результаты исследования, представленные в таблице 2. Полученные данные свидетельствуют о том, что на высоком уровне *межличностный эмоциональный интеллект* развит у 30% респондентов. Эти люди способны хорошо понимать эмоции других и управлять ими. У большинства респондентов (47%) данная способность развита на среднем уровне.

Таблица 2 – Результаты исследования уровня эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн»

Шкалы и субшкалы	Выраженность эмоционального интеллекта		
	высокий	средний	низкий
Межличностный ЭИ	30 %	47 %	23 %
Внутриличностный ЭИ	28 %	46 %	26 %
Понимание эмоций	26 %	41 %	33 %
Управление эмоциями	31 %	49 %	20 %
Понимание чужих эмоций	12 %	74 %	14 %
Управление чужими эмоциями	8 %	85 %	7 %
Понимание своих эмоций	12 %	72 %	16 %
Управление своими эмоциями	16 %	63 %	21 %
Контроль экспрессии	3 %	49 %	48 %

Внутриличностный эмоциональный интеллект на высоком уровне выражен у 28% респондентов. У этих людей хорошо развита способность понимать и управлять своими эмоциями. Хуже с этим справляются 46% респондентов. Испытывают трудности в распознавании и управлении эмоцией 26% респондентов.

Понимание своих и чужих эмоций на высоком уровне выражено у 26% респондентов. Эти респонденты способны распознавать как свои, так и чужие эмоциональные переживания и точно идентифицировать их, а также понимать причины.

Способность к *управлению своими и чужими эмоциями* выражена на высоком уровне у 31% респондентов. Эти люди могут контролировать интенсивность эмоций, их внешнее выражение, произвольно вызывать те или иные эмоции как у себя, так и у других.

Переходим к рассмотрению полученных результатов по субшкалам теста направленного на изучение эмоционального интеллекта (таблица 2.). Так, мы можем увидеть, что понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций и управление ими для всех групп респондентов в большинстве развито на среднем уровне. Исходя из общих данных по выборке: 12% респондентов имеют высокие способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений; 74% понимают ситуативно; для 14% понимание эмоций представляется сложным; 8% респондентов имеют высокую способность вызывать те или иные эмоции у других или изменять их интенсивность; 85% более ограничены в управлении чужими эмоциями; 7% не имеют выраженной способности; 12% имеют выраженную способность распознавать свои эмоции и понимания их причин; 72% могут не всегда понимать свое эмоциональное состояние; 16% могут испытывать трудности в идентификации эмоций; 16% способны успешно управлять своими внутренними эмоциями, вызывать и поддерживать желательные и держать под контролем нежелательные; 63% не всегда справляются с внутренним управлением эмоциями; 21% имеет низкую способность к управлению.

Контроль экспрессии у большинства респондентов выражен на среднем и низком уровне. При этом, у 3% выражен на высоком уровне, что говорит о хорошо развитой способности управлять внешним проявлением своих эмоций. На среднем уровне данный показатель проявляется у 49% респондентов и у 48% контроль экспрессии выражен на низком уровне, тем самым они практически не могут контролировать внешние проявления своих эмоций.

Далее проанализируем результаты корреляционного анализа, направленного на изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта студентов и успешностью использования ими способов совладающего поведения.

Согласно результатам, представленным в таблице 3, на нашей выборке обнаружена отрицательная взаимосвязь между копинг-стратегией «Дистанцирование» и внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r = -0,4071$), включая его компоненты: понимание и управление своими эмоциями.

Таблица 3 – Корреляционный анализ компонентов эмоционального интеллекта и способов совладающего поведения

Шкалы	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями	понимание чужих эмоций	управление чужими эмоциями	понимание своих эмоций	управление своими эмоциями	контроль экспрессии
Дистанцирование	-0.2454	-0.4071**	-0.4184**	-0.2851	-0.2616	-0.2605	-0.5390**	-0.3712**	-0.0327
Самоконтроль	0.0165	-0.2537	-0.1444	-0.1233	0.0365	-0.0612	-0.3394**	-0.2222	0.0115
Поиск соц. поддержки	0.4376*	-0.0444	0.3724*	0.0887	0.5105*	0.3235*	0.0818	0.0060	-0.1947
Принятие ответственности	-0.1241	-0.4749**	-0.2641	-0.3669**	-0.1138	-0.1348	-0.3766**	-0.3647**	-0.3789**
Бегство-избегание	-0.2208	-0.6119**	-0.3637**	-0.5037**	-0.1669	-0.2724	-0.5101**	-0.5479**	-0.3964**
Планирование решения	0.3583*	0.3349*	0.4008*	0.3601*	0.3901*	0.3290*	0.3228*	0.3856*	0.0783
Положительная переоценка	0.4524*	0.0343	0.3615*	0.2313	0.5031*	0.4346*	0.0884	0.1626	-0.1390

Примечание: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$

Стратегия дистанцирования предполагает снижение значимости и степени эмоциональной вовлеченности в проблему. Таким образом, получается, что молодые люди, которые характеризуются высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта, в меньшей степени склонны к использованию такой копинг-стратегии как «Дистанцирование». Можно предположить, что, так как стратегия «Дистанцирование» в определенной степени связана с уходом от проблемы, то тем, кто характеризуется высоким эмоциональным интеллектом, нет нужды уходить или дистанцироваться от возникших проблем. Эти люди в состоянии через использование эффективного взаимодействия с другими людьми разрешать проблемы, жизненные трудности.

С другой стороны, выбор данной стратегии может быть обусловлен низким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта, нежеланием распознавать эмоции и управлять ими. Такие личности могут быть в большей степени подвержены давлению событий, происходящих с ними и, тем самым не способны предпринимать какие-либо продуктивные действия, занимать активную позицию для решения проблем, жизненных трудностей.

Далее представим полученные данные корреляционного анализа по шкалам «Поиск социальной поддержки» и «Положительная оценка» (таблица 3). Обнаружена положительная взаимосвязь между копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки» и межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,4376^*$), включая такие его компоненты как понимание и управление чужими эмоциями. Такая стратегия предполагает поиск социальных ресурсов для разрешения проблемы. Для этого необходимо взаимодействие с другими людьми, поэтому высокий межличностный эмоциональный интеллект является важной составляющей для выбора данной стратегии. Можно предположить, что люди с высоким межличностным интеллектом в большей степени нацелены на взаимодействие, нежели люди с более низким межличностным интеллектом. Они высоко ценят такой ресурс как другой человек, не боятся взаимодействовать, не боятся попросить о помощи, вероятно, умеют ее принимать. И поэтому такая копинг-стратегия как «поиск социальной поддержки» характеризует именно людей с высоким межличностным интеллектом.

Также обнаружена положительная взаимосвязь между копинг-стратегией «Положительная оценка» и межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,4524^*$), включая его компоненты. Скорее всего, такие результаты указывают на готовность личности к поиску положительных сторон проблемы, в том числе через межличностное взаимодействие. Понимание эмоций ($r = 0,3615^*$) как своих, так и чужих, позволяет переосмыслить свое отношение и преодолеть негативные переживания. Можно предположить, что такая копинг стратегия как «Положительная оценка» формируется у человека в процессе взаимодействия с другими людьми. Например, наблюдая за реакциями на сложные ситуации других людей, ребенок обучается совладающим стратегиям. И если ребенок достаточно социально чувствителен, обладает достаточным уровнем эмоционального интеллекта, он отмечает, что такая копинг-стратегия как «положительная оценка» является достаточно конструктивной, помогающей справиться со сложной ситуацией.

А теперь обратимся к рассмотрению полученных данных согласно корреляционному анализу по шкалам «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание» (таблица 3). Обнаружена отрицательная взаимосвязь между копинг-стратегией «Принятие ответственности» и «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = -0,4749^{**}$), включая его компоненты: понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии. Данная стратегия проявляется в принятии своей роли в возникновении проблемы и ответственности в её решении, сопровождается самокритикой и самообвинениями. Исходя из этого видно, что неспособность идентифицировать свои эмоции и управлять как внутренними переживаниями, так и внешними проявлениями, может быть связана с выбором такой стратегии.

Также обнаружена отрицательная взаимосвязь между копинг-стратегией «Бегство-избегание» и «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = -0,6119^{**}$), включая все его компоненты. Эта стратегия подразумевает под собой любые способы игнорирования или отрицания проблемы, при этом, трудности с распознаванием и управлением своих чувств, а также контролем экспрессии не позволяют здоровым способом снижать эмоциональное напряжение, вызванное ситуацией, из-за чего и возникает реакция избегания.

При рассмотрении результатов корреляционного анализа между копинг-стратегией «Планирование решения» и межличностным эмоциональным интеллектом: обнаружена положительная взаимосвязь между копинг-стратегией «Планирование решения» и межличностным эмоциональным интеллектом ($r=0,3583^*$), включая его компоненты, а также внутриличностным эмоциональным интеллектом ($r=0,3349^*$), включая его компоненты (таблица 3). Поскольку данная стратегия подразумевает под собой попытки преодоления проблемы за счет анализа ситуации, то для индивида, выбирающего эту стратегию, необходимо хорошо понимать и управлять как своими эмоциями, так и чужими, так как для разрешения тех или иных ситуаций часто требуется взаимодействие с другими людьми.

Наряду с количественным анализом, был проведен и качественный анализ полученных результатов. Так, после проведения исследования, респондентам было предложено проанализировать собственные результаты и объяснить выбор конкретных копинг-стратегий. Ниже приведено краткое описание результатов рефлексии.

1. Моя ведущая стратегия – *планирование решения*. С самого детства провожу много анализа окружающей действительности: поведение других людей, собственные действия и мысли. Всегда продумываю стратегии и анализирую ситуации происходящего. Порой становится тяжело проявлять собственные эмоции и вести себя спонтанно, потому что с самого детства боюсь ошибиться, сделать что-то, что может обидеть другого или не понравиться ему. Возможно, это синдром отличницы, солистки в танцевальном коллективе. Всегда должна вести себя так, как требует от меня общество, родители, педагоги. Страх не оправдать ожидания.

2. Моя ведущая стратегия – *принятие ответственности*. Она сложилась, наверное, на фоне жизненных ситуаций, произошедших за период обучения в школе, а также повлияло воспитание родителей. Не менее важной для меня является и стратегия положительной переоценки, потому что я не раз замечала, что за счет пересмотра ситуаций, я выношу необходимый опыт для будущего. Но, к сожалению, данную стратегию я не умею использовать сразу,

как только ситуация произошла, скорее я ее применю спустя некоторое время, когда остынут все эмоции и я смогу трезво оценить ситуацию. Мне бы хотелось чаще использовать стратегию планирования решений, потому что я не умею применить ее ко всем ситуациям, хотя на мой взгляд, эта стратегия самая эффективная. Так же мне хотелось бы реже использовать стратегию бегства-избегания, потому что результаты теста меня заставили задуматься о том, насколько часто и для чего я использую эту стратегию, которая появляется на фоне страха неправильного решения и самокритики.

3. Моя ведущая стратегия – *дистанцирование*. Я стараюсь не придавать проблемам сверхзначимости и не вовлекаться эмоционально в их решение. Также мне свойственно положительное переосмысление ситуаций, во всем я стараюсь видеть возможности для роста и развития. Я общительный человек, я могу обратиться за помощью к близким людям. Также я привык планировать свои решения. Стратегия принятия ответственности мне свойственна в меньшей степени, это придет с возрастом, я полагаю. Стратегия конфронтации у меня выражена слабо, я спортсмен, меня спорт научил бороться с негативными эмоциями и не действовать импульсивно.

Заключение

Именно от уровня развития эмоционального интеллекта во многом зависит эффективность совладающего поведения, так как позволяет формированию оптимального с точки зрения внутренних условий и адекватного внешним условиям поведения человека в трудных жизненных ситуациях.

Высокий эмоциональный интеллект позволяет лучше справляться с поиском решения в различных проблемных ситуациях, такие люди характеризуются высоким уровнем стрессоустойчивости и контролем импульсивности, способны принимать на себя ответственность, чаще воспринимают трудную ситуацию в контексте личностного роста. Низкие показатели проявления эмоционального интеллекта могут свидетельствовать об отсутствии адекватного восприятия ситуации, что мешает выстроить эффективную стратегию поведения.

Библиография

1. Богайчук Д.С., Власова Ю.А. Сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект» в психологических теориях / Д.С. Богайчук, Ю.А. Власова. – Текст: электронный // Тенденции развития науки и образования. – 2020. - №58-9. – С.7-12.
2. Возрастная и педагогическая психология / В. Скрипченко, Л.В. Долинская, С.В. Огородничук и др. – К.: Просвита, 2001. – 416 с.
3. Высокочил Н.А. Детерминанты уровня эмоционального интеллекта / Н.А. Высокочил // Казанский педагогический журнал. – 2009. – №11-12 (77-78). – С.123-129.
4. Гусева А.Ю. Проблема структуры эмоционального интеллекта / А.Ю. Гусева // Наука и инновации в XXI веке: Актуальные вопросы, открытия и достижения. – 2019. – С.240-242.
5. Дегтярев, А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А.В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – С. 170-180.
6. Збродько, В.В. Использование сказкотерапии для развития эмоционального интеллекта у детей старшего дошкольного возраста / В.В. Збродько, Д.Р. Гаджибабаева // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Киров, 17 ноября 2021 года. Том Выпуск 5. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2021. – С. 92-95.
7. Лазарус Р.С. Психологический стресс и процесс совладания с ним [Текст] / Р. Лазарус. - New York: Oxford University Press, 1991. – 141с.
8. Люсин Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: ИП РАН, 2009. – 351 с. – ISBN: 978-5-9270-0153-8.

9. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке / Л.М. Наймушина. // Педагогика: история, перспективы. – 2020. - №4. – С. 63-70.
10. Оленникова М. В. Копинг-стратегии студентов в ситуации экзамена // Вопросы методики преподавания в вузе. 2015. №4 (18).
11. Пантелеева Т.В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т.В. Пантелеева. // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. Науч. Конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – 2015. – С. 19-25.
12. С овладающее поведение. Современное состояние и перспективы / Н.О. Белорукова, М.П. Билецкая, В.А. Бодров [и др.]; Ответственные редакторы: Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А.- Москва: Институт психологии РАН, 2008. – 474с.
13. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Э. Эриксон; Под общ. ред. А. В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
14. Психодиагностические тесты онлайн. URL: <https://psyttests.org/test.html>
15. Folkman S., Lazarus R., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., Gruen R. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes // Journal of Personality and Social Psychology. 1986. V.50. P.992-1003.
16. Mathivanan D.& Clement Chilishe. Comparison of male and female differences in emotional intelligence among trained universities athletes of Lusaka Province, Zambia / D. Mathivanan. - Text: electronic // European researcher. - 2013. - №7- 2(55). - P.1938-1944.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING BEHAVIORS IN STUDENTS

Gadzhibabayeva D.R.

Yaroslav-the-Wise Novgorod State University

Abstract

The article analyzes different approaches of both domestic and foreign scientists aimed at studying emotional intelligence and coping behavior. The results of the study of the relationship between emotional intelligence and coping behaviors in 2nd and 3rd year students (85 students in total) are presented. The following diagnostic methods were used: The questionnaire «Methods of coping behavior» (Richard Lazarus, Susan Folkman) (Adaptation: T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyayeva (2004); Emotional Intelligence test, EmIn (D.V. Lyusin). Using correlation analysis, the specifics of the relationship between the level of emotional intelligence and the choice of coping behaviors among students were identified and described: the relationship between the coping strategy «Search for social support» and interpersonal emotional intelligence, including its components such as understanding and managing other people's emotions, was revealed; a positive relationship between the coping strategy «Positive assessment» and interpersonal emotional intelligence, as well as between the coping strategy «Decision Planning» and interpersonal emotional intelligence. Along with the quantitative analysis, a qualitative analysis of the results of the study was also carried out. So, after the study, respondents were asked to analyze their own results and explain the choice of specific coping strategies. The results of the reflection (with the consent of the respondents) are presented in the article.

Keywords

Emotional intelligence, methods of coping behavior, behavioral strategies, student age.