

УДК 159.99

Е. А. Фальковская,
 центр магистерской подготовки,
 Омский государственный педагогический университет
 Научный руководитель: канд. психол. наук, доц. И. В. Казакова

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Юношеский период характеризуется интенсивным эмоциональным и социальным развитием, что делает изучение способов регуляции эмоций и преодоления стресса особенно актуальным. На основе эмпирических данных анализируется, как уровень развития эмоционального интеллекта влияет на выбор копинг-стратегий. Рассматриваются такие аспекты, как осознание эмоций, управление ими, а также их роль в совладании с трудными жизненными ситуациями. Результаты исследования могут быть полезны в психологическом сопровождении юношей, а также в разработке программ развития эмоциональной компетентности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, юношеский возраст.

Современные исследования в области психологии всё чаще обращаются к изучению эмоционального интеллекта (ЭИ) как ключевого фактора, влияющего на адаптацию личности в стрессовых ситуациях [1]. Особый интерес представляет юношеский возраст, характеризующийся интенсивным эмоциональным развитием и необходимостью выбора эффективных стратегий совладания (копинг-стратегий) с трудностями [3].

Цель исследования — выявить характер взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и предпочтением определенных копинг-стратегий у лиц юношеского возраста.

Исходная диагностика проводилась на базе Омского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие студенты от 18 лет до 22 лет в составе 40 человек. Все участники исследования были информированы о его цели и задачах и дали добровольное согласие на участие в нём.

Для диагностики уровня эмоционального интеллекта в данной работе использовался опросник «ЭМИН» Д. В. Люсина [1]. Результаты применения методики показали, что внутриличностный ЭИ развит хорошо: группа умеет распознавать и регулировать собственные эмоции.

Стоит учитывать, что высокие баллы по шкале управления эмоциями у данной группы студентов могут быть связаны с эффектом профессионального самоотбора. Студенты, осознанно выбирающие работу с людьми, часто уже на этапе поступления

в вуз демонстрируют более развитые способности к эмоциональной саморегуляции по сравнению со студентами других направлений [1]. Это объясняется тем, что сама специфика профессии «человек — человек» предполагает необходимость постоянного контроля над своими эмоциональными проявлениями.

Однако межличностная составляющая эмоционального интеллекта — понимание (25,1) и управление эмоциями (19,4) других людей — оказалась развита значительно слабее. Особенно заметны трудности в распознавании эмоциональных состояний окружающих и влиянии на них. Это создаёт определенный дисбаланс в эмоциональной компетентности студентов: при хорошем самоконтроле они испытывают сложности в коммуникативной сфере.

Для изучения стратегий совладающего поведения воспользовались опросником «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус в адаптации Т. Л. Крюковой [2; 3]. Результаты исследования показали преобладание стратегии «положительная переоценка» (12.93), демонстрирующая способность находить позитив в сложных ситуациях, и стратегии «планирование решений» (12.55), которая отражает рациональный, взвешенный подход к проблемам, типичный для образованной аудитории. Студенты также активно используют: самоконтроль (12.50) — умение управлять эмоциями в стрессе, поиск поддержки (11.88) — открытость в обращении за помощью

Тревожным сигналом служит высокий показатель избегающего поведения (12.23), указывающий на склонность части студентов уклоняться от решения проблем.

Наименее востребованными оказались: принятие ответственности (7.93) — возможно, из-за недостаточной зрелости или страха последствий, дистанцирование (8.70) и конфронтация (8.80), что говорит о нежелании обострять противоречия.

В целом профиль копинг-стратегий можно охарактеризовать как адаптивный, с акцентом на позитивное мышление и рациональное решение проблем. Однако наличие избегающего поведения и низкий уровень ответственности указывают на направление для психолого-педагогической работы.

Далее нами был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона, позволивший выявить взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте.

Результаты корреляционного анализа показали ряд значимых взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями студентов. Наиболее сильные положительные корреляции наблюдаются между общим уровнем эмоционального интеллекта (ОЭИ) и адаптивными копинг-стратегиями. Особенно выражена связь ОЭИ с поиском социальной поддержки (0.52***) и планированием решения проблем (0.48***), что свидетельствует о том, что студенты с более высоким эмоциональным интеллектом чаще используют эти конструктивные стратегии совладания со стрессом.

Достаточно сильные связи обнаружены между управлением своими эмоциями (УЭ) и адаптив-

ными копингами: с самоконтролем (0.45**), поиском поддержки (0.47**) и планированием решений (0.41*). Это может объясняться тем, что способность регулировать собственные эмоциональные состояния позволяет студентам сохранять ясность мышления в стрессовых ситуациях и более эффективно мобилизовать свои ресурсы. Интересно, что понимание своих эмоций (ПЭ) значимо коррелирует только с положительной переоценкой (0.39*), что, возможно, отражает способность осознавать и переосмысливать свои переживания в позитивном ключе.

Слабее всего выражены связи между межличностными аспектами эмоционального интеллекта (МП и МУ) и копинг-стратегиями. Это может быть связано с тем, что в студенческом возрасте навыки работы с чужими эмоциями еще недостаточно сформированы и потому меньше влияют на выбор стратегий совладания. Наименьшая корреляция наблюдается между всеми компонентами ЭИ и принятием ответственности (0.12–0.24), что может указывать на то, что эта стратегия в большей степени зависит от личностных особенностей, нежели от эмоционального интеллекта.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что эмоциональный интеллект, особенно его внутриличностные компоненты, действительно является важным ресурсом для выбора адаптивных копинг-стратегий. Развитие эмоционального интеллекта у студентов может способствовать формированию более эффективных способов преодоления стрессовых ситуаций, особенно таких стратегий, как планирование решений, поиск социальной поддержки и положительная переоценка.

1. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2014. — С. 29–38.

2. Крюкова Т. Л. Методика «Опросник способов совладания» (адаптация методики WCQ) // Вестн. психосоц. и коррекц.-реабилит. работы. — 2004. — № 3. — С. 62–74.

3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York : Springer Publishing, 1984. — 456 p.