

Олеся Алексеевна Скорлупина

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия, skorlupina@mail.ru

Галина Александровна Кривоногова

Городской психолого-педагогический центр «Потенциал», г. Барнаул, Россия, krivonogova0101@bk.ru

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Статья посвящена проблеме эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте. Эмпирическое исследование было проведено со студентами института психологии и педагогики АлтГПУ. Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий. Выявлены особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов 1-х и 4-х курсов обучения.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект; копинг-стратегии; стрессовые ситуации; юношеский возраст; студенты.

Olesya A. Skorlupina

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia, skorlupina@mail.ru

Galina A. Krivonogova

City Psychological and Pedagogical Center "Potential", Barnaul, Russia, krivonogova0101@bk.ru

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS

*Abstract.* The article examines the issue of emotional intelligence and coping strategies in adolescence. An empirical study was conducted with students of the Institute of Psychology and Pedagogy of AltSPU. The results of a study of the relationship between emotional intelligence and coping strategies are presented. The features of emotional intelligence and coping strategies among 1st and 4th year students were identified.

*Keywords:* emotional intelligence; coping strategies; stressful situations; adolescence; students.

Юношеский возраст можно считать наиболее значимым в формировании идентичности будущего взрослого человека, где немаловажную роль играют процессы самоопределения и самосознания. В юношеском возрасте формируется собственное «Я», человек выстраивает социальные контакты. В этот период увеличивается значимость умения понимать свои и чужие эмоции, а также значимость способности управлять ими. Умение справляться со стрессовыми ситуациями, конструктивно переживать их также является важным аспектом, который необходимо понимать и прорабатывать людям данной возрастной категории.

Особая чувствительность является особенностью юношеского возраста, так как молодые люди наиболее уязвимы перед жизненными трудностями. Во время этого периода люди часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, связанными как с процессом обучения, так и с другими второстепенными обстоятельствами, которые могут оказывать негативное воздействие на их эмоциональное и физическое состояние. Непонимание эмоций, отсутствие умения их контролировать способны усугубить проблемы, встречающиеся в повседневной жизни человека.

Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии играют важную роль в способности молодых

людей эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. Копинг-стратегии, или стратегии приспособления, относятся к способам, которыми люди реагируют на стресс и адаптируются к нему. Переживание эмоций, понимание их реального содержания и выбор адекватной стратегии реагирования в какой-либо ситуации способствуют эффективной деятельности личности и ее внутреннему благополучию.

Целью нашего исследования явилось изучение эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов. Проведенный теоретический анализ литературы показал, что проблема эмоционального интеллекта как психологического феномена нашла свое развитие в работах таких ученых, как М. А. Манойлова, И. Н. Андреева, К. С. Кузнецова, И. Н. Мещерякова, Д. В. Люсин, Д. Гоулмен, Дж. Майер, П. Саловой и др.

Эмоциональный интеллект – это нечто большее, чем просто набор коммуникативных и регуляторных характеристик личности. Он представляет собой уникальную способность осознания, принятия и регуляции как собственных эмоций, так и эмоций других людей. Как утверждает М. А. Манойлова, от уровня развития эмоционального интеллекта зависит продуктивность и успешность межличностного взаимодействия

и личностное развитие человека [1]. С позиции Д. В. Люсина, эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [2]. Под способностью понимания эмоций подразумевается, что человек может установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека, также установить, какую эмоцию испытывает он сам и другой человек, понять причины ее возникновения. В способность к управлению эмоциями входит умение контролировать внешнее выражение эмоций и их интенсивность, приглушать чрезмерно сильные эмоции и др. Эти две способности, согласно автору, могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей, то есть можно выделить межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект.

Изучением копинг-стратегий занимались следующие отечественные и зарубежные психологи: Т. Л. Крюкова, Е. В. Битюцкая, Е. А. Трифонова, Б. Лонг, Р. Лазарус, С. Фолкман и др. С точки зрения Р. Лазаруса, копинг-стратегии – это стратегии совладания со специфическими внешними и внутренними требованиями, которые оцениваются человеком как чрезмерные или превышающие его ресурсы [3]. Р. Лазарус и С. Фолкман в своих исследованиях отмечали, что копинг выполняет две основные функции: регуляцию эмоций (копинг, нацеленный на эмоции) и управление проблемами, вызывающими дистресс (копинг, нацеленный на проблему). Обе эти функции используются человеком в большинстве стрессовых ситуаций [4]. В исследовании копинг-стратегий мы опирались

на определение Т. Л. Крюковой. Автор рассматривает их как способы действий в ситуации стресса. Совладающее (копинг) поведение трактуется Т. Л. Крюковой «как особое социальное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами» [5, с. 184]. Данное поведение включает в себя систему целеполагающих действий, прогнозирование результатов, создание новых выходов и решений проблемной ситуации.

Гипотеза нашего исследования содержала два допущения: существует взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов; эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов разных курсов обучения имеют свои особенности. Нами были использованы следующие методики исследования: опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина [2; 6]; опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т. Л. Крюковой) [7]. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет». В нем приняли участие 100 студентов института психологии и педагогики 1-х и 4-х курсов дневного отделения (18 лет – 23 года).

Проанализируем полученные данные эмпирического исследования. Сначала нами было проведено исследование уровня развития эмоционального интеллекта по методике «ЭмИн» Д. В. Люсина, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов, в %

Шкала	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	18	50	32
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	12	46	40
Понимание эмоций (ПЭ)	16	37	47
Управление эмоциями (УЭ)	9	64	27
Общий уровень эмоционального интеллекта (ОЭИ)	13	49	38

Из представленных в таблице 1 данных мы видим, что практически по всем показателям преобладает средний уровень выраженности. По шкале «Общий уровень эмоционального интеллекта» у большинства испытуемых (49 %) также представлен средний уровень, у 38 % – низкий уровень, у 13 % – высокий. Это указывает на развитую у боль-

шинства студентов способность контролировать интенсивность эмоций, на способность сдерживать слишком сильные эмоции и управлять ими. Такие студенты способны по желанию вызвать определенную эмоцию как у себя, так и во взаимодействии с другими людьми. По шкале «Понимание эмоций» у 47 % испытуемых преобладает низкий уровень. Это

говорит о том, что данные студенты слабо понимают свои эмоциональные переживания и эмоциональное состояние других людей, слабо осознают причины появления различных эмоций и их возможные последствия. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что показатели эмоциональ-

ного интеллекта и общий ЭИ развиты у большей части испытуемых на среднем уровне.

Затем мы провели анализ результатов исследования по методике Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» (в адаптации Т. Л. Крюковой) (см. табл. 2).

Таблица 2

#### Результаты исследования копинг-стратегий у студентов, в %

Стратегия совладания	Выраженное использование
Конфронтация	20
Дистанцирование	20
Самоконтроль	65
Поиск социальной поддержки	47
Бегство-избегание	42
Принятие ответственности	16
Планирование решения проблемы	66
Положительная переоценка	50

Как показывает таблица 2, основная часть студентов чаще всего использует такие копинг-стратегии, как планирование решения проблемы (66 %), самоконтроль (65 %), положительная переоценка (50 %). Это свидетельствует о том, что в случае возникновения проблемы студенты анализируют ее, разрабатывают план своих действий, учитывая объективные условия, прошлый опыт и имеющиеся ресурсы, осознанно управляют своими эмоциями и подавляют их, ориентируются на более философское осмысление проблемной

ситуации, интегрируют ее в более широкий контекст работы над собственным развитием.

Для проверки допущения гипотезы о наличии взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями у студентов мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, так как распределение признаков отличается от нормального. С помощью корреляционного анализа была выявлена взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями у студентов (табл. 3).

Таблица 3

#### Достоверные корреляционные связи между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у студентов

Копинг-стратегии	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
Конфронтация	-,217*		-,293**							
Дистанцирование		-,272**				-,235*		-,239*	-,207*	-,233*
Бегство-избегание		-,225*			,315**			-,200*		
Планирование решения проблемы				,276**	,336**		0,243*		,369**	
Положительная переоценка				,366**			,252*		,313**	,202*

Примечания: \* – связь слабая ( $p \leq 0,05$ ); \*\* – связь тесная ( $p \leq 0,01$ ).

МП – понимание чужих эмоций; МУ – управление чужими эмоциями; ВП – понимание своих эмоций; ВУ – управление своими эмоциями; ВЭ – контроль экспрессии; МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ – понимание эмоций; УЭ – управление эмоциями; ОЭИ – общий уровень развития эмоционального интеллекта.

В ходе проведения корреляционного анализа были выявлены значимые отрицательные взаимосвязи между использованием конфронтационного копинга и способностью осознавать свои и

чужие эмоции. Это указывает на то, что чем более развиты навыки человека в понимании и распознавании своих эмоций, а также способности видеть эмоциональное состояние другого человека,

тем меньше вероятность того, что он будет прибегать к нецеленаправленным действиям, враждебным действиям с целью изменить ситуацию или отреагировать на негативные эмоции.

Нами также были обнаружены значимые отрицательные связи между стратегией дистанцирования и управлением эмоциями других людей, межличностным эмоциональным интеллектом, пониманием эмоций, управлением эмоциями и общим уровнем эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что студенты, которые обладают способностью распознавать и идентифицировать свои эмоции, понимать их причины, видеть эмоциональное состояние другого человека и влиять на него, склонны к более целенаправленному анализу ситуации и разработке стратегий ее разрешения на основе своего опыта и ресурсов.

Значимые отрицательные связи были получены между стратегией «бегство-избегание» и управлением чужими эмоциями и пониманием эмоций. Это означает то, что если студенты будут хорошо идентифицировать свои эмоции, улавливать эмоциональное состояние других людей, то они будут меньше прибегать к уклонению, избеганию соприкосновения с проблемой, уходить в мечты и фантазии, отрицать наличие проблемы.

Значимая положительная связь была обнаружена между стратегией «бегство-избегание» и контролем экспрессии. Это свидетельствует о том, что чем больше человек стремится контролировать внешние проявления своих эмоций, тем чаще он будет избегать решения своих проблем.

Были получены значимые положительные связи между стратегией планирования решения проблемы и управлением эмоциями, контролем своих эмоций, контролем экспрессии, внутрилич-

ностным эмоциональным интеллектом. Это указывает на то, что студенты с развитыми навыками распознавания и идентификации своих эмоций, понимания их причин, способности видеть эмоциональное состояние другого человека и влиять на него чаще прибегают к анализу ситуации и разработке стратегий ее разрешения с учетом своего опыта и ресурсов.

Также нами была выявлена значимая положительная связь между стратегией положительной переоценки и внутриличностным эмоциональным интеллектом, управлением как своими, так и чужими эмоциями, общим уровнем эмоционального интеллекта. Это говорит о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта у студентов, способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями, тем чаще они пытаются преодолеть негативные переживания через положительное переосмысление проблемы и рассмотрение ее как возможности для личностного роста.

Таким образом, результаты исследования и расчет коэффициента корреляции позволили подтвердить допущение гипотезы о том, что у студентов существует взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями.

Для проверки второго допущения гипотезы о наличии особенностей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов разных курсов обучения вся выборочная совокупность респондентов была разделена на 2 группы: группа студентов 1-го курса (50 человек) и группа студентов 4-го курса (50 человек).

Сначала мы сравнили показатели по шкалам методики «Опросник эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина у студентов 1-го и 4-го курса обучения (табл. 4).

Таблица 4

**Сравнение показателей по шкалам опросника эмоционального интеллекта у студентов 1-го и 4-го курса обучения, в %**

Шкала	1-й курс			4-й курс		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	8	54	38	28	46	26
Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)	6	42	48	18	50	32
Понимание эмоций (ПЭ)	6	34	60	26	40	34
Управление эмоциями (УЭ)	8	46	46	10	82	8
Общий уровень эмоционального интеллекта (ОЭИ)	8	44	48	20	55	25

Анализ представленных в таблице 4 данных позволил нам сделать вывод о том, что показатели эмоционального интеллекта по всем шкалам

методики выше у студентов 4-го курса, чем у 1-го. Общий уровень эмоционального интеллекта также выше у студентов 4-го курса обучения. У них

преобладает средний уровень (55 %). У студентов 1-го курса более выражен низкий уровень по этой шкале (48 %). В целом, анализируя показатели по методике Д. В. Люсина, можно сказать, что у 1-го курса на среднем уровне развит межличностный эмоциональный интеллект, по остальным шкалам преобладает низкий уровень. У студентов 4-го

курса преобладает средний уровень по всем показателям методики.

Далее мы проанализировали, какие копинг-стратегии чаще всего используют студенты 1-го и 4-го курсов обучения, опираясь на результаты методики Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения» (табл. 5).

Таблица 5

**Процентное соотношение степени предпочтительности копинг-стратегий для студентов 1-го и 4-го курса обучения**

Шкала	Выраженное использование	
	1-й курс	4-й курс
Конфронтация	24	18
Дистанцирование	32	8
Самоконтроль	60	70
Поиск социальной поддержки	46	48
Бегство-избегание	10	24
Принятие ответственности	52	32
Планирование решения проблемы	38	56
Положительная переоценка	42	58

Данные таблицы 5 показывают, что наиболее предпочтительными в использовании копинг-стратегиями у студентов 1-го курса являются «самоконтроль» (60 %), «бегство-избегание» (52 %) и «поиск социальной поддержки» (46 %).

У данной группы опрошенных преодоление стрессовых ситуаций происходит по типу ярко выраженного уклонения, избегания соприкосновения с проблемой. Эти студенты также склонны разрешать проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Они часто решают свои проблемы путем обращения за рекомендациями к экспертам и знакомым, стремятся быть выслушанными, ждут каких-то конкретных действий со стороны других людей. Студенты 1-го курса стремятся преодолевать негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения.

Студенты четвертого курса чаще всего прибегают к таким стратегиям совладания, как «самоконтроль» (70 %), «положительная переоценка» (58 %) и «планирование решения проблемы» (56 %). Они стремятся преодолеть трудности путем анализа ситуации и планирования своих действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Такие молодые люди склонны целенаправленно контролировать

свои эмоции, минимизировать их влияние на оценку ситуации и выбор стратегий поведения, а также скрывать свои переживания и мотивы от окружающих из страха быть раскрытыми. Им свойственно чрезмерное самокритичное отношение, что приводит к излишнему контролю над собой. Использование студентами стратегии «положительная переоценка» позволяет преодолевать трудности путем положительного переосмысления и рассмотрения их как стимула для личного роста.

Для проверки достоверности выявленных различий эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов разных курсов обучения мы применили методы математической статистики. Используя U-критерий Манна – Уитни, мы выяснили, что у студентов 4-го курса достоверно выше показатели (чем у 1-го курса) по шкале «межличностный эмоциональный интеллект» ( $U_{\text{эмп}} = 2,375$ , при  $p = 0,018$ ), «внутриличностный эмоциональный интеллект» ( $U_{\text{эмп}} = 1,963$ , при  $p = 0,050$ ), «понимание эмоций» ( $U_{\text{эмп}} = 2,378$ , при  $p = 0,017$ ), «управление эмоциями» ( $U_{\text{эмп}} = 2,173$ , при  $p = 0,030$ ), «общий эмоциональный интеллект» ( $U_{\text{эмп}} = 2,959$ , при  $p = 0,003$ ). Это означает, что у студентов 4-го курса лучше развита способность к пониманию и управлению как своими эмоциями, так и эмоциями других людей. Они лучше устанавливают сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека.

Такие студенты достаточно хорошо контролируют интенсивность эмоций, внешнее выражение эмоций, могут при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию как у себя, так и при общении с другими людьми.

У студентов 4-го курса также достоверно выше показатели, чем у студентов 1-го курса, по шкале «принятие ответственности» ( $U_{\text{эмп}} = 2,491$ , при  $p = 0,013$ ). Это говорит о том, что студенты 4-го курса чаще, чем студенты 1-го курса, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственность за ее решение. Такие студенты стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовы анализировать свое поведение. По остальным шкалам достоверных различий не было выявлено.

Итак, в результате проведенного эмпирического исследования эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов оба допущения нашей гипотезы нашли свое подтверждение. На основании полученных данных нами была разработана программа тренинга, направленная на развитие продуктивных копинг-стратегий у студентов 1-го курса обучения. Предлагаемая программа является программой дополнительного образования и предназначена для развития конструктивных копинг-стратегий студентов 1-го курса обучения (с 18 лет).

Цели данной психолого-педагогической развивающей программы – развитие продуктивных копинг-стратегий у студентов 1-го курса обучения.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- знакомство с теоретическими взглядами на способы совладания с проблемными ситуациями;
- развитие у студентов умения анализировать ситуацию, собственные ресурсы для ее решения;
- обучение студентов осознанию и принятию своих чувств и эмоций, овладению приемлемыми способами их выражения (рефлексия);
- формирование коммуникативных навыков и умений поведения в трудных ситуациях общения;
- формирование позитивного самоотношения и повышение уверенности в своих возможностях по совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Программа включает в себя 12 занятий. На реализацию программы отводится 22 часа. Занятия

проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий от 1,5 до 2 часов. Занятия организуются в групповой форме.

При успешной реализации данной программы в учебных заведениях у студентов будут наблюдаться положительные изменения в развитии своих копинг-стратегий. Они будут более склонны использовать конструктивные стратегии совладания в сложных ситуациях, умело управлять своими эмоциями и анализировать свой опыт и личные ресурсы для нахождения оптимального пути разрешения проблем.

Обобщая результаты нашего исследования, мы приходим к следующим выводам:

1. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов проявляется в том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем они чаще используют такие способы совладания со стрессом, как планирование решения проблемы и положительная переоценка. Данные студенты реже будут прибегать к следующим стратегиям преодоления стресса: дистанцирование, конфронтация и бегство-избегание.

2. Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов состоят в том, что у студентов 4-го курса выше общий уровень эмоционального интеллекта и отдельных его компонентов (межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект), чем у студентов 1-го курса. У них лучше развита способность к пониманию как собственных, так и чужих эмоций и управлению ими. Студенты 4-го курса достоверно чаще, по сравнению со студентами 1-го курса, используют такую стратегию совладания со стрессом, как принятие ответственности, признавая свою роль в возникновении проблемы и ответственность за ее решение.

3. Разработанная нами тренинговая программа, направленная на развитие копинг-стратегий у студентов, может быть использована в работе практических психологов и психологических служб высших учебных заведений. Реализация данной программы позволит обучающимся в дальнейшем чаще прибегать к более конструктивным способам совладания со стрессом. При возникновении трудных жизненных ситуаций они смогут справиться со своим эмоциональным состоянием и, анализируя свой опыт и личные ресурсы, выбрать оптимальный путь их решения.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Манойлова М. А. Эмоциональный интеллект будущего педагога: акмеологическая диагностика и методы развития. М.: Paleograph Press, 2008. 128 с.
2. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
3. Станибула С. А. Копинг-стратегии: функционирование и развитие в онтогенезе // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. 2017. № 2. С. 49–52.
4. Folkman S., Lazarus R. S. The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research // Social Science and Medicine. 1988. № 26. С. 309–317.
5. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. 2013. Т. 19, № 5. С. 184–188.
6. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.
7. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. Авантитул, 2010. 64 с.

*Статья поступила в редакцию 10.03.2024; одобрена после рецензирования 20.06.2024; принята к публикации 02.07.2024.*

*The article was submitted 10.03.2024; approved after reviewing 20.06.2024; accepted for publication 02.07.2024.*