

**Милашевич Е.П.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Старший преподаватель  
lenamilashevich@rambler.ru

**Трусова А.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь  
г. Витебск

Студент  
nastatrusova175@gmail.com

УДК [159.944.4:159.942]:62-057.86

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная статья посвящена проблеме изучения эмоционального интеллекта во взаимосвязи с копинг-стратегиями у специалистов технического профиля деятельности. После проведенного анализа взаимосвязи представленных двух компонентов, было выявлено, что большинство испытуемых, обладающих высоким копинг-потенциалом наделены большими возможностями к социально-психологической адаптации в ситуациях стресса, а также имеют достаточно шансов и сил, для того, чтобы быстро психологически восстановиться и вернуться к повседневной жизни, после воздействия стрессовой ситуации. В результате проведенного корреляционного анализа Спирмена выявлено, что, чем больше испытуемые придают значение собственным эмоциям, познают себя и окружающих, понимают, идентифицируют эмоции, тем более развит проблемно-ориентированный копинг, высока вероятность использования его при стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, совладающее поведение, стресс.

## **CORRELATION EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES OF TECHNICAL SPECIALISTS**

This article is devoted to the problem of studying emotional intelligence in relation to coping strategies among technical specialists. After analyzing the relationship of the two components presented, it was revealed that the majority of subjects with high coping potential are endowed with great opportunities for socio-psychological adaptation in stress situations, and also have enough chances and strength to quickly psychologically recover and return to everyday life after exposure to a stressful situation. As a result of Spearman's correlation analysis, it was revealed that the more the subjects attach importance to their own emotions, get to know themselves and others, understand, identify emotions, the more problem-oriented coping is developed, the higher the probability of using it in stressful situations.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, coping behavior, stress.

**Введение.** Нередко на своем жизненном пути человек встречается с неблагоприятными для его психологического состояния ситуациями, впоследствии испытывая неприятные чувства и переживания, которые могут негативно сказаться не только на решении самой возникшей проблемы, но и на результатах любой деятельности личности, в том числе и профессиональной.

Несмотря на высокую и стабильную востребованность, высокие доходы, специалисты технического профиля деятельности ежедневно подвергаются большому влиянию риска на рабочем месте. Уверенности в своих профессиональных знаниях, умениях

и навыках зачастую недостаточно для продуктивной деятельности таких работников. На протяжении рабочего дня, данных специалистов может сопровождать состояние повышенного напряжения, в связи с экстремальными, стрессовыми ситуациями, которые уже возникли, или же могут возникнуть на работе. Само определение «стресс» стало понятием, объединяющим широчайший круг явлений жизни и деятельности людей. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности [1]. Неумение совладать с состоянием стресса, управлять собственными эмоциями, чувствами, поведением в особо ответственных служебных и жизненных ситуациях, безусловно, понижает эффективность выполнения должностных обязанностей.

Длительное и напряженное функционирование в сложных экстремальных условиях приводит к снижению адаптационного потенциала личности, повышается риск возникновения различного рода депрессий, психосоматических расстройств, аддиктивных явлений, агрессии и т.д. [2]. Необходимо учитывать и тот факт, что для людей зрелого возраста работа является главной составляющей их жизни, средством сосуществования и материального благополучия, жизненной необходимостью и способом самосовершенствования и самореализации [3]. В этой сфере значимой деятельности наиболее ярко проявляется эмоциональный интеллект человека и его жизненные, профессиональные стратегии.

Изменение точки зрения на соотношение эмоциональных и познавательных процессов стало предшествующим событием введения термина «эмоциональный интеллект» в научную парадигму. Эмоциональный интеллект представляет собой сумму навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию других людей, а также собственные. Исследованием эмоционального интеллекта занимались В.Л. Пейн, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Гоулман, а также отечественные психологи: Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник, О.К. Тихомирова [4].

Феномен копинг-стратегий является довольно сложным, так как включает в себе огромное количество различных концепций и подходов к его исследованию (С. Фолкман, Р.С. Лазарус, Э. Фрайденберг, Л.И. Дементий, Н.М. Лыкова и др.). Р.С. Лазарус понимал под копингом средства психологической защиты, вырабатываемые человеком от психотравмирующих событий, которые воздействуют на его ситуационное поведение [5]. Однако, несмотря на большое количество разностороннего рассмотрения копинг-стратегий, они практически никогда не исследовались в контексте эмоционального интеллекта.

Можно говорить о том, что эффективность адаптации существенным образом зависит от того, насколько субъект адекватно воспринимает себя в окружающем мире, насколько успешно выстраивает социальные отношения, насколько субъект готов и способен изменять свое поведение соответственно запросам социума. В свою очередь, социальная адаптивность как один из компонентов совладающего поведения, обеспечивающая успешность использования человеком социальных ресурсов в процессе нахождения в стрессовых и проблемных ситуациях, в значительной мере зависит от того, в какой степени человек способен распознавать собственные эмоции и эмоции других людей и осознанно управлять ими. Иными словами, психологические характеристики совладающего поведения (копинг-поведения) человека зависят от уровня сформированности у субъекта эмоционального интеллекта.

**Материал и методы.** Материалами исследования послужили труды зарубежных и отечественных психологов, изучавших феномены эмоционального интеллекта, стресса и способов совладания, и раскрывшие их значимость в жизнедеятельности человека и его личностного развития. Само исследование было проведено на базе ОАО «Оршанский авиаремонтный завод». Объем исследуемой выборки – 25 человек: 18 мужчин и 7 женщин.

Возраст: от 35 до 40 лет, стаж работы: 15 лет.

Первым этапом было исследование компонентов эмоционального интеллекта у специалистов технического профиля деятельности. Для этого использовался опрос-

ник «Эмоциональный интеллект» (автор Д. Люсин). Опросник «Эмоциональный интеллект» состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёх балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

Для осуществления второго этапа исследования, то есть определения доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий, использовался опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (автор Н. Эндлер, в адаптации Т.Л. Крюковой). Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

**Результаты и их обсуждение.** По полученным данным проведенного исследования было выявлено, что большая часть испытуемых обладает высоким уровнем понимания собственных эмоций (рисунок 1).

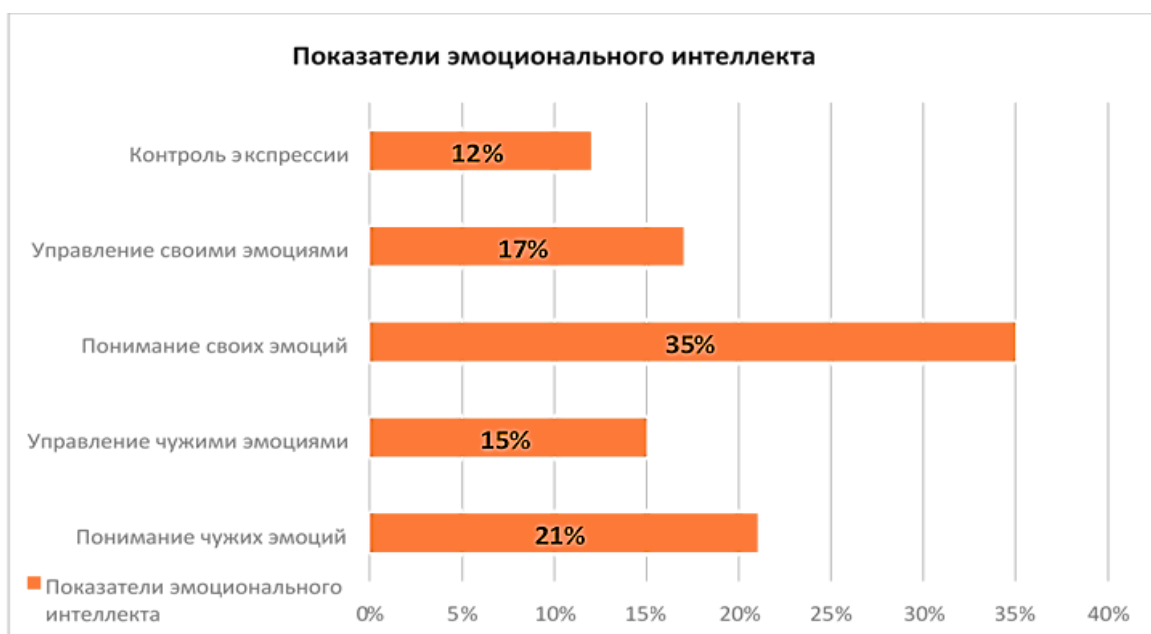


Рисунок 1. – Результаты по опроснику «Эмоциональный интеллект» (автор Д. Люсин)

Данные респонденты способны идентифицировать свои эмоции, распознавать их и вербально описывать. Респонденты, обладающие высоким показателем по шкале «Понимание чужих эмоций», в свою очередь, могут распознавать эмоциональные состояния других людей, на основании их внешних проявлений (мимика, жестикуляция, речь и т.п.). Поддерживают устойчивость положительных эмоций, уменьшают влияние на свое эмоциональное состояние негативных эмоций 17% специалистов, а 15% работников обладают способностью вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность негативных эмоций. Они склонны к манипулированию. Высокие показатели по шкале «Контроль экспрессии» относятся к способности контролировать проявления собственных эмоций.

Исследование доминирующих копинг-стратегий показало, что в данной группе специалистов технического профиля деятельности используются различные варианты преодолевающего поведения.

Из всего числа респондентов 74% выбирают проблемно-ориентированный копинг. Для совладания со стрессором, им необходимы определенные уровни информации,

интеллектуальных и физических данных, семейной и дружеской поддержки. Успешность решения задачи будет зависеть от её значимости и сложности для субъекта.

В стрессовых ситуациях выбирают эмоционально-ориентированный копинг 20% участников исследования. Наиболее часто такие люди впадают в глубокое эмоциональное переживание, а также у них отсутствует способность к сосредоточенному и целенаправленному анализу ситуации.

Такой копинг, как «Избегание» отмечается у 6% респондентов. Данный копинг является наименее эффективным в преодолении стрессовых ситуаций. Для таких людей характерен уход от конструктивного анализа ситуации, эмоционального осмысления, активных поведенческих действий.

Для данного исследования был применен корреляционный анализ Спирмена. На основе полученных статистических данных, была выявлена положительная связь проблемно ориентированного копинга с высоким уровнем способности к пониманию своих ( $r_s=0,361$ , при  $p \leq 0,05$ ) и чужих эмоций ( $r_s=0,650$ , при  $p \leq 0,01$ ), а также с умением управлять собственными эмоциями ( $r_s=0,775$ , при  $p \leq 0,01$ ). Эмоционально-ориентированный копинг имеет только отрицательную связь с высоким контролем экспрессии ( $r_s= -0,519$ , при  $p \leq 0,01$ ). Стратегия избегания имеет отрицательную связь с пониманием собственных эмоций ( $r_s= -0,073$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Корреляционный анализ показал, что, чем больше испытуемые придают значение собственным эмоциям, познают себя и окружающих, понимают, идентифицируют эмоции, тем более развит проблемно-ориентированный копинг, высока вероятность использования его при стрессовых ситуациях. Данный способ будет являться оптимальным для преодоления трудностей.

Исходя из результатов корреляционного анализа, стоит также отметить, что, чем выше уровень выраженности контроля экспрессии, тем сильнее эмоциональный аспект, и, соответственно, ниже уровень преобладающего поведения. Относительно стратегии избегания, было отмечено, что, чем более развито понимание собственных эмоций, тем выше избегающая стратегия копинга, тем пассивнее специалисты будут вести себя в ситуации стресса.

**Заключение.** В результате проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы. Специалисты технического профиля деятельности, обладающие высоким копинг потенциалом, наделены большими возможностями к социально-психологической адаптации в ситуациях стресса, а также имеют достаточно шансов и сил для того, чтобы быстро психологически восстановиться и вернуться к повседневной жизни, после воздействия стрессовой ситуации.

#### **Список использованной литературы:**

1. Милашевич, Е.П. Специфика субъективного отражения стрессового состояния в учебной деятельности у студентов младших курсов / Е.П. Милашевич // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 16–17 апреля 2013 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – С. 184–185.
2. Митина, О.В. Исследование взаимосвязи личностных характеристик и динамики эмоциональной сферы в ситуации длительного стресса / О.В. Митина, А.М. Перпер., Л.Ш. Абдуллаева // Психологические исследования. – 2019. – № 63. – С. 6–9.
3. Милашевич, Е.П. Отношение к профессии в общей динамике развития человека в зрелом возрасте / Е.П. Милашевич // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: сб. науч. тр. – Минск, 2003. – Вып. 4. – С. 99–102.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
5. Вьюжанина, С.А. Психологические особенности стратегий совладающего поведения этнических субъектов / С.А. Вьюжанина, Е.А. Молчанова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 4. – Часть 3. – С. 133–137.