

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов

Чудакова А.В.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

В статье освещена проблематика изучения двух феноменов – эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, а также рассмотрены результаты проведенного исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий студентов, обучающихся на факультете математики и информационных технологий.

Цель работы – изучение особенностей взаимосвязи копинг-стратегий с эмоциональным интеллектом студентов.

Материал и методы. *В исследовании приняли участие студенты, обучающиеся на факультете математики и информационных технологий. Общее число испытуемых составило 68 человек (39 юношей и 29 девушек), в возрасте 17–23 лет ($M = 19,2$; $SD = 1,65$). Оценка уровня копинг-стратегий осуществлялась с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Для диагностики эмоционального интеллекта была использована методика «Тест (опросник) эмоционального интеллекта “ЭмИн” (Д.В. Люсин)».*

Результаты и их обсуждение. *Полученные данные показали, что большинство студентов, обучающихся на факультете математики и информационных технологий, обладают средним уровнем эмоционального интеллекта; предпочитаемой копинг-стратегией является стратегия, ориентированная на избегание. Результаты корреляционного анализа указали, что копинг, ориентированный на решение задач, положительно взаимосвязан с общим эмоциональным интеллектом, пониманием чужих эмоций, управлением чужими и своими эмоциями; копинг, ориентированный на эмоции, отрицательно взаимосвязан с общим эмоциональным интеллектом, пониманием и управлением своих эмоций, контролем экспрессии.*

Заключение. *Полученные результаты позволяют сделать вывод, что для студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта характерно использование в стрессовых ситуациях неадаптивной стратегии избегания. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны прибегать к адаптивной стратегии решения задач.*

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

Interrelation of Emotional Intelligence and Coping Strategies among Students

Chudakova A.V.

Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

The article highlights the problems of studying two phenomena – emotional intelligence and coping strategies, as well as the results of the study of the relationship between emotional intelligence and coping strategies of students studying at the Faculty of Mathematics and Information Technology.

The purpose of the work is to study the features of the relationship of coping strategies with the emotional intelligence of students.

Material and methods. *The study involved students studying at the Faculty of Mathematics and Information Technology. The total number of subjects was 68 people (39 boys and 29 girls), aged 17–23 years ($m = 19,2$; $SD = 1,65$). The assessment of the level of coping strategies was carried out using the methodology “Coping behavior in stressful situations of the CISS” (S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker; adapted version of T.A. Kryukova). For the diagnosis of emotional intelligence, the method “EmIn Emotional Intelligence Test (questionnaire) (D.V. Lyusin)” was used.*

Findings and their discussion. *The data obtained showed that the majority of students have an average level of emotional intelligence; the preferred coping strategy is an avoidance-oriented strategy. The results of the correlation analysis indicated that task-oriented coping is positively interrelated with general emotional intelligence, understanding of other people’s emotions, managing other people’s and one’s own emotions; emotion-oriented coping is negatively interrelated with general emotional intelligence, understanding and managing one’s emotions, and expression control.*

Conclusion. *The results obtained allow us to conclude that students with a low level of emotional intelligence are characterized by the use of an unadaptive avoidance strategy in stressful situations. Students with a high level of emotional intelligence tend to resort to an adaptive problem-solving strategy.*

Key words: *coping behavior; coping strategies, emotional intelligence, emotions, stress.*

Проблема повышения эффективности профессионального образования студентов становится все более актуальной. Для подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов необходимо дополнять и усложнять изуча-

емый материал, наращивать интенсивность и темп учебы. Студентам приходится функционировать в условиях, требующих усиленной затраты внутренних резервов организма. Под влиянием этих факторов учебная деятельность может стать источ-

ником стресса для студентов и сопровождаться эмоциональным напряжением. Успешное преодоление трудностей во время учебной деятельности во многом зависит от выбора копинг-стратегий студента. Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление ситуацией, обретение толерантности к ней, снижение ее требований. Совладание предполагает привлечение новых ресурсов и включает как влияние на ситуацию, так и ее избегание [1]. Копинг выполняет две основные функции: изменение условий, вызывающих стресс; регулирование эмоций и чувств. В соответствии с этим выделяются два типа копинга: проблемно-фокусированный предполагает, что человек анализирует проблему, выстраивает адекватный план ее решения, проявляет ответственность и самостоятельность в ее разрешении. Эмоционально-фокусированный копинг заключается в стремлении человека отвлечься, забыть о проблеме, игнорировать источник ее появления. Р. Лазарус и С. Фолкман указывали на динамичный характер копинга, который зависит от содержания ситуации и личностных факторов. Важным фактором выбора стратегии является оценка угрозы ситуации, когда ситуация оценивается как контролируемая, человек чаще использует проблемно-фокусированные стратегии, если же обстоятельства кажутся ему не поддающимися контролю, то он склонен прибегает к эмоционально-фокусированным стратегиям. Адаптивность совладания зависит от содержания угрозы, времени актуализации копинг-процесса, особенностей когнитивного оценивания происходящего. При этом поведение человека в большей степени определяет его субъективная оценка, а не объективные параметры ситуации. Стратегии, которые используют студенты, оказывают влияние на их академическую успеваемость. Так продуктивные копинг-стратегии связаны с более высоким уровнем успеваемости, а неадаптивные с низким, в связи с чем встает вопрос о необходимости изучения факторов, от которых зависит предпочтение студентов в выборе копинг-стратегий.

Социальный ресурс копинг-стратегий зависит от уровня сформированности у человека эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими [2]. Развитый эмоциональный интеллект позволяет осознавать и выражать собственные эмоции; правильно идентифицировать эмоциональные состояния других людей; эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями партнеров; поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные

состояния; эффективно справляться с текущей социальной ситуацией и быстро адаптироваться к новой; выстраивать надежные межличностные отношения с людьми [3]. Высокий уровень эмоционального интеллекта поможет студентам и в их будущей профессиональной деятельности: повысит стрессоустойчивость, снизит влияние эмоциональных переживаний на конечный результат деятельности, обеспечивает успешную саморегуляцию, поможет выстроить более эффективные отношения с коллегами [4; 5].

Цель исследования – изучение особенностей взаимосвязи копинг-стратегий с эмоциональным интеллектом студентов.

Материал и методы. Характеристики выборки: в исследовании приняли участие студенты, обучающиеся на факультете математики и информационных технологий. Общее число испытуемых составило 68 человек (39 юношей и 29 девушек), в возрасте 17–23 лет ($M = 19,2$; $SD = 1,65$). Оценка уровня копинг-стратегий осуществлялась с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Методика позволяет выявить показатели по следующим шкалам: копинг, ориентированный на решение задачи; копинг, ориентированный на эмоции; копинг, ориентированный на избегание; отвлечения (субшкала); субшкала социального отвлечения. Для диагностики эмоционального интеллекта была использована методика «Тест (опросник) эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин)». Данная методика содержит такие шкалы и субшкалы, как шкала межличностного ЭИ (способность к пониманию и управлению эмоциями других людей); шкала внутриличностного ЭИ (способность к пониманию и управлению своими эмоциями); шкала понимания эмоций; шкала управления эмоциями; субшкала понимание чужих эмоций; субшкала управление чужими эмоциями; субшкала понимание своих эмоций; субшкала управления своими эмоциями; субшкала контроля экспрессии (умение контролировать внешние проявления эмоций).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования по методике «Тест (опросник) эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин)» у студентов представлены в таблице 1. Эти данные позволяют сделать вывод, что большинство студентов обладают низким уровнем понимания (56%) и управления (47%) чужими эмоциями. Представленная группа студентов не готова к распознаванию и идентификации чужих эмоций, пониманию их причин; не развита способность понимать эмоциональное

Таблица 1 – Уровень общего эмоционального интеллекта и его компонентов у студентов, %

Показатель	Уровень выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Общий эмоциональный интеллект	35	38	27
Понимание чужих эмоций	56	18	26
Управление чужими эмоциями	47	34	19
Понимание своих эмоций	34	44	22
Управление своими эмоциями	37	29	34
Контроль экспрессии	40	23	37

Таблица 2 – Уровень выраженности копинг-стратегий у студентов, %

Показатель	Уровень выраженности		
	Высокий	Средний	Низкий
Копинг, ориентированный на решение задачи	18	59	23
Копинг, ориентированный на эмоции	15	51	34
Копинг, ориентированный на избегание	53	31	16
Отвлечения (субшкала)	47	38	15
Социальное отвлечения (субшкала)	28	47	25

состояние человека, на основе внешних проявлений эмоций; отсутствует чуткость к внутренним состояниям других людей. Так же большинство студентов (56%) обладают низким уровнем управления своих эмоций, они не умеют поддерживать желательные эмоции и снижать интенсивность нежелательных. Не выражена потребность в познании самого себя, свойственна тенденция к занижению своих способностей, характерно неадекватное представлением о восприятии себя другими людьми. Конфликты в учебной деятельности часто могут быть связаны с непониманием причин поведения других людей и неготовностью принять чужую точку зрения, нетерпимостью к иным позициям, взглядам, ценностям. Студенты не способны контролировать внешние проявления своих эмоций.

В таблице 2 приведены данные, полученные с помощью методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой). Анализ этих данных позволяет сделать следующие выводы: у большинства (53%) студентов предпочитаемой копинг-стратегией является стратегия, ориентированная на избегание. Представленная группа студентов стремится преодолеть негативные переживания за счет реакции по типу уклонения; характерно проявление неконструктивных форм поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению трудностей, пассивность, нетерпение,

вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, с целью снизить эмоциональное напряжение. Эта стратегия является неадаптивной, студент не решает проблемы, растет вероятность накопления трудностей, действия по снижению эмоционального дискомфорта краткосрочны.

Для установления взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов был осуществлен корреляционный анализ, в ходе которого использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 3.

Выявлена значимая положительная связь между копинг-стратегией «копинг, ориентированный на решение задачи» и шкалами: «понимание чужих эмоций» ($r = 0,457$); «управление чужими эмоциями» ($r = 0,369$). Умение понимать и управлять эмоциями других людей помогает выстраивать продуктивные межличностные связи, все это позволяет даже в стрессе сохранять способность управления социальной ситуацией, демонстрировать доброжелательное отношение к окружающим, сохранить оптимистичное восприятие себя и других, прогнозировать реакции окружающих на собственные действия и планировать способы их регулирования.

Значимая отрицательная связь была установлена между «копингом, ориентированным на эмоции» и шкалами: «понимание своих эмоций» ($r = -0,379$); «управление своими эмоциями» ($r = -0,336$). На основании этих данных можно сделать вывод, что студенты, способные управлять собственными

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа данных

Анализируемые результаты по шкалам	Значение коэффициента корреляции Спирмена и тип связи
Копинг, ориентированный на решение задачи – Общий эмоциональный интеллект	0,450** умеренная положительная связь
Копинг, ориентированный на решение задачи – Понимание чужих эмоций	0,457** умеренная положительная связь
Копинг, ориентированный на решение задачи – Управление чужими эмоциями	0,369** умеренная положительная связь
Копинг, ориентированный на решение задачи – Управление своими эмоциями	0,396** умеренная положительная связь
Копинг, ориентированный на эмоции – Общий эмоциональный интеллект	-0,436** умеренная отрицательная связь
Копинг, ориентированный на эмоции – Понимание своих эмоций	-0,379** умеренная отрицательная связь
Копинг, ориентированный на эмоции – Управление своими эмоциями	-0,336** умеренная отрицательная связь
Копинг, ориентированный на эмоции – Контроль экспрессии	-0,484** умеренная отрицательная связь

эмоциональными переживаниями, возникшими при столкновении с трудностями, умеют сохранять самообладание в стрессовой ситуации, при этом снижается вероятность возникновения агрессии, фиксации на переживании своей беспомощности и недостатках, что позволяет осуществлять действия, направленные на конструктивное разрешение проблемы.

Обнаружена значимая положительная взаимосвязь между копинг-стратегией «копинг, ориентированный на решение задачи» и «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,450$). Таким образом, высокий эмоциональный интеллект способствует формированию оптимальных способов реагирования в стрессовых ситуациях на основании анализа эмоциональной информации, умения адекватно ее применить и способности регулировать переживания и чувства.

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что эмоциональный интеллект у большинства студентов, обучающихся на факультете математики и информационных технологий, развит на среднем уровне. Наименее развитыми структурами ЭИ являются такие компоненты, как понимание чужих эмоций, управление чужими и своими эмоциями, контроль экспрессии. У большинства студентов предпочитаемой копинг-стратегией является стратегия, ориентированная на избегание. Результаты корреляционного анализа указали, что копинг, ориентированный на решение задачи, положительно взаимосвязан с общим эмоциональным интеллектом, пониманием чужих эмоций, управлением чужими и своими эмоциями;

копинг, ориентированный на эмоции, отрицательно взаимосвязан с общим эмоциональным интеллектом, пониманием и управлением своих эмоций, контролем экспрессии.

Данные результаты исследования позволяют сделать вывод: высокий уровень эмоционального интеллекта способствует тому, что студенты выбирают адаптивную стратегию решения проблемы на основании анализа эмоциональной информации, умения адекватно ее применить и способности регулировать переживания и чувства. Низкий уровень эмоционального интеллекта может стать причиной использования студентами неэффективной копинг-стратегии избегания.

Литература

1. Folkman, S. Coping as a mediator of emotion / S. Folkman, R.S. Lazarus // Journal of Personal and Social Psychology. – 1998. – № 54. – P. 466–475.
2. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люпина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.
3. Гоуман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 301 с.
4. Urquijo, I. The Contribution of Emotional Intelligence to Career Success: Beyond Personality Trait / I. Urquijo // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 13, № 1. – P. 390–341.
5. Елькина, И.Ю. Гуманистические аспекты взаимодействия субъектов образовательного процесса современного вуза / И.Ю. Елькина – М.: МУ им. С.Ю. Витте, 2021. – 125 с.

Поступила в редакцию 07.02.2023