

ния, тревожность, напряженность, низкий самоконтроль, свидетельствующие о склонности интернет-зависимой личности к высокой конфликтности и раздражительности, реактивной возбужденности и импульсивности [2].

В своем исследовании нами выявлены взаимосвязи между отдельными симптомами предрасположенности к аддиктивному поведению и личностными характеристиками респондентов. Так неудачные попытки воздержаться от повторяющихся действий обратно взаимосвязаны с такими личностными качествами как эмоциональная стабильность, экстравертированность и расслабленность, а тревожность положительно взаимосвязана с такими симптомами как «потеря контроля» и «употребление «несмотря на...».

**Заключение.** Проведенное исследование взаимосвязи между личностными характеристиками респондентов и их предрасположенностью к зависимому поведению показало, что более гармоничные в своей внутренней организации студенты имеют больше внутренних ресурсов противостояния патологическим формам адаптации. Это подтверждает известные положения о том, что инфантильная личность имеет склонность уходить от решения своих проблем аддиктивными способами.

Профилактике аддиктивных форм поведения студенческой молодежи в ситуациях, требующих повышенных эмоциональных и когнитивных ресурсов, будут способствовать развитие следующих мер, поддерживаемых со стороны государства и общества:

- Формирование и укрепление установки на здоровый образ жизни за счёт повышения информированности о причинах формирования и негативных последствиях зависимого поведения.
- Снижение психологических факторов риска, провоцирующих аддиктивное поведение (стресс, нервно-психическое напряжение, внутриличностные проблемы) и формирование личностных ресурсов социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, профессионального и жизненного успеха.

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

1. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности [Текст] / А.В. Карпов; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – Москва : Изд-во Ин-т психологии РАН, 2004. – 421 с.; ISBN 5-9270-0052-5.
2. Колмогорцева, А.А. Психологические предикторы и «протекторы» интернет-зависимости студенческой молодежи / А.А. Колмогорцева, Е.А. Рыльская // Образование и наука. – 2022. – Т. 24. – № 5. – С. 122–146; DOI: 10.17853/1994-5639-2022-5-122-146
3. Телепова, Н.Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест / Н.Н. Телепова // Вестник МГПУ. – Серия: Педагогика и Психология. – 2015. – №1.

**Морозова В.В.**

студентка,

vika.morozova0607@gmail.com

**Морожанова М.М.**

доцент, кандидат психологических наук,

lovekafedra@mail.ru

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

УДК 159.922.8:159.947

#### **СТРУКТУРА ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

В работе реализован сравнительный анализ взаимосвязей эмоционального интеллекта и совладающего поведения у студентов двух профессионально дифференцированных направлений – «Психология» и «Физическая культура», чья будущая деятельность предъявляет разные требования к эмоциональной компетентности. Установлено,

что в обеих группах доминируют адаптивные, проблемно-ориентированные стратегии (разрешение проблем), однако у студентов-психологов эмоциональная осознанность позволяет использовать широкий репертуар продуктивных стратегий, а у студентов физической культуры наблюдается ориентация на самостоятельность. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий носит не универсальный, а профессионально-обусловленный характер. Результаты имеют значение для разработки дифференцированных программ развития эмоциональной компетентности и психологического сопровождения студентов с учётом их профессиональной направленности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, студенты, психологическая адаптация.

### **THE STRUCTURE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES**

**Annotation.** The article implements a comparative analysis of the interrelationships of emotional intelligence and coping behavior among students of two professionally differentiated fields – "Psychology" and "Physical education", whose future activities impose different requirements on emotional competence. It has been established that adaptive, problem-oriented strategies (problem resolution) dominate in both groups, however, psychological students' emotional awareness allows them to use a wide repertoire of productive strategies, while students of physical education have an orientation towards independence. The data obtained confirm the hypothesis that the relationship between emotional intelligence and coping strategies is not universal, but professionally conditioned. The results are important for the development of differentiated programs for the development of emotional competence and psychological support for students, taking into account their professional orientation.

**Keywords:** emotional intelligence, coping strategies, students, psychological adaptation.

**Введение.** Актуальность исследования взаимосвязи копинг-стратегий и эмоционального интеллекта обусловлена психологическими особенностями студенческой молодежи, а также современными требованиями к образованию, сопряжёнными с интенсивными когнитивными и эмоциональными нагрузками, требующими активной мобилизации личностных ресурсов. Студенческий возраст представляет собой важный этап психосоциального развития, в том числе эмоционально-волевой сферы: рефлексии эмоций, эмоциональной саморегуляции, эмпатии. Указанные характеристики являются составной частью эмоционального интеллекта человека и способствуют адекватной оценке и восприятию стрессовых ситуаций, своих эмоций, делают возможным понимание причин их возникновения, регуляцию эмоциональных состояний, как собственных, так и других людей. Поэтому умение эффективно справляться со стрессом, то есть применять соответствующие копинг-стратегии, играет важную роль в формировании психического здоровья и способствует успешной адаптации личности к различным обстоятельствам.

Теоретические подходы к изучению эмоционального интеллекта указывают на разнообразие взглядов на его структуру и функции. Так, П. Словей и Дж. Мэйер рассматривают эмоциональный интеллект как специфическую когнитивную способность, обеспечивающую восприятие, понимание и управление эмоциями, что позволяет человеку более эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Д. Гоулман, расширяя данную модель, подчеркнул роль эмоциональной саморегуляции, эмпатии и социальных навыков как ключевых компонентов успешного взаимодействия и стрессоустойчивости. Согласно концепции Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект играет ключевую роль в управлении поведением в условиях стресса, способствуя более гибкому реагированию и осознанной психологической адаптации человека. В отечественной психологии И. Н. Андреева отмечает, что эмоциональный интеллект представляет

собой особую форму переработки информации, отличную от традиционного интеллекта (IQ), и именно его недостаток может препятствовать реализации личностного потенциала [1]. В свою очередь, И.А. Фурманов акцентирует внимание на том, что выбор копинг-стратегий как адаптивное, совладающее поведение, определяется не только эмоциональной сферой, но и когнитивной оценкой ситуации, что делает взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладания особенно значимой в условиях учебной деятельности студентов [2; 3]. Теоретически предполагается, что высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с предпочтением адаптивных, проблемно-ориентированных стратегий совладания. Однако специфика данной взаимосвязи у студентов различных профессиональных направлений, чья будущая деятельность предъявляет неоднородные требования к эмоциональной сфере, остаётся недостаточно изученной.

В связи с этим целью настоящего исследования стало выявление особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов специальности «психология» и студентов, обучающихся по специальности «физическая культура».

**Материал и методы.** Для решения исследовательских задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: анализ современной научной литературы по проблеме эмоционального интеллекта и копинг-поведения; эмпирическое исследование с применением опросника Д.В. Люсина «Эмоциональный интеллект» и методики Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий» в адаптации Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского; методы математической статистики, включая описательные статистики и коэффициент корреляции Пирсона. В исследовании приняли участие 84 студента в возрасте от 18 до 23 лет, из них 41 обучается по специальности «Психология», 43 – по специальности «Физическая культура».

**Результаты и их обсуждение.** Первым шагом были установлены ведущие копинг-стратегии студентов по специальностям. В целом, было выявлено, что в обеих группах преобладают адаптивные стратегии совладания, отдавая предпочтение которым, студенты демонстрируют ответственность за возникновение и продуктивное разрешение проблемных ситуаций, стремление их активно преодолеть при поддержке окружающих. Однако у студентов-психологов наиболее выраженной является стратегия разрешения проблем ( $M=25,15$ ), что указывает на тенденцию к активному анализу ситуаций и поиску конструктивных решений, также заметно выражен поиск социальной поддержки ( $M=23,24$ ), отражая их ориентацию на использование коммуникативных ресурсов в стрессовых ситуациях. Наименее выраженной оказалась стратегия избегания ( $M=18,68$ ), что свидетельствует о невысокой склонности к уходу от трудностей.

У студентов физической культуры профиль стратегий схож, однако присутствуют и иные акценты: так же, как и у психологов, наиболее выражено разрешение проблем ( $M=25,77$ ), а избегание ( $M=19,58$ ) – наименее выражено. Ключевое различие наблюдается в стратегии поиска социальной поддержки ( $M=20,88$ ), показатели которой значимо ниже, чем у психологов. Это позволяет говорить о большей самостоятельности и ориентации на собственные ресурсы в преодолении стресса. В целом, испытуемые обеих групп демонстрируют зрелый, проблемно-ориентированный подход к совладанию с трудностями.

Далее был установлен общий уровень эмоционального интеллекта. У студентов-психологов наиболее развитыми оказались понимание эмоций ( $M=5,37$ ) и межличностный эмоциональный интеллект ( $M=5,71$ ), что свидетельствует о развитой способности распознавать и анализировать как собственные, так и чужие эмоциональные состояния, и является наиболее востребованными качествами в их будущей профессии. Однако стоит отметить, что показатели внутриличностного эмоционального интеллекта ( $M=4,90$ ) и управления эмоциями ( $M=5,39$ ) находятся на среднем уровне.

У студентов физической культуры наблюдается несколько иной профиль. При схожих показателях внутриличностного эмоционального интеллекта ( $M=4,88$ ), у них значимо ниже показатели межличностного эмоционального интеллекта ( $M=4,42$ )

и понимания эмоций ( $M=4,14$ ), следовательно, студенты не всегда могут распознать эмоции окружающих, идентифицировать их, а также контролировать их интенсивность. При этом они демонстрируют более высокую эмоциональную экспрессию ( $M=1,53$ ), чем психологи ( $M=1,39$ ), что может говорить о большей спонтанности и выразительности в проявлении переживания своих эмоций в общении.

Следующим этапом исследования являлось выявление структуры взаимосвязей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий. Для студентов-психологов выявлен комплекс значимых отрицательных связей стратегии избегания с различными составляющими эмоционального интеллекта: с внутриличностным эмоциональным интеллектом ( $r=-0,403$ ,  $p<0,05$ ), управлением эмоциями ( $r=-0,314$ ,  $p<0,05$ ) и внутриличностным управлением ( $r=-0,382$ ,  $p<0,05$ ). Эти связи для будущих психологов логичны: развитая самоосознанность помогает распознавать эмоциональные сигналы как информацию, а не как угрозу, и, соответственно, искать решение проблемы, а не уход от неё. Также обнаружена выраженная отрицательная связь между эмоциональной экспрессией и поиском социальной поддержки ( $r=-0,547$ ,  $p<0,05$ ), что позволяет предположить, что психологи, открыто переживающие эмоции, реже прибегают к активному поиску поддержки других людей. На основании этого можно сделать вывод об умении студентов принимать во внимание не только свое эмоциональное состояние, но состояние окружающих, а эффективное регулирование собственных эмоций снижает потребность в избегании.

У студентов направления подготовки «Физическая культура» структура связей оказалась менее выраженной. Обнаружена лишь одна значимая отрицательная корреляция между эмоциональной экспрессией и поиском социальной поддержки ( $r=-0,326$ ,  $p<0,05$ ). Здесь мы предполагаем, что в данной группе преобладает культура «сильного спортсмена», а открытая демонстрация эмоций может свидетельствовать об уязвимости, слабости.

Таким образом, полученные результаты подтверждают предположение о существовании взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями, однако характер этих связей имеет выраженную профессиональную специфику. У студентов-психологов выявлена разветвленная сеть корреляций, где высокий уровень эмоционального интеллекта, умение контролировать эмоции, распознавать их связано с использованием адаптивных стратегий, в то время как у студентов физической культуры эмоциональный интеллект не является значимым для выбора совладающего поведения.

**Заключение.** Проведённое исследование позволило выявить структуру взаимосвязей у студентов разных специальностей. Выявлено, что эмоциональный интеллект способствует повышению адаптации и помогает в выборе конструктивных копинг-стратегий. Полученные результаты подтверждают необходимость учёта различий между специальностями при анализе психологических ресурсов студентов. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии проявляются в зависимости от особенностей образовательной подготовки, что свидетельствует о целесообразности разработки программ психологического сопровождения, учитывающих специфику различных специальностей.

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

1. Андреева, И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра психологических наук : по специальности 19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии / И.Н. Андреева. – Минск, 2017. – 47 с. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/35388>
2. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения : учебное пособие / И.А. Фурманов. – Москва : Владос, 2010. – 351 с.
3. Попова, С.Р. Направления социально-педагогической деятельности по формированию продуктивных копинг-стратегий у подростков / С.Р. Попова // Мир детства в современном образовательном пространстве : сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – С. 131-133. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/42683>