

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии  
наименование кафедры

**Специфичность стратегий совладания со стрессовыми ситуациями  
студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Быстровой Дарьи Родионовны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

Доцент, кандидат психол.  
наук

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

М.М. Орлова

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д-р психол. наук.

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов 2021

## **ВВЕДЕНИЕ**

Совладающее поведение в настоящее время представляет особый интерес как у исследователей, так и у широкого круга лиц. В постоянно меняющихся условиях современного мира человек неизбежно сталкивается со стрессовыми ситуациями, способ преодоления которых определяет общее качество жизни. В данном контексте особое значение приобретают внутренние ресурсы, помогающие человеку справиться со стрессом, одним из которых является эмоциональный интеллект. Умение распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей способствует гармоничным отношениям человека как с социумом, так и с собственным внутренним миром, а также содействует успешной адаптации к новым условиям. Принимая всю палитру собственной эмоциональности, человек приобретает свободу личных проявлений, что способствует наиболее осознанному и успешному преодолению критических жизненных ситуаций. В связи с многообразием методических инструментариев и подходов к изучению данных феноменов, ранее проведенные исследования на тему эмоционального интеллекта и стратегий совладания со стрессовыми ситуациями приводили к неоднозначным результатам, что вызывает потребность в дальнейшем изучении данной темы.

**Актуальность** данного исследования обусловлена тем, что характер применяемых копинг-стратегий и уровень эмоционального интеллекта оказывают существенное влияние на физическое и психическое здоровье человека, личностный рост, удовлетворенность собой и жизнью в целом, что представляет особую ценность в период студенчества. Данный этап развития личности является одним из самых насыщенных. Активным изменениям в различных контекстах жизни сопутствуют регулярные стрессовые ситуации, что отражается на эмоциональной сфере человека. В настоящее время существует большое количество исследований, затрагивающих различные аспекты эмоционального интеллекта студентов. Так, в исследованиях И.Н.

Андреевой были установлены значимые взаимосвязи эмоционального интеллекта студентов с индивидуальными характеристиками самоактуализации, агрессивностью и конфликтностью, частотой переживания фундаментальных эмоций и др. В исследовании С. М. Ширко было доказано, что эмоциональный интеллект является предиктором психологического здоровья у студентов. Исследование Н. С. Жидковой доказало, что показатели эмоционального интеллекта определяют подверженность личности к стрессу. Несмотря на эти и другие многочисленные исследования многие аспекты эмоционального интеллекта студентов ещё недостаточно изучены, одним из которых является взаимосвязь эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта со специфичностью стратегий совладания со стрессовыми ситуациями.

#### **Задачи исследования.**

Теоретические задачи исследования:

1. дать определение эмоциональному интеллекту, рассмотреть основные модели эмоционального интеллекта, их классификацию;
2. дать определение совладающему поведению, рассмотреть основные модели преодоления стресса, задачи и классификацию копинг-стратегий;
3. рассмотреть эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения студентов.

Практические задачи исследования:

1. определить уровень эмоционального интеллекта студентов;
2. выделить особенности копинг-поведения студентов;
3. выявить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта со специфичностью стратегий преодоления;

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что уровень эмоционального интеллекта взаимосвязан со стратегией преодоления «Планирование решения проблемы»

**Объект:** стратегии совладания со стрессовыми ситуациями и эмоциональный интеллект.

**Предмет:** взаимосвязь эмоционального интеллекта со специфичностью стратегий совладания со стрессовыми ситуациями.

**Методы исследования:** опрос и психологическое тестирование.

**Методики исследования:**

- опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина;
- «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла;
- опросник способов совладания (WCQ) Р.Лазаруса и С.Фолкман в адаптации Крюковой и др.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

**Теоретико-методологической базой** исследования выступили работы И. Н. Андреевой, Г.Г. Гарсковой, Е.П. Ильина, Д.В. Люсина, А.В. Либиной, Н.В. Симбирцевой, Д.В. Фурсовой, Е.Ф. Яценко и др.

**Описание выборки:** выборка представлена 43 респондентами в возрасте от 20 до 26 лет.

**Научная новизна исследования** заключается изучении особенностей проявления различных составляющих эмоционального интеллекта студентов, а также их роли в контексте рассмотрения стратегий преодолевающего поведения. Полученные эмпирические данные обогащают представления об эмоциональном интеллекте и специфичности стратегий совладания со стрессовыми ситуациями студентов высшего образования.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении и уточнении научных представлений о взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта со специфичностью стратегий совладания со стрессовыми ситуациями студентов.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в рамках построения работы в учебных заведениях и организациях для улучшения адаптации и

развития эмоционального интеллекта. Проведенное исследование может быть полезно для последующих исследований и применения полученных данных на выборке в школьной среде, чтобы предупредить возникновение особо сложных жизненных ситуаций, которые человек не может конструктивно решить.

**В первом параграфе** теоретической части было рассмотрено понятие эмоционального интеллекта, которое понимается как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Проблемой изучения эмоционального интеллекта личности занимались многие отечественные и зарубежные ученые.

На основе различных авторских теорий, описанных в работе, представлены следующие структурные компоненты эмоционального интеллекта: восприятие эмоций; использование эмоций для стимуляции мышления; понимание эмоций; управление эмоциями.

Кроме того, в данном параграфе были рассмотрены основные модели эмоционального интеллекта - модели способностей, авторами которой выступают Дж. Мэйер, П. Саловей, Д. Карузо и три смешанные модели – Д. Гоулмана, Р. Бар–Она и Х. Вайсбаха. В основу моделей эмоционального интеллекта все ученые, занимающиеся его исследованием, ставят способность человека распознавать и регулировать собственное эмоциональное состояние и состояние окружающих, а также стремление к успешному социальному взаимодействию.

**Во втором параграфе** теоретической части было изучено понятие совладающего поведения. Совладающее поведение, можно представить как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией, способами, адекватными личностным особенностям, характеризующие его субъектный ресурс. В современной научной литературе совладание представлено понятием «копинг».

Психологическая цель совладающего поведения состоит в том, чтобы наилучшим образом адаптировать человека к требованиям ситуации,

позволяя ему доминировать над ними, ослаблять или смягчать эти требования, пытаться избежать их или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить негативное влияние на ситуацию.

Также, в работе указаны отличительные признаки совладающего поведения и механизмов психологической защиты, основным из которых является показатель сознательности.

В данном параграфе были описаны два основных подхода к пониманию совладания, различающихся восприятием факторов, влияющих на выбор копинг-стратегии: диспозиционный подход, ситуационный.

Также были рассмотрены различные классификации копинг-стратегии. На сегодняшний день выделено более 400 стратегий преодоления жизненных трудностей и предпринято множество попыток их классификации, однако общепринятая классификация пока отсутствует.

Р. Лазарус и С. Фолкман разделили копинг-стратегии на два основных типа: стратегии, ориентированные на проблему; эмоционально-ориентированные стратегии.

Дж. Амирхан разделяет три группы стратегий: разрешение проблемы; избегание проблемы; поиск социальной поддержки.

Э. Хайм разработал методику в которой можно отследить стиль и продуктивность копинг-стратегий человека. В зависимости от эффективности решения стратегии можно разделить на 3 механизма: когнитивный, эмоциональный и поведенческий, а каждый механизм в свою очередь может быть продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными.

Кроме того, в настоящее время выделяют три широких типа копинг-стратегий: стратегии когнитивной адаптации; стратегии поведенческой адаптации; эмоционально-ориентированные стратегии.

**В третьем параграфе** теоретической части эмоциональный интеллект рассматривается как ресурс совладающего поведения студентов. Результаты исследований А.О. Прохорова, Т. В. Сборцевой, Л.И. Ларионовой, Л.Н.Азаровой и др. доказывают, что эмоциональный интеллект позволяет более осознанно и целенаправленно совладать с трудной жизненной ситуацией, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков. Кроме того, эмоциональный интеллект, в сложных

современных условиях, может являться ресурсом психологического благополучия студентов и может стабилизировать внутренние состояния индивида, способствуя сохранению, а в отдельных случаях повышению уровня психологического благополучия.

**Во второй главе** — «Эмпирическое исследование стратегий совладания со стрессовыми ситуациями студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта» — описаны цели, задачи и методы экспериментального исследования, характеристика выборки, процедура исследования, а также приведён анализ результатов и их обсуждение.

По результатам методики Д. В. Люсина среднее значение по выборке находится на уровне средней выраженности эмоционального интеллекта и говорят о сравнительно оптимальной выраженности умения управлять чужими эмоциями, понимать свои и чужие эмоции.

По результатам методики Н. Холла имеется больший разброс по полученным данным. Полученные по данной методике результаты позволяют интерпретировать особенности эмоционального интеллекта следующим образом: наиболее развиты в выборке способности к пониманию своих эмоций, к выделению разных аспектов своего эмоционального состояния. Способности к эмпатии, т.е. к пониманию эмоций других людей, имеют также большую выраженность в сравнении с другими характеристиками.

Соотносятся данные по шкале «Управление своими эмоциями», так как они указывают на недостаточность возможности человека контролировать, изменять и направлять свои эмоции. Контроль экспрессии находится на низком уровне, но по методике Д.В. Люсина управление своими эмоциями проявляется на среднем уровне выраженности. Сопоставляя обе методики, можно говорить о том, что у испытуемых могут быть сложности в управлении своими эмоциями, а наиболее выражены эти сложности в сфере управления внешними проявлениями эмоций.

По результатам исследования копинг-стратегий наиболее часто испытуемые действуют в сложных жизненных ситуациях таким образом, что стараются иначе посмотреть на происходящее, найти положительные стороны даже в негативном контексте, а также сосредотачиваются на том, как найти решение проблемы и спланировать свои действия. На пограничном уровне находятся следующие шкалы: «Поиск социальной поддержки», «Самоконтроль», «Бегство-избегание». Меньше проявляются в выборке «Конфронтационный копинг», «Дистанцирование» и «Принятие ответственности».

На основе результатов психодиагностических методик был проведен корреляционный анализ Спирмена. Обнаруженные корреляции позволяют предположить, что эмоциональный интеллект и отдельные его

составляющие, относящиеся к саморегуляции, позволяют испытуемым более рационально подходить к решению проблемных ситуаций.

Способность управлять своим поведением за счет управления эмоциями взаимосвязана со способностью снизить субъективную значимость возникающих в сложной ситуации переживаний.

Различные составляющие эмоционального интеллекта, относящиеся к внутренней и межличностной регуляции, позволяют испытуемым сохранять возможность регуляции своего поведения и отношения к трудностям в виде снижения значимости негативных переживаний.

Испытуемые, которым сложно понимать собственные эмоции, менее склонны снижать субъективную значимость негативных переживаний для преодоления сложных жизненных ситуаций.

Использование стратегии избегания решения проблемы склонна для испытуемых, испытывающих сложности в понимании своих эмоций и управлении своими эмоциями.

Также обнаружены множественные корреляции шкалы «Планирование решения проблемы» с показателями эмоционального интеллекта. Полученные данные позволяют говорить о высокой значимости развития различных составляющих эмоционального интеллекта для использования стратегии планирования решения проблем, что требует эмоциональной саморегуляции, понимания эмоций и возможности рационально оценивать ситуацию.

Корреляции шкалы «Положительная переоценка» с параметрами эмоционального интеллекта позволяют сделать вывод о том, что особенности межличностного эмоционального интеллекта и способность управления эмоциями являются важным фактором для способности посмотреть на ситуацию с другой стороны, с точки зрения философского осмысления и оценивания трудной ситуации как возможность личностного роста.

Полученные данные позволили выявить роль различных составляющих эмоционального интеллекта в контексте рассмотрения стратегий преодолевающего поведения. Так, например, Понимание своих эмоций является важным фактором для способности корректировать свое поведение с помощью изменения отношения к проблеме, а при низком уровне внутриличностных характеристик эмоционального интеллекта наблюдается склонность к отрицанию, отвлечению и фантазированию при столкновении с трудностями.

**Заключение.** «Эмоциональный интеллект» как психологическая категория сформировался сравнительно недавно. Проблемой изучения данного феномена занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Эмоциональный интеллект – это способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Будучи основным предиктором достижений человека в разных сферах жизни, эмоциональный интеллект необходим для познания себя, личностного роста, общения, успешной деятельности.

Совладающее поведение — это адаптационные механизмы, способы реагирования и преодоления стрессовых ситуаций. Они индивидуальны для каждого отдельного человека. От выбора той или иной стратегии совладающего поведения зависит эффективность преодоления стрессовой ситуации. Совладающее поведение также зависит от самой ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровне.

Эмоциональный интеллект выступает в качестве ресурса совладающего поведения, который позволяет более осознанно и целенаправленно совладать с трудной жизненной ситуацией, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков. Кроме того, эмоциональный интеллект может являться ресурсом психологического благополучия студентов и может стабилизировать внутренние состояния индивида, способствуя сохранению, а в отдельных случаях повышению уровня психологического благополучия.

Испытуемые в нашей выборке могут испытывать сложности в том, чтобы скрывать и держать под контролем свои внешние проявления эмоциональных реакций. Наиболее выражены способности к пониманию и управлению чужими эмоциями в ходе межличностного общения.

Исследование стратегий преодоления позволило выявить следующие основные копинг-стратегии: «Положительная переоценка», «Планирование решения проблемы», «Поиск социальной поддержки». Указанные стратегии преобладают и часто проявляются в дезадаптивном ключе, что приводит к негативным последствиям в эмоциональном состоянии и в положении жизненных обстоятельств в длительной перспективе. Попытка изменить свое отношение к ситуации на более позитивное может иметь негативное влияние в виде недооценки возможностей эффективного выхода из стрессовой ситуации, а также подавления негативных эмоций, которые имеют место быть. Чрезмерное применение стратегии "Планирование решения проблемы" может привести к гиперконтролю, перенапряжению, избыточной рациональности, ограниченности в выражении эмоций и фоновой тревожности. Испытывая избыточную потребность в получении внешней поддержки при решении собственных задач, человек рискует оказаться в пассивной позиции по отношению к своей жизни, что, в свою очередь,

приводит к утрате способности различать свои потребности, излишней уступчивости, беспомощности, разрушению уверенности в себе и самоуважения.

Проведенное исследование позволило выявить многочисленные корреляционные взаимосвязи между копинг-стратегиями и показателями эмоционального интеллекта по двум соответствующим методикам. Особенно большое количество корреляций было установлено со шкалой «Планирование решения проблемы», что позволяет подтвердить гипотезу о том, что уровень эмоционального интеллекта взаимосвязан со стратегией преодоления «Планирование решения проблемы». Таким образом, гипотеза исследования нашла эмпирическое подтверждение, задачи работы решены, а цель достигнута.

Результаты исследования могут быть использованы в рамках построения работы в учебных заведениях и организациях для улучшения адаптации и развития эмоционального интеллекта. Проведенное исследование может быть полезно для последующих исследований и применения полученных данных на выборке в школьной среде, чтобы предупредить возникновение особо сложных жизненных ситуаций, которые человек не может конструктивно решить. В рамках продолжения исследования могут быть внесены дополнения в психодиагностический инструментарий по данной теме, а также увеличена выборка для большей достоверности результатов.