

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

Кафедра общей и социальной психологии
наименование кафедры

Связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

в юношеском возрасте

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы

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

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Юрковец Елены Романовны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Доцент к.соц.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Понукалин А.А.
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псх.н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Аксеновская Л.Н.
инициалы, фамилия

Саратов 2022

Введение. На сегодняшний день мало кому придет в голову сомневаться в важности развития эмоционального интеллекта, ведь о его влиянии на достижение положительных результатов в области общения и профессиональной деятельности говорится отовсюду. Несмотря на то, что аналитическая переработка информации является более привычной, так как человека начинают учить мыслительным операциям различной сложности с детского сада, и она же позволяет достичь максимальной точности ответа, эмоциональная переработка имеет ряд преимуществ над ней.

Развитая эмоциональная система особенно хорошо справляется с поиском решения жизненных задач, когда существует дефицит времени, а также в очень сложных ситуациях, недоступных для аналитического разрешения.

Актуальность темы исследования. Актуальность исследования связи эмоционального интеллекта и совладающего поведения обусловлена тем, что данная тема последнее десятилетие набирает популярность и все еще является недостаточно изученной.

Стрессы подстерегают современного человека на каждом шагу, мир активно меняется, такие условия требуют от человека быть максимально гибким, использовать разные стратегии борьбы со стрессом в проблемных, критических ситуациях. Чтобы уместно и в нужной степени владеть различными копинг-стратегиями человеку необходимо обладать определенными личностными качествами и ресурсами. В нашем исследовании мы предполагаем, что хорошо развитый эмоциональный интеллект может являться таким ресурсом и действительно помогает человеку выбирать наиболее эффективные способы взаимодействия со средой.

Цель дипломной работы - найти связь между эмоциональным интеллектом и совладающим поведением.

В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи:

Теоретические:

1. Проанализировать различные теоретические подходы к изучению эмоционального интеллекта личности;
2. Проанализировать различные теоретические подходы к изучению совладающего поведения;
3. Проанализировать теоретические подходы к связи между эмоциональным интеллектом личности и совладающим поведением.

Эмпирические:

1. Определить уровень эмоционального интеллекта испытуемых;
2. Исследовать ведущие копинг-стратегии испытуемых;
3. Изучить и описать характер связи между отдельными компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями.

Объект исследования - эмоциональный интеллект и копинг-стратегии.

Предмет исследования - связь между эмоциональным интеллектом личности и совладающим поведением.

Гипотезы исследования.

Гипотеза 1: существует связь между областями эмоционального интеллекта личности и совладающим поведением;

Гипотеза 2: существуют гендерные различия в выборе копинг-стратегий и уровне эмоционального интеллекта.

Методы исследования:

1. Теоретические (анализ, обобщение, систематизация).

2. Эмпирические. В состав психодиагностического инструментария входили следующие методики: для выявления уровня эмоционального интеллекта – тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн); для выявления копинг-стратегии – копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация под руководством Л.И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева).

3. Статистические. Сравнительный анализ (непараметрический критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (критерий Пирсона).

Для упорядочивания данных использовалась программа Excel 2019 компании Microsoft. Для обработки результатов использовалась математико-статистическая программа IBM SPSS Statistics 22.0.0.

Эмпирическая база исследования: исследование проходило в очном формате на базе ФГАОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» и в онлайн формате с использованием Google Формы. Выборку исследования составили студенты двух уровней подготовки (бакалавриат и магистратура), в возрасте от 18 до 23 лет в количестве 88 человек (56 женщин и 32 мужчины).

Теоретико-методологической базой исследования составляют: современные теоретические и эмпирические исследования эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин, R. Bar-On, R. Boyatzis, D. Caruso, R. Cooper, D. Goleman, J.D. Mayer, G. Matthews, R. Roberts, P. Salovey, M. Zeidner, A. Sawaf); теоретические положения и концептуальные модели эмоционального интеллекта (И. Н. Андреева, О.В. Белоконь, И.И. Ветрова, С.П. Деревянко, И.А. Егоров, М. Зайднер, О.В. Лунева, Д.В. Люсин, Н.В. Коврига, Дж. Мэттьюс, Е.Л. Носенко, А.С. Петровская, Р.Д. Робертс, Е.А. Сергиенко, D.R. Caruso, С. Cherniss, D.Goleman, J.D. Mayer, R. Bar-On, P. Salovey).

Основное содержание работы: Результаты проведенного теоретического исследования в *1 главе. Теоретический анализ эмоционального интеллекта личности как совлающего ресурса в юношеском возрасте*, включающего в себя анализ таких понятий, как эмоциональный интеллект и копинга.

Эмоциональный интеллект - способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

На сегодняшний день эмоциональный интеллект представляет собой четыре ветви способностей:

1. Сознательное управление эмоциями. Эта способность относится к умению использовать информацию, которую дают эмоции, изменять свое эмоциональное состояние в зависимости от контекста, управлять эмоциями других людей.
2. Понимание и анализ эмоций. Под умением понимать эмоции подразумевается способность определить причины возникновения эмоций, распознавать их силу и вектор, интерпретировать значения эмоций, касающихся взаимоотношений, осознавать амбивалентные чувства, замечать смену настроения и предполагать возможные дальнейшие изменения.
3. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Здесь делается акцент на возможности эмоций обращать внимание человека на важные события, влиять на умственную деятельность. Эта способность помогает понять, как можно эффективно использовать эмоции в процессе мышления.
4. Восприятие, оценка и выражение эмоций. Это умение представляет собой способность анализировать внешний вид, жесты, мимику, речевые проявления и на основе этого анализа определять эмоции других людей

Термин «coping» впервые был использован в 1962 г. Л. Мерфи в контексте стремления индивида решить определенную проблему, которое, с одной стороны, является врожденной манерой поведения (рефлекс, инстинкт), а с другой – приобретенной, дифференцированной формой поведения (владение собой, сдержанность, склонность к чему-либо).

Последний параграф данной главы был посвящен связи эмоционального интеллекта и совладающего поведения.

Проведено эмпирическое исследование, описанное в *главе 2. Эмпирическое исследования связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте* позволило выявить и описать связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий.

В первом параграфе эмпирической части описывается теоретико-методологические основания эмпирического исследования и краткая характеристика используемых методов работы: тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (ЭМИн); для выявления копинг-стратегии – копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация под руководством Л.И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева).

Во втором параграфе приведены анализ и полученные результаты по проведенному исследованию. Проведенный анализ в рамках дипломной работы позволяет отметить следующие особенности:

Корреляционный анализ позволяет утверждать, что отдельные области эмоционального интеллекта связаны с определенными копинг-стратегиями, анализ различий между девушками и юношами позволяет сказать, что и гипотеза о существовании гендерных различий в совладающем поведении подтверждается. Так, с развитием эмоционального интеллекта молодые люди начинают чаще использовать копинг-стратегию «Планирование решения проблемы», а стратегии «Бегство-избегание» и «Принятие ответственности» становятся менее востребованными. Копинг «Самоконтроль» связан со шкалой «Управление эмоциями». Чаще к такой стратегии совладания прибегают юноши, а также они имеют более высокие показатели внутриличностного эмоционального интеллекта. Из этого можно сделать вывод, что умение понимать, управлять своими эмоциями и контролировать их внешние проявления позволяют юношам с большей частотой выбирать стратегию самоконтроля и совершать сознательные усилия по сохранению самообладания, уверенности и оптимизма. Девушки чаще используют стратегии «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание», то есть они больше склонны к самообвинению, отстранению от ситуации и ищут поддержку в других людях.

Таким образом, эмоциональный интеллект выступает как ресурс совладающего поведения, позволяющий более осознанно и целенаправленно совладать с трудной жизненной ситуацией, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков.

Заключение. В ходе эмпирического исследования были выявлены гендерные различия в выборе копинг-стратегий и уровне эмоционального интеллекта, а также найдена связь отдельных областей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий. Полученные данные в целом не противоречат похожим исследованиям, однако некоторые моменты, в частности гендерные различия, все еще остаются не до конца понятными и обоснованными, это может быть связано с однородностью или недостаточным количеством выборки. Дальнейшая разработка этой темы, может касаться более точного установления полученных связей и выяснения их причин.

Эмоциональный интеллект фокусирует внимание на познании и использовании собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения, при этом позволяет прогнозировать стратегии совладающего поведения и фокусировать психологическое воздействие на снижении влияния качеств, мешающих социальной адаптации личности и стрессоустойчивости.

Полученные данные в исследовании можно использовать в других исследованиях, для определения причин, почему некоторые копинг-стратегии становятся не востребованными, связано ли это с составляющими эмоциональный интеллект и как связано.

На основе проведенного анализа мы можем сказать, что были получены данные в пользу выдвинутой частной гипотезы.

Таким образом, были получены данные в пользу рабочей гипотезы, цель работы в основном достигнута. Следует отметить, что приведенные результаты имеют отношение только к исследуемой выборке в рамках данной дипломной работы. Поэтому необходимо продолжить исследования, расширив выборку испытуемых.