

DOI: 10.17805/trudy.2022.4.5

ПСИХОЛОГИЯ

## ОСОБЕННОСТИ И ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ПОЛОВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*Н.Е. Коренкова,**Т.И. Уголькова**Московский гуманитарный университет*

**Аннотация:** В статье дается характеристика проблеме эмоционального интеллекта и со-владеющего ресурса (копинг-стратегии), анализируются особенности выбора копинг-стратегий в зависимости от уровня развития эмоционального интеллекта людей разных половозрастных групп, описываются результаты эмпирического исследования особенностей выбора копинг стратегий людей разных половозрастных групп.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; копинг стратегии

## FEATURES AND INTERRELATIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING STRATEGIES OF PEOPLE OF DIFFERENT AGE AND GENDER GROUPS

*N.E. Korenkova,**T.I. Ugolikova**Moscow University for the Humanities*

**Abstract:** The article describes the problem of emotional intelligence and coping resource (coping strategies), analyzes the features of the choice of coping strategies depending on the level of development of emotional intelligence of people of different age and gender groups, describes the results of an empirical study of the features of the choice of coping strategies of people of different age and gender groups.

**Keywords:** emotional intelligence; coping strategies

В теоретическом плане концепция эмоционального интеллекта отражает идею единства аффективных и интеллектуальных процессов. С точки зрения практики данный конструкт получил свое развитие в связи с исследованием успешности человека в различных сферах жизни (Бар-Он, 2016). Эмоциональный интеллект представляет собой совокупность ментальных способностей, обеспечивающих идентификацию, понимание причин и управление, как собственными эмоциями, так и эмоциями других людей. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, задачей которых является анализ объективных проявлений и закономерностей внешнего мира, эмоциональный интеллект анализирует внутренний мир, его связи с внешними проявлениями личности при взаимодействии с реальностью (Гоулман, 2013).

Предпосылки, развития эмоционального интеллекта, могут быть биологическими и социальными (Андреева, 2016). Под биологическим подразумеваются: наследственные задатки эмоциональных проявлений, правополушарный тип мышления, экстраверсия, а под социальными синтонность в детском возрасте;

становление рационализации по мере взросления; степень развития самосознания ребёнка; эмоционально благополучные отношения между родителями; уровень образования родителей и семейный доход; гендерные особенности воспитания; андрогинность; внешний локус контроля (Пашина, 1994; Чжунген Чен, Ян Ванк, 1994).

Высокий эмоциональный интеллект позволяет более эффективно и рационально справляться с проблемами и стрессовыми ситуациями. Чем более высок уровень эмоционального интеллекта, тем более позитивно, комплексно и адекватно человек рассматривает возникшую проблему в целом, соотнося её со своим внутренним потенциалом и осознавая не только её временность и локальность, но, в том числе, и возможность её использования для личностного роста. Высокий эмоциональный интеллект, как совладающий ресурс, расширяет диапазон адаптивных проблемно-ориентированных стратегий поведения, снижая использование таких не рациональных и не эффективных стратегий, как избегание и отвлечение. Недостаточно развитый эмоциональный интеллект не позволяет человеку адекватно понимать, оценивать, анализировать и управлять не только чужими, но и своими эмоциями, результатом чего является его системное вовлечение в менее эффективные копинг-стратегии. Можно сказать, что высокий эмоциональный интеллект, как способность понимать эмоции и управлять ими, в значительной мере облегчает процесс принятия разумных, эффективных, оптимальных и осознанных решений, демонстрируя при этом возможность сохранять оптимизм, самоконтроль, эмпатию и способность выстраивать адекватные межличностные отношения в сложных и нетривиальных жизненных ситуациях, легко адаптируясь к ним.

При изучении роли эмоционального интеллекта в управленческой деятельности Петровской А.С. были получены следующие результаты: респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта используют достаточно широкий репертуар способов поведения в трудных ситуациях, в целом, они ведут себя достаточно ассертивно и предпочитают не использовать деструктивные стратегии (Хазова, 2016). Интересно, что автор получил результаты, свидетельствующие о частом использовании респондентами с высоким эмоциональным интеллектом стратегии избегания. Избегание, с одной стороны, принимает деструктивный характер (в случае «ухода», инфантильности, отрыва от реальности); с другой стороны, избегание может оказаться конструктивным средством в совладании со стрессом, когда оно является проявлением предвосхищением угрозы и осторожным поведением.

В исследовании Хазовой С.А., целью которого был анализ роли эмоционального интеллекта в совладающем поведении субъекта, были получены следующие результаты: респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта значительно реже прибегают к агрессивному конфронтационному копингу и чаще признают свою роль в решении проблемы а также отличается более высоким уровнем независимости, реалистичности, способности к решению проблем и более высоким уровнем стрессоустойчивости и контроля импульсивности (Там же).

На основе полученных результатов исследования эмоционального интеллекта, как ресурса совладающего поведения у студентов педагогического вуза С. Корзуна, можно предположить, что респонденты с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обуславливает выбор более адаптивного совладающего поведения в трудной жизненной ситуации (копинг-стиль, ориентированный на задачу, копинг-стратегия «анализ проблем»). В свою очередь, респонденты со сниженным уровнем эмоционального интеллекта в трудных жизненных ситуациях проявляют склонность к фокусированию внимания на эмоциональном стрессе, что и обуславливает выбор менее адаптивного совладающего поведения (копинг-стиль, ориентированный на эмоции, копинг-стратегия «поиск виновных») (Корзун, 2012).

Еще одно исследование, в котором изучалась взаимосвязь ЭИ и типов совладающего поведения провела М.А. Андреева. В исследовании приняли участие руководители высшего звена Дальневосточной железной дороги (главные инженеры, начальники станций, начальники депо, начальники вокзалов, начальники технических отделов и т.д.). Проведенное исследование позволяет сделать вывод о влиянии эмоционального интеллекта на выбор стратегии совладающего поведения. Анализ эмпирических данных показал, что чем выше у руководителя эмоциональный интеллект, тем чаще он выбирает продуктивные стратегии совладания и избегает непродуктивных стратегий (Андреева, Электр. ресурс).

В проведенном нами исследовании (Уголькова, 2019) для того, чтобы доказать, что студенты с высоким эмоциональным интеллектом более осознано и эффективно справляются с трудными жизненными ситуациями, выбирая более адаптивное и более ориентированное на решение конкретной задачи совладающее поведение, были использованы методики исследования Опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта (ЭИ) (Люсин, 2004) и методика многомерного измерения копинга «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера (Эндлер, Паркер, Электр. ресурс).

В исследовании приняло участие 25 человек в возрасте от 18 до 35 лет. Все респонденты являются студентами ВУЗа. По результатам проведенного исследования, мы можем сказать, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем чаще респонденты склонны к проблемно ориентированному копингу, а чем ниже уровень эмоционального интеллекта, тем сильнее проявляется склонность к использованию копинга, ориентированного на эмоции.

Полученные результаты говорят о позитивной роли эмоционального интеллекта и существенном вкладе в выбор стилей и стратегий совладающего поведения. Эмоциональный интеллект выступает как ресурс совладающего поведения, позволяющий более осознано и целенаправленно совладать с трудной жизненной ситуацией, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков. Таким образом, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем чаще респонденты склонны к проблемно ориентированному копингу, а чем

ниже уровень эмоционального интеллекта, тем сильнее проявляется склонность к использованию копинга, ориентированного на эмоции.

В связи с этим необходимо уточнить особенности видов эмоционального интеллекта и их влияния на выбор совладающего поведения у людей разных половозрастных групп.

Чтобы выявить особенности эмоционального интеллекта и совладающего ресурса людей разных половозрастных групп, мы провели эмпирическое исследование, которое включало в себя сравнительный анализ, при использовании непараметрического U-критерия Манна-Уитни, и корреляционного анализа Спирмена.

Используя возрастную периодизацию Б.Г. Ананьева, мы разделили наших испытуемых на две группы:

1. мужчины и женщины в возрасте 21–35 лет;
2. мужчины и женщины в возрасте 36–60 лет.

Далее у нас получилось еще две группы, разделенные по половой принадлежности:

3. мужчины в возрасте 22–35 и 36–60 лет;
4. женщины в возрасте 21–35 и 36–55 лет.

**В группе мужчин и женщин в возрасте 21–35 лет**, мы выявили что, показатели эмоционального интеллекта и показатели стратегий совладания, имеют следующие особенности:

- у мужчин лучше развиты способности (по сравнению с женщинами этой же возрастной группы) к контролю экспрессии и более выражен показатель внутриличностного эмоционального интеллекта.

- у женщин данной возрастной группы наблюдается значимо более высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта и (по сравнению с мужчинами) лучше развит эмоционально-ориентированный копинг, а также у них наблюдается тенденция к более выраженным значениям социального отвлечения.

В результате проведенного корреляционного анализа Спирмена в группе мужчин и женщин в возрасте 21–35 лет было выявлено, что при повышении уровня копинга, ориентированного на избегание и социальное отвлечение, будет наблюдаться: более высокий уровень понимания и управления чужими эмоциями; более высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта; снижение уровня выраженности контроля экспрессии. При более высоком уровне выраженности эмоционально-ориентированного копинга будет наблюдаться: снижение выраженности управления своими эмоциями; снижение уровне контроля экспрессии; снижение уровня внутриличностного эмоционального интеллекта и понимания и управления эмоциями.

**В группе мужчин и женщин в возрасте 36–60 лет** мы выявили, что по показателям эмоционального интеллекта нет значимых различий между мужчинами и женщинами. А показатели стратегий совладания имеют следующие особенности:

- у женщин (по сравнению с мужчинами) лучше развиты копинги ориентированные на избегание и на отвлечение (включая социальное отвлечение).
- у мужчин выявлена тенденция к более высоким значениям проблемно-ориентированного копинга.

В результате проведенного корреляционного анализа Спирмена в группе мужчин и женщин в возрасте 36–60 лет было выявлено, что при повышении уровня эмоционально-ориентированного копинга будет наблюдаться снижение уровня понимания и управления своими эмоциями, снижение уровня понимания и управления чужими эмоциями, контроля экспрессии, межличностного и внутриличностного эмоционального интеллекта, общего эмоционального интеллекта. При усилении копинга, ориентированного на избегание и отвлечение, будет наблюдаться снижение уровня контроля экспрессии.

**В группах мужчин в возрасте 22–35 и 36–60 лет** мы выявили что показатели эмоционального интеллекта и показатели стратегий совладания не имеют значимых различий.

Проводя корреляционный анализ Спирмена в группе мужчин в возрасте 22–60 лет было выявлено, что при повышении уровня проблемно-ориентированного копинга будет повышаться уровень понимания эмоций, а при повышении выраженности эмоционально-ориентированного копинга будет наблюдаться: снижение понимания своих эмоций; снижение контроля экспрессии; снижение внутриличностного эмоционального интеллекта, понимания эмоций и управления эмоциями; снижение общего эмоционального интеллекта. При повышении выраженности отвлечения (включая социальное отвлечение) будет наблюдаться снижение уровня контроля экспрессии.

**В группах женщин в возрасте 21–35 и 36–55 лет** было выявлено, что у женщин в возрасте 36–55 лет лучше развит контроль экспрессии, по сравнению с женщинами в возрасте 21–35 лет. А результат сравнительного анализа копинг-поведения в данных группах значимых различий не показал.

Проведя корреляционный анализ Спирмена в группе женщин в возрасте 21–55 лет, было выявлено, что при повышении уровня эмоционально-ориентированного копинга будет наблюдаться снижение: понимания и управления своими и чужими эмоциями; контроля экспрессии; межличностного эмоционального интеллекта; внутриличностного эмоционального интеллекта и общего эмоционального интеллекта. При повышении выраженности копинга, ориентированного на избегание, будет наблюдаться снижение уровня контроля экспрессии.

В данной работе нам удалось изучить особенности эмоционального интеллекта и совладающего поведения у людей разных половозрастных групп. Мы узнали, что женщины в возрасте 21–35 лет имеют более высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта и более низкий контроль экспрессии (по сравнению с мужчинами данной возрастной группы), что в свою очередь приводит к тому, что женщины чаще используют эмоционально-ориентированный копинг и копинг ориентированный на избегание.

Мужчины обладают более высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта и более высоким уровнем контроля экспрессии и чаще используют проблемно-ориентированный копинг.

Также мы выяснили, что в группе мужчин и женщин более старшего возраста (36–60 лет) в показателях эмоционального интеллекта и копинг-поведения уже нет различий, что говорит о трансформации основных копингов в исследованной выборке женщин при их переходе в среднюю возрастную группу. На наш взгляд, это очень интересное наблюдение, поскольку ставит перед нами новые вопросы: о том почему это происходит в принципе; какими факторами это обуславливается; возможен ли перенос данной трансформации в более молодые возрастные группы?

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Андреева И.Н. (2016) Черты темперамента как биологические предпосылки эмоционального интеллект. М: Наука. № 8–9. С. 4–8.

Андреева И.Н. (2006) Эмоциональный интеллект: исследования феномена. Вопросы психологии. №3. С. 240–245.

Андреева М.А. Эмоциональный интеллект как фактор совладающего поведения. [Электронный ресурс] [http://www.rusnauka.com/20\\_PNR\\_2011/Psihologia/7\\_90509.doc.htm](http://www.rusnauka.com/20_PNR_2011/Psihologia/7_90509.doc.htm) (дата обращения: 20.11.2021)

Бар-Он Р. (2016) Эмоциональный интеллект. Журнал психология сегодня. С.40–43.

Гоулман Д. (2013) Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, С. 265.

Корзун С.А. (2012) Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения студентов педагогического вуза. Медико-социальные и психологические проблемы современности. Минск, С.61–64.

Люсин Д.В. (2004) Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН. С. 31.

Пашина А.Х. (1994) Художественный и мыслительный типы личности: особенности эмоциональной сферы. //Психологический журнал, Т. 15. № 3. С. 36.

Уголькова Т.И. (2019) Выпускная квалификационная работа бакалавра на тему: Эмоциональный интеллект как совладающий ресурс у студентов гуманитарного ВУЗа. М., С. 41-47.

Хазова С.А. (2016) Эмоциональные ресурсы совладающего поведения. Ярославский педагогический вестник. Том 2. С. 294–295.

Чжунген Чен, Ян Ванк (1991) Связь между экстраверсией и чрезмерно инклюзивным мышлением у нормальных китайских субъектов //Здоровье, № 1. С. 20.

Эндлер Н.С., Паркер Д.А. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС) [Электронный ресурс] URL: [https://forpsy.ru/methodology/trudnye\\_zhiznennye\\_situatsii/metodika\\_-koping-povedenie\\_v\\_stressovykh\\_situatsiyakh\\_-adaptirovannyy\\_](https://forpsy.ru/methodology/trudnye_zhiznennye_situatsii/metodika_-koping-povedenie_v_stressovykh_situatsiyakh_-adaptirovannyy_)

variant\_metodiki\_n-s-\_endlera/?ysclid=158csuxgrq314712451 (дата обращения: 20.11.2021)

**Коренкова Наталья Евгеньевна** – заместитель заведующего кафедрой общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета, кандидат психологических наук, доцент. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Телефон: +7 (499) 374-67-20

**Korenkova Natalia Evgenievna**, Deputy Head of the Department of General, Social Psychology and the History of Psychology, Moscow Humanitarian University, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Phone: +7 (499) 374-67-20

**Уголькова Татьяна Игоревна** – магистрант кафедры общей, социальной психологии и истории психологии Московского гуманитарного университета. Адрес: 111395, Россия, г. Москва, ул. Юности, д. 5. Телефон: +7 (499) 374-67-20, Эл. адрес: 9067533670@mail.ru

**Ugolokova Tatiana Igorevna**, Master's student of the Department of General, Social Psychology and the History of Psychology, Moscow University for the Humanities. Address: 5 Yunosti str., Moscow, 111395, Russia. Phone: +7 (499) 374-67-20. Email: 9067533670@mail.ru

---

**Для цитирования:**

Коренкова Н.Е., Уголькова Т.И. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий людей разных половозрастных групп. 2022. № 4. С. 28–34. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2022.4.5>