

УДК 159.99

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛЮДЕЙ  
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

*канд. психол. наук, доц. М.А. ОДИНЦОВА, канд. психол. наук, доц. О.В. БАРИНОВА,  
канд. психол. наук, доц. Е.В. ГУРОВА,  
(Московский государственный психолого-педагогический университет)*

*Проанализированы результаты исследования копинг-стратегий и жизнестойкости лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта (N=72). Показано, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ) активны, жизнестойки, гибко реагируют на трудности, склонны к укреплению авторитета за счет демонстрации своего превосходства, упорно отстаивают свои интересы, иногда стремятся поставить других в зависимое положение. Людям со средним уровнем ЭИ свойственно использование всего арсенала копинг-стратегий преодоления для совладания со стрессами, возможно в силу недостаточно высокого уровня жизнестойкости. У людей с низким уровнем ЭИ слабо выражены все копинг-стратегии преодоления за исключением избегания, они более пассивны, беспомощны, жизненные трудности могут поставить их в тупик. Внутриличностный ЭИ более развит у мужчин в отличие от женщин, которые чаще используют импульсивные, агрессивные действия для преодоления стрессов, а также стремятся к социальной поддержке в трудных для них ситуациях. Чем выше уровень ЭИ, тем выше активность и жизнестойкость личности.*

**Ключевые слова:** *жизнестойкость, копинг-стратегии преодоления, эмоциональный интеллект.*

**Введение.** Современная ситуация развития нашей страны характеризуется бурными изменениями в общественной, политической, экономической жизни, что сказывается на адаптационных ресурсах человека, его эмоциональной сфере. Одной из важнейших характеристик эмоциональной сферы становится эмоциональный интеллект (далее ЭИ), способствующий развитию конструктивных копинг-стратегий поведения и жизнестойкости в стрессовых ситуациях [1–11]. Проблематикой эмоционального интеллекта специалисты заинтересовались в связи с необходимостью расширения представлений не только о когнитивных способностях человека, которые помогают успешно преодолевать трудности, но и о так называемой предформе мышления (ЭИ). В психологической практике давно замечено, что сочетание когнитивной оценки трудных жизненных ситуаций (работа мышления) и одновременное использование ресурсов эмоциональной сферы (работа чувств и эмоций) способствуют достижению инсайтов, нахождению способов преодоления трудностей и в целом более успешному функционированию человека.

В некоторых исследованиях показано, что низкий уровень развития ЭИ (чаще его внутриличностного компонента) снижает жизнестойкость, повышает риск развития кризисной личности [3; 4; 10; 12]. Рассматривая резильентное поведение как способность к быстрой адаптации к стрессовым ситуациям, считается, что оно выстраивается на основе хорошо сформированного комплекса личностных характеристик, включающих самоконтроль, оптимизм, жизнестойкость, гибкость, эмоциональный и социальный интеллект и т.п. [13; 14].

В исследовании А.П. Лобанова и Н.В. Дроздовой установлено, что эмоциональный интеллект, диагностируемый при помощи методики Н. Холла, положительно коррелирует с конкретным вербальным интеллектом студентов (наряду с их эмоциональной устойчивостью, интроверсией и импульсивностью). В то время как социальный интеллект студентов взаимосвязан с их абстрактным вербальным интеллектом, низкими значениями эмоционального интеллекта, эмоциональной устойчивостью и полнезависимостью [15].

Особый интерес в контексте темы эмоционального интеллекта представляют работы G.A. Vopanno, C.L. Burtona [14], которые выделяют стратегии эмоционального реагирования на стрессовые ситуации в зависимости от фокуса их развертывания, когнитивных способностей, ритмичности и переменчивости эмоций, их анализа и взаимодействия (переоценка, подавление, отвлечение и др., традиционно считающиеся неконструктивными). Авторы полагают, что при острых стрессах такие стратегии приобретают *нормативный* характер. Например, стратегия подавления помогает задерживать выражение эмоций; отвлечение – заблокировать эмоциональную обработку информации на ранней стадии переживания острого стресса, копинг, ориентированный на эмоции содействует эмоциональному освобождению от тягостных переживаний, что позволяет предотвратить разрушение личности. Данные стратегии выстраиваются на основе: 1) оценки самой ситуации; 2) ее интерпретации; 3) выражения эмоций; 4) снижения эмоционального реагирования; 5) перехода эмоциональной информации в смысловое поле [14].

Как видим, одновременное использование разнообразных стратегий преодоления (традиционно конструктивных, неконструктивных, частично конструктивных) может способствовать более гибкому, а значит, и более успешному преодолению трудностей. Какую же роль при этом играет ЭИ? Зависит ли

от его уровня выбор копинг-стратегий преодоления? Связан ли ЭИ с жизнестойкостью личности? Какие стратегии преодоления характерны мужчинам и женщинам?

**Основная часть.** Для ответа на эти вопросы было проведено исследование, в котором приняли участие 72 человека в возрасте от 18 до 35 лет, из них 18 мужчин и 54 женщины. Средний возраст – 23 года. Были использованы следующие методики:

1) тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова), позволивший выявить степень выраженности вовлеченности (наличия целей и интереса к жизни); контроля (убежденности в возможности влияния на свое окружение и мир вокруг); принятия риска как готовности к постоянным изменениям;

2) опросник эмоционального интеллекта (ЭИИ) (Д.В. Люсин) для определения степени выраженности его компонентов;

3) опросник стратегии преодоления стрессовых ситуаций (S. Hobfoll) в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, позволивший получить информацию о стратегиях преодоления стрессовых ситуаций: ассертивные действия, вступление в социальные контакты, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, импульсивные, манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия.

Для изучения копинг-стратегий преодоления и жизнестойкости людей с разным уровнем ЭИ был проведен кластерный анализ методом *k*-средних (данные были предварительно нормированы), позволивший выделить три группы, значительно различающихся между собой по большинству исследуемых характеристик. В первую группу вошло 22 человека со средним уровнем ЭИ, во вторую – 28 с высоким уровнем ЭИ, в третью – 22 человека с низким уровнем ЭИ.

Люди с высоким уровнем ЭИ отличаются способностями распознать свои и чужие эмоции, обозначать их словесно, понимать причины, вызвавшие те или иные эмоции, их следствия, умеют контролировать интенсивность эмоций и их внешнее выражение. Можно говорить о высоком уровне развития внутриличностного и межличностного ЭИ представителей данной группы. Группа с низким уровнем развития ЭИ отличается недостаточным пониманием своих и чужих эмоций, слабо сформированными навыками контролирования своих и чужих эмоций, межличностный и внутриличностный интеллект развит на недостаточном уровне. Группа со средним уровнем ЭИ хорошо управляет своими эмоциями, понимает чужие эмоции, но не умеет ими управлять, у них не всегда получается контролировать внешнее выражение своих эмоций. Тем не менее, можно говорить о хорошо развитом межличностном, но недостаточно развитом внутриличностном интеллекте людей данной группы (рис. 1)

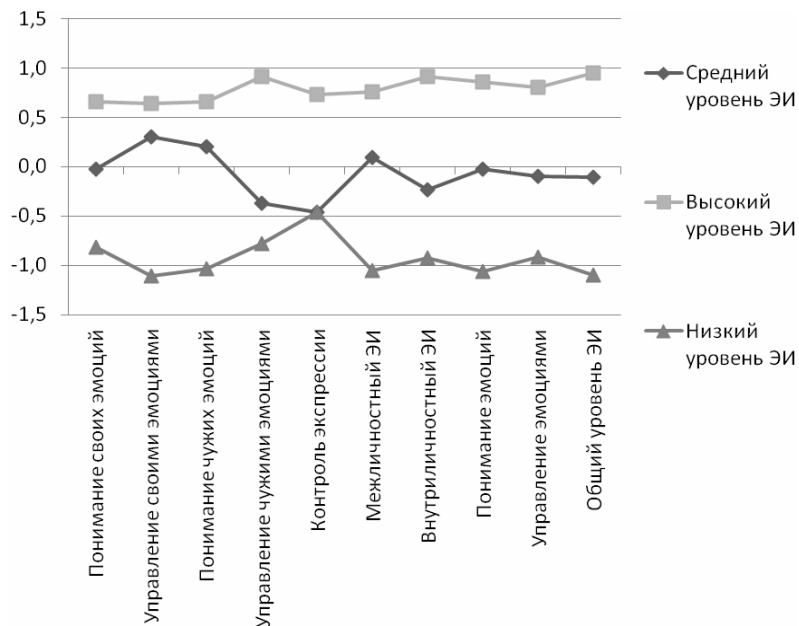


Рисунок 1. – Результаты кластерного анализа: группы лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ)

Далее проанализируем копинг-стратегии поведения лиц с разным уровнем развития ЭИ (рис. 2). В группе с высоким уровнем ЭИ мы наблюдаем крайнее разнообразие стратегий, но отличаются они выраженностью ассертивных (активных) действий в отличие от других групп ( $p = 0,000$ ) и им несвойственно избегание ( $p = 0,000$ ), они стремятся всячески преодолеть стрессовую ситуацию, используя для этого непрямые и асоциальные действия так же, как и группа лиц со средним уровнем ЭИ. Степень выраженности разнообразных копинг-стратегий в данной группе средняя в отличие от людей со средним уровнем ЭИ, которые

стремятся к вступлению в социальные контакты, ищут поддержку со стороны других людей и более осторожны. Люди со средним уровнем ЭИ также склонны к избеганию и агрессивным стратегиям, как и лица с низким уровнем ЭИ. Степень выраженности всех стратегий у людей со средним уровнем ЭИ самая высокая в отличие от двух других групп. Лица с низким уровнем ЭИ более пассивны, склонны к избеганию трудностей и используют агрессивные действия чаще лиц с высоким уровнем ЭИ ( $p = 0,032$ ). Степень выраженности практически всех копинг-стратегий значительно более низкая в отличие от группы со средним уровнем ЭИ. Исключение составляют стратегия избегания (отвлечения) и агрессивные действия.

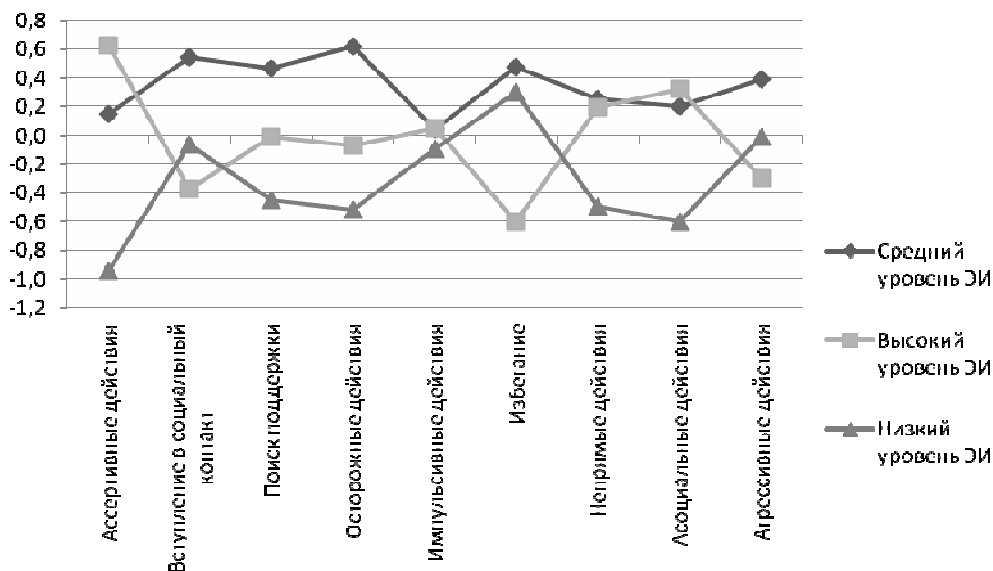


Рисунок 2. – Копинг-стратегии в группах лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ)

Таким образом, люди с высоким уровнем ЭИ активны, способны уверенно отстаивать свои права, используют манипуляции и не пренебрегают действиями, которые противоречат общественным нормам. Лица со средним уровнем ЭИ используют практически весь предложенный арсенал копинг-стратегий преодоления для совладания со стрессами. Для людей с низким уровнем ЭИ доминирующей стратегией становится избегание, остальные стратегии выражены крайне слабо в сравнении с другими группами. В некоторой степени полученные нами данные согласуются с исследованиями А.Н. Корнетова, Н.И. Прядухиной [12], где показано, что чем ниже уровень развития ЭИ, тем реже используются как адаптивные, так и неадаптивные стратегии преодоления стрессовой ситуации.

Сделаем анализ проявления жизнестойкости в разных группах участников исследования (рис. 3).

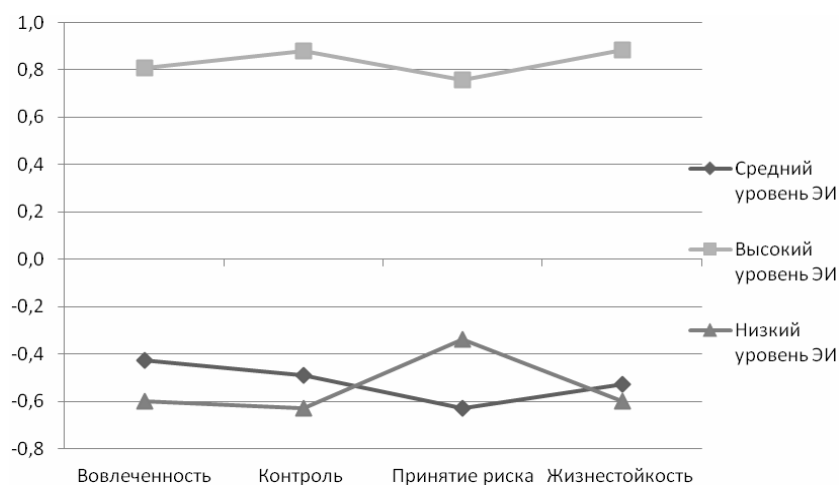


Рисунок 3. – Жизнестойкость в группах лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ)

Все характеристики жизнестойкости у лиц со средним и низким уровнем ЭИ значительно ниже ( $p = 0,000$ ), чем у группы с высоким уровнем ЭИ, которые активны, вовлечены в происходящее, заинтересованы, уверены в своих силах противостоять трудностям, упорны, настойчивы, принимают любые жизненные неудачи как опыт. Полученный нами результат не противоречит исследованиям Н.С. Краснопольской [16].

Корреляционный анализ позволил выявить множество взаимосвязей между копинг-стратегиями преодоления, жизнестойкостью и компонентами ЭИ (табл.).

Таблица. – Взаимосвязь (коэффициенты корреляции Пирсона) характеристик ЭИ, жизнестойкости и копинг-стратегий преодоления

Характеристики жизнестойкости и копинг-стратегий	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Контроль экспрессии	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями	ОУЭИ
Ассертивные действия	0,35**	0,43**	0,32**	0,61**	0,41**	0,52**	0,64**	0,48**	0,60**	0,56**
Избегание	-0,46**	-0,43**	-0,20	-0,46**	-0,35**	-0,34**	-0,40**	-0,37**	-0,41**	-0,42**
Непрямые действия	0,00	0,19	0,35**	-0,00	-0,01	0,19	0,15	0,24*	0,16	0,20
Асоциальные действия	0,17	0,30*	0,26*	0,13	0,11	0,34**	0,25*	0,34**	0,38**	0,35**
Агрессивные действия	0,10	-0,01	-0,29*	-0,32**	-0,39**	0,11	-0,38**	-0,08	-0,14	-0,14
Вовлеченность	0,62**	0,52**	0,39**	0,53**	0,36**	0,52**	0,54**	0,57**	0,50**	0,62**
Контроль	0,60**	0,56**	0,27*	0,58**	0,48**	0,59**	0,53**	0,58**	0,56**	0,66**
Принятие риска	0,38**	0,28*	0,35**	0,50**	0,34**	0,43**	0,48**	0,51**	0,44**	0,52**
Жизнестойкость	0,626**	0,53**	0,37**	0,58**	0,44**	0,58**	0,57**	0,62**	0,55**	0,67**

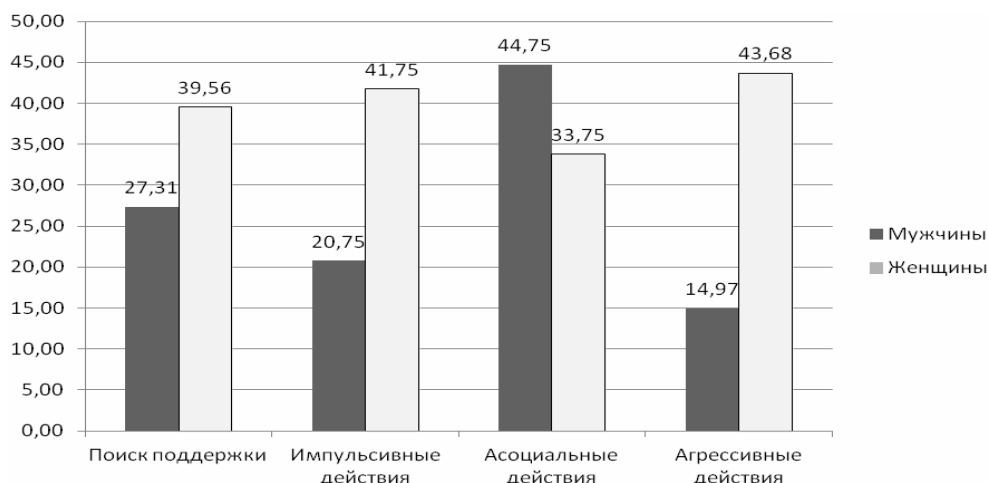
Примечание: \* значимость на уровне  $p < 0,05$ ; \*\* значимость на уровне  $p < 0,01$ .

Так, все характеристики жизнестойкости и копинг-стратегия «ассертивные действия» взаимосвязаны с компонентами ЭИ. Чем выше уровень ЭИ, тем выше активность и жизнестойкость личности. Стратегии избегания и агрессивные действия вовсе не способствуют развитию ЭИ (мы наблюдаем отрицательные связи между данными параметрами). Неожиданным является обнаружение положительных взаимосвязей между стратегией «асоциальные действия» и способностью к управлению эмоциями, пониманию эмоций, межличностным и внутриличностным ЭИ и общим уровнем ЭИ. Действия, противоречащие традиционным социальным нормам, например, демонстрация превосходства для укрепления собственного авторитета, доминирование своих интересов над интересами других, стремление поставить другого в зависимое положение, использование слабостей других, как ни странно, усиливает межличностный и внутриличностный ЭИ. Стратегия «непрямые действия» положительно связана с пониманием чужих эмоций и пониманием эмоций в целом. Возможно, способности к пониманию эмоций позволяют более гибко реагировать на трудности.

Далее были проанализированы особенности ЭИ, жизнестойкости и копинг-стратегий в группах мужчин и женщин. Было выявлено, что внутриличностный ЭИ в большей степени развит у мужчин в отличие от женщин ( $p = 0,047$ ), что подтверждает научные разработки Д.В. Люсина [17].

Обнаружено, что женщины чаще мужчин стремятся к поддержке ( $p=0,031$ ), используют импульсивные ( $p < 0,0001$ ) и агрессивные действия ( $p < 0,0001$ ). А мужчины значительно чаще женщин прибегают к асоциальным стратегиям поведения ( $p = 0,053$ ) для преодоления стрессов (рис. 4). По характеристикам жизнестойкости различий между группой мужчин и женщин не выявлено.

**Закключение.** Таким образом, проведенное исследование позволило расширить представление о копинг-стратегиях, используемых людьми с разным уровнем ЭИ, и подтвердить научные изыскания о взаимосвязи ЭИ и жизнестойкости личности, выраженности тех или иных компонентов ЭИ у мужчин и женщин, а также о предпочтении разнообразных копинг-стратегий мужчинами и женщинами.



**Рисунок 4. – Копинг-стратегии преодоления в группах мужчин и женщин (средние значения по шкалам)**

Исследование показало, что люди с высоким уровнем ЭИ активны, жизнестойки, гибко реагируют на трудности, склонны к укреплению авторитета за счет демонстрации своего превосходства, упорно отстаивают свои интересы, иногда стремятся поставить других в зависимое положение. Людям со средним уровнем ЭИ свойственно использование всего арсенала копинг-стратегий преодоления для совладания со стрессами, возможно в силу недостаточно высокого уровня жизнестойкости. У людей с низким уровнем ЭИ слабо выражены все копинг-стратегии преодоления за исключением избегания, они более пассивны, беспомощны, жизненные трудности могут поставить их в тупик. Внутрличностный ЭИ более развит у мужчин в отличие от женщин, которые чаще используют импульсивные, агрессивные действия для преодоления стрессов, а также стремятся к поддержке в трудных для них ситуациях. Наше исследование подтверждает теоретические наработки G.A. Vonanno, C.L. Burtona [14] о некоторой пользе одновременного использования разнообразных стратегий преодоления (конструктивных, неконструктивных, частично конструктивных), что помогает более гибко преодолевать трудности. Важно, что использование всего арсенала стратегий полезно на первых этапах преодоления острых стрессов, но в долгосрочной перспективе успешность преодоления зависит все же от конструктивных стратегий.

Полученные нами данные могут лечь в основу разработки программ психологической помощи людям с разным уровнем развития ЭИ. При этом такая помощь необходима людям и с высоким, и со средним, и с низким уровнем ЭИ, только цели и задачи будут разными. Так, при работе с людьми с высоким уровнем ЭИ необходимо уделить внимание нравственной основе поведения, при работе с людьми с низким и средним уровнем развития ЭИ основной задачей становится развитие жизнестойкого совладания со стрессами.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Айсмонтас, Б.Б. Сравнительный анализ личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения / Б.Б. Айсмонтас, Мд.У. Актер // Психол. наука и образование. – 2013. – № 4. – С. 288–302.
2. Барцалкина, В.В. Роль внутреннего диалога в развитии личности подростка / В.В. Барцалкина // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 36.
3. Куляцкая, М.Г. Типичные семейные сценарии клиентов с разным уровнем жизнеспособности / М.Г. Куляцкая // Психологическое благополучие современной семьи : материалы межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Ярославль, 2016. – С. 30–32.
4. Куляцкая, М.Г. Особенности виктимного и жизнестойкого копинг-стилей преодоления личности в экстремальных ситуациях / М.Г. Куляцкая // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие : материалы IV Междунар. научн. конф. – Кострома, 2016. – С. 329–331.
5. Кузьмина, Е.И. Формирование позитивного мышления у студентов с ОВЗ с помощью дистанционных технологий / Е.И. Кузьмина // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – М. : МГППУ, 2013. – С. 195–197.
6. Кузьмина, Е.И. Особенности проведения дистанционного тренинга по развитию позитивного (саногенного) мышления у студентов с ОВЗ и их родителей / Е.И. Кузьмина // Психологическая помощь социально незащи-

- ценным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – М. : МГППУ, 2014. – С. 361–365.
7. Левит, Л.З. Влияние эгоизма на эмоциональное выгорание специалиста / Л.З. Левит, Н.П. Радчикова, Е.И. Сапего // Современная зарубежная психология. – 2013. – № 4. – С. 32–44.
  8. Левит, Л.З. Эмоциональное выгорание и эгоизм: особенности взаимодействия / Л.З. Левит, Н.П. Радчикова, Е.И. Сапего // Вестн. Челяб. гос. ун-та. – 2013. – № 34(325). Образование и здравоохранение. Вып. 2. – С. 45–51.
  9. Лонес, О. Моральный конфликт в системе ценностно-нормативных конфликтов малых групп / О. Лонес, О.В. Нагиева // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2006. – № 2. – С. 57–58.
  10. Суркова, Е.Г. Глубина внутриличностного конфликта и зрелость совладающего поведения личности / Е.Г. Суркова, Е.В. Гурова // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 3. – С. 251–256.
  11. Шабанова, Т.Л. Типы эмоционального развития личности у преподавателей ВУЗОВ / Т.Л. Шабанова, Н.Н. Игнатъева // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52-6. – С. 421–427.
  12. Клиническое значение сниженных показателей эмоционального интеллекта учащихся средней общеобразовательной школы / А.Н. Корнетов [и др.] // Вестн. Том. гос. пед. ун-та. – 2015. – № 3 (156). – С. 72–80.
  13. Валиева, Ф.И. Индивидуально-личностные предпосылки резильентного поведения / Ф.И. Валиева // Вестн. Северо-осетин. гос. ун-та им. К.Л. Хетагурова. – 2016. – № 4. – С. 97–101.
  14. Bonanno, G.A. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation / G.A. Bonanno, C.L. Burton // Perspectives on Psychological Science. – 2013. – № 8 (6). – P. 591–612.
  15. Лобанов, А.П. Факторы вербального интеллекта и черты личности: поиск корреляций / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова // Гум.-экан. весн. – 2012. – № 4. – С. 17–23.
  16. Краснополянская, Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов ВУЗА / Н.С. Краснополянская // Вестн. Брян. гос. ун-та. – 2012. – № 1–2. – С. 150–154.
  17. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭИИ: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. – М. : Ин-т психологии РАН, 2009. – С. 264–278.

Поступила 22.05.2017

#### **COPING STRATEGIES AND HARNESS OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE**

**M. ODINTSOVA, O. BARINOVA, E. GUROVA**

*The results of the investigation of coping strategies and hardness of individuals with different emotional intelligence level are analyzed (N=72). It is shown that individuals with high emotional intelligence (EQ) level are active, possess high level of hardness, flexibly react to difficulties, are inclined to strengthen personal authority by means of their superiority demonstration, stoutly defend their interests, sometimes tend to put others in a dependent position. Individuals with average EQ level use whole arsenal of coping strategies to overcome stress, possibly because of insufficiently high level of hardness. Individuals with low EQ level are characterized by all coping strategies weakly expressed except avoidance; such individuals are more passive and helpless; the difficulties of life can put them into a dead end. Intrapersonal EI is more developed in men than in women, which are more likely to use impulsive, aggressive action to overcome the stress and seek social support in difficult situations. The higher is the level of the EQ, the higher are the activity and hardness of a person.*

**Keywords:** *harness, coping strategies, emotional intelligence.*