

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЮНОШЕЙ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

DOI: 10.25629/НС.2019.08.16

Лужбина Н.А., Ральникова И.А., Васильева Е.В., Любимова О.М.

Алтайский государственный университет

Барнаул, Россия

Аннотация. Проблематика совладающего поведения рассматривается зарубежными и отечественными исследователями достаточно давно, однако, эмпирических исследований, направленных на изучение копинг-стратегий в контексте с эмоционального интеллекта представлено недостаточно. Стоит обратить внимание на изучение обозначенного аспекта в юношеском возрасте, поскольку данный период является ключевым в формировании личности, когда перед юношами стоит множество задач, требующих решения – как связанных с профессиональным становлением, так и с развитием мировоззрения и внутреннего “Я”. В статье рассматриваются результаты изучения особенностей взаимосвязи копинг-стратегий с эмоциональным интеллектом в юношеском возрасте. В исследовании применялся опросник “Способы совладающего поведения” Р. Лазаруса и опросник Д.В. Люсина “ЭмИн”, направленный на изучение эмоционального интеллекта. С помощью корреляционного анализа выявлена и описана специфика взаимосвязи между копинг-стратегиями и компонентами эмоционального интеллекта в группах юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже и выше среднего. Показано, что для юношей с эмоциональным интеллектом ниже среднего свойственно ослабление его внутриличностной компоненты, а также актуализация неадаптивных копингов. В случае эмоционального интеллекта ниже среднего зафиксирован психологический феномен сдвига к риску развертывания конфликтного поведения юношами как способа совладания с трудными жизненными обстоятельствами. Юноши, чей эмоциональный интеллект выше среднего реализуют адаптивные копинг-стратегии. В случае эмоционального интеллекта выше среднего выявлена направленность юношей на саморазвитие, когда совладание с трудностями рефлексировается ими, прежде всего, как жизненная задача, следствиями решения которой становится личностное развитие и расширение жизненного опыта. Полученные результаты исследования имеют несомненную практическую значимость и могут быть использованы специалистами для своевременной профессиональной психологической помощи юношам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Ключевые слова. Копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, внутриличностный эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, юношеский возраст.

Введение

Эпоха интенсивного развития цифровых технологий сегодня “перезагружает” социальную среду, создает новые условия для общения и взаимодействия между людьми. Социализация молодежи в современном мире разворачивает общение человека на обмен информацией посредством разнообразных технических устройств, а также обеспечивает погружение в мир виртуальной реальности. Такие условия выступают в качестве факторов, способных оказать влияние на становление личности, внести поправки в развитие и протекание психических процессов, поведенческие паттерны, межличностное взаимодействие. В обозначенных контекстах, особую актуальность для психологической науки начинают приобретать вопросы относительно трансформации способов совладения подрастающего поколения с разноплановыми трудностями, особенностей развития и функционирования эмоциональной сферы, а также наличия половозрастных различий в данных сферах. С этих позиций научную ценность приобретает исследование проблемы выбора копингов юношами с разным уровнем развития эмоционального интеллекта.

К настоящему времени в зарубежной и отечественной психологии накопилось достаточно теоретических и эмпирических данных, указывающих на существование феномена “копинг-стратегии” или психологических способов совладания с трудными жизненными ситуациями. Особое значение проблема копинг-поведения приобретает в юношеском возрасте. В связи с этим С.К. Нартова-Бочавер указывает на то, что юношеский возраст, характеризуется активным формированием собственного “Я”, выстраиванием социальных контактов, процессом обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей [12]. Непонимание эмоций, отсутствие умения их контролировать способны усугубить трудности, с которыми сталкиваются юноши в повседневной жизни.

Не смотря на большое количество ученых, занимающихся исследованием копинг-поведения и эмоционального интеллекта, данные социально-психологические феномены по-прежнему остаются недостаточно проработанными. С одной стороны, в современной литературе представлено разнообразие подходов к описанию концепции поведения личности в трудной жизненной ситуации. С другой стороны, существуют различные модели, описывающие суть и структуру эмоционального интеллекта.

Поэтому особый интерес вызывает исследование связи уровня эмоционального интеллекта и выбора стратегий поведения в сложной жизненной ситуации, поскольку именно эмоциональный интеллект выступает базовой основой эмоциональной саморегуляции индивида, влияет на самооффективность, применение адаптивного стиля поведения и т.п.

Краткий обзор литературы

Значительный вклад в исследование феномена копинг-поведения внесли как зарубежные (Р. Лазарус, Дж. Роттер, Ш. Тейлор, С. Фолкман, Э. Хайм и др.), так и российские исследователи (Л.И. Анциферова, К.С. Нартова-Бочавер, Т.Л. Крюкова, Т.Г. Бохан, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.).

Термин “копинг” (англ. coping, в русских переводах – совладание, преодоление) впервые применен в 1962 г. Л. Мэрфи при изучении способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития [14]. В 1966 г. в книге “Психологический стресс и процесс совладания с ним” Р. Лазарус определил копинг как стратегию совладания с тревогой и стрессом. В настоящее время термином копинг-стратегия определяют осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, изменяющиеся попытки в поведенческой и когнитивной областях преодолеть особые сложившиеся внутренние и внешние обстоятельства, которые человек субъективно воспринимает как сложные или превосходящие его ресурсы [4; 5; 15].

Среди русскоязычных исследователей нет общего подхода к переводу английского coping. В психологических исследованиях применяются понятия “купирование стресса” (Л.А. Китаев-Смык, “преодоления” (В.А. Бодров), “совладания” (Л.И. Анциферова, Т.Л. Крюкова) [6; 1; 2; 8]. Однако многие авторы используют термин копинг, понимая его как адаптивное, совладающее поведение. Таким образом, данные термины можно использовать как синонимы.

Отечественные ученые выделяют три подхода, описывающих феномен копинг-поведения, доминирующие в настоящее время в зарубежной психологии:

- 1) Диспозиционный, изучающий влияние определенных личностных качеств на лучшее совладание с трудностями и выбор стиля преодоления стресса (З. Фрейд и др.).
- 2) Ситуационный или динамический, направленный на изучение изменчивых и подвижных факторов, обусловленных ситуацией, которые оказывают влияние на выбор копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, Х. Файфкель и С. Страк и др.).
- 3) Интегративный, рассматривающий ситуационные и личностные факторы как показатели, оказывающие влияние на способ совладания со стрессом (А. Биллинг, Г. МакКуббин, Р. Моос, Дж. Шеффер и др.) [7; 8].

Современные исследования отечественных ученых, посвященные проблеме копинга, имеют различные направления. Ряд авторов (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский и др.) исследует

механизм действия копинг-стратегий и их связь с копинг-ресурсами. Проблеме изучения возрастных особенностей копинг-поведения посвящены работы Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровской. Кроме того, внимание исследователей привлекает проблема изучения копинг-поведения в рамках детско-родительских отношений [9; 13].

В современной литературе описано большое количество разнообразных копинг-стратегий. По мнению Ю.А. Коломейцева и С.А. Корзун, копинг-стратегии разделяют по степени их адаптивных возможностей. При данном подходе выделяют адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные стратегии [7]. Как отмечает Т.Л. Крюкова, в стили совладающего поведения объединяют копинг-стратегии, которые являются наиболее устойчивыми и стабильно применяемыми [8]. Одной из наиболее распространенных классификаций копинг-стратегий является классификация, предложенная Р. Лазарусом и С. Фолкманом, которая положена в основу данного исследования [19]. Авторы выделяют восемь основных копинг-стратегий, условно разделенных на четыре группы:

I группа:

1) планирование решения проблемы – предполагает наличие усилий по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;

2) конфронтационный копинг – содержит агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску;

3) принятие ответственности – включает признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения;

Данные стратегии предполагают наличие активных попыток человека самостоятельно изменить ситуацию.

II группа:

4) самоконтроль – включает усилия по регулированию своих эмоций и действий;

5) положительная переоценка – предполагает действия, направленные на поиск достоинств существующего положения дел;

Использование этих копинг-стратегий предполагает контроль человека за собственным состоянием. Его изменение является способом выхода из стрессовой ситуации.

III группа:

6) дистанцирование – содержит когнитивные усилия, направленные на отделение от ситуации и уменьшение ее значимость;

7) бегство-избегание – включает в себя желания и усилия, направленные к бегству от проблемы;

Данные стратегии демонстрируют стремление “уйти” от проблемы и предполагают отсутствие попыток изменить ситуацию и собственное состояние.

IV группа:

8) Поиск социальной поддержки – предполагает обращение к помощи окружающих.

Данная стратегия не предполагает попыток самостоятельно решить возникшую ситуацию.

Анализ современных исследований копинг-поведения позволяет сделать вывод о наличии множества факторов, влияющих на выбор способов преодоления трудных ситуаций. К ним можно отнести социальный контекст (Р. Лазарус и С. Фолкман) [19], полоролевые стереотипы (Blanchard-Fields F., Buck R.) [16; 17], ожидаемая социальная поддержка (Conway V.J., Terry D.J.) [18], возраст человека (Petrosky M.J., Birkimer J.C., С.К. Нартова-Бочавер и др.) [20; 12].

Таким образом, на поведение индивида влияет весьма широкий круг переменных, которые приобретают свою специфику на разных этапах онтогенеза человека. Так, С.К. Нартова-Бочавер выделяет возрастные закономерности, влияющие на выбор копинг-стратегий в юношеском возрасте: социальная поддержка, совместная деятельность со значимым взрослым и принадлежность к большому и малому социуму [12].

Р. Лазарус и С. Фолкман указывали на то, что копинг является динамическим процессом и выбор копинг-стратегии зависит от социального контекста [19]. От подхода к пониманию данного вопроса зависит решение проблемы прогноза поведения человека в стрессовой ситуации. Исходя из положения, что специфика и особенности ситуации, с которой взаимодействует человек, способны определить логику его поведения, мы получаем возможность предсказать выбор копинг-стратегии и повлиять на него. При этом, авторы указывают на то, что поведение человека в большей степени определяет его субъективная оценка, а не объективно заданные параметры ситуации. Однако на текущий момент вопрос о том, какие характеристики личности или среды в наибольшей степени влияют на выбор копинг-стратегии остается открытым. Тем не менее, в качестве базисных копинг-ресурсов личности в психологии выделяют сформированную позитивную Я-концепцию, локус контроля, эмпатию, аффилиацию, когнитивные способности. На наш взгляд, этот перечень может расширить эмоциональный интеллект.

Вслед за Д.В. Люсным под эмоциональным интеллектом в данной работе будем понимать совокупность способностей для понимания своих и чужих эмоций и управления ими.

К способностям понимать эмоции автор относит способности распознавать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение; понять причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

К способностям управлять эмоциями относит способности контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; контролировать внешнее выражение эмоций; при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Исходя из того, что способности к пониманию и управлению эмоциями могут быть направлены как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей, можно выделить как внутриличностный, так и межличностный эмоциональный интеллект. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако должны быть связаны друг с другом [11].

Цель эмпирического исследования заключалась в выявлении специфики взаимосвязи копинг-стратегий и параметров эмоционального интеллекта в группах юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего и с уровнем эмоционального интеллекта выше среднего.

В данном исследовании приняли участие 50 студентов мужского пола, обучающихся на первом курсе Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения “Алтайский архитектурно-строительный колледж” (г. Барнаул) в возрасте от 16 до 19 лет.

Методы и методики исследования

Исследование осуществлялось с помощью опросника “Способы совладающего поведения” Р. Лазаруса, направленного на определение способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий (конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка) и опросника “ЭМИн” Д.В. Люсина, содержащего следующие шкалы: 1) шкала МЭИ (межличностный ЭИ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими; 2) шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) – способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими; 3) шкала ПЭ (понимание эмоций) – способность к пониманию своих и чужих эмоций; 4) шкала УЭ (управление эмоциями) – способность к управлению своими и чужими эмоциями [10].

Для математико-статистической обработки данных применялся корреляционный анализ Пирсона с использованием программы IBM SPSS Statistics Version 22.

Результаты и их обсуждение

На первоначальном этапе вся выборка была разделена нами по параметру уровень развития эмоционального интеллекта на две группы, исходя из среднего значения. Были выделены

группы юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего (25 человек) и выше среднего (21 человек). Такое разделение выборочной совокупности основано на том, что почти половина юношей, принимавших участие в исследовании, имели средний уровень по шкале “общий эмоциональный интеллект”. Схожие результаты были получены Н.В. Бибарсовой, которая констатирует, что для большинства опрошенных современных студентов характерен средний и низкий уровень развития эмоционального интеллекта [3]. Поэтому для более дифференцированного подхода нами были предприняты выше описанные действия.

Далее для выявления взаимосвязей между выбором копинг-стратегий и компонентами эмоционального интеллекта был проведен корреляционный анализ. С помощью расчета коэффициента корреляции Пирсона для группы юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего, нами были получены статистически значимые взаимосвязи между копинг-стратегиями и такими компонентами эмоционального интеллекта, как “понимание своих эмоций”, “управление своими эмоциями” и “межличностный эмоциональный интеллект” (Рисунок 1).

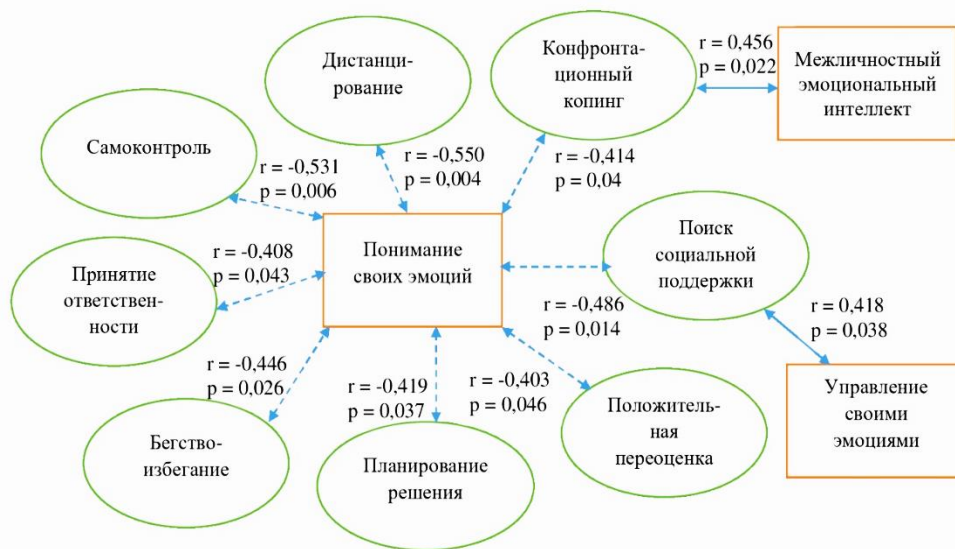


Рисунок 1 – Корреляционный граф копинг-стратегий и эмоционального интеллекта в группе юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего

Значимые отрицательные взаимосвязи выявлены между копинг-стратегиями “конфронтационный копинг” ($r = -0,414$; $p \leq 0,05$), “дистанцирование” ($r = -0,550$; $p \leq 0,01$), “самоконтроль” ($r = -0,531$; $p \leq 0,01$), “поиск социальной поддержки” ($r = -0,486$; $p \leq 0,05$), “принятие ответственности” ($r = -0,408$; $p \leq 0,05$), “бегство-избегание” ($r = -0,446$; $p \leq 0,05$), “планирование решения проблемы” ($r = -0,419$; $p \leq 0,05$), “положительная переоценка” ($r = -0,403$; $p \leq 0,05$) и такой компонентой эмоционального интеллекта, как “понимание своих эмоций”.

Получается, что недостаточное развитие у юношей способности к осознанию своих эмоций, их распознаванию и идентификации, пониманию причин их возникновения, способности к вербальному описанию может привести к повышению агрессивных усилий по изменению сложной жизненной ситуации, увеличению степени враждебности и готовности к риску, они в большей степени склонны к поиску информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

При этом юноши затрачивают больше усилий на регулирование своих чувств и действий, на стремление отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, они в большей степени предрасположены к мысленному стремлению и поведенческим усилиям, направленным к бегству или избеганию проблемы.

Также юноши недостаточно готовы признавать свою роль в возникновении проблемных ситуаций, менее склонны к проявлению произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, аналитическому подходу к проблеме, они прилагают меньше усилий в создании положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Вероятно, повышение способности к пониманию своих эмоций приведет к тому, что юноши будут субъективно оценивать возникающие трудности менее негативно и, как следствие, прикладывать больше усилий для совладания со сложными жизненными ситуациями.

Существующая значимая положительная связь между копинг-стратегией “конфронтационный копинг” ($r = 0,456$; $p \leq 0,05$) и компонентой “межличностный эмоциональный интеллект” указывает на то, что способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими позволяет юношам рисковать и проявлять агрессивные действия по преодолению трудных жизненных ситуаций. Скорее всего, объяснить данную взаимосвязь можно тем, что понимание эмоций других людей и способность управлять ими позволяет юношам прогнозировать реакции окружающих на собственные действия и планировать способы их регулирования. Это дает возможность реализовывать более агрессивные и рискованные способы совладания со сложной жизненной ситуацией.

Обнаружена значимая положительная взаимосвязь между копинг-стратегией “поиск социальной поддержки” и компонентой эмоционального интеллекта “управление своими эмоциями” ($r = 0,418$; $p \leq 0,05$). Таким образом, способность и потребность юношей управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные ведет к увеличению усилий в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Вероятно, стремление к управлению своими эмоциями приводит к тому, что в трудных жизненных обстоятельствах юноши обращаются за помощью к окружающим.

С помощью расчета коэффициента корреляции Пирсона для группы юношей с уровнем эмоционального интеллекта выше среднего, нами были получены статистически значимые взаимосвязи между копинг-стратегиями и компонентами эмоционального интеллекта (Рисунок 2).

Значимые отрицательные взаимосвязи выявлены между и копинг-стратегиями “дистанцирование” ($r = -0,493$; $p \leq 0,05$), “самоконтроль” ($r = -0,456$; $p \leq 0,05$), “бегство-избегание” ($r = -0,712$; $p \leq 0,01$) и компонентой эмоционального интеллекта “управление своими эмоциями”. Таким образом, рост способности и потребности управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, приводит к снижению когнитивных усилий отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость, юноши меньше усилий прикладывают к регулированию своих чувств и действий и менее склонны к направлению мысленных стремлений и поведенческих усилий к бегству или избеганию проблемы. Вероятно, юношам, обладающим навыками контроля и управления своими эмоциями, не требуется затрачивать дополнительные усилия на то, чтобы справиться с негативными и стрессовыми переживаниями, как следствие, они реже испытывают потребность в том, чтобы отделиться от сложной жизненной ситуации и избежать поиска способов выхода из нее.

Существующие значимые связи между копинг-стратегиями “самоконтроль” ($r = -0,507$; $p \leq 0,05$) и “планирование решения проблемы” ($r = 0,441$; $p \leq 0,05$) и компонентой эмоционального интеллекта “понимание своих эмоций” указывают на то, что с ростом способности к осознанию своих эмоций, их распознаванию и идентификации, пониманию причин их возникновения, способности к вербальному описанию, юноши меньше усилий тратят на регулирование своих чувств и действий и более склонны к проявлению произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. Скорее всего, объяснить данную взаимосвязь можно тем, что благодаря пониманию предпосылок возникновения собственных эмоций, юношам уже не требуется направлять силы на регулирование собственных чувств, они готовы сфокусировать внимание на анализе проблемы и поиске выхода из трудной жизненной ситуации.

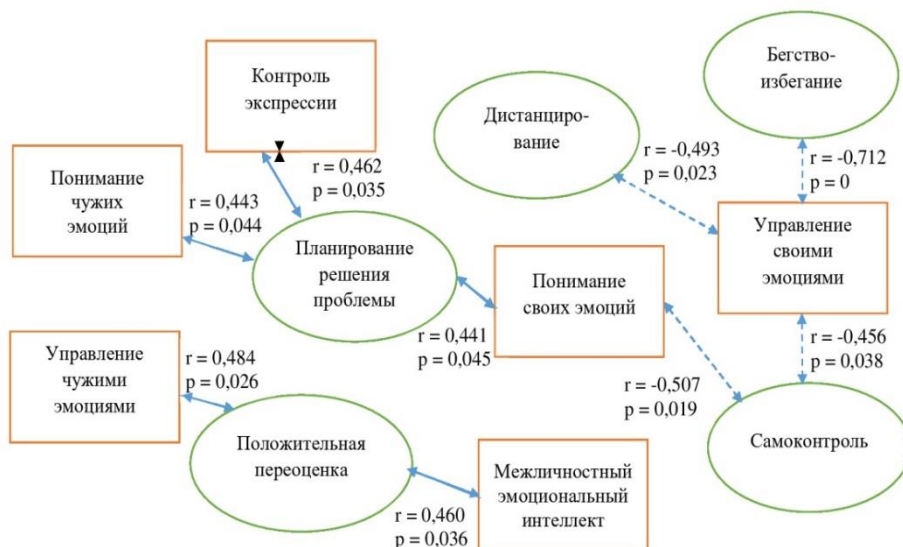


Рисунок 2 – Корреляционный граф копинг-стратегий и эмоционального интеллекта в группе юношей с уровнем эмоционального интеллекта выше среднего

Обнаружены значимые положительные взаимосвязи между копинг-стратегией “планирование решения проблемы” и компонентами эмоционального интеллекта “контроль экспрессии” ($r = 0,462$; $p \leq 0,05$) и “понимание эмоций” ($r = 0,443$; $p \leq 0,05$). Таким образом, повышение способности к пониманию своих и чужих эмоций и контролю внешних проявления своих эмоций ведет к тому, что юноши прикладывают больше произвольных проблемно-фокусированных усилий к изменению ситуации, включая аналитический подход к проблеме. Вероятно, способность к пониманию источника собственных переживаний и эмоций окружающих, позволяет юношам сосредоточиться на анализе объективных фактов, приведших к возникновению сложной жизненной ситуации и поиске способа разрешения проблемы. В то же время, умение контролировать внешние проявления своих эмоций позволяет осуществлять более эффективные действия для изменения ситуации.

Значимые положительные связи между копинг-стратегией “положительная переоценка” и компонентами эмоционального интеллекта “управление чужими эмоциями” ($r = 0,484$; $p \leq 0,05$) и “межличностный эмоциональный интеллект” ($r = 0,460$; $p \leq 0,05$) говорят о том, что с увеличением способности к пониманию эмоций других людей и управлению ими, способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, юноши в большей степени стремятся к направлению усилий на создание положительного значения с фокусированием на росте личности. Скорее всего, это связано с тем, что юноши, обладающие способностью понимать эмоции других людей и управлять ими, чувствуют себя более подготовленными к преодолению возникающих жизненных трудностей и воспринимают их не как угрозу, подвергающую испытанию или превышающую его ресурсы, а как источник нового опыта и способ повышения собственных навыков.

Выводы

Взаимосвязь копинг-стратегий и параметров эмоционального интеллекта у юношей, различающихся по уровню развития последнего, объективирует себя разными содержательными особенностями.

Для юношей с уровнем эмоционального интеллекта ниже среднего характерно ослабление процессов понимания и управления своими эмоциями, что, оказалось, связанным с предпочтением ими неадаптивных копинг-стратегий, таких как “конфронтация”, “бегство-избегание”,

“дистанцирование”. Вместе с этим, подобным образом устроенный эмоциональный интеллект становится фактором, сопряженным с осознанием юношами трудной жизненной ситуации, прежде всего, как угрозы безопасности (физической и (или) психологической) и, как следствие, с риском развертывания конфликтного (возможно девиантного) поведения в качестве способов совладания с ней и возникшими последствиями.

Юноши с уровнем эмоционального интеллекта выше среднего склонны прибегать к адаптивным копингам, таким как “планирование решения проблемы”, “положительная переоценка”, “самоконтроль”. Выбор адаптивных копинг-стратегий связан в данном случае с развитием разных сторон эмоционального интеллекта (как внутриличностного, так и межличностного). Однако актуализация копинг-стратегий для юношей с эмоциональным интеллектом выше среднего не имеет столь важного значения для преодоления трудных жизненных обстоятельств, по сравнению с юношами, чей эмоциональный интеллект находится на уровне ниже среднего. В случае, когда эмоциональный интеллект достаточно хорошо развит, можно констатировать проявление направленности юношей на получение жизненного опыта и саморазвития. В основе становления данного процесса лежит рефлексия юношами причинно-следственных связей, способствующих возникновению проблемной ситуации, а также принятие решений о способах ее преодоления.

Благодарности. Авторы статьи благодарят директора Баленко Виталия Антоновича, заместителя директора по учебно-воспитательной работе Денисову Наталью Юрьевну и социального педагога Владимирову Ларису Николаевну КГБПОУ “Алтайский архитектурно-строительный колледж” г. Барнаула за высококвалифицированную помощь в организации данного исследования и надеются на дальнейшее сотрудничество.

Литература

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. 350 с.
2. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающей системе // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. 364 с.
3. Бибарсова Н.В. Диагностика эмоционального интеллекта у современных студентов // Научно-методический электронный журнал “Концепт”. 2017. Т. 29. С. 270-272. URL: <http://e-koncept.ru/2017/770858.htm>.
4. Васильюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984. 200 с.
5. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. СПб.: Питер, 2004. 539 с.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
7. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2010. №2 (35). С. 78-82.
8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дисс. д-ра псих. наук: 19.00.13. Кострома: КГУ, 2005. 476 с.
9. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющее физическое наказание детей: автореф. дисс. канд. псих. наук: 19.00.05. СПб., 2003. 22 с.
10. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264-278.
11. Люсин Д.В. Социальный интеллект: теория, измерения, исследование. М.: Институт психологии РАН, 2004. 176 с.

12. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-30.
13. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников: автореф. дисс. канд. псих. наук: 19.00.07. КГУ, 2005. 22 с.
14. Ташлыков В.А. Психологические защиты у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. СПб.: Санкт-Петербургская медицинская академия последипломного образования, 1992. 23с.
15. Щербатых Ю.В. Психология страха. М.: Эксмо, 2002. 512 с.
16. Blanchard-Fields F. et al. Moderating Effects of Age and Context on the Relationship Between Gender, Sex Role Differences, and Coping // Sex Roles. 1991. V. 25. N. 1 1-12. P. 645-660.
17. Buck R. Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view // K.N. Strongman (Ed.). International Review of Studies on Emotion V.T. Chichester. Wiley, 1991.
18. Conway V.J., Terry DJ. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis // Austral. J. Psychol. 1992. V. 44. № 1. P. 1-7.
19. Lazarus R.S., Folkman S/ Stress, appraisal and coping. N.Y. Springer Publishsig Company, 1984.
20. Petrosky M.J., Birkimer J.C. The relationship among locus of control, coping styles, and psychological symptom reporting // Clin. Psychol. 1991. V. 47. № 3. P. 336-345.
21. Shek D.T.L. Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Cinese Working Parents // J. Psychol. 1992. V. 126 (6). P. 671-678.

Лужбина Наталья Анатольевна. E-mail: n.a.luzhbina@gmail.com

Ральникова Ирина Александровна. E-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Васильева Екатерина Викторовна. E-mail: eva_04@mail.ru

Любимова Ольга Марковна. E-mail: lubimovaom@gmail.com

Дата поступления: 28.05.2019

Дата принятия к публикации 10.08.2019

COPY-STRATEGY OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

DOI: 10.25629/HC.2019.08.16

Luzhbina N.A., Ralnikova I.A., Vasilyeva E.V., Lyubimova O.M.

Altai State University

Barnaul, Russia

Abstract. The problem of coping behavior is considered by foreign and domestic researchers for a long time, however, empirical studies aimed at studying coping strategies in the context of emotional intelligence are not sufficiently represented. It is worth paying attention to the study of the designated aspect in adolescence, since this period is key in the formation of personality, when young men face many tasks that need to be addressed, both related to their professional development and to the development of their worldview and inner "I". The article discusses the results of studying the features of the relationship of coping strategies with emotional intelligence in adolescence. The study used the questionnaire "Methods of coping behavior" R. Lazarus and the questionnaire D.V. Lucina "EmIn", aimed at the study of emotional intelligence. With the help of correlation analysis, the specificity of the relationship between coping strategies and components of emotional intelligence in groups of young men with a level of emotional intelligence lower and higher than average is described and described. It has been shown that for boys with emotional intelligence, below average, it is intrinsic to weaken its intrapersonal component, as well as to update non-adaptive copings. In the case of emotional intelligence below average, the psychological phenomenon of a shift to the risk of deployment of conflicting behavior by young men as a way of coping with difficult life circumstances is recorded. Boys whose emotional intelligence is above average implement adaptive coping strategies. In the case of emotional intelligence above the average, the youth's orientation towards self-development is revealed, when coping with difficulties is reflexed by them, first of all, as a life task, the solution of which becomes personal development and the extension of life experience. The results of the study are of undoubted practical significance and can be used by specialists for timely professional psychological help to young men who find themselves in a difficult life situation.

Keywords. Coping strategies, emotional intelligence, understanding of emotions, managing emotions, intrapersonal emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, adolescence.

Luzhbina Natalia Anatolyevna. E-mail: n.a.luzhbina@gmail.com

Ralnikova Irina Aleksandrovna. E-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Vasilyeva Ekaterina Viktorovna. E-mail: eva_04@mail.ru

Lyubimova Olga Markovna. E-mail: lubimovaom@gmail.com

Date of receipt 28.05.2019

Date of acceptance 10.08.2019