МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЛИЧНОСТИ КАК СОВЛАДАЮЩИЙ РЕСУРС**

Работу выполнил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П.В. Лесовских

(подпись, дата)

Факультет управления и психологии курс 3

Направление 37.03.01 Психология

Научный руководитель

преподаватель, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Шереметинская

(подпись, дата)

Нормоконтролер

преподаватель, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Шереметинская

(подпись, дата)

Краснодар 2018

СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc516147635)

[1 Теоретический анализ эмоционального интеллекта личности как совладающего ресурса 6](#_Toc516147636)

[1.1 Определение понятия эмоциональный интеллект 6](#_Toc516147637)

[1.2 Совладающее поведение 10](#_Toc516147638)

[1.3 Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающего поведения 13](#_Toc516147639)

[2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта личности как совладающего ресурса 16](#_Toc516147640)

[2.1 Методы и выборка эмпирического исследования 16](#_Toc516147641)

[2.2 Результаты исследования связи эмоционального интеллекта личности и совладающего поведения. 16](#_Toc516147642)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 20](#_Toc516147643)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 22](#_Toc516147644)

# ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в психологии активно исследуется эмоциональный интеллект личности. К нему обычно относят способность понимать эмоции, мотивы, желания свои и других людей. Считается, что люди с более высоким уровнем эмоционального интеллекта более успешны, так как умеют правильно оценить и использовать окружающую их обстановку.

Совладающее поведение, это то поведение, которое помогает личности справляться со стрессом, со сложными жизненными ситуациями. В ХХI веке события происходят слишком быстро, соответственно много стрессовых ситуаций приходится проживать человеку каждый день. Существует несколько способов (копинг-стратегий) совладания со стрессом, каждый способ по-своему хорош в определенных ситуациях, соответственно поведение человека должно быть гибким для того, чтобы эффективно справляться со стрессом.

Актуальность темы заключается в том, что в активно развивающемся обществе стрессовых ситуаций становится все больше, так как становится все больше задач, которые необходимо эффективно решать, с завидной частотой происходят изменения в окружающем мире, человек вынужден быть максимально мобильным и гибким, а для этого необходимы новые ресурсы. Если эмоциональный интеллект личности является таким ресурсом и действительно позволяет человеку эффективно взаимодействовать с окружающим миром, то развивать его необходимо.

Объект исследования: эмоциональный интеллект личности.

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

Цель исследования: определить существует ли взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и совладающим поведением.

Гипотеза: существует связь между областями эмоционального интеллекта личности и совладающим поведением; связь между общим уровнем эмоционального интеллекта и совладающим поведением, необходимым для решения стрессовых ситуаций.

Задачи поставлены в соответствии с целью:

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 взаимосвязи между эмоциональным интеллектом личности и совладающим поведением.

Эмпирические:

1. Определить уровень эмоционального интеллекта испытуемых.

2. Исследовать ведущие копинг-стратегии испытуемых.

3. Выявить и описать связь между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями испытуемых.

В исследовании приняли участие 23 испытуемых в возрасте от 16, до 25 лет, из них 6 мужчин, и 17 женщин.

В Данном исследовании использовались следующие методы:

1. Метод теоретического анализа.

2. Психологический метод: тестирование.

3. Психологические методики.

3.1. Для выявления уровня эмоционального интеллекта – «Тест эмоционального интеллекта» Холла.

3.2. Для выявления копинг-стратегии – опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса.

Научная новизна исследования: заключается в новом взгляде на эмоциональный интеллект личности. Данное исследование дает возможность определить, может ли эмоциональный интеллект личности, понятие не так давно появившееся в психологии, выступать как совладающее поведение, как дополнительный ресурс в решении стрессовых ситуаций.

Практическая значимость исследования: 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.

Для людей, которые не могут эффективно справляться со стрессом, а это немаловажно в современном обществе, на основе полученных данных может быть разработана и предложена программа, по развитию эмоционального интеллекта и повышения гибкости в общении.

# 1 Теоретический анализ эмоционального интеллекта личности как совладающего ресурса

* 1. Определение понятия эмоциональный интеллект

Понятие «эмоциональный интеллект» появилось только в ХХ веке, употребил его Майкл Белдок, однако, несмотря на это, корни эмоционального интеллекта находят свое начало еще в философских и религиозных учениях. Н. И. Андреева в своей книге «Азбука эмоционального интеллекта» писала о том, что многие философские ученые и религиозные деятели считали важным не только рациональное, но и эмоциональную часть человека. «Идея единства эмоционального и рационального начала в человеке зародилась в философских и религиозных учениях».[[1]](#footnote-1)

Чарльз Дарвин говорил о том, что эмоции (в своих трудах он называл их выразительные движения) одинаковы у всех людей и некоторых животных, он считал, что, скорее всего мы обладаем врожденным умением распознавать эмоции окружающих людей. Ученый наблюдал за своим ребенком и за проявлением его эмоций, для того, чтобы понять, мы инстинктивно понимаем и выражаем эмоции, или же это результат опыта. «Чрезвычайно трудно доказать, что наши дети инстинктивно узнают любое выражение. Я пытался решить этот вопрос, наблюдая своего первого ребенка, который ничему не мог научиться от общения с другими детьми, и я убедился в том, что уже в таком раннем возрасте, когда он еще не мог ничему научиться посредством опыта, он уже стал понимать улыбку, ему приятно было ее видеть, и он отвечал на нее своей улыбкой».[[2]](#footnote-2)

Эмоции это важная части жизни каждого человека, именно они делают жизнь насыщенной, яркой и полноценной. Эмоции влияют на восприятие жизненных ситуаций, на одно и то же жизненное событие каждый реагирует по-разному именно из-за эмоций, одни люди находят выход или решение, не опускают руки, а для других та же самая ситуация может восприниматься как самое ужасное событие жизни и переживаться будет долго и болезненно. «Эмоции способны изменять отношение человека к себе и к другим людям. В зависимости от чувств, которые мы испытываем, мы смотрим на мир «сквозь розовые очки» или видим все «в черном свете».[[3]](#footnote-3)

Долгое время считалось, что высокий рациональный интеллект это показатель ума и успешности человека, однако слишком много частных случаев противоречило данной идее, так как отличники в школе часто не становились успешными, а троечникам, например это удавалось. Какие факторы на самом деле влияют на успешность в таком случае?

В настоящее время понятие эмоциональный интеллект привлекает многих исследователей, так выяснилось, что наличие высокого IQ не обеспечивает обладателю успех в жизни, не делает его счастливым. Эмоции важны в принятии решений, в межличностных взаимоотношениях, поэтому разумно предположить, что помимо высоких познавательных способностей важно что-то еще. «Давнее наблюдение, свидетельствующее о том, что высокий интеллект, академические успехи и даже креативность имеют мало общего с достижениями в повседневной жизни, стало восприниматься не как курьез, а как закономерность»[[4]](#footnote-4)

Эмоциональный интеллект это умение быть внимательным к эмоциональной части своей личности, умение отслеживать свои эмоции и понимать о чем они говорят, понимающий свои чувства человек, естественно будет счастливее. «Успех и счастье во всех сферах жизни определяются осознанием своих эмоций и способностью справляться со своими чувствами».[[5]](#footnote-5)

Помимо своих эмоций, важно понимать и эмоции окружающих, это дает возможность эффективно взаимодействовать с людьми. Например, если начальник раздражен, а подчиненный, не понимающий важность эмоциональной жизни человека, придет просить у него повышение зарплаты, скорее всего ему будет отказано, или наоборот подчиненный, умеющий понимать эмоции окружающих, скорее всего, пойдет просить повышение зарплаты тогда, когда у начальника будет доброжелательное отношение, в этом случае у него больше шансов. «Не менее важно быть специалистом по работе с людьми: уметь строить взаимоотношения, уметь слушать, избегать конфликтов, обладать высокой психологической культурой – такой человек гораздо успешнее делает свою карьеру».[[6]](#footnote-6)

Так что важнее ли эмоции познавательных способностей? Познавательные способности дают человеку возможность много узнавать, понимать причинно-следственные связи, мыслить логически, делать выводы. Эмоции дают возможность чувствовать, наслаждаться жизнью, или испытывать горе. Можно предположить, что человек, у которого высокими окажутся только познавательные способности будет умен, но не будет испытывать счастья, чувствовать жизнь в полной мере, и не сможет грамотно применить в жизни свои знания, а человек, умеющий жить только эмоциями, навряд-ли чего-то добьется в жизни. Выходит, что для гармоничного развития личности важно и то и другое, эмоции и чувства дают человеку возможность использовать в жизни то, что он познал умом. Именно единство эмоционального и рационального можно считать эмоциональным интеллектом. «Майер указывает на тот факт, что вся жизнь чувствований стоит непременно в определенном соответствии потребностям и стремлениям «Я», дифференцировавшимся из животного инстинкта самосохранения так же, как из этого инстинкта вырос и познавательный интерес. Возможны ли представления без чувственного тона или чувствования без познавательного коррелята? На оба эти вопроса Майер отвечает отрицательно».[[7]](#footnote-7)

Эмоциональный интеллект часто считают частью социального интеллекта, в то время, как под социальным интеллектом понимается умение выстраивать межличностные отношения. «Понятие социального интеллекта было предложено Э. Торндайком в 1920 г. и определено как способность действовать разумным образом в человеческих отношениях».[[8]](#footnote-8) «Вероятно, эмоциональный интеллект вполне можно рассматривать как элемент социального интеллекта».[[9]](#footnote-9)

Родоначальниками понятия являются Дж. Мейер и П. Сэловей, они включили в структуру эмоционального интеллекта умение понимать эмоции свои и окружающих и, кроме того, умение правильно использовать эмоции. «Термин «эмоциональный интеллект» берет свое начало с 1990 г., когда два американских профессора Дж. Мейер и П. Сэловей определили его как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, а также регулировать эмоции (свои собственные и других людей)».[[10]](#footnote-10)

В самой популярной диагностике Н. Холлом было выделено пять основных составляющих эмоциональный интеллект: «1) эмоциональная осведомленность, 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность) 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт) 4) эмпатия, 5) распознавание эмоций других людей (скорее — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)»[[11]](#footnote-11)

* 1. Совладающее поведение

ХХI век это век информационных технологий, когда с каждым днем становится все больше информации, которую необходимо знать, человек вынужден быть максимально мобильным. «Не смотря на то, что информационная перегрузка присутствует в культуре всегда, активно проблематизироваться она начинает ближе к ХХ столетию».[[12]](#footnote-12)

Темп современной жизни нарастает с каждым днем, приходится решать новые задачи, с которыми личность часто сталкивается впервые. Чтобы справляться со всеми жизненными трудностями, и при этом комфортно существовать в окружающем мире человек вырабатывает определенные стратегии, способы действия, которые ему позволяют эффективно справляться со всеми задачами, именно такое поведение называют совладающим.

«Свое развитие проблема копинга получила в концепции психологического стресса Ричарда Лазаруса, который понимал под совладанием поведенческие и когнитивные усилия, предпринимаемые человеком для ослабления влияния стрессовых обстоятельств».[[13]](#footnote-13)

Каждый человек уникален, у каждого свой набор психологических характеристик, это, к примеру, тип реагирования, темперамент, мотивационная направленность. Проблемы каждой отдельной личности тоже, как правильно, достаточно уникальны, имеют свою определенную специфику, соответственно способы решения стрессовых ситуаций, у каждого свои. «Стресс имеет конкретные проявления, в большинстве случаев они имеют индивидуальный характер».[[14]](#footnote-14)

Эти способы называются копинг-стратегиями, как правило, личность использует все обнаруженные на данный момент в психологии стратегии, однако какие-то находятся в приоритете и используются чаще, а какие-то выражены слабо и человек прибегает к ним редко.

«Копинг-поведение – форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность».[[15]](#footnote-15)

В данный момент в психологии выделяют восемь основных копинг-стратегий. Существующие стратегии классифицировали и подробно описали Р. Лазарус и С. Фолкман, имеют место быть и другие классификации, но разработанная данными авторами типология является основной и наиболее полно описывающей копинг-стратегии. «На данный момент разработано несколько классификаций копинг-стратегий. Самой известной является классификация, разработанная Р. Лазарусом совместно с С. Фолкманом».[[16]](#footnote-16)

Как уже говорилось выше, копинг-стратегии Р. Лазаруса и С. Фолкмана разбиты на восемь пунктов: «Планирование решения проблемы, предполагающее усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы;

Конфронтационный копинг (агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску);

Принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения);

Самоконтроль (усилия по регулированию своих эмоций и действий);

Положительная переоценка (усилия по поиску достоинств существующего положения дел);

Поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружающих);

Дистанцирование (когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость);

Бегство-избегание (желание и усилия, направленные к бегству от проблемы)».[[17]](#footnote-17)

Данные стратегии обычно разделяют на адаптивные, и дезадаптивные, однако некоторые авторы считают, что такое разделение не совсем уместно, поскольку в определенных ситуациях могут быть эффективны все стратегии.

«Идея «продуктивных» и «непродуктивных» копингов получила свое развитие в ходе эмпирических исследований в рамках транзактной модели стресса, показавших, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса. Считалось, что эмоционально-ориентированные, наоборот, играют негативную роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию. Впоследствии были получены данные о том, что такая связь неоднозначна».[[18]](#footnote-18)

Личность, активно использующая копинг-стратегии в своей жизни, как правило, может не только эффективно совладать со стрессовыми ситуациями, но и частично предотвращать возможные стрессовые ситуации. К примеру, если человек использует при стрессовых ситуациях такую копинг-стратегию, как планирование, то благодаря этому самому планированию у него есть все возможности предопределить и предотвратить стрессовую ситуацию.

«Обычно термин «копинг» относят к стратегиям реагирования на стресс, но можно говорить и о проактивном копинге, направленном на предотвращение действия будущего стрессора и подготовку к возможной стрессовой ситуации».[[19]](#footnote-19)

Многие авторы считают копинг-стратегии и совладающее поведение синонимами, однако, это не совсем так.

«Совладающее поведение направлено на повышение адаптации личности к среде и может складываться и определяться через совокупность копинг-стратегий – конкретных действий по совладанию».[[20]](#footnote-20)

Копинг-стратегии можно считать частью совладающего поведения, так как копинг-стратегиями совладающее поведение не исчерпывается по причине того, что данная область только изучается наукой и копинг-стратегии только часть, которую удалось вычленить и измерить из совладающего поведения в данный момент времени. Возможно, что существующие стратегии полностью исчерпывают понятие совладающее поведение, возможно, что нет.

* 1. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающего поведения

В век информационных технологий события происходят слишком быстро, соответственно и стрессовых ситуаций становится больше. Возникает необходимость больше успеть сделать, больше узнать, жить в активном ритме, такая обстановка естественно приводит к жизни насыщенной стрессовыми ситуациями. Здесь возникает потребность в ресурсах, которые помогут справляться со стрессом.

Очевидно, что люди с высоким эмоциональным интеллектом должны быть и наиболее успешны при разрешении стрессовых ситуаций, поскольку они умеют правильно понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей, понимать, что все ситуации временны и не они одни находятся в сложной обстановке.

«В первой половине 20 века Дэвид Векслер (1943) предложил классическое представление об интеллекте как о глобальной способности индивида целенаправленно действовать, рационально мыслить, и взаимодействовать с окружением эффективным образом».[[21]](#footnote-21)

Совладающее поведение, это именно тот тип поведения, который помогает справляться со стрессом, а так как копинг-стратегии являются частью совладающего поведения, но оно не исчерпывается ими, скорее всего что-то еще входит в совладающее поведение, и это может быть эмоциональный интеллект, поскольку некоторые стрессовые ситуации связаны непосредственно со взаимоотношениями и общением с людьми.

«Известно, что весомое место в западных и отечественных концепциях психологического стресса занимают социальные и социально-психологические теории. Во многих работах по изучению стресса социальные, социально-психологические факторы занимают одну из важнейших позиций. В тоже время отдельные типы стресса в рамках социально-психологических теорий явно не достаточно изучены. Так, например, коммуникативный стресс представляет собой малоисследованную область знаний».[[22]](#footnote-22)

В ходе теоретического исследования выяснилось, что абсолютно все копинг-стратегии являются продуктивными, главное, что бы человек их использовал по назначению, тогда он будет успешно справляться со стрессом и разрешать стрессовые ситуации, здесь именно эмоциональный интеллект помогает определить и применить подходящую копинг-стратегию.

«Высокий эмоциональный интеллект не только позволяет лучше справляться с определенной группой ситуаций (например, экзамены, соревнования, разрыв отношений, физическая и психологическая потеря близкого), но и к самой ситуации относиться более позитивно, как к временной, проходящей, а также рассматривать ее как вызов внутреннему потенциалу, который мобилизует на активные действия, как возможность для личностного роста, причину позитивных изменений».[[23]](#footnote-23)

Таким образом эмоциональный интеллект может быть, как и копинг-стратегии частью совладающего поведения, исследование которого активно проводится, в науке в настоящее время, а может служить для лучшей организации и применения копинг-стратегий в жизни индивида.

# 2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта личности как совладающего ресурса

##

## 2.1 Методы и выборка эмпирического исследования

В данной работе было проведено исследование методом тестирования. Испытуемым предлагалось выполнить две психологические методики:

1. Для определения эмоционального интеллекта: «Тест эмоционального интеллекта» Холла.
2. Для выявления копинг-стратегии: опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса.

Образ формирования выборки – случайный, с учетом возраста и пола.

Общий объем выборки испытуемых составил 23 человека. Из них 6 мужчин, и 17 женщин, возраст которых от 16, до 25 лет.

Результаты тестирования занесены в таблицу и посчитаны:

-общий уровень эмоционального интеллекта,

-выделены высокие, средние и низкие значения эмоционального интеллекта,

-обозначены цифровые показатели по каждой из шкал,

-посчитаны средние значения копинг-стратегий, которые указывает на активное, либо пассивное использование стратегий испытуемыми в жизни,

-оставлена корреляционная таблица, выделены значимые связи.

##  Результаты исследования связи эмоционального интеллекта личности и совладающего поведения.

Для анализа взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и копинг-стратегиями были собраны данные в следующем виде.

Эмоциональный интеллект – данные по каждой из пяти шкал и общий уровень эмоционального интеллекта (сумма пяти шкал).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Эмоц. Осведомл. | Управ. Своими эмоц. | Само-мотив | Эмпатия  | Управ. Эмоц. Других |
|   | 28,13 | 20,96 | 25,35 | 27,83 | 27,30 |
| % | 78,14 | 58,21 | 70,41 | 77,29 | 75,85 |

Выявлены средние, высокие и низкие показатели эмоционального интеллекта, для этого посчитаны среднее значение и стандартное отклонение, и разница/сумма между ними, соответственно:

-низкий уровень эмоционального интеллекта у лиц, которые набрали до111 баллов;

-средний уровень эмоционального интеллекта у лиц, которые набрали от 112 баллов, до 147 баллов;

-высокий уровень эмоционального интеллекта у лиц, которые набрали от 148 баллов и выше.

Так же выявлены процентные значения каждой из шкал, для определения выраженности у испытуемых каждой из составляющих эмоциональный интеллект. Наиболее выражены у испытуемых шкалы эмоциональная осведомленность и эмпатия.

Копинг-стратегии, данные по каждой из восьми шкал:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Конфр. копинг | Дистан. | Самок-онтроль | Поиск соц. поддр. | Принятие ответств. | Бегст-избег. | План. Решен.Пробл. | Полож.Переоц. |
|   |   |   | 59,39 | 59,43 | 55,00 | 49,91 | 54,70 | 64,39 | 53,43 | 57,43 |
|   |   | % | 65,99 | 66,04 | 61,11 | 55,46 | 60,77 | 71,55 | 59,37 | 63,82 |

Выявлены процентные значения каждой из шкал, для определения выраженности у испытуемых каждой из копинг-стратегий. Чаще всего испытуемые прибегают к копинг-стратегии бегство-избегание и дистанцирование, реже всего к поиску социальной поддержки и планированию решения проблем.

Далее была составлена корреляционная таблица между общим уровнем эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями, выделены значимые отрицательные и положительные связи.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Общ. Уровень |
| Общ. Уровень | 1,0 |
| Конфронтанционный копинг | 0,1 |
| Дистанцирование | 0,2 |
| Самоконтроль | 0,1 |
| Поиск соц. поддержки  | -0,3 |
| Принятие ответственности | -0,4 |
| Бегство-избегание | -0,2 |
| Планиров. Решен. Пробл. | -0,1 |
| Положит. Переоценка | 0,1 |

Обнаружена обратная связь между высоким эмоциональным интеллектом и копинг-стратегией принятие ответственности. Это означает, что чем выше эмоциональный интеллект у испытуемого, тем реже он будет использовать копинг-стратегию принятие ответственности.

Далее составлена корреляционная таблица между пятью шкалами, которые составляют эмоциональный интеллект, и копинг-стратегиями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Эмоц. Осведомлен.* | *Управ. Своими эмоц.* | *Самомотивация* | *Эмпатия*  | *Управ. Эмоц. Других* |
| Конфронтанционный копинг | 0,1 | 0,1 | 0,2 | -0,1 | 0,0 |
| Дистанцирование | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,1 |
| Самоконтроль | -0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | -0,1 |
| Поиск соц. поддержки  | -0,1 | -0,4 | -0,5 | -0,3 | 0,1 |
| Принятие ответственности | -0,3 | -0,4 | -0,3 | -0,3 | -0,3 |
| Бегство-избегание | -0,3 | -0,3 | -0,1 | 0,0 | -0,2 |
| Планиров. Решен. Пробл. | 0,0 | 0,1 | 0,0 | -0,2 | -0,2 |
| Положит. Переоценка | -0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 |

Обнаружена прямая связь между самомотивацией и копинг-стратегией дистанцирование, то есть люди, с высоким уровнем самомотивации часто используют копинг стратегию дистанцирование.

Обнаружены две обратные связи копинг-стратегией поиск социальной поддержки и управлением своими эмоциями и самомотивацией, то есть люди, часто использующие стратегию поиск социальной поддержки, имеют низкий уровень управления своими эмоциями и низкий уровень самомотивации.

Так как использование разных копинг-стратегий в разных стрессовых ситуациях делает человека наиболее успешным в совладании со стрессом, имеет смысл посчитать среднее значение всех используемых копинг-стратегий определенным испытуемым, так можно будет выделить тех испытуемых, которые чаще используют копинг-стратегии в жизни и тех, кто реже. Появится возможность выявить, обладают ли испытуемые, чаще использующие любые копинг-стратегии высоким эмоциональным интеллектом, или нет.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Общ. Уровень эмоц.* |
| Копинг-стратегии | 0,96 |

Обнаружена прямая связь между эмоциональным интеллектом и частотой использования копинг-стратегий. Это означает, что люди с высоким эмоциональным интеллектом чаще используют копинг-стратегии в своей жизни.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы опирались на модель эмоционального интеллекта Холла, в которой автор выделяет такие составляющие как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, умение распознавать эмоции других.

В совладеющее поведение по мнению Р. Лазаруса входят следующие копинг-стратегии: конфронтационный копинг, принятие ответственности, самоконтроль, планирование, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, дистанцирование, бегство-избегание.

Все копинг-стратегии являются продуктивными в определенных ситуациях, это означает, что использовать их надо гибко, именно эмоциональный интеллект позволяет личности определить и применить подходящую копинг-стратегию.

Предложенная гипотеза исследования подтвердилась. Действительно, люди с высоким эмоциональным интеллектом часто используют копинг-стратегии в своей жизни, однако определенные копинг стратегии, например «принятие ответственности» люди с высоким эмоциональным интеллектом не используют. Это отчасти логично, возможно те, кто обладают высоким эмоциональным интеллектом, умеют переложить свои обязанности на окружающих, не принимать на себя ответственность не только за свои проблемы, но и в целом ее избегать, данную гипотезу можно проверить в следующих исследованиях.

Также было обнаружено, что люди, умеющие управлять своими эмоциями и обладающие высоким уровнем самомотивации, обычно не используют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки». Так же люди, с высоким уровнем самомотивации часто используют копинг-стратегию «дистанцирование». Это можно рассмотреть как отсутствие потребности в социальной поддержке, за счет умения самому справляться со своими эмоциями и умению себя организовывать.

Данные результаты подтверждают, что взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и совладающим поведением, возможно, что при высоком развитии некоторых составляющих эмоционального интеллекта, определенные копинг-стратегии становятся не востребованными, а человек способен по-прежнему эффективно справляться со стрессом, но данную гипотезу мы планируем проверить в последующих исследованиях.

Полученные данные могут быть использованы в других исследованиях, например, для определения причин, почему некоторые копинг-стратегии становятся не востребованными, связано ли это с составляющими эмоциональный интеллект, как связано и так далее.

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.

Для людей, которые не могут эффективно справляться со стрессом, а это немаловажно в современном обществе, на основе полученных данных может быть разработана и предложена программа, по развитию эмоционального интеллекта и повышения гибкости в общении.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: «БХВ-Петербург», 2012.

Базарсадаева Э.Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта. Вестник Бурятского Государственного Университета. 5/2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/k-voprosu-ob-istorii-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta>

Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. Хрестоматия по психологии. М. 1987.

Люсин Д.В., Ушаков Д.В. (под ред.). Социальный и эмоциональный интеллект. Файловый архив студентов. URL: [https://studfiles.net/preview/6407072/page:6/](https://studfiles.net/preview/6407072/page%3A6/)

Майер Г. Психология эмоционального мышления Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981.

Малкина-Пых И.Г.Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал. URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml>

Панченко Т. Эмоциональный интеллект. Психология Сегодня. URL: <https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/>

[Познанская К. С](https://www.b17.ru/luckyyou/). Зачем нужны эмоции. Психологи на b17.ru. URL: <https://www.b17.ru/article/11586>

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. [Психологические исследования](http://www.psystudy.ru/). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>

Рытченко Т.А., Татаркова Н.В. Психология деловых отношений: Учебное пособие, руководство по изучению дисциплины, учебная программа по дисциплине / Московский государственный университет экономики, статистики и информатики. – М., 2005.

Савенков. А.И. эмоциональный и социальный интеллект, как предикторы жизненного успеха. Вестник практической психологии образования. № 1(6) январь-март 2006. URL: <https://psyjournals.ru/files/29005/vestnik_psyobr_2006_1_Savenkov.pdf>

Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе. Психологические науки: теория и практика. М.: Буки-Веди, 2012. — С. 14

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. URL: <http://www.miu.by/kaf_new/mpp/034.pdf>

Хазова С. А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения. Ярославский педагогический вестник. № 1 Том II (Психолого-педагогические науки). 2014., URL: <http://vestnik.yspu.org/releases/2014_1pp/56.pdf>

Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283226513/Hachaturova_10-03pp160-169.pdf>

Чуковская А. Что такое эмоциональный интеллект. Мел. URL: <https://mel.fm/konspekt/3945160-gottman>

Чумакова В. П. Проблема информационной перегрузки в культуре: история вопроса и обзор современных направлений исследования. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/problema-informatsionnoy-peregruzki-v-kulture-istoriya-voprosa-i-obzor-sovremennyh-napravleniy-issledovaniya>

[Шевелева В.П. Стресс: Понятие, природа и причины возникновения. Виды стресса, их характеристика. Методы борьбы со стрессом и пути предупреждения стрессовых ситуаций. Учебное пособие для подготовки к экзамену по менеджменту. 2009](https://textbooks.studio/menedjment-uchebnik/uchebnoe-posobie-dlya-podgotovki-ekzamenu.html). URL: <https://textbooks.studio/uchebnik-menedjment/stress-ponyatie-priroda-prichinyi.html>

Классификация копинг-стратегий. Студопедия. URL: <https://studopedia.ru/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategiy.html>

Коммуникативный стресс: определение понятия. Основы Психологии. <http://www.psaffect.ru/fspls-814-1.html>

Психологические копинг-стратегии: классификация и механизмы действия. NeuroFob.com. URL: <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/koping-strategii.html>

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: «БХВ-Петербург», 2012., - С. 9 [↑](#footnote-ref-1)
2. Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных. Хрестоматия по психологии. М. 1987., - С. 289 [↑](#footnote-ref-2)
3. [Познанская К. С](https://www.b17.ru/luckyyou/). Зачем нужны эмоции. Психологи на b17.ru. URL: <https://www.b17.ru/article/11586> [↑](#footnote-ref-3)
4. Савенков. А.И. эмоциональный и социальный интеллект, как предикторы жизненного успеха. Вестник практической психологии образования. № 1(6) январь—март 2006. - С. 30. URL: <https://psyjournals.ru/files/29005/vestnik_psyobr_2006_1_Savenkov.pdf> [↑](#footnote-ref-4)
5. Чуковская А. Что такое эмоциональный интеллект. Мел. URL: <https://mel.fm/konspekt/3945160-gottman> [↑](#footnote-ref-5)
6. Рытченко Т.А., Татаркова Н.В. Психология деловых отношений: Учебное пособие, руководство по изучению дисциплины, учебная программа по дисциплине / Московский государственный университет экономики, статистики и информатики. – М., 2005. – С. 2. [↑](#footnote-ref-6)
7. Майер Г. Психология эмоционального мышления Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981., – С. 126 [↑](#footnote-ref-7)
8. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. (под ред.). Социальный и эмоциональный интеллект. Файловый архив студентов. URL: [https://studfiles.net/preview/6407072/page:6/](https://studfiles.net/preview/6407072/page%3A6/) [↑](#footnote-ref-8)
9. Савенков. А.И. эмоциональный и социальный интеллект, как предикторы жизненного успеха. Вестник практической психологии образования. № 1(6) январь—март 2006. – С. 36. URL: <https://psyjournals.ru/files/29005/vestnik_psyobr_2006_1_Savenkov.pdf> [↑](#footnote-ref-9)
10. Базарсадаева Э.Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта. Вестник Бурятского Государственного Университета. 5/2013., – С. 24 URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/k-voprosu-ob-istorii-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta> [↑](#footnote-ref-10)
11. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. «эмоционального интеллекта» ( Н. Холл) Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии. 2002 URL: <http://www.miu.by/kaf_new/mpp/034.pdf> [↑](#footnote-ref-11)
12. Чумакова В. П. Проблема информационной перегрузки в культуре: история вопроса и обзор современных направлений исследования. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/problema-informatsionnoy-peregruzki-v-kulture-istoriya-voprosa-i-obzor-sovremennyh-napravleniy-issledovaniya> [↑](#footnote-ref-12)
13. Хачатурова М. Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. – С. 160–161. URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283226513/Hachaturova_10-03pp160-169.pdf> [↑](#footnote-ref-13)
14. [Шевелева В.П. Стресс: Понятие, природа и причины возникновения. Виды стресса, их характеристика. Методы борьбы со стрессом и пути предупреждения стрессовых ситуаций. Учебное пособие для подготовки к экзамену по менеджменту. 2009](https://textbooks.studio/menedjment-uchebnik/uchebnoe-posobie-dlya-podgotovki-ekzamenu.html). URL: <https://textbooks.studio/uchebnik-menedjment/stress-ponyatie-priroda-prichinyi.html> [↑](#footnote-ref-14)
15. Малкина-Пых И.Г.Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал. URL: <http://magazine.mospsy.ru/nomer12/s11.shtml> [↑](#footnote-ref-15)
16. Психологические копинг-стратегии: классификация и механизмы действия. NeuroFob.com. URL: <https://neurofob.com/therapeutic-measures/another-therapy/koping-strategii.html> [↑](#footnote-ref-16)
17. Классификация копинг-стратегий. Студопедия. URL: <https://studopedia.ru/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategiy.html> [↑](#footnote-ref-17)
18. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований. [Психологические исследования](http://www.psystudy.ru/). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> [↑](#footnote-ref-18)
19. Рассказова Е. И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. – С. 84. URL: <https://psy-journal.hse.ru/data/2013/10/31/1283222771/Rasskazova_et_al_10-01pp82-118.pdf> [↑](#footnote-ref-19)
20. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе. Психологические науки: теория и практика. М.: Буки-Веди, 2012. — С. 14 [↑](#footnote-ref-20)
21. Панченко Т. Эмоциональный интеллект. Психология Сегодня. URL: <https://psychologytoday.ru/public/emotsionalnyy-intellekt/> [↑](#footnote-ref-21)
22. Коммуникативный стресс: определение понятия. Основы Психологии. <http://www.psaffect.ru/fspls-814-1.html> [↑](#footnote-ref-22)
23. Хазова С. А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения. Ярославский педагогический вестник. № 1 Том II (Психолого-педагогические науки). 2014., – С. 296 URL: <http://vestnik.yspu.org/releases/2014_1pp/56.pdf> [↑](#footnote-ref-23)