

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И РАЗНЫЕ ВИДЫ СОВЛАДАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

И. И. Ветрова

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: stranavetra@gmail.com

В работе рассмотрено соотношение эмоционального интеллекта и разных видов совладающего поведения – актуального и проактивного. В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте от 14 до 18 лет. Было выявлено, что эмоциональный интеллект в большей степени связан проактивным совладанием. Также была показана специфика копинг-поведения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Тема эмоционального интеллекта так же, как и проблематика совладающего поведения, переживает подъем в современной российской науке. Достаточно новые, впервые актуализированные в западной психологии, эти направления исследования имеют еще массу неизученных областей и являются весьма перспективными как с теоретической, так и с практической точки зрения. Рассматривая копинг-поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Крюкова Т.Л., 2004), нельзя не отметить эмоциональный компонент – совладают в первую очередь именно с эмоциональным стрессом, трудная жизненная ситуация оценивается таковой именно в эмоциональном плане. Логично предположить, что эмоциональный интеллект может оказаться мощным ресурсом совладающего поведения или, как минимум, важной его детерминантой. Эта идея о роли эмоционального интеллекта в процессах совладания личности с жизненными трудностями, его способность обеспечивать продуктивное взаимодействие человека со средой и определять успешность адаптации личности в целом, уже нашла свое место в работах отечественных ученых (Лунева О.В., Манторова А.В., 2007; Либина А.В., 2008).

Для нашего исследования было актуально рассмотреть соотношение эмоционального интеллекта и разных видов совладающего поведения в подростковом возрасте, так как именно этот возраст сензитивен и для эмоционального развития. Потребность подростка в эмоциональном благополучии побуждает его к развитию своего эмоционального интеллекта, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин Д.В., 2004). В свою очередь отсутствие навыков успешного взаимодействия со своим социальным окружением, неумение адекватно интерпретировать чужие эмоции, ослабленный самоконтроль не позволяют подростку быстро и эффективно адаптироваться к возникающим трудностям, затрудняя выбор адекватных ситуаций стратегий совладания.

Гипотезой нашего исследования стало предположение, что эмоциональный интеллект не только связан с копинг-поведением, но и может способствовать актуализации проактивного совладающего поведения. Проактивное совладающее поведение в отличие от реактивного (направленного на компенсацию потерь или уменьшение вреда от уже произошедших стрессовых событий) ориентировано в большей степени на будущее и состоит из усилий по формированию и развитию общих ресурсов личности. Проактивное преодоление, способствуя постановке личностно значимых целей, может инициировать конструктивные пути действий, которые создают возможности для саморазвития, тем самым способствуя повышению общего потенциала активности и стрессоустойчивости личности.

В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте 14-18 лет (36 юношей и 38 девушек), все на момент тестирования являлись школьниками.

Были использованы следующие методики:

- опросник «Эмоциональный интеллект» (SREIT) Н. Шутте с коллегами в переводе А.В. Садовой (Schutte et al., 1998, Садова, 2001);
- опросник «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (Крюкова, Куфтяк, 2007);
- опросник «Проактивное совладающее поведение» Е.Р. Грингласа, Р. Шварцера и С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой (Старченкова, 2007).

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением компьютерного пакета STATISTICA 6.0. Она включала корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) и применение непараметрических критериев оценки достоверных различий между несвязанными выборками (критерий Манна-Уитни).

Было показано, что наиболее часто используемыми в подростковом возрасте актуальными стратегиями совладания являются стратегии «Самоконтроль» и «Положительная переоценка», а проактивными стратегиями – «Активное преодоление» и «Рефлексивное преодоление». Однако преобладание данных стратегий совладания наблюдается только на уровне тенденции, при сохранении высокой частоты использования и других копингов, как актуальных, так и проактивных. Корреляционный анализ показал непротиворечивую картину связей актуального совладания и проактивного – все связи положительные. Так, самыми связанными стратегиями с проактивным преодолением оказались «Конфронтационный копинг» и «Планирование решения проблемы». Со своей стороны наиболее связанными с актуальным копингом были такие проактивные стратегии, как «Рефлексивное преодоление» и «Поиск эмоциональной поддержки».

При анализе связей с эмоциональным интеллектом было выявлено, что проактивное преодоление имеет больше связей с эмоциональным интеллектом, чем актуальное совладание. 4 стратегии – «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Превентивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки» – имеют положительные корреляции со всеми тремя шкалами опросника «Эмоциональный интеллект». Кроме того стратегия «Стратегическое планирование» также положительно связана с использованием эмоций при решении проблем. Из показателей актуального копинга только «Планирование решения» и «Положительная переоценка» имеют положительные связи опять с использованием эмоций при решении проблем. Можно отметить, что наиболее актуализированным в процессах совладания, как актуальных, так и проактивных является использование эмоций при решении проблем.

На следующем этапе анализа было выделено 3 группы по уровню развития эмоционального интеллекта. По трем шкалам с помощью вычисления квартилей были выделены группы с низкими, средними и высокими показателями. В группу низкого эмоционального интеллекта вошли 15 подростков (7 юношей и 8 девушек), группу среднего уровня эмоционального интеллекта – 37 человек (22 юноши и 15 девушек), группу высокого эмоционального интеллекта – 22 человека (7 юношей и 15 девушек). При сравнении этих групп было показано, что подростки со средним уровнем эмоционального интеллекта чаще прибегают к проактивному копингу «Проактивное преодоление» и «Превентивное преодоление» по сравнению с группой низкого эмоционального интеллекта. В свою очередь группа высокого эмоционального интеллекта, по сравнению с группой среднего эмоционального интеллекта, чаще использует такие виды проактивного копинга, как «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки». По шкалам актуального совладающего поведения статистически значимых различий между группами с разным уровнем эмоционального интеллекта не выявлено. Таким образом, можно говорить о прямой связи уровня эмоционального интеллекта и склонности использовать именно проактивное совладающее поведение.

В результате корреляционного анализа между показателями разных видов совладающего поведения отдельно в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта также были выявлены заметные различия. В группе низкого эмоционального интеллекта связей между показателями копинг-поведения не выявлено, т.е. можно говорить о разобщенной структуре совладающего поведения. В группе среднего эмоционального интеллекта структура совладания более интегрированная – выявлено 17 положительных связей между шкалами актуального и проактивного совладания. В группе же высокого эмоционального интеллекта обнаружено всего 5 связей, 3 из которых отрицательные, то есть можно говорить о компенсаторном взаимодействии актуального и проактивного совладания.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о тесной связи эмоционального интеллекта и совладающего поведения на более высоком – проактивном уровне. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта обеспечивает более интегрированную структуру копинга и гибкое использование стратегий совладания в разных ситуациях. Таким образом, есть все основания считать эмоциональный интеллект ресурсом совладающего поведения. Однако данное утверждение требует дополнительной проверки, которую мы планируем реализовать в своих дальнейших работах.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Авантитул, 2004.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
3. Лунева О.В., Манторова А.В. Социальный и эмоциональный интеллект как копинг-ресурсы // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е.А.Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 40–41.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–39.

Vetrova, Irina I.

In the paper we examine the relation of emotional intelligence and different types of coping – actual and proactive. The study involves 74 teenagers aged 14 to 18 years. It has been found that emotional intelligence has more to do with proactive coping. Also the specificity of adolescents' with different levels of emotional intelligence coping is found.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

А. А. Габова

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: gabova87@gmail.com*

Исследование механизмов психики, позволяющие предвидеть развитие ситуации, совладать с ней или снизить напряжение, возникшее вследствие воздействия стресса, в современных условиях жизни мегаполиса является актуальным. Преследуя цель, изучить совладающее поведение, механизмы психологической защиты и иррациональные убеждения у мужчин и женщин, были выявлены различия и взаимосвязи, изучены особенности переживания и стратегии поведения в стрессовой ситуации. Выборка исследования составляет 40 человек.

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом по средствам двух механизмов: копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Основными критериями разграничения понятий «совладание со стрессом» и «психологическая защита» принято считать осознанное применение копинга и неосознанность психологических защит, гибкость и длительный эффект копинга, ригидность и ситуационность снятия напряжения психологическими защитами (Сорокина Ю.Л., 2009). Процесс преодоления трудностей начинается с восприятия затруднительной ситуации, которое приводит в действие все доступные способы поведения, обеспечивая возможность конструктивного решения (Сорокина Ю.Л., 2009). Правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием зависит от способности когнитивного оценивания, т.е. заключения человека – подконтрольна ли ему ситуация, или же, он не сможет ее изменить (Анцыферова Л.И., 1994). В том случае, если субъект считает ситуацию подконтрольной, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии. Когда изменение стрессовой ситуации и решение связанных с ней проблем представляется невозможным, активизируется мотивация сохранения и копинг-поведение ориентируется на изменение психического состояния путем использования психологических защит (Анцыферова Л.И., 1994). Иррациональными убеждениями в психологии принято называть нарушения в когнитивной сфере, выраженные в ложных выводах и жестких установках. Соответственно, наличие тех или иных убеждений могут обуславливать выбор стратегий или предопределять реакцию на стресс, также как и гендерный фактор.

В исследовании мы выявили, что совладающее поведение у мужчин и женщин имеет общие закономерности. Преобладающий стиль совладающего поведения в обеих группах направлен на решение проблемы и носит конструктивный характер. Исследование гендерных различий в выборе копинг-стилей и копинг-стратегий дало нам видение того, что совладающее поведение у женщин характеризуется более гибкой и разнообразной системой регуляции состояния и управления проблемами. В отличие от конструктивной, активной позиции мужчин, женщины в зависимости от сложности ситуации будут эмоционально реагировать, искать поддержки в социальном окружении или же деструктивно избегать и стараться всячески отвлечься от проблемы. Выявлены различия на уровне значимости $p < 0,05$. В рамках ситуативного копинга имеются различия на уровне значимости $p < 0,05$. Мужчины склонны активно реагировать на негативные воздействия внешней среды, путем признания своей роли в решение проблемы и направлением своих усилий на разрешение ситуации. Женщины, склонны направлять свои усилия в стрессовой ситуации, на поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки. При возникновении трудностей женщины чаще испытывают негативные эмоции, то есть расстраиваются или злятся, им также, будут свойственны агрессивные усилия, некоторая степень враждебности и готовность к риску.