

**Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта с особенностями
преодоления трудных жизненных ситуаций в юношеском возрасте**

Научный руководитель – Гавриш Надежда Вадимовна

Калашникова Александра Владимировна

Студент (магистр)

Православный Институт святого Иоанна Богослова, Москва, Россия

E-mail: a.k_sasha@mail.ru

В современной науке существует задача интеграции разных сфер личности и выделения новых психологических конструктов. О взаимосвязи эмоциональной и когнитивной сфер психики говорили Платон и Аристотель, проблему единства аффекта и интеллекта рассматривал Л.С. Выготский. Эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания, как свои, так и других людей, и управлять ими – конструкт, который сравнительно недавно начал рассматриваться [1]. Особый интерес представляет проблема эмоционального интеллекта в связи с преодолением трудных ситуаций. Сами условия жизни вынуждают человека находиться в постоянном эмоциональном стрессе. Согласно когнитивной теории психологического стресса Р.Лазаруса и С.Фолкмана проявление стресса связано с эмоциональным переживанием, с оценкой ситуации как предъявляющей чрезмерные требования и несущей опасность благополучию. Они обратили внимание на то, что сила эмоционального ответа зависит от того как воспримется эта ситуация в связи с прошлым опытом, эмоциональной реактивностью, личностными особенностями [3]. На преодоление трудных жизненных ситуаций и сложного комплекса эмоциональных переживаний направлены механизмы психологической защиты, которым Р.Лазарус отводит роль контроля над угрожающими состояниями. Эмоция как комплексный ответ, являющийся одним из адаптивных биологических процессов, общим для всех живых организмов рассматривается в концепция психологической защиты Р.Плутчика [2]. Рассмотрение проблемы преодоления сложных ситуаций привело к предположению, что в основе лежит эмоциональный ответ, усиливающийся, либо снижающийся от требований других факторов.

Наше исследование было направлено на выявление взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта с особенностями преодоления трудных ситуаций в юношеском возрасте. Также мы предполагали, что существуют различия репертуара способов преодоления трудных ситуаций у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта, а именно, лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта будут обладать более широким репертуаром стратегий преодоления трудных ситуаций и выбирать более конструктивные стратегии преодоления.

Выборка составила 38 человек мужского и женского пола от 18 до 25 лет. Респондентам предлагалось заполнить опросники «Индекс жизненного стиля», основанного на теории Р.Плутчика, и «Способы совладающего поведения», разработанный Р.Лазарусом для исследования способов преодоления трудных жизненных ситуаций. Уровень эмоционального интеллекта определялся по опроснику Д.В. Любина.

На статистически значимом уровне выявились как положительные, так и отрицательные взаимосвязи с большинством механизмов психологической защиты. Есть прямая взаимосвязь между параметрами ОЭИ и психологическими защитами (при $p < 0,05$), то есть, чем лучше понимание и управление эмоциями, тем чаще используются такие защитные механизмы как «отрицание» ($r = 0,40$), «интеллектуализация» и «реактивные образования»

($r=0,55$). Отрицательные корреляции обнаружились между управлением эмоциями с такими защитами как «регрессия» ($r=-0,68$), «компенсация» и «замещение» ($r=0,45$). Чем выше способность понимать и справляться со своими эмоциями, тем реже будут включаться эти защиты.

Со стратегиями совладания выявились отрицательные связи с различными параметрами эмоционального интеллекта, преимущественно это копинги «бегство-избегание» и «принятие ответственности» ($r=-0,45$). Такие данные могут говорить о том, что чем выше показатель эмоционального интеллекта, тем реже выбирается избегание тревожащих ситуаций, и при этом будет применяться адаптивная стратегия – «планирование решений». С этим способом выявилась положительная взаимосвязь.

Рассмотрение результатов в группах с высоким и низким общим эмоциональным интеллектом (ОЭИ) с помощью критерия Манна-Уитни: Сравнение этих групп выявило значимые различия на уровне $p<0,05$ по некоторым показателям совладания. У лиц с низким ЭИ наиболее выраженным механизмом психологической защиты является «регрессия» и «компенсация». Можно говорить о том, что личности с недостаточно развитой способностью справляться с эмоциями заменяют решение более сложных для них задач на относительно доступные в возникших обстоятельствах, а также стараются компенсировать недостатки. Среди копинг-стратегий у них сильнее выражено «бегство-избегание» – ведущая стратегия поведения. В группе с высоким ОЭИ нет преобладающих стратегий, они все выражены на среднем уровне: можно предположить, что в зависимости от ситуации, лица с развитой способностью понимания и управления эмоциями могут выбрать любую из стратегий, которая поможет снизить эмоциональное напряжение.

Мы решили провести корреляционный анализ в группах с разной выраженностью эмоционального интеллекта, чтобы проверить гипотезу о преобладании конструктивных стратегий при высоком уровне ОЭИ. В группе с высоким ЭИ множество значимых взаимосвязей, как положительных, так и отрицательных (более 20). У этих респондентов большой репертуар, что говорит о том, что в разных ситуациях они выбирают разные стратегии совладания и используют разные механизмы защит. Большее количество положительных взаимосвязей выявляется именно с копинг-стратегиями (решение трудных ситуаций более адаптивными методами). В группе с низким уровнем ОЭИ – взаимосвязей мало (всего 6), это может говорить о том, что при слабой выраженности эмоциональный интеллект мало помогает в трудных ситуациях.

Выводы. Наблюдалось множество взаимосвязей параметров ЭИ с проявлением психологических защит, как прямых, так и обратных. Защитные механизмы преимущественно связаны с направленностью на свои чувства: чем лучше понимание и управление своими эмоциями, тем реже используются менее адаптивные психологические защиты.

Лица с высоким уровнем ЭИ с большей вероятностью могут выбирать наиболее эффективную стратегию совладания в соответствии с имеющейся ситуацией, поэтому чётко проявляющегося копинга у них не оказалось, их выбор разнообразен в стратегии борьбы с трудностями. В то время как респонденты, не умеющие успешно управлять эмоциями, выбирают более узкий круг защит и копингов, сводя их к отстранению обстоятельств. Они используют одни и те же защиты, несмотря на то, что ситуация меняется, что является менее адаптивным способом.

Таким образом, эмоциональный интеллект можно рассматривать как ресурс, помогающий лучше ориентироваться в ситуации, правильно её оценивать, его развитие даёт возможность выбирать более адаптивные стратегии поведения.

Источники и литература

- 1) Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии/

И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.

- 2) Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. - Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. - Спб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. - 50 с.
- 3) Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви: Медицина, 1970. С. 178-208.