

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-120-128>
УДК 159.923

Сергиенко Елена Алексеевна

Институт психологии Российской академии наук

Хлевная Елена Анатольевна

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Киселева Татьяна Сергеевна

Международный центр «Креативные технологии консалтинга»

Никитина Александра Александровна

Лаборатория эмоционального интеллекта

Осипенко Екатерина Ивановна

Лаборатория эмоционального интеллекта

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СОВЛАДАНИИ СО СЛОЖНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

*Работа выполнена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований,
проект 19-013-00085*

Статья направлена на рассмотрение роли эмоционального интеллекта (ЭИ) в совладающем поведении человека, проанализированы и представлены зарубежные и отечественные исследования, касающиеся данной области. Приведены результаты эмпирического исследования. Выборку составили 243 человека в возрасте от 18 до 67 лет (61 мужчина и 182 женщины, средний возраст – 36,1 лет), из них 107 участников отметили, что являются руководителями среднего и высшего звена, 136 респондентов являются сотрудниками. В исследовании использовались: методика ТЭИ (тест эмоционального интеллекта) и опросник КПСС (копинг-поведение в стрессовых ситуациях). Корреляционный анализ выявил взаимосвязи: положительные – между общим ЭИ, доменами и ветвями ЭИ и проблемно-ориентированным копингом, и отрицательные – между опытным доменом и общим ЭИ с эмоционально-ориентированным копингом. По данным регрессионного анализа совокупное влияние четырех ветвей ЭИ более выражено при выборе проблемно-ориентированного копинга, при этом наибольший вклад вносит способность понимать и анализировать эмоции. Группа руководителей продемонстрировала способность влиять на эмоции других и чаще прибегать к проблемно-ориентированному копингу, а группа «не руководителей» лучше распознает эмоции в окружающем пространстве.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, тест эмоционального интеллекта, копинг-стратегии, совладающее поведение, модель способностей

Информация об авторах: Сергиенко Елена Алексеевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, доктор психологических наук, профессор, Институт психологии Российской академии наук, г. Москва, Россия

E-mail: elenas13@mail.ru

Хлевная Елена Анатольевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0975-6686>, доктор экономических наук, кандидат психологических наук, профессор, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, Россия

E-mail: elankha@yandex.ru

Киселева Татьяна Сергеевна, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3960-5096>, кандидат психологических наук, Международный центр «Креативные технологии консалтинга», г. Москва, Россия

E-mail: kiseleva@mc-ktk.ru

Никитина Александра Александровна, Лаборатория эмоционального интеллекта, г. Москва, Россия

E-mail: nikitina@eilab.ru

Осипенко Екатерина Ивановна, Лаборатория эмоционального интеллекта, г. Москва, Россия

E-mail: osipenko@eilab.ru

Дата поступления статьи: 23.11.2020

Для цитирования: Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С., Никитина А.А., Осипенко Е.И. Роль эмоционального интеллекта в совладании со сложными жизненными ситуациями // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. СоциокINETика. 2020. Т. 26, № 4. С. 120-128. DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-120-128>

Yelena A. Sergiyenko

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

Yelena A. Khlevnaya

Plekhanov Russian University of Economics

Tat'yana S. Kiselyova

International Centre "Creative Technologies of Consulting"

Aleksandra A. Nikitina

Emotional intelligence laboratory

Yekaterina I. Osipenko

Emotional intelligence laboratory

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN COPING WITH DIFFICULT LIFE SITUATIONS

*This work was supported by the Russian Foundation for Basic Research,
project 19-013-00085*

The article is aimed at examining the role of emotional intelligence (EI) in the co-operative behaviour of a person, analysing and presenting foreign and Russian research in this area. The results of empirical research are given. The sample consisted of 243 people aged 18 to 67 years (61 men and 182 women, the average age – 36.1 years), of which 107 participants noted that they are middle and senior managers, 136 respondents are employees. The study used the EIT methodology («Emotional Intelligence Test») and the questionnaire CISS (Coping Inventory for Stressful Situations). Correlation analysis revealed the following correlations: positive – between the common EI, domains and branches of EI and problem-oriented coping, and negative – between the experienced domain and common EI with emotionally oriented coping. According to regression analysis, the cumulative effect of the four branches of EI is more pronounced when problem-oriented coping is chosen, and the ability to understand and analyse emotions makes the greatest contribution. The management team has demonstrated the ability to influence the emotions of others and to resort more often to problem-based coping, while the non-management team better recognises emotions in the surrounding space.

Keywords: *emotional intelligence, ability model, EIT (Emotional Intelligence Test), coping with stress, coping behaviour, ability model*

Information about the authors: Yelena A. Sergiyenko, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4068-9116>, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia

E-mail: elenas13@mail.ru

Yelena A. Khlevnaya, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0975-6686>, Doctor of Economical Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

E-mail: elankha@yandex.ru

Tat'yana S. Kiselyova, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3960-5096>, Candidate of Psychological Sciences, International Centre "Creative Technologies of Consulting", Moscow, Russia

E-mail: kiseleva@mc-ctk.ru

Aleksandra A. Nikitina, Emotional intelligence laboratory, Moscow, Russia

E-mail: nikitina@eilab.ru

Yekaterina I. Osipenko, Emotional intelligence laboratory, Moscow, Russia

E-mail: osipenko@eilab.ru

Article received: November 23, 2020

For citation: Sergiyenko Ye.A., Khlevnaya Ye.A., Kiselyova T.S., Nikitina A.A., Osipenko Ye.I. The role of emotional intelligence in coping with difficult life situations. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2020, vol. 26, № 4, pp. 120-128 (In Russ.). DOI <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2020-26-4-120-128>

На человека в современных реалиях все больше оказывают влияние дестабилизирующие факторы окружающей среды, обусловленные социальной, экономической, геополитической, экологической и даже эпидемиологической обстановкой в мире. Растет число факторов, вызывающих стресс, а следовательно, увеличивается количество людей, страдающих от психических и поведенческих расстройств, вызванных длительным воздействием неблагоприятных условий на психическое состояние человека. Не теряют актуальность и значимость исследования, направленные на изучение психологических способов совладания со сложными жизненными ситуациями как фактора адаптации человека к со-

временным реалиям. Подспорьем для целенаправленного совладающего поведения для разрешения сложных жизненных ситуаций может стать эмоциональный интеллект (ЭИ).

Направление исследований копинг-стратегий и способов совладания с трудными жизненными ситуациями активно разрабатывается в психологии (Р. Лазарус, Дж. Роттер, Н. Селье, С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, К.С. Нартова-Бочавер, Н.М. Никольская, И.А. Сирота, Е.И. Чехлатый, В.М. Ялтонский).

Началом изучения феномена копинг-стратегий называют вторую половину XX века. Название произошло от английского слова «cope», обознача-

ющего «преодолевать», а сам термин «копинг» был впервые использован в 1962 г. L. Murphy [Murphy: 27]. А.В. Либина связывает возникновение феномена совладания с Г. Гартманном и изданным в 1939 году трудом «Эго-психология и проблемы адаптации» [Либина: 12]. Позднее данный термин был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкман с позиций транзактной модели стресса, которая объясняет стресс и сопровождаемые эмоции как результат взаимодействия человека со средовыми процессами [Lazarus, Folkman: 24].

В отечественной психологии нет единого перевода слова «coping», но существующие различные варианты могут быть использованы как синонимы: «совладание» [Анцыферова: 1; Крюкова: 11], «купи́рование стресса» [Китаев-Смык: 6], «преодоление» [Бодров: 4]. Как отмечают Ю.А. Коломейцев и С.А. Корзун, в большинстве исследований термин «coping» используется как понятие само собой разумеющееся [Коломейцев, Корзун: 9].

Интерес представляют и сами копинг-стратегии, количество которых огромно: по оценкам Е. Скиннера, существует более 400 различных способов совладания [Skinner et al.: 30]. Р. Лазарусом и С. Фолкман было выделено восемь основных копинг-стратегий, объединенных в четыре группы:

– в первую группу входят стратегии, предполагающие активное участие человека в преодолении сложившихся обстоятельств (планирование решения проблемы, конфронтация, принятие на себя ответственности за возникновение проблемы);

– вторая группа стратегий требует от человека наличие контроля за собственным состоянием (самоконтроль, положительная переоценка);

– в третьей группе представлены стратегии «ухода» из сложной ситуации, не предполагающие со стороны человека активных действий по изменению ситуации, ее решению или изменению собственного состояния (дистанцирование, бегство-избегание);

– четвертая группа содержит стратегии, не предполагающие самостоятельное решение проблемы от человека (социальная поддержка) [Folkman, Lazarus: 18].

Область исследований копинг-стратегий в контексте выявления продуктивных и непродуктивных форм совладающего поведения активно разрабатывается (Lazarus, Folkman, 1984; McCrae et al., 1986; Ptacek et al., 1992; Bowman, Stern, 1995 и др.). Как отмечают Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева, идея разделения копинг-стратегий на продуктивные и непродуктивные зародилась в эмпирических исследованиях, базирующихся на транзактной модели стресса. В результате было выявлено, что направленные на решение проблемы копинг-стратегии положительно связаны со здоровьем и адаптацией; копинги, фокусированные на эмоциях, не способствуют разрешению проблем, а наоборот,

только усиливают стресс. В то же время более современные данные подтверждают мнение о неоднозначности выявленной закономерности [Рассказова, Гордеева: 15].

Среди критериев эффективности копинг-стратегий выделяют также частоту их применения [McCrae, Costa: 25], разнообразие репертуара форм совладающего поведения [Hardie et al.: 21], непосредственную направленность копинг-стратегии на разрешение конкретной проблемы [Рассказова, Гордеева: 15]. Разделение копинг-стратегий на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные нашло свое отражение в работе Э. Хайма [Heim: 22], он выделил 26 форм копинг-поведения в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах и разработал скрининг-методику диагностики копинг-механизмов.

Выбор эмоционального интеллекта в качестве ресурса, повышающего адаптивные способности личности и сказывающегося на выборе наиболее эффективных копинг-стратегий, не случаен. Существует ряд исследований, подтверждающих значение ЭИ в продуктивности совладающего поведения. Установлена положительная связь между ЭИ и выбором эффективных стратегий для совладания со стрессом [Zomer: 32]. С.М. Сарабия-Кобо с коллегами установили, что после проведения теоретического семинара по развитию способностей ЭИ у медсестер возросли показатели ЭИ и копинг-стратегии, а полученный эффект наблюдался спустя год [Sarabia-Cobo et al.: 29]. Иными словами, интервенции, направленные на повышение уровня ЭИ, способствовали повышению эффективности применяемых респондентами копинг-стратегий.

Руководители выбирают более продуктивные копинг-стратегии, направленные на решение проблем, и реже избегают, нежели не-руководители [Киселева, Сергиенко: 5]. Женщины-руководители чаще используют эмоции для принятия решений, нежели мужчины-руководители, но всеми руководителями ЭИ применяется для решения трудных задач на работе, они обладают развитыми копинг-навыками и способны избегать снижения профессиональной эффективности и эмоционального выгорания [Ковалева: 8]. Исследование Е.И. Бериловой показало, что развитый ЭИ ведет к более частому использованию конструктивных копинг-стратегий [Берилова: 3]. Наибольшее влияние на различные параметры психологического здоровья, такие как: адаптивность, нервно-психическую и эмоциональную устойчивость, вероятность развития невротических состояний, могут оказывать эмоциональные компетенции [Белашева: 2]. Коллективом авторов под руководством Н.А. Лужиной было выявлено, что юноши, обладающие уровнем ЭИ ниже среднего, предпочитали неадаптивные копинг-стратегии: «дистанцирование», «бегство-избегание», «конфронтация»; юноши с показателями

ЭИ выше среднего чаще прибегают к использованию конструктивных копинг-стратегий, таких как: «положительная переоценка», «планирование решения проблемы», «самоконтроль», то есть они демонстрируют направленность на получение жизненного опыта и саморазвития при встрече со сложными жизненными ситуациями. Также авторы предположили, что низкий ЭИ может стать фактором расценивания трудной ситуации как угрожающей, что может спровоцировать конфликтное или даже девиантное поведение как способ совладания со сложностями [Лужбина и др.: 13].

Несмотря на представленность отечественных исследований взаимосвязи ЭИ и копинг-стратегий, область остается недостаточно проработанной. Н.А. Лужбина с коллегами видят причину этого в многообразии подходов, описывающих концепции совладающего поведения личности в сложных жизненных ситуациях, а также в большом количестве моделей ЭИ [Лужбина и др.: 13]. Последняя проблема связана с историей развития концепта эмоционального интеллекта.

Данный термин был введен в 1990 г. и связан с именами Дж. Мэйера и П. Сэловея, у которых в журнале «Воображение, познание и личность» была опубликована статья «Эмоциональный интеллект» [Salovey, Mayer: 28]. Они определили ЭИ как когнитивную способность, направленную на обработку информации, которую дают эмоции и состоящую из четырех ветвей: распознавания, использования, понимания эмоций и управления ими. Позже концепт был переосмыслен Д. Гоулманом, и в 1995 г. в книге он дал свою трактовку ЭИ, в результате чего феномен вышел за границы академической среды и стал популярным в житейской психологии [Goleman: 19].

Разработка термина в науке привела к огромному количеству трактовок и концепций ЭИ, а также измерительных инструментов. Исследователи Д. Джозеф и Д. Ньюман классифицировали подходы к определению ЭИ на основании способа измерения, который лежит в основе рассматриваемых моделей [Joseph, Newman: 23]. Они выделили три группы подходов:

- модель ЭИ как способности, где оценка осуществляется задачными методиками (модель ЭИ Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо, методики MSCEIT, MSCEIT-YRV (версия для подростков));
- смешанные модели ЭИ, в которых оценка осуществляется самоотчетными методиками (например, методика Trait Meta-Mood Scale (TMMS) для оценки мета-настроения как черты);
- модели черт с оценкой ЭИ самоотчетными методиками (например, методика EQ-i Р. Бар-Она).

Большинство зарубежных исследований в данной тематике строятся на смешанных моделях или моделях черт, а для измерения ЭИ используются опросниковые методы, которые подвержены ряду

проблем, начиная с социальной желательности (с чем сталкиваются многие личностные опросники), заканчивая высокими значениями коэффициентов корреляций с личностными чертами [Brackett et al.: 17; Van der Linden et al.: 31], что справедливо наводит на мысль о недостаточности оснований для выделения ЭИ в отдельный конструкт. Методики, построенные на модели способностей, обладают более высокими показателями дивергентной валидности и более точны в прогнозах отдельных форм поведения [Mayer, Caruso, Salovey: 26; Gutiérrez-Cobo, Cabello, Fernández-Bertrócal: 20], тем не менее они скуднее представлены в науке, что может быть обусловлено сложностью построения задачных методик, а также особенностями подсчета баллов [Кобякова и др.: 7].

В российских исследованиях в подавляющем большинстве работ ЭИ операционализируется в рамках смешанных моделей или моделей черт, подразумевающих оценку конструкта с помощью опросниковых методов. Изучение ЭИ в рамках модели способностей осложнялось отсутствием подходящего измерительного инструмента, однако на данный момент разработана надежная и валидная задачная методика, позволяющая оценить ЭИ как способность, – тест эмоционального интеллекта ТЭИ [Сергиенко и др.: 16].

В представленном в данной статье исследовании изучается роль ЭИ в копинг-стратегиях, подходя к операционализации понятия ЭИ с позиций модели способностей Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо. А также в рамках исследования мы вслед за Т.Л. Крюковой понимаем под совладающим поведением целенаправленное поведение, которое помогает справиться со стрессом и способствует разрешению трудной жизненной ситуации благодаря применению осознанных действий и способами, адекватными личностным особенностям и самой ситуации [Крюкова: 11].

Методики и процедура эмпирического исследования

Цель данного исследования заключалась в установлении роли ЭИ в выборе стратегий совладания со сложными жизненными ситуациями.

Респондентами исследования стали 243 человека в возрасте от 18 до 67 лет (182 женщины и 61 мужчина, средний возраст – 36,1 лет; из них 107 респондентов отметили, что являются руководителями среднего и высшего звена, 136 респондентов являются сотрудниками). Этап сбора эмпирических данных проводился с июня по сентябрь 2020 года. Участники исследования заполняли методики в электронном виде.

Оценка ЭИ осуществлялась методикой ТЭИ, базирующейся на модели Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо и психологической теории эмоций Р. Плутчика, а также имеющей высокую степень надежности, структурной, факторной

и теоретической валидности [Сергиенко и др.: 16]. Инструментом для оценки особенностей совладающего поведения в стрессовых ситуациях послужила методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС), которую разработал Норман С. Эндлер при участии Джеймса А. Паркера (Norman S. Endler, James D.A. Parker), а на русский язык адаптировала Т.А. Крюкова. С помощью методики определялись следующие стили поведения в трудных жизненных ситуациях: ориентированный на решение задач и проблем стиль (проблемно-ориентированный стиль поведения), эмоционально-ориентированный стиль поведения (эмоциональные реакции), ориентированный на избегание стиль поведения [Крюкова: 10].

Обработка результатов проводилась с помощью статистических пакетов JASP Version 0.8.4 и SPSS 20.0.

Результаты эмпирического исследования

Проверка на нормальность распределения данных по методикам с использованием критерия Шапиро – Уилкса (Shapiro – Wilk) показала, что практически по всем шкалам методики ТЭИ, кроме раздела «Динамика», распределение имеет отрицательную асимметрию и отличается от нормального, а в методике КПСС отклонения от нормального распределения наблюдаются в шкалах «отвлечение» и «социальное отвлечение». Данная проверка осуществлена для дальнейшего выбора наиболее адекватных коэффициентов и критериев для статистической обработки результатов в соответствии с особенностями распределения.

Корреляционный анализ показателей методик ТЭИ и КПСС осуществлялся с задействованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r-Spearman's), поскольку были выявлены отклонения в распределении данных. Значения коэффициентов корреляции представлены в таблице 1.

Поскольку наиболее выраженными связями оказались связи между более обобщенными показателями, в таблице приведены коэффициенты между шкалами КПСС и ветвями, доменами и общим баллом ТЭИ.

Как видно из таблицы 1, между показателями обнаружены положительные и отрицательные корреляционные связи, слабые по модулю, но значимые на уровне 0,05 и более строгих. Ветвь 1 «**Распознавание (идентификация) эмоций**» значимо положительно связана с *проблемно-ориентированным копингом* и значимо отрицательно связана с *эмоционально-ориентированным копингом* и *отвлечением*. Ветвь 2 «**Использование эмоций для решения задач**» имеет положительную корреляцию с *проблемно-ориентированным копингом* и отрицательную корреляцию с *эмоционально-ориентированным копингом*. Ветвь 3 «**Понимание эмоций**» положительно и значимо связана с *проблемно-ориентированным копингом*, а связей между ветвью 4 «**Управление эмоциями**» и различными копинг-стратегиями обнаружено не было.

На уровне более общих показателей обнаружены значимые взаимосвязи: положительная – между *опытным доменом* и *проблемно-ориентированным копингом*, отрицательные – между *опытным доменом* и *эмоционально-ориентированным копингом* и *отвлечением*. *Стратегический домен* оказался положительно значимо связан с *проблемно-ориентированным копингом*. Показатель *общего ЭИ* оказался значимо и положительно связанным с *проблемно-ориентированным копингом* и отрицательно – с *эмоционально-ориентированным копингом*.

Таким образом, в общей выборке обнаруживается положительная связь между ЭИ и выбором наиболее продуктивных стратегий совладания со сложными жизненными ситуациями, тогда как связи ЭИ с копингами, связанными с отвлечением,

Таблица 1

Корреляция ветвей, доменов и общего ЭИ и шкал КПСС (N = 243)

Шкала ТЭИ	проблемно-ориентированный копинг	эмоционально-ориентированный копинг	копинг, ориентированный на избегание	отвлечение	социальное отвлечение
Ветвь 1	r = 0,181, p = 0,005	r = -0,154, p = 0,017	r = -0,071, p = 0,272	r = -0,140, p = 0,029	r = 0,017, p = 0,788
Ветвь 2	r = 0,194, p = 0,002	r = -0,158, p = 0,014	r = -0,014, p = 0,825	r = -0,098, p = 0,128	r = 0,062, p = 0,338
Ветвь 3	r = 0,237, p < 0,001	r = -0,038, p = 0,552	r = -0,024, p = 0,708	r = -0,020, p = 0,761	r = 0,024, p = 0,713
Ветвь 4	r = 0,092, p = 0,153	r = -0,042, p = 0,519	r = 0,024, p = 0,712	r = -0,001, p = 0,982	r = 0,050, p = 0,439
опытный домен	r = 0,229, p < 0,001	r = -0,201, p = 0,002	r = -0,050, p = 0,440	r = -0,141, p = 0,028	r = 0,042, p = 0,520
стратегический домен	r = 0,235, p < 0,001	r = -0,055, p = 0,392	r = 0,003, p = 0,961	r = -0,013, p = 0,844	r = 0,060, p = 0,355
Общий ЭИ	r = 0,266, p < 0,001	r = -0,191, p = 0,003	r = -0,022, p = 0,737	r = -0,107, p = 0,095	r = 0,067, p = 0,301

Примечание. Использовался коэффициент корреляции Спирмена. Полужирным шрифтом отмечены корреляции, значимые на уровне $p < 0,05$.

уходом или выплеском эмоций, оказались отрицательными.

Для сопоставления результатов методик в группах «руководителей» и «не руководителей» были использованы критерии различий: t-критерий и Манна – Уитни (Mann – Whitney U-test).

При сопоставлении результатов методики ТЭИ значимые различия были обнаружены по разделам «**Изображения**» (статистика t-критерия Стьюдента – $t(196) = -3,392$, $p = 0,001$; статистика Манна – Уитни – $W = 5644$, $p = 0,003$; среднее (ст. откл.) «руководители» – $0,281 (0,045)$, среднее (ст. откл.) «не руководители» – $0,298 (0,035)$) и «**Влияние на эмоции других**» (статистика t-критерия Стьюдента – $t(236) = 2,310$, $p = 0,022$; статистика Манна – Уитни – $W = 8710,5$, $p = 0,008$; среднее (ст. откл.) «руководители» – $0,429 (0,063)$, среднее (ст. откл.) «не руководители» – $0,409 (0,070)$). Значимые различия были выявлены по критерию Манна – Уитни по *стратегическому домену* (статистика t-критерия Стьюдента – $t(237) = 1,771$, $p = 0,078$; статистика Манна – Уитни – $W = 8366$, $p = 0,045$; среднее (ст. откл.) «руководители» – $0,397 (0,033)$, среднее (ст. откл.) «не руководители» – $0,389 (0,037)$). Поскольку распределение этого показателя отличается от нормального, это позволяет сделать вывод о различиях между группами на основании результатов критерия Манна – Уитни, тогда как результатом по t-критерию Стьюдента можно пренебречь. Среднее значение по этой шкале выше в группе «руководителей» по сравнению с «не руководителями».

Результаты сопоставления баллов по группам «руководителей» и «не руководителей» по методике КПСС представлены в таблице 2.

Значимые различия и по результатам t-критерия, и по критерию Манна – Уитни получены по шкале «**Проблемно-ориентированный копинг**», в группе «руководителей» этот показатель в среднем заметно выше, чем в группе «не руководителей». По другим шкалам значимых различий не получе-

но, и о преобладании других типов копинга в одной из групп говорить нельзя.

Руководители значимо чаще прибегают к использованию проблемно-ориентированного копинга, что может быть обусловлено спецификой управленческой деятельности, когда одновременно надо решать множество различных задач, подчас в условиях неопределенности и стресса, и успешнее работают стратегии, направленные на решение проблем.

Связь ЭИ со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях: данные регрессионного анализа

Проверка влияния показателей ЭИ на выбор копинг-стратегий в общей выборке осуществлялась с помощью множественного регрессионного анализа, в котором зависимыми переменными были шкалы методики КПСС, а в качестве независимых переменных выступили ветви ЭИ. Результаты представлены в таблице 3.

Как видно из таблицы 3, совокупность четырех ветвей ЭИ оказывает статистически значимое влияние на выраженность *проблемно-ориентированной и эмоционально-ориентированной стратегий*. Процент объясненной дисперсии зависимой переменной составляет 8,2 % и 4,8 % соответственно. При этом если обратить внимание на влияние отдельных ветвей, то следует отметить, что на *проблемно-ориентированный копинг* значимое положительное влияние оказывает ветвь 3 («**Понимание эмоций**»), а на *эмоционально-ориентированную стратегию* значимое отрицательное влияние оказывает уровень ветви 1 («**Распознавание (идентификация) эмоций**»). Приведенные выше данные позволяют сказать, что ЭИ оказывает слабое влияние на стратегии копинга: по результатам регрессионного анализа только в двух случаях из пяти наблюдается значимое слабое влияние.

По результатам регрессионного анализа в группах руководителей и «не руководителей» обнаруживается снижение влияния ЭИ на стратегии

Таблица 2

Средние значения шкал КПСС в группах руководителей и не руководителей и результаты их сравнения с помощью t-критерия и критерия Манна – Уитни

Шкала	Среднее (ст. откл.)		Статистика t-критерия Стьюдента	Статистика Манна – Уитни
	руководитель	не руководитель		
проблемно-ориентированный копинг	62,206 (6,338)	59,191 (6,634)	$t(232) = 3,606$, $p < 0,001$	$W = 9466,5$, $p < 0,001$
эмоционально-ориентированный копинг	38,336 (8,622)	40,228 (9,255)	$t(234) = -1,643$, $p = 0,102$	$W = 6471$, $p = 0,139$
копинг, ориентированный на избегание	47,308 (7,135)	45,934 (7,715)	$t(235) = 1,438$, $p = 0,152$	$W = 8065$, $p = 0,147$
отвлечение	21,206 (3,942)	21,088 (4,707)	$t(240) = 0,211$, $p = 0,833$	$W = 7473,5$, $p = 0,717$
социальное отвлечение	16,523 (2,979)	15,838 (3,031)	$t(229) = 1,766$, $p = 0,079$	$W = 8138$, $p = 0,111$

Примечание. В скобках указаны стандартные отклонения. Полужирным выделены значимые различия (на уровне $p \leq 0,05$).

Результаты регрессионного анализа (влияние ЭИ на оценки поведения в стрессовых ситуациях, метод принудительного включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R ²	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты β
1	проблемно-ориентированный копинг	F(4, 238) = 5,307 p < 0,001	0,082 (0,066)	Распознавание (идентификация) эмоций: $\beta = 0,107$ (p = 0,119); использование эмоций для решения задач: $\beta = 0,124$ (p = 0,068); понимание эмоций: $\beta = 0,171$ (p = 0,009) ; управление эмоциями: $\beta = 0,002$ (p = 0,978)
2	эмоционально-ориентированный копинг	F(4, 238) = 3,026 p = 0,018	0,048 (0,032)	Распознавание (идентификация) эмоций: $\beta = -0,143$ (p = 0,041) ; использование эмоций для решения задач: $\beta = -0,127$ (p = 0,068); понимание эмоций: $\beta = 0,020$ (p = 0,763); управление эмоциями: $\beta = -0,003$ (p = 0,969)
3	копинг ориентированный на избегание	F(4, 238) = 0,557 p = 0,694	0,009 (-0,007)	Распознавание (идентификация) эмоций: $\beta = -0,087$ (p = 0,220); использование эмоций для решения задач: $\beta = 0,027$ (p = 0,698); понимание эмоций: $\beta = -0,025$ (p = 0,710); управление эмоциями: $\beta = 0,057$ (p = 0,401)
4	отвлечение	F(4, 238) = 1,435 p = 0,223	0,024 (0,007)	Распознавание (идентификация) эмоций: $\beta = -0,127$ (p = 0,073); использование эмоций для решения задач: $\beta = -0,055$ (p = 0,434); понимание эмоций: $\beta = -0,007$ (p = 0,916); управление эмоциями: $\beta = 0,024$ (p = 0,726)
5	социальное отвлечение	F(4, 238) = 0,919 p = 0,454	0,015 (-0,001)	Распознавание (идентификация) эмоций: $\beta = -0,017$ (p = 0,811); использование эмоций для решения задач: $\beta = 0,096$ (p = 0,173); понимание эмоций: $\beta = -0,001$ (p = 0,990); управление эмоциями: $\beta = 0,068$ (p = 0,315)

Примечание. В столбце R² в скобках указан скорректированный коэффициент с поправкой на число предикторов. Полужирным шрифтом выделены значимые эффекты.

совладания. При этом значимый результат влияния ЭИ на *проблемно-ориентированный копинг* сохранился только в группе «не руководителей», объясняя при этом 9,8 % дисперсии, а влияние ЭИ на *эмоционально-ориентированный копинг* в группе «не руководителей» оказалось лишь субзначимым (p = 0,051) и совсем слабым – предикторы объясняют только 6,9 % дисперсии зависимой переменной. На уровне отдельных ветвей нельзя выделить ни одного значимого предиктора.

Выводы

В результате исследования были обнаружены значимые положительные корреляционные связи между ЭИ и проблемно-ориентированным копингом на уровне общего показателя, доменов и трех ветвей, за исключением ветви «Управление эмоциями», а с эмоционально-ориентированным копингом наблюдаются отрицательные корреляционные связи с ЭИ. Это означает, что человек с высоким уровнем ЭИ в сложной ситуации склонен направлять свою активность на разрешение сложившихся обстоятельств, ориентируясь на задачу, а не склонен уходить в эмоциональные переживания.

ЭИ вносит вклад в выбор проблемно-ориентированного копинга, при этом наибольшее влияние оказывает способность понимать эмоции, поскольку задействует сложную аналитическую деятельность причин, последствий эмоций и поведения.

Влияние ЭИ на эмоционально-ориентированный копинг выражено слабее при наибольшем

вкладе ветви «Распознавание эмоций» – чем ниже уровень способностей распознавать эмоции, в том числе и собственные, тем более выражено тяготение к эмоционально-фокусированному копингу (т. е. уход в «эмоциональную разрядку»).

При сравнении руководителей и «не руководителей» было обнаружено, что руководители значительно эффективнее умеют оказывать влияние на других людей, а «не руководители» лучше распознают эмоции, содержащиеся в искусстве, окружающей среде. Также руководители значительно чаще прибегают к использованию проблемно-ориентированного копинга. Однако влияние ЭИ на стратегии совладания наблюдаются только в группе «не руководителей». Это может быть объяснено широким спектром проблемных ситуаций, с которыми приходится сталкиваться руководителям и которые могут разрешаться различными копинг-стратегиями, а ЭИ подразумевает гибкое использование доступных личности инструментов, в том числе и копинг-стратегий, поэтому в группе руководителей нет выраженного влияния ЭИ на какой-то конкретный копинг. Также есть основания отметить, что группа руководителей неоднородна по профилю деятельности, что, как было показано в исследовании А.В. Полякова, оказывает влияние на предпочитаемые копинги [Поляков: 14].

Результаты данного исследования позволяют оценить роль ЭИ как ресурса повышения эффективности деятельности и психологического благо-

получия, в частности людей, занимающих руководящие должности. Полученные результаты могут лечь в основу при разработке развивающих программ, направленных на повышение квалификации руководителей с целью совершенствования их профессиональной и психологической подготовки к изменяющимся стрессовым условиям окружающей среды.

Список литературы

Анциферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системе // Психология формирования и развития личности. 1981. С. 3–19.

Белашева И.В. Эмоциональная компетентность как критерий и ресурс психологического здоровья личности // Акмеология. 2016. № 3 (59). С. 143–152.

Берилова Е.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как ресурсы конкурентоспособности спортсменов // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3, № 3. С. 200–217.

Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122–133.

Киселева Т.С., Сергиенко Е.А. Эмоциональный интеллект как жизненный ресурс человека // Инновации и инвестиции. 2015. № 4. С. 45–49.

Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.

Кобякова О.С., Деев И.А., Куликов Е.С., Мальных Р.Д., Тюфиллин Д.С. Эмоциональный интеллект и его роль в профессиональном успехе // Живая психология. 2018. Т. 5, № 4. С. 329–344. DOI: 10.18334/р.5.4.39890

Ковалёва О.А. Связь эмоционального интеллекта со стратегиями совладающего поведения предпринимателей и топ-менеджеров // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. Т. 21, № 4. С. 125–129.

Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления: научно-практич. журн. 2010. № 2. С. 226–229.

Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Аванти-тул, 2007. 61 с.

Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004. 343 с.

Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. Litres, 2018. 347 с.

Лужбина Н.А., Ральникова И.А., Васильева Е.В., Любимова О.М. Копинг-стратегии юношей в контексте эмоционального интеллекта // Человеческий капитал. 2019. № 8. С. 128.

Поляков А.В. Психологические особенности руководителей разного профиля деятельности // Уче-

ные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2016. Т. 25. № 1. С. 49–57.

Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 18.11.2020). 0421100116/0027.

Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Ветрова И.И., Мизун Ю.П. Эмоциональный интеллект: разработка русскоязычной методики ТЭИ (Тест эмоционального интеллекта) // Психологические исследования. 2019. Т. 12, № 63. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 17.11.2020).

Brackett M.A., Rivers S.E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P. Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, pp. 780–795.

Folkman S., Lazarus R.S. Ways of coping questionnaire. Palo Alto, CA, Consulting Psychologists Press, Inc., 1988, pp. 15–16.

Goleman D. Emotional intelligence. New York, Bantam Books, 1995.

Gutiérrez-Cobo M.J., Cabello R., Fernández-Berrocal P. The three models of emotional intelligence and performance in a hot and cool go/no-go task in undergraduate students. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 2017, vol. 11, pp. 33.

Hardie E., Critchley C., Morris Z. Self-coping complexity: role of self-construal in relational, individual and collective coping styles and health outcomes. *Asian Journal of Social Psychology*, 2006, vol. 9, pp. 224–235.

Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping, *Psychother., Psychosom., med. Psychol.*, 1988, № 1, pp. 8–17.

Joseph D.L., Newman D.A. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 2010, vol. 95 (1), pp. 54–78.

Lasarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.

MacCrae R., Costa P. Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 1986, vol. 54, № 2, pp. 385–405.

Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 2016, vol. 8 (4), pp. 290–300.

Murphy L.B. The widening world of childhood. New York Basic Books, 1962.

Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990.

Sarabia-Cobo C.M., Suárez S.G., Crispín E.J.M., Cobo A.B.S., Pérez V., de Lorena P., Gross L.S.

Emotional intelligence and coping styles: An intervention in geriatric nurses. *Applied Nursing Research*, 2017, 35, pp. 94–98.

Skinner E.A., Edge K., Altman J., & Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 2003, vol. 129, № 2, pp. 216.

Van der Linden D., Pekaar K.A., Bakker A.B., Schermer J.A., Vernon P.A., Dunkel C.S., Petrides K.V. Overlap Between the General Factor of Personality and Emotional Intelligence: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 2017, pp. 36–52.

Zomer L. The relationships among emotional intelligence, gender, coping strategies, and well being in the management of stress in close interpersonal relationships and the workplace. Dissertation, University of Toronto, 2012.

References

Antsyferova L.I. *K psikhologii lichnosti kak razvivaiushcheisia sisteme* [To the psychology of personality as a developing system]. *Psikhologiya formirovaniia i razvitiia lichnosti* [Psychology of personality formation and development], 1981, pp. 3–19. (In Russ.)

Belasheva I.V. *Emotsional'naia kompetentnost' kak kriterii i resurs psikhologicheskogo zdorov'ia lichnosti* [Emotional competence as a criterion and resource of psychological health of a person]. *Akmeologiya* [Acmeology], 2016, № 3 (59), pp. 143–152. (In Russ.)

Berilova E.I. *Emotsional'nyi intellekt i koping-strategii kak resursy konkurentosposobnosti sportsmenov* [Emotional intelligence and coping strategies as competitive resources for athletes]. *Institut psikhologii Rossiiskoi akademii nauk. Organizatsionnaia psikhologiya i psikhologiya truda* [Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of labor], 2018, vol. 3, № 3, pp. 200–217. (In Russ.)

Bodrov V.A. *Problema preodoleniia stressa. Chast' I: "COPING STRESS" i teoreticheskie podkhody k ego izucheniiu* [the Problem of overcoming stress. Part 1: "COPING STRESS" and theoretical approaches to its study]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2006, vol. 27, № 1, pp. 122–133. (In Russ.)

Kiseleva T.S., Sergienko E.A. *Emotsional'nyi intellekt kak zhiznennyi resurs cheloveka* [Emotional intelligence as a human life resource]. *Innovatsii i investitsii* [Innovation and investment], 2015, № 4, pp. 45–49. (In Russ.)

Kitaevev Smyk L.A. *Psikhologiya stressa* [Psychology of stress]. Moscow, Nauka Publ., 1983, 368 p. (In Russ.)

Kobiakova O.S., Deev I.A., Kulikov E.S., Malykh R.D., Tiufilin D.S. *Emotsional'nyi intellekt i ego rol' v professional'nom uspekhe* [Emotional intelligence and its role in professional success]. *Zhivaia psikhologiya* [Live psychology], 2018, vol. 5,

№ 4, pp. 329–344. DOI: 10.18334/lp.5.4.39890 (In Russ.)

Kovaleva O.A. *Sviaz' emotsional'nogo intellekta so strategiami sovladaiushchego povedeniia predprinimatelei i top-menedzherov* [Connection of emotional intelligence with strategies of coping behavior of entrepreneurs and top managers]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma state University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociogenetika], 2015, vol. 21, № 4, pp. 125–129. (In Russ.)

Kolomeitsev Iu.A., Korzun S.A. *Osnovnye nauchnye podkhody k koping-povedeniiu (sovladaiushchemu povedeniiu)* [Basic scientific approaches to coping behavior (coping behavior)]. *Problemy upravleniia: nauchno-praktich. zhurn* [Problems of management: scientific and practical journal], 2010, № 2, pp. 226–229. (In Russ.)

Kriukova T.L. *Metody izucheniia sovladaiushchego povedeniia: tri kopingshkaly* [Methods for studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma, Avantitul Publ., 2007, 61 p. (In Russ.)

Kriukova T.L. *Psikhologiya sovladaiushchego povedeniia* [Psychology of coping behavior]. Kostroma, Avantitul Publ., 2004, 343 p. (In Russ.)

Libina A.V. *Sovladaiushchii intellekt: chelovek v slozhnoi zhiznennoi situatsii* [Coping intelligence: a person in a difficult life situation]. Litres, 2018, 347 p. (In Russ.)

Luzhina N.A., Ral'nikova I.A., Vasil'eva E.V., Liubimova O.M. *Koping-strategii iunoshei v kontekste emotsional'nogo intellekta* [Coping strategies of young men in the context of emotional intelligence]. *Chelovecheskii kapital* [Human capital], 2019, № 8, pp. 128. (In Russ.)

Poliakov A.V. *Psikhologicheskie osobennosti rukovoditelei raznogo profilia deiatel'nosti* [Psychological features of managers of different activity profiles]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noi raboty* [Scientific notes of the Saint Petersburg state Institute of psychology and social work], 2016, vol. 25, № 1, pp. 49–57. (In Russ.)

Rasskazova E.I., Gordeeva T.O. *Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy* [Coping strategies in stress psychology: approaches, methods and prospects]. *Psikhologicheskie issledovaniia: elektron. nauch. zhurn* [Psychological research: electron. scientific journal], 2011, № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> (date access: 18.11.2020). 0421100116/0027. (In Russ.)

Sergienko E.A., Khlevnaia E.A., Vetrova I.I. *Emotsional'nyi intellekt: razrabotka russkoiazychnoi metodiki TEI (Test emotsional'nogo intellekta)* [Emotional intelligence: development of Russian-language methods TEI (Emotional intelligence test)]. *Psikhologicheskie issledovaniia* [Psychological research], 2019, vol. 12, № 63, pp. 5. URL: <http://psystudy.ru> (date access: 17.11.2020). (In Russ.)