

О. П. Смирновакандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України**С. Б. Кас'янова**аспірант кафедри психології та соціальної роботи
Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту та базових поведінкових стратегій копінг-поведінки слухачів соціономічних професій (безробітних, які проходять професійну перепідготовку). Виявлено, що більшість слухачів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Проте за шкалою «Управління своїми емоціями» слухачі мають середні (45%) та низькі (55%) показники, що свідчить про невисокий рівень розвитку самоконтролю, наявність труднощів у керуванні своїми емоціями та почуттями.

Активні поведінкові копінг-стратегії «Вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки» займають провідні місця у структурі копінг-поведінки слухачів, рівень виразності стратегії «Уникнення» знаходиться на середньому рівні.

За даними кореляційного аналізу встановлено достатні та тісні кореляційні зв'язки між складовими емоційного інтелекту та базисними стратегіями копінг-поведінки. Чим вищі показники емоційного інтелекту, тим більше людина буде прагнути не уникати проблемних ситуацій, а їх вирішувати, і у разі потреби звертатися по допомогу.

Ключові слова: безробітні, слухачі, емоційний інтелект, стратегії копінг-поведінки.

Постановка проблеми. Безробіття є стресовим періодом майже для кожної людини. Ставлення до власних можливостей та до проблеми втрати роботи є визначальним чинником її поведінки. У процесі подолання цієї ситуації особистість застосовує різні механізми та форми активності, у тому числі *копінг-поведінку*, на яку великою мірою впливає її емоційний інтелект. Однак, аналіз наукових джерел свідчить, що бракує інформації про особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки, що й обумовило актуальність даного дослідження.

Мета статті – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки.

Виклад основного матеріалу. У процесі подолання стресової ситуації особистість застосовує різні механізми та форми активності, у тому числі копінг-поведінку, яка передбачає використання способів зниження дії стресової ситуації та адаптації до неї. Поняття копінг-поведінки досить ґрунтовно досліджено Р. Лазарусом, Н. Хаан, Вай-лант, Фолкманом тощо, а також низкою пострадянських дослідників (Л. П. Гримаком, Н. Є. Водоп'яною, Т. Л. Крюковою) [5; 6; 7; 8]. Є декілька інтерпретацій цього поняття.

У неопсихоаналітичному підході, розробленому у роботах Н. Хаана, копінг-поведінка розгля-

дається у термінах динаміки Еґо, як засобу психологічного захисту (свідомого пристосування), який застосовується для зниження напруги та виявляється у більш пристосованій поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати свій внутрішній потенціал [1].

А. Біллінґс і Р. Моос, які є представниками другого підходу, констатують що копінг визначається стійкими якостями особистості, які обумовлюють вибір поведінки у стресовій ситуації, та спрямований на оцінку ситуації, на проблему та емоції [4].

Представники третього підходу Р. Лазарус та С. Фолкман уважають, що копінг-поведінка – це «...постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, яких докладає людина для того, щоб упоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які занадто напружують чи перевищують ресурси людини» [7].

В усіх підходах копінг-поведінка – це свідома, цілеспрямована форма ефективної адаптації особистості до вимог стресової ситуації.

Дані теоретичних та експериментальних досліджень вказують на те, копінг-поведінка – це результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегій [5; 6].

Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Копінг-стратегії – засоби управління

стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу.

Важливу роль відіграє адекватний вибір особистістю психологічних стратегій подолання стресу, які детермінуються окремими емоційними здібностями та вміннями, що утворюють її емоційний інтелект [2; 3]. До таких психоемоційних копінг-ресурсів відноситься вміння адекватно виражати свої емоції та почуття, розуміння їхнього прояву в інших людей. Важливим копінг-ресурсом є емпатія, яка включає у себе як співпереживання, так і здатність приймати іншу точку зору, що дозволяє більш чітко оцінювати проблему та створювати більше альтернативних варіантів її вирішення. Тому, емоційний інтелект виступає як ефективний ресурс копінг-поведінки, низький рівень якого веде до послаблення психоемоційних копінг-ресурсів, що може призвести, зокрема, до синдрому хронічної втоми, емоційного вигорання та до психосоматичних захворювань [4]. Емоційний інтелект як чинник успішної професійної діяльності, його складові, функції, передумови розвитку розглядали у своїх працях вітчизняні та зарубіжні вчені (О. І. Власова, Н. В. Коврига, М. А. Кузнєцов, Е. Л. Носенко, А. М. Прихожан, М. О. Манойлова, Г. Г. Гарскова, І. Н. Андрєєва, Є. П. Ільїн, Д. В. Люсін, Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Саловей та ін.). Тому проблема визначення особливостей впливу емоційного інтелекту на вибір стратегій копінг-поведінки набуває все більшого значення.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Харківського центру професійно-технічної освіти державної служби зайнятості України. До вибірки ввійшли 40 жінок-слухачів соціально-педагогічних професій (безробітні) віком від 24 до 43 років, більшість яких має вищу освіту.

Для досягнення поставленої мети було використано методики: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) Д. Амірхана (James H. Amirkhan) в адаптації Н. О. Сироти і В. М. Ялтонського та метод рангової кореляції.

Результати дослідження емоційного інтелекту представлено у табл. 1 та на рис. 1.

Респонденти з високими або середніми показниками емоційного інтелекту, на відміну від досліджуваних з низькими показниками, розуміють власні емоційні стани, можуть враховувати у процесі прийняття рішень почуття та емоції інших людей і позитивно впливати на них. Виражена здатність до емпатії викликає бажання знаходити в особі цієї людини емоційну підтримку та заспокійливий вплив. Проте за шкалою «Управління своїми емоціями» значна кількість слухачів (55%) мають низькі показники, що свідчить про наявність труднощів в керуванні своїми емоціями, почуттями та невисокий рівень самоконтролю.

Результати дослідження базисних копінг-стратегій поведінки слухачів представлені у табл. 2 та на рис. 2.

Активні поведінкові копінг-стратегії «Вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки» займають провідні місця у структурі копінг-поведінки безробітних, які проходять професійну перепідготовку. Для ефективного вирішення проблеми вони намагаються використовувати свої особистісні ресурси та звертаються за допомогою та підтримкою до сім'ї, друзів, різних інстанцій.

Більшість слухачів має середній рівень виразності стратегії «Уникнення». Вони можуть намагатися уникати проблемні ситуації, заздалегідь продумавши можливі негативні наслідки.

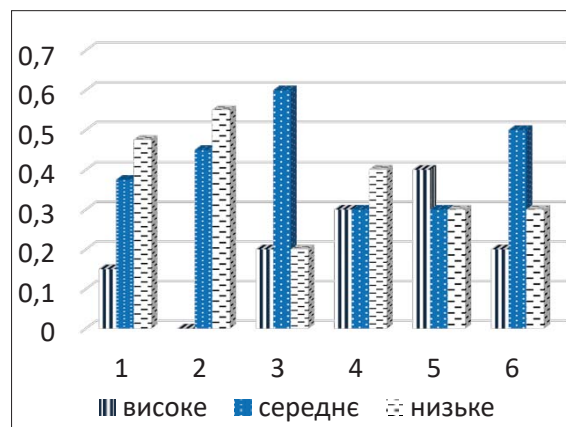


Рис. 1. Рівні розвитку складових емоційного інтелекту

Примітка: 1 – «Емоційна обізнаність», 2 – «Управління своїми емоціями», 3 – «Самомотивація», 4 – «Емпатія», 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей», 6 – «Інтегративний рівень емоційного інтелекту».

Таблиця 1

Рівні розвитку складових емоційного інтелекту слухачів

Складові емоційного інтелекту	Кількість респондентів (%) у залежності від рівня розвитку емоційного інтелекту		
	високий	середній	низький
Емоційна поінформованість	6 (15,0 %)	15 (37,5 %)	19 (47,5%)
Управління своїми емоціями	0 (0,0%)	18 (45,0%)	22 (55,0%)
Самомотивація	8 (20,0 %)	24 (60,0%)	8 (20,0 %)
Емпатія	12 (30,0%)	12 (30,0 %)	16 (40,0%)
Розпізнавання емоцій інших людей	16 (40,0%)	12 (30,0 %)	12 (30,0%)
Інтегративний емоційний інтелект	8 (20,0 %)	20 (50,0 %)	12 (30,0%)

Особливості впливу складових емоційного інтелекту на вибір стратегії копінг-поведінки (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_{Cr})) представлені у табл. 3.

Встановлено позитивні тісні та достатні зв'язки між стратегією копінг-поведінки «Вирішення проблеми» та всіма складовими емоційного інтелекту: «Емоційною поінформованістю» ($r_{Cr}=0,30, p<0,05$), «Управління своїми емоціями» ($r_{Cr}=0,63, p<0,01$), «Самомотивацією» ($r_{Cr}=0,67, p<0,01$), «Емпатією» ($r_{Cr}=0,41, p<0,01$); «Розпізнаванням емоцій інших людей» ($r_{Cr}=0,27, p<0,05$), «Інтегративним емоційним інтелектом» ($r_{Cr}=0,51, p<0,01$). Чим вищі показники емоційного інтелекту, тим частіше людина прагне ефективно вирішити свою проблему, використовуючи особистісні ресурси.

На вибір стратегії копінг-поведінки «Пошук соціальної підтримки» впливають «Емпатія»

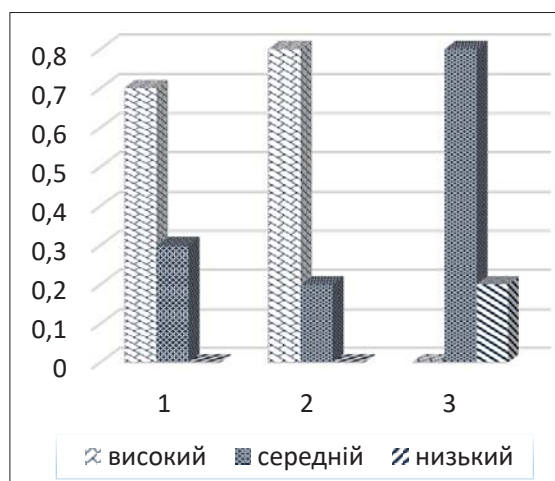


Рис. 2. Рівень виразності базисних копінг-стратегій поведінки слухачів

Примітка: 1 – «Вирішення проблеми», 2 – «Пошук соціальної підтримки», 3 – «Уникнення»

($r_{Cr}=0,46, p<0,01$), «Розпізнавання емоцій інших людей» ($r_{Cr}=0,32, p<0,05$). Особи з високими рівнями емпатії та розпізнаванням емоцій інших людей не тільки самі звертаються по допомогу до оточуючих, а також проявляють співчуття, турботу до інших.

Встановлені від'ємні тісні та достатні зв'язки між стратегією «Уникнення» та всіма складовими емоційного інтелекту свідчать про те, що чим вище рівень емоційного інтелекту, тим рідше людина буде уникати контактів з дійсністю та відсторонюватися від вирішення проблем.

Висновки. У процесі дослідження виявлено, що більшість слухачів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони в основному володіють інформацією про природу емоцій та емоційних станів, можуть враховувати у процесі прийняття рішень почуття та емоції інших людей, але недостатньо мотивовані та їм складно управляти своїми емоціями – за шкалою «Управління своїми емоціями» слухачі мають середні (45%) або низькі (55%) показники. Активні поведінкові копінг-стратегії «Вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки» займають провідні місця у структурі копінг-поведінки слухачів, рівень виразності стратегії «Уникнення» знаходиться на середньому рівні.

За даними кореляційного аналізу встановлено достатні та тісні кореляційні зв'язки між складовими емоційного інтелекту та базисними стратегіями копінг-поведінки, чим вищі показники емоційного інтелекту, тим більше людина прагне не уникати проблемних ситуацій, а їх вирішувати, і у разі потреби звернутися по допомогу.

Наявність зв'язків між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями свідчить про те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту володіють більш «конструктивними» понятійними структурами, а з низьким – схильні до непродуктив-

Таблиця 2

Виразність базисних копінг-стратегій поведінки у слухачів

Базисні копінг-стратегії	Кількість респондентів (% від загального числа) у залежності від рівня базисної копінг-стратегії		
	високий	середній	низький
Вирішення проблеми	28 (70%)	12 (30%)	0 (0%)
Пошук соціальної підтримки	32 (80,0 %)	8 (20,0%)	0 (0%)
Уникнення	0 (0%)	32 (80,0 %)	8(20,0%)

Таблиця 3

Результати рангової кореляції (коефіцієнт Спірмена)

Складові емоційного інтелекту	Стратегії копінг-поведінки		
	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Емоційного поінформованість	0,30**	0,18	-0,71*
Управління своїми емоціями	0,63*	-0,21	-0,50*
Самомотивація	0,67*	-0,03	-0,40*
Емпатія	0,41*	0,46*	-0,52*
Розпізнавання емоцій інших людей	0,27**	0,32**	-0,28**
Інтегративний емоційний інтелект	0,51*	0,19	-0,54*

Примітки: * – статистична значущість розбіжностей при $p \leq 0,01$; ** – статистична значущість розбіжностей при $p \leq 0,05$

них роздумів із приводу ситуації, що склалася. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту здатні диференціювати почуття від розуму, можуть швидше абстрагуватись від негативного афекту та від марних, непродуктивних роздумів, викликаних стресовою подією.

Наявність зв'язку між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями також пов'язана зі здібністю до регуляції емоцій, яка дозволяє індивідуумам більш успішно відновлюватись після негативних впливів, наприклад, шляхом занурення у приємну для людини діяльність, що відволікає її від дії негативного афекту. Окрім того, індивідууми з високим рівнем емоційного інтелекту, ймовірно, не схильні виявляти надмірне хвилювання з приводу ситуацій, які їм непадвласні, чітко усвідомлюючи можливість впливу некерованих зовнішніх обставин.

Наступною ключовою емоційною здатністю є схильність емоційно розумних індивідуумів до опрацювання особистісних травм минулого, який полягає у реконструкції (реорганізації) негативного емоційного досвіду, надаючи йому відповідного значущого місця у життєдіяльності людини.

Отже, особи з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту схильні до активної участі у процесі подолання стресової ситуації, здатні чітко розпізнавати та регулювати власні почуття, впевнені у своїх можливостях. Вони своєчасно оцінюють неконтрольованість стресової ситуації і за необхідності відмовляються від спроб її змінити; володіють гнучкою системою поведінкових реакцій, яка забезпечує найбільш ефективні стратегії подолання стресу. Розвинений емоційний інтелект дає можливість сформулювати таку систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом, яка допомагає впоратися зі стресами та сприймати їх як менш значущі. Дані дослідження можуть бути використані для розробки програми психологічних тренінгів щодо

цілеспрямованого підвищення емоційного інтелекту безробітних, які б сприяли більш ефективному їхньому працевлаштуванню.

Література:

1. Дерев'янка С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. 2008. № 1. С. 96–104.
2. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку лідерських якостей особистості. Психологічні перспективи. 2018. № 31. С. 118-130. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-118-130>
3. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни. 2018. Т. 1. С. 357-372.
4. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. техн. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2003. 23 с.
5. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95-109.
6. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: моногр. К.: Освіта України, 2016. 182 с.
7. Психологія совладаючого поведіння: матеріали II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г., Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 297 с.
8. Русина Н. А. Копинг-ресурси личности как основа ее здоровья. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2008. 474 с.

Смирнова Е. П., Касьянова С. Б. Особенности влияния эмоционального интеллекта на выбор стратегий копинг-поведения

В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального интеллекта и базовых поведенческих стратегий копинг-поведения слушателей социологических профессий (безработных, которые проходят профессиональную переподготовку). Выявлено, что большинство слушателей имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта. Однако по шкале «Управление своими эмоциями» слушатели имеют средние (45%) и низкие (55%) показатели, что свидетельствует о невысоком уровне развития самоконтроля, наличии трудностей в управлении своими эмоциями и чувствами.

Активные поведенческие копинг-стратегии «Решение проблемы» и «Поиск социальной поддержки» занимают ведущие места в структуре копинг-поведения слушателей, степень выраженности стратегии «Исключение» находится на среднем уровне.

По данным корреляционного анализа установлены достаточные и тесные корреляционные связи между составляющими эмоционального интеллекта и базисными стратегиями копинг-поведения. Чем выше показатели эмоционального интеллекта, тем чаще человек будет стремиться не избегать проблемные ситуации, а решать их, и в случае необходимости обращаться за помощью.

Ключевые слова: безработные, слушатели, эмоциональный интеллект, стратегии копинг-поведения.

Smyrnova O. P., Kasianova S. B. The features of influence of emotional intelligence on selection of coping-behavior strategies

The paper presents the results of the empirical study of the emotional intelligence and basic behavioral strategies of coping behavior among the students of socio-occupational professions (unemployed who undergo vocational retraining). It was found that the majority of students have an average level of development of emotional intelligence. However, on the scale of "Managing Own Emotions", students have average (45%) and low (55%) indicators, which indicates a low level of self-control development, difficulties in managing their emotions and feelings. Active behavioral coping strategies "Problem Solving" and "Finding Social Support" occupy leading positions in the structure of student's coping behavior. The strategy expressiveness level of "Avoidance" was at an average level. According to the correlation analysis, the sufficient and close correlation between the components of emotional intelligence and the basic strategies of coping behavior was established. The higher the rates of emotional intelligence, the more a person strives not to avoid problem situations, but to solve them, and, if necessary, to seek help.

Key words: *unemployed, students, emotional intelligence, coping-behavior strategies.*