

УДК 159.9

ГРНТИ 15.31.31

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ВУЗА

© 2024 г. О.Б. Кононова

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры «Прикладная психология»,
Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра
I, г. Санкт-Петербург, Россия
e-mail: mongust83@inbox.ru*

Эмоциональный интеллект и совладающее поведение могут стать одними из тех факторов, которые способствуют не только успешному обучению студентов транспортного вуза, но и профессиональному развитию специалистов транспортной сферы в будущем. В этом смысле, изучение эмоционального интеллекта и совладающего поведения студентов, будущих специалистов транспортной сферы, представляется актуальным и действительно важным. Цель исследования — определить эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов транспортного вуза. Гипотезы исследования: существуют различия между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у студентов транспортного вуза (юношей и девушек); существуют различия в структуре взаимосвязей показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов транспортного вуза (юношей и девушек). Выборка исследования представлена студентами Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Общее количество исследуемых — 53 человек, из них 22 юноши и 31 девушка, в возрасте от 18 до 21 года (1-2 курс) по направлению подготовки «Экономика и управление транспортно-логистическим бизнесом». Диагностику эмоционального интеллекта проводили с помощью методики «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн) Д. В. Люсина. Диагностику копинг-стратегий проводили с помощью опросника «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса. Опросник был разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирован Т. Л.Крюковой, Е. В.Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году и позже дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехетерева Л. И. Вассерманом, Б. В. Иовлевым, Е. Р. Исаевой, Е. А. Трифионовой, О. Ю. Щелковой, М. Ю. Новожиловой. Основные результаты: у девушек по сравнению с юношами значительно сильнее выражены копинг-стратегии положительная переоценка (t

= 2,57, $p < 0,05$) и самоконтроль ($t = 2,50$, $p < 0,05$). Корреляционные структуры изучаемых показателей у юношей и девушек достаточно схожи, много одинаковых значимых взаимосвязей (11 взаимосвязей). И у юношей, и у девушек внутриличностный эмоциональный интеллект значимо отрицательно взаимосвязан с такими копинг-стратегиями, как дистанцирование (у юношей $r = -0,501$, $p \leq 0,05$; у девушек $r = -0,458$, $p \leq 0,05$), принятие ответственности (у юношей $r = -0,422$, $p \leq 0,05$; у девушек $r = -0,394$, $p \leq 0,05$) и бегство, избегание (у юношей $r = -0,518$, $p \leq 0,05$; у девушек $r = -0,584$, $p \leq 0,001$). У юношей внутриличностный эмоциональный интеллект значимо отрицательно связан с такой копинг-стратегией, как самоконтроль ($r = -0,553$, $p \leq 0,01$). У девушек внутриличностный эмоциональный интеллект положительно значимо связан с такой копинг-стратегией, как планирование решения проблемы ($r = 0,525$, $p \leq 0,05$). Основной вывод: гипотеза исследования о существовании различий между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у юношей и девушек подтвердилась частично; вторая гипотеза о существовании различий в структуре взаимосвязей исследуемых показателей у юношей и девушек также подтвердилась. Заключение: построение процесса профессионального обучения может не только опираться на результаты данного исследования, но и активно вмешиваться в процесс формирования эмоционального интеллекта и конструктивных приемов совладающего поведения, которые с течением времени станут эффективными инструментами специалистов транспортной сферы, способствующими успешному решению профессиональных задач.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, совладающее поведение, копинг-стратегии, студенты, юноши, девушки.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческие годы — не только время обучения и профессионального становления, но и период интенсивного личностного роста. Студенты высших учебных заведений — это будущие специалисты, активные создатели новой социальной реальности. Их образовательный путь направлен как на формирование профессиональных навыков, так и на развитие критического мышления и самоосознания, что является фундаментом для успешной карьеры и личностного благополучия (Лабезная, 2022). В процессе обучения в вузе студенты переходят от пассивного восприятия информации к активному участию в профессиональном сообществе. Создание условий для развития личности — ключевая задача современного образования, которая требует от студентов не только усвоения знаний, но и формирования устойчивого профессионального самосознания, способного адаптироваться к постоянно меняющимся

условиям рынка труда (Мануйлов, 2020). Эмоциональный интеллект и совладающее поведение могут стать одними из тех факторов, которые способствуют успешному обучению студентов транспортного вуза, а также профессиональному развитию специалистов транспортной сферы в будущем. Учебная и профессиональная деятельность всегда протекает на фоне большого количества контактов, отношений, эмоций, конфликтов, стрессов, а также многозадачности и высоких требований к личности профессионала. Важны не только знания, умения и навыки в той или иной профессиональной сфере, но и личностные характеристики специалиста. В частности компетенции связанные с эмоциональной регуляцией, со способностью противостоять трудностям и проблемам в профессиональном общении и деятельности. Таким образом, изучение эмоционального интеллекта и совладающего поведения студентов, будущих специалистов транспортной сферы, представляется актуальным и действительно важным. Понятие эмоционального интеллекта занимает важное место в психологии, и разные исследователи предлагают различные определения этого термина, отражающие его многогранность.

Концепция эмоционального интеллекта была предложена П. Сэловеем и Дж. Майером, которые определили его как способность осознавать и управлять эмоциями для направления мысли и действий. Это определение было дополнено и расширено в последующих работах, оно подчеркивало важность эмоциональной информации в процессе принятия решений (Наймушина, 2020).

Д. Гоулман описывает эмоциональный интеллект как способность мотивировать себя, настойчиво стремиться к целям, контролировать импульсы, регулировать настроение и сохранять оптимизм. Это определение подчеркивает внутреннюю силу и самоконтроль как ключевые аспекты эмоционального интеллекта (Гоулман, 2013).

В работе Р.Д. Робертса, Дж. Мэттьюса, М. Зайднера и Д.В. Люсина эмоциональный интеллект понимается более широко. Авторы включают в

эмоциональный интеллект способности к опознанию, пониманию и управлению эмоциями (своими и эмоциями других людей) (Робертс, 2004).

Г.Г. Гарскова считает, что эмоциональный интеллект связан с интеллектуальным анализом и синтезом. Данные процессы способствуют пониманию эмоциональных отношений и управлению всей эмоциональной сферой человека (Наймушина, 2020).

И.Н. Андреева понимает под эмоциональным интеллектом — набор ментальных способностей, связанных с эмоциями, и отмечает его важность для личностного роста, в отличие от социального интеллекта (Андреева, 2011, с. 50).

Д.В. Люсин рассматривает эмоциональный интеллект как конструктор с множественными характеристиками, объединяющий индивидуальные и когнитивные способности, подчеркивая его сложность и многоуровневость (Люсин, 2004).

Различные определения и подходы к эмоциональному интеллекту подчеркивают его значимость в жизни общества и важность для психологического благополучия и личностного развития.

Исследование Казначеевой Н.Б. и Синельниковой Е.С. подчеркивает значимость эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в поведенческой адаптации студентов. Оно указывает на то, что студенты, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта и толерантности, чаще прибегают к адаптивным копинг-стратегиям, таким как поиск социальной поддержки, планирование и позитивная переоценка, что помогает им избегать агрессивного поведения и конфликтов. Данный результат подчеркивает потенциал развития этих качеств как средства снижения негативных межличностных взаимодействий в студенческой среде (Казначеева, 2022).

Исследование Е.С. Синельниковой на выборке российских и голландских студентов вносит важный вклад в понимание того, как эмоциональный интеллект может влиять на межкультурное взаимодействие, особенно среди студентов. Оно подчеркивает, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны к выбору компромисса, сотрудничества и уступок, что является ключевым для успешного

разрешения конфликтов в мультикультурной среде. Такая готовность к открытому выражению чувств может способствовать более эффективному и конструктивному общению, поскольку это позволяет участникам лучше понимать и учитывать эмоции друг друга. Это, в свою очередь, может привести к более глубокому взаимопониманию и уважению между людьми из разных культур (Синельникова, 2018).

Исследование О.Б.Кононовой и В.С.Субботиной показало, что умение студентов понимать и управлять своими эмоциями напрямую связано с их социальной адаптацией и удовлетворенностью жизнью. Эти данные могут служить основой для разработки образовательных программ, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости студентов (Кононова, 2023).

Слово «coping» имеет корни в английском глаголе «cope», который переводится как «справляться». В рамках российской психологической науки данный термин часто трактуется как адаптивное поведение или психологическая адаптация. Под «coping» подразумевается целый спектр действий человека, начиная от неосознанных защитных реакций и заканчивая целенаправленным преодолением кризисов. В более широком смысле, «coping» включает любые формы взаимодействия индивида с задачами, будь то внешними или внутренними, включая усилия по преодолению или адаптации к сложным обстоятельствам (Кубекова, 2021).

Концепция совладания была впервые предложена Р. Лазарусом, который определил её как «стратегию действий, предпринимаемых человеком в ответ на угрозу его физическому, личному и социальному благополучию» (Есетова, 2020, с.46). Р. Лазарус рассматривал «coping» как стабилизирующий элемент, способствующий адаптации личности в условиях стресса. Он выделил два основных типа реакций: проблемно-ориентированный подход, фокусирующийся на решении проблемы, и эмоционально-ориентированный подход, направленный на снижение эмоционального напряжения. Автор считал, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии позитивно влияют на адаптацию и здоровье человека, а также отрицательно коррелируют

с уровнем стресса. Эмоционально-ориентированные стратегии, наоборот, могут усиливать стресс, так как они не решают проблему напрямую. Однако последующие исследования показали, что эта связь может быть более сложной (Луговская, 2017).

Определение копинга, предложенное М.В. Богдановой и Е.Л. Доценко, подчеркивает активную и осознанную природу этого процесса. Они рассматривают копинг как «систему осознанных, адаптивно ориентированных психических процессов и поведенческих стратегий», направленных на оптимизацию деятельности человека в ответ на препятствия (Богданова, 2017). Это определение подчеркивает, что копинг не просто реакция на стресс, но и процесс, включающий в себя стратегическое планирование и адаптацию.

Копинг-поведение основывается на копинг-ресурсах, таких как Я-концепция, локус контроля, эмпатия и другие, и реализуется через копинг-стратегии — конкретные действия в ответ на стресс. Эти стратегии могут быть продуктивными или непродуктивными. Продуктивные стратегии включают активные усилия по решению проблемы или поиск совета, что способствует адаптации и преодолению стресса. Непродуктивные стратегии, напротив, не приводят к решению проблемы и могут усугубить стрессовое состояние (Знобина, 2022).

Эти определения и концепции подчеркивают важность понимания копинга как динамичного и многоуровневого процесса, который включает в себя как когнитивные, так и поведенческие компоненты, и который играет ключевую роль в адаптации человека к сложным жизненным обстоятельствам.

Исследования в области психологии копинга, проведенные Н.Б. Казначеевой и И.С. Мазуровой, а также Е.Ф. Яценко, предоставляют ценную информацию о стратегиях совладания, которые используют студенты в ответ на стрессовые ситуации.

Исследователи Н.Б. Казначеева и И.С. Мазурова обнаружили, что студенты склонны использовать различные стратегии совладания с трудностями, включая принятие на себя ответственности, стремление к эмоциональному отстранению, активный

поиск поддержки в социальном окружении и стратегии избегания, направленные на минимизацию проблем. Эти стратегии могут помочь студентам справиться с непосредственными препятствиями, но также могут указывать на стремление избежать прямого решения проблемы (Казначеева, 2020).

Яценко Е.Ф. показала, что студенты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью склонны использовать более продуктивные стратегии, такие как планирование своей жизни, что может способствовать их общему благополучию и ощущению счастья. Это подчеркивает важность позитивного взгляда на жизнь и активного участия в социальных взаимодействиях для успешного совладания со стрессом (Яценко, 2021).

В исследовании Синельниковой Е.С. и Удовиченко П.А. было показано, что осмысленность жизни тесно связана совладанием со стрессом, а также с поддержкой близких людей. Деструктивное эмоциональное реагирование, по мнению авторов исследования, может негативно влиять на процесс преодоления трудной или проблемной ситуации. Авторы приходят к выводу о значимости таких факторов, как осмысленность жизни и саморегуляция, для выбора эффективных копинг-стратегий для преодоления стресса (Синельникова, 2023).

Различные копинг-стратегии могут влиять на благополучие студентов, различные факторы могут способствовать эффективному совладанию со стрессом в студенческой среде.

Ряд современных исследований посвящен изучению взаимосвязи эмоционального интеллекта и совладающего поведения. Так, исследования показывают, что уровень эмоционального интеллекта у студентов напрямую влияет на их выбор стратегий преодоления стресса. Те, кто обладает развитым эмоциональным интеллектом, чаще прибегают к продуктивным копинг-стратегиям, а те, у кого эмоциональный интеллект развит недостаточно используют менее конструктивные стратегии, например: избегание проблем, отрицание и самокритика, которые могут усугубить стрессовые состояния и отразиться на их психологическом здоровье (Леонтьева, 2020; Шачнева, 2021;

Фролова, 2021; Береснева, 2022; Чудакова, 2023; Федорова, 2022; Крищенко, 2021; Фролкина, 2021).

Обзор научной литературы позволяет сделать вывод о том, что эмоциональный интеллект и совладающее поведение являются значимыми феноменами современных психологических исследований. Достаточно много работ посвящено изучению данных феноменов на выборке студентов, лиц юношеского возраста, происходит активный поиск взаимосвязей данных феноменов с другими особенностями личности респондентов. Ряд современных работ посвящен выявлению взаимосвязи эмоционального интеллекта и совладающего поведения у студентов. Тем не менее, работ, посвященных выявлению таких взаимосвязей и их сравнению у юношей и девушек недостаточно.

ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель данного исследования — определить эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у студентов транспортного вуза.

Объект данного исследования: студенты транспортного вуза: юноши и девушки.

Предмет данного исследования: эмоциональный интеллект и копинг-стратегии студентов транспортного вуза: юношей и девушек.

Гипотезы исследования: первая гипотеза — существуют различия между показателями эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями у студентов транспортного вуза (юношей и девушек); вторая гипотеза — существуют различия в структуре взаимосвязей показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов транспортного вуза (юношей и девушек).

Выборка исследования представлена студентами Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. В исследовании приняли участие 53 человека: 22 юноши и 31 девушка, в возрасте от 18 до 21 года (1-2 курс) по направлению подготовки «Экономика и управление транспортно-логистическим бизнесом».

Для оценки уровня эмоционального интеллекта использовалась методика «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн), разработанная Д.В. Люсиным. Этот инструмент позволяет измерить способность человека распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также эмоциями других людей. Данная методика была разработана и апробирована на основе ответов 218 испытуемых. В дальнейшем она была апробирована на более крупной выборке в 745 человек (Люсин, 2004; Люсин, 2006).

Оценка стратегий преодоления стресса у студентов была проведена с использованием методики «Копинг-стратегии», разработанной Р. Лазарусом и С. Фолкманом. Этот инструмент был впервые представлен в 1988 году, а его адаптация для российской аудитории была выполнена Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой в 2004 году. Позднее, опросник прошел дополнительную стандартизацию в НИПНИ имени Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлева, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифионовой, О.Ю. Щелковой и М.Ю. Новожиловой в 2009 году (Вассерман, 2009).

Методы математико-статистической обработки данных включали в себя сравнительный анализ при помощи t-критерия Стьюдента и корреляционный анализ с использованием компьютерной программы EXCEL.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование показало, что уровень эмоционального интеллекта, который включает в себя способность к саморегуляции эмоций и пониманию чувств других, не демонстрирует статистически значимых отличий между юношами и девушками. Это может свидетельствовать о том, что развитие эмоциональных навыков больше зависит от личных качеств и жизненного опыта, чем от гендерной принадлежности.

Тем не менее, мы можем проанализировать выраженность значений шкал методики «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн) (Д.В. Люсин) для студентов всей выборки (табл.1).

Количество студентов с разными уровнями значений шкал методики «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИн) (Д.В. Люсин)

Уровни значений шкал методики	Общий уровень эмоционального интеллекта	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект	Понимание эмоций	Управление эмоций	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии
Очень высокий	13%	13%	9%	9%	13%	9%	9%	9%	11%	11%
Высокий	25%	30%	25%	26%	25%	29%	23%	19%	19%	26%
Средний	30%	25%	32%	29%	36%	30%	35%	36%	35%	41%
Низкий	19%	25%	23%	17%	21%	23%	26%	15%	30%	17%
Очень низкий	13%	7%	11%	19%	5%	9%	7%	21%	5%	5%

Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта по всей выборке указывает на то, что большинство студентов всей выборки обладают средним и высоким общим эмоциональным интеллектом (30%). Но если объединить группы студентов с высоким и очень высоким эмоциональным интеллектом (38% от всех студентов) и студентов с низким и очень низким эмоциональным интеллектом (32% от всех студентов), то становится видно, что в данной группе студентов примерно поровну представлены все три уровня общего эмоционального интеллекта.

Большинство студентов общей выборки имеют высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта (30%). Средний уровень межличностного эмоционального интеллекта выявлен у 25% студентов, низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта выявлен у 25% студентов. Если мы объединим группы студентов с высоким и очень высоким межличностным эмоциональным интеллектом (43%) и студентов с низким и очень низким межличностным эмоциональным интеллектом (32%), то мы увидим преобладание студентов скорее с высоким межличностным эмоциональным интеллектом по сравнению со студентами со средним и низким уровнем.

Большинство студентов общей выборки имеют средний уровень внутриличностного эмоционального интеллекта (32%). Высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта выявлен у 25% студентов, а низкий у 23% студентов. Если мы объединим группы студентов с высоким и очень высоким внутриличностным эмоциональным интеллектом (34%) и студентов с 34%), то можно заметить, что в данной группе студентов примерно поровну представлены все три уровня внутриличностного эмоционального интеллекта.

В целом можно сказать, что у большинства студентов выявлен средний уровень выраженности всех не описанных ранее шкал методики: понимание эмоций (29%), управление эмоциями (36%), понимание чужих эмоций (30%), управление чужими эмоциями (35%), понимание своих эмоций (36%), управление своими эмоциями (35%), контроль экспрессии (41%). При этом следует отметить некоторые особенности. Достаточно много студентов демонстрируют высокий уровень выраженности таких шкал, как понимание эмоций (26%), управление эмоциями (25%), понимание чужих эмоций (29%) и контроль экспрессии (26%). Достаточно много студентов демонстрируют низкий уровень выраженности таких шкал, как управление чужими эмоциями (26%) и управление своими эмоциями (30%). Следует обратить внимание на то, что у 19% студентов выявлен очень низкий уровень понимания эмоций, при этом у 21% студентов выявлен очень низкий уровень понимания своих эмоций.

В целом, анализ полученных данных позволяет нам сделать следующие выводы. Большинство студентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта и средний уровень выраженности его шкал с некоторым преобладанием студентов с высоким межличностным эмоциональным интеллектом (особенно это касается понимания чужих эмоций). При этом, достаточно много студентов испытывают трудности в понимании своих эмоций. Другими словами большинство студенты всей выборки уверены в том, что они способны понять состояние другого человека на основе внешних проявлений или

интуитивно. Тогда как достаточно много студентов не всегда могут осознать свои эмоции, распознать их, разобраться в их причинах.

Использование t-критерия Стьюдента для анализа стратегий преодоления стрессовых ситуаций выявило интересные различия между полами. Юноши и девушки значительно отличаются в таких аспектах, как «Самоконтроль» и «Положительная переоценка». Это указывает на разные методы управления стрессом, которые могут быть учтены при создании специализированных программ по развитию соответствующих навыков (табл. 2).

Таблица 2

Значимые различия между показателями шкал методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса у юношей и девушек

Копинг-стратегии	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Девушки								
Среднее	9,87	10,70	14,10	11,97	7,53	13,30	12,70	14,47
Стандартное отклонение	2,71	2,84	3,00	2,70	2,00	4,19	3,64	3,32
Минимум	4	6	8	5	4	4	3	7
Максимум	17	17	21	16	11	23	18	21
Юноши								
Среднее	9,10	9,52	11,86	10,52	6,81	12,00	12,19	11,86
Стандартное отклонение	2,77	3,20	3,15	4,61	2,56	4,07	2,69	4,13
Минимум	4	3	5	1	2	3	6	4
Максимум	13	17	19	18	11	19	17	19
t-критерий Стьюдента	0,99	1,38	2,57	1,41	1,13	1,10	0,54	2,50
уровень значимости	-	-	0,05	-	-	-	-	0,05

У девушек по сравнению с юношами значительно сильнее выражена стратегия самоконтроля ($t = 2,57, p \leq 0,05$). Стратегия саморегуляции эмоций у девушек развита

сильнее, чем у юношей. Это означает, что в ситуациях, требующих преодоления стресса, девушки чаще прибегают к осознанному контролю над своими эмоциями и поведением, стремясь сохранить спокойствие и собранность. Это можно объяснить большей эмоциональностью девушек, их опасением, что излишние эмоции могут помешать разрешению сложной ситуации.

Анализ данных показал, что девушки значительно активнее юношей применяют стратегию, известную как положительная переоценка, в трудных ситуациях ($t = 2,50$, $\rho \leq 0,05$). Положительная переоценка включает в себя методы переосмысления ситуации в более благоприятном свете и восприятия ее как возможности для развития и самосовершенствования.

Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 3 и табл. 4.

Таблица 3

Взаимосвязи шкал исследования у юношей

Шкалы методик	Дистанцирование	Самоконтроль	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы
Межличностный эмоциональный интеллект					0,640 **
Внутриличностный эмоциональный интеллект	-0,501 *	-0,553 **	-0,422 *	-0,518 *	
Понимание эмоций					0,523 *
Управление эмоциями					
Понимание чужих эмоций					0,609 **
Управление чужими эмоциями					0,577 **
Понимание своих эмоций	-0,548 **			-0,531 *	
Управление своими эмоциями		-0,445 *			
Контроль экспрессии		-0,558 **			
Общий уровень эмоционального интеллекта					0,523 *

Примечание: * $\rho \leq 0,05$, ** $\rho \leq 0,01$.

Таблица 4

Взаимосвязи шкал исследования у девушек

Шкалы методик	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Межличностный эмоциональный интеллект					0,523 *	0,462 **
Внутриличностный эмоциональный интеллект		-0,458 *	-0,394 *	-0,584 ***	0,525 *	
Понимание эмоций				-0,387 *	0,564 **	0,412 *
Управление эмоциями			-0,488 **	-0,582 ***	0,497 *	
Понимание чужих эмоций					0,363 *	
Управление чужими эмоциями			-0,466 **	-0,425 *	0,494 **	0,427 *
Понимание своих эмоций		-0,370 *		-0,482 **	0,551 **	
Управление своими эмоциями					0,477 **	0,447 *
Контроль экспрессии	-0,397 *	-0,456 *		-0,468 **		
Общий уровень эмоционального интеллекта			-0,376 *	-0,517 **	0,572 ***	0,409 *

Примечание: * $\rho \leq 0,05$, ** $\rho \leq 0,01$, *** $\rho \leq 0,001$

При сравнении корреляционных взаимосвязей шкал исследования было выявлено, что структуры связей показателей у юношей и девушек похожи, в них много одинаковых значимых взаимосвязей (11 взаимосвязей). Можно предположить наличие общих закономерностей в развитии эмоционального интеллекта и совладающего поведения наших респондентов.

При этом нельзя не заметить различия в этих структурах: у девушек в структуру входит больше показателей, и кроме того выявляется больше значимых связей между ними. То, что у девушек выявлено большее количество значимых взаимосвязей, может говорить о более сложной и многоуровневой системе управления эмоциями и стрессом, что, в свою очередь, может быть связано с более высоким уровнем социальной адаптации и эмоциональной зрелости.

Остановимся на описании этих взаимосвязей подробнее. Исследование показало, что как у юношей, так и у девушек, уровень внутриличностного эмоционального интеллекта имеет значимую обратную корреляцию с такими стратегиями совладания, как дистанцирование (у юношей $r = -0,501$, $\rho \leq 0,05$; у девушек $r = -0,458$, $\rho \leq 0,05$), принятие ответственности (у юношей $r = -0,422$, $\rho \leq 0,05$; у девушек $r = -0,394$, $\rho \leq 0,05$) и бегство, избегание (у юношей $r = -0,518$, $\rho \leq 0,05$; у девушек $r = -0,584$, $\rho \leq 0,001$). Чем лучше юноши и девушки осознают и контролируют свои эмоции, тем меньше они склонны прибегать к этим стратегиям в ответ на стрессовые и конфликтные ситуации.

У юношей наблюдается значительная обратная корреляция между внутриличностным эмоциональным интеллектом и такой копинг-стратегией, как самоконтроль ($r = -0,553$, $\rho \leq 0,01$). Можно предположить, что юноши предпочитают стратегию подавления и контроля эмоций. Такой выбор стратегии совладания можно объяснить социальными ожиданиями относительно мужской роли и выражения эмоций. Это может привести к краткосрочной эффективности в ситуациях, требующих немедленного решения, но также может иметь долгосрочные последствия для эмоционального благополучия. Чем выше способность к пониманию собственных эмоций, тем реже юноши сдерживают и подавляют свои эмоции при решении проблем.

У девушек внутриличностный эмоциональный интеллект положительно значимо связан с такой копинг-стратегией, как планирование решения проблемы ($r = 0,525$, $\rho \leq 0,05$), а у юношей такой связи нет. Чем выше у девушек уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, тем более они предпочитают аналитический подход в сложной ситуации. Чем выше у девушек уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, тем более они склонны принимать во внимание разнообразные аспекты, включая объективные обстоятельства и личный опыт, а также ресурсы, для создания эффективного плана действий в сложных ситуациях. И наоборот: чем ниже у девушек

уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, тем менее они используют аналитический подход в проблемной для них ситуации.

Такие особенности у юношей и девушек можно объяснить разной эмоциональностью и эмпатичностью, характерной для мужского и женского пола. Девушки в целом, в среднем более эмоциональны, но при этом им проще понимать и выражать свои эмоции. Поэтому эмоции становятся инструментом для объективного и продуктивного анализа ситуации и поиска выхода из него. Юноши в среднем более импульсивны и менее эмпатичны. Не понимая до конца своих эмоций, опасаясь их непредсказуемости, юноши предпочитают проконтролировать свои эмоции и чувства, чтобы они не помешали конструктивному решению вопроса. Но в случае, когда юноша понимает свои эмоции и умеет ими управлять, нет необходимости их сдерживать и подавлять. В этом случае эмоции не станут преградой к успешному разрешению сложной ситуации.

У девушек стратегия активного планирования и решения проблем демонстрирует девять значимых корреляций с различными компонентами эмоционального интеллекта, включая общий уровень, а у юношей выявлено пять таких связей. Это подтверждает, что эмоциональный интеллект оказывает существенное влияние на способность молодых людей к анализу и преодолению проблемных ситуаций, разработке стратегий и планировании действий. Таким образом, эмоциональный интеллект может играть ключевую роль в разработке и применении эффективных стратегий совладания с проблемами. Особенно значимо, что стратегия планирования выделяется среди других копинг-стратегий как наиболее связанная с эмоциональным интеллектом, что подтверждается количеством значимых корреляций.

У девушек, планирование как стратегия совладания имеет следующие значимые положительные корреляции с различными аспектами эмоционального интеллекта: внутриличностный эмоциональный интеллект ($r = 0,525, p \leq 0,05$), управление эмоциями ($r = 0,497, p \leq 0,05$), понимание своих эмоций ($r = 0,551, p \leq 0,01$),

управление своими эмоциями ($r = 0,477, p \leq 0,01$). Чем выше у девушек данные аспекты эмоционального интеллекта, тем в большей степени у них проявляется тенденция к активному и осмысленному планированию как способу совладания с проблемами, тем более они склонны использовать аналитический подход, учитывая объективные условия, личный опыт и всевозможные ресурсы для разработки стратегий решения проблем.

У девушек стратегия принятие ответственности значимо отрицательно связана с управлением эмоциями ($r = -0,488, p \leq 0,01$), управление чужими эмоциями ($r = -0,466, p \leq 0,01$) и общим уровнем эмоционального интеллекта ($r = -0,367, p \leq 0,05$). Чем более у девушек развиты данные стороны эмоционального интеллекта, тем менее они склонны к самокритике и переживанию чувства вины, что может быть результатом их способности эффективно регулировать эмоциональные реакции и не приписывать себе излишнюю ответственность за возникновение проблем. Это может привести к более здоровому и конструктивному подходу к решению проблем. С другой стороны, недостаток навыков управления эмоциями может привести к тому, что девушки будут более склонны к самообвинению и самокритике. Это может быть связано с тенденцией переживать негативные эмоции более интенсивно и с трудом находить внешние причины своих проблем, что в свою очередь может усилить стресс в проблемной ситуации.

У девушек в отличие от юношей в корреляционной структуре выявлена такая стратегия совладающего поведения как «Положительная переоценка». «Положительная переоценка» значимо положительно связана с межличностным эмоциональным интеллектом ($r = 0,462, p \leq 0,01$), с пониманием эмоций ($r = 0,412, p \leq 0,05$), управлением чужими эмоциями ($r = 0,427, p \leq 0,05$), управлением своими эмоциями ($r = 0,447, p \leq 0,05$) и общим эмоциональным интеллектом ($r = 0,409, p \leq 0,05$). Другими словами, «Положительная переоценка» для девушек — это мощный инструмент совладания, который позволяет видеть проблемы не как непреодолимые препятствия, а как возможности для развития и роста.

У юношей в структуре корреляционных связей у в отличие от девушек присутствует копинг-стратегия «Самоконтроль». Исследование показало, что существует обратная связь между использованием данной копинг-стратегии и уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта у юношей ($r = -0,553$, $p \leq 0,01$). Статистически значимые отрицательные корреляции были так же обнаружены: для способности управлять эмоциями ($r = -0,445$, $p \leq 0,05$) и для контроля экспрессии эмоций ($r = -0,558$, $p \leq 0,01$). Эти данные указывают на то, что чем выше уровень самопонимания, умения регулировать и выражать эмоции у молодых людей, тем менее вероятно, что они будут прибегать к самоконтролю в сложных ситуациях.

Наше исследование показывает, что у девушек способность осознавать и регулировать свои эмоции напрямую связана с более оптимистичным восприятием жизненных трудностей, что позволяет им находить положительные моменты даже в наиболее сложных обстоятельствах. А для юношей понимание и знание себя, способность управлять своими эмоциями снижает необходимость в дополнительной регуляции своих чувств и действий.

ОБСУЖДЕНИЕ И ВЫВОДЫ

Данная работа посвящена описанию результатов исследования показателей эмоционального интеллекта и совладающего поведения, их взаимосвязей и различий у студентов (юношей и девушек) транспортного вуза.

Различий в показателях эмоционального интеллекта между юношами и девушками выявлено не было. Результаты вашего исследования совпадают с результатами, полученными Д. В. Люсиным (Люсин, 2006). Это может указывать на стабильность особенностей эмоционального интеллекта независимо от гендерных различий. Такое согласование результатов подчеркивает, что навыки эмоционального интеллекта могут быть универсальными и не зависеть от пола. Это важно для разработки образовательных программ, которые могут быть эффективными для всех студентов, независимо от их пола. При этом анализ выраженности шкал эмоционального интеллекта в общей выборке

показал следующие особенности: большинство студентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта и средний уровень выраженности его шкал с некоторым преобладанием студентов с высоким межличностным эмоциональным интеллектом (особенно это касается понимания чужих эмоций); достаточно много студентов испытывают трудности в понимании своих эмоций. Большинство студенты всей выборки уверены в том, что они способны понять состояние другого человека на основе внешних проявлений или интуитивно. Тогда как достаточно много студентов не всегда могут осознать свои эмоции, распознать их, разобраться в их причинах.

При этом были выявлены значимые различия в стратегиях совладающего поведения у юношей и девушек — студентов транспортного вуза: девушки значительно чаще прибегают к таким стратегиям как самоконтроль и положительная переоценка. Результаты исследования Е.Р. Исаевой дополняют обсуждаемую тему, подчеркивая, что женщины действительно могут быть более склонны к использованию положительной переоценки как копинг-стратегии, они часто ищут позитивные аспекты в сложных ситуациях и стремятся придать новый смысл возникающим трудностям (Исаева, 2009). Такой подход может быть особенно полезен, поскольку он позволяет преобразовывать потенциально стрессовые ситуации в возможности для личностного роста и развития. Это также может способствовать более высокой устойчивости к стрессу и лучшему психологическому благополучию.

В исследовании Крюковой Т.Л. также было показано, что женщины чаще мужчин используют данную стратегию (Крюкова, 2005). Предположим, что предпочтение стратегии «Положительная переоценка» можно объяснить такими стереотипными особенностями представителей женского пола, как стремление к поддержанию хорошей атмосферы, спокойствия, надежды на лучшее. Известно, что женщина в нашей культуре и в обществе воспринимается как хранительница очага, от ее настроения и спокойствия зависит общая атмосфера. С точки зрения профессии, известно, что именно женщины чаще мужчин выбирают профессии типа человек-человек, профессии с активным

общением и взаимодействием с другими людьми. Если мы говорим о профессиях в сфере транспорта, то таких профессий множество. В таких профессиях крайне важно уметь поддерживать оптимизм и хорошее настроение в любой ситуации, уметь видеть положительное в проблеме, не терять надежды на лучшее. Все это способствует успешному решению профессиональных задач. С другой стороны, нельзя отрицать и того факта, что положительная переоценка может быть успешной и в профессиях другого типа. Эти рассуждения выходят за границы нашего исследования и требуют уточнения.

Предпочтение стратегии самоконтроль у девушек по сравнению с юношами не находит однозначного подтверждения или опровержения в исследованиях других авторов. Исследование Исаевой Е.Р. подчеркивает важность стратегии самоконтроля в процессе совладания со стрессом и трудными ситуациями среди молодых людей обоих полов в возрасте от 21 до 30 лет. Это может быть связано с тем, что в этом возрасте люди активно формируют свою социальную и профессиональную идентичность, и у них еще не достаточно жизненного опыта для автоматического регулирования эмоций и поведения. Предположение о том, что девушки могут испытывать большую потребность в самоконтроле, может быть обусловлено различными факторами, включая социальные ожидания и стереотипы о поведении женщин. Самоконтроль как стратегия может помочь в достижении желаемых результатов, позволяя человеку оставаться сосредоточенным и избегать импульсивных действий, которые могут усугубить стрессовую ситуацию.

Таким образом, первая гипотеза нашего исследования подтвердилась частично.

При сравнении корреляционных взаимосвязей шкал исследования было выявлено, что структуры связей показателей у юношей и девушек похожи, в них много одинаковых значимых взаимосвязей (11 взаимосвязей). При этом нельзя не заметить различия в этих структурах: у девушек в структуру входит больше показателей, и кроме того выявляется больше значимых связей между ними. Это, в свою очередь, может быть связано с более высокой степенью зрелости эмоционального интеллекта у девушек, что соответствует некоторым теориям о различиях в эмоциональном развитии между полами. Такие

различия могут быть обусловлены множеством факторов, включая биологические аспекты, социальные ожидания, а также различия в опыте и обучении.

Выявлены общие закономерности обеих групп. Студенты с развитым эмоциональным интеллектом менее склонны к использованию негативных методов преодоления проблем, таких как уклонение от ответственности, отстранение от проблемы или попытки избежать её. Развитие эмоционального интеллекта может быть ключевым фактором в улучшении способности к совладанию с проблемными ситуациями.

Выявлены различия корреляционных структур.

Способность к пониманию собственных эмоций у юношей может приводить к тому, что они реже прибегают к сдерживанию и подавлению своих эмоций, что является достаточно эффективным подходом к решению проблем. С другой стороны, у девушек высокий уровень эмоционального интеллекта может способствовать более активному и осознанному подходу к преодолению проблем. Он может включать целенаправленный анализ ситуации и рассмотрение различных вариантов поведения, что также является признаком эффективного совладания.

Такие особенности у юношей и девушек можно объяснить разной эмоциональностью и эмпатичностью, характерной для мужского и женского пола. Девушки в целом, в среднем более эмоциональны, но при этом им проще понимать и выражать свои эмоции. Поэтому эмоции становятся инструментом для объективного и продуктивного анализа ситуации и поиска выхода из него. Юноши в среднем более импульсивны и менее эмпатичны. Не понимая до конца своих эмоций, опасаясь их непредсказуемости, юноши предпочитают проконтролировать свои эмоции и чувства, чтобы они не помешали конструктивному решению вопроса. Но в случае, когда юноша понимает свои эмоции и умеет ими управлять, нет необходимости их сдерживать и подавлять.

Юноши с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны использовать свои эмоции как ресурс, который способствует адекватной оценке ситуации и поиску

оптимальных решений. Это позволяет им оставаться сосредоточенными и эффективными даже в условиях стресса и давления.

В структуре корреляционных связей у девушек в отличие от юношей присутствует копинг-стратегия «Положительная переоценка». Положительная переоценка — это стратегия, которая включает в себя переосмысление негативного опыта в более положительном свете, что может быть особенно эффективным способом совладания с проблемами. Чем выше способность девушек к пониманию и управлению эмоциями, тем больше вероятность, что они будут использовать положительную переоценку для преодоления негативных переживаний. Это может включать видение проблемы не как барьера, а как возможность для личностного роста и развития. Такой подход может помочь не только в снижении уровня стресса, но и в стимулировании личностного развития, поскольку он позволяет индивиду извлекать уроки из трудностей и использовать их как шанс для самосовершенствования. Это подчеркивает важность эмоционального интеллекта как ресурса, который может быть использован для улучшения качества жизни и благополучия.

У юношей в структуре корреляционных связей в отличие от девушек присутствует копинг-стратегия «Самоконтроль». Чем лучше юноши понимают себя, умеют управлять своими эмоциями, тем реже они используют самоконтроль в трудной для них ситуации. Можно сказать, что для девушек понимание своих эмоций, умение управлять ими способствует более позитивному взгляду на проблемы, поиск хорошего даже в самой трудной ситуации. А для юношей понимание и знание себя, способность управлять своими эмоциями снижает необходимость в дополнительной регуляции своих чувств и действий.

Вторая гипотеза о существовании различий в структуре взаимосвязей исследуемых показателей у юношей и девушек также подтвердилась.

Копинг-поведение и эмоциональный интеллект не являются статичными и постоянно развиваются на протяжении жизни человека. Исследования Исаевой Е.Р.,

посвященные исследованию совладающего поведения, и Люсина Д.В, посвященные эмоциональному интеллекту, подчеркивают, что способы совладания и эмоциональный интеллект активно формируются и изменяются в зависимости от жизненного опыта и возраста. Стратегии копинга могут эволюционировать, поскольку человек сталкивается с новыми вызовами и задачами на разных этапах своей жизни. Процесс преодоления трудностей эволюционирует в соответствии с изменениями в жизни человека и его личными потребностями, как это отмечено в работах Исаевой Е.В (Исаева, 2009). Аналогично, эмоциональный интеллект не остается неизменным; он расширяется и становится более глубоким благодаря накопленному опыту и возрасту. Эмпирические данные указывают на то, что эмоциональный интеллект не ограничивается врожденными способностями, но может быть улучшен и расширен через обучение, саморефлексию и жизненный опыт (Люсин, 2004).

Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии играют ключевую роль в том, как люди адаптируются к изменениям и преодолевают жизненные трудности. Полученные результаты подчеркивают значимые различия в стратегиях совладания у юношей и девушек. Они соответствуют тенденции, которую можно наблюдать в психологических исследованиях: мужчины и женщины часто используют разные подходы к регулированию эмоций и преодолению трудностей. Эти данные могут быть полезны для разработки гендерно-ориентированных программ психологической поддержки и обучения навыкам эффективного совладания со стрессом и развития эмоционального интеллекта.

С.К. Нартова-Бочавер подчеркивает важность совместной деятельности с взрослыми в процессе обучения юношей способам психологического преодоления жизненных трудностей. В период юности, который является переходным от детства к зрелости, поддержка и участие значимых взрослых могут сыграть ключевую роль в успешном освоении эффективных копинг-стратегий. Это время активного обучения и экспериментирования, когда молодые люди ищут и оттачивают различные способы, позволяющие справляться с вызовами. Взаимодействие с кураторами, сотрудниками

деканата и родителями может обеспечить необходимую поддержку, способствовать формированию устойчивых и адаптивных стратегий совладающего поведения. Социальная поддержка и позитивное взаимодействие с взрослыми могут способствовать развитию навыков, которые будут служить основой для эффективного совладания на протяжении всей последующей жизни (Нартова-Бочавер, 1997). А значит, построение процесса профессионального обучения может не только опираться на результаты исследований, подобных нашему, но и активно вмешиваться в процесс формирования конструктивных приемов совладающего поведения, которые с течением времени станут эффективными инструментами специалистов транспортной сферы, способствующими успешному решению профессиональных задач.

ЛИТЕРАТУРА

- Андреева И.Н.* Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: ПГУ, 2011. 388 с
- Берсенева О.Е., Корнилова О.Е.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов различных форм обучения в период пандемии COVID-19 // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 1(124). С. 175-183. DOI:10.20323/1813-145X-2022-1-124-175-183
- Богданова М.В., Доценко Е.Л.* Саморегуляция личности: от зашит к созиданию: Монография. Тюмень: Мандр и Ка, 2010. 204 с.
- Вассерман Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Е.Р. Исаева, Е.А. Трифонова, О.Ю. Щелкова, М.Ю. Новожилова. СПб: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 38 с.
- Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Пер. с англ. А.П. Исаева. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 560 с.
- Есетова А.Е., Мун М.В.* Особенности эмоционально-направленных копинг-стратегий // Научный журнал. 2020. № 5 (50). С. 46-49.
- Энобина С.А.* Копинг - стратегия // Научные дискуссии. 2022. Т. 2. № 2. С. 57-60.
- Исаева Е.Р.* Копинг-поведение: анализ возрастных и гендерных различий на примере Российской популяции // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 11(89). С. 144-147.

- Казначеева Н.Б., Мазурова И.С.* Особенности социально-психологической адаптации и выбора копинг-стратегий у студентов с высоким уровнем активности в социальных сетях // Человек и транспорт: психология, образование, эргономика: материалы Национальной с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 07-08 ноября 2019 года. СПб: ПГУПС Императора Александра I, 2020. С. 23-25.
- Казначеева Н.Б., Синнельникова Е.С.* Эмоциональный интеллект и толерантность как психологические предпосылки снижения агрессивности и конфликтности у студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 574-578. DOI:10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p574-577
- Кононова О.Б., Субботина В.С.* Социальная фрустрированность и эмоциональный интеллект студентов транспортного вуза // Перспективы развития высшей школы: Материалы IV Международной научно-практической конференции-2023. В 4-х томах, Тюмень, 20 мая 2023 года / Отв. редактор: Л.К. Иляшенко. Том 2. Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2023. С. 117-121.
- Крищенко Е.П.* Специфика копинг-стратегий студентов-первокурсников с разным уровнем эмоционального интеллекта // Наука и общество - 2021: Материалы международной научной конференции, Ростов-на-Дону, 09 апреля 2021 года / Под редакцией Н.Б. Осипян, И.В. Макаровой, М.И. Жбанниковой. Москва: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2021. С. 190-197.
- Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Вопросы психологии. 2005. № 1. С. 18-28.
- Кубекова А.С., Фазлуллах У.З.* Анализ копинг-стратегий в отечественной и зарубежной психологической науке // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 11-8(79). С. 98-100.
- Лабезная Л.П.* О влиянии психологических факторов на формирование копинг-стратегий поведения у студенческой молодежи // Человек. Наука. Социум. 2022. № 1(9). С. 172-187.
- Леонтьева Е.С., Сараева Е.В.* Взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта у студентов технических специальностей // Форум молодёжной науки. 2020. Т. 1, № 2. С. 94-102. DOI:10.35599/forummn/01.02.14
- Луговская А.А., Ассанович М.А.* Диагностические свойства модифицированной методики «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса // Медицинские новости. 2017. № 11. С. 61-65.
- Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.

- Люсин Д.В.* Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. 176 с.
- Мануйлов Г.В., Горелова Г.Г., Яценко Е.Ф.* Особенности эмпатии и рефлексии личности на разных этапах учебной деятельности // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13, № 1. С. 5-13.
- Наймушина Л.М.* История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. Т. 3, № 4. С. 63-70. DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-4-63-70
- Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-30.
- Робертс Р.Д., Мэттьюс Д.Ж., Зайднер М., Люсин Д.В.* Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология (Журнал Высшей школы экономики). 2004. № 4. С. 3-26.
- Синельникова Е.С.* Как эмоциональный интеллект проявляется в предпочтении способов взаимодействия у представителей российской и голландской культур // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 4(76). С.157-164.
- Синельникова Е.С., Удовиченко П.А.* Смыслжизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 1. С. 79-90. DOI: 10.24412/ТЕР-23-05
- Федорова О.Ю.* Копинг-стратегии студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XXI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Иркутск, 29-30 апреля 2022 года. Иркутск: Иркутский государственный университет, 2022. С. 551-554.
- Фролкина А.В.* Эмпирическое исследование взаимосвязи способов совладающего поведения и эмоционального интеллекта среди юношей // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2021. № 5(36). С. 192-193.
- Фролова С.В., Елькина И.Ю.* Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов медицинских специальностей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10, № 5-1. С. 145-154. DOI: 10.34670/AR.2021.93.34.016
- Чудакова А.В.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов / А. В. Чудакова // Право. Экономика. Психология. 2023. № 3(31). С. 88-91.

Щачнева К.И. Особенности копинг-стратегий у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта // Молодой ученый. 2021. № 29(371). С. 181-186.

Яценко Е.Ф. Смыслжизненные ориентации, стратегии совладающего поведения и удовлетворенность жизнью у студентов как проблема социальной психологии личности // Психология. Психофизиология. 2021. Т. 14, № 1. С. 88-96. – DOI: 10.14529/jpps210109

Статья поступила в редакцию: 20.06.2024. Статья опубликована: 30.12.2024.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING BEHAVIOR OF STUDENTS OF A TRANSPORT UNIVERSITY

© 2024 Olga B. Kononova

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Applied Psychology, St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I, St. Petersburg, Russia
e-mail: mongust83@inbox.ru*

Emotional intelligence and coping behavior can become one of those factors that contribute not only to the successful training of students of a transport university, but also to the professional development of transport specialists in the future. In this sense, the study of emotional intelligence and coping behavior of students, future specialists in the transport sector, seems relevant and really important. The purpose of the study is to determine the emotional intelligence and coping strategies of students of a transport university. Hypotheses of the study: there are differences between indicators of emotional intelligence and coping strategies among students of a transport university (boys and girls); there are differences in the structure of interrelations between indicators of emotional intelligence and coping strategies among students

of a transport university (boys and girls). The sample of the study was presented by students of the St. Petersburg State University of Railways of Emperor Alexander I. The total number of subjects was 53 people, including 22 boys and 31 girls, aged 18 to 21 years (1-2 years) in the field of Economics and management of transport and logistics business. The diagnosis of emotional intelligence was carried out using the method "Emotional Intelligence Test" (EmIn) by D.V. Lyusin. The diagnosis of coping strategies was carried out using the questionnaire "Coping strategies" by R. Lazarus. The questionnaire was developed by R. Lazarus and S. Folkman in 1988, adapted by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyeva in 2004 and later further standardized at NIPNI. Behetereva L. I. Wasserman, B. V. Iovlev, E. R. Isaeva, E. A. Trifonova, O. Y. Shchelkova, M. Y. Novozhilova. Main results: in girls, compared with boys, positive overestimation ($t = 2.57, p < 0.05$) and self-control ($t = 2.50, p < 0.05$) are significantly more pronounced coping strategies. The correlation structures of the studied indicators in boys and girls are quite similar, there are many identical significant relationships (11 relationships). In both boys and girls, intrapersonal emotional intelligence is significantly negatively correlated with such coping strategies as distancing (in boys $r = -0.501, p \leq 0.05$; in girls $r = -0.458, p \leq 0.05$), taking responsibility (in boys $r = -0.422, p \leq 0.05$; in girls $r = -0.394, p \leq 0.05$) and escape, avoidance (in boys $r = -0.518, p \leq 0.05$; in girls $r = -0.584, p \leq 0.001$). In young men, intrapersonal emotional intelligence is significantly negatively associated with such a coping strategy as self-control ($r = -0.553, p \leq 0.01$). In girls, intrapersonal emotional intelligence is positively significantly associated with such a coping strategy as problem solving planning ($r = 0.525, p \leq 0.05$). The main conclusion: the hypothesis of the study about the existence of differences between indicators of emotional intelligence and coping strategies in boys and girls was partially confirmed; the second hypothesis about the existence of differences in the structure of the relationships of the studied the indicators for boys and girls were also confirmed. Conclusion: the construction of the vocational training process can not only be based on the results of this study, but also actively interfere in the process of forming emotional intelligence and constructive coping behaviors, which over time will become effective tools for specialists in the transport sector, contributing to the successful solution of professional tasks.

Key words: emotional intelligence, coping behavior, coping strategies, students, boys, girls.

REFERENCES

- Andreeva, I.N. (2011). *Emocional'nyj Intellekt kak Fenomen Sovremennoj Psihologii [Emotional Intelligence as a Phenomenon of Modern Psychology]*. Novopolock: PGU Publ. (In Russian).

- Beresneva, O.E. & Kornilova, O.E. (2022). Vzaimosvyaz' Emocional'nogo Intellekta i Koping-strategij u Studentov Razlichnyh Form Obucheniya v Period Pandemii COVID-19 [The Relationship Between Emotional Intelligence and Coping Strategies Among Students of Various Forms of Education During the COVID-19 Pandemic]. *Yaroslavskij Pedagogicheskij Vestnik [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]*, 1 (124), 175-183. (In Russian). DOI: 10.20323/1813-145X-2022-1-124-175-183
- Bogdanova, M.V. & Docenko, E.L. (2010). *Samoregulyaciya Lichnosti: ot Zashchit k Sozidaniyu [Self-regulation of Personality: From Protection to Creation]*. Tyumen': Mandr i Ka Publ. (In Russian).
- Vasserman, L.I. (Ed.). (2009). *Metodika dlya Psichologicheskoy Diagnostiki Sposobov Sovladaniya so Stressovymi i Problemnymi dlya Lichnosti Situacijami [A Technique for the Psychological Diagnosis of Ways of Coping with Stressful and Problematic Situations for a Person]*. Saint Petersburg: NIPNI named after V.M. Bekhterev Publ. (In Russian).
- Goleman D. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. N.Y.: Bantam Books Publ., 2005. 384 p. (Russ. ed.: Goleman, D. Emotsional'nyy intellekt. Pochemu on mozhet znachit' bol'she, chem IQ. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 2017. 560 p.).
- Esetova, A.E. & Mun, M.V. (2020). Osobennosti Emocional'no-napravlennyh Koping-strategij [Features of Emotionally Directed Coping Strategies]. *Nauchnyj Zhurnal [Scientific Journal]*, 5 (50), 46-49. (In Russian).
- Znobina, S.A. (2022). Koping-strategiya [Coping Strategy]. *Nauchnye Diskussii [Scientific Discussions]*, 2(2), 57-60. (In Russian).
- Isaeva, E.R. (2009). Koping-povedenie: Analiz Vozrastnyh i Gendernyh Razlichij na Primere Rossijskoj Populyacii [Coping Behavior: Analysis of Age and Gender Differences on the Example of the Russian Population]. *Vestnik Tomskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo Universiteta [Bulletin of the Tomsk State Pedagogical University]*, 11(89), 144-147. (In Russian).
- Kaznacheeva, N.B. & Mazurova, I.S. (2020). Osobennosti Social'no-psichologicheskoy Adaptacii i Vyбора Koping-strategij u Studentov s Vysokim Urovnem Aktivnosti v Social'nyh Setyah [Features of Socio-psychological Adaptation and Choice of Coping Strategies for Students with a High Level of Activity in Social Networks]. Proceedings from Man and Transport: Psychology, Education, Ergonomics: *Nacional'naja s Mezhdunarodnym Uchastiem Nauchno-prakticheskaja Konferencija (07-08 noyabrya 2019, Sankt-Peterburg) [National Scientific and Practical Conference with International Participation (November 07-08, 2019, St. Petersburg)]*, (pp 23-25). St. Petersburg, PGUPS Imperatora Aleksandra I Publ. (In Russian).

- Kaznacheeva, N.B. & Sinnen'nikova, E.S. (2022). Emocional'nyj Intellekt i Tolerantnost' kak Psihologicheskie Predposylki Snizheniya Agressivnosti i Konfliktnosti u Studentov [Emotional Intelligence and Tolerance as Psychological Prerequisites for Reducing Aggression and Conflict Among Students]. *Uchenye Zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]*, 3(205), 574-578. (In Russian). DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p574-577
- Kononova, O.B. & Subbotina, V.S. (2023). Social'naya Frustrirovannost' i Emocional'nyj Intellekt Studentov Transportnogo Vuza [Social Frustration and Emotional Intelligence of Transport University Students]. Proceedings from Prospects for the Development of Higher Education: *IV Mezhdunarodnaja Nauchno-prakticheskaja Konferencija-2023. (20 maya 2023, Tyumen')*. [IV International Scientific and Practical Conference-2023. (May 20, 2023, Tyumen)]. L.K. Ilyashenko (Ed.). Vol. 1-4. V.2 (pp.117-121). Tyumen': Tjumenskij industrial'nyj universitet Publ. (In Russian).
- Krishchenko, E.P. (2021). Specifika Koping-strategij Studentov-pervokursnikov s Raznym Urovnem Emocional'nogo Intellekta [The Specifics of Coping Strategies of First-year Students with Different Levels of Emotional Intelligence]. Proceedings from Science and Society - 2021: *Mezhdunarodnaja Nauchnaja Konferencija (09 aprelya 2021, Rostov-na-Donu)*. [International Scientific Conference (April 09, 2021, Rostov-on-Don)]. N.B. Osipyan, I.V. Makarova, M.I. Zhbannikova (Eds.) (pp. 190-197). Moscow: S.Y. Witte Moscow University Publ. (In Russian).
- Kryukova, T.L. (2005). Vozrastnye i Krosskul'turnye Razlichiya v Strategiyah Sovladayushchego Povedeniya [Age-related and Cross-cultural Differences in Coping Strategies]. *Voprosy psihologii [Questions of psychology]*, 1, 18-28. (In Russian).
- Kubekova, A.S. & Fazlullah, U.Z. (2021). Analiz koping-strategij v Otechestvennoj i Zarubezhnoj Psihologicheskoy Nauke [Analysis of Coping Strategies in Domestic and Foreign Psychological Science]. *Aktual'nye Nauchnye Issledovaniya v Sovremennom Mire [Current Scientific Research in the Modern World.]*, 11-8 (79), 98-100. (In Russian).
- Labeznaya, L.P. (2022). O Vliyanii Psihologicheskikh Faktorov na Formirovanie Koping-strategij Povedeniya u Studencheskoj Molodezhi [On the Influence of Psychological Factors on the Formation of Coping Strategies of Behavior Among Students]. *Chelovek. Nauka. Socium [Human. Science. The Society]*, 1(9), 172-187. (In Russian).
- Leont'eva, E.S. & Saraeva, E.V. (2020). Vzaimosvyaz' Koping-strategij i Emocional'nogo Intellekta u Studentov Tekhnicheskikh Special'nostej [The Relationship Between Coping Strategies and Emotional Intelligence Among Students of Technical Specialties]. *Forum Molodyozhnoj Nauki [Youth Science Forum.]*, 1(2), 94-102. (In Russian). DOI: 10.35599/forummn/01.02.14

- Lugovskaya, A.A. & Assanovich, M.A. (2017). Diagnosticheskie Svoystva Modificirovannoj Metodiki «Oprosnik Sposobov Sovladaniya» R. Lazarusa [Diagnostic Properties of the Modified Methodology "Questionnaire of Coping Methods" by R. Lazarus]. *Medicinskie novosti [Medical news]*, 11, 61-65. (In Russian).
- Lyusin, D.V. (2006). Novaya Metodika dlya Izmereniya Emocional'nogo Intellekta: Oprosnik EmIn [A New Technique for Measuring Emotional Intelligence: the EmIn Questionnaire]. *Psihologicheskaya diagnostika [Psychological diagnostics]*, 4, 3-22. (In Russian).
- Lyusin, D.V. (2004). Sovremennye Predstavleniya ob Emocional'nom Intellekte [Modern Ideas about Emotional Intelligence]. In: D.V. Lyusin, D.V. Ushakov (Eds.) *Social'nyj intellekt: Teoriya, Izmerenie, Issledovaniya [Social Intelligence: Theory, Measurement, Research]*. Moscow: Institute of Psychology RAS Publ. (In Russian).
- Manujlov, G.V., Gorelova G.G. & Yashchenko E.F. (2020). Osobennosti Empatii i Refleksii Lichnosti na Raznyh Etapah Uchebnj Deyatel'nosti [Features of Empathy and Reflection of Personality at Different Stages of Educational Activity]. *Psihologiya. Psihofiziologiya [Psychology. Psychophysiology]*, 13(1), 5-13. (In Russian).
- Najmushina, L.M. (2020). Istorija Stanovleniya Ponyatiya «Emocional'nyj Intellekt» v Psihologicheskij Nauke [The History of the Formation of the Concept of "Emotional Intelligence" in Psychological Science]. *Pedagogika: Istorija, Perspektivy [Pedagogy: History, Prospects]*, 3(4), 63-70. (In Russian). DOI: 10.17748/2686-9969-2020-3-4-63-70
- Nartova-Bochaver, S.K. (1997). «Coping Behavior» v Sisteme Ponyatij Psihologii Lichnosti ["Copying Behavior" in the System of Concepts of Personality Psychology]. *Psihologicheskij Zhurnal [Psychological Journal]*, 5, 20-30. (In Russian).
- Roberts, R.D., Mett'yus, D.ZH., Zajdner, M. & Lyusin, D.V. (2004). Emocional'nyj Intellekt: Problemy Teorii, Izmereniya i Primeneniya na Praktike [Emotional Intelligence: Problems of Theory, Measurement and Application in Practice]. *Psihologiya (Zhurnal Vysshej Shkoly Ekonomiki) [Psychology (Journal of the Higher School of Economics)]*, 4, 3-26. (In Russian).
- Sinel'nikova, E.S. (2018). Kak Emocional'nyj Intellekt Proyavlyayetsya v Predpochtenii Sposobov Vzaimodejstviya u Predstavitelej Rossijskoj i Gollandskoj Kul'tur [How Emotional Intelligence Manifests itself in the Preference of Ways of Interaction among Representatives of Russian and Dutch Cultures]. *Vestnik Kemerovskogo Gosudarstvennogo Universiteta [Bulletin of Kemerovo State University]*, 4(76), 157-164. (In Russian).
- Sinel'nikova, E.S. & Udovichenko, P.A. (2023). Smyslozhiznennyye Orientacii i Samoregulyaciya kak Psihologicheskie Korrelyaty Konstruktivnogo Sovladaniya so

Stressom v Yunosheskom Vozraste [Life-meaning Orientations and Self-regulation as Psychological Correlates of Constructive Coping with Stress in Adolescence]. *Teoreticheskaya i Eksperimental'naya Psihologiya [Theoretical and experimental psychology]*, 16(1), 79-90. (In Russian). DOI: 10.24412/TEP-23-05

Fedorova, O. Yu. (2022). Koping-strategii Studentov s Raznym Urovnem Emocional'nogo Intellekta [Coping Strategies of Students with Different Levels of Emotional Intelligence]. Proceedings from Problems of Theory and Practice of Modern Psychology: XXI Vserossiyskaja s Mezhdunarodnym Uchastiem Nauchno-prakticheskaja Konferencija Studentov, Aspirantov i Molodyh Uchenyh (29-30 aprelya 2022, Irkutsk) [XXI All-Russian Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists with International Participation (April 29-30, Irkutsk)]. (pp 551-554). Irkutsk: Irkutskij gosudarstvennyj universitet Publ. (In Russian).

Frolkina, A.V. (2021). Empiricheskoe Issledovanie Vzaimosvyazi Sposobov Sovladayushchego Povedeniya i Emocional'nogo Intellekta Sredi Yunoshej [An Empirical Study of the Relationship Between Coping Behaviors and Emotional Intelligence among Young Men]. *Sovremennaya Shkola Rossii. Voprosy Modernizacii [The Modern School of Russia. Modernization Issues]*, 5(36), 192-193. (In Russian).

Frolova, S. V. & El'kina, I. YU. (2021). Osobennosti Emocional'nogo Intellekta i Koping-strategij u Studentov Medicinskih Special'nostej [Features of Emotional Intelligence and Coping Strategies in Medical Students]. *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya [Psychology. Historical and critical reviews and modern research]*, 10 (5-1), 145-154. (In Russian). DOI: 10.34670/AR.2021.93.34.016

Chudakova, A.V. (2023). Vzaimosvyaz' Emocional'nogo Intellekta i Koping-strategij u Studentov [The Relationship Between Emotional Intelligence and Coping Strategies in Students]. *Pravo. Ekonomika. Psihologiya [Right. Economy. Psychology]*, 3(31), 88-91. (In Russian).

Shachneva, K.I. (2021). Osobennosti Koping-strategij u Studentov s Raznym Urovnem Emocional'nogo Intellekta [Features of Coping Strategies for Students with Different Levels of Emotional Intelligence]. *Molodoj uchenyj [A Young Scientist]*, 29(371), 181-186. (In Russian).

Yashchenko, E.F. (2021) Smyslozhiznennye Orientacii, Strategii Sovladayushchego Povedeniya i Udovletvorennost' Zhizn'yu u Studentov kak Problema Social'noj Psihologii Lichnosti [Life-meaning Orientations, Coping Strategies and Life Satisfaction among Students as a Problem of Social Psychology of Personality]. *Psihologiya. Psihofiziologiya [Psychology. Psychophysiology]*, 14(1), 88-96. (In Russian). DOI: 10.14529/jpps210109

Библиографическая ссылка на статью:

Кононова О.Б. Эмоциональный интеллект и совладающее поведение студентов транспортного вуза // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда, 2024. Т. 9. № 4. С. 92–124. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2024_33_4_005

Kononova, O.B. (2024). Jemocional'nyj intellekt i sovladajushhee povedenie studentov transportnogo vuza [Emotional intelligence and coping behavior of students of a transport university]. Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 9(4). 92–124. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2024_33_4_005

Адрес статьи: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document1061.pdf>