

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ РАЗНОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Макеева Екатерина Сергеевна (Минск, Республика Беларусь), кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии, Учреждение образования «Белорусский государственный экономический университет», г. Минск, Партизанский проспект, д. 26, e-mail: kmakeeva-1977-2@mail.ru

Аннотация.

Исследование посвящено проблеме личностного развития будущих психологов и экономистов на этапе профессионального обучения. В частности, описан характер связи между степенью конструктивности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и уровнем развития эмоционального интеллекта студентов, разного профиля обучения.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, стратегии совладания, уровень эмоционального интеллекта.

STRATEGIES FOR OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS AND THE DEVELOPMENT LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF STUDENTS OF DIFFERENT TRAINING PROFILE

Makeeva Ekaterina Sergeevna (Minsk, Belarus), Candidate of Psychological sciences (Ph. P.) Associate Professor, Associate Professor of Department of Pedagogy and Psychology of the educational establishment «Belarusian State Economic University», Minsk, Partisan Avenue, bld. 26, kmakeeva-1977-2@mail.ru

Abstract. The research is devoted to the problem of personal development of future psychologists and economists at the stage of professional training. In particular, the nature of the relationship between the degree of constructiveness of strategies for overcoming difficult life situations and the level of development of the emotional intelligence of students with different profiles of education is described.

Keywords: difficult life situation, coping behavior, coping strategies, level of emotional intelligence

В студенческий период происходит значительное расширение границ жизненной сферы, изменение образа жизни и ведущего вида деятельности молодых людей. Это период активного профессионального самоопределения, формирования мировоззрения, а также усвоения норм отношений между людьми. Поэтому повышенную актуальность приобретает проблема совладания будущих специалистов с трудными жизненными ситуациями стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения [2, 3, 5, 6].

Целью нашего исследования было установить связь между степенью конструктивности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций и уровнем развития эмоционального интеллекта студентов разного профиля обучения (экономисты и психологи). В качестве гипотезы выступило предположение о том, что высокой и средней степени конструктивности стратегий совладания будет соответствовать высокий и средний уровень развития эмоционального интеллекта. И наоборот, низкая степень конструктивности стратегий преодоления будет соответствовать низкому уровню развития эмоционального интеллекта.

В исследовании приняли участие студенты 2 и 3 курсов УО «Белорусский государственный экономический университет», общая выборка составила 80 человек: студенты факультетов ИСГО и УЭФ, специальностей «Статистика» (выборка №1) и «Психология предпринимательской деятельности» (выборка №2); в возрасте от 18 до 20 лет, из них 70 женщин и 10 мужчин.

Стратегии совладания изучались посредством опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, в адаптации Т.В. Крюковой. Для определения уровня эмоционального интеллекта применялся опросник «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла, в адаптации Е.П. Ильина.

Изучение степени конструктивности копинг-стратегий в выборках №1 (экономисты) и №2 (психологи) показало, что: 1) среди студентов-экономистов преобладают испытуемые с низкой (50,3%) и средней (38,4%) степенью конструктивности стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций; 2) для студентов-психологов характерна средняя (61,2%) и высокая (35,6%) степень конструктивности стратегий совладания.

Будущие экономисты чаще используют такие стратегии как «Конфронтация» (у 80%), «Поиск социальной поддержки» (у 57%) и «Бегство-Избегание» (у 53%). Это значит, что поведение студентов-экономистов в трудных жизненных ситуациях характеризуется импульсивностью, враждебностью, неоправданным упорством. Они испытывают трудности с планированием и прогнозированием собственных действий, предпринимают попытки преодоления негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. Однако они могут разрешать проблемы и за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки со стороны других людей, что зачастую приводит к формированию зависимой позиции или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

В выборке будущих психологов доминируют испытуемые с выраженностью таких копинг-стратегий как «Планирование решения проблемы» (у 68,4 %), «Дистанцирование» (у 61,7%) и «Положительная переоценка» (у 51,3 %). Это указывает на наличие у студентов-психологов таких особенностей поведения в трудных жизненных ситуациях как целенаправленный анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Они стремятся снизить субъективную значимость трудноразрешимой ситуации и предотвратить интенсивные эмоциональные реакции на фрустрацию; а также, реализовать возможность положительного переосмысления проблемной ситуации, рассмотреть ее как стимул для личностного роста.

Диагностика эмоционального интеллекта в выборках №1 и №2 показала, что: 1) среди студентов-экономистов распространены испытуемые с низким уровнем развития общего эмоционального интеллекта (51,7%), а также с низкой выраженностью шкал «управление своими эмоциями» (63,2%) и «самотивация» (58,3%). Остальные шкалы «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей» имеют среднюю выраженность. Это свидетельствует о том, что будущие экономисты недостаточно хорошо понимают свои собственные эмоции, а также имеют трудности в распознавании эмоций других людей. Для них также характерны слабая способность управлять своими эмоциями и на основе этого своим поведением, низкий уровень эмпатии и трудности в установлении тесных межличностных контактов. 2) У студентов-психологов чаще встречаются испытуемые со средним (46, 7%) и высоким (34,5%) уровнем развития эмоционального интеллекта. Это указывает на наличие в группе тестируемых развитых способностей по адаптации к трудным жизненным ситуациям. Кроме того в выборке №2 доминируют испытуемые с высокими показателями по шкалам «Эмпатия» (67,2%) и «Эмоциональная осведомленность» (52,7%), а также со средней выраженностью шкалы «Управление своими эмоциями» (38,6%). Это указывает на способность будущих психологов к пониманию эмоций других людей, умению сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать ему поддержку. При этом студенты-психологи осознают и понимают собственные эмоции. Сопоставление результатов, полученных по шкале общего уровня эмоционального интеллекта, с результатами по другим шкалам методики позволило выявить закономерность: чем более высокий показатель по шкале общего эмоционального

интеллекта, тем более высокие баллы испытуемые имеют и по парциальным шкалам эмоционального интеллекта и наоборот.

В нашем исследовании, соотношение между степенью конструктивности стратегий преодоления трудноразрешимых жизненных ситуаций и эмоциональным интеллектом в общей выборке мы определяли при помощи коэффициент корреляции Пирсона .

В результате была выявлена прямая связь между высоким уровнем эмоционального интеллекта и такими копинг-стратегиями как: «Самоконтроль» ($r=0,44$), «Принятие ответственности» ($r=0,34$), «Планирование решения проблемы» ($r=0,73$ «Положительная переоценка» ($r=0,74$), при ($p \leq 0,001$). И обратная связь между высоким уровнем эмоционального интеллекта и шкалами: «Конфронтационный копинг» ($r=-0,62$), «Поиск социальной поддержки» ($r=-0,47$), «Бегство-избегание» ($r=-0,67$) на 1% уровне статистической значимости.

Таким образом, анализ эмпирических данных показал, что чем выше у студентов уровень эмоционального интеллекта, тем чаще они выбирают продуктивные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями и избегают непродуктивных стратегий. И наоборот, чем ниже степень конструктивности используемых копинг-стратегий, тем ниже уровень эмоционального интеллекта будущих специалистов психологов и экономистов.

Литература

1. Андреева, И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2008 — № 5. — С. 83 — 95.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита.// Психологический журнал, 1994. – Том. 15. - №1. – С. 3 – 17.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В А. Бодров. - М : ПЕРСЭ, 2006.
4. Давыдова, Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте / Ю. В. Давыдова. — М.: РУДН, 2011. — 22 с.
5. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизнен-ной ситуации. - М.: Эксмо, 2008.
6. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М.: Ин-т психологии РАН, 2004. —С. 29—36.
7. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы: монография/под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюкова, Е.А. Сергиенко. — М.: Институт психологии РАН, 2008. — 120 с.