

Г. А. Фофанова¹, М. В. Бунчикова²

УДК 159.9

¹ Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

² ООО «Издательский дом “Толока”», Минск, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

В статье представлены результаты пилотажного эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в период взрослости. Установлены статистически значимые взаимосвязи: эмоциональной осведомлённости и соперничества, эмоциональной осведомлённости и сотрудничества, распознавания эмоций других людей и приспособления. Постулируется необходимость проведения масштабных эмпирических исследований данного предметного поля для выявления общих закономерностей и разработки последующих практических рекомендаций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; взрослость; управление эмоциями; понимание эмоций; эмпатия; стратегии поведения в конфликте.

Образец цитирования: Фофанова, Г. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в период взрослости / Г. А. Фофанова, М. В. Бунчикова // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2024. – № 2. – С. 35–43.

G. Fofanova¹, M. Bunchikova²

¹ Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

² LLC “Publishing house «Toloka””, Minsk, Republic of Belarus

RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND CONFLICT STRATEGIES DURING ADULTHOOD

The article presents the results of a pilot empirical study of the relationship between emotional intelligence and behavior strategies in conflict during adulthood. Statistically significant relationships established between emotional awareness and competition, emotional awareness and cooperation, recognition of other people's emotions and adaptation. The need to conduct large-scale empirical studies of this subject field is postulated to identify general patterns and develop subsequent practical recommendations.

Keywords: emotional intelligence; adulthood; emotion management; understanding emotions; empathy; conflict strategies.

For citation: Fofanova G. & Bunchikova M. Relationship of Emotional Intelligence and Conflict Strategies During Adulthood. Sophia. 2024;2:35–43. Russian.

Авторы:

¹ Галина Александровна Фофанова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук Белорусского государственного университета.

<https://orcid.org/0000-0003-4177-8399>
gfofanova@gmail.com

Authors:

Galina Fofanova – PhD of Psychology, Docent, Associate Professor at the Department of Social and Organisational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University.

**² Мария Викторовна**

Бунчикова – специалист по рекламе, ООО «Издательский дом «Толока»».

m.bunchikova@icloud.com

Maria Bunchikova – advertising specialist, LLC “Publishing house «Toloka»”.



На современном этапе развития общества исследование эмоционального интеллекта приобретает особую актуальность. Это обусловлено тем, что, с одной стороны, к человеку предъявляется все больше требований в профессиональной среде и в сфере межличностных отношений [1, с. 18; 2; 3], а с другой – в мире наблюдается рост экономической и социально-политической нестабильности, усиливаются информационные потоки, что приводит к появлению у человека эмоционального напряжения и стресса, определенных дезадаптивных тенденций в поведении. Согласно данным И. Н. Андреевой [4], 80 % успеха в социальной, личной и профессиональной сферах жизни зависит именно от уровня развития эмоционального интеллекта и лишь 20 % – от уровня умственного развития. Развитый эмоциональный интеллект способствует физическому, психическому, нравственному, социальному благополучию человека, успешному взаимодействию с окружающими, продуктивному решению поставленных задач, реализации целей, принятию взвешенных и осознанных решений, а также конструктивному поведению в конфликте.

В соответствии с представлениями А. Я. Анцупова, С. В. Баклановского, Н. В. Гришиной конфликт, в свою очередь, может иметь как конструктивные, так и деструктивные последствия в зависимости от стратегий и способов его разрешения [5; 6; 11]. Выбор деструктивных способов поведения в межличностных конфликтах способствует закреплению в сознании негативного отношения к конфликту и может сформировать привычку действовать деструктивным способом в дальнейшей жизни. Конструктивное же разрешение конфликтов является источником развития личности человека и способствует обогащению его внутреннего мира и социального опыта [5, с. 57].

Отечественные и зарубежные исследователи (А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский, Н. В. Гришина, Д. Гουλман) считают, что интенсивные эмоции, переживаемые участниками конфликта, оказывают влияние как на восприятие конфликтной ситуации и партнеров по взаимодействию, так и на предпочтение стратегий и способов взаимодействия в конфликте [5; 6; 9; 11]. Роль эмоций и эмоциональной регуляции во взаимодействии в конфликте обуславливает актуальность эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в период взрослости. До настоящего времени эмпирические исследования проявления эмоционального интеллекта в конфликте очень немногочисленны [7–10; 12; 14].

Прежде чем приступить к раскрытию результатов эмпирического исследования, определимся в категориально-понятийных рамках.

Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. В настоящее время принято выделять два основных вектора исследования. Это модели способностей, авторами которых выступают Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо, и смешанные модели – Д. Гουλмана, Р. Бар-Она. Модели эмоционального интеллекта, разрабатываемые на территории постсоветского пространства, испытывают на себе влияние зарубежных подходов. Наиболее известными являются модели эмоционального интеллекта Д. В. Люсина, М. А. Манойловой и Э. Л. Носенко, Н. В. Ковриги. Так, концепция эмоционального интеллекта Д. В. Люсина близка к моделям способностей; подходы Э. Л. Носенко и М. А. Манойловой – к смешанным моделям. Анализируя основные теории эмоционального интеллекта, существующие на данный момент, можно попытаться выделить ключевые критерии для его определения. Эмоциональный интеллект имеет двойственную природу: когнитивные способности (распознавание, идентификация эмоций – скорость переработки эмоциональной информации) и личностные характеристики, которые, в свою очередь, разделяются на поведенческий (эмоциональная саморегуляция) и эмоциональный компоненты (эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмпатия, доминирующее настроение). Эмоциональный интеллект развивается, он не представляет собой исключительно личностную черту.

Выделяют два вида эмоционального интеллекта – межличностный и внутриличностный. Внутриличностный эмоциональный интеллект предполагает способность человека устанавливать взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, в то время как межличностный – помогает приспособиться к другим людям, научиться сопереживать им, вдохновлять и стимулировать их к тем или иным действиям, разбираться в своих отношениях и упростить общение с окружающими. Каждый из видов эмоционального интеллекта выполняет функции, которые, соответственно, имеют отношение к чужим или собственным эмоциям: оценочно-прогностическая (восприятие, идентификация и понимание эмоций), экспрессивно-коммуникативная (выражение эмоций), регулятивная (управление эмоциями), мотивирующая (создание позитивной мотивации посредством стимулирования определенных эмоций), фасилитирующая (продуцирование эмоций, способствующих решению определенных задач), рефлексивно-коррекционная (участие когнитивно-аффективных процессов в снижении рассогласованности в ценностно-смысловой сфере, разрешении внутренних конфликтов, коррекции агрессивного поведения), адаптивная (возможности эмоционального

интеллекта в целях приспособления к изменениям во внутреннем мире и внешней среде). Важнейшей из приведенных функций, на наш взгляд, является адаптивная функция эмоционального интеллекта, поскольку все остальные прямо или косвенно способствуют ее реализации.

Эмоциональный интеллект имеет свою специфику на каждом этапе онтогенеза. Период взрослости – это наиболее длительный период жизни человека, в котором, как правило, выделяют три стадии или субпериода. Согласно А. А. Реану, это периоды ранней взрослости (от 20 до 40 лет), средней взрослости (от 40 до 60 лет) и поздней взрослости (от 60 лет и старше). Как показал анализ литературы, данные об особенностях развития эмоционального интеллекта единичны и носят противоречивый характер. В одних исследованиях отмечается, что в период взрослости эмоциональный интеллект более развит у мужчин, в других – у женщин. Большинство авторов сходится во мнении о том, что у мужчин в период взрослости более развит межличностный эмоциональный интеллект, у женщин – внутриличностный. Существуют данные о том, что у мужчин эмоциональный интеллект более развит в период ранней взрослости в отличие от периода средней взрослости. У женщин ситуация складывается по-другому. У женщин средней взрослости эмоциональный интеллект развит лучше: они лучше понимают свои эмоции, управление ими приобретает большую значимость.

Стратегия поведения в конфликте рассматривается как ориентация личности (либо группы) по отношению к самому конфликту, установка на определенные формы поведения в такой ситуации. Характер протекания конфликта и успешность его завершения в значительной степени определяются выбором участниками конфликтного взаимодействия той или иной стратегии поведения. В настоящее время конфликтологи еще не определились окончательно с выделением и наименованием ведущих стратегий поведения личности в конфликте. Вместе с тем можно идентифицировать следующие пять основных стратегий поведения в ситуации конфликта: *сотрудничество, соперничество, компромисс, избегание, приспособление*.

Исследования зарубежных авторов демонстрируют неоднозначную связь социального взаимодействия и уровня эмоционального интеллекта. Отечественные и зарубежные исследователи отмечают адаптивную роль эмоционального интеллекта. Эта роль становится особенно значимой в трудных жизненных ситуациях адаптации к новым условиям, совладания со стрессом и в трудных ситуациях межличностного взаимодействия – конфликтных ситуациях.

В исследовании Р. Бар-Она показано, что эмоциональный интеллект позитивно взаимосвязан с профессиональной успешностью, лидерскими качествами, с самоактуализацией личности, под которой понимается стремление максимально реализовать свой потенциал, психологическое благополучие и удовлетворенность межличностными отношениями [12, с. 95]. Представляется важным подчеркнуть тот факт, что результаты исследований показали важную роль эмоционального интеллекта в социальной адаптации в различных культурах с достаточно значительной культурной дистанцией, а это свидетельствует в пользу его универсальной роли.

Д. Гоулман обосновывает значимость эмоционального интеллекта во взаимодействии в конфликте на основе анализа жизненных конфликтных ситуаций из консультативной практики и анализа результатов эмпирических исследований [8, с. 56].

В исследовании Н. С. Шутте и коллег показано, что эмоциональный интеллект взаимосвязан с выбором стратегии сотрудничества в эксперименте, моделирующем

конфликтную ситуацию [14, с. 529]. Авторы также указывают, что эмоциональный интеллект взаимосвязан со способностью к децентрации, социальными навыками, вовлеченностью в межличностные отношения, кооперацией в конфликтных ситуациях, удовлетворенностью браком [14, с. 530].

В исследовании С. П. Деревянко рассматривались вопросы проявления эмоционального интеллекта в стрессовых, фрустрирующих ситуациях, в том числе в ситуациях межличностного конфликта [12, с. 99]. Автором указано, что респонденты, имеющие высокий уровень эмоционального интеллекта, в ситуации фрустрации сосредотачиваются на решении проблемы, респонденты с низким уровнем эмоционального интеллекта – на содержании проблемы. Респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта проявляют большую доброжелательность и меньшую враждебность по сравнению с респондентами с его низким уровнем. В исследовании не были выявлены различия между респондентами с высоким и низким эмоциональным интеллектом в готовности к обвинению партнеров [12, с. 101]. В целом результаты исследований свидетельствуют, что эмоциональный интеллект является значимым фактором сотрудничества в конфликте.

Таким образом, на основании анализа исследований можно сделать вывод, что развитый эмоциональный интеллект позитивно взаимосвязан установлением более положительных и дружеских отношений с окружающими, с профессиональной успешностью, лидерскими качествами, преодолением тяжелых жизненных ситуаций, использованием конструктивных стратегий в конфликте, в то время как низкий уровень эмоционального интеллекта связан с проявлениями агрессивного поведения, а также враждебности в конфликтных ситуациях, использования неконструктивных стратегий поведения. Цель данного исследования – установить взаимосвязь эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в период взрослости.

Теоретико-методологическими основаниями пилотажного исследования выступили:

1) концепция эмоционального интеллекта Н. Холла, согласно которой эмоции и интеллект взаимосвязаны и эмоциональные навыки и компетенции являются важной составляющей человеческой способности к успешной адаптации в социальном окружении; эмоциональный интеллект может быть развит и улучшен, что поможет человеку более успешно адаптироваться в различных социальных ситуациях и улучшить качество своих отношений с другими людьми [11];

2) концепция поведения в конфликте К. Томаса, согласно которой каждый участник конфликта имеет собственные интересы, потребности, ценности и мотивы, которые определяют его стратегию поведения в конфликте [13].

В исследовании применялся *метод опроса* при использовании следующих *психодиагностических методик*:

1) методика диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла) [13];

2) опросник описания стратегий поведения в конфликте К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной) [13].

Также использовалась авторская анкета, состоящая из уточняющих вопросов социально-демографического характера. *Выборку пилотажного исследования* составили 60 респондентов, из них 21 мужчина и 39 женщин в возрасте от 32-х до 42-х лет. Полученные данные подвергались статистической обработке с помощью программы *Statistica 23.0*.

В целях проверки гипотезы о наличии взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в период взрослости был применен ранговый корреляционный анализ Спирмена, результаты которого представлены в таблице.

Таблица

**Результаты корреляционного анализа взаимосвязи
эмоционального интеллекта и стратегий поведения
в конфликте в период взрослости**

Показатели эмоционального интеллекта	Стратегии поведения в конфликте		
	Соперничество	Сотрудничество	Приспособление
Эмоциональная осведомлённость	$R = -0,310$ при $p \leq 0,05$	$R = 0,379$ при $p \leq 0,05$	
Распознавание эмоций других людей			$R = 0,266$ при $p \leq 0,05$

Примечание: R – коэффициент корреляции, p – значимость.

Результаты анализа позволяют констатировать, что между группами переменных, представленных шкалами опросников эмоционального интеллекта (Н. Холла) и опросника описания стратегий поведения в конфликте К. Томаса (в адаптации Н. В. Гришиной), существуют три статистически значимые умеренные связи: отрицательная корреляция эмоциональной осведомлённости и соперничества ($R = -0,310$), положительная корреляция эмоциональной осведомлённости и сотрудничества ($R = 0,379$), распознавания эмоций других людей и приспособления ($R = 0,266$).

Выявленный комплекс корреляционных связей можно содержательно охарактеризовать следующим образом. С одной стороны, чем выше эмоциональная осведомлённость, тем ниже использование такой стратегии поведения в конфликте, как соперничество. Индивиды, которые более эмоционально осведомлены, могут лучше понимать свои эмоции во время конфликта и осознавать, что использование стратегии соперничества может привести к усугублению конфликта и негативным последствиям. Следовательно, они могут быть склонны к использованию более продуктивных стратегий разрешения конфликтов. Такие индивиды могут также лучше понимать эмоции других людей и искать способы уменьшить конфликт, сосредотачиваясь на взаимопонимании и компромиссе вместо соперничества. Таким образом, корреляция между эмоциональной осведомлённостью и использованием стратегии соперничества в конфликте может объясняться несколькими факторами, включая лучшее понимание своих и чужих эмоций, стремление к взаимопониманию и компромиссу вместо соперничества, а также возможное взаимное исключение между этими двумя стратегиями поведения.

С другой стороны, чем выше эмоциональная осведомлённость, тем выше использование стратегии сотрудничества. Можно предположить, что индивиды, которые более эмоционально осведомлены, могут лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей во время конфликта, что помогает им находить компромиссные решения

и сотрудничать с другими людьми для достижения общей цели. К тому же эмоционально осведомлённые респонденты могут быть более способными к эмпатии и пониманию чужих переживаний, что делает их более подготовленными к сотрудничеству, а не соперничеству в конфликте, а также способствует эффективному управлению их эмоциями во время конфликта. Следовательно, корреляция между эмоциональной осведомлённостью и использованием стратегии сотрудничества в конфликте может объясняться тем, что индивиды, обладающие высокой эмоциональной осведомлённостью, более склонны к поиску компромиссных решений и сотрудничеству с другими людьми для достижения общих целей, при этом более эффективно управляют своими эмоциями во время конфликта.

Можно также констатировать, что чем выше способность распознавания эмоций других людей, тем больше преобладает стратегия приспособления в конфликте. Когда индивиды обладают высокой способностью распознавания эмоций других людей, они лучше понимают их эмоциональное состояние, что помогает им приспосабливаться к конфликтным ситуациям и выбирать наиболее подходящую стратегию поведения. Такие индивиды могут лучше понимать мотивации и потребности других людей, что позволяет им легче приспосабливаться к различным ситуациям в конфликте и выбирать наиболее подходящую стратегию. При этом респонденты, имеющие высокую способность распознавания эмоций, могут лучше улавливать не только явные, но и скрытые эмоции, которые могут играть важную роль в конфликте, что помогает им глубже понимать и учитывать эмоциональный контекст ситуации. Эти респонденты могут лучше контролировать свои собственные эмоции во время конфликта и не реагировать на эмоциональные провокации со стороны других людей. Следовательно, индивиды, которые лучше распознают эмоции других людей, обычно обладают более гибкой и адаптивной стратегией поведения в конфликте, потому что они могут более точно оценивать ситуацию и выбирать более эффективные способы достижения своих целей.

Существуют и определенные половые особенности взаимосвязи отдельных показателей эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте. Так, например, установлена взаимосвязь между эмпатией и сотрудничеством у *мужчин* ($R = 0,494$, $p \leq 0,05$). Другими словами, чем выше показатели эмпатии у мужчин, тем выше вероятность использования ими такой стратегии поведения в конфликте, как сотрудничество. Можно предположить, что мужчины, обладающие высокой эмпатией, имеют большую склонность к тому, чтобы учитывать чувства и интересы других людей, а не только собственные, и они стремятся к поиску решений, которые удовлетворяют все стороны. Высокий уровень эмпатии в целом может помочь индивидам стать более эффективными в разрешении конфликтов, что может привести к лучшему пониманию, более глубоким отношениям и более успешному сотрудничеству в разных сферах жизни.

Что касается *женщин*, то установлена статистически значимая корреляция между эмоциональной осведомлённостью и сотрудничеством ($R = 0,347$, $p \leq 0,05$): чем выше эмоциональная осведомлённость, тем выше вероятность использования такой стратегии поведения в конфликте, как сотрудничество. Эмоциональная осведомлённость относится к умению осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Женщины с более высоким уровнем эмоциональной осведомлённости могут лучше понимать эмоциональные состояния других людей, а также более эффективно управлять собственными эмоциями во время конфликта.

Стратегия сотрудничества в конфликте предполагает поиск решения, которое будет удовлетворительным для всех участников конфликта.

Для углубления анализа были проверены корреляционные связи переменных в подгруппах респондентов, состоящих и не состоящих в романтических отношениях. Так, в обеих подгруппах установлены значимые отрицательные взаимосвязи между самомотивацией и компромиссом ($R = -0,785$, $p \leq 0,05$ и $R = -0,691$, $p \leq 0,05$ соответственно). Можно предположить, что самомотивация препятствует использованию стратегии компромисса в конфликте, так как высокая самомотивация означает, что человек ориентирован на достижение своих целей и задач и не готов к тому, чтобы добиваться их с помощью уступок.

Вместе с тем в подгруппе состоящих в браке респондентов установлены следующие значимые взаимосвязи: отрицательная между эмоциональной осведомлённостью и соперничеством ($R = -0,360$, $p \leq 0,05$); положительная между эмоциональной осведомлённостью и сотрудничеством ($R = 0,336$, $p \leq 0,05$), между эмпатией и приспособлением ($R = 0,266$, $p \leq 0,05$). На основании результатов можно предположить, что индивиды, обладающие более развитыми показателями эмоционального интеллекта и состоящие в браке, склонны использовать более «подстраивающиеся» стратегии поведения в конфликте, которые позволяют им сохранять отношения. Партнёры, как правило, лучше понимают чувства и потребности друг друга и, когда возникает конфликт, могут предпочитать использовать стратегию приспособления, чтобы удовлетворить и свои потребности, и потребности другого участника конфликта.

Безусловно, результаты настоящего пилотажного исследования не могут претендовать на полноту, но вместе с тем служат хорошей основой для последующих исследований, а также могут выступать в качестве теоретической основы для разработки коррекционных и развивающих программ для индивидов в период взрослости (в области как эмоционального интеллекта, так и усовершенствования стратегий поведения в конфликте и совладания со стрессовыми ситуациями в межличностных отношениях).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57–65.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие / И. Н. Андреева. – Новополюк : Полоцкий гос. ун-т, 2020. – 356 с.
4. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк : Полоцкий гос. ун-т, 2011. – 388 с.
5. Анцупов, А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М. : ЮНИТИ, 2009. – 551 с.
6. Баклановский, С. В. Конфликтология в схемах и комментариях / С. В. Баклановский. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
7. Белоконь, О. В. Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе» / О. В. Белоконь // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2008. – Т. 5. – № 3. – С. 137–144.
8. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект на работе / Д. Гоулман. – М. : АСТ, 2010. – 476 с.
9. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.

10. *Грибкова, О. В.* Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых / О. В. Грибкова // Вестник Самарской гуманитарной академии. – 2014. – № 1. А. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article-/n/vozhrastnye-osobennosti-urovnya-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-studentov-i-rabotayushchih-vzroslykh>. – Дата доступа: 18.09.2022.
11. *Гришина, Н. В.* Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2008. – 544 с.
12. *Деревянко, С. П.* Ситуативные аспекты актуализации эмоционального интеллекта / С. П. Деревянко // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Изд-во ИП РАН, 2009. – С. 90–113.
13. *Фетискин, Н.П.* Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. – С. 41–42.
14. *Шутте, Н. С.* Эмоциональный интеллект и межличностные отношения / Н. С. Шутте [и др.] // Журнал социальной психологии. – 2001. – № 4. – С. 523–536.