

Психолог*Правильная ссылка на статью:*

Юлдашев Ш.Э., Илаева Р.А. Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания // Психолог. 2025. № 1. С.43-56. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.1.72802 EDN: BCNMTW URL:
https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=72802

Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания

Юлдашев Шеригит Эргашевич

преподаватель; кафедра семейной психологии; Джизакский филиал Узбекского национального университета

130100, Узбекистан, Джизакская область, г. Джизак, ул. Шарафа Рашидова, 259

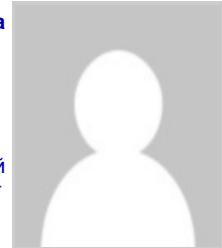
✉ ysherygit@gmail.com**Илаева Раиля Анисовна**

ORCID: 0000-0001-8671-4714

кандидат педагогических наук

старший преподаватель; институт психологии и образования; Казанский (Приволжский) федеральный университет

420008, Россия, республика Татарстан, г. Казань, ул. Кремлевская, 18

✉ www.railya13@mail.ruСтатья из рубрики "Внутренний мир человека"**DOI:**

10.25136/2409-8701.2025.1.72802

EDN:

BCNMTW

Дата направления статьи в редакцию:

21-12-2024

Дата публикации:

04-03-2025

Аннотация: Эмоциональный интеллект отражает способность личности осознавать и управлять своими эмоциями, а также удерживать себя, играя важную роль в личной и социальной жизни. Предметом исследования является изучение влияния уровня

эмоционального интеллекта на выбор стратегий совладания со стрессом у студентов. Объектом исследования выступают механизмы взаимодействия между уровнем развития эмоционального интеллекта и способами совладания со стрессовыми ситуациями у студентов. Автор подробно рассматривает такие аспекты темы как анализ существующих подходов к определению эмоционального интеллекта. Особое внимание уделяется рассмотрению стратегий совладания со стрессом, которые используются при столкновении с жизненными проблемами. В статье исследованы вопросы взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и эффективностью той или иной стратегии совладания. В качестве методов исследования были использованы: опросник стратегий борьбы Лазаруса; методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана; Фрайбургский личностный опросник (Фаренберг, Х. Зарг и Р. Гампел); для корреляции личностных характеристик и определения половых различий студентов был использован У-критерий Манна-Уитни. Эмоциональный интеллект отражает способность личности осознавать и управлять своими эмоциями, а также удерживать себя, играя важную роль в личной и социальной жизни. Лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта применяют более ориентированные на решение проблемы стратегии совладания для эффективного управления стрессом. Они анализируют проблему и ищут пути ее решения. Низкий уровень эмоционального интеллекта побуждает личность обращаться к стратегиям, ориентированным на эмоции, которые в основном направлены на облегчение эмоциональных переживаний и в меньшей степени способствуют решению проблемы. Исследования показывают, что лица с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют большую гибкость и конструктивность в отношении стресса. Особым вкладом автора в исследование темы является систематизация существующих подходов к изучению связи между эмоциональным интеллектом и стратегиями совладания, а также реализации эмпирического исследования для выявления определенных факторов влияния уровня эмоционального интеллекта на выбор копинг-стратегий студентов в условиях стресса. Новизна исследования заключается в выявлении связи между эмоциональным интеллектом и стратегиями совладания через практические примеры. Подчеркивается возможность повышения устойчивости личности к стрессу путем развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова:

эмоциональный интеллект, стратегии совладания, управление стрессом, проблемно-ориентированные стратегии, эмоционально-ориентированные стратегии, устойчивость к стрессу, уровень эмоционального интеллекта, жизненные проблемы, стрессовые ситуации, психологическая устойчивость

Введение

В современном обществе количество стрессовых ситуаций растет, в связи с этим важным становится личное отношение к ним. Способность личности справляться со стрессом напрямую связана с ее эмоциональным интеллектом.

Согласно Ю.В. Смык, эмоциональный интеллект (EI) — это способность личности понимать и управлять своими эмоциями, а также осознавать эмоции других людей, что играет важную роль в выборе стратегий совладания [13]. Стратегии совладания — это методы, которые личность использует для адаптации к стрессовым ситуациям.

Как пишет В.И. Рерке, эмоциональный интеллект опирается на способность личности

управлять своими эмоциями, контролировать их и принимать правильные решения в различных стрессовых ситуациях [12]. Зарубежные исследователи эмоционального интеллекта Albesher S.A. и Alsaeed M.H. определили, что лица, обладающие способностью эффективно управлять негативными эмоциями, часто прибегают к конструктивным методам в процессе борьбы со стрессом [16].

В работе К. Станиславского находим [14], что основные стратегии совладания были разработаны американскими психологами, авторами трансактной модели стресса и копинга Р. Лазарус и С. Фолкман [23]. Они выделили две основные категории стратегий, среди которых:

1) *ориентированные на проблему стратегии* – это стратегии, основанные на работе с самой проблемой; данный тип совладания распространен среди людей с высоким эмоциональным интеллектом, так как они ясно видят проблемы и принимают рациональные и эффективные меры;

2) *ориентированные на эмоции стратегии* – это стратегии, направленные на уменьшение стресса, но не на решение проблемы, а на управление эмоциями; лица с высоким эмоциональным интеллектом используют этот подход для позитивного направления своих эмоций [23].

Уровень эмоционального интеллекта определяет, какие стратегии совладания будет применять личность. Люди с высоким эмоциональным интеллектом обычно используют ориентированный на проблему подход к стрессовым ситуациям и эффективно мобилизуют свои ресурсы для решения любых трудностей. Например, они стремятся выявить причины стресса и устраниить их. Это повышает их способность быстро и эффективно справляться со стрессом.

Люди с низким уровнем эмоционального интеллекта, наоборот, часто прибегают к стратегиям, ориентированным на эмоции. Они в основном занимаются подавлением или отвлечением своих эмоций. Эти стратегии могут приносить облегчение в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе они не приводят к снижению уровня стресса, а наоборот, могут способствовать сохранению проблемы.

Теоретический обзор

Проблема изучения эмоционального интеллекта и стратегий совладания подробно рассматривается в работах зарубежных психологов.

Понятие стратегий совладания (в отечественной литературе), или «копинг-поведение» (зарубежной литературе) ввел в науку А. Маслоу, как особую форму поведения, что является индикатором личностной готовности решения своих проблем [17].

Американский психолог С. Фолкман (1984) проводила исследования по стратегиям совладания. С ее участием было разработано множество теорий и моделей в области стресса и его управления, в т.ч. трансакционная модель стресса и совладания [15].

Подтверждая идеи других авторов, ученые Р. Мосс и А. Биллингс (1984) писали о том, что благодаря стратегиям совладающего поведения человек может избегать необдуманные действия в стрессовых ситуациях, не используя активные меры [18].

В дополнение о возможностях копинг-стратегий, или стратегий совладающего поведения

американские психологи Р. Кесслер и Э. Уэтингтон (1986) открыли, что в момент кризисной ситуации человек может выбрать ту или иную стратегию совладающего поведения (предварительную или окончательную) [27].

Согласно еще одной концепции, сформулированной другой группой американских ученых Карвером, Шейером и Вайнтраубом (1989), стратегии совладающего поведения нужно рассматривать как процесс саморегуляции для достижения цели. При этом стратегии могут различаться в зависимости от следующих факторов: окружающей среды, стрессора, индивидуальных особенностей и др. [19].

Основателями теории эмоционального интеллекта являются американские психологи П. Саловей и Дж. Мейер (1990, 1997 и др.). Они занимаются измерением эмоционального интеллекта и изучением его психологических функций, а также в целом прояснением его сущности. Первоначально П. Саловей и Дж. Мейер предложили в качестве определения понятия «эмоциональный интеллект» понимать способность идентифицировать собственные и чужие эмоции и чувства с целью использования их в мышлении и действиях [24].

Так, американский психолог Д. Гоулман (1995) писал о том, что эмоциональный интеллект позволяет «привнести ум в эмоции» и контроль настроения, а также определяет мотивацию, цели и ценности личности. Его заслугой является исследование понятия эмоционального интеллекта и его популяризация в сферах психологии, бизнеса и образования [6].

Другое видение представил Р. Бар-ОН (1997), который один из первых разработал для оценки эмоционального интеллекта, а также ввел понятие EQ (эмоциональный коэффициент). Еще одним научным достижением стало исследование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизненным удовлетворением, что в свою очередь определило понимание эмоционального интеллекта как «эмоциональной и социальной компетентности» [4].

Еще одной теорией эмоционального интеллекта выступает смешанная теория Х. Вайсбаха и У. Дакса (1998), которая по сути продолжила и расширила определение Р. Бар-Она. Согласно их модели, эмоциональный интеллект это способность с опорой на социальную компетентность, или интеллектуальное управление эмоциями [5].

Различные исследования показывают, что лица с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют большую гибкость в отношении различных трудностей. Например, в исследованиях, проведенных Петридесом и Фернхэмом (2003), была обнаружена положительная связь между EI и стратегиями совладания, ориентированными на решение проблемы [25]. Это подтверждает роль эмоционального интеллекта в формировании позитивного и конструктивного поведения личности в стрессовых ситуациях.

Изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий совладания была исследована в работах таких ученых, как: А.А. Александровским, А.С. Дрыгиной, Е.С. Леонтьевой, Е.В. Сараевым, С.А. Хазовым, М.А. Холодной и др.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе Джизакского филиала Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. Возраст участников эксперимента составил от 18 до

24 лет (средний возраст студентов – 20 лет), всего 410 студентов: среди них 49,76% юноши (204 человека) и 50,24% девушек (206 человек).

Для определения уровней предпочтения основных стратегий совладания была использована методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана [17].

В качестве методов исследования был использован опросник стратегий борьбы Лазаруса [23]. Данный опросник содержит утверждения, описывающие поведение в трудных профессиональных и жизненных ситуациях. Задача респондентов заключается в оценке и соответствии каждого утверждения определенному жизненному опыту и конкретному виду поведения. Целью теста является определение сильных и слабых сторон в контексте совладания со стрессом у студентов.

Для определения психических состояний и свойств личности студентов, в первую очередь, необходимых для процесса социальной и профессиональной адаптации и регуляции поведения, был выбран Фрайбургский личностный опросник (Фаренберг, Х. Зарг и Р. Гампел) [21].

Для корреляции личностных характеристик и определения половых различий студентов был использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования стратегий преодоления жизненных проблем среди студентов были получены следующие данные, представленные в Таблице 1.

Таблица 1 - Стратегии преодоления жизненных проблем (по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана)

| Показатели | N | Минимум | Максимум | Среднее значение | Стандартное отклонение | Асимметрия Эксцесс |
|----------------------|-----|---------|----------|------------------|------------------------|--------------------|
| Решение проблем | 410 | 100 | 2200 | 135317 | 510527 | -563 -111 |
| Социальная поддержка | 410 | 200 | 2100 | 136829 | 472541 | -110 -697 |
| Избегание проблем | 410 | 200 | 2200 | 129512 | 415266 | -107 -568 |

Уровень использования стратегий решения проблем и социальной поддержки респондентами был средним или высоким, в то время как избегание проблем показало относительно низкие показатели. Эти результаты демонстрируют важность эмоционального интеллекта и стратегий совладания. Стратегии решения проблем и социальной поддержки у студентов развиты на среднем уровне, то есть они используют эти стратегии в равной степени. Стратегия избегания проблем же проявляется менее активно, что говорит о том, что студенты не склонны часто избегать проблем.

Асимметрия и эксцесс распределения, данные в Таблице 1, показывают, что результаты распределены относительно равномерно, без значительных отклонений. Стандартные отклонения демонстрируют, что среди студентов есть определенные различия в использовании стратегий решения проблем, социальной поддержки и избегания проблем, но эти различия незначительны.

Таблица 2 - Статистика по опроснику стратегий борьбы Лазаруса

| Показатели | N | Минимум | Максимум | Среднее значение | Стандартное отклонение | Асимметрия | Эксцесс |
|-------------------------------|-----|---------|----------|------------------|------------------------|------------|---------|
| Преодоление сопротивления | 410 | 100 | 2000 | 108415 | 356864 | -241 | 072 |
| Отстранение | 410 | 300 | 2100 | 110195 | 359701 | -017 | -142 |
| Самоконтроль | 410 | 100 | 3400 | 131341 | 479854 | 993 | 4570 |
| Социальная помощь | 410 | 100 | 3400 | 110902 | 434785 | 1153 | 6795 |
| Принятие ответственности | 410 | 100 | 1800 | 77000 | 317928 | 429 | 214 |
| Избегание успеха | 410 | 300 | 3000 | 129829 | 444441 | 080 | 292 |
| Планирование решения проблемы | 410 | 100 | 3400 | 114220 | 450916 | 1249 | 6033 |
| Позитивная переоценка | 410 | 300 | 5400 | 133927 | 523898 | 2360 | 17695 |

Результаты опроса, представленные в Таблице 2, показывают статистику по стратегиям борьбы Лазаруса, а также дают основание сделать выводы по следующим показателям:

- *Преодоление сопротивления*: среднее значение 10.84, минимальное значение 1, максимальное значение 20.00. Уровни асимметрии и эксцесса относительно низкие, что говорит о последовательности результатов.
- *Отстранение*: среднее значение 11.02, минимальное 3, максимальное 21.00. Значения асимметрии и эксцесса также низкие, что отражает распространённость и последовательность стратегии отстранения.
- *Самоконтроль*: среднее значение 13.13, минимальное значение 1, максимальное 34.00. Уровни асимметрии (0.993) и эксцесса (4.570) высокие, что показывает большую вариативность в данных и распространённость стратегии самоконтроля.
- *Социальная помощь*: среднее значение 11.09, минимальное значение 1, максимальное 34.00. Уровни асимметрии (1.153) и эксцесса (6.795) высокие, что указывает на важность потребности в социальной помощи.
- *Принятие ответственности*: среднее значение 7.70, минимальное значение 1, максимальное 18.00. Уровни асимметрии (0.429) и эксцесса (0.214) относительно низкие, что говорит о стабильности данной стратегии.
- *Избегание успеха*: среднее значение 12.98, минимальное значение 3, максимальное 30.00. Уровни асимметрии (0.080) и эксцесса (0.292) относительно последовательные.
- *Планирование решения проблемы*: среднее значение 11.42, минимальное значение 1, максимальное 34.00. Уровни асимметрии (1.249) и эксцесса (6.033) высокие, что указывает на разнообразие в подходах.
- *Позитивная переоценка*: среднее значение 13.39, минимальное значение 3, максимальное 54.00. Уровни асимметрии (2.360) и эксцесса (17.695) высокие, что указывает на распространённость данной стратегии.

В общем, результаты показывают, что респонденты чаще всего используют стратегии самоконтроля и социальной помощи, но стратегия позитивной переоценки отражается с большим отклонением.

Согласно критериям Манна-Уитни, между юношами и девушками существует различие в уровне нервозности. У юношей ($M = 21864$) этот показатель выше, что указывает на их большую предрасположенность к нервозности. Существует несколько причин, по которым юноши могут быть более нервозными по сравнению с девушками:

- *Социальное давление и роли*: юноши обычно рассматриваются обществом как личности, которые не должны проявлять свои эмоции. Эти социальные роли и стереотипы могут привести к попыткам скрыть свою нервозность, что в свою очередь приводит к накоплению внутреннего стресса и повышению нервозности.
- *Конкуренция и давление*: юноши часто стремятся к соперничеству и достижению успеха. Это соперничество может вызвать сильный стресс и нервозность, так как они боятся неудачи.
- *Ограниченнность эмоционального выражения*: юноши часто сталкиваются с трудностями в открытом выражении своих эмоций. Это может приводить к ощущению нервозности, не выражая при этом свои внутренние эмоциональные состояния.
- *Биологические факторы*: у юношей уровень тестостерона выше, что может делать их более агрессивными и склонными к стрессовым ситуациям. Это также может оказывать влияние на их нервозность.

Эти факторы в совокупности могут способствовать повышенному уровню нервозности у юношей.

В показателе стеснительности существует значительная разница между юношами и девушками. У юношей этот показатель ($M = 22474$) выше, что указывает на меньшую стеснительность по сравнению с девушками ($M = 18645$). Есть несколько причин, по которым юноши могут быть менее стеснительными по сравнению с девушками:

- *Процесс социализации*: юношей часто поощряют к активному, независимому и смелому поведению. Они чаще участвуют во внешних активностях, что помогает развивать их социальные навыки. Эти требования общества к юношам делают их менее стеснительными.
- *Стереотипные половые роли*: от юношей часто ожидается наличие лидерских качеств, на них возлагаются задачи проявления инициативы и активного участия в коллективе. Это способствует их свободному самовыражению и снижению уровня стеснительности.
- *Физическая и психологическая подготовленность*: юноши часто больше вовлечены в спорт и физическую активность, что способствует повышению их уверенности в себе. Спортивная активность и командные игры позволяют им легче выражать себя в обществе.
- *Склонность к соперничеству*: юноши обычно растут в конкурентной среде, что побуждает их активнее участвовать в социальных ситуациях. В условиях высокой конкуренции они учатся преодолевать стеснительность и стремиться вперед.

Показатель открытости также демонстрирует различия между юношами и девушками. Юноши ($M = 22044$) более открыты и охотно выражают свои мысли и эмоции по

сравнению с девочками. Есть несколько причин, по которым юноши могут быть более открытыми:

- *Социальное воспитание и ожидания*: юношей в обществе и семье поощряют к большей самостоятельности и проявлению инициативы. Открытое выражение своих мыслей и эмоций рассматривается как признак мужественности, что повышает уровень открытости.
- *Половые роли*: юноши обычно более активно участвуют в командных работах и проявляют лидерские качества. Это способствует их открытости в выражении мнений и влиянии на других.
- *Физическая и социальная активность*: юноши часто участвуют в спорте и других социальных мероприятиях, что делает их более свободными и открытыми. Участие в командных играх и соревнованиях помогает развивать их открытость.
- *Низкие эмоциональные барьеры*: юноши испытывают меньшую необходимость скрывать свои эмоции по сравнению с девушками, так как их воспитание ориентировано на сильные и контролируемые качества. Это способствует повышению их уровня открытости.

Эти факторы могут способствовать повышенному уровню открытости у юношей по сравнению с девушками.

Заключение

Эмоциональный интеллект играет важную роль в выборе стратегий совладания личностью в стрессовых ситуациях. В процессе исследования было выявлено, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще используют стратегии совладания, ориентированные на решение проблемы, стремясь найти конструктивные и эффективные решения в стрессовых ситуациях. При этом низкий уровень эмоционального интеллекта приводит студентов к использованию стратегий, ориентированных на эмоции, которые могут обеспечивать краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе меньше способствуют решению проблемы.

Полученные результаты исследования позволяют сформулировать рекомендации по особенностям выбора стратегии совладания среди студентов, которые позволят повысить эффективность применяемых стратегий:

1. Необходимо учитывать *индивидуальные особенности каждого студента*, в т.ч. уровень тревожности, эмоциональную устойчивость, когнитивные способности, а также личные черты характера.
2. Целесообразно давать возможность студентам выбирать между пассивными (эмоционально разряжаясь) и активными (решать проблемы) методами совладания, что позволит им справляться с трудностями наиболее подходящими в той или иной ситуации способами.
3. *Обучение навыкам саморегуляции* (управление эмоциями, целями и временем) позволяют студентам выбрать оптимальные стратегии совладания.
4. *Поддержка близкого окружения и психологическое консультирование* позволяет студентам получать своевременную помощь при возникновении сложных жизненных трудностей и мягкой адаптации к учебным и повседневным стрессам.
5. *Регулярная диагностика и обратная связь* дает возможность корректировать выбранные стратегии стратегии совладания при возникновении трудностей.

6. Поощрение к рефлексии и самооценке студентов позволяет им ориентироваться на свои сильные и слабые стороны для оценки эффективности выбранных стратегий совладания, а также помогает легче адаптироваться к меняющимся условиям.

7. Использование интерактивных форм обучения со студентами позволяет организовать работу в формате тренинга, ролевой игры, а также при помощи группового обсуждения научить их применять различные стратегии совладания в реальных жизненных ситуациях.

Развитие эмоционального интеллекта позволяет улучшить способность справляться со стрессом и способствует более конструктивным и адаптивным подходам к жизненным ситуациям, что, в свою очередь, ведет к более эффективному решению проблем и повышению психологической устойчивости.

Библиография

1. Андреева В.А. Стратегии совладающего поведения: обзор российских и зарубежных исследований // Вестник науки. 2024. № 5 (74). (дата обращения: 03.01.2025).
2. Баева И.А., Лактионова Е.Б., Кондакова И.В. и др. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 2. С. 3-29.
3. Баранов О.О., Галяпина В.Н. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации // Социальная психология и общество. 2024. Том 15. № 1. С. 92-111.
4. Бар-ОН Р. Инвентаризация эмоционального коэффициента (EQ-i): технический мануал. Торонто, 1997. 216 с.
5. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик пресс, 1998. 160 с.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ-М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 560 с.
7. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактора учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2022. № 2. С. 14-28.
8. Иванова С.В. Эмоциональный интеллект: что это? (аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) // Ценности и смыслы. 2022. № 4 (80). (дата обращения: 03.01.2025).
9. Казаренков В.И., Карнелович М.М., Казаренкова Т.Б. Связь эмоциональных свойств студентов и их поведения в межличностных конфликтах // Психолого-педагогический поиск. 2021. № 1. С. 121-131.
10. Николайчак М., Мениль К., Люмине О. Объяснение защитного эффекта эмоционального интеллекта на физическое здоровье: незамеченная роль регуляции эмоций. Обзор психологии здоровья. 2007. № 1 (2). С. 73-92.
11. Поветьев П.В. Взаимосвязь копинг-стратегий с проявлениями тревожности у военнослужащих // П.В. Поветьев, А.М. Жуков // Человеческий капитал. 2023. № 10. С. 222-230. URL: https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/10/2310_p222-230.pdf (дата обращения: 03.01.2025).
12. Рерке В.И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта студентов техникума с копинг-поведением: от показателей к коррекционно-развивающим перспективам / В.И. Рерке, С.И. Матафонова, Т.Е. Кротова // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 7 (145). URL: <https://research-journal.org/archive/7-145-2024-july/10.60797/IRJ.2024.145.156> (дата обращения: 01.01.2025).
13. Смык Ю.В. Потенциал психологической безопасности педагога в оценках учащихся /

- Ю.В. Смык, А.Ю. Качимская, В.Н. Гордиенко // Интеграция образования. 2022. Т. 26, № 3. С. 503-517.
14. Станиславский К. Комплексная модель совладания: интегративная модель структуры совладания со стрессом // Фронт. Психол. 2019. Т. 10 (694).
15. Фолкман С., Московиц Дж. Т. Позитивные эмоции и другая сторона совладания. Американский психолог. 2000. № 55 (6). С. 647-654.
16. Albesher S.A. Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events among a sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait / S.A. Albesher, M.H. Alsaeed // Journal of Educational & Psychological Sciences. 2015. № 16 (04). p. 273-395.
17. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // European Journal of Personality. 1999. P. 13-30.
18. Billings A. G., Moss R. H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // Journal of Personality and Social Psychology, 1984. Vol. 46, No 4. P. 877-891.
19. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No 2. P. 267-283.
20. D'Amico A and Geraci A. Beyond emotional intelligence: The new construct of meta-emotional intelligence. Front. Psychol. 2023. 14:1096663.
21. Frydenberg E., Lewis R., Kennedy G., Ardila R. Coping with Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents / Journal of Youth and Adolescents. 2003. Vol. 32, No 1. P. 59-66.
22. Heim E. Coping und Adaptivitat: Gibt es Geeignete oder Ungeeignetes Coping? // Psychter. Psychosom. Med. Psychol. 1988. P. 8-7.
23. Lazarus, R. S., and Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, NY: Springer. 1984.
24. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of emotional intelligence R. J. Handbook of human intelligence (2nd ed.) New York: Cambridge University Press, 2000.
25. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction // Europ. J. Personality. 2003. V. 17 (1). P. 39-57.
26. Sharma S. Emotional Intelligence and Leadership. PhD in International Management. Horizons University, Paris. Facilitator: Dr. Perry Hann. Date of Submission: 19th June 2022. [Электронный ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/publication/362177170_Emotiona... (дата обращения: 17.12.2024).
27. Wethington E., Kessler R. Perceived Support, Received Support, and Adjustment to Stressful Life Events // Journal of Health and Social Behavior. 1986. Vol. 27, No. 1. P. 78-89.
28. Zeidner, M., Matthews, G., and Shemesh, D. O. (2015). Cognitive-social sources of wellbeing: Differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. Journal of Happiness Studies (Dec.). 2015.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье является влияние эмоционального

интеллекта на стратегии совладания.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа, а также, как отмечается в исследовании, был применен опросный метод с использованием следующих методик: «методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана», «опросник стратегий борьбы Лазаруса», «Фрайбургский личностный опросник (Фаренберг, Х. Зарг и Р. Гампел)» и метод математической статистики, а именно, «U-критерий Манна-Уитни». Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку современные условия социальной реальности таковы, что, зачастую личность оказывается в состоянии стресса из-за воздействия множества самых разнообразных стрессогенных факторов. Особенности поведения личности в стрессовой ситуации могут быть детерминированы различными причинами, в том числе важную роль в этом процессе играет эмоциональный интеллект. С этой точки зрения изучение влияния эмоционального интеллекта на стратегии совладания представляет научный интерес в сообществе ученых.

Научная новизна исследования заключается в изучении по авторской методике взаимосвязи эмоционального интеллекта и стратегий совладания. «Исследование проводилось на базе Джизакского филиала Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. Возраст участников эксперимента составил от 18 до 24 лет (средний возраст студентов – 20 лет), всего 410 студентов: среди них 49,76% юноши (204 человека) и 50,24% девушек (206 человек)».

Статья написана языком научного стиля с использованием в тексте исследования изложения различных позиций ученых к изучаемой проблеме и применением научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также демонстрацией результатов исследования.

Структуру статьи, в целом можно считать выдержанной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы как введение, теоретический обзор, методы исследования, результаты исследования и их обсуждение, заключение и библиография. Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет выявленная в ходе исследования и отмеченная тенденция, что «респонденты чаще всего используют стратегии самоконтроля и социальной помощи, но стратегия позитивной переоценки отражается с большим отклонением».

Библиография содержит 28 источников, включающих в себя отечественные и зарубежные периодические и непериодические издания, а также электронные ресурсы. В статье приводится описание различных позиций и точек зрения ученых, характеризующие различные аспекты влияния эмоционального интеллекта на стратегии совладания. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященных этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающийся предметной области исследования. В частности, отмечается, что «эмоциональный интеллект играет важную роль в выборе стратегий совладания личностью в стрессовых ситуациях. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще используют стратегии совладания, ориентированные на решение проблемы, стремясь найти конструктивные и эффективные решения в стрессовых ситуациях. Низкий уровень эмоционального интеллекта приводит к использованию стратегий, ориентированных на эмоции, которые могут обеспечивать краткосрочное облегчение, но в долгосрочной перспективе меньше способствуют решению проблемы. Развитие эмоционального интеллекта позволяет улучшить способность справляться со стрессом и способствует более конструктивным и адаптивным подходам к жизненным ситуациям, что, в свою очередь, ведет к более

эффективному решению проблем и повышению психологической устойчивости».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, психотерапевтами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что целесообразно обратить на некоторые структурные элементы. В частности, целесообразно было бы дополнить статью более развернутыми выводами по проведенному исследованию, а не ограничиваться очень кратким заключением. В качестве рекомендации можно отметить, что текст статьи стоило бы дополнить практическими рекомендациями по особенностям выбора стратегии совладания. При оформлении таблиц необходимо обратить внимание на требования действующих ГОСТов, оформить их в соответствии с этими требованиями. Кроме того, некоторые представленные в тексте таблицы выглядят очень громоздко и перегружают текст рукописи, усложняя восприятие изложенного материала, особенно, это относится к таблице 3. Возможно, эту информацию для большей наглядности можно было бы представить в виде рисунка. В тексте встречаются незначительные опечатки и технические ошибки, например, такие, как отсутствие пробела между инициалом и фамилией ученого, а именно, «К.Станиславского», «Р.Лазарус и С.Фолкман», «А.Маслоу», «С.Фолкман» и т.п. Указанные недостатки не снижают научную и практическую значимость самого исследования, однако их необходимо оперативно устранить, доработать некоторые элементы текста статьи. Рукопись рекомендуется отправить на доработку.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена статья «Влияние эмоционального интеллекта на стратегии совладания». Работа содержит: постановку проблемы, проведение теоретического анализа, описание и анализ эмпирического исследования.

Предмет исследования. Работа нацелена на рассмотрении того, как влияет эмоциональный интеллект на выбор стратегий совладания личностью в стрессовых ситуациях. Особое вниманиеделено сравнительному анализу изучаемых результатов у юношей и девушек.

Методология исследования. Методология исследования определена вопросами изучения выделенных проблем. Автор опирался на положения таких отечественных и зарубежных авторов, как: А.А. Александровский, . Биллингс, Д. Гоулман, А.С. Дрыгина, А.Р. Кесслер, Е.С. Леонтьева. А. Маслоу, Дж. Мейер, Р. Масс, В.И. Рерке, П. Саловей, Е.В. Сараев Ю.В. Смык, К. Станиславский, Э. Уэйтингтон, С. Фолкман, С.А. Хазов, М.А. Холодная и др. Эмпирическое исследование было проведено на базе Джизакского филиала Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека. Респондентами выступило 410 студентов в возрасте от 18 до 24 лет. В качестве методик были использованы следующие: методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, опросник стратегий борьбы Лазаруса, Фрайбургский личностный опросник. Для корреляции личностных характеристик и определения половых различий студентов был использован U-критерий Манна-Уитни.

Актуальность исследования. В вводной части статьи отмечается, что в сложившихся современных условиях увеличивается количество стрессовых ситуаций. Поэтому важно

личностное отношение субъекта к ним. Автором высказывается предположение, что способность личности справляться со стрессом напрямую связана с ее эмоциональным интеллектом.

Научная новизна исследования. Проведенное исследование позволило показать, что развитие эмоционального интеллекта позволяет улучшить способность справляться со стрессом и способствует более конструктивным и адаптивным подходам к жизненным ситуациям, что, в свою очередь, ведет к более эффективному решению проблем и повышению психологической устойчивости.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается, автором выделены основные смысловые части. Логика в работе имеется. Содержание статьи отвечает требованиям, предъявляемым к работам такого уровня. Объем работы небольшой, но автор раскрыл предмет исследования в полной мере.

В введении определена актуальность исследования, а также рассмотрено содержание и основные подходы к их рассмотрению. Автором выделены такие феномены как: «эмоциональный интеллект», «стратегии совладания» и т.д.

В теоретическом обзоре представлен обзор работ зарубежных и отечественных специалистов. Особое внимание в статье уделено описанию проведения и результатов эмпирического исследования. Автором представлены результаты изучения стратегий преодоления жизненных проблем, стратегий борьбы и пр. Это позволило описать уровень таких показателей респондентов как: преодоление сопротивления, отстранение, самоконтроль, социальная помощь, принятие ответственности, избегание успеха, планирование решения проблемы, позитивная переоценка.

Полученные результаты продемонстрировали, что у юношей выше предрасположенности к нервозности. Автором также были выделены причины такого явления: социальное давление и роли, конкуренция и давление, ограниченность эмоционального выражения, биологические факторы. В то же время, по показателю стеснительности, девушки показали более высокие значения и причины данного явления: процесс социализации, стереотипные половые роли, физическая и психологическая подготовленность, склонность к соперничеству, показатель открытости, социальное воспитание и ожидания, половые роли, физическая и социальная активность, низкие эмоциональные барьеры.

В заключении автором подведены и обоснованы основные результаты, а именно: выделены особенности взаимосвязи уровня интеллекта и стратегий совладания; предложены рекомендации по особенностям выбора стратегии совладания среди студентов, которые позволяют повысить эффективность применяемых стратегий.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 28 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В список включены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, представлены также учебные пособия и монографии. Источники оформлены не во всех позициях корректно и однородно. Например: отсутствие ссылки у электронных ресурсов (например, источники 1, 2 и т.д.) и указания количества страниц (например, источники 14, 24); отсутствие однородности при оформлении электронных ресурсов.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- 1) во введении обосновать актуальность, выделить цель, объект, предмет, теоретико-методологические основы и научную новизну исследования;
- 2) корректно оформить библиографический список.

Выводы. Проблематика затронутой темы отличается несомненной актуальностью,

теоретической и практической ценностью. Статья будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами формирования способности личности справляться со стрессовыми состояниями. Затронутая тема была рассмотрена в контексте связи стратегии совладания с эмоциональным интеллектом. Статья может быть рекомендована к опубликованию. Однако важно учесть выделенные рекомендации и внести соответствующие изменения. Это позволит представить в редакцию научно-методическую и научно-исследовательскую работу, отличающуюся научной новизной и практической значимостью/