

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

✉ yshelygit@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.ru



[Статья 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 U-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 Albeshier S.A. и Alsaheed 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 транзактной 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 устранить 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. транзакционная 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. Алексапольским, 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 проблемы	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 распространенность 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 распространенность 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 распространенность 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.
- *Ограниченность 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) позволят 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 совладания при возникновении трудностей.

6. Поощрение к рефлексия 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 коэффицента (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. Миколайчук 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., Москович Дж. Т. Позитивные эмоции и другая сторона совладания. Американский психолог. 2000. № 55 (6). С. 647-654.
16. Albeshar 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. Albeshar, M.H. Alsaed // 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? // Psychoter. 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_Emotional_Intelligence_and_Leadership (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 неперіодические 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 внимание уделено 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. Алексапольский, . Биллингс, Д. Гоулман, А.С. Дрыгина, А.Р. Кесслер, Е.С. Леонтьева. А. Маслоу, Дж. Мейер, Р. Мосс, В.И. Рерке, П. Саловей, Е.В. Сараев Ю.В. Смык, К. Станиславский, Э. Уэтингтон, 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.

Во 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 позволят 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/