

# Изучение проблемных переживаний и копинг-стратегий подростков, имеющих разный уровень эмоционального интеллекта

Е. Н. Ундуск<sup>1</sup>, Е. С. Кулибаба<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена  
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

## Сведения об авторах:

**Елена Николаевна Ундуск**

e-mail: el-uni@mail.ru

SPIN-код РИНЦ: 3911-2904

ORCID: 0000-0002-2552-8691

**Елизавета Сергеевна Кулибаба**

e-mail: elizavetta.kulibaba@inbox.ru

© Авторы (2021).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** Подростковый возраст, характеризующийся качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития личности, связан с открытием подростком своего «Я», становлением мировоззрения, началом профессионального выбора. Он сопровождается повышенной чувствительностью к стрессогенным факторам, действующим в разных жизненных областях (школьная среда, родительский дом, среда сверстников). Для совладания с возникающими переживаниями проблем подростки актуализируют сознательные копинг-стратегии, с разной степенью эффективности позволяющие справиться с проблемами и адаптироваться к условиям среды. Вместе с тем одним из внутренних резервов личности, обеспечивающих выбор этих копинг-стратегий и характер совладания с проблемными переживаниями, выступает эмоциональный интеллект. От уровня его выраженности зависит и качество выполняе-

мой подростком деятельности, и успешность установления и поддержания отношений со взрослыми и сверстниками, и понимание своего «Я», своего жизненного пути.

Статья посвящена особенностям переживания проблем в разных жизненных областях и копинг-стратегиям подростков, имеющих разный уровень эмоционального интеллекта.

Объектом исследования выступили подростки 13–16 лет, ученики МОБУ СОШ Агалатовский ЦО и ГБОУ школа № 618 Приморского района Санкт-Петербурга. Общая численность выборки составила 60 человек.

В ходе исследования использовались: методика «Психологические проблемы подростков» (Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева), методика «Способы разрешения проблем» Seiffge-Krenke (адаптация Л. А. Регуш), методика МЭИ (М. А. Манойлова), методика Н. Холла (опросник EQ).

В результате исследования обнаружены актуальные для подростков области проблем, подвергающиеся острым переживаниям, как в общей выборке, так и в подвыборках, дифференцируемых по критериям «пол» и «возраст». Отмечены преобладающие копинг-стратегии подростков. Раскрыты особенности структурных компонентов эмоционального интеллекта у исследуемых групп подростков. Установлено, что подростки с низким уровнем интегрального показателя эмоционального интеллекта сильнее переживают проблемы, связанные со своим будущим, родительским домом и собственным «Я», а в качестве преобладающих стратегий совладания отмечают «активное поведение» и «избегание». Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта интенсивнее переживают проблемы, связанные с взаимоотношениями со сверстниками, развитием общества и своим здоровьем, и чаще отмечают у себя интернальное совладающее поведение.

Показано, что на фоне высоких значений структурных компонентов эмоционального интеллекта отмечается низкая проблемная нагруженность в ряде областей («родители», собственное «Я», «досуг») и преобладает выбор стратегий активного и интернального поведения в противовес стратегии «избегания».

**Ключевые слова:** проблемные переживания, копинг-стратегии, стратегии совладающего поведения, эмоциональный интеллект, подростки.

# Study of problematic experiences and coping strategies in adolescents with different levels of emotional intelligence

E. N. Undusk<sup>1</sup>, E. S. Kulibaba<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia  
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

## Authors:

**Elena N. Undusk**

e-mail: el-uni@mail.ru

SPIN: 3911-2904

ORCID: 0000-0002-2552-8691

**Elizaveta S. Kulibaba**

e-mail: elizavetta.kulibaba@inbox.ru

Copyright:

© The Authors (2021).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** In adolescence, all aspects of personality development undergo significant changes, since it is at this time that the adolescent discovers his “Self” and worldview and begins making professional choices. At this age, individuals are also increasingly sensitive to stress factors in different areas of their life (school, home and peer groups). To cope with the problems that arise, adolescents actualise conscious coping strategies that, with varying degrees of effectiveness, allow them to cope with challenges and adapt to environmental conditions. Notably, emotional intelligence is one of the internal resources that enhance the choice of these coping strategies. Adolescents’ level of emotional intelligence determines the quality of their activities, their success in establishing and maintaining relationships with adults and peers and their understanding of their own “Selves” and life trajectories.

This article focuses on how adolescents with different levels of emotional intelligence experience challenges in different areas and what coping strategies they use.

Research subjects included adolescents aged 13–16 years, students of Agalatovsky Education Centre (Secondary School) of the Vsevolozhskiy District of Leningrad Region and Secondary School No. 618 of the Primorsky District of Saint Petersburg. The total sample size was 60 people.

In the study, the following methods were used: methodology “Psychological Problems of Adolescents” (L. A. Regush, E. V. Alekseeva), Coping Across Situations Questionnaire by Seiffge-Krenke (adapted by L. A. Regush), Emotional Intelligence Assessment Method (M. A. Manoilova) and N. Hall’s EQ Questionnaire.

The study revealed the challenging areas that are relevant for adolescents and excite strong emotional responses in them, both in the general sample and in the subsamples by gender and age. It also identified prevalent coping strategies in adolescents with different levels of emotional intelligence. It was found that adolescents with a low level of emotional intelligence often have a stronger emotional reaction to challenges associated with their future, parental home and their own “Self”, and tend to employ “Active Behaviour” and “Avoidance” coping strategies. Adolescents with a high level of emotional intelligence often have a stronger emotional reaction to challenges associated with their relationships with peers, social development and their health, and tend to employ internal coping behaviour.

It is reported that adolescents with strong structural components of emotional intelligence experience fewer challenges in a number of areas (“parents”, “Self” and “leisure”) and tend to choose active and internal behaviour coping strategies, as opposed to the strategy of “avoidance”.

**Keywords:** problematic experiences, coping strategies, emotional intelligence, adolescents.

## Введение

Личность на протяжении всей своей жизни сталкивается с рядом проблем, затрагивающих разные области, интенсивность переживания которых связана с их значимостью для самой личности, условиями ее развития, уровнем сформированности эмоциональной компетентности, отношением ее к своему «Я» и другими факторами (Белобрыкина, Лимонченко 2017). Особенно остро проблемы переживаются подростками, для которых характерны гормональные перестройки, максималистский взгляд на многие вещи и имеющими незначительный опыт совладания с проблемами или не имеющих его вовсе.

Под проблемами следует понимать противоречие между сформированным (актуальным) уровнем развития тех или иных психических функций, процессов, свойств и теми вызовами, которые делает жизнь, требуя появления новых психических качеств (Регуш, Алексеева, Орлова и др. 2012). Психологические проблемы в определенный момент времени являются «пусковым механизмом» в развитии личностных качеств подростка, они определяют его поступки, жизненную стратегию.

Вместе с тем по мере развития личности подростка формируются осознанные, свойственные только ей копинг-стратегии, направленные на преодоление или уменьшение интенсивности негативного воздействия стрессогенных факторов. Таким образом, копинг-стратегии, или стратегии совладающего поведения, «определяют» успешность совладания с возникающими трудностями межличностного и внутриличностного характера и, тем самым, позволяют с разной степенью успешности адаптироваться личности к социальной действительности. Согласно модели совладающего поведения Э. Хейма, стратегии, или механизмы («coping»), подразделяются на когнитивные, эмоциональные и поведенческие, а по эффективности действия на адаптивные, неадаптивные и относительно адаптивные варианты (Кулибаба 2021). Например, в рамках

когнитивных копингов: проблемный анализ (адаптивный вариант), диссимуляция, игнорирование (неадаптированные варианты), придача смысла, религиозность (относительно адаптированные варианты); в рамках эмоциональных копингов: протест, оптимизм (адаптированные варианты), подавление эмоций, покорность (неадаптированные варианты), пассивная кооперация (относительная адаптированный вариант); в рамках поведенческих копингов: сотрудничество, альтруизм (адаптированные варианты), активное избегание, отступление (неадаптированные варианты), компенсация, отвлечение (относительно адаптированные варианты). Важно отметить, что, по мнению ряда отечественных исследователей (Н. М. Борисовой, Т. Л. Крюковой и др.), существует тенденция, при которой личностные характеристики (например, Я-концепция, локус контроля и др.) рассматриваются как ресурсы копинг-поведения, обуславливающие их выбор или отказ от некоторых из них. В силу данной тенденции можно полагать, что одной из значимых личностных структур, определяющих эффективность решения проблем, успешность социальной адаптации и реализации поставленных целей, является эмоциональный интеллект, под которым П. Сэловеем и Дж. Мейером понимается группа ментальных способностей, позволяющих человеку осознавать и понимать собственные эмоции и эмоции окружающих (Андреева 2006).

Д. Гоулман раскрывает понятие эмоционального интеллекта в широком ключе, как способность к самопознанию, эмоциональной саморегуляции, а также к пониманию и реагированию на состояние других людей (Гоулман 2009). Таким образом, именно эмоциональный интеллект как внутренний ресурс личности помогает ей понимать свои возможности и способности, контролировать свои эмоции, мобилизовать свои силы в критических ситуациях, понимать чувства и настроение окружающих, управлять другими людьми, реализовать свои социальные потребности

сти, адаптироваться к изменяющимся социальным условиям, совладать со своими проблемами, совершая поиск наиболее приемлемых способов их разрешения.

В психологической литературе можно встретить работы, в которых раскрываются особенности проблемных переживаний, стратегий совладающего поведения в подростковом возрасте. Однако работ в контексте изучения взаимосвязи интенсивности проблемных переживаний в разных жизненных областях и копинг-стратегий подростков в зависимости от уровня выраженности их эмоционального интеллекта недостаточное количество.

### Материалы и методы

Целью данного исследования стало изучение проблемных переживаний и копинг-стратегий подростков, у которых отмечается разный уровень выраженности эмоционального интеллекта (ЭИ).

Основным положением исследования является то, что у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта прослеживаются разные копинг-стратегии и проблемные переживания. Детализируя общее положение, было высказано два частных:

1. У подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта отмечается меньшая проблемная нагруженность, чем у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта.
2. У подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта преобладают неадаптивные копинг-стратегии.

В исследовании были задействованы 60 подростков: 30 обучающихся МОБУ СОШ Агалатовский ЦО и 30 человек обучающихся одной из школ Приморского района Санкт-Петербурга. В ходе исследования учитывались такие переменные, как «пол» и «возраст» школьников.

Для выявления проблемной нагруженности подростков использовалась анкета «Психологические проблемы подростков», разработанная Л. А. Регуш, Е. В. Алексеевой, А. В. Орловой, Ю. С. Пежемской и включающая в себя 93 вопроса, отражающих степень проблемной нагруженности респондентов в разных жизненных областях. Для установления ведущих копинг-стратегий личности, используемых в проблемных ситуациях, применялась методика «Способы разрешения проблем» Seiffge-Krenke (адаптация Л. А. Регуш). С целью изучения эмоционального интеллекта применялись «Методика диагностики эмоционального интеллекта» (МЭИ) М. А. Манойловой и «Методика оценки «эмоционального интеллекта»» (опросник EQ) Н. Холла. Исследование проводилось в онлайн-формате.

### Результаты и их обсуждение

На первом этапе исследования изучались проблемные переживания подростков с учетом критериев «возраста» (табл.1) и «пола» (табл.2). В таблицах 1 и 2 представлены ранговые положения рассматриваемых проблем подростков.

**Таблица 1. Возрастная динамика проблемной озабоченности подростков, в баллах (средние значения)**

Проблемные переживания	М (общая)	SD $\sigma$ (общая)	Ранг	М1 (13-14)	SD $\sigma$ 1 (13-14)	Ранг	М2 (15-16)	SD $\sigma$ 2 (15-16)	Ранг
«Будущее»	2,72	0,70	4	2,76	0,61	4	2,69	0,79	4-5
«Родители»	2,71	0,83	5	2,74	0,94	5	2,69	0,71	4-5
«Школа»	2,91	0,90	3	3,00	0,92	2-3	2,82	0,88	3
«Сверстники»	2,15	0,66	8	2,27	0,68	8	2,03	0,63	8
«Я»	2,95	0,89	2	3,00	0,96	2-3	2,90	0,84	2
«Досуг»	2,56	0,68	6	2,65	0,73	6	2,48	0,64	6
«Здоровье»	2,44	0,66	7	2,40	0,64	7	2,47	0,69	7
«Развитие общества»	3,48	0,89	1	3,46	0,97	1	3,51	0,83	1

Из таблицы следует, что в общей выборке подростков ( $n=60$ ) доминирующими проблемами, которые вызывают переживания, являются проблемы, связанные с развитием общества (это отражается в высказываниях, например, «меня беспокоит, что в современном обществе часто встречается равнодушие и безразличие людей друг к другу», «меня беспокоит широкое распространение в обществе болезней, многие из которых неизлечимы» и др.), с собственным «Я» (например, «я часто бываю недоволен собой», «я плохо понимаю себя», «я часто ощущаю себя одиноким, никому не нужным» и др.), школой (например, «я не справляюсь с таким большим объемом домашних заданий», «зачастую я не очень хорошо понимаю учебный материал» и др.) и своим будущим (например, «мое будущее кажется мне слишком неопределенным», «я боюсь оказаться в числе тех, кто не смог создать собственную семью, найти любимого человека» и др.). Напротив, проблемы в областях «здоровье» (например, «меня беспокоит, что я слишком часто болею», «я переживаю, что не могу избавиться от имеющихся у меня хронических заболеваний» и др.) и взаимоотношений со сверстниками (например, «мне сложно найти взаимопонимание со сверстниками», «я стесняюсь сделать первый шаг в отношениях, завязать знакомство» и др.) отмечаются подростками как наименее значимые. Подученные данные отражены через ранговое положение проблем, которое фактически оказалось равным в подвыборках 13–14-летних ( $M_1, n_1=30$ ) и 15–16-летних ( $M_2, n_2=30$ ) подростков.

При сравнении данных с результатами ранее проведенных исследований (например, Андреева 2003) отмечается разница в интенсивности переживания некоторых жизненных областей. Так, если в начале нашего века актуальными были проблемы взаимоотношений с родителями и сверстниками и менее актуальные в областях «собственное Я» и «школа», то сейчас картина кардинально меняется в противоположную сторону. Можно полагать, что од-

ной из причин этого выступает изменение эпидемиологической ситуации в мире и связанных с ней изменений в устройстве общества, отражающихся на переходе непосредственного общения в общение виртуального формата, усложнении условий приобретения и обработки информации в рамках дистанционной и смешанной форм обучения и т. д.

В ходе проведения сравнительного анализа по критерию Манна – Уитни проблемных переживаний подростков с учетом их возрастного критерия значимых различий получено не было ( $p \geq 0,1$ ).

При изучении проблемных переживаний подростков по критерию «пола» (табл.2) было отмечено, что наиболее интенсивно, как мальчиками-подростками ( $M_3, n_3=28$ ), так и девочками-подростками ( $M_4, n_4=32$ ) переживаются проблемы в областях «развитие общества» ( $M_3=3,12, M_4=3,80$ ), собственное «Я» ( $M_3=2,74, M_4=3,14$ ), «школа» ( $M_3=2,90, M_4=2,92$ ), «будущее» ( $M_3=2,52, M_4=2,89$ ) и «взаимоотношения с родителями» ( $M_3=2,49, M_4=2,91$ ). В целом, на основании результатов, отраженных в таблице 2, можно констатировать, что у девочек уровень проблемных переживаний выше, чем у мальчиков. Такая же тенденция проблемной озабоченности описывается в работе Л. А. Регуш и А. Л. Лихтарникова (Регуш, Лихтарников 2005).

В ходе сравнительного анализа по критерию Манна – Уитни были обнаружены значимые различия только по проблемной области «развитие общества» ( $M_3=667,00, M_4=1163,00$  при  $p=0,006$ ).

Следующим этапом работы было изучение проявления копинг-стратегий подростков, в ходе которого исследовались три стратегии: «активное разрешение проблем» (по Э. Хейму относится к адаптивному варианту стратегий), «избегание проблем» (по Э. Хейму относится к неадаптивному варианту стратегий) и «интернальное» преодоление проблем (по Э. Хейму относится к адаптивному варианту).

**Таблица 2. Озабоченность жизненными проблемами мальчиков и девочек, в баллах (средние значения)**

Проблемные переживания	M3 (м)	SD σ3 (м)	Ранг	M4 (д)	SD σ4 (д)	Ранг
«Будущее»	2,52	0,59	4	2,89	0,75	5
«Родители»	2,49	0,74	5	2,91	0,86	4
«Школа»	2,90	0,82	2	2,92	0,98	3
«Сверстники»	2,09	0,55	8	2,20	0,75	8
«Я»	2,74	0,77	3	3,14	0,96	2
«Досуг»	2,47	0,65	6	2,64	0,71	6
«Здоровье»	2,39	0,64	7	2,47	0,68	7
«Развитие общества»	3,12	0,98	1	3,80	0,68	1

В ходе исследования копинг-стратегий подростков с учетом критерия «возраст» было отмечено, что у подростков 13–14 лет (M1) и 15–16 лет (M2) преобладает активная стратегия разрешения проблем. Кроме того, прослеживается тенденция: чем старше подросток, тем выше уровень

выраженности не только данной стратегии поведения, но и стратегий избегания и интернального поведения. Вместе с тем значимых различий в рамках данной переменной по критерию «возраста» получено не было.

Результаты данного этапа отражены в таблице 3.

**Таблица 3. Возрастная динамика копинг-стратегий подростков, в баллах**

Копинг-стратегии	M (общая)	SD σ (общая)	M1 (13–14)	SD σ1 (13–14)	M2 (15–16)	SD σ2 (15–16)
«Активное разрешение проблем»	11,43	6,14	10,06	4,79	12,80	7,06
«Избегание проблем»	7,33	6,55	6,23	5,35	8,43	7,49
«Интернальное преодоление проблем»	6,98	4,57	6,40	4,45	7,56	4,69

В подвыборке девочек (M4) фиксируются более высокие значения показателей всех стратегий совладания, то есть стратегии активного поведения (M3=8,64, M4=13,87), стратегии избегания (M3=3,71, M4=10,50) и интернального поведения

(M3=4,64, M4=9,03), чем у мальчиков (M3). Расчет данных по критерию Манна – Уитни показал, что различия значимы по всем трем показателям: все три стратегии значимо чаще отмечаются у девочек, чем у мальчиков (табл.4).

**Таблица 4. Сравнительный анализ копинг-стратегий подростков по критерию «пол»**

Копинг стратегии	ж	м	U	P- value
«Активное поведение»	1235,500	594,500	188,5000	<b>0,000124</b>
«Избегание»	1229,000	601,000	195,0000	<b>0,000183</b>
«Интернальное поведение»	1234,500	595,500	189,5000	<b>0,000132</b>

При изучении эмоционального интеллекта на основании данных методики Н. Холла в общей выборке подростков отмечаются высокие значения по шкалам «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «управления эмоциями других» и низкие значения по шкале «управление своими эмоциями». Вместе с тем, если

у 13–14-летних подростков (M1) доминирует показатель «эмпатия», то у 15–16-летних подростков (M2) фиксируется «эмоциональная осведомленность».

В ходе сравнительного анализа были выявлены значимые различия только по показателю «эмоциональной осведомленности» (M1=708,5, M2=1121,5 при U=243,5, p=0,002).

Согласно методике М. А. Манойловой, высокими значениями в обеих подвыборках (М1) и (М2) обладает показатель «управление своими чувствами», а низкими – показатель «осознание своих чувств». При этом у старших подростков способность управления своими чувствами отмечается чаще, чем у младших (М1=791,5, М2=1038,5 при U=326,5,  $p=0,05$ ).

Девочки-подростки (М4), в отличие от мальчиков-подростков (М3), демонстрируют лучшее развитие таких компонентов эмоционального интеллекта, как «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей», «самотивация» (по методике Н. Холла). Однако значимые различия по компонентам ЭИ прослеживаются только в отношении «эмпатии» (М3=627, М4=1203 при U=221,  $p=0,005$ ) и «управления эмоциями других» (М3=685, М4=1145 при U=279,  $p=0,02$ )

Вместе с тем результаты, полученные по методике М. А. Манойловой, указывают на то, что у мальчиков значимо чаще отмечается способность управления своими чувствами (М3=1006,5, М4=823,5 при U=295,5  $p=0,02$ ).

Следующим этапом исследования стало установление значимых различий по показателям проблемных переживаний и стратегий совладания у подростков, отличающихся по критерию «уровень ЭИ». При этом вся выборка подростков (N=60) была разделена на две подгруппы: со значением «выше среднего» (М5, n5=29) и «ниже среднего» (М6, n6=31).

Было установлено, что подростки с уровнем ЭИ «ниже среднего» (интегральная шкала, по методике М. А. Манойловой) сильнее переживают проблемы в областях «будущее», «родители», собственное «Я». Подросткам с уровнем «выше среднего» свойственно переживание таких проблемных областей, как «сверстники», «здоровье», «развитие общества». Однако значимых различий по показателям проблем-

ных переживаний по критерию «уровень ЭИ» получено не было.

Доминирующей копинг-стратегией подростков двух групп является активная копинг-стратегия. Кроме того, для подростков со значениями ЭИ «выше среднего» более характерно интернальное поведение, чем для подростков с уровнем ЭИ «ниже среднего», которые предпочитают стратегию «избегания» ( $p \geq 0,1$ ).

Завершающим этапом исследования стало изучение взаимосвязи проблемных переживаний, стратегий совладания и эмоционального интеллекта с учетом уровня выраженности последнего в подростковом возрасте. Результаты корреляционного анализа отражены в таблицах 5 и 6.

Раскроем подробно результаты, представленные в таблице 5:

1. На фоне высоких значений показателей ЭИ, таких как «управление своими чувствами» и «осознание своих чувств», отмечается низкая проблемная нагруженность в областях «родители», «школа», собственное «я» и «досуг». Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта справляются с проблемными переживаниями в области взаимоотношений с родителями, школьной среды и досуга благодаря управлению своими чувствами, а в области собственного «Я» – через осознание своих эмоциональных состояний. Можно полагать, что данные показатели ЭИ могут выступать как внутренние ресурсы, помогающие справиться с данными областями проблем.

2. В пределах данной подвыборки отмечена значимая отрицательная связь между стратегией «избегания» и показателем «осознание своих чувств» ( $r=-0,50$  при  $p \leq 0,05$ ): в ситуациях, требующих осознания своих эмоций и чувств, подросток не прибегает к стратегии «избегания», как механизму, при котором происходит отказ от активных действий и уход от решения проблем.

**Таблица 5. Корреляционные связи между показателями ЭИ и проблемными переживаниями, стратегиями совладания в выборке подростков с уровнем ЭИ «выше среднего»**

Показатели	ИП	ОЧС	УСЧ	ОЧД	УЧ	ЭО	УСЭ	С	Э	УЭД
«Будущее»	0,45	-0,28	-0,08	0,21	-0,16	0,14	-0,31	-0,11	0,04	-0,23
«Родители»	0,47	-0,12	<b>-0,41</b>	0,07	-0,31	0,01	-0,15	-0,07	0,30	0,05
«Школа»	0,31	0,29	-0,16	0,16	0,00	-0,30	<b>-0,37</b>	-0,04	-0,08	-0,19
«Сверстники»	0,10	0,04	-0,12	-0,18	0,16	-0,25	0,00	-0,04	-0,28	-0,29
«Я»	0,17	<b>-0,47</b>	-0,22	0,31	0,03	0,06	-0,15	-0,18	0,02	0,15
«Досуг»	0,34	-0,04	<b>-0,39</b>	0,07	-0,03	0,02	-0,13	-0,01	0,00	-0,22
«Здоровье»	-0,07	-0,27	0,18	0,16	-0,05	0,15	0,12	-0,12	-0,06	-0,09
«Развитие общества»	0,42	0,08	-0,06	0,32	0,01	-0,01	-0,14	-0,05	0,10	-0,10
«Активное» поведение	-0,11	0,03	0,17	0,02	-0,10	0,00	-0,18	0,00	0,14	-0,07
«Избегание»	-0,14	<b>-0,50</b>	-0,10	-0,07	-0,13	-0,26	0,22	0,15	0,10	0,01
«Интернальное» поведение	0,20	-0,14	-0,07	0,32	0,13	0,01	-0,19	0,06	0,29	0,04

**Таблица 6. Корреляционные связи между показателями ЭИ и проблемными переживаниями, стратегиями совладания в выборке подростков с показателями ЭИ «ниже среднего»**

Показатели	ИП	ОЧС	УСЧ	ОЧД	УЧ	ЭО	УСЭ	С	Э	УЭД
«Будущее»	-0,01	-0,04	-0,45	0,34	0,15	0,04	-0,41	-0,20	0,14	0,11
«Родители»	0,20	0,21	-0,35	0,34	0,01	0,37	0,00	0,14	0,36	0,38
«Школа»	0,20	0,19	-0,54	-0,06	0,01	-0,02	-0,05	-0,03	0,03	0,06
«Сверстники»	-0,33	-0,09	-0,23	-0,06	-0,36	0,06	-0,37	-0,16	-0,03	0,06
«Я»	-0,30	-0,09	-0,61	0,09	0,21	0,07	-0,37	0,02	0,15	0,26
«Досуг»	-0,20	-0,18	-0,45	0,21	0,11	-0,04	-0,33	0,02	-0,04	0,06
«Здоровье»	-0,16	-0,01	-0,35	0,23	-0,02	-0,07	-0,44	-0,39	-0,01	-0,23
«Развитие общества»	0,01	-0,27	-0,26	0,46	0,40	0,36	-0,22	0,27	0,63	0,40
«Активное» поведение	-0,02	-0,21	-0,10	-0,06	-0,07	0,38	0,01	0,10	0,39	0,43
«Избегание»	-0,36	-0,26	-0,39	0,11	0,07	0,22	-0,22	0,19	0,26	0,35
«Интернальное» поведение	0,07	-0,12	-0,34	0,18	0,11	0,30	0,02	0,21	0,48	0,39

Условные обозначения в табл. 5 и 6:

**$p \leq 0,05$**

ИП – «Интегральный показатель»

ОЧС – «Осознавание чувств своих»

УСЧ – «Управление своими чувствами»

ОЧД – «Осознавание чувств других»

УЧ – «Управление чувствами»

ЭО – «Эмоциональная осведомленность»

УСЭ – «Управление своими эмоциями»

С – «Самомотивация»

Э – «Эмпатия»

УЭД – «Управление эмоциями других»

Раскроем подробно результаты, представленные в таблице 6:

1. Активизация таких показателей ЭИ, как «управление своими чувствами и эмоциями» и «самотивация», является важной для решения проблем областях «будущее», «школа», «отношение со сверстниками», собственное «я», «досуг», «здоровье». Отрицательные связи позволяют констатировать, что при «включении» этих характеристик ЭИ успешнее разрешаются проблемы в перечисленных жизненных областях. При их «запуске» эти области не рассматриваются в качестве проблемных. Вместе с тем актуализация таких элементов ЭИ, как «эмоциональная осведомленность», «эмпатия», «управление эмоциями других», «осознавание чувств других», не является актуальной при разрешении проблем в сферах «взаимоотношения с родителями» и «развития общества», о чем свидетельствуют положительные значимые связи между данными показателями ЭИ и проблемными областями.
2. В подвыборке подростков с низким уровнем ЭИ фиксируется больше переживаемых проблем, чем в подвыборке подростков со значениями показателей ЭИ «выше среднего».
3. При «запуске» «активной» стратегии наиболее значимыми являются такие составляющие эмоционального интеллекта, как «эмоциональная осведомленность», «эмпатия» и «управление эмоциями других» (положительная связь «активного поведения» с показателем «эмоциональной осведомленности» ( $r=0,38$  при  $p \leq 0,05$ ), «эмпатией» ( $r=0,39$  при  $p \leq 0,05$ ), «управлениями эмоциями других» ( $r=0,43$  при  $p \leq 0,05$ )).
4. При столкновении с рядом жизненных проблем подростки, имеющие трудности в регуляции своих эмоциональных состояний, не склонны прибегать к активным целенаправленным действиям и не вести контроль над ситуацией (от-

- рицательная связь стратегии «избегания» и «управления своими чувствами» ( $r=-0,39$  при  $p \leq 0,05$ )).
5. Подростки, отмечающие у себя способность входить в эмоциональное пространство других людей, а также направлять их эмоциональное состояние в нужное русло, чаще выбирают интернальную стратегию совладающего поведения (стратегия «интернального поведения» образует положительные значимые связи с «эмпатией» ( $r=0,48$  при  $p \leq 0,05$ ) и «управлением эмоциями других» ( $r=0,39$  при  $p \leq 0,05$ )).

### Выводы

Эмоциональный интеллект (ЭИ) является одним из важных внутренних ресурсов для эффективного разрешения жизненных проблем личностью и реализации ею поставленных перед собой целей. Отрочество выступает тем периодом становления личности, когда этот внутренний ресурс полным ходом формируется под воздействием ряда средовых факторов и сказывается на характере переживания проблем и на выборе стратегий совладания с ними.

Как показывают результаты исследования, подростки с высоким уровнем ЭИ справляются с рядом жизненных проблем благодаря управлению своими чувствами и осознанию своих эмоциональных состояний. Они исключают возможность ухода от решения проблем и от активных действий. Подростки же, чей уровень ЭИ «низкий» или «ниже среднего», справляются с трудностями благодаря механизмам управления своим эмоциональным состоянием, самотивации. При актуализации способности управлять эмоциями других, эмоциональной осведомленности и эмпатии такие подростки выбирают стратегии активного и интернального поведения при совладании с жизненными проблемами. Вместе с тем на фоне низкой способности управления своими чувствами подростки, напротив, выбирают стратегию «избегания».

Следует заметить, что расширение выборки подростков позволит детализировать изучение данной проблемы и разработать на этой основе программу повышения уровня эмоционального интеллекта подростков и молодежи с целью эффективного совладания их с актуальными жизненными проблемами.

### Литература

- Андреева, Е. Н. (2003) *Противоречия в самоотношении и проблемные переживания в подростковом возрасте. Диссертация ... кандидата психол. наук.* СПб., РГПУ им. А. И. Герцена, 200 с.
- Андреева, И. Н. (2006) Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к «исчезновению»? *Психологический журнал*, №1, с. 28–32.
- Белобрыкина, О. А., Лимонченко, Р. А. (2017) Особенности переживания психологических проблем девиантными подростками. *Национальный психологический журнал*, № 4 (28), с. 129–138.
- Гоулман, Д. (2009) *Эмоциональный интеллект.* М.: АСТ, 478 с.
- Кулибаба, Е. С. (2021) *Проблемные переживания и стратегии совладающего поведения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта. Выпускная квалификационная работа.* СПб., РГПУ им. А. И. Герцена, 72 с.
- Регуш, Л. А., Лихтарников, А. Л. (2005) Подросток в эпоху перемен (Жизненные проблемы подростков Санкт-Петербурга). В кн.: Л. А. Регуш (ред.), *Психология современного подростка.* СПб.: Речь, с. 7–26
- Регуш, Л. А., Алексеева, Е. В., Орлова, А. В., Пежемская, Ю. С. (2012) «Психологические проблемы подростков»: стандартизованная методика: *Научно-методические материалы.* СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 34 с.

### References

- Andreeva, E. N. (2003) *Protivorechiya v samootnoshenii i problemnye perezhivaniya v podrostkovom vozraste [Contradictions in self-attitude and problematic experiences in adolescence]. PhD dissertation (Psychology).* Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia, 200 p. (In Russian)
- Andreeva, I. N. (2006) Emocional'nyj intellekt: neponimanie, privodyashchee k "ischeznoventiyu"? [Emotional intelligence: a misunderstanding that leads to "disappearance"?]. *Psikhologicheskij zhurnal*, no. 1, pp. 28–32 (In Russian)
- Belobrykina, O. A., Limonchenko, R. A. (2017) Osobennosti perezhivaniya psikhologicheskikh problem deviantnymi podrostkami [Features of experiencing psychological problems by deviant adolescents]. *Nacional'nyj psikhologicheskij zhurnal — National Psychological Journal*, no. 4 (28), pp. 129–138. (In Russian)
- Goulman, D. (2009) *Emocional'nyj intellekt [Emotional intelligence].* Moscow: AST Publ., 478 p. (In Russian)
- Kulibaba, E. S. (2021) *Problemnye perezhivaniya i strategii sovladayushchego povedeniya podrostkov s raznym urovnem emocional'nogo intellekta [Problematic experiences and coping strategies of adolescents with different levels of emotional intelligence]. Graduation qualifying work.* Saint Petersburg, Herzen State Pedagogical University of Russia, 72 p. (In Russian)
- Regush, L. A., Alekseeva, E. V., Orlova, A. V. et al. (2012) "Psikhologicheskie problemy podrostkov": standartizovannaya metodika: Nauchno-metodicheskie materialy ["Psychological problems of adolescents": standardized methodology: Scientific and methodological materials]. Saint Petersburg: Herzen State Pedagogical University of Russia Publ., 34 p. (In Russian)
- Regush, L. A., Lihtarnikov, A. L. (2005) Podrostok v epohu peremen (Zhiznennyye problemy podrostkov Sankt-Peterburga) [A teenager in an era of change (Life problems of teenagers in St. Petersburg)]. In: L. A. Regush (ed.), *Psihologiya sovremennogo podrostka [Psychology of the modern teenager].* Saint Petersburg.: Rech' Publ., pp. 7–26. (In Russian)