

Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии как возможные предикторы субъективного благополучия: поиск новых связей

Столяров Андрей Александрович

Студент

*Российский государственный гуманитарный университет, Факультет психологии,
Москва, Россия*

E-mail: andy.kite.parker@gmail.com

Разные исследователи утверждают наличие связи между эмоциональным интеллектом и субъективным благополучием, объясняя ее [5] через расширение его возможностей для понимания и управления эмоциями, что помогает усилению такой важной характеристике благополучия, как позитивное отношение к собственной жизни. Бар-Он [2] обнаружил связь высокого ЭИ и пролемно-направленного копинга, как наиболее адаптивного, что подтверждает одну из основных функций ЭИ; Сэловей [5], а затем и Фернам [3] показали, что люди с низким ЭИ имеют тенденцию к использованию избегающих копингов. Наиболее сложной представляется связь между копингами и субъективным благополучием, однако исследователи также отмечают наличие связей, в основном с позитивным и негативным аффектом как компонентами субъективного благополучия.

Целью данного исследования является изучение темы связей эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и субъективного благополучия применительно к нашей реальности.

Во-первых, была исследована связь различных аспектов эмоционального интеллекта и субъективного психологического благополучия в свете опосредования этой связи копинг-стратегиями.

Во-вторых, был исследован вклад эмоционального интеллекта и стратегий копингов в общее субъективное благополучие как некоторый результирующий конструкт.

Методики

1. Методика «Шкалы психологического благополучия» - адаптированный русскоязычный вариант опросника «The scales of psychological well-being», предложенного американской исследовательницей, доктором психологии Кэрол Рифф [4]. Шкалы: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни»

2. Опросник стратегий совладания, адаптация Ю. Кравченко - адаптированный опросник Лазаруса, содержит 66 утверждений, которые относятся к 9 шкалам: «Активное преодоление», «Планирование», «Дистанцирование», «Избегание», «Самоконтроль», «Совладание с эмоциями», «Позитивная переоценка», «Поиск поддержки окружающих», «Принятие ответственности»

3. Опросник ЭИИ, разработанный Д.В. Люсиным [1]. В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Шкалы: «Внутренний эмоциональный интеллект», «Внешний ЭИ», «Управление эмоциями», «Понимание эмоций».

Выборка включает в себя 52 респондента различных профессий. Возраст от 14 до 55 лет, средний возраст — 24,63.

Результаты.

Было выявлено огромное количество значимых связей между переменными. С помощью общей схемы удалось определить треугольники значимых связей, состоящие из одной шкалы по ЭМИн, одной шкалы опросника субъективного благополучия и одной стратегии копинга.

В выделенных треугольниках с помощью частной корреляции определялось, не может ли одна из переменных опосредовать связь между двумя другими. Из всех обнаруженных возможностей такое произошло в одном случае — в треугольнике Внутренний ЭИ — Автономия — Копинг совладания с эмоциями.

ВЭИ, совладание с эмоциями и автономия значимо положительно связаны между собой: ВЭИ с Совладанием $k=.433$ при $p<0.01$; ВЭИ с Автономией $k=.301$ при $p<0,05$; Совладание с Автономией $k=.548$ при $p<0,01$. Чтобы определить, обусловлена ли связь между двумя переменными значением третьей, была проведена частная корреляция. Связь между ВЭИ и автономией если не исчезла, то сильно ослабла и стала незначимой ($k_{12}=.301 > k_{12-3}=.085$). Были проведены частные корреляции при контроле ВЭИ и Автономии, но они не выявили уменьшения k -корреляции между остальными двумя переменными. В других случаях при контроле переменной, обозначающей копинг стратегию, k -корреляции между шкалой ЭИ и шкалой субъективного благополучия падал, но не так явно.

Для проверки второй гипотезы о вкладе Эмоционального интеллекта и стратегий копингов в субъективное благополучие были использованы сначала корреляции Пирсона - все шкалы ЭМИн имеют значимые положительные корреляции со шкалой общего психологического благополучия.

Также корреляции Пирсона были использованы для поиска связи между различными шкалами стратегий копингов и шкалой благополучия. В этом случае связи оказались более интересными: обнаружили положительные связи стратегий Избегания ($k=.276$ при $p<0.05$) и Совладания с эмоциями ($k=.302$ при $p<0.05$) с общим психологическим благополучием; также отрицательная связь позитивной переоценки и общего благополучия ($k=-.425$ при $p<0.01$).

Кроме того, изначально мы никак не разделяли копинги на группы, решив сделать факторный анализ, отражающий применение копингов в данной выборке.

Далее для определения вклада шкал ЭМИна и факторов копинга в дисперсию шкалы общего благополучия был использован многофакторный регрессионный анализ.

Выяснилось, что значимыми предикторами субъективного благополучия являются только Понимание эмоций ($p=.368$) и Дистанцирование ($p=.281$), что согласуется и с данными корреляционного анализа.

В результате проведенного исследования выяснилось, что существует достаточно большое количество связей между различными аспектами эмоционального интеллекта, копинг-стратегиями и субъективным психологическим благополучием. Связи эмоционального интеллекта и благополучия лишь в редких случаях опосредуются применяемыми копинг-стратегиями.

Результаты исследования позволяют говорить, что наиболее значимыми предикторами субъективного благополучия являются стратегии дистанцирования и избегания проблемы, а так же понимание эмоций как аспект эмоционального интеллекта, что автор склонен объяснять особенностями национальной ментальности респондентов.

Литература

1. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. - 2006. - 4.
2. Bar-On, 2005 R. Bar-On, The impact of emotional intelligence on subjective well-being, *Perspectives in Education* 23 (2005), pp. 41–62.
3. Furnham et al., 2002 A. Furnham, K.V. Petrides and P. Spencer-Bowdage, The effects of different types of social desirability on the identification of repressors, *Personality & Individual Differences* 33 (2002) (1), pp. 119–130
4. Ryff, 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Volume 69, Issue 4, October 1995, Pages 719-727
5. Salovey et al., 2000 P. Salovey, B.T. Bedell, J.G. Detweiller and J.D. Mayer, Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In: C.R. Snyder, Editor, *Coping: The psychology of what works*, Oxford University Press, New York (2000), pp. 141–164.