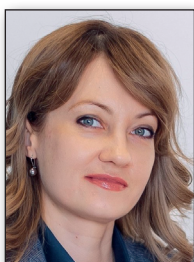


РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ СТУДЕНТАМИ БАКАЛАВРИАТА ПО НАПРАВЛЕНИЮ «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ»

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN UNDERGRADUATE COPING «HUMAN RESOURCES»

ПОЛУЧЕНО 17.01.2026 ОДОБРЕНО 25.01.2026 ОПУБЛИКОВАНО 30.02.2026 УДК 316.354 DOI: 10.12737/2305-7807-2026-14-1-30-33



СКРИПНИЧЕНКО Л.С.

Канд. социол. наук, доцент кафедры управления персоналом и организационной психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар

SKRIPNICHENKO L.S.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Department of Human Resources Management and Organizational Psychology, Kuban State University, Krasnodar

e-mail: lud-skr@mail.ru



МИРОНОВА И.И.

Канд. экон. наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой управления персоналом и организационной психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар

MIRONOVA I.I.

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor, Acting Head of the Department of Human Resources Management and Organizational Psychology, Kuban State University, Krasnodar

e-mail: arina_miron@mail.ru

Аннотация

В статье исследуется роль эмоционального интеллекта (ЭИ) как ресурса для преодоления трудностей студентами. Цель исследования – выявить роль и специфику взаимосвязи эмоционального интеллекта (ЭИ) и копинг-стратегий у студентов. Эмпирическую базу составили 78 студентов, исследование проводилось с использованием опросника Д.В. Люсина (ЭМИн), Р. Лазаруса и С.С. Гончарова. Установлено, что общий уровень ЭИ является средним при неравномерной структуре: когнитивные компоненты (понимание эмоций) развиты сильнее регулярных (управление эмоциями). В совладающем поведении доминируют адаптивные стратегии (планирование решения проблемы, положительная переоценка). Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи регулярных компонентов ЭИ с конструктивным копингом и отрицательные – с дезадаптивными стратегиями (избегание, самообвинение). Результаты доказывают, что развитие эмоционального интеллекта, особенно навыков управления эмоциями, является ключевым условием формирования психологической устойчивости студентов. На основе выводов предложена система практических рекомендаций для психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, студенты, образование, совладающее поведение, адаптация.

Abstract

The article explores the role of emotional intelligence (EI) as a resource for students to overcome difficulties. The purpose of the study is to identify the role and specifics of the relationship between emotional intelligence (EI) and coping strategies in students. The empirical base was 78 students. The study was conducted using the questionnaire of D.V. Lyusin (EmIn), R. Lazarus and S.S. Goncharov. It has been established that the overall level of EI is average with an uneven structure: cognitive components (understanding of emotions) are more developed than regular ones (managing emotions). Adaptive strategies (problem-solving planning, positive reassessment) dominate coping behavior. Correlation analysis revealed significant positive associations of regular EI components with constructive coping and negative associations with maladaptive strategies (avoidance, self-blame). The results prove that the development of emotional intelligence, especially the skills of managing emotions, is a key condition for the formation of psychological stability of students. Based on the conclusions, a system of practical recommendations for psychological and pedagogical support is proposed.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, students, education, coping behavior, adaptation.

Введение. Исследование связи между эмоциональным интеллектом и способами преодоления сложных ситуаций студентами вуза представляет собой актуальную научно-практическую задачу в современных условиях развития общества, в системе высшего образования [5, с. 23]. Этап обучения в вузе приходится на период поздней юности или ранней взрослости, отличающийся не только активным профессиональным формированием, но и многочислен-

ными социальными и психологическими испытаниями, с которыми сталкивается каждая личность [4].

Обучающиеся вынуждены адаптироваться к новой социальной среде, академическим требованиям, самостоятельному проживанию и решению бытовых проблем, финансовым ограничениям и установлению новых межличностных связей [2]. Совокупность этих факторов порождает высокую стрессовую нагрузку, что находит подтверждение в данных

о возрастающем кризисе психоэмоционального благополучия в студенческой среде [6].

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов становилась предметом исследований А.А. Андреевой, Л.И. Анцыферова, Г.А. Виленской, Т.О. Гордеевой, А.С. Дрыгиной, М.С. Ивановой, Е.П. Кирилловой, Т.Л. Крюковой, А.С. Кузнецовой, Е.В. Лазебной, С.С. Лютовой, О.В. Митиной, С.К. Нартова-Бочавер, Е.Н. Осина, А.С. Петровой, Е.И. Рассказовой, Н.А. Сирота, Д.В. Сочивко, С.А. Щebetенко. Их работы выявили устойчивые корреляции между уровнем развития ЭИ и предпочтением адаптивных стратегий совладания. В зарубежной литературе исследованиям копинг-поведения посвящены труды таких авторов, как С. Вэсти, И. Кардум, Р. Лазарус, Б. Лонг, Р. Масиран, С. Фолкман, Э. Чанг, А. Шефер и др.

Вместе с тем, несмотря на значительное количество работ, посвященных как эмоциональному интеллекту [7], так и копинг-поведению в студенческом возрасте [3], остается недостаточно изученной конкретная взаимосвязь между отдельными структурными компонентами ЭИ и предпочтением тех или иных адаптивных или дезадаптивных копинг-стратегий; какие именно аспекты ЭИ являются ключевыми детерминантами выбора стратегий в ситуациях академического стресса.

В процессе исследования использованы следующие методики: опросник «Способы преодоления негативных ситуаций» (С.С. Гончаров); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус) и опросник «Эмоционального интеллекта» (Д.В. Люсин).

Эмпирической базой для проведения практического исследования выступил «Кубанский государственный университет». Общий объем выборки составил 78 студентов направления подготовки «Управление персоналом», очной формы обучения, бакалавриат, 1–4 курс обучения. Возрастной диапазон респондентов составил 18–23 года.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе теоретического анализа научной литературы по проблеме развития эмоционального интеллекта было обосновано и уточнено понятие «эмоциональный интеллект», под которым нами понимается сложное интегративное образование, включающее совокупность когнитивных, поведенческих и собственно эмоциональных качеств, обеспечивающих осознание, понимание и регуляцию собственных эмоций и эмоций окружающих, влияющих на успешность межличностных взаимодействий и личностное развитие [12]. Развитый эмоциональный интеллект способствует успешной социальной адаптации, построению прочных отношений, эффективному разрешению сложных ситуаций и управлению стрессом. Это качество также является ключевым фактором в достижении как личных, так и карьерных высот [1].

Проведенный анализ стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций с использованием методики СПНС С.С. Гончарова позволил выявить определённые паттерны копинг-поведения (рис. 1).

Результаты исследования демонстрируют, что в исследуемой выборке преобладает рационально-ориентированный стиль совладающего поведения с элементами противоречивости в эмоционально-оценочной сфере. Доминирование стратегии анализа проблемы свидетельствует о сформированности адаптивных механизмов преодоления трудностей, в то время как сочетание средних показателей по шкалам эмоциональной регуляции и относительно низкие показатели дезадаптивных стратегий в целом отражают умеренно адаптивный профиль совладающего поведения.

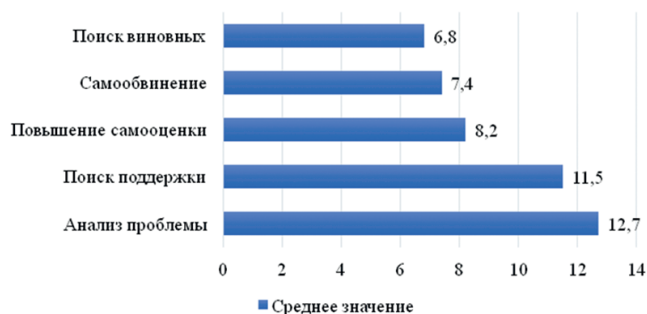


Рис. 1. Результаты исследования стратегий преодоления по методике СПНС

Выявленная неоднородность выборки по отдельным шкалам указывает на необходимость дифференцированного подхода при разработке психокоррекционных программ, направленных на развитие навыков эмоциональной регуляции, формирование адекватной самооценки и гармонизацию структуры совладающего поведения в студенческой среде [10].

Анализ результатов исследования стратегий совладающего поведения, представленных в табл. 1, полученных с помощью опросника Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, позволяет выявить определённые паттерны преодоления стрессовых ситуаций.

Таблица 1

Результаты исследования стратегий совладания по методике Р. Лазаруса

Стратегия совладания	Средний показатель (%)	Качественная характеристика
Планирование решения проблемы	76	Высокий уровень
Положительная переоценка	71	Высокий уровень
Поиск социальной поддержки	67	Средний уровень
Самоконтроль	65	Средний уровень
Принятие ответственности	63	Средний уровень

Анализ результатов проведенного исследования продемонстрировал, что в исследуемой выборке преобладает зрелый, адаптивный тип совладающего поведения, характеризующийся активной, проблемно-ориентированной позицией в отношении трудных жизненных ситуаций. Высокая выраженность стратегии планирования решения проблем свидетельствует о развитых когнитивных ресурсах преодоления стресса [8]. Умеренное использование стратегий самоконтроля, поиска социальной поддержки и принятия ответственности отражает сбалансированность копинг-профиля. Низкие показатели по дезадаптивным стратегиям (бегство-избегание) указывают на психологическую зрелость респондентов и их способность эффективно справляться со стрессовыми ситуациями без использования защитных механизмов избегания.

Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта, полученных с помощью опросника Д.В. Люсина (ЭМИн), позволяет выявить характерные особенности развития эмоциональной сферы в студенческой среде (табл. 2).

Данные отражают характерную для выборки диспропорцию: при высоком общем потенциале ЭИ наблюдаются отстающие практические компоненты, такие как управление и выражение эмоций [11]. Это указывает на дефицит поведенческих навыков саморегуляции при сохранной способности к эмоциональному распознаванию и рефлексии.

Таблица 2

Показатели эмоционального интеллекта по методике ЭМИн

Шкала	Среднее значение	Уровень развития
Межличностное понимание эмоций (МП)	23,85	Высокий
Внутриличностное понимание эмоций (ВП)	20,12	Средний
Межличностное управление эмоциями (МУ)	18,04	Средний
Внутриличностное управление эмоциями (ВУ)	14,56	Средний
Выражение эмоций (ВЭ)	11,23	Ниже среднего
Межличностный ЭИ (МЭИ)	41,89	Средний
Внутриличностный ЭИ (ВЭИ)	43,91	Средний
Понимание эмоций (ПЭ)	43,97	Средний
Управление эмоциями (УЭ)	43,84	Средний
Общий эмоциональный интеллект (ОЭИ)	87,80	Высокий

Проанализируем взаимосвязи эмоционального интеллекта со стратегиями совладания по методике Р. Лазаруса (табл. 3).

Таблица 3

Значимые корреляции между эмоциональным интеллектом и стратегиями совладания (методика Р. Лазаруса)

Компонент ЭИ	Стратегия совладания	Коэффициент корреляции
Межличностное управление эмоциями	Планирование решения	0,34
Межличностное управление эмоциями	Положительная переоценка	0,31
Общий эмоциональный интеллект	Планирование решения	0,26
Управление эмоциями	Планирование решения	0,25
Межличностное управление эмоциями	Поиск социальной поддержки	0,24
Межличностный эмоциональный интеллект	Планирование решения	0,30
Внутриличностное управление эмоциями	Дистанцирование	-0,30
Управление эмоциями	Дистанцирование	-0,26
Общий эмоциональный интеллект	Дистанцирование	-0,26
Внутриличностный эмоциональный интеллект	Дистанцирование	-0,25

Корреляционный анализ продемонстрировал системное влияние эмоционального интеллекта на выбор копинг-стратегий. Наиболее устойчивые положительные связи подтверждаются между управленческими компонентами ЭИ и активным планированием решения проблем. Одновременно сохраняются значимые отрицательные корреляции с дезадаптивной стратегией дистанцирования, что подчеркивает роль эмоциональных навыков в снижении склонности к пассивному избеганию.

Выявленные связи подтверждают, что эмоциональный интеллект служит важным психологическим ресурсом, способствующим смещению поведения в сторону конструктивного, проблемно-ориентированного преодоления трудностей и снижающим риск использования неэффективных защитных механизмов [9]. Развитие ЭИ, особенно навыков

внутриличностного управления эмоциями, может рассматриваться как действенное направление повышения стрессоустойчивости и формирования зрелого совладающего поведения (табл. 4).

Таблица 4

Взаимосвязи эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления (методика С.С. Гончарова)

Компонент ЭИ	Стратегия преодоления	Коэффициент корреляции
Межличностное понимание эмоций	Самообвинение	-0,24
Внутриличностное управление эмоциями	Самообвинение	-0,26
Внутриличностное понимание эмоций	Анализ проблемы	0,25

Таким образом, внутриличностный эмоциональный интеллект выступает ключевым адаптационным ресурсом, обеспечивающим двойной эффект: защиту от деструктивного самообвинения и активацию конструктивного анализа проблем. Развитие навыков распознавания и управления собственными эмоциями является эффективным направлением для формирования зрелого копинг-поведения.

Выводы и рекомендации. Полученные данные свидетельствуют о том, что развитие эмоционального интеллекта, особенно его регуляторных компонентов, может способствовать формированию адаптивного копинг-профиля, характеризующегося преобладанием конструктивных стратегий преодоления трудностей.

Для эффективного формирования эмоциональной устойчивости и адаптивного поведения студентов требуется реализация комплексной программы психолого-педагогической поддержки, интегрирующей несколько взаимосвязанных направлений:

- развитие внутриличностного компонента эмоционального интеллекта через тренинги саморегуляции, практики осознанности и когнитивно-поведенческие методы, что призвано повысить компетенцию в управлении собственными эмоциями и сократить использование тактик избегания;
- развитие межличностного компонента ЭИ посредством коммуникативных тренингов, разбора кейсов и ролевых упражнений для углубления понимания эмоций других и снижения склонности к самообвинению;
- формирование адаптивных копинг-стратегий через проектную деятельность, тренинги целеполагания и проблемно-ориентированные семинары, что должно обеспечить доминирование стратегий планирования и позитивного переосмысления ситуаций;
- созданием поддерживающей психологической среды путем проведения тренингов групповой сплоченности и формирования культуры доверия, что позволит снизить барьеры в выражении эмоций и усилить воспринимаемую социальную поддержку;
- индивидуальное психологическое сопровождение в форме персональных консультаций, регулярного мониторинга и тематических встреч для своевременной помощи обучающимся с низким ЭИ и неэффективным копингом;
- интеграция в образовательный контекст через специальные модули в учебных курсах и междисциплинарные проекты, обеспечивая целостное развитие эмоциональной компетентности в рамках профессионального становления.

Реализация указанных мер направлена на достижение ключевых эффектов: рост общего уровня эмоционального интеллекта, прежде всего навыков регуляции; гармонизацию копинг-поведения с преобладанием конструктивных стратегий; минимизацию дезадаптивных реакций; улучшение

ние психоэмоционального состояния и академической успеваемости. В долгосрочной перспективе это будет способствовать улучшению групповой атмосферы и снижению уровня учебного стресса.

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта и конструктивных стратегий преодоления трудностей являются взаимно обусловленными задачами, требующими целостного, системного подхода и консолидации ресурсов образовательной среды. Представленные рекомендации носят практико-ориентированный характер и могут быть адаптированы к условиям конкретного учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арманова Е.А. Роль социально-демографических факторов в формировании эмоционального интеллекта у подростков [Текст] / Е.А. Арманова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. — 2025. — № 3. — С. 16–28.
2. Безбородова Л.А. Эмоциональный интеллект как важный фактор коммуникативного взаимодействия преподавателя и студентов [Текст] / Л.А. Безбородова // Наука и школа. — 2018. — № 3. — С. 52–57.
3. Лаас Н.И. Карьерное развитие студентов или как повысить конкурентоспособность выпускнику вуза [Текст] / Н.И. Лаас // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2025. — Т. 14. — № 1. — С. 28–32.
4. Михеева М.А. Психологические особенности эмоционального интеллекта студентов вузов [Текст] / М.А. Михеева, Т.В. Алексеева // Психология человека и общества. — 2018. — № 1. — С. 45–48.
5. Передерий В.А. Изучение стрессоустойчивости у студентов направления подготовки «управление персоналом» в процессе адаптации к вузу [Текст] / В.А. Передерий, Л.С. Скрипниченко, В.В. Скоробогатов // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. — 2022. Т. — 11. — № 5. — С. 22–25.
6. Шандлоренко Д.Д. Эмоциональный интеллект как дополнительный компонент в структуре адаптивных способностей студентов вуза [Текст] / Д.Д. Шандлоренко // Общество: социология, психология, педагогика. — 2017. — № 3. — С. 36–39.
7. Ширко С.М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологического здоровья у студентов [Текст] / С.М. Ширко // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2017. — Т. 17. — № S2. — С. 268–269.
8. Adha A., Nurmayanti S., Suryani E. The contribution of interpersonal conflict and organizational justice to counterproductive work behavior and the moderating role of emotional intelligence // *Organizational psychology*. 2024, v. 14, no. 4, pp. 196–214.
9. Doncheva J., Matayev B., Akhmetova D. Implication of emotional intelligence of students on scientific professional activities // *Pedagogical Journal of Kazakhstan*. 2025, no. 1, pp. 4–21.
10. Eid Y. M. Self-directed learning and emotional intelligence: differences between students with high and low academic performance // *Psychological Science and Education*. 2024, v. 29, no. 4, pp. 94–103.
11. Nimatulaev M.M., Novoselova S.Yu., Smerechinskaya N.M., Shiryayeva-Shiring O.V. Development of emotional intelligence among philology students in the practice of developing multimedia stories // *RUDN Journal of Informatization in Education*. 2024, v. 21, no. 1, pp. 21–34.
12. Zelezinskii A.L., Arkhipova O.V. The role of staff emotional and cultural intelligence in forming competitiveness hospitality industry // *Economic Vector*. 2022, no. 4, pp. 47–50.

REFERENCES

1. Armanova E.A. Rol sotsialno-demograficheskikh faktorov v formirovaniy emotsionalnogo intellekta u podrostkov // *Vestnik psikhologii i pedagogiki Altajskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2025, № 3, pp. 16–28. (in Russian).
2. Bezborodova L.A. E'motsionalnyj intellekt kak vazhnyj faktor kommunikativnogo vzaimodejstviya prepodavatelya i studentov // *Nauka i shkola*. 2018, no. 3, pp. 52–57. (in Russian).
3. Laas N.I. Karernoe razvitie studentov ili kak povysit konkurentosposobnost vypuskniku vuza // *Upravlenie personalom i intellektualnymi resursami v Rossii*. 2025. T. 14. № 1. S. 28–32. (in Russian).
4. Mixeeva M.A., Alekseeva T.V. Psixologicheskie osobennosti emotsionalnogo intellekta studentov vuzov // *Psikhologiya cheloveka i obshhestva*. 2018. № 1. S. 45–48. (in Russian).
5. Perederij V.A., Skripnichenko L.S., Skorobogatov V.V. Izuchenie stressoustojchivosti u studentov napravleniya podgotovki «Upravlenie personalom» v protsesse adaptatsii k vuzu // *Upravlenie personalom i intellektualnymi resursami v Rossii*. 2022. T. 11. № 5. pp. 22–25. (in Russian).
6. Shandlorenko D.D. Emotsionalnyj intellekt kak komplektnyj komponent v strukture adaptivnykh sposobnostej studentov vuza // *Obshhestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika*. 2017, no. 3, pp. 36–39. (in Russian).
7. Shirko S.M. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i psikhologicheskogo zdorovya u studentov // *Voprosy psikhicheskogo zdorovya detej i podrostkov*. 2017. v. 17, no. S2, pp. 268–269. (in Russian).
8. Adha A., Nurmayanti S., Suryani E. The contribution of interpersonal conflict and organizational justice to counterproductive work behavior and the moderating role of emotional intelligence // *Organizational psychology*. 2024, v. 14, no. 4, pp. 196–214.
9. Doncheva J., Matayev B., Akhmetova D. Implication of emotional intelligence of students on scientific professional activities // *Pedagogical Journal of Kazakhstan*. 2025, no. 1, pp. 4–21.
10. Eid Y.M. Self-directed learning and emotional intelligence: differences between students with high and low academic performance // *Psychological Science and Education*. 2024, v. 29, no. 4, pp. 94–103.
11. Nimatulaev M.M., Novoselova S.Yu., Smerechinskaya N.M., Shiryayeva-Shiring O.V. Development of emotional intelligence among philology students in the practice of developing multimedia stories // *RUDN Journal of Informatization in Education*. 2024, v. 21, no. 1, pp. 21–34.
12. Zelezinskii A.L., Arkhipova O.V. The role of staff emotional and cultural intelligence in forming competitiveness hospitality industry // *Economic Vector*. 2022, no. 4, pp. 47–50.