

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в подростковом
возрасте

Обучающийся

П.Я. Якимова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у старших подростков.

В работе изучались: уровень и структура эмоционального интеллекта: тест эмоционального интеллекта Николаса Холла, предпочитаемые копинг-стратегии: опросник копинг-стратегий Ричарда Лазаруса.

Для проведения математического анализа были использованы методы обработки данных (коэффициент корреляции Пирсона).

В исследовании приняли участие 30 обучающихся старшего подросткового возраста МАОУ СОШ №1 Камышловского городского округа Свердловской области.

Практическая ценность проведённого исследования заключается в возможности применения разработанной программы развития эмоционального интеллекта и адаптивных копинг-стратегий психолого-педагогическими службами образовательных учреждений.

Состав бакалаврской работы: введение, две главы, заключение, библиографический перечень, включающий 27 источников. В работе 7 рисунков и 13 таблиц. Общий объём составляет 48 страниц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий подростков.....	7
1.1 Понятие эмоционального интеллекта: модели, компоненты, возрастные особенности.....	7
1.2 Копинг-стратегии: классификации, адаптивные и дезадаптивные формы.....	8
1.3 Специфика подросткового возраста и стрессовые факторы.....	11
1.4 Теоретические модели взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий.....	13
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков....	17
2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков.....	17
2.2 Результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков.....	21
2.3 Программа развития эмоционального интеллекта и адаптивных копинг-стратегий у подростков.....	37
Заключение.....	43
Список используемой литературы и используемых источников....	46

Введение

Актуальность и научная значимость исследования обусловлены возрастающим интересом к роли эмоционального интеллекта в формировании адаптивных копинг-стратегий у подростков. В условиях повышенных стрессовых нагрузок в старшем подростковом возрасте (16-17 лет) изучение взаимосвязи эмоционального интеллекта и способов совладания с трудностями становится ключевым для разработки эффективных психолого-педагогических программ.

Противоречия заключаются в недостаточной изученности особенностей выбора копинг-стратегий у старших подростков и их связи с компонентами эмоционального интеллекта, несмотря на существование теоретических моделей (Р. Лазарус, Н. Холл).

Проблема исследования: недостаточная эмпирическая база, раскрывающая специфику взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и предпочтения адаптивных/дезадаптивных копинг-стратегий у подростков 16-17 лет.

Цель исследования: выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и предпочитаемых копинг-стратегий у лиц старшего подросткового возраста (16-17 лет).

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: взаимосвязь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта подростков.

Гипотеза исследования состоит в том, что у подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта преобладают адаптивные копинг-стратегии (планирование, поиск поддержки, положительная переоценка), тогда как низкий эмоциональный интеллект коррелирует с дезадаптивными стратегиями (избегание, конфронтация, дистанцирование).

Задачи исследования:

– провести теоретический анализ концепций эмоционального

- интеллекта и копинг-стратегий в контексте подросткового возраста;
- систематизировать данные о специфике копинг-стратегий у старших подростков;
 - реализовать эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий с применением валидного инструментария;
 - разработать программу развития эмоционального интеллекта и адаптивных копинг-стратегий для подростков.

Теоретико-методологическую основу составили:

- периодизация психического развития Д;Б; Эльконина (подростковый возраст 12-17 лет);
- концепция эмоционального интеллекта Н; Холла;
- теория копинг-стратегий Р; Лазаруса.

Методы исследования:

- тестирования: тест эмоционального интеллекта Н; Холла и опросник копинг-стратегий Р; Лазаруса;
- анкетирование обучающихся;
- корреляционный анализ: коэффициент К; Пирсона;
- количественный и качественный анализ данных.

Опытно-экспериментальная база: 30 подростков (16-17 лет) МАОУ СОШ №1 Камышловского городского округа Свердловской области (16 девушек, 14 юношей). Камышлов - малый город (население ~25 тыс. человек) с типичной для Уральского региона структурой: сочетание промышленного наследия (исторически - предприятия машиностроения, сельского хозяйства) и сельской периферии. Это создаёт специфические условия социализации подростков, включая ограниченный доступ к узкопрофильным психологическим ресурсам по сравнению с мегаполисами, но при этом сохраняет типичные для малых городов России социальные связи и образовательные практики. Социальная среда Камышлова отражает общероссийские тенденции: рост школьной нагрузки, цифровизация

коммуникации, снижение очного взаимодействия факторы, усиливающие стресс у подростков. Свердловская область - промышленный регион с высоким уровнем урбанизации, но малые города в её составе (как Камышлов) остаются малоизученными в контексте психологии подростков.

Выбор Камышлова как исследовательской площадки обусловлен его типичностью для малых городов России, что повышает экологическую валидность работы, и недостаточной изученностью проблем эмоционального интеллекта и копинга в подобных условиях [5]. Это позволяет предложить адресные рекомендации для систем образования малых городов, где психологическая поддержка подростков часто ограничена ресурсами [10].

Научная новизна:

- выявлены гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта (эмпатия, распознавание эмоций);
- установлена корреляция между уровнем эмоционального интеллекта и выбором адаптивных/дезадаптивных копинг-стратегий;
- разработана программа развития эмоционального интеллекта с учетом гендерных особенностей.

Теоретическая значимость:

- расширены представления о роли эмоционального интеллекта в формировании копинг-стратегий;
- уточнена специфика копинг-поведения старших подростков.

Практическая значимость. Результаты используются в программе психологической поддержки подростков МАОУ СОШ №1 КГО, направленной на развитие эмоционального интеллекта и адаптивных стратегий совладания со стрессом.

Бакалаврская работа включает введение, две главы, заключение и список используемой литературы. Объем работы составляет 48 страниц, проиллюстрирована 7 рисунками и 13 таблицами, содержит 27 источников литературы.

Глава 1 Теоретические аспекты связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков

1.1 Понятие эмоционального интеллекта: модели, компоненты, возрастные особенности

Эмоциональный интеллект - это способность распознавать, понимать, управлять собственными эмоциями и эмоциями других, а также использовать эту информацию для принятия решений и адаптации к окружению [3], [13].

Концепция получила развитие в работах П. Саловея и Дж. Майера (в 1990 году), которые определили эмоциональный интеллект как форму интеллекта, связанную с обработкой эмоциональной информации [27]. Позже Д. Гоулман популяризировал идею, включив в неё социальные компетенции, такие как эмпатия и мотивация [8].

Выделены следующие модели эмоционального интеллекта.

Модель способностей (Майер, Саловея, Карузо) [26], [27]. Акцент на когнитивной обработке эмоций включает четыре компонента:

- восприятие эмоций (распознавание эмоций в себе и других);
- использование эмоций (применение эмоций для решения задач);
- понимание эмоций (анализ причин и последствий эмоций);
- управление эмоциями (регуляция эмоциональных состояний).

Смешанные модели:

- модель Гоулмана объединяет эмоциональный интеллект с личностными чертами: самосознание, саморегуляция, социальные навыки, эмпатия, мотивация [8];
- модель Бар-Она (Emotional-Social Intelligence) включает адаптивность, стрессоустойчивость, межличностные навыки [2].

Важно, что у подростков ключевыми компонентами эмоционального интеллекта становятся:

- эмоциональная осведомленность - способность идентифицировать

- свои эмоции (например, гнев, тревогу);
- самоконтроль - управление импульсивными реакциями;
- эмпатия - понимание эмоций сверстников;
- мотивация - использование эмоций для достижения целей [12].

Исследования показывают, что у девушек выше показатели эмпатии, а у юношей - рационального подхода к эмоциям [1].

Также выделяют следующие возрастные особенности развития эмоционального интеллекта:

- ранний подростковый возраст (12-14 лет): преобладает импульсивность, слабо развито управление эмоциями;
- средний подростковый возраст (15-16 лет): усиливается рефлексия, формируются навыки эмоциональной регуляции;
- поздний подростковый возраст (17-18 лет): развивается способность к сложным эмоциональным стратегиям, таким как позитивная переоценка [25].

Стрессовые факторы (академическая нагрузка, социализация) ускоряют развитие эмоционального интеллекта, но при низком его уровне могут провоцировать дезадаптивные копинг-стратегии.

Понимание эмоционального интеллекта позволяет разрабатывать программы для подростков, направленные на:

- снижение конфронтационного поведения через тренировку самоконтроля;
- развитие эмпатии для улучшения межличностных отношений;
- формирование адаптивных стратегий совладания со стрессом.

1.2 Копинг-стратегии: классификации, адаптивные и дезадаптивные формы

Копинг-стратегии (от англ. coping - совладание) — это осознанные или автоматические способы реагирования на стрессовые ситуации, направленные

на снижение эмоционального напряжения и преодоление трудностей [27].

Концепция была введена Р. Лазарусом, который подчеркивал, что выбор стратегии зависит от оценки человеком ситуации: как угрозы, вызова или потери. В подростковом возрасте копинг-поведение играет ключевую роль, так как этот период сопровождается повышенной стрессовой нагрузкой (академической, социальной, физиологической) [16].

Выделены следующие классификации.

По направленности (Лазарус и Фолкман) [21]:

Проблемно-ориентированные стратегии: направлены на изменение ситуации. Примеры:

- планирование (анализ проблемы, составление шагов решения);
- поиск социальной поддержки (обращение за помощью к друзьям, родителям);
- принятие ответственности (признание своей роли в проблеме).

Эмоционально-ориентированные стратегии: направлены на регуляцию эмоций. Примеры:

- положительная переоценка (переосмысление ситуации в позитивном ключе);
- избегание (уход от проблемы через отвлечение);
- самоконтроль (подавление эмоциональных реакций).

По адаптивности:

Адаптивные: способствуют решению проблемы и снижают стресс.

- активное планирование;
- юмор;
- поиск смысла (нахождение позитивных аспектов в трудностях) [20].

Деадаптивные: увеличивают эмоциональное напряжение или усугубляют ситуацию.

- отрицание;
- самообвинение;
- агрессия.

По типу ресурсов:

- когнитивные (анализ, переоценка);
- поведенческие (действия по изменению ситуации);
- эмоциональные (выражение чувств, релаксация) [22].

Рассмотрим адаптивные и дезадаптивные стратегии в сопоставлении друг с другом в таблице 1.

Таблица 1 - Сравнение адаптивных и дезадаптивных стратегий

Адаптивные стратегии	Дезадаптивные стратегии
Планирование решения - анализ проблемы, постановка целей.	Избегание - игнорирование проблемы, прокрастинация.
Поиск поддержки - обращение к близким или специалистам.	Конфронтация - агрессивное поведение, обвинение других.
Положительная переоценка - поиск смысла в трудностях.	Дистанцирование - эмоциональное отстранение.
Самоконтроль - управление эмоциональными реакциями.	Бегство-избегание - уход в фантазии, зависимости.

Адаптивный выбор - обсуждение проблемы с учителем (поиск поддержки) и составление плана действий (планирование).

Дезадаптивный выбор - прогул уроков (избегание) или драка (конфронтация) [8].

Эмоциональная нестабильность провоцирует склонность к импульсивным стратегиям:

- юноши чаще используют конфронтацию или избегание из-за стереотипов о «мужской» сдержанности [20];
- девушки склонны к поиску поддержки и самоконтролю, но чаще испытывают чувство вины [7].

Влияние социального окружения:

- подростки из поддерживающих семей чаще выбирают адаптивные стратегии;

- в неблагополучной среде преобладают дезадаптивные формы (агрессия, отрицание);

Роль эмоционального интеллекта:

- высокий эмоциональный интеллект коррелирует с планированием и положительной переоценкой;
- низкий эмоциональный интеллект усиливает избегание и дистанцирование.

Понимание типов копинг-стратегий позволяет разрабатывать программы, направленные на:

- тренировку навыков проблемно-ориентированного копинга;
- снижение зависимости от избегающего поведения;
- формирование эмоциональной устойчивости через развитие эмоционального интеллекта [3], [9].

1.3 Специфика подросткового возраста и стрессовые факторы

Д.Б. Эльконин рассматривал подростковый возраст (12-17 лет) как кризисный этап, связанный с переходом от детства к взрослости. Он разделил его на две фазы [25].

Младший подростковый возраст (12-15 лет):

- ведущая деятельность - интимно-личностное общение со сверстниками;
- формирование самосознания через рефлекссию и сравнение себя с другими;
- развитие морально-этических норм и ценностей.

Старший подростковый возраст (15-17 лет):

- ведущая деятельность - учебно-профессиональная;
- активное самоопределение;
- выбор профессии;

- построение жизненных целей;
- формирование идентичности (кризис "Кто я?");
- ключевые психологические новообразования;
- развитие абстрактного мышления;
- потребность в автономии и независимости;
- эмоциональная лабильность (резкие перепады настроения) [25].

Подростковый возраст характеризуется накоплением стрессоров.

Рассмотрим стрессоры, разделив их на категории и приведем примеры для полного понимания влияния на поведение данных стрессоров отображенные в таблице 2 [18].

Таблица 2 - Категории стрессоров с примерами

Категория	Примеры стрессоров	Влияние на поведение
Физиологические	Гормональная перестройка, изменения тела, акне, раннее/позднее созревание.	Провоцируют стеснение, замкнутость, избегание социальных ситуаций.
Академические	Высокая учебная нагрузка, экзамены, конкуренция, страх неудачи.	Стимулируют перфекционизм, прокрастинацию, эмоциональное выгорание.
Социальные	Конфликты со сверстниками, буллинг, давление в соцсетях, первая влюбленность.	Усиливают тревожность, провоцируют избегание или агрессию.
Семейные	Контроль со стороны родителей, непонимание, развод родителей, финансовые трудности.	Вызывают бунтарство, скрытность, побеги из дома.
Личностные	Кризис идентичности, страх будущего, низкая самооценка, экзистенциальные вопросы.	Приводят к депрессивным состояниям, рискованному поведению (субстанциям, селфхарму).

Важно также обратить внимание на то, что имеются и гендерные

особенности переживания стресса [4]. Например, девушки чаще испытывают стресс из-за внешнего вида и социального одобрения. Склонны к руминации (навязчивому обдумыванию проблем) и эмоциональному копингу, а юноши акцентируют стресс на неудачах в учебе/спорте и давлении соответствовать "мужским" стереотипам. Чаще используют избегание или агрессию как защитные механизмы [6].

Из вышесказанного можно сделать выводы о том, что высокий эмоциональный интеллект помогает подросткам:

- адекватно оценивать стрессовые ситуации (не катастрофизировать);
- выбирать адаптивные стратегии (планирование, поиск поддержки);
- снижать уровень тревоги через позитивную переоценку.

А низкий эмоциональный интеллект усиливает:

- эмоциональную подавленность;
- риск дезадаптивных реакций (избегание, конфронтация);
- фиксацию на негативных аспектах стресса [11].

Подростковый возраст по Эльконину - период двойного кризиса: биологического (пубертат) и социального (поиск идентичности) [25].

Стрессовые факторы носят многомерный характер, что требует комплексного подхода к их изучению [24].

Развитие эмоционального интеллекта становится ключевым ресурсом для совладания со стрессом и профилактики дезадаптивных форм поведения.

1.4 Теоретические модели взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий

Ричард Лазарус в своей транзакционной модели стресса выделил два ключевых этапа совладания:

- первичная оценка - определение, является ли ситуация угрожающей, значимой или нейтральной;
- вторичная оценка - анализ доступных ресурсов для преодоления

стресса. Подростки с высоким эмоциональным интеллектом точнее оценивают угрозу (первичная оценка), избегая катастрофизации. Они эффективнее идентифицируют внутренние ресурсы (навыки, поддержку) и внешние возможности (вторичная оценка). Это приводит к выбору проблемно-ориентированных стратегий (планирование, поиск информации).

Например, подросток с высоким эмоциональным интеллектом, получив плохую оценку, воспринимает её как вызов («Могу исправить») и составляет план подготовки. Подросток с низким эмоциональным интеллектом видит в этом катастрофу («Я неудачник») и избегает решения проблемы.

Рассмотрим концепцию эмоционального интеллекта Н. Холла. Есть несколько важных компонентов, влияющих на копинг.

Модель Н. Холла включает 5 ключевых компонентов эмоционального интеллекта, каждый из которых коррелирует с определёнными копинг-стратегиями [23]. Сделаем интеграцию компонентов эмоционального интеллекта, подробно разобрав влияние на копинг-стратегии с примерами из среды, в которой живем подросток. Результаты интеграции представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Компоненты эмоционального интеллекта и их влияние на копинг-стратегии с примерами из подростковой среды

Компонент эмоционального интеллекта	Влияние на копинг-стратегии	Пример из подростковой среды
Эмоциональная осведомленность	Позволяет точно идентифицировать стрессовые эмоции (тревога, гнев).	Подросток замечает, что дрожит перед выступлением, и применяет дыхательные упражнения.

Продолжение таблицы 3

Компонент эмоционального интеллекта	Влияние на копинг-стратегии	Пример из подростковой среды
Управление эмоциями	Снижает импульсивность, способствует выбору рациональных стратегий.	Вместо драки в конфликте использует переговоры («Я злюсь, но давай обсудим»).
Самотивация	Помогает сохранять фокус на решении проблемы даже в стрессе.	Ученик продолжает готовиться к экзамену, несмотря на страх провала.
Эмпатия	Стимулирует поиск социальной поддержки и сотрудничество.	Девушка обращается к подруге за советом после ссоры с родителями.
Распознавание эмоций	Улучшает прогнозирование реакций окружающих, снижая риск конфликтов.	Подросток замечает, что учитель раздражён, и откладывает просьбу о помощи.

Далее рассмотрим интеграцию моделей Лазаруса и Холла [23].

Оценка ситуации по Лазарусу и эмоциональная осведомленность Холлу.

Высокий эмоциональный интеллект позволяет подросткам адекватно оценивать стрессоры, избегая гиперболизации угроз.

Ресурсы (Лазарус) и Управление эмоциями (Холл).

Способность регулировать эмоции становится внутренним ресурсом, повышающим уверенность в решении проблем.

Выбор стратегии (Лазарус) и Эмпатия/Распознавание эмоций (Холл).

Понимание эмоций других помогает выбирать социально приемлемые формы копинга (например, компромисс вместо конфронтации).

Исследования показывают, что подростки с высоким эмоциональным интеллектом на 30% чаще используют адаптивные стратегии (планирование, позитивная переоценка).

Уровень эмпатии (по Холлу) напрямую коррелирует с частотой

обращения за социальной поддержкой [23]. Низкие показатели управления эмоциями предсказывают склонность к избеганию. Модель Холла разработана в западном контексте и может недооценивать коллективистские стратегии (например, семейную поддержку в азиатских культурах). Теория Лазаруса не учитывает, что стратегии могут меняться в процессе преодоления стресса (например, переход от избегания к активным действиям).

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие эмоциональной осведомленности и управления эмоциями по Холлу должно стать основой программ профилактики дезадаптивного копинга. Тренинги для подростков следует включать упражнения на вторичную оценку ресурсов по Лазарусу [15], [16], например: «Карта моих сил» - визуализация навыков и поддержки, «Сценарии решений» - ролевые игры с разными исходами стрессовых ситуаций. Таким образом, теоретический анализ показал наличие тесной взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и выбором копинг-стратегий у подростков. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны к использованию адаптивных стратегий, таких как планирование и поиск поддержки.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков

2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков

В рамках выпускной квалификационной работы, посвящённой исследованию взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в подростковом возрасте.

В качестве теоретической основы для определения периода подросткового возраста выбрана периодизация психического развития Д.Б. Эльконина, согласно которой подростковый возраст охватывает этап 12-17 лет и подразделяется на две фазы:

- младший подростковый возраст (12-15 лет) - акцент на формировании самосознания и межличностных отношений;
- старший подростковый возраст (15-17 лет) - развитие профессионального самоопределения и ценностно-смысловой сферы [25].

В исследовании приняли участие респонденты 16-17 лет, что соответствует завершающей стадии подросткового периода по Эльконину. Данный выбор обусловлен необходимостью изучения сформированных копинг-стратегий и их связи с эмоциональным интеллектом на этапе перехода к юношескому возрасту.

Цель исследования - выявление характера взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и предпочитаемыми копинг-стратегиями у лиц старшего подросткового возраста.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ концепций эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в контексте подросткового возраста;
- систематизировать современные научные данные о специфике

копинг-стратегий в старшем подростковом возрасте;

- изучить эмпирические исследования, раскрывающие взаимозависимость эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков;
- реализовать эмпирическое исследование с применением валидного диагностического инструментария, соответствующего возрастным особенностям выборки;

В рамках исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков 16-17 лет был подобран следующий методический аппарат, представленный в таблице 4, соответствующий возрастным особенностям выборки и требованиям валидности.

Таблица 4 - Диагностический инструментарий

Критерий	Обоснование	Методика	Особенности выборки
Анкетирование	Фиксация демографических данных, подтверждение информированного согласия	Авторская анкета (пол, возраст, согласие)	Участники: 16-17 лет, проинформированы о целях исследования, участие добровольное
Эмоциональный интеллект	Диагностика способности к осознанию, регуляции и использованию эмоций	Тест эмоционального интеллекта подростков Н.Холла	Адаптирован для лиц 14-17 лет, валидирован на подростковой выборке
Копинг-стратегии	Выявление доминирующих копинг-стратегий	Подростковый копинг-опросник Р. Лазарус	Адаптированная версия для подростков 15-18 лет
Корреляционный анализ	Выявление взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями	Коэффициент корреляции Пирсона (расчет в Google Таблицах/Excel)	Анализ проводится на данных выборки, удовлетворяющей условиям нормальности распределения.

В рамках выпускной квалификационной работы была реализована программа психодиагностических методик, включающая подготовку опросников и анкет в формате прохождения онлайн-опросов на платформе Google формы.

Во время преддипломной практики нами была разработана психодиагностическая программа, цель которой - изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта подростков и их копинг-стратегиями, то есть способами справляться с трудностями.

В исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте от 16 до 17 лет, среди которых было 16 девушек и 14 юношей. Из общего числа участников 10 были в возрасте 16 лет, а 20 - 17 лет. Все участники были заранее проинформированы о целях и задачах исследования и дали добровольное согласие на участие. Процентное распределение участников по полу представлено на рисунке 1.

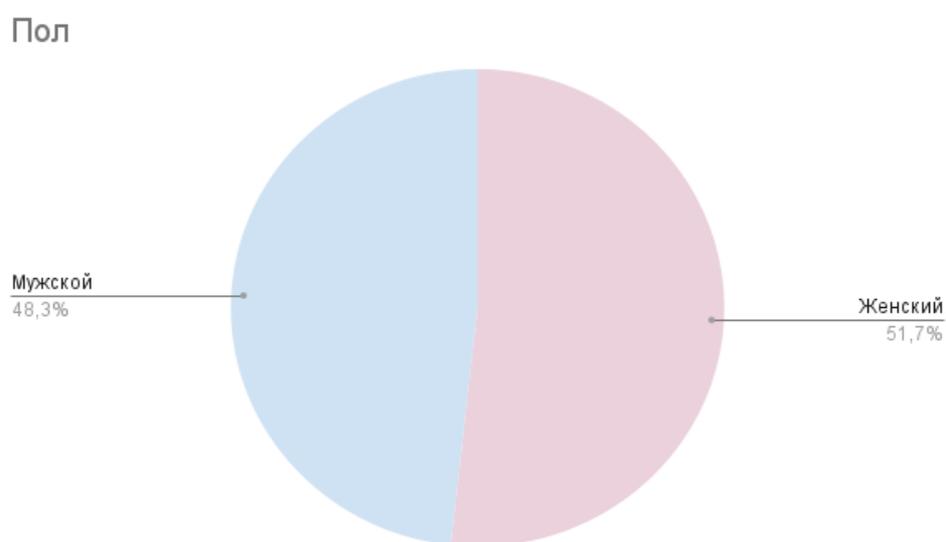


Рисунок 1 - Процентное распределение участников по полу

Процентное распределение участников по возрасту представлено на

рисунке 2.

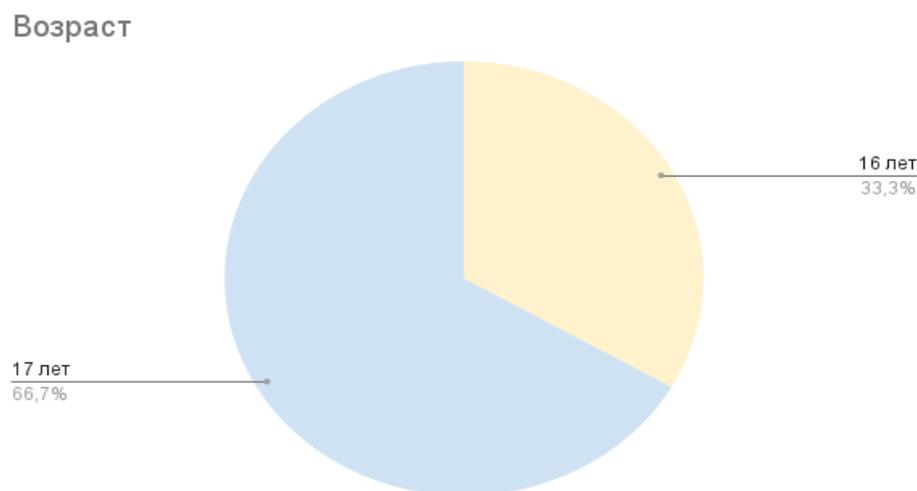


Рисунок 2 - Процентное распределение участников по возрасту

Нами были рассмотрены несколько метрик эмоционального интеллекта. Важно также понимание нормы данных метрик с учетом возрастных особенностей. Рассмотрим данный аспект подробнее. Данные по шкалам были выбраны на основе теста Н. Холла и представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Нормы шкал эмоционального интеллекта Н. Холла

Шкала	Респондент	
	Девушки	Юноши
Эмоциональная осведомленность	10-13	9-11
Управление эмоциями	11-14	9-12
Самомотивация	10-12	8-10
Эмпатия	12-14	7-10
Распознавание эмоций	14-16	10-12

Также Н. Холл выделяет следующие интегративные уровни эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по

следующим количественным показателям:

- 70 и более - высокий;
- 40-69 - средний;
- 39 и менее - низкий.

2.2 Результаты исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у подростков

В первую очередь была проведена диагностическая работа с использованием теста Н. Холла, а также анкетирование для идентификации возраста и пола респондента. Целью исследования стало выявление особенностей эмоциональной сферы учащихся, а также анализ гендерных различий в проявлении ключевых компонентов эмоционального интеллекта. Для сбора данных применялась онлайн-анкета, разработанная в Google Формах, что позволило обеспечить анонимность и удобство для респондентов.

Полученные результаты систематизированы в Google Таблицах и проанализированы с выделением средних показателей по пяти шкалам:

- эмоциональная осведомленность,
- управление своими эмоциями,
- самомотивация,
- эмпатия,
- распознавание эмоций других людей.

Результаты теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла представлены в таблице 6.

Результаты указаны с учетом гендерного разделения респондентов.

Таблица 6 - Результаты теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла

Респонденты	Шкалы					
	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Парциальный уровень
Девушки	12,6	13	11,6	12	15,1	13
Молодые люди	9,4	10,3	8,6	7,2	11,0	9

Усредненный показатель теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла представлен в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла

	Шкалы					
	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	Парциальный уровень
Усредненный показатель	11,1	11,7	10,1	9,7	13,2	11

Данные указаны без гендерного разделения.

Графическое представление результатов изображено на рисунке 3.

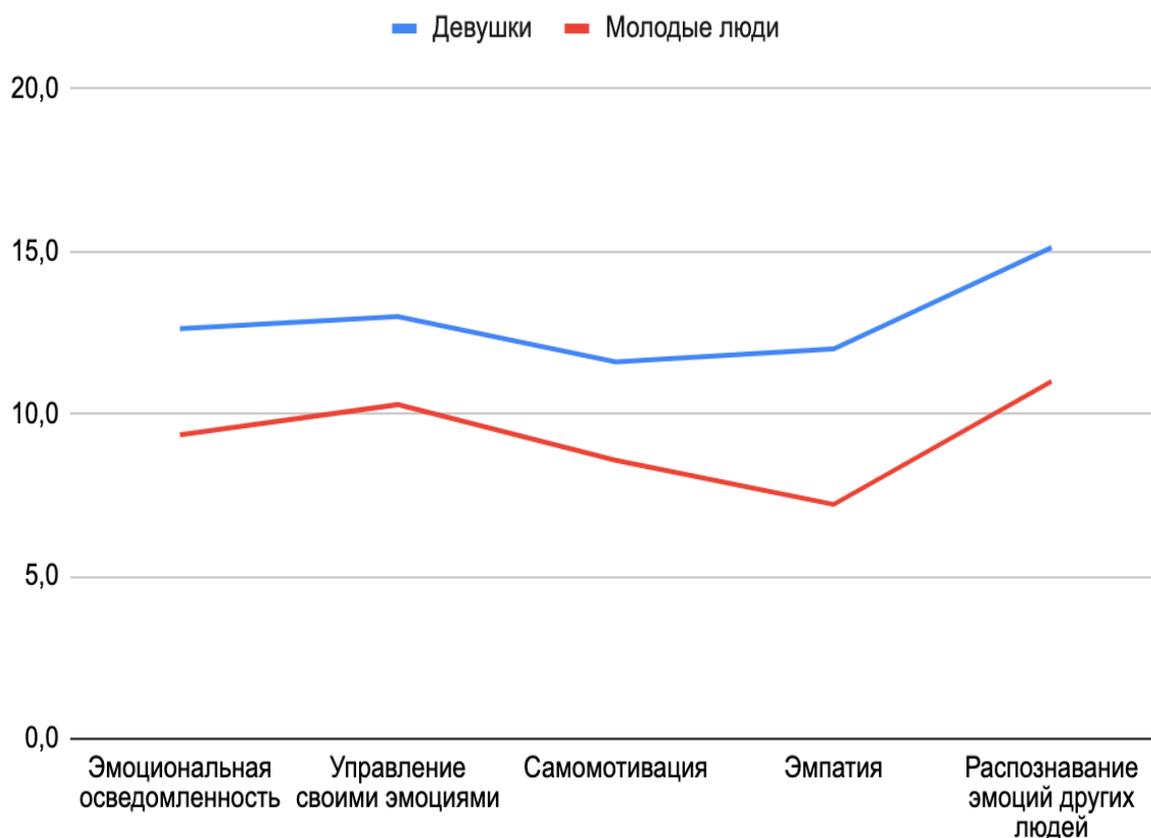


Рисунок 3 - Результаты теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла

Представлены метрики измерения (шкалы) эмоционального интеллекта и динамика результатов исходя из ответов респондентов.

Эмпатия:

- девушки (12 баллов): показатель на нижней границе нормы (12-14);
- юноши (7,2 балла): значительно ниже нормы (7-10).

Распознавание эмоций:

- девушки (15,1): высокий результат (норма 14-16);
- юноши (11): соответствует норме (10-12).

Самотивация:

- девушки (11,6): Норма (10-12);
- юноши (8,6): Нижняя граница нормы (8-10).

Обе группы на среднем уровне, но у девушек показатель выше.

Гендерные различия. Наибольший разрыв наблюдается в показателях эмпатии (разница 4,8 балла) и распознавании эмоций (разница 4,1 балла).

Таким образом на основе проведенного анализа - средний уровень эмоционального интеллекта (парциальный уровень - 11 баллов) соответствует возрастным нормам для подростков 15-16 лет. Наиболее развитая шкала - распознавание эмоций других людей (13,2 балла). Наименее развитая шкала - эмпатия (9,7 балла).

В рамках исследования был проведен интегративный анализ данных, объединяющий все пять шкал эмоционального интеллекта в общий показатель. Рассмотрим данные, представленные в таблице 8.

Таблица 8 - Результаты теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла

Интерпретация	Респонденты		
	Девушки	Молодые люди	Среднее значение
Интегративный уровень	64,3	46,4	55,97

Указан интегративный уровень с учетом гендерного разделения и усредненного значения без разделения.

Девушки (64,3 балла).

Уровень: Средний, близкий к верхней границе.

Ключевые факторы:

- высокие показатели по шкалам распознавание эмоций (15,1) и эмпатия (12);
- соответствие возрастным нормам в самомотивации (11,6) и эмоциональной осведомленности (12,6).

Юноши (46,4 балла).

Уровень: Нижняя граница среднего.

Ключевые факторы:

- низкие результаты по эмпатии (7,2) и самомотивации (8,6);
- средние показатели в распознавании эмоций (11) и управлении эмоциями (10,3).

Общий показатель (55,97 балла).

Уровень: Средний, но ближе к нижней границе.

Следующим этапом исследования стало изучение доминирующих копинг-стратегий у старших подростков МАОУ СОШ №1 КГО, направленное на выявление взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и предпочтением тех или иных способов совладания со стрессом. Для диагностики копинг-стратегий использовался Подростковый копинг-опросник Р. Лазаруса, адаптированный для российских школьников.

Данная методика позволяет оценить 8 ключевых стратегий, объединенных в три группы.

Проблемно-ориентированные стратегии:

- направлены на решение проблемы или изменение ситуации.
- планирование решения проблемы (анализ, разработка плана действий);
- принятие ответственности (признание своей роли в проблеме и попытки ее исправить);

Эмоционально-ориентированные стратегии:

- направлены на регуляцию эмоций, снижение стресса;
- конфронтационный копинг (агрессивные действия, конфликт - часто связан с эмоциональной реакцией);
- дистанцирование (попытки «отстраниться» от проблемы, игнорировать ее);
- самоконтроль (подавление эмоций, чтобы сохранить самообладание);
- бегство - избегание (уход от проблемы через отвлечение, отрицание);
- положительная переоценка (переосмысление ситуации в позитивном ключе).

Стратегии социальной поддержки связаны с привлечением внешних ресурсов:

- Поиск социальной поддержки (обращение за помощью, советом или эмоциональной поддержкой к окружающим).

Выбор опросника обусловлен его валидностью, а также возможностью сопоставить результаты с данными об эмоциональном интеллекте, полученными на предыдущем этапе. Подростковый возраст сопровождается повышенным стрессом из-за физиологических изменений, учебной нагрузки и социальных вызовов. Эффективность преодоления трудностей во многом зависит от эмоционального интеллекта: например, развитая эмпатия может способствовать выбору стратегий сотрудничества, а низкая мотивация - провоцировать избегание проблем.

Исследование проведено в цифровом формате через Google Формы, что обеспечило анонимность и удобство для респондентов. В опросе приняли участие те же учащиеся, что и в предыдущем этапе, что позволит провести сравнительный анализ данных.

После прохождения всеми респондентами была собрана аналитика и переведена в сводные таблицы, благодаря которым можно выделить следующие выводы.

Во-первых, у всех копинг-стратегий (как у девушек, так и у юношей) показатели находятся в среднем диапазоне, что типично для подросткового возраста. Это может быть связано с нестабильностью эмоциональной регуляции и поиском эффективных способов совладания со стрессом. Рассмотрим полученные данные графически на рисунке 4, где Метрика А - Конфронтационный копинг, метрика В - Дистанцирование, метрика С - Самоконтроль, метрика D - Поиск социальной поддержки, метрика Е - Принятие ответственности, метрика F - Бегство-избегание, метрика G - Планирование решения проблемы, метрика H - положительная переоценка.

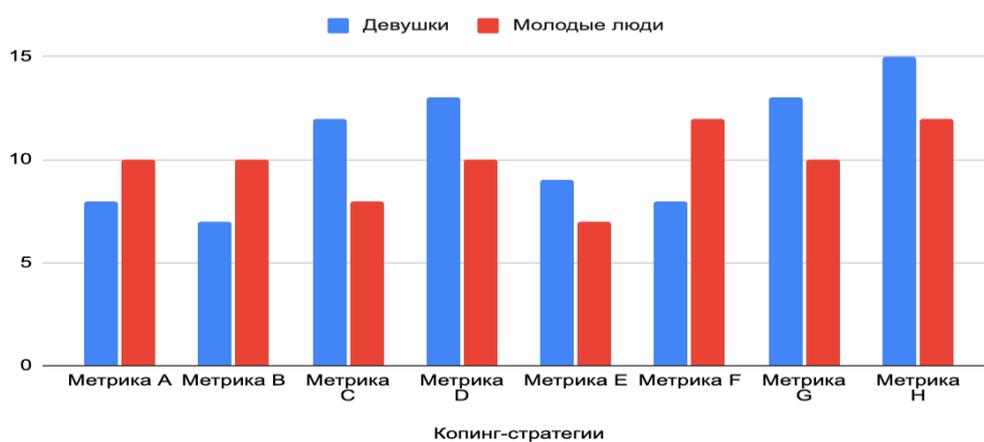


Рисунок 4 - Результаты копинг - опросника Р. Лазаруса

Результаты копинг-опросника Р. Лазаруса представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Результаты копинг-опросника Р. Лазаруса

Респонденты	Копинг-стратегии							
	Кон фронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Девушки	8	7	12	13	9	8	13	15
Молодые люди	10	10	9	10	7	12	10	12
Высокий эмоциональный интеллект (девушки)	4	2	15	17	4	11	16	18
Средний эмоциональный интеллект (девушки)	8	7	12	12	8	7	12	15

Продолжение таблицы 9

Респонденты	Копинг-стратегии							
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Низкий эмоциональный интеллект (девушки)	14	15	8	8	7	16	9	9
Высокий эмоциональный интеллект (молодые люди)	4	2	16	16	12	4	14	20
Средний эмоциональный интеллект (молодые люди)	7	8	13	11	9	8	11	14
Низкий эмоциональный интеллект (молодые люди)	15	14	6	6	4	17	8	8

Рассмотрим подробнее таблицу 10 с общим сводом результатов по опроснику Лазаруса.

Таблица 10 - Общая сводная информация по результатам копинг-опросника Р. Лазаруса

Общие показатели	Копинг-стратегии							
	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Средний балл	9	8	11	12	8	10	11	13
Высокий эмоциональный интеллект	4	2	15	17	16	4	16	18
Средний эмоциональный интеллект	8	7	12	12	8	8	11	14
Низкий эмоциональный интеллект	15	14	6	7	5	17	8	8

Далее мы интегрировали копинг-стратегии на дезадаптивные и адаптивные.

По Р. Лазарусу адаптивными стратегиями являются следующие копинги:

- планирование решения проблемы;
- поиск социальной поддержки;
- положительная переоценка;
- самоконтроль;
- принятие ответственности.

Дезадаптивными копинг стратегии являются:

- конфронтационный копинг;
- бегство-избегание;
- дистанцирование.

Следовательно, необходимо сделать подсчеты применяемых копинг-стратегий для каждого респондента, исходя из данной ранжировки.

Далее была составлена таблица на платформе Google Таблицы в которую были добавлены сводные баллы по результатам теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла, а также сводные баллы по результатам копинг-опросника Р. Лазаруса. Также была выведена формула, соответствующая подсчету корреляции Пирсона по выбранным диапазонам, где диапазон D - это диапазон баллов по результатам теста эмоционального интеллекта подростков Н. Холла, а диапазон G - это диапазон баллов по результатам копинг-опросника Р. Лазаруса.

После точного подсчета данные были выведены в таблицу 11.

Таблица 11 - Результаты подсчетов корреляции эмоционального интеллекта и копинг-стратегий (общее значение)

Копинг-стратегия	Корреляция с эмоциональным интеллектом	
Конфронтационный копинг	-0,81	Чем выше эмоциональный интеллект, тем реже подростки используют агрессивные/конфликтные стратегии.
Дистанцирование	-0,87	Подростки с высоким эмоциональным интеллектом реже игнорируют проблемы или отстраняются от них.
Бегство-избегание	-0,83	Высокий эмоциональный интеллект связан с меньшим избеганием трудностей.
Самоконтроль	0,79	Подростки с высоким эмоциональным интеллектом лучше управляют своими эмоциями.
Поиск социальной поддержки	0,85	Чем выше эмоциональный интеллект, тем чаще подростки обращаются за помощью к окружающим.
Принятие ответственности	0,81	Высокий эмоциональный интеллект связан с готовностью признавать свою роль в проблеме и исправлять её.
Планирование решения проблемы	0,79	Подростки с высоким эмоциональным интеллектом чаще анализируют ситуацию и планируют действия.
Положительная переоценка	0,86	Высокий эмоциональный интеллект помогает переосмысливать трудности в позитивном ключе.

Результаты подтверждают теоретическую модель Р. Лазаруса и демонстрируют, что уровень эмоционального интеллекта значимо влияет на выбор адаптивных и дезадаптивных стратегий.

Высокий эмоциональный интеллект связан с активным использованием проблемно-ориентированных стратегий (планирование, принятие ответственности) и стратегий социальной поддержки, что соответствует их роли в конструктивном совладании со стрессом [17].

Низкий эмоциональный интеллект коррелирует с преобладанием эмоционально-ориентированных дезадаптивных стратегий (конфронтация, избегание, дистанцирование), которые направлены на временное снижение эмоционального напряжения, но не решают проблему [14].

Адаптивные стратегии:

- планирование решения проблемы ($r = 0,79$),
- поиск социальной поддержки ($r = 0,85$),
- положительная переоценка ($r = 0,86$),
- самоконтроль ($r = 0,79$),
- принятие ответственности ($r = 0,81$).

Таким образом, подростки с высоким эмоциональным интеллектом чаще применяют стратегии, направленные на решение проблемы и позитивное переосмысление ситуации, что согласуется с концепцией адаптивного копинга.

Дезадаптивные стратегии:

- конфронтационный копинг ($r = -0,81$),
- бегство-избегание ($r = -0,83$),
- дистанцирование ($r = -0,87$).

Итак, низкий эмоциональный интеллект связан с пассивным избеганием или агрессивным противостоянием, что усугубляет стресс и снижает эффективность совладания. Результаты выявили различия в выборе стратегий у девушек и молодых людей, что дополняет модель Лазаруса [21].

Рассмотрим корреляции по гендерным различиям в таблице 12.

Таблица 12 - Результаты подсчетов корреляции эмоционального интеллекта и копинг-стратегий (гендерное значение)

Копинг-стратегия	Общая корреляция	Корреляция (Девушки)	Корреляция (Юноши)
	Адаптивные стратегии		
Поиск социальной поддержки	0.85	0.88	0.75
Положительная переоценка	0.86	0.87	0.84
Планирование решения	0.79	0.77	0.80
Принятие ответственности	0.81	0.80	0.82
Самоконтроль	0.79	0.76	0.82
Деадаптивные стратегии			
Бегство-избегание	-0.83	-0.81	-0.85
Конфронтация	-0.81	-0.79	-0.80
Дистанцирование	-0.87	-0.89	-0.84

Исходя из проанализированных статистических данных мы делаем следующие выводы.

Девушки чаще используют:

- эмоционально-ориентированные адаптивные стратегии (положительная переоценка),
- стратегии социальной поддержки ($r = 0,85$).

Молодые люди склонны к:

- проблемно-ориентированным стратегиям (планирование, самоконтроль),
- минимизации обращения за помощью.

На рисунке 5 представлена взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, которые выбирают подростки, данные указаны без учета пола респондентов.

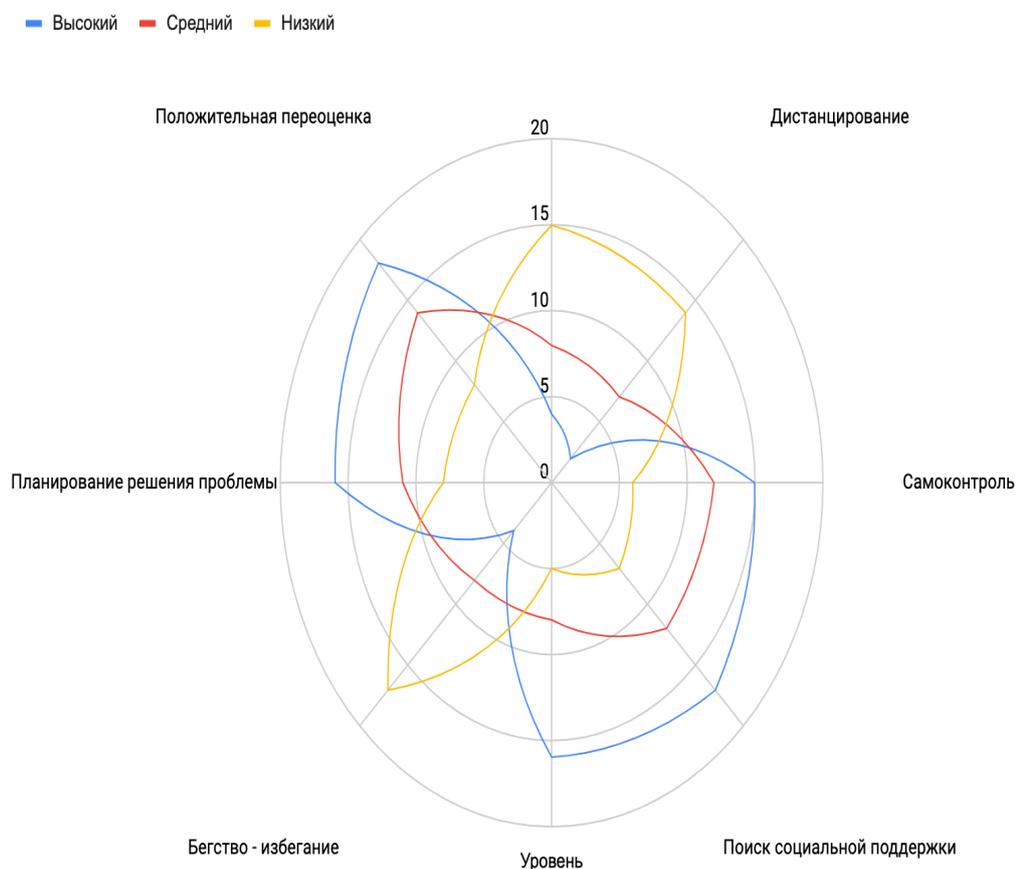


Рисунок 5 - Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий

Полученные данные подтверждают наличие устойчивой связи между уровнем эмоционального интеллекта и выбором копинг-стратегий. Чем выше эмоциональный интеллект, тем чаще индивиды ориентируются на адаптивные модели поведения, такие как планирование, принятие ответственности и переоценка ситуации. Напротив, низкий эмоциональный интеллект коррелирует с избеганием, конфронтацией и эмоциональной зависимостью от окружения. Эти результаты подчеркивают важность развития эмоционального интеллекта как ресурса для повышения психологической устойчивости в стрессовых условиях.

На рисунке 6 представлена информация взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, которые выбирают девушки подростки.

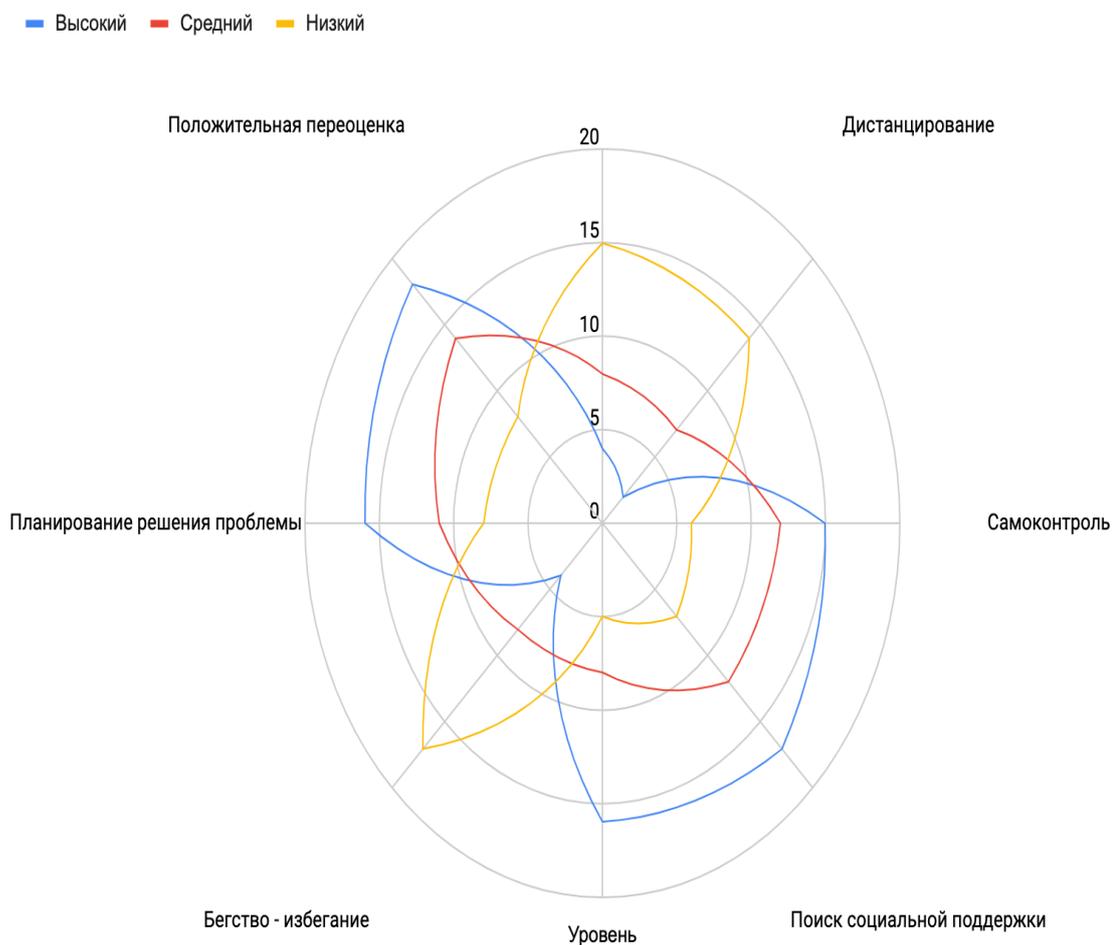


Рисунок 6 - Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий (девушки)

Далее рассмотрим рисунок 7. На нем представлена информация взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, которые выбирают молодые люди.

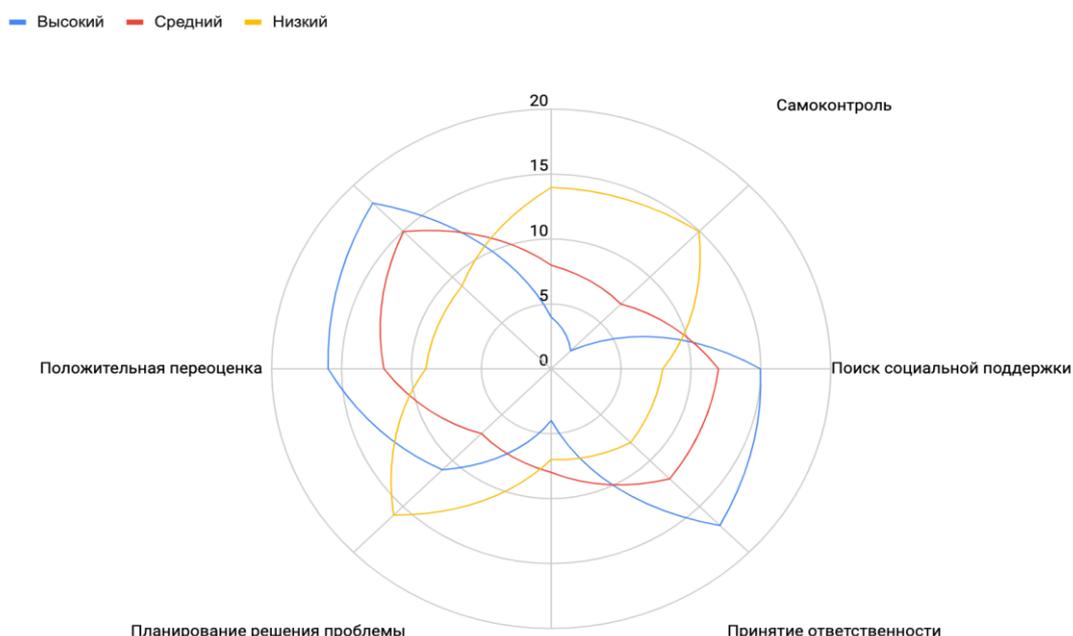


Рисунок 7 - Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий (молодые люди)

Анализируя данные, можно сделать следующие выводы: среди респондентов девушек, можно отметить, что девушки с высоким эмоциональным интеллектом чаще выбирают положительную переоценку и поиск социальной поддержки. Редко прибегают к дистанцированию и принятию ответственности [19].

Девушки респонденты со средним уровнем эмоционального интеллекта чаще выбирают также положительную переоценку. И на одном уровне выбора: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки и самоконтроль».

Девушки с низким эмоциональным интеллектом чаще всего выбирают «бегство-избегание» и «дистанцирование». Реже всего «принятие ответственности».

Среди респондентов молодых людей, можно отметить, что молодые люди с высоким эмоциональным интеллектом чаще выбирают «положительную переоценку» и «поиск социальной поддержки», и

«самоконтроль», что отличает их от респондентов девушек. Редко прибегают к «дистанцированию».

Молодые люди респонденты со средним уровнем эмоционального интеллекта чаще выбирают также «положительную переоценку». Также стоит отметить, что есть выбор копинг-стратегии «самоконтроль» - это тоже является отличительной чертой от выбора, который указывает на респондентов девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта.

Молодые люди с низким эмоциональным интеллектом чаще всего выбирают копинг-стратегию «бегство – избегание», а также «конфронтация». Реже всего «принятие ответственности».

В заключение стоит отметить следующие важные аспекты.

Общие закономерности:

- положительная переоценка является доминирующей стратегией у обеих групп с высоким эмоциональным интеллектом,
- при низком эмоциональном интеллекте преобладают неадаптивные стратегии («бегство-избегание», «конфронтация»),
- при среднем эмоциональном интеллекте наблюдается более разнородный выбор стратегий.

Ключевые различия между полами:

- девушки чаще используют «поиск социальной поддержки»,
- молодые люди сильнее ориентированы на «самоконтроль»,
- у девушек более выражена эмоциональная составляющая,
- у молодых людей преобладает рациональный подход.

Результаты выявили различия в выборе стратегий у девушек и молодых людей, что дополняет модель Лазаруса, ранее мы также указывали данную информацию, с учетом корреляции информация подтверждается.

Таким образом, полученные данные демонстрируют как общие закономерности, так и специфические особенности выбора копинг-стратегий у девушек и молодых людей в зависимости от уровня эмоционального интеллекта, что имеет важное значение для разработки эффективных

программ психологической поддержки и развития.

2.3 Программа развития эмоционального интеллекта и адаптивных копинг-стратегий у подростков

На основании проведенного исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у старших подростков МАОУ СОШ №1 КГО нами разработана программа, направленная на:

- повышение уровня эмоционального интеллекта (особенно эмпатии и распознавания эмоций),
- формирование адаптивных стратегий совладания со стрессом,
- снижение дезадаптивных копингов (избегание, конфронтация).

Целевая группа: учащиеся 16 - 17 лет. Формат: 12 групповых занятий (1 раз в неделю) + 2 индивидуальные консультации. Срок реализации: 3 месяца.

Программа, представленная в таблице 13, учитывает выявленные гендерные различия: у девушек - акцент на снижение конфронтации, у юношей - развитие эмпатии и самоконтроля.

Таблица 13 - Программа развития эмоционального интеллекта и копинг-стратегий

Блок	Цель	Методы/Упражнения	Ожидаемый результат
Эмоциональная осведомленность	Научить идентифицировать и анализировать эмоции.	«Эмоциональный дневник»: ежедневная фиксация эмоций и их триггеров. «Эмодзи-анализ»: выбор эмодзи для описания состояния с последующим обсуждением.	Повышение баллов по шкалам «Эмоциональная осведомленность» и «Распознавание эмоций».

Продолжение таблицы 13

Блок	Цель	Методы/Упражнения	Ожидаемый результат
Управление эмоциями	Снизить импульсивность и конфронтацию.	«Стоп-кадр»: пауза + формула «Я чувствую..., потому что..., и я хочу...». «Техника 5-4-3-2-1»: фокусировка на сенсорных ощущениях для снижения тревоги.	Снижение использования конфронтационного копинга.
Адаптивные копинг-стратегии	Развить навыки планирования и поиска поддержки.	«План А, Б, В»: создание многоуровневых решений для проблем. «Круг поддержки»: визуализация ресурсных людей для разных ситуаций.	Увеличение показателей «Планирование» и «Поиск поддержки»
Работа с избеганием	Преодолеть пассивный уход от проблем.	«Шаг вперед»: ролевые игры с заменой избегания на активные действия. «Перезагрузка мышления»: переформулировка негативных установок в позитивные.	Снижение баллов по шкале «Бегство-избегание».
Индивидуальная работа	Коррекция гендерных особенностей.	Для девушек: тренинги управления гневом. Для юношей: упражнения на эмпатию («Примерь роль друга»).	Выравнивание гендерных различий в эмпатии и самоконтроле.

Блок 1. Эмоциональная осведомленность и распознавание эмоций.

Цель: Научить подростков идентифицировать свои эмоции и понимать их связь с поведением.

«Эмоциональный дневник».

Описание: Участники ежедневно записывают 3 - 5 эмоций, которые испытывали, описывая ситуацию и свою реакцию.

Пример: «Сегодня на уроке я почувствовал злость, когда одноклассник перебил меня. Я промолчал, но потом долго переживал».

Зачем: помогает осознать паттерны эмоциональных реакций и их

триггеры.

«Эмодзи-анализ».

Описание: В группе подростки выбирают эмодзи, соответствующие их текущему состоянию, и объясняют выбор.

Зачем: тренирует распознавание эмоций через визуальные образы, улучшает эмпатию.

Актуальность для исследования: корректирует низкие показатели по шкалам «Эмпатия» и «Распознавание эмоций» у юношей (7,2 балла) и девушек (12 баллов).

Блок 2. Управление эмоциями и самоконтроль

Цель: Снижение импульсивности и конфронтационных реакций.

«Стоп-кадр».

Описание: при возникновении конфликта подростки делают паузу на 10 секунд, глубоко дышат, затем проговаривают чувства: «Я чувствую..., потому что..., и я хочу...».

Пример: «Я злюсь, потому что меня не услышали, и я хочу спокойно объяснить свою позицию».

Зачем: уменьшает использование конфронтационного копинга (средние значения: 9 у девушек, 8,4 у юношей).

«Техника 5-4-3-2-1».

Описание: при стрессе сосредоточиться на 5 предметах вокруг, 4 звуках, 3 тактильных ощущениях, 2 запахах, 1 вкусе.

Зачем: снижает тревогу и склонность к бегству-избеганию (12-12,3 балла).

Блок 3. Развитие адаптивных копинг-стратегий.

Цель: Формирование навыков планирования и поиска поддержки.

«План А, Б, В».

Описание: при проблеме подростки составляют три варианта решения: оптимальный (А), запасной (Б), экстренный (В).

Пример: «Если не сдам экзамен: А) Пересдать, Б) Обратиться к учителю,

В) Сосредоточиться на других предметах».

Зачем: усиливает стратегию «Планирование» (9-9,5 баллов).

«Круг поддержки».

Описание: Участники рисуют «круг» с именами людей, к которым можно обратиться в разных ситуациях (друг, родитель, психолог).

Зачем: стимулирует поиск социальной поддержки (10 у девушек, 9,1 у юношей).

Блок 4. Работа с избеганием и положительной переоценкой.

Цель: Преодоление пассивного ухода от проблем.

«Шаг вперед».

Описание: Подростки разыгрывают сценки, где заменяют избегание на активное действие (например, вместо прогула урока - разговор с учителем).

Зачем: снижает показатели «Бегство-избегание» (12-12,3 балла).

«Перезагрузка мышления».

Описание: Участники переформулируют негативные мысли в позитивные. Например: «Я провалил тест» → «Это шанс понять свои слабые места».

Зачем: развивает «Положительную переоценку» (9-10,1 балла).

Рекомендации для психолога.

Формат: 12 групповых занятий (1 раз в неделю) + индивидуальные консультации.

Оценка эффективности: Повторное тестирование по методикам Холла и Лазаруса через 3 месяца.

Интеграция в школьную программу: включение элементов программы в классные часы и тренинги.

Работа с гендерными различиями:

– Для девушек: упражнения на снижение конфронтации через ролевые игры.

– Для юношей: тренинги эмпатии (например, «Примерь роль друга»).

Программа сочетает теорию с практикой, учитывая выявленные в

исследовании слабые зоны, и направлена на создание устойчивых навыков для преодоления стресса в подростковом возрасте.

Таким образом, эмпирическое исследование подтвердило гипотезу о положительной корреляции между высоким уровнем эмоционального интеллекта и предпочтением адаптивных копинг-стратегий у подростков.

Общий уровень эмоционального интеллекта в выборке соответствует среднему (55.97 баллов по Н. Холлу), что характерно для возрастной нормы. Однако выявлена значительная вариативность индивидуальных показателей. Наиболее развита способность к распознаванию эмоций других людей (средний балл 13.2), что может быть связано с актуализацией интимно-личностного общения как ведущей деятельности. Наименее развита эмпатия (средний балл 9.7), что указывает на дефицит навыков сопереживания и глубокого понимания эмоций окружающих в данной группе.

Выявлены статистически значимые гендерные различия:

Девушки демонстрируют значительно более высокий общий уровень эмоционального интеллекта (64.3 балла), чем юноши (46.4 балла). Разница в 17.9 балла существенна и требует внимания. Наиболее выраженные различия наблюдаются по шкалам эмпатия (девушки: 12.0 - нижняя граница нормы, юноши: 7.2 - значительно ниже нормы; разница 4.8 балла) и распознавание эмоций (девушки: 15.1 - высокий уровень, юноши: 11.0 - норма; разница 4.1 балла). Это подтверждает данные о большей эмоциональной экспрессивности и ориентации на межличностные отношения у девушек.

Юноши показывают результаты на нижней границе нормы или ниже по большинству шкал (эмпатия, самомотивация, эмоциональная осведомленность), что свидетельствует о потенциальных зонах риска в их эмоциональном развитии и регуляции.

У большинства подростков преобладают стратегии со средней выраженностью. Наиболее популярными адаптивными стратегиями являются положительная переоценка (среднее 13 баллов) и поиск социальной поддержки (среднее 12 баллов). Среди дезадаптивных чаще отмечается

бегство-избегание (среднее 10 баллов).

Девушки чаще используют поиск социальной поддержки (13 баллов) и положительную переоценку (15 баллов). Юноши в среднем чаще прибегают к бегству-избеганию (12 баллов) и конфронтационному копингу (10 баллов), а также демонстрируют большую склонность к самоконтролю (9 баллов) как способу эмоциональной регуляции.

Анализ внутри гендерных групп с разным уровнем эмоционального интеллекта (высокий, средний, низкий) выявил четкую закономерность: чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем чаще выбираются адаптивные стратегии, и наоборот.

Высокие положительные корреляции ($r = 0.79 - 0.86$) обнаружены между уровнем эмоционального интеллекта и адаптивными копинг-стратегиями: Поиск социальной поддержки (0.85), Положительная переоценка (0.86), Принятие ответственности (0.81), Планирование решения проблемы (0.79), Самоконтроль (0.79). Это означает, что подростки с развитым эмоциональным интеллектом чаще конструктивно подходят к решению проблем, умеют переосмысливать трудности, обращаются за помощью и управляют своими реакциями.

Высокие отрицательные корреляции ($r = -0.81 - -0.87$) выявлены между уровнем эмоционального интеллекта и дезадаптивными копинг-стратегиями: Конфронтационный копинг (-0.81), Бегство - избегание (-0.83), Дистанцирование (-0.87). Это подтверждает, что низкий эмоциональный интеллект связан с избеганием проблем, агрессивными реакциями или эмоциональным отстранением, что усугубляет стресс.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило достичь поставленной цели – выявить характер взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и предпочитаемыми копинг-стратегиями у старших подростков (16-17 лет) на базе МАОУ СОШ №1 Камышловского городского округа Свердловской области. Результаты исследования подтвердили основную гипотезу и позволили сформулировать следующие обобщающие выводы:

Исследование проведено на репрезентативной для малого города (Камышлов) выборке старших подростков (N=30, 16 девушек, 14 юношей), соответствующей завершающему этапу подросткового возраста по периодизации Д.Б. Эльконина (15-17 лет). Данный этап выбран в связи с активным формированием ценностно-смысловой сферы и профессионального самоопределения, что сопряжено с повышенным стрессом и актуализацией копинг-механизмов.

Применен комплекс валидных и надежных методик, адекватных возрастным особенностям респондентов: Тест эмоционального интеллекта подростков Н. Холла (диагностика 5 ключевых шкал эмоционального интеллекта и интегративного уровня) и Подростковый копинг-опросник Р. Лазаруса (оценка 8 стратегий совладания).

Использование цифровой платформы Google Формы обеспечило анонимность, удобство для участников и оперативность сбора данных. Статистическая обработка включала расчет средних значений, корреляционный анализ (коэффициент Пирсона) в Google Таблицах/Excel.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые и сильные связи между общим уровнем эмоционального интеллекта и выбором конкретных копинг-стратегий:

У девушек сильнее всего выражена связь высокого эмоционального

интеллекта с Поиском социальной поддержки и Положительной переоценкой, а низкого эмоционального интеллекта – с Бегством-избеганием и Дистанцированием. Примечательно, что даже у девушек с высоким эмоциональным интеллектом отмечается относительно редкое использование Принятия ответственности.

У юношей с высоким эмоциональным интеллектом наиболее характерны: Положительная переоценка, Поиск социальной поддержки и Самоконтроль. Низкий эмоциональный интеллект у юношей наиболее сильно связан с Бегством - избеганием и Конфронтацией. Юноши в целом реже используют Поиск поддержки, чем девушки, даже при среднем уровне эмоционального интеллекта.

Результаты исследования легли в основу целевой программы развития эмоционального интеллекта и адаптивных копинг - стратегий для старших подростков МАОУ СОШ №1 КГО.

Программа включает дифференцированные модули: для девушек акцент на развитии Принятия ответственности и управлении гневом (снижение скрытой конфронтации), для юношей – на развитии Эмпатии, Распознавания эмоций и навыков Поиска социальной поддержки.

Основное внимание уделяется развитию наиболее слабых компонентов эмоционального интеллекта в выборке (Эмпатия, особенно у юношей; Управление эмоциями) и снижению выраженности дезадаптивных стратегий (Избегание, Конфронтация).

Подтверждены ключевые положения моделей эмоционального интеллекта (Майер-Саловой, Гоулман) и теории копинга Лазаруса о роли эмоционального интеллекта как внутреннего ресурса для выбора эффективных стратегий совладания.

Эмпирически доказаны выраженные гендерные различия в структуре эмоционального интеллекта (Эмпатия, Распознавание эмоций) и их влияние на специфику копинг-поведения у старших подростков.

Уточнены особенности копинг-поведения старших подростков в

условиях малого города, дополняющие данные исследований, проведенных в мегаполисах.

Разработана и готова к внедрению адресная программа психологического сопровождения, интегрируемая в систему работы школьного психолога МАОУ СОШ №1 КГО.

Выявленные «зоны риска» (низкая эмпатия у юношей, склонность к избеганию у обоих полов) позволяют проводить раннюю профилактику дезадаптации.

Результаты исследования и программа имеют потенциал для тиражирования в другие школы Камышловского городского округа и Свердловской области со схожими социально-демографическими условиями. Полученные данные могут быть использованы в работе педагогов и родителей для более эффективной поддержки подростков в стрессовых ситуациях.

Проведенное исследование не только подтвердило существование тесной взаимосвязи между уровнем развития эмоционального интеллекта и выбором копинг-стратегий у старших подростков, но и выявило специфику этой взаимосвязи в гендерном аспекте и в условиях малого города.

Полученные результаты обладают высокой практической ценностью, так как легли в основу конкретной, обоснованной данными программы развития ключевых компетенций, необходимых для успешной адаптации и психологического благополучия подростков в период интенсивного личностного становления и социальных вызовов. Реализация данной программы в МАОУ СОШ №1 КГО является логическим завершением исследовательского цикла и важным шагом в практическом применении научных знаний.

Список используемой литературы и используемых источников

1. Андреева А. Д., Данилова Е. Е. Психология подростка. М.: МПСИ, 2022.
2. Бар-Он Р. Эмоционально-социальный интеллект: теория и практика. М.: Институт психологии РАН, 2019.
3. Васильев И. А. Диагностика эмоционального интеллекта (тест Н. Холла): руководство. М.: Когито-Центр, 2022.
4. Васильева М. К. Цифровая социализация подростков: новые стрессоры // Психологические исследования. 2023. Т. 16. № 89. URL: (дата обращения: 25.05.2025).
5. Ворошилова А. А. Развитие эмоционального интеллекта у подростков в условиях малого города: Дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург, 2023.
6. Выготский Л. С. Педология подростка. Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984.
7. Гендерные аспекты эмоционального интеллекта // Национальный психологический журнал. 2022. № 2(46). URL: (дата обращения: 25.05.2025).
8. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2018.
9. Григорьев Д. А. Копинг-стратегии в подростковом возрасте: диагностика и коррекция. Екатеринбург: УрГПУ, 2021.
10. Гусева А. С. Подросток в мегаполисе и малом городе: стрессоустойчивость // Психологическая наука и образование. 2023.
11. Зинченко Ю. П., Первичко Е. И. Современные модели эмоционального интеллекта. М.: Институт психологии РАН, 2020.
12. Карузо Д. Р., Майер Дж. Д., Саловой П. Эмоциональный интеллект как способность. СПб.: Питер, 2020.
13. Копинг-поведение: теория и практика / Под ред. Т. Л. Крюковой. Кострома: КГУ, 2019.

14. Копинг-стратегии в подростковой среде: региональные исследования / Сб. мат. конф. «Психология XXI века». 2021. URL: (дата обращения: 25.05.2025).
15. Копинг-стратегии подростков: методика Р. Лазаруса / Адапт. Т. Л. Крюковой. СПб.: Речь, 2020.
16. Лазарус Р. С. Психологический стресс и копинг-процессы. М.: Медицина, 2006.
17. Петровская Л. А. Социально-психологические тренинги развития эмоционального интеллекта для подростков // Социальная психология и общество. 2021.
18. Реан А. А. Адаптация подростков в образовательной среде: роль эмоционального интеллекта // Образовательная политика. 2022.
19. Семенова Л. Э. Гендерная специфика копинг-поведения в старшем подростковом возрасте // Психология. Журнал ВШЭ. 2021.
20. Федотова С. В. Валидизация подростковой версии теста эмоционального интеллекта Н. Холла // Психодиагностика. 2022. № 4.
21. Фолкман С., Лазарус Р. С. Стресс, оценка и преодоление. Нью-Йорк: Springer, 1984.
22. Ханин Ю. Л. Психология эмоциональных состояний. СПб.: Речь, 2021.
23. Холл Н. Эмоциональный интеллект: практическое руководство. М.: Попурри, 2017.
24. Холмогорова А. Б. Эмоциональный интеллект как предиктор успеваемости // Современная зарубежная психология. 2023.
25. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989.
26. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional Development and Emotional Intelligence. 1997. URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780195076465.003.0003> (дата обращения: 25.05.2025).

27. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. V. 9. N 3. URL: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> (дата обращения: 25.05.2025).