

Варицкий Юрий Анатольевич,
кандидат педагогических наук,
магистр психологии, доцент,
Гжельский государственный университет
Varizkiy Yuriy Anatolyevich,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Master of Psychology, Associate Professor,
Gzhel State University

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАЮЩЕЕ
ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ В СИТУАЦИИ УЧЕБНОГО СТРЕССА
EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING BEHAVIOR
OF STUDENTS UNDER ACADEMIC STRESS**

Аннотация. Анализируется роль эмоционального интеллекта как ресурса совладания студентов с учебным стрессом. На материале семи публикаций 2004-2024 гг. показана четырехуровневая структура проблемного поля: стрессоры, оценка, эмоциональный отклик, выбор стратегии. Эмоциональный интеллект влияет на переход от оценки к действию, связан с проблемно-ориентированным совладанием и снижением избегания.

Abstract. The paper analyzes emotional intelligence as a resource for students coping with academic stress. Based on seven publications of 2004-2024, a four-level structure of the problem field is shown: stressors, appraisal, emotional response, coping choice. Emotional intelligence affects the transition from appraisal to action and is linked to problem-focused coping and lower avoidance.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, учебный стресс, совладающее поведение, студенты, саморегуляция, избегание.

Keywords: Emotional intelligence, academic stress, coping behavior, university students, emotion regulation, avoidance.

Введение. Учебный стресс в высшей школе давно перестал быть явлением только экзаменационного периода. Для многих студентов напряжение становится фоном повседневной учебной жизни. Его создают информационная перегрузка, жесткие сроки, оценочная неопределенность, необходимость постоянно предъявлять результат и совмещать учебу с работой, семьей и другими ролями. При этом одинаковая внешняя нагрузка приводит к разным траекториям поведения. Одни мобилизуются, просят о помощи, пересобирают план, другие застревают в тревоге, откладывании и самообвинении. Это различие трудно объяснить только силой внешних требований или уровнем подготовки. Более точным представляется взгляд на эмоциональный интеллект как на внутренний психологический ресурс, от которого зависит, будет ли напряжение преобразовано в действие или приведет к избеганию и истощению.

Теоретическая база. В литературе эмоциональный интеллект понимается в двух логиках. В узком, способностном подходе, представленном моделью Дж. Мейера и П. Сэловея и развитом Д.В. Люсиным, это система способностей к распознаванию, пониманию и регуляции собственных и чужих эмоций [1, 4]. В широком, смешанном подходе, характерном для Р. Бар-Она и Д. Гоулмана, в конструкт включаются черты, связанные с самоконтролем, оптимизмом и межличностной чувствительностью. Первая позиция методологически строже и лучше операционализируется, вторая ближе к прикладным запросам вузовской практики, но чаще критикуется за смешение интеллекта и личностных черт. Совладающее поведение при этом трактуется в традиции Р. Лазаруса как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий по преодолению субъективно трудной ситуации [2, 5]. Для анализа



учебного стресса наиболее эвристичен интегративный подход, который связывает когнитивную оценку, эмоциональную переработку и последующий выбор стратегии в единый контур.

Методология. Работа подготовлена как сокращенная версия обзорно-аналитического исследования с элементами вторичного качественного анализа. Условную выборку составили семь публикаций 2004-2024 гг., отобранных по критериям наличия данных о связи эмоционального интеллекта, стресса и копинг-поведения именно у студенческой молодежи и доступности методологического описания [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. В нее вошли теоретические обзоры, эмпирические работы с опросниковыми данными и сравнительные исследования групп с разным уровнем эмоционального интеллекта. Анализ велся по трем направлениям: содержательная структура учебного проблемного поля студента, иерархия уровней его переживания и способы изучения связи между компонентами эмоционального интеллекта и копингом. Рассматривались результаты опросников, корреляционные матрицы и описания практик сопровождения, что позволило сопоставить теоретические модели и прикладные выводы без претензии на формальный метаанализ.

Результаты. Проблемное поле студента имеет иерархическую организацию. Первый уровень образуют объективные учебные стрессоры, от объема заданий до формата контроля. Второй уровень – это субъективная оценка ситуации как посильной, требующей усилий, или как угрожающей и непосильной. Третий уровень – это эмоциональный отклик, от мобилизующей тревоги до раздражения, стыда или апатии. Четвертый уровень представляет собой выбор конкретной стратегии совладания. Эмоциональный интеллект наиболее заметно влияет на переход от эмоциональной оценки к действию. Когда переживание названо, понято по источнику и интенсивности, оно становится управляемым и переводится в план. Когда оно остается диффузным и недифференцированным, то дезорганизует поведение и усиливает избегание. По минимальному количественному срезу в пяти из семи источников эмоциональный интеллект прямо связывался с более частыми проблемно-ориентированными стратегиями, планированием и поиском инструментальной поддержки, а в четырех с достоверным снижением избегания, прокрастинации и эмоционального отстранения [3, 5, 6, 7]. Показательно исследование J. M. Augusto-Landa и коллег на выборке 567 студентов, где более высокий эмоциональный интеллект сочетался с меньшей выраженностью тревоги, воспринимаемого стресса и депрессивной симптоматики при сопоставимой учебной нагрузке [6].

Обсуждение. Наиболее уязвимыми у студентов оказываются понимание собственных эмоций и управление ими. Типичная трудность – это слияние разных состояний в общее ощущение «мне тяжело», когда тревога перед выступлением, злость из-за неясных критериев и физическая усталость перестают различаться. В таком состоянии растет вероятность прокрастинации, самообвинения и отказа от попытки, поскольку задача начинает восприниматься как неподъемная целиком. Эмпатия и чувствительность к другим людям облегчают обращение за помощью и получение эмоциональной поддержки, но редко компенсируют дефицит внутренней саморегуляции. Поэтому высокий эмоциональный интеллект не устраняет стресс автоматически и не делает студента неуязвимым. Он меняет способ его переработки, переводя реагирование от хаотичного и импульсивного к более адресному, когда человек понимает, что именно он чувствует, почему возникло это чувство и какое действие будет уместным сейчас.

Практические выводы. Для психологов, кураторов и преподавателей вуза результаты важны как основание для быстрой стабилизации состояния студентов без ухода в длительную терапию. Работу целесообразно строить в три последовательных шага. Сначала помогать студенту назвать переживание и отделить эмоциональное состояние от учебной задачи через вопросы о телесных маркерах, мыслях и триггерах напряжения. Затем обучать коротким, воспроизводимым навыкам регуляции тревоги, раздражения и чувства неуспеха, включая



дыхание с удлиненным выдохом, когнитивное переформулирование катастрофических мыслей и техники самоподдержки. Далее переводить саморегуляцию в конкретные учебные действия, реалистичное планирование, дробление задания на проверяемые части, договоренность о внешней опоре и восстановление режима сна и отдыха. Такая логика позволяет уйти от ярлыка низкий ЭИ и работать с конкретным дефицитом, который можно увидеть в беседе и целенаправленно тренировать.

Заключение. Эмоциональный интеллект существенно влияет на совладающее поведение студентов в ситуации учебного стресса, поскольку соединяет эмоциональную оценку происходящего с последующим выбором стратегии. Его развитие повышает вероятность проблемно-ориентированного совладания и снижает риск избегания, поведенческой дезорганизации и эмоционального истощения. Ограничением обзора является условность выборки и отсутствие собственного эмпирического среза, что задает перспективу для дальнейших исследований с дифференциацией компонентов эмоционального интеллекта и типов учебных задач. В практическом плане формирование навыков понимания и регуляции эмоций остается одним из наиболее реалистичных и перспективных направлений психологического сопровождения в высшей школе.

Список литературы:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии [Текст]: / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст]: / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Кириллова Е.П. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-поведения у студентов-будущих психологов [Текст]: / Е.П. Кириллова // Форум молодежной науки. – 2020. – № 2. – С. 70-79.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст]: / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – С. 29-36.
5. Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований [Текст]: / Ю.А. Маракшина, В.И. Исмагуллина, М.М. Лобаскова // Клиническая и специальная психология. – 2024. – Т. 13. – № 2. – С. 5-33.
6. Augusto-Landa J.M., Garcia-Martinez I., Leon S.P. Analysis of the Effect of Emotional Intelligence and Coping Strategies on the Anxiety, Stress and Depression Levels of University Students / J.M. Augusto-Landa, I. Garcia-Martinez, S.P. Leon // Psychological Reports. – 2024. – Vol. 127. – No. 4. – P. 1751-1770.
7. MacCann C., Double K.S., Clarke I.E. Lower avoidant coping mediates the relationship of emotional intelligence with well-being and ill-being / C. MacCann, K.S. Double, I.E. Clarke // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Art. 835819.

