

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ)

Юлдашев Шерийигит Эргашевич

преподаватель Джиззакского филиала национального университета Узбекистана Мирзо Улугбека

Абстракт. Эмоциональный интеллект (ЭИ) играет решающую роль в том, как люди воспринимают, обрабатывают и управляют эмоциями, что, в свою очередь, влияет на их стратегии преодоления трудностей. Это исследование направлено на изучение взаимосвязи между ЭИ и стратегиями преодоления трудностей среди студентов, подчеркивая важность ЭИ в управлении стрессом и обеспечении психологического благополучия. На основе выборки студентов университетов исследование исследует, как различные аспекты эмоционального интеллекта коррелируют с различными механизмами преодоления трудностей. Результаты показывают, что более высокие уровни ЭИ связаны с более адаптивными стратегиями преодоления стресса, подчеркивая необходимость образовательных мер для повышения ЭИ для лучшего управления стрессом и общего психического здоровья.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект (ЭИ), стратегии преодоления трудностей, студенты университетов, управление стрессом, адаптивные механизмы преодоления трудностей, самосознание, саморегуляция, социальная осведомленность, отношения, управление.

INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON PERSONAL COPING STRATEGIES (BASED ON THE EXAMPLE OF STUDENTS)

Yuldashev Sheryigit Ergashevich

teacher of the Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan Mirzo Ulugbek

Abstract. Emotional intelligence (EI) plays a critical role in how people perceive, process and manage emotions, which in turn influences their coping strategies. This study aims to explore the relationship between EI and coping strategies among college students, highlighting the importance of EI in managing stress and promoting psychological well-being. Using a sample of university students, the study examines how different aspects of emotional intelligence correlate with different coping mechanisms. Results indicate that higher levels of EI are associated with more adaptive coping strategies, highlighting the need for educational interventions to increase EI for better stress management and overall mental health.

Keywords: emotional intelligence (EI), coping strategies, university students, stress management, adaptive coping mechanisms, self-awareness, self-regulation, social awareness, relationships, management.

EMOTSIONAL AXLOQNING SHAXSNING MUHIM STRATEGIYALARIGA TA'SIRI (TALABALAR MISOLIDA)

Yo'ldoshev Sheryigit Ergashevich

Mirzo Ulug'bek O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali o'qituvchisi

Annotatsiya. Hissiy intellekt (EI) odamlarning his-tuyg'ularini qanday qabul qilishlari, qayta ishlashlari va boshqarishlarida muhim rol o'ynaydi, bu esa o'z navbatida ularning engish strategiyalariga ta'sir qiladi. Ushbu tadqiqot stressni boshqarish va psixologik farovonlikni rag'batlantirishda EIning ahamiyatini ta'kidlab, kollej talabarlari o'rtasida EI va kurashish strategiyalari o'rtasidagi munosabatlarni o'rganishga qaratilgan. Universitet talabarlari namunasidan foydalangan holda, tadqiqot hissiy intellektning turli jihatlari bilan kurashishning turli mexanizmlari bilan qanday bog'liqligini o'rganadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, EIning yuqori darajalari ko'proq moslashuvchan kurash strategiyalari bilan bog'liq bo'lib, stressni yaxshiroq boshqarish va umumiy ruhiy salomatlik uchun EI ni oshirish uchun ta'lim tadbirlariga ehtiyoj borligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: hissiy intellekt (EI), engish strategiyalari, universitet talabarlari, stressni boshqarish, moslashuvchan kurash mexanizmlari, o'z-o'zini anglash, o'zini o'zi boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlar, boshqaruv.

Введение. В динамичной и часто стрессовой среде современного образования учащиеся часто сталкиваются с проблемами, проверяющими их эмоциональную и психологическую устойчивость. Эти проблемы, начиная от академического давления и заканчивая социальными и личными проблемами, требуют разработки эффективных механизмов преодоления. Стратегии преодоления трудностей, которые включают в себя конкретные усилия, которые люди используют для управления требованиями стрессовых ситуаций, играют решающую роль в определении психического здоровья и академических успехов учащихся.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) стал важным фактором, влияющим на то, как люди справляются со стрессом и используют стратегии преодоления стресса. ЭИ, концепция, популяризированная Дэниелом Гоулманом, относится к способности распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других. Оно включает в себя несколько ключевых компонентов: самосознание, саморегуляцию, социальную осведомленность и управление отношениями. В совокупности эти компоненты способствуют способности человека преодолевать социальные сложности, управлять поведением и принимать личные решения, которые приводят к положительным результатам.

Взаимосвязь между ЭИ и стратегиями преодоления стресса особенно актуальна для студентов, которым часто не хватает опыта и ресурсов для эффективного управления стрессом. Исследования показывают, что люди с более высоким ЭИ лучше подготовлены к использованию адаптивных стратегий выживания, таких как решение проблем и поиск социальной поддержки, вместо того, чтобы прибегать к неадаптивным механизмам, таким как избегание и отрицание. Эта взаимосвязь подчеркивает потенциал ЭИ как цели для вмешательств, направленных на улучшение навыков преодоления трудностей и общего благополучия учащихся.

Несмотря на растущее количество литературы по ЭИ и стратегиям преодоления трудностей, существует необходимость в более целенаправленных исследованиях того, как эти конструкции взаимодействуют конкретно в студенческой популяции. Понимание этого взаимодействия может дать ценную информацию образовательным учреждениям, стремящимся помочь учащимся справиться со стрессом и укрепить психическое здоровье.

Целью данного исследования является изучение влияния эмоционального интеллекта на индивидуальные стратегии преодоления трудностей среди студентов университетов. Изучая корреляцию между различными аспектами ЭИ и различными механизмами преодоления стресса, исследование стремится подчеркнуть важность ЭИ в управлении стрессом и предложить потенциальные меры для повышения ЭИ в образовательных учреждениях. Результаты этого исследования могут помочь в разработке программ и семинаров, направленных на развитие эмоционального интеллекта и, следовательно, на улучшение способности студентов справляться с множеством проблем, с которыми они сталкиваются в своей академической и личной жизни.

Литературный обзор

Концепция эмоционального интеллекта была популяризирована Дэниелом Гоулманом, который предположил, что эмоциональные компетенции так же важны, как и когнитивные способности, в определении успеха. ЭИ обычно разделяют на четыре основных компонента: самосознание, саморегуляция, социальная осведомленность и управление отношениями. В совокупности эти компоненты способствуют способности человека преодолевать социальные сложности, управлять поведением и принимать личные решения, которые приводят к положительным результатам.

Стратегии преодоления стресса — это методы, используемые для облегчения стресса, и их можно разделить на копинги, ориентированные на проблемы и на эмоции. Копинг, ориентированный на проблему, предполагает непосредственное решение проблемы, а копинг, ориентированный на эмоции, предполагает управление эмоциями, возникающими в стрессовых ситуациях. Исследования показали, что адаптивные стратегии выживания связаны с лучшими психологическими результатами, тогда как неадаптивные стратегии могут усугубить стресс и привести к негативным последствиям для психического здоровья.

Преыдушие исследования показали сильную корреляцию между ЭИ и использованием адаптивных стратегий преодоления трудностей. Лица с высоким ЭИ с большей вероятностью будут использовать решение проблем и искать социальную поддержку, в то время как люди с более низким ЭИ могут прибегать к избеганию и отрицанию. Эта взаимосвязь подчеркивает потенциал

ЭИ как цели для вмешательств, направленных на улучшение навыков преодоления трудностей среди учащихся.

Методология

Выборка исследования состояла из 200 студентов университетов, специализирующихся на различных академических дисциплинах. Участники были отобраны методом случайной выборки, чтобы обеспечить репрезентативное распределение по полу, возрасту и академическому уровню.

Шкала эмоционального интеллекта (EIS): показатель самооценки, оценивающий четыре измерения EI: самосознание, саморегуляция, социальная осведомленность и управление отношениями.

Опрос стратегий преодоления трудностей (CSI): опросник, который классифицирует стратегии преодоления трудностей на адаптивные и неадаптивные.

Участники завершили EIS и CSI во время запланированной сессии. Данные были проанализированы с использованием корреляционного и регрессионного анализа для изучения взаимосвязи между EI и стратегиями преодоления трудностей.

Полученные результаты

Корреляционный анализ

Результаты показали значительную положительную корреляцию между общим ЭИ и адаптивными копинг-стратегиями ($r = 0,58$, $p < 0,01$). В частности, самосознание и саморегуляция показали самую сильную связь с проблемно-ориентированным копингом ($r = 0,65$, $p < 0,01$ и $r = 0,60$, $p < 0,01$ соответственно). Социальная осведомленность и управление отношениями значимо коррелировали с поиском социальной поддержки ($r = 0,55$, $p < 0,01$ и $r = 0,53$, $p < 0,01$ соответственно).

Регрессивный анализ

Регрессионный анализ показал, что на ЭИ приходится 35% дисперсии адаптивных стратегий преодоления трудностей ($R^2 = 0,35$, $p < 0,01$). Среди параметров ЭИ саморегуляция оказалась самым сильным предиктором адаптивного преодоления трудностей ($\beta = 0,40$, $p < 0,01$), за которым следует самосознание ($\beta = 0,30$, $p < 0,01$).

Обсуждение

Результаты этого исследования подчеркивают важную роль ЭИ в формировании стратегий выживания учащихся. Более высокий ЭИ, особенно в области саморегуляции и самосознания, связан с более широким использованием адаптивных механизмов преодоления трудностей. Эти результаты согласуются с существующей литературой и предполагают, что вмешательства, направленные на повышение ЭИ, могут быть полезны для улучшения управления стрессом и психологического благополучия учащихся.

Образовательные программы и семинары, направленные на развитие навыков эмоционального интеллекта, таких как регулирование эмоций и обучение эмпатии, могут помочь учащимся принять более эффективные стратегии преодоления трудностей. Это, в свою очередь, может привести к улучшению успеваемости, снижению уровня стресса и общему улучшению психического здоровья.

Заключение

Результаты этого исследования подчеркивают важную роль, которую эмоциональный интеллект (ЭИ) играет в формировании стратегий выживания студентов университетов. Как свидетельствуют положительные корреляции между более высокими уровнями ЭИ и принятием адаптивных механизмов преодоления трудностей, становится ясно, что учащиеся с хорошо развитыми эмоциональными навыками лучше подготовлены к управлению стрессом и поддержанию психологического благополучия. Эти отношения подчеркивают важность интеграции развития ЭИ в образовательные программы.

В частности, аспекты самосознания и саморегуляции оказались сильными предикторами преодоления проблем, в то время как социальная осведомленность и управление отношениями были тесно связаны с поиском социальной поддержки. Эти данные показывают, что различные аспекты ЭИ вносят уникальный вклад в различные стратегии преодоления стресса, обеспечивая тонкое понимание того, как можно использовать эмоциональные компетенции для улучшения управления стрессом среди учащихся.

Учитывая давление и проблемы, с которыми сталкиваются учащиеся, содействие ЭИ посредством целенаправленных мер может иметь глубокие последствия для их академической успеваемости и психического здоровья. Образовательные учреждения могут сыграть решающую роль, реализуя программы и семинары, направленные на повышение навыков ЭИ. Такие инициативы могут включать обучение регулированию эмоций, упражнения по развитию эмпатии и семинары по социальным навыкам, которые в совокупности дадут учащимся инструменты, необходимые для более эффективного преодоления стресса.

Более того, результаты исследования свидетельствуют о необходимости целостного подхода к благополучию студентов, выходящего за рамки традиционной академической поддержки. Признавая взаимосвязь эмоционального интеллекта и стратегий преодоления трудностей, преподаватели и политики могут разработать комплексные системы поддержки, которые удовлетворяют эмоциональные и психологические потребности учащихся.

Будущие исследования должны продолжить изучение долгосрочного влияния обучения ЭИ на стратегии выживания учащихся и результаты психического здоровья. Кроме того, расширение масштаба исследования, включив в него различные группы студентов из разных образовательных контекстов, может обеспечить более широкое понимание роли ЭИ в управлении стрессом.

В заключение, это исследование подтверждает решающее влияние эмоционального интеллекта на индивидуальные стратегии преодоления трудностей среди студентов. Отдавая приоритет развитию ЭИ, образовательные учреждения могут значительно повысить способность учащихся справляться со стрессом, тем самым способствуя формированию более здорового и выносливого студенческого сообщества. Интеграция вмешательств, ориентированных на ЭИ, в образовательную среду обещает не только улучшить академические результаты, но и способствовать долгосрочному психологическому благополучию, подготавливая учащихся справляться со сложностями как своей академической, так и личной жизни с большей устойчивостью и адаптивностью.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
3. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). Basic Books.
4. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.