

УДК 159.9.072.43

DOI: 10.34670/AR.2021.93.34.016

Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов медицинских специальностей

Фролова Светлана Валерьевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Московский университет им. С.Ю. Витте,
115432, Российская Федерация, Москва, 2-й Кожуховский пр., 12/1;
e-mail: frolova-s80@mail.ru

Елькина Ирина Юрьевна

Кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Московский университет им. С.Ю. Витте,
115432, Российская Федерация, Москва, 2-й Кожуховский пр., 12/1;
e-mail: elkina.i.u@yandex.ru

Аннотация

Статья посвящена изучению взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта студентов и предпочитаемыми копинг-стратегиями. Авторы приводят результаты исследования среди 124 студентов ведущих российских медицинских университетов: Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. И.П. Павлова, Омский государственный университет путей сообщения, Ростовский государственный медицинский университет. Полученные результаты показали, что для студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта характерно использование в стрессовых ситуациях неадаптивной стратегии бегства-избегания, частое использование стратегии дистанцирования и принятия ответственности. Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта склонны прибегать к адаптивной стратегии планирования решения проблемы, а также стратегии положительной переоценки. Особое внимание авторы уделяют тому факту, что низкий уровень эмоционального интеллекта может стать причиной использования студентами неадаптивной копинг-стратегии и неэффективных способов поведения в ситуации экзаменационных испытаний. В связи с этим встает вопрос о необходимости включения в учебный процесс высшей школы мероприятий, направленных на развитие у студентов эмоционального интеллекта.

Для цитирования в научных исследованиях

Фролова С.В., Елькина И.Ю. Особенности эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у студентов медицинских специальностей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 145-154. DOI: 10.34670/AR.2021.93.34.016

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, копинг-стратегия, студенты, стресс, экзаменационные испытания.

Введение

Проблема повышения эффективности профессиональной подготовки студентов вузов на протяжении длительного времени остается актуальной. Необходимость подготовки высококвалифицированных кадров требует постоянного дополнения и усложнения материала, который необходимо усвоить студентам для успешного овладения профессией. Важным этапом учебного процесса в системе высшего образования является экзаменационная сессия, позволяющая оценить качество усвоения студентами учебного материала. Ситуация экзамена является стрессом для большинства студентов и сопровождается эмоциональным напряжением, которое может оказать дезорганизующее влияние на результативность интеллектуальных испытаний.

Успешное преодоление экзаменационного периода во многом зависит от копинг-стратегии студента - когнитивных и поведенческих приемов преодоления стрессовых ситуаций. Использование учащимся продуктивных способов совладания со стрессом позволит демонстрировать актуальный уровень знаний в области изучаемой дисциплины без потерь и искажений, в связи с чем встает вопрос о необходимости изучения факторов, влияющих на предпочтения студентов в выборе копинг-стратегий.

Основная часть

Теоретические и практические аспекты проблемы копинг-стратегии разработаны в работах отечественных исследователей И Р. Абитова, А.Ф. Бондаренко, Е.Ф. Дубова, Е.Р. Исаевой, А.Н. Коваленко и другими. В зарубежной научной литературе различные аспекты адаптационного поведения в стрессовой ситуации рассмотрены в трудах Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Т. Холмса и других.

Проблема адаптации в стрессовых ситуациях представлена рядом концепций, каждая из которых обладает высоким исследовательским потенциалом. С позиции Г. Селье, Ф.Е. Василюка, Ф.Б. Березина и др. изучение стратегии совладания со стрессом должно выстраиваться через призму психофизиологического подхода. Л.В. Корель в своих работах под адаптацией к социальной среде понимает процесс, включающий в себя приспособление через изменения моделей поведения, а также сознания, внутренних установок и ценностей личности [Корель, 2005, 302-309].

В концепции Р. Лазаруса и С. Фолкмана копинг рассматривается в контексте транзакционной модели стресса, где совладание, как и стресс, понимается как процесс, особенности которого формируются непосредственно в той социальной среде и окружающей обстановке, в которой находится человек. Стратегия совладания со стрессом, с позиции данного подхода заключается, в первую очередь, в изменении отношения к его источнику [Lazarus, 1984, 52-53]. Каждая проблема или ситуация требует использования определенной стратегии преодоления, следовательно, одна и та же стратегия может быть эффективной или неэффективной в зависимости от того, воспринимает ли индивид ситуацию как угрожающую.

Копинг-стратегия включает в себя совокупность усилий, направленных на регулирование

эмоций, поведения, когнитивных и психофизиологических функций, возникающих в ответ на повседневные стрессовые ситуации. Основная цель копинг-стратегий заключается в выборе наиболее эффективных способов поведения в возникшей ситуации. Стратегии преодоления стресса определяются полом, образованием, возрастом, состоянием здоровья, самочувствием, характером стрессовой ситуации, а также личностными факторами. Продуктивное использование эмоций позволяет человеку эффективно решать возникшие проблемы, в свою очередь неадаптивные стратегии совладания являются потенциально разрушительными и могут привести к невротизации личности [Hobfoll, 2006].

В зарубежных исследованиях показано, что стратегии, используемые студентами в процессе обучения, имеют положительную связь с их академическими достижениями. Было обнаружено, что для студентов, демонстрирующих способность эффективно справляться с трудностями и использовать продуктивные копинг-стратегии, характерна более высокая успеваемость, чем у студентов, применяющих неадаптивные копинг-стратегии [Кыргыз, 2018; MacCann et al., 2011; Mantzicopoulos, 1990]. Исследователи полагают, что на успешное решение учебных задач влияет умение студентов эффективно работать в ситуации, связанной с нервно-эмоциональным напряжением (устный или письменный ответ на экзамене, выступление с докладом и пр.), а также умение сотрудничать с преподавателем и одногруппниками в групповых проектах.

Идея успешного взаимодействия, основой которого является умение устанавливать и поддерживать совместные, конструктивные и взаимно удовлетворяющие отношения, отражена в концепции эмоционального интеллекта, сформулированной в 1990 году психологами Р. Salovey и J. Mayer. Исследователи высказали идею о том, что некоторые люди обладают способностью точно и эффективно обрабатывать эмоциональную информацию, и использовать эту информацию для осуществления мыслительных операций и регуляции деятельности более эффективно, чем другие [Salovey, 1990]. R. Bar-On предлагает в качестве основы эмоционального интеллекта рассматривать внутриличностную способность осознавать себя, понимать свои сильные и слабые стороны и продуктивно выражать свои чувства и мысли. На межличностном уровне эмоциональный интеллект в рамках данного подхода включает в себя способность осознавать эмоции, чувства и потребности других людей, а также устанавливать и поддерживать совместные, конструктивные и взаимно удовлетворяющие отношения [Bar-On, 2006].

В отечественной психологии популярна концепция Д. В. Люсина, рассматривающего эмоциональный интеллект как когнитивную способность, включающую в себя распознавание эмоционального переживания у себя или другого, идентификацию и вербальное выражение своих и чужих эмоций, установление причинно-следственных связей, регуляцию и контроль внешних и внутренних эмоциональных проявлений [Люсин, 2006].

Существование множества подходов к определению сущности и содержания эмоционального интеллекта привело к появлению различных функциональных определений данного феномена. Обобщая наиболее известные концепции эмоционального интеллекта, можно выделить следующие его компоненты: способность осознавать и выражать собственные эмоции; способность идентифицировать эмоциональные состояния других людей; способность эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями партнеров; способность поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные состояния; способность реалистично и гибко справляться с текущей социальной ситуацией [Елькина, 2020, 50].

Зарубежные авторы указывают на то, что люди с развитым эмоциональным интеллектом способны исправлять собственное пессимистическое мышление и настроение, лучше

адаптируются к новым условиям, эффективно справляются с трудными ситуациями и давлением внешней среды, большинство из них удовлетворены жизнью. Именно поэтому эмоциональный интеллект расценивается как сильный защитный механизм психического здоровья [MacCann et al., 2020; Urquijo, 2019].

Высокий уровень эмоционального интеллекта играет важную роль и в профессиональной деятельности: он облегчает групповые и межличностные коммуникационные процессы, обеспечивает эффективную саморегуляцию, стрессоустойчивость, рациональное мышление, снижает влияние эмоциональных переживаний на конечный результат [Гуманистические..., 2021]. Позитивные взаимоотношения с коллегами и руководством, а также способность распознавать и снижать негативные эмоции партнеров по взаимодействию помогают в решении профессиональных задач, эффективном управлении производственными конфликтами и стимулировании мотивации персонала в организации [Urquijo, 2019]. Эмоциональный интеллект, таким образом, является важным фактором эффективности деятельности как на индивидуальном, так и на коллективном уровне.

Психологические способы совладания с трудными ситуациями можно расценивать как условие успешной адаптации индивида к внешней среде [Фролова, 2018]. В то же время, наряду с копинг-стратегиями одним из факторов успешной адаптации индивида является уровень его эмоционального интеллекта, представляющего собой способность понимать свои эмоции и управлять ими.

Способность распознавать свои и чужие эмоции, идентифицировать их реальные причины, объективно воспринимать, понимать и беспристрастно анализировать явления социальной действительности, позволяет обеспечивать контроль собственного эмоционального состояния, преодолевать трудности и разрешать конфликты в межличностном общении, а также выбирать наиболее продуктивные сценарии взаимодействия с окружающей средой. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии являются неотъемлемой частью успешной адаптации студентов к окружающей действительности. В связи с этим можно предположить, что уровень эмоционального интеллекта студентов оказывает влияние на используемые ими в экзаменационный период копинг-стратегии. Данное предположение определило *цель исследования*, которая заключается в выявлении взаимосвязей между уровнем эмоционального интеллекта студентов и предпочитаемыми копинг-стратегиями.

Методы исследования

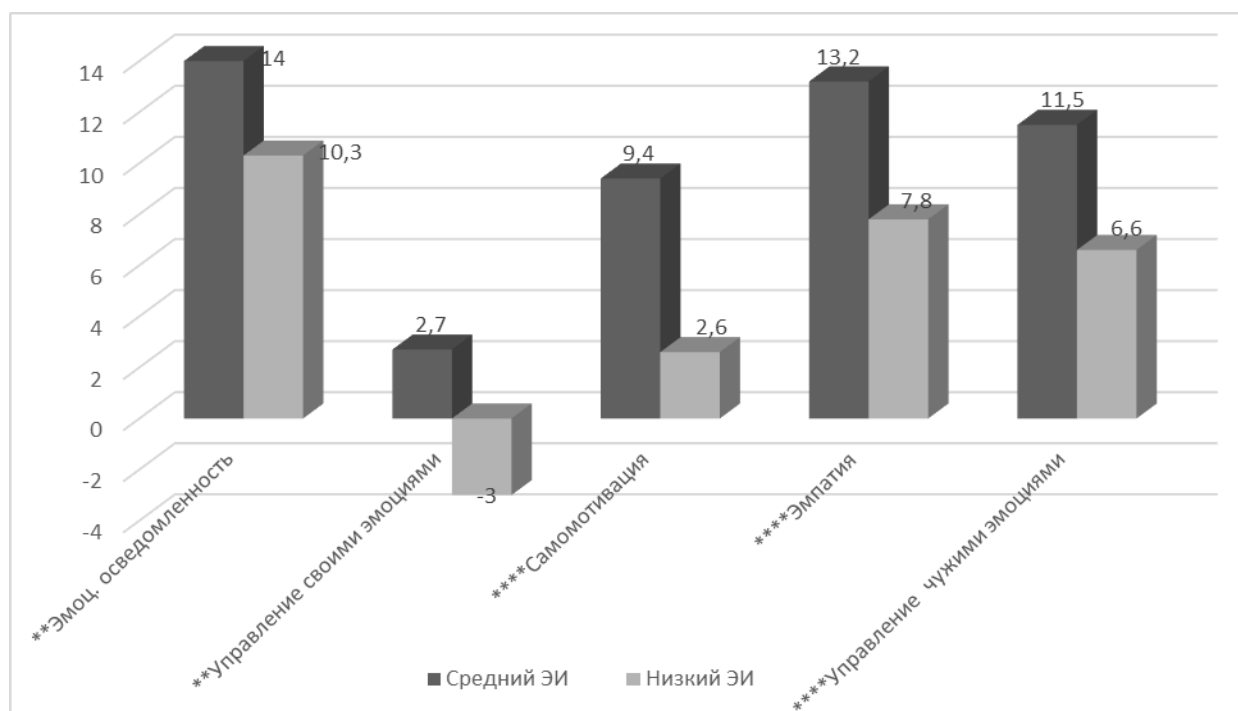
Для достижения цели исследования мы использовали ряд диагностических методик: тест на определение уровня эмоционального интеллекта Н. Холла; опросник эмоционального интеллекта ЭИИ Д.В. Люсина; методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях «Стратегии совладающего поведения». Математическая и статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова (определение свойств распределения выборки), критерия Манна-Уитни (выявление различий в уровне исследуемого признака), а также коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Участниками исследования стали 124 студента (52 юноши и 72 девушки), обучающиеся 1-3 курсов ведущих российских медицинских университетов: МГМСУ им. А.И. Евдокимова, РНИМУ им Н.И. Пирогова, ПСПбГМУ им. И.П. Павлова, ОмГУПС, РостГМУ. Средний возраст респондентов $19,6 \pm 1,5$ лет.

Анализ результатов исследования

В дальнейшем респонденты были разделены на группы по полученным результатам эмоционального интеллекта по методике Н. Холла. Среди испытуемых не было ни одного студента, у которых был бы выявлен высокий уровень эмоционального интеллекта. У 39% студентов медицинских университетов был диагностирован средний интегративный уровень эмоционального интеллекта, а у 61% студентов – низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта. В соответствии с полученными результатами респонденты были распределены на 2 группы: первая группа – студенты со средним уровнем ЭИ, вторая группа – с низким уровнем ЭИ.

Анализ результатов исследования показал, что существуют значимые различия между рассматриваемыми нами группами в показателях, отражающих уровни парциального эмоционального интеллекта: управление своими эмоциями ($p=0,017$) и эмоциями других ($p=0,001$), самомотивация ($p=0,001$), эмоциональная осведомленность ($p=0,038$), эмпатия ($p=0,0001$) (см. рис. 1).



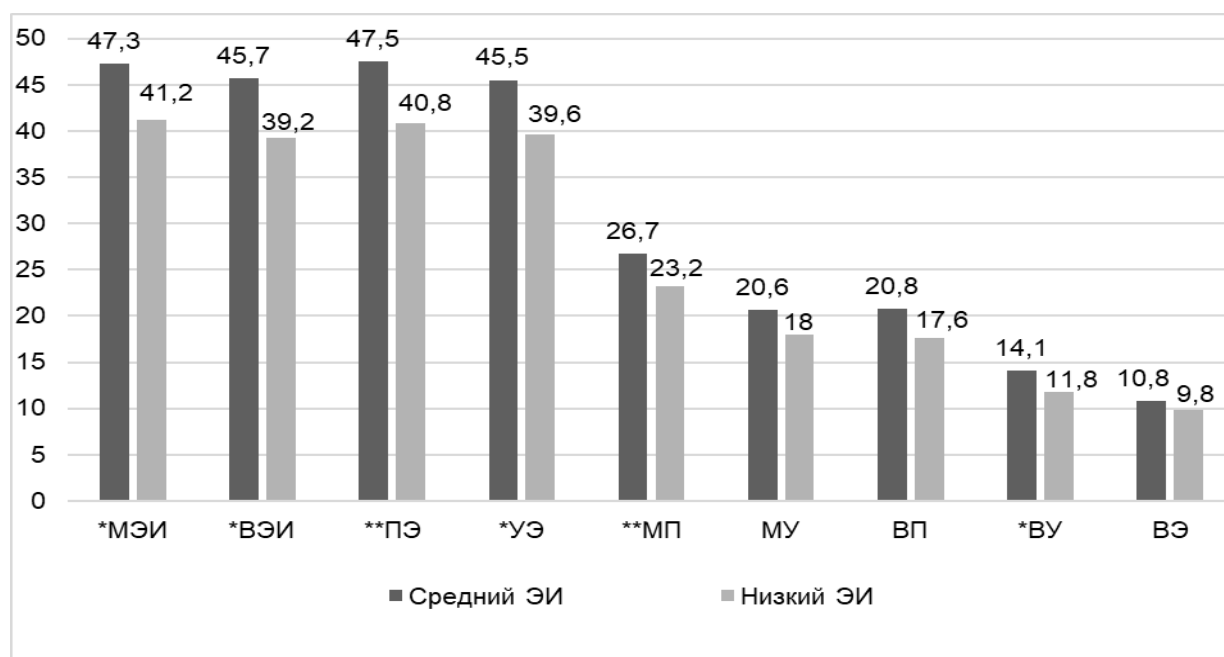
Примечание: **при $p \leq 0,01$, **** при $p \leq 0,001$

Рисунок 1 - Сравнительный анализ компонентов парциального эмоционального интеллекта у студентов медицинских университетов со средним и низким уровнем эмоционального интеллекта

Студенты с низким уровнем ЭИ недостаточно осознают и понимают свои и чужие эмоции, соответственно, не они могут использовать эту информацию для управления своими мыслями и действиями. Также для студентов с низким уровнем ЭИ характерны слабые навыки эмоциональной поддержки партнеров по общению, неспособность в обостренных ситуациях держать под контролем собственное поведение. Студенты испытывают сложности с адаптацией к новым условиям, преодолением трудных ситуаций и противостоянием давлению внешней

среды.

Анализ результатов исследования, полученный с помощью опросника Д.В. Люсина ЭМИн показал, что существуют значимые различия между рассматриваемыми нами группами в отдельных показателях эмоционального интеллекта: межличностный ЭИ ($p=0,009$), внутриличностный ЭИ ($p=0,019$), понимание эмоций ($p=0,007$), управление эмоциями ($p=0,007$), понимание чужих эмоций ($p=0,009$), управление своими эмоциями ($p=0,021$) (см. рис. 2).



Примечание: *при $p \leq 0,05$, ** при $p \leq 0,01$

Рисунок 2 - Сравнительный анализ показателей эмоционального интеллекта у студентов-медиков со средним и низким уровнем эмоционального интеллекта

Студенты с низким уровнем ЭИ по сравнению с группой, в которой уровень эмоционального интеллекта средний, характеризуются более низкими значениями как межличностного, так и внутриличностного компонентов ЭИ. Им сложно осознавать эмоции, чувства и потребности других людей, устанавливать и поддерживать совместные, конструктивные и взаимно удовлетворяющие отношения, интерпретировать эмоции партнера исходя из его невербальных проявлений, поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные состояния. Умения вызывать у окружающих людей различные эмоции, уменьшать проявления негативных эмоций, склонность к различным манипуляциям людьми, а также контроль внешнего проявления собственных эмоций у обеих групп одинаковы.

При дальнейшем изучении копинг-стратегий у студентов-медиков была выявлена специфика проявления той или иной копинг-стратегии в зависимости от демонстрируемого уровня эмоционального интеллекта. Анализ результатов исследования предпочитаемых копинг-стратегий, показал, что для группы студентов с низким эмоциональным интеллектом в большей степени характерно в стрессовых ситуациях прибегать к неадаптивной стратегии бегства-избегания ($p=0,016$). Студенты с более высокими значениями интегрального уровня ЭИ в трудных жизненных ситуациях стремятся чаще использовать адаптивную стратегию

планирования решения проблемы ($p=0,051$), что позволяет им целенаправленно анализировать возникшую ситуацию и возможные варианты поведения, планировать свои действия с учетом объективных условий, исходя из собственного прошлого опыта и имеющихся у них ресурсов.

Математический анализ данных позволил выявить взаимосвязи интегрального уровня эмоционального интеллекта с адаптивной стратегией планирования решения проблемы ($r=0,442$; $p=0,001$) и неадаптивной – бегство-избегание ($r=-0,500$; $p=0,000$).

Также проведенный корреляционный анализ позволил заметить, что студенты с более развитым навыком управления своими эмоциями меньше используют копинг-стратегию поиска социальной поддержки ($r=-0,397$; $p=0,004$) и меньше стратегию планирования решения проблемы ($r=0,463$; $p=0,004$). Более высоким значениям уровня самомотивации студентов-медиков соответствует менее частое использование таких копинг-стратегий как «Принятие ответственности» ($r=-0,413$; $p=0,016$), «Дистанцирование» ($r=-0,391$; $p=0,014$), «Поиск социальной поддержки» ($r=-0,334$; $p=0,037$), и «Бегство-избегание» ($r=-0,589$; $p=0,001$), и более частое использование стратегии «Планирование решения проблемы» ($r=0,477$; $p=0,000$). Студенты с наиболее выраженным умением управления эмоциями других людей чаще прибегают к стратегии планирования решения возникающих проблем ($r=0,364$; $p=0,009$), при этом практически не используя стратегию избегания ($r=-0,304$; $p=0,032$).

Корреляционный анализ взаимосвязи компонентов ЭИ с частотой использования копинг-стратегий показал, что для респондентов, чаще прибегающих к стратегии дистанцирования, характерны менее выраженные показатели межличностного ЭИ ($r=-0,296$; $p=0,037$), общего понимания эмоций ($r=-0,327$; $p=0,013$) и понимания своих эмоций ($r=-0,307$; $p=0,017$). Студенты, более склонные в стрессовых ситуациях к принятию ответственности, характеризуются низким навыком управления своими эмоциями ($r=-0,289$; $p=0,025$). Частое использование стратегии положительной переоценки соответствует более высоким показателям по управлению своими эмоциями ($r=0,320$; $p=0,024$). Для студентов медицинских университетов, чаще прибегающих к стратегии избегания, характерны более низкие значения межличностного ЭИ ($r=-0,549$; $p=0,000$), внутриличностного ЭИ ($r=-0,461$; $p=0,004$), управления эмоциями ($r=-0,517$; $p=0,000$), понимания эмоций ($r=-0,407$; $p=0,004$), понимания и управления чужими эмоциями ($r=-0,476$; $p=0,002$), понимания и управления своими эмоциями ($r=-0,424$; $p=0,002$). И наоборот, студенты, отличающиеся высокими показателями по этим же компонентам ЭИ, чаще используют копинг «Планирование решения проблемы».

Заключение

Подводя итоги работы, можно сделать следующие выводы. Для большинства студентов медицинского университета характерен низкий уровень эмоционального интеллекта. В свою очередь, выраженность эмоционального интеллекта студентов обуславливает выбор копинг-стратегии, в значительной степени определяющей эффективность адаптации учащихся к экзаменационной ситуации. Объяснить полученные результаты можно тем, что осознание собственных эмоциональных переживаний, возникших при столкновении с трудностями, позволяет управлять своими эмоциями, сохранять самообладание, осуществлять действия, направленные на конструктивное разрешение ситуации. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта оказывает положительное влияние на способность выстраивать продуктивные межличностные связи, управлять социальной ситуацией, демонстрировать доброжелательное отношение к окружающим, что косвенно может быть причиной высоких

оценок со стороны педагогов.

Результаты исследования позволяют говорить о целесообразности включения в учебный процесс высшей школы мероприятий, направленных на развитие у студентов навыков понимания и контроля собственного эмоционального состояния, а также эмоционального состояния партнеров по общению. Это поможет не только снизить уровень психического напряжения студентов в экзаменационный период, но и сформировать навыки использования эффективных, гибких способов психологической адаптации к стрессовым ситуациям, которые будут необходимы студентам в предстоящей профессиональной деятельности.

Библиография

1. Елькина И.Ю. и др. Гуманистические аспекты взаимодействия субъектов образовательного процесса современного вуза. М., 2021. 125 с.
2. Елькина И.Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2020. № 4. С. 49-52.
3. Корель Л. В. Социология адаптаций: Вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск: Наука, 2005. 424 с.
4. Кыргыз Д.Н. Взаимосвязь успеваемости и копинг-стратегий студентов // Вестник современных исследований. 2018. № 12. 1 (27). С. 125-127.
5. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.
6. Салехов С.А. и др. Эмоциональная реакция, как доминирующий фактор в структуре экзаменационного стресса // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3. № 3. С. 92-97.
7. Фролова С.В. Особенности совладающего поведения интернет-зависимых подростков // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Казань, 2018. С. 527-530.
8. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13-25.
9. Hobfoll S.E. Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006. 323 p.
10. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing House, 1984. 456 p.
11. MacCann C. et al. Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement // Contemporary Educational Psychology. 2011. Vol. 36 (1). P. 60-70.
12. MacCann C. et al. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis // Psychological Bulletin. 2020. Vol. 146 (2). P. 150-186. DOI:10.1037/bul0000219
13. Mantzicopoulos P. Coping with school failure: Characteristics of students employing successful and unsuccessful coping strategies // Psychology in the School. 1990. Vol. 27. Issue 2. P. 138-143.
14. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1989-1990. Vol. 9 (3). P. 185-211. DOI:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
15. Urquijo I., Extremera N., Azanza G. The Contribution of Emotional Intelligence to Career Success: Beyond Personality Traits // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 13 (1). DOI:10.3390/ijerph16234809

Features of emotional intelligence and coping strategies in medical students

Svetlana V. Frolova

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
Witte Moscow University,
115432, 12/1, 2nd Kozhukhovskii p., Moscow, Russian Federation;
e-mail: frolova-s80@mail.ru

Irina Yu. El'kina

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
Witte Moscow University,
115432, 12/1, 2nd Kozhukhovskii p., Moscow, Russian Federation;
e-mail: elkina.i.u@yandex.ru

Abstract

The research presented in this article is devoted to the study of the relationship between the level of emotional intelligence of students and preferred coping strategies. The authors of the paper cite the results of a study among 124 students of leading Russian medical universities: Moscow State University of Medicine and Dentistry, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov, First Saint Petersburg State Medical University named after I.I. I.P. Pavlova, Omsk State Transport University, and Rostov State Medical University. The obtained results showed that students with a low level of emotional intelligence are characterized by the use of a non-adaptive escape-avoidance strategy in stressful situations, frequent use of the strategy of distancing and taking responsibility. Students with high levels of emotional intelligence tend to use adaptive problem-solving planning strategies as well as positive reappraisal strategies. The authors of the study pay special attention to the fact that a low level of emotional intelligence can cause students to use a non-adaptive coping strategy and ineffective ways of behaving in a situation of examination tests. In this regard, the question arises of the need to include in the educational process of higher education activities aimed at developing students' emotional intelligence.

For citation

Frolova S.V., El'kina I.Yu. (2021) Osobennosti emotsional'nogo intellekta i koping-strategii u studentov meditsinskikh spetsial'nostei [Features of emotional intelligence and coping strategies in medical students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (5A), pp. 145-154. DOI: 10.34670/AR.2021.93.34.016

Keywords

Emotional intelligence, coping-strategy, students, stress, examine situation.

References

1. Bar-On R. (2006) The Bar-On model of emotional and social intelligence (ESI). *Psychotema*, 18, pp.13-25.
2. El'kina I. et al. (2021) *Gumanisticheskie aspekty vzaimodeistviya sub"ektov obrazovatel'nogo protsessa sovremennogo vuza* [Humanistic aspects of interaction of subjects of the educational process of a modern university]. Moscow.
3. El'kina I. (2020) Emotsional'nyi intellekt studentov-psikhologov i ego vzaimosviaz' s samootsenkoi [Emotional intelligence of psychology students and its relationship with self-esteem]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniia* [Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of higher education], 4, pp. 49-52.
4. Frolova S.V. (2018) Osobennosti sovladayushchego povedeniya internet-zavisimykh podrostkov [Features of coping behavior of Internet-addicted adolescents]. *Psikhologiya i sostoyaniya cheloveka: aktual'nye teoreticheskie i prikladnye problemy: materialy Tret'ei Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii* [Psychology of human conditions: actual theoretical and applied problems: materials of the Third International Scientific Conference]. Kazan.
5. Hobfoll S.E. (2006) *Stress, culture and art. Psychology and Philosophy of Stress*. Gdansk: Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne.

6. Korel' L.V. (2005) *Sotsiologiya adaptatsii: Voprosy teorii, metodologii i metodiki* [Sociology of adaptations: Questions of theory, methodology and methodology]. Novosibirsk: Nauka Publ.
7. Kyrgys D.N., Demidova L.I. (2018) Vzaimosviaz' uspevaemosti i koping-strategii studentov [The relationship of academic performance and coping strategies of students]. *Vestnik sovremennykh issledovaniy* [Bulletin of Modern Research], 12.1(27), pp. 125-127.
8. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) *Stress, assessment and overcoming*. New York, NY: Springer Publishing House.
9. Liusin D.V. (2006) Novaya metodika dlya izmereniya emotsional'nogo intellekta: oprosnik EmIn [A new technique for measuring emotional intelligence: questionnaire EmIn]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 4, pp. 3-22.
10. MacCann C. et al. (2011) Coping mediates the relationship between emotional intelligence (EI) and academic achievement. *Modern Psychology of Education*, 36 (1), pp. 60-70.
11. MacCann C. et al. (2020) Emotional intelligence predicts academic performance: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), pp.150-186. DOI: 10.1037/bul0000219
12. Manzikopoulos P. (1990) Overcoming school failure: characteristics of students using successful and unsuccessful coping strategies. *Psychology at school*, 27 (2), pp.138-143.
13. Salekhov S.A. et al. (2020) Emotsional'naya reaktsiya, kak dominiruiushchii faktor v strukture ekzamenatsionnogo stressa [Emotional reaction as a dominant factor in the structure of exam stress]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 3 (3), pp. 92-97.
14. Salovey P., Mayer J.D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), pp. 185-211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG-DOI:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
15. Urquiho I., Extremera N., Azanza G. (2019) The contribution of emotional intelligence to career success: Beyond personality traits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (1), DOI: 10.3390/ijerph16234809 -DOI:10.3390/ijerph16234809