

УДК 159.9**DOI: 10.34670/AR.2026.16.20.050****Совладающее поведение в среднем и позднем возрасте: роль
эмоционального интеллекта****Струнников Данил Алексеевич**

Аспирант,
Московская международная академия,
125040, Российская Федерация, Москва, Ленинградский просп., 44;
e-mail: Strunnikov@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена анализу роли эмоционального интеллекта в формировании совладающего поведения у людей среднего (40–60 лет) и пожилого (60+) возраста. На основе обобщения зарубежных и отечественных исследований рассматриваются возрастная специфика стрессоров и копинг-стратегий, теоретические модели эмоционального интеллекта, закономерности его возрастной динамики, а также механизмы связи между ним и выбором адаптивных стратегий совладания. Обсуждается вклад теории социоэмоциональной избирательности Л. Карстенсен и двухпроцессной модели ассимилятивного/аккомодационного копинга Й. Брандтшпедтера в понимание возрастных особенностей эмоциональной регуляции. Показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта выступает ресурсом, позволяющим эффективнее справляться с возрастными вызовами, использовать более гибкие стратегии совладания и поддерживать психологическое благополучие. Намечены направления практической работы с людьми зрелого возраста.

Для цитирования в научных исследованиях

Струнников Д.А. Совладающее поведение в среднем и позднем возрасте: роль эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 4А. С. 480-489. DOI: 10.34670/AR.2026.16.20.050

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, совладающее поведение, копинг-стратегии, средняя зрелость, поздняя зрелость, эмоциональная регуляция, психологическое благополучие, возрастная динамика.

Введение

Средняя и поздняя зрелость — это периоды жизни, насыщенные специфическими стрессорами. Утрата профессиональных ролей, изменение семейного статуса, снижение физических возможностей, осмысление прожитого пути, необходимость заново выстраивать жизненные цели [Carstensen, 2006; Brandtstädter, Renner, 1990; Folkman et al., 1987]. Каждый такой вызов требует от личности мобилизации психологических ресурсов и выработки действенного совладающего поведения. При этом исследователи фиксируют разительные индивидуальные различия: люди одного возраста справляются со схожими трудностями совершенно по-разному [Blanchard-Fields, 2007; Ciarrochi, Deane, Anderson, 2002].

Понятие совладающего поведения как особого класса произвольных, опосредованных и целенаправленных действий личности в ситуации психологической угрозы было введено в отечественную психологию и систематизировано С. К. Нартовой-Бочавер [Нартова-Бочавер, 1997]. С 1990-х годов в числе ключевых ресурсов совладания всё активнее обсуждается эмоциональный интеллект (ЭИ) — способность воспринимать, понимать и регулировать собственные эмоции и эмоции других [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Bar-On, 2006]. Ранние исследования сосредотачивались преимущественно на молодёжных и профессиональных выборках. С начала 2000-х годов фокус смещается: всё больше работ обращены к специфике эмоциональных и совладающих стратегий в среднем и пожилом возрасте [Carstensen, 2006; Blanchard-Fields, 2007; Mather, Carstensen, 2005].

Цель настоящей статьи — на основе теоретического анализа и обобщения эмпирических данных охарактеризовать роль эмоционального интеллекта в формировании совладающего поведения у людей 40 лет и старше, реконструировать механизмы этой взаимосвязи и наметить практические следствия для психологической работы.

Средний и поздний возраст: специфика стрессоров и совладающего поведения

Период средней зрелости (40–60 лет) характеризуется наложением сразу нескольких типов стрессоров. С одной стороны — «нормативные» возрастные кризисы: кризис середины жизни, синдром «пустого гнезда», ранний выход на пенсию. С другой — нарастающие проблемы со здоровьем при одновременном ослаблении физических ресурсов [Brandtstädter, Renner, 1990; Folkman et al., 1987]. К этому добавляется профессиональный план: риск потери занятости, необходимость переобучения, размывание карьерных перспектив. Восприятие этих вызовов и характер совладания, как показывают исследования, существенно определяются психологическими ресурсами личности — и в первую очередь уровнем эмоциональной зрелости [Blanchard-Fields, 2007; Folkman et al., 1987].

Поздняя зрелость (60+) выдвигает на первый план совсем другой набор требований. Здесь доминируют утраты — близких, социального статуса, автономии — и необходимость принять ограничения собственного здоровья и конечности жизни [Carstensen, 2006; Folkman et al., 1987]. По данным ряда авторов, пожилой человек сталкивается с большим числом неконтролируемых стрессоров, чем молодой; именно поэтому для него критически возрастает значимость внутренних психологических ресурсов [Blanchard-Fields, 2007].

И тут возникает парадокс. Несмотря на очевидное нарастание потерь, пожилые люди в среднем не демонстрируют более высокого уровня субъективного дистресса, чем молодёжь, а

нередко сообщают о большем эмоциональном благополучии [Carstensen, 2006; Mather, Carstensen, 2005]. Объяснение предложила Л. Карстенсен в теории социоэмоциональной избирательности (Socioemotional Selectivity Theory): осознание конечности временного горизонта побуждает человека пересмотреть приоритеты — отойти от целей, связанных с расширением информации и социальной экспансией, и сосредоточиться на эмоционально значимом: близких отношениях, переживании «здесь и сейчас» [Carstensen, 2006]. Эта перестройка мотивации сопровождается ростом способности регулировать негативные эмоции и формированием так называемого «позитивного эффекта» — склонности предпочитать и лучше запоминать положительные стимулы [Mather, Carstensen, 2005].

В близком русле работает двухпроцессная модель Й. Брандштедтера, разводящая ассимилятивные и аккомодационные стратегии. Первые — это упорное достижение целей вопреки обстоятельствам (своего рода «штурм»). Вторые — гибкое переопределение цели и принятие ограничений (скорее «манёвр») [Brandtstädter, Renner, 1990]. С возрастом баланс смещается ко вторым: пожилые люди чаще пересматривают цели и снижают уровень притязаний — и это адаптивный, а не пассивный ответ на стрессор. Ранние работы по возрастным различиям в копинге показали, что взрослые и пожилые чаще опираются на эмоционально-регулятивные стратегии и реже — на конфронтационные, удерживая при этом высокий уровень психологического благополучия [Folkman et al., 1987].

Иными словами, возрастная специфика совладания определяется не просто доступным запасом ресурсов, а качественным сдвигом в мотивационной и эмоционально-регулятивной базе. То, что в логике молодёжных стандартов эффективности выглядит уходом или пассивностью, при анализе долгосрочных исходов нередко оборачивается зрелой формой адаптации [Brandtstädter, Renner, 1990; Mather, Carstensen, 2005].

В отечественной психологии систематическое изучение совладающего поведения в разные периоды жизни ведётся прежде всего в работах Т. Л. Крюковой. Копинг рассматривается ею как процесс, подчинённый одновременно возрастнo-нормативным закономерностям и индивидуальным траекториям развития [Крюкова, 2010].

Эмоциональный интеллект: теоретические подходы

К настоящему времени в концептуализации эмоционального интеллекта сложились три основные традиции, и каждая задаёт собственную логику измерения и интерпретации.

Первая — модель способностей Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо [Mayer, Salovey, Caruso, 2008]. Здесь ЭИ предстаёт как иерархически организованная система способностей: от базового восприятия и оценки эмоций до высшей способности — управлять ими в интересах личностного роста. Измеряется ЭИ при таком подходе как истинная способность, через задачи-тесты, что сближает его с когнитивными конструктами. Именно эта традиция обеспечивает наибольшую конвергентную и дискриминантную валидность и служит, на наш взгляд, наиболее строгой основой для возрастных сравнений [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Zeidner, Matthews, Roberts, 2009].

Вторая традиция — смешанные модели, в которых способностный и личностный компоненты переплетены. К ним относятся модель Д. Гоулмана с её пятёркой составляющих (самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия, социальные навыки) [Goleman, 1995] и модель Р. Бар-Она, представляющая эмоционально-социальный интеллект как набор эмоциональных и социальных компетенций, отвечающих за эффективность адаптации к

средовым требованиям [Bar-On, 2006]. Смешанные модели прижились в прикладных исследованиях — в том числе и в области совладающего поведения, — поскольку включают компоненты, прямо связанные с реакцией на стресс [Bar-On, 2006; Saklofske et al., 2007].

Третья традиция — модели черт. ЭИ здесь трактуется как совокупность личностных диспозиций, оцениваемых самим субъектом. В отечественной психологии эту линию развивает Д. В. Люсин: опросник ЭМИн опирается на представление об ЭИ как конструкте, объединяющем способности и личностные особенности, которые определяют внимание к эмоциям и характер их переработки [Люсин, 2006]. Близкую позицию занимает И. Н. Андреева, рассматривающая ЭИ в тесной связке с социальной адаптацией и эмоциональной культурой [Андреева, 2006].

При всех теоретических расхождениях три подхода сходятся в признании одного и того же набора ключевых функций ЭИ. Это распознавание собственных эмоций, их точное именование, понимание эмоций других, использование эмоций как «топлива» для мышления и решения задач, наконец — целенаправленная регуляция эмоционального состояния [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Zeidner, Matthews, Roberts, 2009]. Последняя функция связана с совладающим поведением напрямую: выбор копинг-стратегии всегда содержит эмоциональный компонент — оценку собственного состояния и наличных ресурсов [Lazarus, Folkman, 1984; Saklofske et al., 2007].

Для России разработан и адаптирован ряд инструментов. Помимо опросника ЭМИн Д. В. Люсина [Люсин, 2006] доступен русскоязычный вариант MSCEIT v.2.0 в адаптации Е. А. Сергиенко и И. И. Ветровой [Сергиенко, Ветрова, 2010]. Этот тест опирается непосредственно на модель способностей Мэйера–Сэловея–Карузо и позволяет получить дифференцированный профиль ЭИ — с разграничением способностей к восприятию, использованию, пониманию и управлению эмоциями. Для возрастных сравнений такая дифференциация принципиальна.

Возрастная динамика эмоционального интеллекта

Меняется ли ЭИ с возрастом? Однозначного ответа на этот вопрос пока нет. Авторы, работающие в рамках модели способностей, фиксируют постепенное нарастание эмоциональных компетенций от юности к зрелости и объясняют это накоплением жизненного опыта, усложнением социальных ролей и большей вовлечённостью в близкие отношения [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Lopes, Salovey, Straus, 2003]. Исследования с использованием MSCEIT, в частности, показывают: способности понимать эмоции и управлять ими в среднем возрасте значимо выше, чем у молодых взрослых [Mayer, Salovey, Caruso, 2008].

Эта картина согласуется с представлениями о «кристаллизованном» интеллекте. Базовые когнитивные ресурсы — скорость обработки информации, рабочая память — с возрастом снижаются. Сложные социально-когнитивные компетенции, опирающиеся на накопленный опыт, напротив, могут нарастать вплоть до 60–70 лет [Carstensen, 2006; Blanchard-Fields, 2007]. Л. Карстенсен подчёркивает, что характерная для пожилых ориентация на эмоционально значимые цели сама по себе тренирует и поддерживает высокий уровень навыков эмоциональной регуляции [Carstensen, 2006; Mather, Carstensen, 2005].

Между тем при опоре на самоотчётные методики картина выглядит менее однозначно. Позитивные сдвиги в отдельных аспектах — самосознание, управление эмоциями — сочетаются с некоторым снижением социальной чуткости в очень пожилом возрасте, что, по-видимому, связано с уменьшением общей социальной активности [Zeidner, Matthews, Roberts, 2009; Lopes, Salovey, Straus, 2003]. Точнее было бы говорить не о подъёме или спаде ЭИ, а о его

реструктуризации: «мудростные» компоненты — понимание сложных эмоциональных ситуаций, долгосрочная регуляция — имеют тенденцию к нарастанию; ресурсозатратные аспекты — поддержание широких социальных сетей, интенсивная межличностная регуляция — могут, напротив, ослабевать.

Эта закономерность смыкается с концепцией «избирательной оптимизации с компенсацией» П. Балтеса. По мере сужения общего пула ресурсов зрелые взрослые всё точнее концентрируют их на приоритетных областях, компенсируя дефицит за счёт накопленного опыта. Применительно к ЭИ это означает не равномерное снижение, а функциональную реорганизацию — меньшее число эмоционально насыщенных ситуаций отрабатывается с большей глубиной и адаптивностью.

Эи и совладающее поведение: механизмы взаимосвязи

Теоретическая связь между ЭИ и совладающим поведением наиболее последовательно обоснована в транзакционной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман [Lazarus, Folkman, 1984]. Реакция на стрессор, согласно этой модели, опосредована двумя процессами когнитивной оценки. Первичная — насколько ситуация угрожает благополучию. Вторичная — какие ресурсы доступны для совладания. ЭИ способен вмешиваться в оба процесса: высокая точность в распознавании эмоционального смысла ситуации делает первичную оценку реалистичнее, а осознание собственных эмоциональных ресурсов — взвешеннее вторичную [Lazarus, Folkman, 1984; Saklofske et al., 2007].

В работах Дж. Чиарроки и соавторов ЭИ выступает модератором связи между стрессом и психологическим неблагополучием: у людей с высоким ЭИ воздействие стресса на депрессию и безнадёжность оказывалось заметно слабее [Ciarrrochi, Deane, Anderson, 2002]. Д. Саклофски с коллегами зафиксировали, что высокий ЭИ связан с предпочтением проблемно-ориентированных копинг-стратегий и меньшей опорой на избегание и самообвинение [Saklofske et al., 2007]. Мета-аналитические данные подтверждают эту картину: ЭИ отрицательно коррелирует с выбором дезадаптивных стратегий (руминация, избегание, «вентилирование») и положительно — с активным совладанием и позитивной переоценкой [Schutte et al., 2007].

Механизмы этой связи представляются нам тройственными. Во-первых, осознание эмоционального состояния позволяет вовремя распознать нарастающее напряжение и мобилизовать ресурсы — до того как поведение успеет дезорганизоваться. Во-вторых, навыки регуляции эмоций снижают интенсивность негативного аффекта и тем самым высвобождают когнитивные ресурсы для планирования действий [Gross, 1998]. В-третьих, понимание чужих эмоций облегчает поиск социальной поддержки — а она сама по себе один из самых эффективных ресурсов совладания [Lopes, Salovey, Straus, 2003].

П. Лопес и его коллеги показали, что люди с высоким ЭИ поддерживают более качественные близкие отношения и воспринимают их как более поддерживающие; в итоге у них формируется более широкая сеть социального копинга [Lopes, Salovey, Straus, 2003]. Дж. Гросс указывает на тесную связь навыков когнитивной переоценки — одного из ключевых компонентов произвольной регуляции эмоций — со способностями компонентами ЭИ; именно эта связь, по его мнению, опосредует выбор конструктивных копинг-стратегий [Gross, 1998].

Особая значимость этих механизмов раскрывается именно в зрелом возрасте. Если в молодости высокий ЭИ во многом поддерживается интенсивностью социальных

взаимодействий, то в средней и поздней взрослости он всё чаще оказывается решающим фактором адаптивного совладания с трудноконтролируемыми стрессорами — утратами, болезнями, пересмотром жизненных смыслов. Для таких ситуаций проблемно-ориентированный копинг мало пригоден; требуется гибкое эмоционально-регулятивное реагирование [Blanchard-Fields, 2007; Brandtstädter, Renner, 1990].

Эмпирические данные о связи эмоционального интеллекта и совладающего поведения в средней и поздней взрослости

Собственно возрастно-ориентированных исследований взаимосвязи ЭИ и копинга на выборках 40+ всё ещё немного. Область, впрочем, активно растёт, и несколько ключевых закономерностей в ней уже прослеживаются достаточно устойчиво.

На выборках среднего возраста зафиксировано: высокий ЭИ связан с меньшим уровнем воспринимаемого стресса, более активным использованием стратегий планирования и позитивной переоценки, а также с более высокой удовлетворённостью жизнью [Extremera, Fernández-Bertrócal, 2006; Schutte et al., 2007]. Мета-анализ Н. Скотт с соавторами охватил выборки разных возрастов и показал, что связь ЭИ с показателями психологического и физического здоровья устойчива во всех группах; при этом её практическая значимость несколько нарастает в старших возрастах [Schutte et al., 2007]. Это, как нам представляется, не случайность: роль ЭИ как ресурса совладания должна возрастать именно по мере того, как стрессоры смещаются в зону трудноконтролируемых и эмоционально насыщенных событий.

Отдельного внимания заслуживают данные о совладании с хроническими стрессорами зрелого возраста. У людей среднего возраста с высоким ЭИ обнаруживается более выраженная способность к «смысловому копингу» — нахождению позитивных смыслов в трудных ситуациях; этот механизм считается одним из ключевых для психологической устойчивости [Gross, 1998; Extremera, Fernández-Bertrócal, 2006]. Смысловой копинг содержательно перекликается с аккомодационными стратегиями Брандштедтера [Brandtstädter, Renner, 1990] и с позитивным эффектом Карстенсен [Mather, Carstensen, 2005] — налицо конвергенция сразу нескольких теоретических линий.

В исследовании Н. Экстремеры и П. Фернандеса-Берросала ЭИ выступает надёжным предиктором психического благополучия и работает как буфер, снижающий риск эмоционального истощения при столкновении с жизненными трудностями [Extremera, Fernández-Bertrócal, 2006]. Эта закономерность сохраняется при контроле личностных черт «Большой пятёрки» и уровня общего интеллекта — то есть свидетельствует об инкрементной валидности ЭИ как конструкта.

Применительно к поздней взрослости значимый вклад вносят работы, изучающие связь ЭИ с совладанием в ситуациях тяжёлой болезни, утраты и ухода на пенсию. В ряде исследований пожилые люди с более высокими показателями ЭИ демонстрировали более адаптивное принятие ограничений здоровья, реже прибегали к катастрофизации и чаще сообщали о нахождении позитивных смыслов в самой ситуации болезни [Zeidner, Matthews, Roberts, 2009; Schutte et al., 2007]. Эти результаты хорошо согласуются с теорией социоэмоциональной избирательности: высокий ЭИ поддерживает приоритизацию эмоционально значимых отношений и облегчает переход к ценностям «настоящего», обеспечивая устойчивость эмоционального благополучия [Carstensen, 2006].

В отечественной науке направление «ЭИ и копинг в зрелом возрасте» пока остаётся развивающимся. Т. Л. Крюкова подчёркивает, что совладающее поведение в разные периоды

жизни складывается одновременно из возрастнo-специфических и индивидуально-личностных детерминант, и указывает на перспективность изучения ЭИ как ресурсной переменной [Крюкова, 2010]. Работы Е. И. Рассказовой и Т. О. Гордеевой показывают, что конструктивный копинг у взрослых связан с развитой саморегуляцией, в основе которой лежат осознание эмоционального состояния и способность к произвольному управлению им — то есть, по сути, ядровые компоненты ЭИ [Рассказова, Гордеева, 2011].

Стоит, однако, обозначить и ограничения имеющихся данных. Большинство исследований опирается на поперечные дизайны — а это затрудняет разграничение возрастных изменений и когортных эффектов. Лонгитюдных данных о динамике ЭИ и копинга на протяжении зрелости пока немного [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Zeidner, Matthews, Roberts, 2009]. Операционализация ЭИ неоднородна: в одной и той же предметной области нередко получаются разные результаты — в зависимости от того, использовался ли тест способностей (MSCEIT) или самоотчётный опросник [Mayer, Salovey, Caruso, 2008; Bar-On, 2006; Сергиенко, Ветрова, 2010]. Наконец, основная часть работ выполнена на западных выборках; вопрос о применимости их выводов к российской популяции требует отдельного изучения [Андреева, 2006; Крюкова, 2010].

Практические аспекты

Из рассмотренного материала вытекает ряд практических следствий для работы с людьми среднего и пожилого возраста.

В сфере диагностики имеет смысл включать оценку ЭИ в комплексное психологическое обследование при работе с группами 40+. Выбор методики должен определяться задачей: для оценки способностного компонента предпочтителен тест MSCEIT [Сергиенко, Ветрова, 2010], для скринингового обследования вполне подходят опросники черт — прежде всего ЭИИн Д. В. Люсина [Люсин, 2006]. Полученный профиль позволяет очертить и дефицитарные зоны, и опорные ресурсы — что особенно ценно для построения индивидуального маршрута психологического сопровождения.

В развивающей работе перспективны программы, направленные на осознанность эмоционального состояния, навыки когнитивной переоценки и произвольной регуляции эмоций [Gross, 1998; Extremera, Fernández-Bertrcal, 2006]. Поскольку защитное действие высокого ЭИ во многом реализуется через качество межличностных отношений [Lopes, Salovey, Straus, 2003], в работе с людьми среднего и пожилого возраста имеет смысл сочетать индивидуальные форматы с групповыми.

Для поздней взрослости особенно важна поддержка аккомодационных стратегий — помощь в гибком переосмыслении целей, поиске позитивных смыслов в ситуации ограничений, выстраивании приоритетов вокруг ценностей «здесь и сейчас» [Brandtstädter, Renner, 1990; Carstensen, 2006]. Психологическая работа с потерями, болезнями и кризисами идентичности выигрывает от учёта стартового уровня ЭИ. При сниженном ЭИ первоочередной задачей становится работа с эмоциональным осознанием и базовой регуляцией. При достаточном — акцент смещается на смысл ориентированные техники.

На организационном уровне — в контексте возрастного разнообразия в рабочих коллективах — данные о связи ЭИ с совладанием указывают на ресурсный потенциал сотрудников среднего возраста. Их более развитые эмоционально-регулятивные компетенции способны компенсировать отдельные возрастные снижения скорости переработки информации и работать как ресурс для всей команды [Goleman, 1995; Extremera, Fernández-Bertrcal, 2006].

Выводы

Проведённый теоретический и эмпирический анализ позволяет сформулировать ряд выводов.

Средний и поздний возраст — период нарастания специфических, преимущественно трудно контролируемых стрессоров; именно поэтому совладающее поведение в этом возрасте всё заметнее смещается в сторону эмоционально-регулятивных и аккомодационных стратегий. Такой сдвиг — не признак истощения ресурсов, а зрелая форма адаптации к объективно изменившимся условиям жизни.

Эмоциональный интеллект — значимый ресурс совладающего поведения в зрелом возрасте. Его защитное действие реализуется по нескольким каналам: повышение реалистичности когнитивной оценки стрессора, снижение интенсивности негативного аффекта благодаря навыкам регуляции эмоций, облегчение поиска социальной поддержки и подкрепление смыслоориентированного копинга.

Возрастная динамика ЭИ неоднозначна. Способностные компоненты — понимание и управление эмоциями — склонны нарастать в период средней зрелости и могут оставаться относительно сохранными в пожилом возрасте, удерживая тем самым ресурсную базу для адаптивного совладания.

Эмпирические данные устойчиво показывают: ЭИ положительно связан с адаптивными копинг-стратегиями и психологическим благополучием в зрелом возрасте и отрицательно — с дезадаптивными (руминацией, избеганием, катастрофизацией).

Перспективы направления, как нам представляется, лежат в трёх плоскостях: лонгитюдные исследования динамики ЭИ и копинга в зрелости, кросс-культурные сопоставления и разработка программ развития ЭИ с учётом мотивационной и эмоционально-регулятивной специфики среднего и позднего возраста.

Библиография

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78-86.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.
4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18, № 5. С. 20-30.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований // Психологические исследования. 2011. Т. 3, № 17. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850>.
6. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v.2.0). М.: Институт психологии РАН, 2010.
7. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) // Psicothema. 2006. Vol. 18(Suppl). P. 13-25.
8. Blanchard-Fields F. Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective // Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16(1). P. 26-31.
9. Brandtstädter J., Renner G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping // Psychology and Aging. 1990. Vol. 5(1). P. 58-67.
10. Carstensen L.L. The influence of a sense of time on human development // Science. 2006. Vol. 312(5782). P. 1913-1915.
11. Ciarrochi J., Deane F.P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health // Personality and Individual Differences. 2002. Vol. 32(2). P. 197-209.
12. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students // Spanish Journal of Psychology. 2006. Vol. 9(1). P. 45-51.

13. Folkman S., Lazarus R.S., Pimley S., Novacek J. Age differences in stress and coping processes // *Psychology and Aging*. 1987. Vol. 2(2). P. 171-184.
14. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995.
15. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2(3). P. 271-299.
16. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
17. Lopes P.N., Salovey P., Straus R. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships // *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 35(3). P. 641-658.
18. Mather M., Carstensen L.L. Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory // *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9(10). P. 496-502.
19. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // *American Psychologist*. 2008. Vol. 63(6). P. 503-517.
20. Saklofske D.H., Austin E.J., Galloway J., Davidson K. Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42(3). P. 491-502.
21. Schutte N.S., Malouff J.M., Thorsteinsson E.B., Bhullar N., Rooke S.E. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health // *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42(6). P. 921-933.
22. Zeidner M., Matthews G., Roberts R.D. *What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. Cambridge, MA: MIT Press, 2009.

Coping Behavior in Middle and Late Adulthood: The Role of Emotional Intelligence

Danil A. Strunnikov

Postgraduate Student,
Moscow International Academy,
125040, 44, Leningradskiy ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: Strunnikov@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the analysis of the role of emotional intelligence in the formation of coping behavior in middle-aged (40–60 years) and elderly (60+) people. Based on the generalization of foreign and domestic research, the age specificity of stressors and coping strategies, theoretical models of emotional intelligence, patterns of its age dynamics, as well as the mechanisms of connection between it and the choice of adaptive coping strategies are examined. The contribution of L. Carstensen's socioemotional selectivity theory and J. Brandtstädter's dual-process model of assimilative/accommodative coping to the understanding of age-related features of emotional regulation is discussed. It is shown that a high level of emotional intelligence acts as a resource that allows one to cope more effectively with age-related challenges, use more flexible coping strategies, and maintain psychological well-being. Directions for practical work with people of mature age are outlined.

For citation

Strunnikov D.A. (2026) Sovladayushchee povedenie v srednem i pozdnem vozraste: rol' emotsional'nogo intellekta [Coping Behavior in Middle and Late Adulthood: The Role of Emotional Intelligence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (4A), pp. 480-489. DOI: 10.34670/AR.2026.16.20.050

Keywords

Emotional intelligence, coping behavior, coping strategies, middle adulthood, late adulthood, emotional regulation, psychological well-being, age dynamics.

References

1. Andreeva, I. N. (2006). Emotsionalnyy intellekt: issledovaniya fenomena [Emotional intelligence: Research on the phenomenon]. *Voprosy psikhologii*, 3, 78-86.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.
3. Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31.
4. Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58-67.
5. Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
6. Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
7. Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
8. Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171-184.
9. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
10. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
11. Kryukova, T. L. (2010). *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznyye periody zhizni* [Psychology of coping behavior in different periods of life]. KGU im. N.A. Nekrasova.
12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
13. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-658.
14. Lyusin, D. V. (2006). Novaya metodika dlya izmereniya emotsionalnogo intellekta: oprosnik EmIn [A new method for measuring emotional intelligence: The EmIn questionnaire]. *Psikhologicheskaya diagnostika*, 4, 3-22.
15. Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496-502.
16. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517.
17. Nartova-Bochaver, S. K. (1997). "Coping behavior" v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 18(5), 20-30.
18. Rasskazova, E. I., & Gordeeva, T. O. (2011). Koping-strategii v psikhologii stressa: podkhody, metody i perspektivy issledovaniy [Coping strategies in the psychology of stress: Approaches, methods and research perspectives]. *Psikhologicheskiye issledovaniya*, 3(17). <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/850>
19. Saklofske, D. H., Austin, E. J., Galloway, J., & Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 491-502.
20. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933.
21. Sergienko, E. A., & Vetrova, I. I. (2010). *Test Dzh. Meyera, P. Seloveya, D. Karuzo "Emotsionalnyy intellekt" (MSCEIT v.2.0)* [J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso's "Emotional Intelligence" test (MSCEIT v.2.0)]. Institut psikhologii RAN.
22. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. MIT Press.