

Исследование взаимосвязи способности к эмоциональной саморегуляции и выбора копинг-стратегий в управленческой деятельности

Будагян Ани Самвеловна

Студент (магистр)

Российско-Армянский (Славянский) университет, Ереван, Армения

E-mail: ani-budagyan@rambler.ru

Целью нашей работы является исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта, в частности такой его составляющей, как эмоциональной осведомленности, с выбором копинг-стратегий у менеджеров.

Основная наша гипотеза: существует взаимосвязь между кумулятивным показателем уровня эмоционального интеллекта и выбором копинг-стратегии в управленческой деятельности.

Частные гипотезы:

а) при высоком уровне эмоциональной осведомленности копинг-стратегии направлены на планомерное разрешение проблемы и переоценку ситуации

б) при отсутствии склонности к аффективному поведению копинг-стратегии направлены на планомерное разрешение проблемы.

Актуальность данного исследования заключена в том, что в управленческой деятельности является очень важным правильный выбор копинг-стратегии и определение зависимости между данным выбором и эмоциональной осведомленностью может привести к тому, что при повышении эмоциональной осведомленности деятельность менеджеров станет успешнее.

Если неконтролируемые, нерегулируемые эмоциональные реакции в бытовой жизни не всегда имеют негативные последствия, то в сфере деловых отношений такие реакции приводят к серьезным проблемам, таким, как сложные отношения с подчиненными, неудавшиеся контракты с партнерами, поспешно принятые и необдуманые решения и др. Чаще всего неконтролируемые реакции у менеджеров возникают в стрессовых ситуациях. Автор теории стресса Г.Селье определяет его как совокупность стереотипных, филогенетически запрограммированных неспецифических реакций организма, перманентно подготавливающих к физической активности, т. е. к сопротивлению, борьбе или бегству. [1]

Стрессогенными в сфере управления могут стать следующие факторы: информационная нагрузка, ответственность, неопределенность, дефицит времени, межличностные конфликты и т.д. Поэтому важной психологической чертой любого руководителя является стрессоустойчивость и умение преодолевать стресс.

Стрессоустойчивость - это способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках. Важной стороной стрессоустойчивости является способность не только сохранять, но и повышать показатели эффективности, продуктивности деятельности при стрессовом усложнении условий. [4]

В психологии сознательные и произвольные формы поведения, стратегии поведения, направленные на борьбу со стрессом, называются копинг - стратегиями. Термин этот был введен Мерфи в 1964 г. Однако основные идеи копинг-процессов были разработаны Ладарусом в 1966 г. Выделяют следующие виды копинг-стратегий: планомерное решение проблемы, позитивная переоценка, принятие ответственности, поиск социальной поддержки,

конфронтация, самоконтроль, дистанцирование и избегание.

Большинство психологов считают, что наиболее эффективными копинг - стратегиями являются стратегии, направленные на проблему. Считается, что эмоционально ориентированные копинг - стратегии играют негативную роль и лишь усиливают стресс.

В нашей работе мы хотим продемонстрировать важность эмоциональной осведомленности у менеджеров. Мы полагаем, что если менеджер обладает высоким уровнем осознания и понимания своих эмоциональных реакций, то выбранные им стратегии поведения в стрессовых ситуациях будут наиболее эффективными.

Для проверки данного предположения нами было проведено исследование. В исследование приняли участие 40 респондентов, работающих менеджерами в разных организациях. Метод, который мы использовали во время исследования - это тестирование. Нами были выбраны следующие методики:

1. Экспресс-диагностика склонности к аффективному поведению (Бойко В.В.)
2. Методика диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)
3. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Крюковой Т.А.)

Нами была выявлена высокая степень корреляция между склонностью к аффективному поведению и выбором копинг - стратегии. Большинство исследуемых, у которых отсутствует склонность к аффективному поведению, в качестве копинг-стратегии выбирают стратегию планомерного разрешения проблемы. Рассчитанный корреляционный коэффициент Пирсона, показывающий линейную зависимость между двумя факторами - 0,67.

Представим взаимосвязь эмоциональной осведомленности и выбора копинг-стратегии. Из всех исследуемых с ярко выраженной эмоциональной осведомленностью 70% респондентов при стрессовых ситуациях ориентированы на решение задач, остальные же 30% - на избегание. Для полного подтверждения скажем, что в нашей выборке все те, чье поведение при стрессовых ситуациях направлено на эмоции, обладают низкой эмоциональной осведомленностью. Таким образом, корреляционный коэффициент и в этом случае высок - 0,6.

Проведенное нами исследование подтвердило предположение о том, что при высоком уровне эмоциональной осведомленности копинг-стратегии менеджеров и руководителей направлены на планомерное разрешение проблемы, что приводит к их более эффективной деятельности.

Источники и литература

- 1) Грановская Р. М. Элементы практической психологии.— 2-е изд.— Л.: Издательство Ле-нинградского университета. 1988.—560 с.
- 2) Гривз Д., Бредберри Т. Эмоциональный интеллект 2.0. М.: Изд-во «Эксмо».2011
- 3) Изард К.Э. Психология эмоций пер. с англ. СПб., 1999. 464 с.
- 4) Карпов А.В. Психология менеджмента: Учеб. пособие. — М.: Гардарики, 2005. — 584 с
- 5) Капрара Дж., Сервон Д. Психологи личности. —СПб Питер, 2003.-640с.