

Д. С. Борисенко

Научный руководитель: **Е. В. Одиночкина**, старший преподаватель УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

В статье раскрывается понятие жизнестойкости и эмоционального интеллекта, обозначены подходы к данным феноменам, описано исследование особенностей жизнестойкости при наличии различного уровня эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: жизнестойкость, эмоциональный интеллект, юношеский возраст, эмоциональная осведомленность, вовлеченность в жизнь.

Все более актуальной для современной психологии становится проблема изучения личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию подрастающего поколения и совладание с жизненными трудностями. Чтобы приспособиться, адаптироваться к разного рода напряжению, успешно реализовывать себя человеку необходимо вырабатывать навыки решения проблем, приобрести такое качество, свойство личности, которое позволило бы эффективно самореализовываться. Наиболее полно, с точки зрения Д. А. Леонтьева, этому «качеству» в зарубежной психологии соответствует понятие «hardiness» – «жизнестойкость», введенное С. Мадди. Понятие «hardiness» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы [1], психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [2]. По мнению Е. В. Юдиной, жизнестойкость личности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях, успешной самоактуализации и личностной исполненности [2].

Не менее важным фактором успеха в различных сферах является эмоциональный интеллект, высокий уровень которого свидетельствует о способности личности к пониманию своих эмоций и эмоций других людей, об умении правильно оценивать реакции окружающих и регулировать собственные эмоции при принятии решений [3]. Становится актуальной проблема изучения особенностей жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект является относительно новым понятием в отечественной и зарубежной психологии. До настоящего времени в психологической науке нет общепризнанного определения понятия «эмоциональный интеллект».

Среди отечественных и зарубежных подходов к исследованию эмоционального интеллекта можно отметить подходы И. Н. Андреевой, Д. В. Ушакова, О. В. Белоконь, Н. В. Люсина, М. А. Манойловой, Э. Л. Носенко, Н. В. Ковриги, Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо, Р. Робертса. В отечественных и зарубежных исследованиях была показана роль эмоционального интеллекта в адаптации к новым социальным условиям, в совладании со стрессом (Е. В. Ерохина, Р. Бар-Он), в межличностном взаимодействии, межличностных отношениях (Р. Бар-Он, М. Майер), в управленческой деятельности (О. В. Белоконь, Т. С. Киселева, А. К. Кравцова, А. С. Петровская). На сегодняшний день разработан целый ряд моделей эмоционального интеллекта (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Дж. Мэйер, П. Сэловея, Д. Карузо, Д. В. Люсин, М. А. Манойловой, Э. Л. Носенко, Н. В. Ковриги и др.), проведена масса исследований его влияния на успешность в отдельных видах деятельности (И. Е. Егоров, А. С. Петровская, С. П. Деревянко и др.), подробно обсуждается структура и методы изучения эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин, Э. Л.

Носенко, Н. В. Коврига, М. А. Мануйлова, О. И. Власова, Т. П. Березовская, И. Н. Андреева, В. Д. Шадриков, И. В. Плужников).

База исследования: УО «Гомельский Государственный университет им. Ф. Скорины». Выборочную совокупность составили 90 студентов факультета психологии и педагогики, физического факультета дневного отделения в возрасте от 17 до 19 лет.

Результаты исследования особенностей эмоционального интеллекта у лиц в периоды юности с помощью методики диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта и его составляющих у юношей и девушек, полученные с помощью методики диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла)

Шкала	Уровень	Количество человек		Достоверность различий с помощью φ^* -углового преобразования Фишера
		юноши (n = 45)	девушки (n = 45)	
Эмоциональная осведомленность	низкий	18	6	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,95$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	15	17	–
	высокий	12	22	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,196$ при $\rho \leq 0,05$
Управление эмоциями	низкий	17	25	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,703$ при $\rho \leq 0,05$
	средний	5	14	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,391$ при $\rho \leq 0,01$
	высокий	23	6	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,013$ при $\rho \leq 0,01$
Самомотивация	низкий	15	28	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,784$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	23	11	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,656$ при $\rho \leq 0,01$
	высокий	7	6	–
Эмпатия	низкий	26	10	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 3,539$ при $\rho \leq 0,01$
	средний	12	14	–
	высокий	7	21	$\varphi^*_{\text{эмп}} = 3,287$ при $\rho \leq 0,01$
Распознавание эмоций других людей	низкий	13	13	–
	средний	19	15	–
	высокий	13	17	–
Интегративный показатель	низкий	17	13	–
	средний	15	17	–
	высокий	13	15	–

Результаты исследования жизнестойкости юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования жизнестойкости юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта

Компонент	Уровень	Уровень ЭИ юношей и девушек		
		низкий (n = 30)	средний (n = 32)	высокий (n = 28)
Вовлеченность	низкий	4	8	4
	средний	18	17	15
	высокий	8	7	9
Контроль	низкий	19	17	9
	средний	7	9	9
	высокий	4	6	10
Принятие риска	низкий	20	10	8
	средний	5	12	4
	высокий	5	10	16

Жизнестойкость	низкий	19	10	7
	средний	5	13	5
	высокий	6	9	16

У большинства юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта (63 %), 31 % юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта, 25 % юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта выявлен низкий уровень жизнестойкости. Данная часть юношей и девушек испытывают трудности в противостоянии жизненным трудностям, испытывают неблагоприятное давление обстоятельствам, собственная жизнь воспринимается как неосмысленная, отсутствуют как таковые жизненные цели. У большинства юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта (41 %), 17 % юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта, 18 % юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта выявлен средний уровень жизнестойкости. У большинства же юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта (57 %), а также 28 % юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта, 20 % юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта выявлены высокие баллы жизнестойкости. Юноши и девушки воспринимают собственную жизнь как способ приобретения опыта, они активно противостоят трудным жизненным ситуациям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохраняя при этом психологическое здоровье. Они отличаются активностью, хорошим настроением, наличием целей в жизни, целеустремленностью, способностью управлять своим эмоциональным состоянием. Выраженная жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых.

С помощью критерий ϕ^* -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые различия в уровнях развития жизнестойкости между юношами и девушками:

1. Низкий уровень:

– юноши и девушки с низким уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта ($\phi^*_{эмп} = 3,018 > \phi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{эмп} = 3,018 > \phi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), что позволяет принять решение о том, что число юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен низкий уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта (при $\rho \leq 0,01$);

– юноши и девушки с низким уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки со средним уровнем эмоционального интеллекта ($\phi^*_{эмп} = 2,57 > \phi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{эмп} = 2,57 > \phi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), что позволяет принять решение о том, что число юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен низкий уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта (при $\rho \leq 0,01$);

2. Средний уровень:

– юноши и девушки со средним уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки с низким уровнем эмоционального интеллекта ($\phi^*_{эмп} = 2,125 > \phi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{эмп} = 2,125 < \phi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), что позволяет принять решение о том, что число юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен средний уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта (при $\rho \leq 0,05$);

– юноши и девушки со средним уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта ($\phi^*_{эмп} = 1,963 > \phi^*_{кр} = 1,64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\phi^*_{эмп} = 1,963 < \phi^*_{кр} = 2,31$ при $\rho \leq 0,01$), что позволяет принять

решение о том, что число юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен средний уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта (при $p \leq 0,05$);

3. Высокий уровень:

– юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки с низким уровнем эмоционального интеллекта ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 5,149 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 5,149 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $p \leq 0,01$), что позволяет принять решение о том, что число юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен высокий уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта (при $p \leq 0,01$);

– юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта и юноши и девушки со средним уровнем эмоционального интеллекта ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,565 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ при $p \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,565 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ при $p \leq 0,01$), что позволяет принять решение о том, что число юношей и девушек с высоким уровнем эмоционального интеллекта, у которых выявлен высокий уровень жизнестойкости, статистически значимо больше, чем число юношей и девушек со средним уровнем эмоционального интеллекта (при $p \leq 0,01$).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило выделить особенности жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта. У юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта не выражен контроль, принятие риска, не развита жизнестойкость в целом. Они испытывают трудности в противостоянии жизненным трудностям, испытывают неблагоприятное давление обстоятельствам, собственная жизнь воспринимается как неосмысленная, отсутствуют как таковые жизненные цели. Юноши и девушки со средним уровнем эмоционального интеллекта отличаются средним уровнем развития принятия риска и жизнестойкости. Юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта отличаются выраженной жизнестойкостью, а также контролем и принятием риска. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости развития жизнестойкости юношей и девушек. Развитая жизнестойкость позволяет воспринимать собственную жизнь как способ приобретения опыта, они активно противостоят трудным жизненным ситуациям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохраняя при этом психологическое здоровье. Они отличаются активностью, хорошим настроением, наличием целей в жизни, целеустремленностью, способностью управлять своим эмоциональным состоянием. Выраженная жизнестойкость препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг-стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Список использованных источников

- 1 Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2011. – 680 с.
- 2 Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Смысл. – 2005. – № 6. – С. 87–91.
- 3 Краснопольская, Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и жизнестойкости студентов ВУЗа / Н. С. Краснопольская // Вестник БГУ. – 2011. – № 1. – С. 150–154.