

**А. И. Замула**

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

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

*В данной статье рассматриваются взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и жизнестойкостью студентов. В постоянно меняющемся мире при столкновении с жизненными трудностями все люди ведут себя по-разному. Это обусловлено таким личностным качеством как жизнестойкость. Выявление взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального интеллекта позволит целенаправленно развивать жизнестойкость у студентов, что является важным условием сохранения психологического здоровья и развития активности в стрессогенных условиях.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, эмоции, стресс.*

В современном мире любой человек находится под влиянием стрессовых ситуаций. Для того, чтобы справиться с жизненными трудностями ему необходима жизненная сила, или такой психологический феномен, как жизнестойкость, который будет способствовать мобилизации его внутренних ресурсов. Идея жизнестойкости, согласно С. Мадди, подразумевает оптимальную реализацию человеком своих психологических возможностей в неблагоприятных жизненных ситуациях «психологическую живучесть» и «расширенную эффективность» в этих ситуациях [1, с.212].

К показателям жизнестойкости относятся: самочувствие, психологический климат, самооценка, самоуважение, самосознание, смысл и ценности, постановка цели, воля, стрессоустойчивость, уровень тревожности, стойкость, оптимизм, умение делать выбор, умение принимать решения, умение достигать результата, умение прогнозировать будущее [2, с. 87].

Обобщая определения наиболее ярких представителей, изучавших эмоциональный интеллект, можно сказать, что данный феномен позволяет человеку более точно проследивать эмоции как свои, так и других людей и учиться управлять ими, поэтому его развитие необходимо каждому члену общества, в том числе и студентам.

Выявление взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального интеллекта позволит целенаправленно развивать жизнестойкость у студентов, что является важным условием сохранения психологического здоровья и развития активности в стрессогенных условиях.

С целью изучения характера взаимосвязи жизнестойкости и уровня эмоционального интеллекта у студентов нами было проведено исследование на базе ГГУ им. Ф. Скорины. Выборочную совокупность в данном исследовании составили 113 юношей и девушек в возрасте от 18 до 22 лет.

На первом этапе с испытуемыми было проведено тестирование по методике Сальвадоре Мадди, адаптированной Д. А. Леонтьевым, для определения выраженности субшкал и общего показателя уровня жизнестойкости. Жизнестойкость оценивается по трем показателям (субшкалам) методики, а также выделяется общий показатель жизнестойкости. Исходя из анализа

полученных результатов можно сделать вывод, что незначительные отклонения от нормы наблюдаются по субшкалам «Вовлеченность» и «Контроль». По шкале «Принятие риска» наблюдаются значения выше среднего. Это говорит о том, что студенты имеют направленность на получение нового опыта; они считают, что новый опыт помогает им в саморазвитии. Данные студенты готовы действовать даже без надежных гарантий успеха. Что касается показателя вовлеченности, то низкие показатели

говорят о чувстве одиночества или невозможности быстро адаптироваться в изменяющихся условиях жизнедеятельности, что может способствовать развитию стресса, тревоги и других расстройств. По поводу низких показателей по субшкале «Контроль» можно сказать об ощущении собственной беспомощности, т.е. человек может ощущать то, что он живет не своей жизнью и ничего не может контролировать, принимать решения в своих личностных проблемах и задачах. В последствии может развиваться повышенный стресс, тревога и невозможность совладать с этим, что приведет к апатии, фрустрации, депрессии, психосоматическим заболеваниям.

На втором этапе с испытуемыми было проведено тестирование по методике М. А. Манойловой для выявления выраженности шкал и общего уровня эмоционального интеллекта у студентов. При анализе полученных результатов мы видим низкую способность к пониманию роли собственных чувств (это касается учебы и в общении), невыраженную потребность в понимании своих чувств, студенты имеют заниженную самооценку и неуверены в своих способностях, они имеют сложности в разрешении трудных, фрустрирующих ситуаций, в ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием, у них невысокий уровень заинтересованности своим внутренним миром. При этом наблюдается развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, студенты умеют принимать и контролировать свои чувства и эмоции, используют данную способность при достижении поставленных целей, для них характерен высокий уровень развития самоконтроля и умения управлять собой. Респонденты без проблем распознают эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Есть предрасположенность к пониманию мира глазами другого человека.

Одобрительное эмоциональное отношение к партнерам по взаимодействию проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи, основываясь на общих интересах, темах, взглядах. Одобрительное эмоциональное отношение к партнерам выступает фактором объединения людей и способствует налаживанию и сохранению психологического климата в коллективе. Им характерно умение принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. Развита способность к проникновению во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям.

Делая вывод, можно сказать, что по всем шкалам наблюдаются средние показатели, которые могут свидетельствовать о хорошем результате.

На третьем этапе эмпирического исследования благодаря методу корреляции Спирмена была выяснена взаимосвязь между отдельными компонентами жизнестойкости и общим ее показателем и эмоциональным интеллектом.

На основе проведенного исследования с целью определения особенностей жизнестойкости студентов с различными показателями уровня эмоционального интеллекта были сделаны следующие выводы.

1. Все показатели жизнестойкости взаимосвязаны со способностью или умением осознавать свои чувства и эмоции. Умение понимать свои чувства и эмоции, умение осознавать причины переживаний, будет способствовать наполнению своей жизни различными видами деятельности, включению в различные сферы жизнедеятельности и получать максимальное удовольствие и удовлетворение от происходящего с ним. При этом, позитивное настроение, включенность в происходящее, заинтересованность, будет способствовать формированию умения справляться с внутренним напряжением, со стрессами, которые постоянно сопровождают жизнь человека. Полное удовлетворение от жизни, умение контролировать и направлять свои силы в нужное русло, умение принять и успехи, и неудачи в качестве полезного опыта способствуют развитию осознания своих чувств и эмоций.

2. Умение управлять своими эмоциями и поведением позволяет человеку со всей ответственностью смотреть на ситуацию, участвовать в ней и влиять на результат

происходящего. Именно поэтому, умение управлять своими эмоциями и чувствами, является необходимым условием жизнестойкости человека. Многие жизненные проблемы, неудачи связаны с тем, что человек не умеет владеть собой в нужный момент, выражать свои эмоции, соответствующие данной ситуации, поэтому необходимо уметь управлять эмоциями, чтобы при столкновении с жизненной неудачей уметь правильно отреагировать. Вовлеченность в жизнь, контроль и принятие риска не связаны с тем, осознает ли человек эмоции других людей, управляет он ими или нет.

4. При развитом эмоциональном интеллекте человек формирует систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром, и эта система позволяет ему продуктивно совладать со стрессами и воспринимать их как менее значимые, поэтому в современном мире необходимо развивать эмоциональный интеллект, а на его фоне и жизнестойкость, т.к. любой человек, в том числе и студенты, подвержены большому количеству стресса.

Таким образом, в нашем исследовании была обнаружена взаимосвязь между некоторыми показателями эмоционального интеллекта и показателями жизнестойкости у студентов.

#### **Список использованных источников**

1 Наливайко, Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди / Т. В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – 2006. – № 4. – С. 211–216.

2 Ванакова, Г. В. Психологическая поддержка развития жизнестойкости студентов: автореф. дис. на соиск. степ. докт. психологич. наук / Г. В. Ванакова; Приамурский Государственный Университет. – Биробиджан, 2014. - 462 с.