

# СТУДЕНЧЕСКИЕ ДОКЛАДЫ

УДК 159.9.072:955.4:316.622

**Д. Н. 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

*Статья посвящена изучению особенностей жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта. Установлено, что юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта отличаются выраженной жизнестойкостью, а также принятием риска.*

*Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска, юноши, девушки, эмоциональный интеллект.*

Проблема изучения личностных характеристик, которые являются ответственными за успешное протекание адаптации и совладание с жизненными трудностями, является актуальной в современной психологии. Интерес к данной проблеме вызван тем, что жизнедеятельность современного человека протекает в напряженных условиях. Для удачной адаптации к данным условиям необходимо обладать качествами личности, которые позволят 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, с. 8], психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, а также является показателем психического здоровья человека [2, с. 83]. Жизнестойкость является фактором, препятствующим возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Жизнестойкость может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях. Также существуют данные, что для достижения успеха в различных сферах жизни и деятельности личности необходимо иметь высокий уровень эмоционального интеллекта, проявляющийся в развитых способностях понимания своих и эмоций других людей, правильной оценки реакции окружающих, умении регулирования собственных эмоций при

принятии решений. Все это подтверждает актуальность проблемы изучения особенностей жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта.

Цель исследования: изучить особенности жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта. В исследовании приняли участие 60 студентов факультета психологии и педагогики, физического факультета дневного отделения в возрасте от 17 до 19 лет, из них 30 юношей и 30 девушек. База исследования: УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины».

Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: методика диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла); тест жизнестойкости С. Мади (адаптация Е. Н. Осина, Е. И. Расказовой). В качестве методов математической статистики использовался критерий  $\varphi^*$ -углового преобразования Фишера, G-критерий знаков.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выделить особенности жизнестойкости у юношей и девушек с различным уровнем эмоционального интеллекта:

1. Юноши и девушки с высоким уровнем эмоционального интеллекта отличаются выраженной жизнестойкостью ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,315$  при  $\rho \leq 0,01$ ), а также принятием риска ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,355$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Данная часть испытуемых убеждены в том, что все то, что с ними в жизни происходит, способствует их развитию путем повышения знаний, которые они извлекают из опыта, как позитивного, так и негативного. Они стремятся воплощать различные новые идеи, готовы действовать даже при отсутствии надежных гарантий успеха, рискуя при этом. Считают, что стремление к комфорту и безопасности обедняет жизнь личности;

2. Юноши и девушки с высоким ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,659$  при  $\rho \leq 0,01$ ) и средним ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,987$  при  $\rho \leq 0,05$ ) уровнем эмоционального интеллекта отличаются выраженным контролем. У них отмечается готовность преодолевать различные трудности, встречаемые на жизненном пути. Убеждены в том, что способны повлиять на течение своей жизни, а также в том, что борьба за собственные интересы и желания позволит повлиять на результат происходящего, несмотря на наличие гарантий на успех. Они ощущают, что являются «хозяевами собственной жизни», сами выбирают собственную деятельность, свой путь. Предпочитают ставить перед собой труднодостижимые цели и стремиться к их достижению;

3. У юношей и девушек с низким уровнем эмоционального интеллекта не выражен контроль ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,659$  при  $\rho \leq 0,01$ ), принятие риска ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,355$  при  $\rho \leq 0,01$ ), не развита жизнестойкость в целом ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,315$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Они ощущают чувство собственной беспомощности. Считают, что невозможно повлиять на течение жизненной ситуации, часто испытывают неуверенность в собственных решениях, предпочитают «плыть по течению». Испытывают трудности в ситуациях, когда необходимо изменить свои планы в зависимости от обстоятельств. Их раздражают

события, вынуждающие изменить свой распорядок дня. Непредвиденные трудности сильно утомляют их. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми. Не готовы рисковать ради достижения успеха, они придерживаются принципа «лучше синица в руках, чем журавль в небе». Часто сожалеют о том, что сделали.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости развития жизнестойкости юношей и девушек. Разработка программы развития жизнестойкости основана на предположении о том, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, что свидетельствует о возможности развития жизнестойкости. По мнению С. Мадди, жизнестойкость представляет собой гипотетический конструкт, следовательно, не может быть речи о прямом воздействии на нее. Проанализировав концептуальную основу тренинга жизнестойкости С. Мадди, его основные цели, нами была разработана программа развития жизнестойкости юношей и девушек, целью которой является развитие ресурсов личности, поддерживающих ее жизнестойкость, психологическую устойчивость и эмоциональный комфорт.

Сопоставление данных констатирующего и контрольного этапов исследования показал, что предложенная нами программа развития жизнестойкости, направленная на развитие ресурсов личности, поддерживающих ее жизнестойкость, психологическую устойчивость и эмоциональный комфорт путем обучения навыкам саморегуляции, оказания помощи друг другу, обучения приемам снятия эмоционального напряжения, повышения самооценки; формирования позитивных, оптимистических установок, как в отношении себя, так и в отношении других людей; формирования ценностного отношения и доверия к себе; развития способности к рефлексии; субъектной позиции; формулирования и уточнение целей жизни; навыков занимать метапозицию в сложных или конфликтных ситуациях, является эффективной. Увеличилось число юношей и девушек с развитой жизнестойкостью ( $G$  эмп = 4 при  $p \leq 0,01$ ) и ее компонентами (вовлеченности  $G$  эмп = 2 при  $p \leq 0,01$ ), контроля ( $G$  эмп = 2 при  $p \leq 0,01$ ), принятия риска ( $G$  эмп = 2 при  $p \leq 0,01$ ). У юношей и девушек стала отмечаться вовлеченность в происходящие события их жизни, удалось развить их готовность к преодолению различных трудностей, встречающихся на их жизненном пути. Юноши и девушки стали ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваются их. Они охотно берутся воплощать новые идеи, готовы действовать в отсутствии надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

#### **Список использованных источников**

1 Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

УДК 159.9.019.43:316.622:316.627-055.2:316.624:616-036.868

**Е. П. Будник**

Научный руководитель: М. В. Терещенко, канд. психол. наук  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

## **ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВУШЕК СО СКЛОННОСТЬЮ К ПИЩЕВЫМ АДДИКЦИЯМ**

*Статья посвящена изучению особенностей совладающего поведения девушек со склонностью к пищевым аддикциям. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей совладающего поведения девушек со склонностью к пищевым аддикциям. Установлено, что при столкновении с проблемными ситуациями девушки со склонностью к пищевой зависимости, высокую предпочтительность отдают следующим непродуктивным копинг-стратегиям «конфронтация», «дистанцирование», «принятие ответственности», «бегство – избегание».*

*Ключевые слова: совладание, совладающее поведение, копинг-стратегии, стиль совладающего поведения, пищевая зависимость, склонность, девушки*

Жизнь современного общества, характеризующаяся напряженной и неустойчивой социальной, экономической, идеологической обстановкой, сложившейся в последнее время в нашей стране, способствует увеличению стрессовых ситуаций, интенсивному и продолжительному психоэмоциональному напряжению людей. Наиболее уязвимой категорией является молодежь, так как представители молодежи больше других ощущают на себе нестабильность и непредсказуемость жизни, нередко испытывая при этом состояние потерянности и тревог. В результате чего они теряют чувство безопасности и страх перед действительностью, что, в свою очередь, порождает стремление уйти от реальности. Как следствие, увеличивается число различных форм отклоняющегося поведения молодежи, среди которых высокую популярность набирает аддиктивное поведение [1, с. 34].

Сущность аддиктивного поведения заключается в уходе от напряжения и дискомфорта путем искусственного изменения собственного психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах и видах деятельности (Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, Е. В. Змановская, В. Д. Менделевич). Наравне с известными видами, описанными в Международной классификации болезней (наркомания, алкоголизм, гэмблинг), появляются новые формы аддикций. В современном мире человеку доступно огромное количество разнообразной и вкусной пищи, употребление которой может