

Макарова Вера Сергеевна

магистрант

Березенко Юлия Юрьевна

магистрант

Токахо Екатерина Гисовна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

***Аннотация:** в статье рассматривается жизнестойкость как личностный ресурс преодоления стресса. Феномен жизнестойкости характеризует способность к управлению эмоциями, стрессоустойчивость личности, выдержку и равновесие. Охарактеризованы компоненты жизнестойкости, подтверждена актуальность жизнестойкости в способности преодолевать трудности. Эмоциональный интеллект понимается как способность человека понимать, распознавать, оценивать и эффективно управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих его людей. Представлен эпизод эмпирического исследования, подтвердивший взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального интеллекта.*

***Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, жизнестойкость, вовлечённость, контроль, принятие риска, суицидальное поведение, подростковый возраст, самооценка, уровень притязаний, психологический тренинг.*

Современная общественно-политическая ситуация в стране и мире в целом характеризуется серьёзными вызовами к личности, проверяет его на способность адаптации к многочисленным трудностям. Особенно в сложной ситуации оказались подростки и юношество в силу своих возрастных кризисов. Не все из

них могут успешно адаптироваться в напряжённой социальной среде, самостоятельно преодолевать жизненные проблемы. Исходя из этого очевидным и актуальным является вопрос об изучении и важности жизнестойкости с учётом личностных качеств.

Объектом исследования является феномен «жизнестойкость», предметом – влияние эмоционального интеллекта на жизнестойкость. В качестве гипотезы нами выбрано предположение о взаимосвязи жизнестойкости с личностными качествами подростков. Исходя из этого были сформулированы задачи исследования: осуществить краткий анализ научно-методической литературы; составить программу психологического тренинга по развитию эмоционального интеллекта; организовать опытно-экспериментальную работу по проверке гипотезы исследования.

Учёные Л.А. Александрова, С.А. Богомаз считают жизнестойкость одной из базовых характеристик личности, которая рассматривается как ресурс преодоления стресса [1]. Известные учёные Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, Г. Крайг внесли существенный вклад в теорию жизнестойкости. Например, по утверждению Д.А. Леонтьева феномен жизнестойкости характеризует способность к управлению эмоциями, стрессоустойчивость личности, выдержку и равновесие. Понятие «жизнестойкость личности» является важной составляющей в становлении личности человека, поскольку устойчивость охраняет его от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, равновесия, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Автор работ по этой теме С.В. Гуцунаева обращает внимание на структуру жизнестойкости, которая определяется жизненными установками, а именно вовлечённостью, контролем и принятием риска [4]. Вовлечённость как условие жизнестойкости проявляется в активности личности на взаимодействие с окружающими, установка на участие во всех делах, желание отдавать свои личностные ресурсы на решение дел. На смену увлечённости может наступить отчуж-

дённость. Как следствие у личности возникают конфликты, проявляется склонность к дезадаптации. Следующая жизненная установка «контроль» создаёт для личности уверенность в том, что человек всё контролирует и может поэтому влиять на решение проблем. И наоборот, не владея контролем формируется чувство беспомощности. Установка «принятие риска» является важным фактором жизнестойкости, поскольку позволяет активно действовать с разумным подходом и успешно адаптироваться в обществе. К общим качествам жизнестойкости подростков автор работ Е.Т. Соколова относит способность к социальной адаптации, стрессоустойчивость, адекватная самооценка и уверенность, стремление к достижениям [3].

Среди российских ученых известна и принята научным сообществом модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Для нашей работы основополагающей стала его концепция, имеющая двустороннюю направленность – на себя и окружающих людей. Учёный Д.В. Люсин, рассматривает эмоциональный интеллект как способность человека понимать, распознавать, оценивать и эффективно управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих его людей. К пониманию эмоций относится способность узнавать и идентифицировать эмоцию, определять причины, обуславливающие эти эмоции; к управлению эмоциями относится возможность контролировать насыщенность эмоций и произвольно провоцировать появление необходимой эмоции [2].

Для подтверждения предположения о роли и влиянии эмоционального интеллекта на жизнестойкость подростков была организована опытно-экспериментальная работа. Испытуемые – это учащиеся 7–8 классов МБОУ СОШ №34 г Краснодара. Для первоначального отбора испытуемых нами совместно с социальным педагогом школы, психологом и заместителем директора по воспитательной работе, классными руководителями был проведён семинар-практикум по обсуждению диагностических методик, предлагаемых испытуемым. Социальный педагог школы И.В. Ильясова рекомендовала группу учащихся, склонных к девиантному поведению. После проведения диагностики

«Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)» и обработки полученных результатов были выявлены две группы школьников: склонных к девиации и нормативная группа. Далее для обеих групп старших подростков мы провели консультацию с объяснением цели и задач опытной работы, продолжили диагностические процедуры по изучению эмоционального интеллекта, теста жизнестойкости С. Мадди. Во внеурочное время был реализован психологический тренинг для испытуемых экспериментальной группы по изучению роли в жизни человека эмоционального интеллекта. В программу тренинга включены 12 занятий (продолжительность 45 мин). Проведенные занятия можно условно разделить на 2 блока: первый блок (занятия 2–7) упражнения, направленные преимущественно на развитие внутриличностного эмоционального интеллекта, а именно на развитие способностей к пониманию своих эмоций, их причин и проявлений, вербализации эмоций, т.е. словесному выражению, а также развитие навыков управления собственными эмоциями, контроля их экспрессивности и активизации для достижения определенных целей.

Второй блок (занятия 8–11) включает упражнения на развитие межличностного эмоционального интеллекта, т.е. на развитие способностей понимать эмоции другого человека по мимическим выражениям лица и позам, развитие невербального языка общения и формирование навыков влияния на эмоции собеседника, а также развитие эмпатических способностей.

В первую очередь представим результаты методики «Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)».

В группе испытуемых, склонных к девиации среднее количество составило 450 баллов (норма до 300 баллов). По этому результату мы определяем, что эти испытуемые находятся в группе суицидального риска, это будет экспериментальная группа. Вторая группа испытуемых не входит в эту группу, среднее количество баллов составило 300 баллов (контрольная группа).

Таблица 1

Показатели уровня развития общего эмоционального интеллекта (ОЭИ)
по методике «ЭмИн» Д. В. Люсина, (до и после участия испытуемых
в тренинге), в %

Уровень	Экспериментальная группа (ЭГ), (n=20) в %		Контрольная группа (КГ), (n=20) в %	
	До тренинга	После тренинга	Начальный этап	Завершающий этап
очень низкий	8	4	6	6
низкий	11	19	9	8
средний	13	44	41	42
высокий	4	19	10	11
очень высокий	0	0	4	4

Значения в контрольной группе существенно не изменились от начального этапа до завершения опытной работы. В экспериментальной группе отмечена положительная динамика в уровне развития эмоционального интеллекта учащихся. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что в экспериментальной группе (ЭГ) в наибольшей мере снизилась доля тех испытуемых, чей уровень общего эмоционального интеллекта был отмечен как «очень низкий» от 8% до 4% и «низкий» от 11% до 19% соответственно. Это подтверждает предположение о влиянии развивающих занятий в программе психологического тренинга на развитие эмоционального интеллекта: как способности понимать эмоции, управлять ими и распознавать у окружающих.

Перейдем к анализу результатов по методике «Тест жизнестойкости» С. Мадди».

Таблица 2

Сравнение результатов жизнестойкости испытуемых
экспериментальной группы (в %)

Шкалы	На начало работы			Завершение работы		
	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения

Общая жизнестойкость	40.8	51	8,2	18	78	10
вовлеченность	40	60	0	25	70	5
контроль	20	72	8	10	70	20
принятие риска	32	57	11	14	54	32

Из приведенных данных мы можем наблюдать различия в результатах исследования, положительную динамику по шкале «общая жизнестойкость»: низкие значения уменьшились на 22.8%, средние значения увеличились на 27%, а высокие на 1.8%. По остальным шкалам также есть динамика в изменении: по шкале «вовлечённость» высокие значения от первоначальных увеличились на 5%, способность к контролю увеличилась на 12% (высокие значения) и по шкале «принятие риска» увеличение на 21%.

Таким образом, мы можем подтвердить, что участие школьников в психологическом тренинге по актуализации и развитию эмоционального интеллекта способствовали не только развитию навыков эмпатического слушания, распознаванию эмоций, но и формированию более ответственного отношения к себе, своей судьбе, усилению позиций жизнестойкости.

Список литературы

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А. Александрова // Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 82–90. EDN UXWVJY

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 14. №2. – С. 34–37.

3. Лазаренко Л.А. Исследование ценностного отношения студентов к семье и родительству / Л.А. Лазаренко, М.А. Лазаренко // Современный образовательный процесс: психолого-педагогическое сопровождение, воспитательные

стратегии: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2024. – С. 423–426. – EDN QEDUCV

4. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер. – М., 2015. – 336 с.